

Unsere Philosophie

Mit unserem **GRIPS-Gesundheitservice** haben wir uns u. a. zum Ziel gestellt, mit zu helfen Erkenntnisse, Gedanken und Ideen zu verbreiten, die von den Massenmedien aus welchen Gründen auch immer verschwiegen werden. Wir stellen damit dem interessierten Leser Informations- und Wissensquellen zur Verfügung. Schlussfolgerungen für das eigene Leben kann jeder in voller Verantwortung nur für sich selbst ziehen. Wir wollen dabei helfen und bestärken. Die eigene Verantwortung für seine Gesundheit trägt jedoch auch weiterhin jeder für sich selbst. **Deshalb können wir natürlich keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art übernehmen.**

Wir führen keine Behandlungen durch, sondern bieten Hilfe zur Selbsthilfe und bestärken jeden, der auf der Suche nach dem Lebensstil ist, der ihm ein möglichst langes und beschwerdefreies Leben in Glück und Gesundheit beschert.

Unsere eigene bisherige Entwicklung hat uns gezeigt, dass wir mit jedem Schritt in die Richtung eines Lebensstils, der die Gesetze der Natur immer besser erkennt und achtet gesünder und leistungsfähiger wurden. Ein positiver Begleiteffekt war dabei die Normalisierung des Körpergewichts.

Wir widersprechen aus gutem Grund in vielen Punkten aktuellen Lehrmeinungen. Das soll aber in keiner Weise bedeuten, dass wir die Leistungen der modernen Medizin und vieler weiterer Menschen, die sich ehrlichen Herzens tagtäglich um die Gesundheit der Menschen bemühen bzw. mit Fleiß ihrer Arbeit nachgehen, nicht achten. Deshalb werden Sie in unseren Veröffentlichungen keine unver-

söhnlichen Äußerungen oder gar Anfeindungen finden.

Wir sind überzeugt, dass das Glück der Menschen nicht im Streit, sondern in der fruchtbringenden Diskussion, nicht im Kampf gegeneinander, sondern in der Hilfe füreinander zu finden ist. Auf dieser Grundlage stehen wir allen offen.

In diesem Sinne bieten wir unsere Wissensquellen an und laden alle herzlich ein, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen.

Unser Leistungsangebot

Zu unserem Angebot gehören

- Vorträge
- Gesundheitstreffs
- persönliche Beratungen
- praktische Unterweisungen
- Buchbesprechungen u. a.

Unseren aktuellen Veranstaltungsplan können Sie jederzeit anfordern bzw. auf unserer Webseite finden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Impressum

GRIPS-Gesundheitservice

Ina und Klaus Böhm
Teichstraße 15 B
09435 Grießbach

Telefon: 03725 20700
Fax: 03725 786952

Internet: www.grips-service.de
E-Mail: info@grips-service.de

Installationsvoraussetzungen

Die Software benötigt einen PC mit folgenden Voraussetzungen:

- Windows 98, ME, 2000, XP oder Vista
- ca. 10 MB freier Speicherplatz
- eine Bildschirmauflösung von mindestens 1024 x 768 Bildpunkten

Als einziges Zusatzprogramm wird der Adobe pdf-Reader benötigt. Diese Software ist kostenlos im Internet erhältlich unter www.adobe.de.



Installation

Die Installation erfolgt über eine Setup-Datei.

Sie wird entweder direkt von der CD oder nach dem Download automatisch oder durch Doppelklick auf die setup-Datei gestartet.

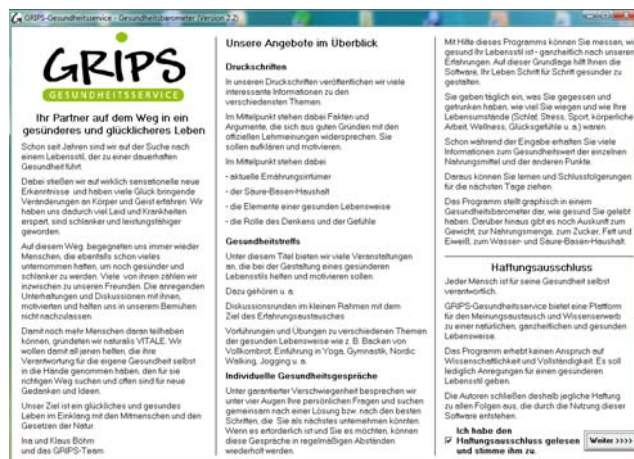
Normalerweise empfiehlt es sich die vorgeschlagenen Einstellungen zu akzeptieren und immer zu bestätigen.

