



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

**Februar / März
2013**



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

Hallo!

Hier die neuesten Infos & Inputs - wir wünschen viele Erkenntnisse und Freude beim Lesen 😊

Denkanstösse des Monats:



ANLÄSSE: Valtreffen zum Thema Allergien

Mittwoch 3. April 20:00 Dübendorf / Donnerstag 4. April 19:30 Ramllinsburg

Der Frühling steht vor der Türe und damit beginnt das Leiden vieler Allergiker - Heuschnupfen lässt grüssen. Aber auch sonst sind Allergien auf rasantem Vormarsch, denn im Laufe der letzten Jahrzehnte haben sich Allergien in all ihren verschiedenen Ausprägungen zu echten Volkskrankheiten entwickelt.

Was es damit auf sich hat und was dagegen unternommen werden kann, das werden wir an diesen beiden Abenden erfahren.

Melden Sie sich heute noch an - die Plätze sind limitiert!

ANLÄSSE: Vorträge Dr. med. Petra Wenzel - "Die Vitalstoffentscheidung"

25.04. Olten / 26.04. Winterthur / 25.06. Romanshorn

Winterthur und Romanshorn sind bereits ausgebucht! Olten hat noch einige Tickets. Bei Interesse bitte melden.

ANLÄSSE: Sommerakademie, Nottwil (6. – 15. August 2013)

Sue ist eine der ReferentInnen dieses Anlasses. Während dieser Woche werden viele ganz unterschiedliche Workshops zu vielen Themen angeboten. Weitere Infos unter:
<http://www.axios.ch/unternehmen/partner>

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Monatsaktion März - Aloe Vera Caps

Die wohltuenden Eigenschaften der Aloe-Pflanze ist seit Jahrhunderten bekannt. Die Inhaltsstoffe steigern Energie und Ausdauer, unterstützen das Immunsystem und reinigen den gesamten Körper.

Im Monat März sind die Aloe Vera Caps mit 20% Rabatt erhältlich. Melden Sie sich noch heute, um in den Genuss dieses hochwertigen Produkts zum reduzierten Preis zu kommen!

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Grünlippenmuschel

Grünlippenmuschel-Extrakte kannten die bereits die Maoris (Australien) – und die kannten zumindest früher auch keine entzündlichen Gelenke...! Gemäss unten stehendem Buch werden Grünlippenmuschel-Extrakte in folgenden Situationen eingesetzt (Seite 76/77):

- Als Nahrungsergänzung für gesunde Gelenke
- Zur Therapie bei verschleiss-bedingten Gelenkerkrankungen
- Zur Therapie bei entzündlichen Gelenkerkrankungen

Interessierten sind folgende Bücher empfohlen:

- Natürliche Hilfen bei Gelenkbeschwerden (ISBN 3-928430-29-7)
- Glukosamin & Co (Broschüre)
- Heilkraft aus dem Meer (ISBN 3-7750-0281-2)

Gut haben wir mit Lyprinex ein Produkt, das dieses Muschelextrakt beinhaltet – und dies in der gewohnten Lifeplus-Qualität inkl. zusätzlichen ETA-Fettsäuren, die schmerzlindernd wirken bei vielen Menschen (z.B. bei Sue!).

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Früchte & Glücksgefühle!

Eine Studie mit 280 jungen Erwachsenen hat ergeben, dass diese ruhiger, glücklicher sind und mehr Energie haben, wenn Früchte und Gemüse essen (welch Wunder...!). 7 – 8 Frucht- oder Gemüseeinheiten (passt in hohle Hand) hatte bereits diesen positiven Effekt.

Wir behaupten jetzt einfach mal, dass der Effekt bei etwas älteren Menschen wohl nicht ganz anders ist...! Und wenn wir das nicht regelmässig schaffen, haben wir mit den Vitalstoffen ja unsere sinnvolle Ergänzung (wenn es die richtigen Vitalstoffe sind!).

(Quelle: Sonntagszeitung: 27.01.2013, S. 67)

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Impfen...

