



Einleitung

Grüezi mitenand

Schon wieder steht Weihnachten vor der Tür. Das sind ganz besondere Weihnachten, die nur noch von denjenigen im nächsten Jahr überboten werden können. Im Jahr 2009 kommen wir noch mit dem Schrecken davon. Der 26. Dezember und der 2. Januar fallen auf einen Samstag! Also von der Möglichkeit, die Feiertage mit Freitagen zu überbrücken, da bleibt nicht sehr viel Spielraum. Also geniessen wir den 25. Dezember und den 1. Januar, denn nächstes Jahr finden die ganzen Festtage ausschliesslich am Wochenende statt.

Im letzten Brief habe ich versprochen, dass ich nichts mehr über die Schweinegrippe oder sonst eine Grippe schreiben werde. An dieses Versprechen halte ich mich, auch wenn es mich in den Fingern juckt, den ganzen Irrsinn weiter aufzuzeichnen. Aber da steht uns ganz anderes als eine Grippepandemie bevor. Lassen Sie sich überraschen im untenstehenden Bericht über die «Krankheiten, die noch niemand hatte». Ob diese Zukunft zum Weinen oder zum Lachen ist? Nein, es ist zum Heulen! Deshalb geniessen wir doch die kommenden Feiertage, auch wenn sie teilweise aufs Wochenende fallen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag – jeden Tag, bis zum nächsten Brief am 15. März 2010.

Robert Gruber

Appenzeller Heiltage

Wohl denen, die den Mut haben

Vom 28. Oktober bis am 01. November 2009 haben in CH-Walzenhausen zum ersten Mal die Appenzeller Heiltage stattgefunden. Organisiert wurde diese Veranstaltung von Birgit Rheinboldt und Robert Turini. Wer schon jemals einen solchen Event organisiert hat oder hinter die Kulissen sehen konnte, kann sich vorstellen, was für eine grosse Menge Arbeit für die Vorbereitung und Durchführung eines solchen Anlasses geleistet werden muss. Wenn man beispielsweise bedenkt, dass die für den Anlass erstellte und aufgeschaltete Website von Birgit Rheinboldt, eine IT-Laie, selbständig designed, entwickelt und ins Internet gestellt wurde, dann kann ich dazu nur gratulieren.

Die Veranstalter können insgesamt auf eine erfolgreiche Veranstaltung zurückblicken. Insbesondere fallen die vielen Rückmeldungen von Teilnehmenden auf, die neben dem gebotenen Programm das angenehme Umfeld, die angenehme Atmosphäre und die Möglichkeit für viele interessante Begegnungen erwähnt haben.

In der heutigen Zeit finden in regelmässigen Abständen und an zahlreichen Orten ähnliche Veranstaltungen statt. Da ist es notwendig, sich in diesem umkämpften Markt von anderen Anbietern abzuheben. Dies ist Birgit Rheinboldt und Robert Turini durch ein vielfältiges Angebot und den Vorträgen von namhaften Referentinnen und Referenten gelungen.

Die im nächsten Jahr im Herbst stattfindenden Heiltage sind bereits wieder in Planung und werden voraussichtlich im Frühsommer auf <http://www.heiltage.ch> publiziert.

Inhalt, Impressum und Zielgruppen

Inhalt

Einleitung

- Grüezi mitenand

Appenzeller Heiltage

- Wohl denen, die den Mut haben

Medizin und Gesundheit

- Krankheiten, die bis jetzt (noch) niemand hatte

Zahlenlehre

- Die Ziffer 1 als Dauerstress

Ernährung

- Die nahezu geschmacklosen Winterfrüchte

Impressum

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie

Innere Freiheit für erwachende Menschen

Robert Gruber

Chrüzwies 5, CH-8852 Altendorf

Telefon: +41 (0) 79 638 08 54

Kontaktperson

Robert Gruber, Telefon +41 (0) 79 638 08 54

Kontakt

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Benötigen Sie weitere Informationen?

Zögern Sie nicht, mir eine E-Mail zu schreiben an

info [at] rgruber.ch oder besuchen Sie mich auf dem Internet

<http://www.rgruber.ch>

Zielgruppen

Menschen, die ein erweitertes Wissen über die Zusammenhänge und Hintergründe zwischen den natürlichen und den im allgemeinen als widernatürlich angesehenen Phänomenen erfahren möchten, um die Aktionen und Reaktionen im unmittelbaren menschlichen Umfeld emotionslos verstehen zu können.

Für Menschen mit gleichbedeutendem Gedankengut ist dieser Brief geschrieben.

Was suche ich?

- Ich suche Menschen, die sich an mehr erinnern können, als unsere Lehrbücher erzählen und mit denen ich diesbezüglich Gedanken austauschen kann.

Was biete ich?

