



## VITAL-LETTER

Für alle  
interessierten  
Menschen!

**Oktober 2012**



Sue & Rolf Rado  
The Power of Vision  
Powered by Axios  
Kriesbachstrasse 84  
CH-8600 Dübendorf  
Tel. +41-44-885 78 18  
Fax. +41-44-821 90 69  
info@powerofvision.ch

## News – Infos – Ideen – Denkanstösse – Tipps

### Grüezi!

Hier die neueste Ausgabe unser "Vital-Letter" mit Infos, Tipps und Denkanstös-  
sen zu ganz verschiedenen Themen wie z.B. Gesundheit & Vitalität, Work-Life-  
Balance, Finanzen, persönliche Weiterentwicklung – und immer wieder spannen-  
den Geschichten, die das Leben schreibt! Viel Spass beim Lesen! ☺

### Motto des Monats....



### **ANLÄSSE: Openhouse November**

Wir haben das Openhouse Dübendorf vom 14. auf Montag, 12. November 2012 vorverschoben. Interessenten / Interessentinnen sind willkommen.

### **ANLÄSSE: Finanz-Vortrag von Markus Jenni: 14.11. Uster / 16.11. Ennetbürgen**

Markus hält an diesem Termin wieder seinen Finanz-Vortrag: „Wenn Job und Leben sich die Hand reichen“. Für weitere Infos und für Anmeldungen bitte an uns wenden.

### **ANLÄSSE: René Hille „Vortrag: Gesund ins Leben“, 24.11. / 01.12.2012**

René macht wieder Vorträge – dieses Mal ganz speziell interessant für alle (werdenden) Eltern – oder alle, die sich zum Thema Vitalstoffe / Schwangerschaft / Kinder mehr Wissen aneignen wollen. Der Vortrag am 24.11.2012 ist in Frauenfeld, derjenige am 01.12.2012 in Freiburg (Deutschland). Für weitere Infos und für Anmeldungen bitte an uns wenden.



## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Arthrose und Arthritis**

Arthrose und Arthritis sind 2 verschiedene Krankheiten:

- Unter Arthrose versteht man eine Gelenkerkrankung (Verschleisserscheinung an Gelenkflächen, verursacht durch Knorpelschäden).
- Arthritis ist eine Entzündung der Gelenkschleimhaut (jedoch ohne Verschleiss an den Gelenken, Ursache ist oft eine rheumatische Erkrankung).
- Alles was auf "itis" endet, ist eine Entzündung, alles was auf "ose" endet ist eine Degeneration.

In beiden Fällen werden meist Medikamente/Schmerzmittel verschrieben, was eine reine Symptombekämpfung ist, meistens Nebenwirkungen nach sich zieht und die Situation langfristig eher verschlimmert. In der Alternativ-Medizin hingegen geht man andere (schonendere) Wege.

Sowohl bei Arthrose als auch bei Arthritis können die richtigen Vitalstoffe unterstützen. Fragen zu den Vitalstoffen beantworten wir gerne.

## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Akupunktur – wirkt wirklich!**

Dr. Spitzbart schreibt in seinem Newsletter über eine Untersuchung/Studie, die definitiv beweist, dass richtig gesetzte Akupunktur-Nadeln deutlich besser helfen als bei Placebo-Stellen. (Auswertung von Daten von 18'000 Patienten). So konnte bewiesen werden, dass die klassische Akupunktur eine sehr wirksame Behandlungsmethode bei chronischen Schmerzen ist - wirksamer als Routinebehandlungen der Schulmedizin.

## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Starkes Immunsystem**

Die Tage werden kürzer, die Temperatur sinkt, da ist ein starkes Immunsystem von besonderer Bedeutung, wollen wir doch den Winter möglichst ohne Erkältung und Grippe genießen können.

Das Immunsystem ist eines der wichtigsten Bereiche des Körpers. Nur durch die Immunzellen sind wir von Bakterien, Viren, Pilzen und sonstigen Krankheitserregern geschützt. Doch ein funktionierendes Immunsystem ist keine Selbstverständlichkeit - wir müssen dazu etwas beitragen.

