



## VITAL-LETTER

für interessierte  
Menschen

**April 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 😊**

### Denkanstoss des Monats:

NUR WER BEREIT IST DINGE  
ZU TUN, DIE ER BISHER NOCH  
NIE GETAN HAT, WIRD DINGE  
ERLEBEN, DIE ER BISHER  
NOCH NIE ERLEBT HAT !

Bertrand Cézoé, [www.cezoe.com](http://www.cezoe.com)

064

### **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Spannende Statistiken vom Bund**

Das Seco hat eine spannende Statistik rausgebracht bezüglich Gesundheit. Das sind die Werte einer von ihr durchgeführten Umfrage:

- Fast die Hälfte aller Erwerbstätigen in der Schweiz leiden unter starker nervlicher Anspannung
- 31 % der Berufstätigen geben an, dass ihre Gesundheit durch die Arbeit beeinträchtigt wird
- 58 % klagen über Rückenschmerzen
- 17 % klagen über Stressfolgen. Allein durch Stress entstehen jährlich Kosten von 4.2 Milliarden Franken
- 68 % klagen über Schmerzen im Nacken oder Schultern

Ein weiterer statistischer Wert sagt übrigens aus, dass ein Vollzeit-Mitarbeiter durchschnittlich 6 – 11 Tage durchschnittlich abwesend ist aufgrund von Krankheit. So liegt es also definitiv im Interesse eines Arbeitsgebers, dass seine Mitarbeiter gesund sind – und nicht nur aus humanitären Überlegungen sondern auch aus betriebswirtschaftlichen.

Wenn Sie etwas wirkungsvolles dagegen unternehmen wollen, dann fragen Sie die Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat – sie kann sicher weiterhelfen.

## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Studenten – Ritalin, Alkohol, Medikamente...**

Gemäss Tagesanzeiger (04.04.) wird in Kürze eine Studie veröffentlicht, die aufzeigt, dass ca. 20 % der Studierenden regelmässig leistungsfördernde Medikamente nimmt. Erschreckend! Ein häufig eingesetztes Medikament unter Studenten ist Ritalin, von dem bekannt ist, dass diverse Personen mit massiven Nebenwirkungen zu kämpfen haben. Wer das Thema Ritalin interessiert, sei z.B. das folgende Buch empfohlen:

→ „Hyperaktivität: Warum Ritalin keine Lösung ist“ (Barbara Simonsohn, EAN 9783894806767, z.Z. nur als E-Book erhältlich)

Übrigens gibt es natürliche Alternativen! Wir geben gerne Auskunft.

## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Vitalstoffmangel – in der heutigen Zeit..?**

Andreas Joop hat sein Buch „Risikofaktor Vitaminmangel“ (ISBN 978-3-8304-3894-6) überarbeitet – gleichgeblieben ist seine spannende Auflistung über den Nährstoffmangel (Seite 125). Darin beschreibt er verschiedene Stufen über die der Mangel abläuft:

- Stadium 1 / 2: schlechte Versorgung  
→ Entleerung der Gewebespeicher
- Stadium 3 / 4: Mangelsymptome  
→ Einfluss Stoffwechsel, degenerative Schäden Immunsystem
- Stadium 5: Funktionale Störungen  
→ behandlungsbedürftige Symptome
- Stadium 6: Pathologische Störungen  
→ nicht umkehrbare Schäden

Und wir haben es selber in der Hand, ob das bei uns passiert oder nicht!

## **GESUNDHEIT/VITALITÄT: Reinigen – nähren – schützen**

Die drei Grundpfeiler zur Gesunderhaltung des Körpers sind permanente Reinigung des Verdauungstrakts, Ernährung und Schutz der Zellen.

- Reinigung erfolgt durch genügend Ballaststoffe
- Nahrung erfolgt durch qualitative Vitalstoffe
- Schutz erfolgt durch Antioxidantien.

Eines der wirksamsten Antioxidantien ist OPC. Auch da ist auf die Qualität zu achten. Ein Artikel zu OPC ist am Ende dieses Vital-Letters zu finden.

## **GELD: Denke nach und werde reich – Napoleon Hill**

Für alle, die nicht gerne lesen, aber trotzdem interessiert sind am Thema Geld: Es gibt ein kleines Büchlein (pickup) von Napoleon Hill, in dem die wichtigsten Prinzipien seines Bestsellers und Klassikers zusammengefasst sind. Sehr empfehlenswert!

→ Denke nach und werde reich – Die Erfolgsgesetze, Napoleon Hill, ISBN 978-3-7205-2664-7

## **Youtube-Tipp:**

Das Buch von Dr. Joe Dispenza – Ein neues Ich – gefällt mir (Rolf) sehr gut. In diesem Buch wird aufgezeigt dass alle Menschen fähig sind, sich die Wirklichkeit, in der sie leben wollen, selbst zu erschaffen. Was mich beeindruckt ist, dass Joe Dispenza ausführlich die wissenschaftlichen Grundlagen dafür darstellt.