Wir durften einen superspannenden Vortrag von Ursula Leuthold erleben zum Thema Impfen. Wenn man mal Einblick bekommt in gewissen Daten – kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus:

- Oder habt Ihr gewusst, dass bei erkrankten Personen (bei welcher Impfung auch immer) der Anteil der geimpften Personen viel grösser ist als der ungeimpften?
- Oder habt Ihr gewusst, dass in Japan Impfungen bei Kindern unter 2 Jahren verboten ist – und dort der plötzliche Kindstod (fast) kein Thema mehr ist?
- Und habt Ihr gelesen, dass jetzt sogar Wissenschaftler/Forscher die Meinung vertreten, dass Tamiflu (dass für Millionen eingekauft wird) gar nichts nützt...?

Und wenn wir sehen, dass darüber diskutiert und abgestimmt wird, ob es zukünftig Zwangs-Impfungen geben soll, ist das wohl ein Thema, dass nicht nur Eltern betrifft. Hier einige Buchtipps zum Thema Impfen (von Ursula Leuthold):

- *Ist Gesundheit Glückssache? ISBN 978-3-905968-07-1*
Ursula Leuthold
- *Einfach und verständlich dargestellt, ISBN: 3-937342-13-3*
Karin Wolfinger/ Karl Krafeld u.a.
- *Der Masern – Betrug, ISBN 3-957342-16-8*
Veronika Widmer, Stefan Lanka, Susanne Brix u.a.
- *Impfen – Eine Entscheidung die Eltern treffen, ISBN 3-937342-80-6*
Veronika Widmer, mit einem Kapitel von Jürgen Bernhardt: Homöopathie Impfungen

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Mehr als Antiaging...!

Im Anhang ein interessanter Artikel bezüglich Telomere – wer mehr darüber wissen möchte, beispielsweise wie Telomere besser geschützt und repariert werden können – Infos bei uns.



PERSÖNLICH: Träume = Schäume...?

Träume und Visionen motivieren - und geben uns die Richtung vor. Eine echte Vision gibt uns Kraft und Energie – und bei unseren Aktivitäten im Alltag können wir abchecken, ob wir auf Kurs sind oder nicht. Wie häufig hören wir jedoch: „Träume = Schäume!“ oder wir treffen so einen Traum-Dieb mit seinen aufbauen Feedbacks „Das gelingt Dir sowieso nicht!“ – und manchmal sagt jemand gleich selbst „ich habe lieber keine Erwartungen – dann werde ich nicht wieder enttäuscht!“.

Wir haben kürzlich im Radio ein gutes Beispiel gehört, von jemandem, der bereits als 12-jähriger einen sehr klaren Traum hatte – und ihn umgesetzt hat: Daniel Humm! Er hat mit 14 die Schule abgebrochen, hat in USA einen Job angetreten und war für ein ganzes Küchenteam zuständig (und konnte kein Wort Englisch und war erst Mitte 20), hat in New York dann sein eigenes Restaurant aufgemacht (trotz aller Unken-Rufe) und ist heute mit 36 Jahren der beste Koch der USA und Besitzer des zehntbesten Restaurants der Welt. Lasst Euch doch von seiner Geschichte inspirieren und ermutigen. Hier der Link zum Interview:

<http://www.srf.ch/sendungen/tagesgesprach/daniel-humm-das-denken-der-koeche-hat-sich-veraendert>

PERSÖNLICH: Geld-Tipp Nr. 1 - Reichtum beginnt mit sparen:

Die meisten Menschen streben in erster Linie danach, mehr zu verdienen. Das ist zwar gut und recht, hilft aber nur dann, wenn das Mehreinkommen nicht gleich wieder ausgegeben wird - was bei den meisten der Fall ist. Ziel muss es sein, von jedem Franken / Euro Einkommen, einen Teil (möglichst 50%) auf die Seite zu legen. Das ist der Grundstein zu Reichtum!