### **Folgende Faktoren schwächen das Immunsystem:**

- fehlende Vitalstoffe
- Stress
- chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, etc.
- ständige Einnahme von Medikamenten wie Kortison
- Antibiotika
- Rauchen
- übermässiger Alkoholenuss
- Übergewicht
- Übermässiger Sport (Marathon, Triathlon, Wettkampftraining, Training im anaeroben Bereich, etc.)
- psychische Erkrankungen
- übertriebene Reinlichkeit "porentief rein" - beispielsweise durch die Verwendung von antibakteriellen Haushaltshelfer (Putzmittel, Seifen, etc.). Die Folgen des Sauberkeitsswahn beunruhigen auch die Forscher, denn sie stellen eine starke Zunahme von Allergien und Autoimmunerkrankungen fest.

### Folgende Faktoren unterstützen das Immunsystem:

- genügend Vitalstoffe von hoher Qualität (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Omega-3-Fettsäuren)
- "stressloses" Ausdauertraining (3 bis 4 mal pro Woche mindestens 30 Minuten)
- ein gesunder Darm
- guter und ausreichend Schlaf
- positive Lebenseinstellung

Von besonderer Bedeutung für das Immunsystem ist der Darm, denn da sind bis zu 70 % der Immunzellen zu finden. Deshalb ist einem gesunden Darm grosse Beachtung zu schenken. Beispielsweise mit genügend Ballaststoffen. Generell nehmen die Menschen in der industrialisierten Welt zu wenig Ballaststoffe auf. Eine ideale und einfache Art und Weise, den Darm gesund zu halten, ist die Kombination eines Vital-Ballaststoff-Präparats mit sekundären Pflanzenstoffen.

Ein Artikel über Ballaststoffe ist am Ende dieses Vital-Letters zu finden.

Haben Sie Fragen zu Vitalstoffen und/oder Ballaststoffen? Wir beantworten und beraten Sie gerne.



### FINANZEN: Wo gehören Sie dazu – heute und morgen...?

Dieses Modell von Robert Kiyosaki (Finanzexperte und Unternehmer, USA) gefällt uns ganz speziell gut! Wo leben Sie heute – und wo möchten Sie hin...?

<p><b><u>E-Quadrant:</u></b> <b><u>Employee</u></b></p> <p><b>Angestellte / Arbeitnehmer</b></p> <p><b>Fokus: Sicherheit</b></p>	<p><b><u>B-Quadrant:</u></b> <b><u>Business-Owner</u></b></p> <p><b>Geschäftsinhaber/ Grossunternehmer</b></p> <p><b>Fokus: Wohlstandsbildung</b></p>
<p><b><u>S-Quadrant:</u></b> <b><u>Self-employed/Small-Business-Owner</u></b></p> <p><b>Selbständiger / Kleinunternehmer</b></p> <p><b>Fokus: Unabhängigkeit</b></p>	<p><b><u>I-Quadrant:</u></b> <b><u>Investor</u></b></p> <p><b>Investor / Anleger</b></p> <p><b>Fokus: Finanzielle Freiheit</b></p>

Geld ist definitiv nicht alles – aber es gibt Freiheiten, Möglichkeiten und Chancen, die man nicht hat, wenn man immer knapp bei Kasse ist!

80 % der Menschen leben auf der linken Seite des Vierecks, tauschen „Zeit gegen Geld“ und sind begrenzt auf ihre eigenen 24 Stunden/Tag, die sie „verkaufen“ können.

Wohlhabend und reich sind diejenigen auf der rechten Seite – sie haben Angestellte, die für sie arbeiten - oder Geld, das ihnen Rendite abwirft! Aber nicht jeder ist ein Bill Gates – und nicht jeder hat genügend Geld, das für ihn arbeitet - abgesehen davon ist es zur Zeit auch nicht ganz einfach, eine gute Rendite zu erwirtschaften! Was ist der Ausweg?

Es gibt jedoch eine (seriöse!) Möglichkeit, ohne Risiko und kleiner Investition zum Unternehmer zu werden – mit viel Unterstützung – und ohne nennenswerte Voraussetzungen wie z.B. Diplome, Alter etc. (wird sogar von Bundesräten empfohlen!).