- Ich helfe Menschen, die in ihrem Beziehungsnetz, bedingt durch wirtschaftliche (aktuelle Wirtschaftslage) oder persönliche (in Familien- und/oder Freundeskreis) Veränderungen psychische oder physische Tragödien erleben, ihren Weg zur inneren Freiheit zu finden.

Meine Mission

- Ich helfe erwachenden Menschen das Wissen zu entwickeln, ihren Traum der inneren Freiheit mit dem Ziel zu verwirklichen, auf den Flügeln der Absicht fliegen zu können.



Medizin und Gesundheit

Krankheiten, die bis jetzt (noch) niemand hatte

Im Zusammenhang mit der aktuellen Grippe-Hysterie konnte ein Phänomen beobachtet werden, das zwar schon lange bekannt ist, jedoch nicht in einer dermassen grossen Klarheit beobachtet werden konnte.

Eine durchschnittliche Medikamenten-Entwicklung dauert im Durchschnitt 12 Jahre (gem. Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung GmbH, Braunschweig). Dabei sind die ganzen Phasen von Forschung, Produktion und Versuchsreihen an Tier und Mensch berücksichtigt. Da stellt sich doch die Frage, weshalb ein Grippemittel für einen erstmals auftretenden Grippe-Typus in nur wenigen Monaten entwickelt werden kann. Steht da nicht der Verdacht im Raum, dass das Medikament schneller entwickelt wurde, als die Grippe sich ankündigte?

Die Vermutung geht also dahin, dass zuerst die Idee der Krankheit geboren wird, ein entsprechendes Medikament für diese noch nicht existierende Krankheit entwickelt wird und erst in einem viel späteren Stadium die Viren, falls es die denn gibt, aktiv werden.

Mit diesem Thema beschäftigten sich die Teilnehmer am internationalen Hausärztekongress vom 16. - 19. September 2009 in Basel. Es ging darum, zu erkennen, wie die Pharmakonzerne denken und arbeiten. Zu diesem Zweck erhielten die Ärzte den Auftrag, mögliche Krankheiten zu erfinden. Das Resultat waren Krankheiten, die es aktuell nicht gibt, für die jedoch ein grosses Marktpotenzial besteht. Wichtig dabei ist, dass sich möglichst viele Menschen mit den Krankheiten identifizieren können. Da gäbe es als neue Erfindung beispielsweise das

• **Wellness-Syndrom**

Stellen sie sich vor, es geht Ihnen hervorragend. Sowohl finanziell als auch physisch und psychisch sind sie in einem absoluten Hoch. Doch ist ihnen bewusst, dass das sehr bedenklich sein kann? Werden sie von der Umwelt, ihren Freunden und Geschäftskollegen noch akzeptiert? Hat das nicht Folgen, dass sie in absehbarer Zeit in der Isolation landen? – Das ist nicht ungefährlich, da diese Isolation zur Depression führen könnte. Genau da muss man ansetzen. Es braucht unbedingt ein Medikament, um zu verhindern, dass es ihnen allzu gut geht!

• **Pre-Obesity-Syndrome**

Das geht nur die schlanken Menschen etwas an. Ein Body Mass-Index im idealen Bereich ist da nicht in jedem Falle gut. Wenn jemand unter diesem Syndrom leidet, könnte es sein, dass er in absehbarer Zeit (das können auch dreissig Jahre sein), unter Übergewicht leiden wird. Da geht es darum, bereits heute ein Medikament zu entwickeln, dass alle diese potentiell übergewichtigen Menschen behandelt werden können. Schliesslich weiss jedermann, wie schwierig es ist, abzunehmen. Da ist es doch viel besser, niemals dick zu werden!

• **Serious Shyness Syndrom**

Auf Deutsch nennt sich das «schwerwiegendes Schüchternheitssyndrom». Doch was ist darunter zu verstehen? Man kann es auch ganz einfach ein «Scheu-Syndrom» nennen. Nun ja, das soll eben eine Krankheit sein? Leiden nicht ein grosser Teil der

jugendlichen Menschen an einer solchen Schüchternheit? Zumindest in jenen Momenten, wo man einen andersgeschlechtlichen Menschen kennenlernt, ist die Schüchternheit völlig normal. Doch wird diese Schüchternheit als Krankheit dargestellt, öffnet sich auch hier ein riesiger Markt. Nur wenige Menschen werden sich bei entsprechender Werbung nicht betroffen fühlen.

Das sind nur drei Beispiele aus einer ganzen Menge möglicher Krankheiten, die es als Krankheit noch gar nicht gibt. Man könnte die älteren Leser dieser Schrift fragen, ob es in ihrer Jugend die Krankheit ADS beziehungsweise das «Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom» gegeben hat. Zu meiner Jugendzeit war das kein Thema und unsere Jugendlichen waren nicht schlechter und nicht besser als die heutigen Kinder. Doch ist es eine wunderbare Ausrede, die über das ganze Leben angewendet werden kann, wenn man einem Kind das Werkzeug ADS in die Hände gibt. Doch nicht nur das, es öffnet ein ganzes Marktsegment für Ärzte, Apotheker, Psychologen, Heiler etc.