Ich (Rolf) hatte beim Einstieg ins Berufsleben ein klares Ziel: Möglichst rasch ein Jahreseinkommen auf der Seite zu haben. Während meine Kollegen schon mit tollen Autos rumfahren, begnügte ich mich weiterhin mit meinem alten VW Käfer. Das Jahressalär war dann bald auf der Seite - und damit ein enorm befreiendes Gefühl! Bei jedem neuen Job und/oder Lohnerhöhung, habe ich die Rücklagen selbstverständlich sofort angepasst ☺

PERSÖNLICH: Geld-Tipp Nr. 2 - persönliches Budget:

Budgetierung tönt zwar für viele nicht sexy, sondern abschreckend, trotzdem ist es ein Grundsatz von Reichtum. Wenn man nicht genau weiss, wo genau das Geld hinfliesst, dann vergibt man sich ein grosses Sparpotenzial. Viele geben Geld unüberlegt aus und staunen Mitte Monat, dass auf dem Konto schon wieder Ebbe herrscht und der Monat aber noch nicht vorbei ist - und die Rechnungen noch nicht bezahlt sind..... - und so leben sie Jahr für Jahr ☹

Und falls Ihr noch kein Budget für Euch erstellt habt – hier findet Ihr eine Vorlage:

http://www.beobachter.ch/geld-sicherheit/schulden-betreibungen/artikel/budget_damit-finanzielles-nach-plan-laeuft/

Und stimmen Einnahmen und Ausgaben nicht überein, ist vielleicht Zeit, sich mal Gedanken zu machen, zu zusätzlichen Einnahmequellen. Wir wissen ja: 1 Standbein reicht nicht (mehr)!

PERSÖNLICH: Geld-Tipp Nr. 3 - keine Schulden:

Wenn man etwas von wohlhabenden Menschen lernen kann, dann ist es der Grundsatz "keine Schulden", denn Schulden sind extrem teuer, rechnen sich nie und rauben Energie. Zu Schulden gehören auch Leasing, Abzahlungskäufe, Kreditkartenschulden, etc. Wenn man bedenkt, dass rund 70% der Autos geleast sind, ein Grossteil die Kreditkartenrechnungen abstottert werden und weiss ich was alles mit Kleinkrediten finanziert wird, dann ist klar, weshalb so viele Menschen finanziell auf keinen grünen Zweig kommen.

PERSÖNLICH: Geld-Tipp Nr. 4: Arbeite nicht für Geld, arbeite an deinem Vermögen:

Einer unserer Lieblingsautoren in Sachen Geld / Reichtum ist **Robert Kiyosaki**, Unternehmer und Autor mehrere Bücher, unter anderem auch "Rich Dad, Poor Dad - Was die Reichen ihren Kindern über Geld beibringen". Robert erläutert eindrücklich, dass es Menschen, die für Geld arbeiten gehen, nicht zu Reichtum bringen. Will jemand ein Vermögen aufbauen, dann empfiehlt er, mit seinem Job weiterhin sein Leben zu finanzieren und nebenberuflich ein passives Einkommen aufzubauen.

Buch-Tipp: Business School - Wirtschaftsausbildung für Menschen, die anderen gerne helfen - Robert T. Kiyosaki

In diesem Buch erläutert Robert, weshalb Network-Marketing eine revolutionäre Methode ist, ein Vermögen aufzubauen.

Hör-CD-Tipp:

- **So schaffen Sie sich finanzielle Sicherheit**
Robert Pauly & Bernd W. Klöckner (bekanntester deutscher Finanzexperte)
- **Das perfekte Geschäft!**
Robert T. Kiyosaki
- **Aus der Praxis – für die Praxis (Nr. 6) - Die Psychologie des Geldverdienens**
Robert Pauly & Bernd W. Klöckner

➔ Diese Hör-CD's - können zum Selbstkostenpreis bei uns bezogen werden.

Zum Schluss noch das...:



Die Vitalletters sind auf unserer Webpage zum Downloaden abgelegt:

<http://www.axios.ch/newsletter/Vital>

☺ **Wir wünschen allen eine gute Zeit - bis bald!**

Rolf Rado *Susanne Rado*

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

Gesunde Zellalterung

Nicht nur der Mensch selbst hat eine natürliche Lebensspanne, sondern auch jede der Billionen von Zellen in unserem Körper. Viele Leute betrachten das Altern als einen Prozess, der von außen nach innen wirkt („Ich sehe die Veränderungen des Alterns an meiner Haut, also müssen auch meine Zellen im Innern altern“), dabei trifft eher das Gegenteil zu. Unser Äußeres altert sichtlich aufgrund der Vorgänge in unserem Inneren. Wenn unsere Zellen altern, wird dies am Äußeren – dem Bereich, den wir sehen können – immer offensichtlicher.