Interessiert? Fragen Sie uns!

### **FINANZEN: Frauen – aufgepasst...**

Im spannenden, neuen Buch von Robert Kiyosaki (Finanzexperte und Unternehmer, USA) werden einige Zahlen aus Statistiken zusammengetragen, die uns zu denken geben:

- 47 % der Frauen über 50 sind alleinstehend
- 3 von 4 älteren Menschen, die in Armut leben, sind Frauen
- Ungefähr 7 von 10 Frauen werden zu irgendeinem Zeitpunkt in Armut leben
- Etc.

Zwar beziehen sich diese Zahlen auf die USA – sieht es bei uns in Europa wirklich viel besser aus? Und wenn ja, wie lange noch? Da drängen sich schon Fragen auf wie:

- Wie stehe ich finanziell da, wenn ich für mich selber sorgen muss?
- Wie stehe ich da, wenn es plötzlich zu einer Scheidung kommt?
- Wie fit bin ich bezüglich finanziellen Themen?

Vielleicht ein paar Fragen auf die es sich lohnt, eine Antwort zu finden – und allenfalls genügend früh notwendige Schritte zu veranlassen.

→Quelle: „Das Geschäft des 21sten Jahrhunderts“, Robert K. Kiyosaki (S. 111)

### **Film-Tipp: Dr. Eckart von Hirschhausen – Pinguin-Story...**

Dieser Kabarettist ist für uns einer der niveauvollsten Komödianten überhaupt (spannender Lebenslauf, nicht: Er ist eigentlich Arzt!). Eine Geschichte von ihm, gefällt uns speziell gut: Hier geht es um die unterschiedlichen Menschen, ihre Stärken – und der Aufgabe, die für sich richtige Umgebung zu finden... - ganz nach dem Motto: Jeden sein Element! Unbedingt reinziehen in einer ruhigen Minute (3.5 Minuten!)

<http://www.youtube.com/watch?v=Az7IjfnISAs>

### **Buch-Tipp: Christian Bischoff, Willenskraft Warum Talent gnadenlos überschätzt wird**

Dieses Buch hat uns gepackt! Vielen wird Christian Bischoff aus seiner Handball-Zeit bekannt sein – das Buch ist spannend geschrieben – und nimmt den Leser in die Pflicht. Zitat:

„... Wer wirklich etwas erreichen will, braucht vor allem eins: Willenskraft. Nur wer den Fokus richtig setzt, den Glauben an sich selbst nicht verliert und seine Zeile fest im Blick behält, wird langfristig Erfolg haben – beruflich und privat.“

[Christian Bischoff, Willenskraft, ISBN 978-3-430-20102-5](http://www.amazon.de/dp/9783430201025)

### **PERSÖNLICH: Effizient – effektiv?**

Im Zeit-Management wird effektiv und effizient unterschieden. Einfach formuliert heisst:

- Effektiv: das richtige tun
- Effizient: etwas schnell machen

So kann also jemand wahnsinnig schnell arbeiten – aber es macht nicht das, was wirklich Wirkung erzeugt bzw. das, was Priorität haben sollte in seinem Leben bzw. seinem Job – und so wird er nicht den Erfolg haben, den er sich wünscht. So ist es doch eine gute Frage, die man sich im Alltag immer wieder mal fragen kann: Bin ich jetzt effektiv – oder effizient?

Bodo Schäfer hat übrigens den Begriff „EPA's“ kreiert – das heisst ausgeschrieben: „**E**inkommens-**P**roduzierende-**A**ktivitäten“!

Umgesetzt im Alltag heisst die Überlegung dann also:

- Geben meine Aktivitäten Umsatz?
- Kann ich diese Aufgabe meinem Kunden weiterverrechnen?
- Gibt diese Aktivität IP's?

### **PERSÖNLICH: Ärzte-Skandal Italien**

Wieder einmal ist aufgefliegen, dass Ärzte Medikamente/Hormone verschrieben haben, die offenbar nicht notwendig gewesen wäre – als Entgelt bekamen sie Geschenke und Geld.