Nach der Installation befinden sich ein neuer Ordner mit Startsymbol im Startmenü und ein Symbol auf dem Desktop.

Deinstallation

Soll das Programm wieder von der Festplatte entfernt werden, so geschieht das in der Systemsteuerung über den Punkt Software.

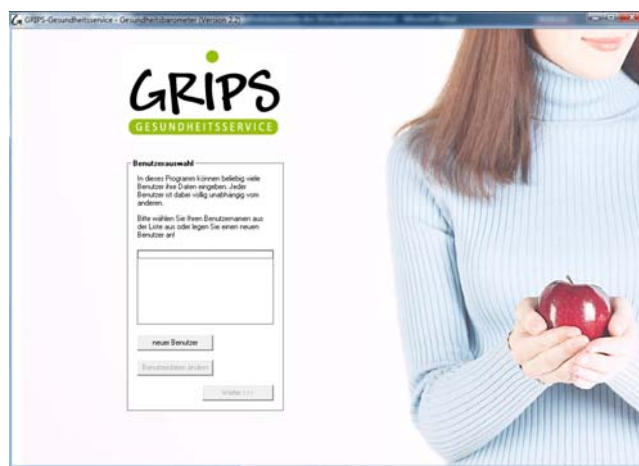
Startbildschirm



Nach dem Start des Programms stellen wir unsere Leistungen vor.

Der Weiter-Button aktiviert sich nur, wenn das Häkchen für die Bestätigung des Haftungsausschlusses aktiviert worden ist. Das muss nur beim ersten Mal erfolgen.

Benutzerauswahl



Das Programm können beliebig viele Familienmitglieder unabhängig voneinander nutzen.

Jeder kann seinen eigenen Benutzer anlegen und aufrufen.

Nach Klick auf dem Button „neuer Benutzer“ öffnet sich ein eigenes Fenster, in das die Daten eingetragen werden können.

Neuen Benutzer anlegen

Benutzername (mindestens 3 Zeichen)
Mustermann OK

Passwort (wenn es nicht benötigt wird, frei lassen)

Geburtsdatum (Tag.Monat.Jahr)

Geschlecht

Größe cm

Anlegen Abbrechen

Der Benutzername kann frei gewählt werden, muss sich aber von den schon vorhandenen Benutzernamen unterscheiden.

Jeder Benutzer kann seinen Zugang durch ein Passwort schützen. Wird keins benötigt, bleibt das Feld frei.

Auf der Grundlage des Alters, Geschlechts und der Körpergröße errechnet das Programm einen stimmigen Body-Maß-Index ab einem Alter von 7 Jahren.

Wenn die Eingaben vollständig sind, erscheint hinter jeder Zeile ein OK. Wenn alle erforderlichen Eingaben vorgenommen wurden, wird der Button „Anlegen“ aktiviert. Durch Klick auf diesen Button wird der Benutzer angelegt, das Fenster geschlossen und der Benutzer in die Liste eingefügt.

Wird ein Benutzer in der Liste durch Mausklick markiert, dann aktiviert sich der Button „Benutzerdaten ändern“. Über ihn können die Benutzerdaten aufgerufen und geändert werden.

Durch Klick auf den Button „Weiter“ öffnet sich das Auswahlfenster des Programms.