Der Prozess des Alterns und schließlich Absterbens unserer Zellen wird als Seneszenz („Vergreisung“) bezeichnet. Er beruht auf der Verkürzung der chromosomalen Telomere in unseren Zellen. Jede Zelle des menschlichen Körpers enthält Chromosomen, die unsere DNS speichern. An den Enden eines jeden Chromosoms befinden sich als Telomere bezeichnete Moleküle, die die Chromosomen vor dem Degenerieren durch den Verlust wichtiger Basenpaare von DNS-Sequenzen an den Enden schützen.

Jedes Mal, wenn eine Zelle sich teilt, geht ein Teil des das Chromosom schützenden Telomers verloren. Schließlich sind die Telomere zu kurz, um das Chromosom schützen zu können, und das Chromosom verliert seine Fähigkeit zur Replikation. An diesem Zeitpunkt können wir die Zelle als zu alt betrachten; sie stirbt im Zuge eines Prozesses, der als Apoptose bezeichnet wird. Der menschliche Körper verwendet das Enzym Telomerase, um eine gesunde Länge der Telomere zu erhalten und diese zu reparieren, wenn sie zu kurz werden. Allerdings ist der letztendliche Zelltod ein natürlicher Prozess, der allen Zellen bevorsteht – mit Ausnahme unserer langlebigen Stammzellen, die viele Jahre leben, manche vielleicht sogar unser gesamtes Leben lang. Aktuelle, verblüffende Studien legen nahe, dass es möglich sein könnte, die Lebensdauer von Stammzellen zu verlängern und Schäden zu reparieren, indem das Enzym Telomerase aktiviert wird. Dieses könnte eventuell sogar die Lebensdauer von Nicht-Stammzellen verlängern.

Aufgrund der Verkürzung der Telomere nach der Zellteilung und der darauffolgenden

Verlängerung durch das Enzym Telomerase kann man sich die Lebensdauer einer Zelle praktisch als aufziehbare Uhr vorstellen. Wenn es Ihnen gelingt, eine Uhr immer aufgezogen zu halten (in diesem Fall also das Telomerase-Enzym zur Verfügung zu stellen und Schäden zu vermeiden), läuft die Uhr reibungslos weiter. Theoretisch könnten Zellen irgendwann unsterblich werden und sich unendlich replizieren, sodass der Körper jung bleibt. Wenn Sie jedoch nicht in der Lage sind, die Uhr immer wieder aufzuziehen, bleibt sie irgendwann stehen.

Diese Metapher ist deshalb so interessant, weil sie aufregende Möglichkeiten andeutet, den Alterungsprozess hinauszuzögern. Die Wahrheit ist jedoch, dass wir den Alterungsprozess nicht völlig aufhalten können. Im Hinblick auf die Seneszenz und die Telomere haben wir jedoch Möglichkeiten, ihn zu verlangsamen. Dies würde es uns ermöglichen, die Uhr einige Male öfter aufzuziehen, bevor sie stehen bleibt.

Ogleich der menschliche Körper über Funktionen verfügt, die die Telomere wieder ergänzen, um die Zellen länger am Leben zu erhalten, legt jüngste Forschung nahe, dass auch andere Faktoren (z. B. extremer Stress, schlechte Ernährung, übermäßige Umwelt- und Nahrungsmittelbelastungen, Schlafmangel) eine frühzeitige Verkürzung unserer Telomere zur Folge haben können.

Warum sind Telomere so wichtig?

Zwar können Enzyme die DNS replizieren, nicht jedoch die Sequenzen an den Enden

der Chromosomen. Daher kommt es oft zu deren Verkürzung. Die Enden der Chromosomen müssen daher geschützt werden, damit die wichtigen Informationen, die diese enthalten, nicht verloren gehen, sondern Generation für Generation immer wieder in die neuen Zellen übernommen werden. Telomere bilden eine „Kappe“ über diesen Endsequenzen und opfern sich zum Schutz der lebenswichtigen DNS. Nach der Replikation füllen die Stammzellen die Telomerkappe mithilfe des Enzyms Telomerase wieder auf.