<http://www.tagesanzeiger.ch/wirtschaft/unternehmen-und-konjunktur/SandozVertreter-sollen-italienische-Kinderaerzte-bestochen-haben/story/12647632>

Für viele immer wieder erschreckend zu lesen, dass es bei Pharma/Ärzten nicht immer wirklich um unser Wohl und unsere Gesundheit geht. Wer sich über dieses Thema informieren möchte, sei z.B. auf das vom K-Tipp empfohlene Buch verwiesen (Ein Medizinjournalist wechselt Identität und wird Pharma-Consultant):

[Hans Weiss, Korrupte Medizin, ISBN 978-3-462-04037-1](#)



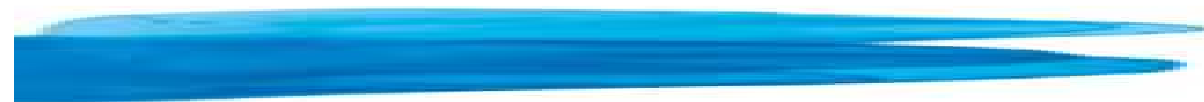
### **DENKANSTOSS: Löwen-Mahlzeit**

Ein Löwe, ein Tiger, ein Panther und ein Schakal gingen auf die Jagd. Sie jagten lange und erbeuteten schliesslich gemeinsam eine Gazelle, einen Keiler und einen Hasen. Als die Jagd zu Ende war, sprach der Löwe zum Tiger: „Tiger, teile du die Beute!“

Der Tiger überlegte eine Weile und sagte dann: „Der Löwe bekommt die Gazelle, ich behalte den Keiler und der Schakal teilt sich mit dem Panther den Hasen!“

Als der Löwe das hörte, knurrte er ärgerlich und ging auf den Tiger los. Mit einem Schlag zerschmetterte er ihm das Bein und sagte dann: „Du kannst nicht teilen, Tiger. Schakal, nimm du die Teilung vor!“

Der Schakal nahm die Gazelle, legte sie vor den Löwen und sagte: „Das ist dein Frühstück, mächtiger Löwe“! Dann nahm er den Keiler, legte ihn vor den Löwen und sagte: „Das ist dein Mittagessen, mächtiger Löwe. Wir hingegen werden uns mit dem Hasen begnügen!“ „Ausgezeichnet“, brummte der Löwe. „So eine Teilung gefällt mir. Sag mir, Schakal, wer hat dir das beigebracht?“ „Das zerschmetterte Bein des Tigers, mächtiger Löwe“, antwortete der Schakal.



### **☺ Erfolgreiche Zeit + bis bald!**

**Sue & Rolf Rado** (Fragen, Inputs, Anregungen, etc., sind wie immer willkommen!)

# Kräuter & Nahrungsergänzungen



# Wieso Ballaststoffe so wichtig sind

**Ballaststoffzusätze sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden.** Sie fördern die Verdauung, die Reinigung des Darms und regelmäßigen Stuhlgang. Doch Ballaststoffe bieten auch noch andere Vorteile.

Man kann sie in zwei grobe Kategorien einteilen: löslich und unlöslich. Beide Arten findet man in Obst, Gemüse, Körnern und Hülsenfrüchten. Oft enthält eine Pflanze beide Formen, obwohl die Zusammensetzung variiert. Es ist zum Beispiel möglich, dass ein Lebensmittel, das einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen enthält, nur Spuren von unlöslichen Ballaststoffen enthält, und umgekehrt.

Die Funktionen und Wirkung der beiden Arten überschneiden sich. Lösliche Ballaststoffe sind vor allem dafür bekannt, dass sie den Erhalt eines guten Cholesterinspiegels wesentlich mehr fördern als unlösliche. Nahrungsmittel mit vielen unlöslichen Ballaststoffen wiederum schützen besser vor Herzkrankheiten. Es wurde nachgewiesen, dass Ballaststoffe zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutzuckerspiegels beitragen, doch gleichzeitig scheinen sie auch vor Diabetes zu schützen.