Die Auswahlmöglichkeiten

GRIPS-Gesundheitsservice - Gesundheitsassistent, Version 9.2.2

Ihre Benutzerdaten
Benutzername: Klaus
Geburtsdatum: 05.05.1957
Alter: 51
Geschlecht: männlich
Größe: 172 cm

Neue Eingaben
Liste der letzten Tage, zu denen noch keine Werte eingegeben wurden.
2008-11-25 (DI)
2008-11-26 (MI)
2008-11-27 (DO)
2008-11-28 (FR)
2008-11-29 (SA)
2008-11-30 (SO)
2008-12-01 (MO)
2008-12-02 (DI)
2008-12-03 (MI)
2008-12-04 (DO)
2008-12-05 (FR)
2008-12-06 (SA)
2008-12-07 (SO)
2008-12-08 (MO)
2008-12-09 (DI)
2008-12-10 (MI)
2008-12-11 (DO)
2008-12-12 (FR)

Eingaben ändern
Liste der Tage, zu denen schon Werte eingegeben wurden.

Merkzettel
Um der Vergeßlichkeit vorzubeugen, zeigt unser Merkzettel zur Verfügung. Auf ihn können die wichtigsten Punkte zur Ernährung und den Lebensumständen hingewiesen werden.
www.adobe.de
PDF Merkzettel öffnen

Anzahl der Tage, die angezeigt werden
-1 | 45 | +1 Anzeige aktualisieren

Auswertungen
Die letzten 7 Tage in Diagramm | tabellarischer Gesamtüberblick

Informationen
Übersicht von Ihren Eingaben können Sie sich hier über den Gesundheitsassistent die einzelnen Nahrungsmittel informieren. | Nahrungsmittelinformationen

Vom Auswahlfenster aus können die einzelnen Möglichkeiten des Programms aufgerufen werden.

Der Merkzettel

Da es ziemlich schwierig ist, sich alles zu merken, was man am Tag gegessen und getrunken hat, bietet das Programm einen Merkzettel an.

Er liegt im pdf-Format vor und kann so oft er benötigt wird gedruckt werden. Ein A4-Blatt enthält 2 Merkzettel.

Nahrungsmittelinformationen

GRIPS-Gesundheitsservice - Gesundheitsassistent, Version 9.2.2

Informationen
Durch Erhitzen verliert das Sauerkraut einen Großteil seiner gesundheitsfördernden Wirkung, behält jedoch noch einen Rest.

Auswahl (Kategorie - Untergruppe - Bezeichnung)

Kategorie	Untergruppe	Bezeichnung
Lebensmittel		Obst
Getränke		Hilfsstoffe
		Karotten
Nüsse, Mandeln, Kerne, Snacks		
Fette, Öl, Dressing		
Getreide, Samen		
Brotbackwaren		
Süßwaren		
Milchprodukte		
Eier		
Fleisch, Wurst		
Fertigkost, Fertiggerichte		
Süßwaren		
Sonstiges		
frisches Gemüse		
verpacktes Gemüse		
frisches Sauerkraut		
frisches Sauerkraut		
Kernte und Sprossen		
Wildkräuter		

Gesundheitswert

- sehr gesund
- gesund
- sehr gesund
- ungesund
- sehr ungesund

GRIPS
GESUNDHEITSSERVICE

Unabhängig von den Eingaben bietet die Software die Möglichkeit über den Button „Nahrungsmittelinformationen“ einen Überblick über den Gesundheitswert der einzelnen Nahrungsmittel zu erhalten.

Durch Klick auf eine Kategorie, Unterkategorie oder Bezeichnung wird oben eine Textinformation eingeblendet.

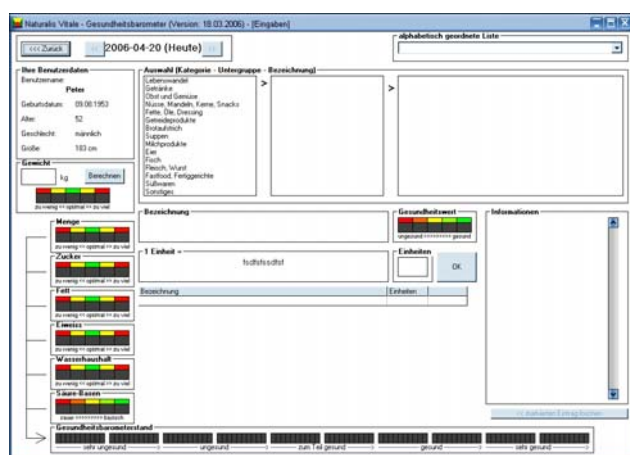
Beim Klick auf die Bezeichnung wird der Gesundheitswert des jeweiligen Nahrungsmittels farblich dargestellt.