Doch da kommt die Krux beziehungsweise das Hindernis der Grenzwerte. Wer bestimmt denn die Grenzwerte? Sind diese zu hoch oder zu niedrig, oder genau richtig? Gibt es überhaupt eine Quelle, die mehrheitlich neutrale, nicht von Ärzten und Chemie-industrie gesponserte Untersuchungen veröffentlicht?

Eine solche Quelle scheint mir das IQWiG, das «Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen» zu sein. Das Institut informiert laufend darüber, welche Vor- und Nachteile verschiedene Therapien und Diagnoseverfahren haben können. Professor Dr. med. Peter Sawicki ist seit 2004 der Leiter des Instituts und hat sich seither einigen Ärger eingehandelt. Vorher war Peter Sawicki Mitherausgeber des pharmakritischen «Arznei-Telegramms».

Ein Beispiel für die Qualität beziehungsweise die inhärenten Werte dieser Organisation sind aktuell aus einer Pressemitteilung vom 19.11.2009 im Zusammenhang mit dem Gebärmutterhalskrebs und der empfohlenen Impfung ableitbar. Da heisst es unter anderem: «Nicht aus Angst für oder gegen HPV-Impfung entscheiden ... Angst allein ist aber ein schlechter Ratgeber ...» Doch lesen Sie selbst unter «Vorbeugung von Gebärmutterhalskrebs: Was Mädchen wissen sollten».

Schlussfolgerung: Die Frage ist schliesslich, wie wir uns mit all diesen Informationen und Fehlinformationen verhalten sollen. Ist es nicht äusserst schwierig, sich als Laie ein vernünftiges Bild zu machen? Das Problem liegt darin, dass sich die meisten Menschen von der Angst führen lassen. Nur so ist es erklärlich, weshalb die ganze medizinische Industrie ein riesiges Wachstum aufweist. Die Menschheit ist nicht kränker als früher, wie die grosse Lebenserwartung aufzeigt. Aber wenn es heisst, dass man nie gesund zum Arzt gehen soll, da man anschliessend mehrere Krankheiten besitzt ...

Das Internet gibt uns heute die Möglichkeit zu einer weitreichenden Information. Unzählige Seiten in die eine oder andere Richtung geben das Material abzuwägen, welche Theorie dem eigenen Denksystem am ehesten entspricht. Beobachten Sie die Welt, um zu erkennen, wo die Widersprüche im System liegen. Wenn beispielsweise ein Pharmakonzern eine Patienten-Selbsthilfe-Organisation für Diabetes oder Osteoporose unterstützt – da kann doch ganz einfach etwas nicht stimmen!



Zahlenlehre

Die Ziffer 1 als Dauerstress

In der von mir entwickelten Zahlenlehre steht die Eins unter anderem auch für den Perfektionismus. Doch hat der Perfektionismus sehr wohl seine dunklen Seiten. Wer wegen grossem Perfektionswillen mehr kämpft als nötig, stresst sich und ist nie zufrieden mit der eigenen Leistung. Das endet dann oft in der Selbstüberschätzung, da es ja auch verpönt ist, fremde Hilfe anzunehmen.

Es werden verschiedene Typen unterschieden, die alle aufgrund eines übertriebenen Perfektionswillens auf lange Sicht gesehen ausbrennen. Es sind dies

- **Workaholiker**

Der Workaholiker kann nicht ohne Arbeit sein und schaltet seinen Motor nie aus. Der Grund dieses Verhaltens liegt darin, dass er unbewusst das Gefühl hat, nicht zu genügen, wenn er nicht Höchstleistungen vollbringt.

- **Tempoholiker**

Der Tempoholiker hat ein dauerhaft hohes Arbeitstempo. Das führt zum Verschleiss seiner Ressourcen und schliesslich ebenfalls zum Burn-out.

- **Opfer-Typ**

Der Opfertyp leidet darunter, dass er es allen recht machen will und nicht nein sagen kann. Dies beruht wiederum darauf, dass er gegen das Gefühl, nicht zu genügen, ankämpfen muss.

- **Perfektionist**

Er ist nur mit einhundert Prozent zufrieden und vergleicht sich nicht nur mit anderen die besser sind als er, sondern auch mit dem perfekten Resultat, das nie möglich sein wird. Jede Sache lässt sich in irgendeinem Detail besser machen!