Die tatsächliche Länge der Telomere variiert von Spezies zu Spezies erheblich. Einfache Hefe verfügt über ca. 300 Basenpaare, Menschen können dagegen Tausende von Basenpaaren aufweisen, wodurch Sie eine wesentlich längere Lebensdauer aufweisen. Wenn Telomere sich auf eine Länge von drei Kilobasen oder weniger verkürzen, gelten Sie als „kritisch kurz“. Gesunde junge Menschen weisen eine Telomerlänge von 8-10 Kilobasen auf.

Die Verkürzung der Telomere beim Menschen gilt als verantwortlich für viele der sichtbaren negativen Auswirkungen des Alterns. So glaubt man derzeit z. B., dass verkürzte Telomere die Immunfunktionen einschränken und ein Risikofaktor für Demenz sein könnten. Was immer wir tun können, um die Verkürzung der Telomere zu verlangsamen oder die Telomere gar zu verlängern, könnte uns also eine bessere Zellgesundheit beschern. Dies wiederum kann uns vor den Auswirkungen des Alterns schützen.

Ein wichtiger Faktor beim Schutz gegen den vorzeitigen Verlust von Telomeren ist das



Stressmanagement, denn zahlreiche Stressfaktoren wirken sich auf die Länge der Telomere aus. Zu diesen Stressfaktoren gehören Druck am Arbeitsplatz, Stress in der Familie oder Beziehungsprobleme, Armut, frühe Kindheitstraumata, Ernährung, körperliche Kondition, schlechte Gewohnheiten (wie übermäßiger Alkoholgenuss und Rauchen) und vieles mehr. Sogar das Geschlecht kann eine Rolle spielen: Männer nehmen die Stressbewältigung in der Regel weniger ernst und haben daher tendenziell kürzere Telomere als Frauen.

Da sich die wissenschaftlichen Belege dafür häufen, dass ein vermehrtes Auftreten dieser Stressfaktoren über einen längeren Zeitraum die Telomere vorzeitig verkürzen kann, nehmen Aktivitäten und Praktiken zur Stressbewältigung einen noch höheren Stellenwert ein als bislang vermutet.

Grob gesagt bietet eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse Ihrem Körper die Unterstützung, die er für eine gesunde Stressbewältigung benötigt. Diese kann durch ein breites Spektrum von Mikronährstoffen noch ergänzt werden. Unterm Strich ist es schlicht einfacher, mit Stress umzugehen, wenn Ihr Körper die

richtige Nahrung erhält und durch Nährstoffe unterstützt wird. Andererseits führt eine schlechte Ernährung voller Fette, Zucker und industriell verarbeiteter Lebensmittel dazu, dass Sie sich körperlich und mental schlechter fühlen, was den Stress wiederum verschärft.

„Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse bietet Ihrem Körper die Unterstützung, die er für eine gesunde Stressbewältigung benötigt.“

Abgesehen von der Ernährung gibt es viele Methoden, mit Stress umzugehen und so Ihre Telomere zu schützen. Von Yoga übers Lesen bis hin zu Meditation und Sport – wenn Sie eine Aktivität finden, die Ihnen hilft, Stress abzubauen und sich gut zu fühlen, zögern Sie nicht, diese für sich zu nutzen! Ein paar Dinge, die eigentlich immer wirken, sind entspannende Musik, körperliche Betätigung und Gespräche mit Freunden. Das Tolle an Maßnahmen zum Stressabbau ist, dass es nicht den einen, einzig richtigen Weg gibt.

Finden Sie einfach etwas, das bei Ihnen wirkt, und bleiben Sie dabei.

Unser Körper hat natürliche Ressourcen, seine Telomere zu ergänzen und die Gesundheit unserer Zellen zu erhalten. Aber alles, was wir tun können, um diesen Vorgang durch Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressabbau zu unterstützen, kann ein gesundes Altern der Zellen fördern. ●