Man kann Ballaststoffe nicht nur in lösliche und unlösliche einteilen, sondern sie unterscheiden sich auch noch durch andere Merkmale. Viele Arten weisen einzigartige Eigenschaften auf, wie zum Beispiel Psylliumsamensamen und -schalen (*Plantago ovata*), Leinsamen, maltodextrinlösliche Ballaststoffe, Guarkernmehl und Meeresalginat. Psyllium und Leinsamen bestehen zum Großteil aus unlöslichen Ballaststoffen, während maltodextrinlösliche Ballaststoffe, Guarkernmehl und Alginat hauptsächlich lösliche Ballaststoffe aufweisen. Oft werden bestimmte Kombinationen dieser Stoffe hochwertigen Nahrungsergänzungsprodukten beigemischt.

Da Ballaststoffe den Verdauungstrakt hauptsächlich unverdaut passieren, binden sie Fette und Giftstoffe wie Pestizide, Herbizide und

andere Schadstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Und weil Ballaststoffe nicht vom Körper absorbiert werden, werden sie zusammen mit den Giftstoffen wieder ausgeschieden. So tragen Ballaststoffe zur Beseitigung von Schadstoffen und schädlichen Fetten bei. Deswegen sollten auch bestimmte Medikamente nicht zur gleichen Zeit wie Nahrungsergänzungsmitteln mit Ballaststoffen genommen werden. Der Körper unterscheidet nicht zwischen gewollten und ungewollten Chemikalien, deswegen könnte die Absorption der Medikamente durch die Ballaststoffe reduziert werden.

Aus demselben Grund könnten Ballaststoffe die Aufnahme von Mineralien beeinträchtigen. Bei gewissen Vollkornprodukten, die Phytinsäure enthalten, kann das vorkommen, aber es gibt auch viele andere Quellen, wie Psyllium und Leinsamen, bei denen man sich darum keine Sorgen machen muss.

Sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe sorgen für wasserreichen Stuhl und wirken Verstopfung entgegen, obwohl besonders die unlöslichen Formen hier eine bessere Wirkung haben. Ballaststoffe liefern Masse, die die glatte Muskulatur der Darmwände stimuliert, sodass die Inhalte richtig weiterbewegt werden und die zeitgerechte Entleerung stattfindet.

Sie fördern auch die Verdauung, indem sie im Verdauungstrakt die Darmflora unterstützen. Diese Mikroorganismen sind für eine gesunde Verdauung von größter Bedeutung, da sie bestimmte Nährstoffe in für den Körper verwertbare Formen aufspalten und den pH-Wert im Darm aufrechterhalten.

Trotz der vielseitigen positiven Wirkung nehmen viele Menschen nicht einmal ansatzweise genug Ballaststoffe zu sich. Der Richtwert von 25 bis 35 Gramm pro Tag ist nach Ansicht mancher Experten zu gering. In früheren Zeiten konsumierten die Menschen bis zu fünf Mal so viel. Obst und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe und sind daher für die gesunde Ernährung unerlässlich.

Heutzutage nehmen viele Menschen vor allem deswegen zu wenig Ballaststoffe zu sich, weil wir uns immer mehr auf abgepackte Lebensmittel verlassen. Zerealienhersteller erzielen durch das Entfernen des fettsäurereichen Kerns und der ballaststoffreichen Schale von Vollkorn sowie durch das Puffern und Zuckern der Stärke ein wesentlich länger haltbares Endprodukt, das sich weitaus besser verkauft. Doch nicht nur bei Zerealien gibt es solche Vorgehensweisen. Brot, Pasta, Kuchen, Kekse – bei fast jedem abgepackten Lebensmittel aus dem Supermarkt, das Mehl enthält, wurden die gesunden Ballaststoffe entfernt.

Es gibt viele Gründe, wieso Ballaststoffe so wichtig für unsere Gesundheit sind. Unsere Verdauung benötigt diese pflanzlichen Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Ohne Ballaststoffe wäre der Prozess des Aufspaltens, des Absorbierens der lebensnotwendigen Nährstoffe und des Ausscheidens von Abfallstoffen und Toxinen einfach nicht sehr effizient. ●