Das sind die vier Haupttypen, die schliesslich daran scheitern, weil das Selbstwertgefühl besser sein könnte, als sie es selbst wahrnehmen. Die Folgen sind ungefähr in dieser Reihenfolge: Unzufriedenheit, Konzentrationsstörung, Fehlerhäufigkeit, Nervosität, Frust, Burn-out und schliesslich Krankheit. Daraus geht hervor, dass es unbedingt notwendig ist, an dieser Eigenschaft zu arbeiten.

Das ist leichter gesagt als getan. Damit Sie nicht gleich in eine Therapiesitzung eilen müssen, kann das Buch aus der :01-Minuten-Reihe Wunder wirken. Es heisst: «Der Minuten-Manager und der Klammer-Affe: Wie man lernt, sich nicht zuviel aufzuhalten» von Kenneth Blanchard. Es handelt sich um einen Kurzroman aus der Welt der Manager und Führungskräfte. Es ist nicht kompliziert und wissenschaftlich exakt, sondern praxisnah und alltagstauglich.

Wenn man nun denkt, dass man mit der Welt der Manager nichts zu tun hat, kann sich in diesem Fall irren. Die Tipps, die in diesem Kurzroman gegeben werden, gelten nicht nur für das Berufsleben, sondern sind genau so für die Verpflichtungen in der Familie anwendbar.

Mit dem Umsetzen dieser Empfehlungen hat man nicht nur eine Ordnung geschaffen, sondern auf einfache Art und Weise sein eigenes Selbstwertgefühl gefördert.

Ernährung

Die nahezu geschmacklosen Winterfrüchte

Haben die nahezu geschmacklosen Winterfrüchte weniger Vitamine als die reifen Sommerfrüchte? Manchmal könnte man wirklich enttäuscht sein, wenn man im Winter in einen schönen roten und knackigen Apfel beisst. Wir erwarten, dass das Aroma sich gleich zeigt, wie der Apfel. Doch dann zeigt sich der Apfel fad und geschmacklos. Da fragt es sich, ob man im Winter gleich auf diese Früchte verzichten soll.

Je intensiver Geschmack und Farbe einer Frucht sind, desto wertvoller ist sie auch für die Ernährung. Das ist eine allgemeine Meinung, die jedoch nicht für alle Arten Früchte stimmt. Es gibt zahlreiche Faktoren, die über den Vitamingehalt entscheiden, insbesondere die Lagerung. Je länger Früchte hohen Temperaturen, Wasser, Tageslicht oder direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt sind, desto mehr Vitamine verlieren sie. Besonders Vitamin C ist für Wärme, Licht und Wasser sehr anfällig. Eine zwar saftig aromatische, aber schlecht gelagerte Sommerfrucht könnte daher möglicherweise weniger Vitamine enthalten, als eine geschmacklose, aber ideal gelagerte Wintervariante.

Doch Früchte haben nicht nur Vitamine sondern auch wertvolle Substanzen wie Antioxidantien, Mineralstoffe und Karotinoide. Da manche Früchte mehr vom einen, andere mehr vom anderen Inhaltsstoff besitzen, ist es insgesamt besser, eine möglichst grosse Vielfalt von Früchten und Gemüse zu verzehren, als aus Geschmacksgründen auf viele zu verzichten. Am besten bekommt man guten Geschmack und reichhaltige Inhaltsstoffe unter einen Hut, wenn man seinen Kühlschrank mit einheimischen Früchten und Gemüse der Saison füllt und diese möglichst rasch verspeist. Denn zum Beispiel beinhalten heimische Wintersorten wie der Glockenapfel in der Regel mehr Vitamine als ein neuseeländischer Granny Smith.

Früchte sollen unterschiedlich gelagert werden. Äpfel beispielsweise verändern sich nach der Ernte stark. Sie reifen nach und altern. Während der Nachreife verbessern sie ihr Aroma und schmecken süsser. Stärkereste werden zu Zucker abgebaut und Glucose in die süssere Fructose umgewandelt. Doch mit zunehmender Lagerdauer sinkt der Vitamingehalt, die Frucht verliert an Feuchtigkeit, wird runzelig und mehlig. Das Fruchtfleisch färbt sich braun und der Apfel verdirbt. Bei einer Lagerung von 4° Celsius kann dieser Alterungsprozess verlangsamt werden.

Das Buch zur Befreiungstherapie



Das Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge» ist, meist gegen Bestellung, im Buchhandel unter der ISBN 3-8334-3175-X erhältlich. Sie können es aber auch direkt bei mir bestellen. Schreiben Sie eine einfache E-Mail mit Ihren Adressangaben. Das Buch wird in wenigen Tagen bei Ihnen sein.

Aufgrund der hohen Porto- und Zahlungskosten ist für Bestellungen von ausserhalb der Schweiz das Internet vorzuziehen. Beispiel: <http://www.amazon.de>