Bei der Einschätzung der einzelnen Nahrungsmittel ließen wir uns konsequent von der Logik, von den Naturgesetzen und von unseren Erfahrungen leiten. Sie weichen deshalb in vielen Punkten von den aktuellen offiziellen Einschätzungen ab. Das ist das einmalige und besondere dieses Programms.

Neue Eingaben

In der Liste des Rahmens „Neue Eingaben“ werden die Tage aufgelistet, zu denen noch keine Eingaben vorgenommen wurden. Durch Markieren eines Datums und Klick auf „Neue Eingaben“ wird das Eingabefenster geöffnet.

Die Anzahl der angezeigten Tage kann verändert werden.



Im Eingabefenster kann das Tagesgewicht eingegeben werden. Das Programm ermittelt nach dem Klick auf „Berechnen“, in welchem Bereich das Gewicht liegt. Das Ergebnis wird grafisch dargestellt. Wird ein Übergewicht ermittelt, so verringert das Programm automatisch die Soll-Mengenpunkte. Bei einem Untergewicht werden Soll-Mengenpunkte hinzugerechnet. Dadurch wird die Soll-Punktzahl beeinflusst, die für die Essensmenge zuständig ist.

Die Eingabe der Daten erfolgt durch Auswahl der Kategorie, Unterkategorie und Bezeichnung oder über die alphabetisch geordnete Liste.

Die ausgewählte Bezeichnung wird mit der Einheitsgröße angezeigt. **Da das Programm keine Kalorien zählt, genügt es, die Essensmengen grob zu schätzen.** Die Einheiten werden in das Feld eingegeben und mit OK bestätigt.

Dadurch werden sie in die untere Tabelle aufgenommen und die Anzeige aktualisiert.

Dieser Vorgang wird nun so lange wiederholt, bis alle Daten des Tages erfasst sind. Dabei werden in den einzelnen grafischen Anzeigen die Tendenzen immer besser sichtbar. So kann festgestellt werden, ob zu viel oder zu wenig gegessen wird, wie es mit der Zucker-, Fett- und Eiweißmenge aussieht, ob der Wasserhaushalt und der Säure-Basen-Haushalt stimmen.

All diese Punkte werden im unteren Barometer zusammengefasst. Dadurch kann abgelesen werden, wie gesund der Lebenswandel an diesem Tag war.

Über den Zurück-Button gelangt man wieder in die Auswahl zurück.

Eingaben ändern und ergänzen

Wird im Auswahlfenster ein Datum in der Liste „Eingaben ändern“ markiert, so kann das Eingabefenster des markierten Tages wieder aufgerufen werden.

Im Änderungsmodus kann oben zu den benachbarten Tagen direkt gewechselt werden.

Ein schon vorhandener Wert kann durch Auswählen in der Tabelle zur Änderung bereitgestellt werden.

Wird ein Element, das in der unteren Tabelle schon vorhanden ist, noch einmal ausgewählt, so fragt das Programm, ob die Einheiten dazuaddiert werden sollen.

Der markierte Wert in der Tabelle kann über den Button „markierten Eintrag löschen“ entfernt werden.

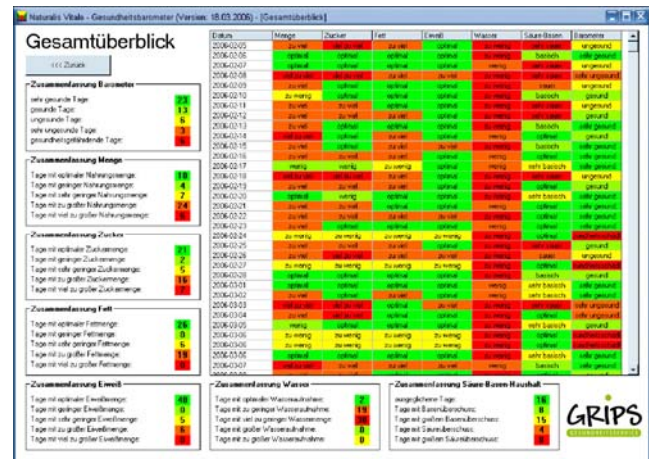
Die letzten 7 Tage



Wurden schon mehr als 7 Tage eingegeben, so kann ein täglicher Wochenrückblick aufgerufen werden.

In Form von entsprechend gefärbten Säulendiagrammen können damit Tendenzen erkannt und Schlussfolgerungen abgeleitet werden.

Tabellarischer Gesamtüberblick



Der Gesamtüberblick soll helfen, Schwerpunkte zu erkennen und motivieren, im Bemühen um einen gesunden Lebensstil nicht nachzulassen.

Möglichkeiten und Grenzen

Das Programm wurde als eine Informationsquelle entwickelt, die helfen soll, gesteckte Ziele in der Änderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten zu erreichen.

Es ersetzt nicht den gesunden Menschenverstand und erhebt keinerlei Anspruch auf mathematische Genauigkeit.

Der Gesundheitswert der einzelnen Lebensmittel wurde ohne Rücksicht auf herrschende Lehrmeinungen auf der Grundlage unserer Erfahrungen und logischer Erwägungen festgelegt.

Update

Die Software wird von uns weiterentwickelt und angepasst. Neue Versionen können kostenlos aus dem Internet über www.grips-service.de heruntergeladen werden.

Die eingegeben Daten bleiben dabei erhalten.

Lizenzvertrag

GRIPS-Gesundheitsservice gewährt Ihnen ein nicht-exklusives Recht zum Gebrauch seiner Software gemäß den Bedingungen dieses Abkommens. Sie können die Software auf beliebig vielen Computern verwenden.

Es ist untersagt, die Software zu dekompi-lieren, sie einer Rückentwicklung zu unter-ziehen, sie zu zerlegen oder die Software in anderer Form zu entschlüsseln. Es ist untersagt, die Software zu mieten, zu vermieten oder eine Unterlizenz dafür zu vergeben. Die Software darf nicht abge-ändert werden.

Sie erwerben durch diesen Vertrag kei-nerlei Eigentumsrechte an der Software und allen Kopien derselben.

Dieses Softwareprogramm und die da-zugehörigen Dateien werden ohne Ga-rantieleistungen verkauft.

In keinem Fall ist **GRIPS-Gesundheits-service** für einen Betrag haftbar, der grö-ßer als der tatsächlich für die Software bezahlte Betrag ist.

GRIPS-Gesundheitsservice ist nicht haft-bar für direkte, indirekte, mittelbare, exemplarische, finanzielle oder zufällige Schäden, die aus beliebigem Grund ent-stehen, selbst wenn **GRIPS-Gesund-heitsservice** von der Möglichkeit solcher Schäden informiert worden ist.

GRIPS-Gesundheitsservice schließt alle anderen Garantien aus, ob ausdrückli-cher oder stillschweigender Art.

Sollten einzelne Bestimmungen dieser Li-zenzbestimmung ganz oder teilweise rechtsunwirksam oder lückenhaft sein oder werden, so hat das keinen Einfluss auf die Gültigkeit des restlichen Lizenzver-trages.

Ersatzweise sind solche ganzen oder teil-weisen oder lückenhaften Bestimmungen durch solche zu ersetzen, die dem ge-wollten oder gemeinten Zweck der Be-stimmung am nächsten kommen.

GRIPS-Gesundheitsservice
Ina und Klaus Böhm
Teichstraße 15 B
09435 Grießbach

Telefon: 03725 20700
Fax: 03725 786952

Internet: www.grips-service.de
E-Mail: info@grips-service.de