Wer sich dafür interessiert, findet diverse Videos auf Youtube, beispielsweise "Evolve Your Brain – Verändern Sie Ihr Bewusstsein":

[https://www.youtube.com/watch?v= km8VEr26\\_w](https://www.youtube.com/watch?v= km8VEr26_w)

### Heute schon gelacht...?

Ein Mann und eine Frau gehen campen, bauen ihr Zelt auf und schlafen ein. Einige Stunden später weckt der Mann die Frau auf und meint: "Schau gerade hinauf, in den Himmel und sage mir was du siehst!"

Die Frau sagt: "Ich sehe Millionen von Sternen."

Der Mann fragt: "Und was denkst du jetzt?"

Die Frau überlegt eine Minute:

"Astronomisch gesehen sagt es mir, dass da Millionen von Galaxien und Billionen von potenziellen Planeten sind.

Astrologisch sagt es mir, dass der Saturn im Löwen steht.

Zeitmässig gesehen sagt es mir, dass es ungefähr 3.15 Uhr ist.

Theologisch sagt es mir, es ist offensichtlich, dass der Herr allmächtig ist und wir alle klein und unbedeutend sind.

Meteorologisch scheint es so, als hätten wir morgen einen wunderschönen Tag. Was sagt es dir?"

Der Mann ist für einen Moment still und sagt dann:

"Praktisch gesehen sagt es mir, jemand hat unser Zelt geklaut."

Quelle: Anna Caprez <anna.caprez@radioengiadina.ch>

**Dieser Vitalletter – und alle beiher erschienenen Letters – sind auf unserer Webpage zum Downloaden abgelegt:**

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

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



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

# Extrakte aus Weintraubenkernen und Kiefernrinde

**Extrakte aus Kiefernrinde und Weintraubenkernen sind mittlerweile äußerst beliebte Nahrungsergänzungen.** Aber sind diese beiden Extrakte tatsächlich so wirkungsvoll wie angenommen? Betrachten wir einmal die Fakten, um herauszufinden, warum Kiefernrinde und Weintraubenkerne so wirksam und beliebt sind.

Sowohl die Extrakte aus Kiefernrinde als auch Weintraubenkernen enthalten zahlreiche Antioxidanzien – allerdings müsste man schon sehr viel der eher unappetitlichen Rinde und Kerne essen, um eine ausreichende Menge dieser wertvollen Bestandteile zu sich zu nehmen. Erste Informationen zum positiven Nutzen dieser Extrakte fanden sich bereits vor 60 Jahren.

In den späten 40er-Jahren machte Professor Dr. Jack Masquelier an der Universität von Bordeaux im Süden Frankreichs eine bahnbrechende ernährungswissenschaftliche Entdeckung. Er stieß als Erster auf oligomerische Proanthocyanidine, die später unter der Bezeichnung Real OPCs bekannt wurden. Da diese Gruppe von Substanzen farblos war, wurde sie von Forschern jahrzehntelang nicht entdeckt. Diese ultrastarken Antioxidanzien haben eine Bioverfügbarkeit von 100 %, und ihr Konzentrat ist zu 100 % rückstandsfrei, wenn es mithilfe der patentierten Methoden von Dr. Masquelier extrahiert wird. Auch noch 60 Jahre später sind sie die wirkungsvollste und wichtigste Klasse an Antioxidanzien, die jemals entdeckt wurde.

In Bezug auf antioxidative Fähigkeiten sind OPCs wirkungsvoller als Vitamin C und Vitamin E. Und trotzdem waren bis vor wenigen Jahren Vitamin C und E noch weitaus bekannter für ihre antioxidativen Eigenschaften. Aktuellere Studien haben jedoch gezeigt, dass OPCs durch ihr internes Netzwerk bestehend aus einzelnen antioxidativen Molekülen in vielerlei Hinsicht überlegen sind, da sie vom Körper nicht so schnell „aufgebraucht“ oder oxidiert werden.

OPCs sind in hunderten Pflanzen zu finden, wobei die höchsten Konzentrationen in den faserigen Pflanzenteilen vorliegen. Und deshalb sind Kiefernrinde und Weintraubenkerne eine so hervorragende Quelle für OPCs. Bei der Extraktion sind für 1 kg von zu 95 % puren OPCs zwischen 100 und 300 kg Weintrauben oder Kiefernrinde erforderlich. Dies scheint auf den ersten Blick sehr viel, allerdings wäre von vielen anderen Pflanzenquellen eine noch größere Menge notwendig – zudem wurden vor der Einführung der OPC-Extraktion vorwiegend die Abfallprodukte der Weintrauben- und Kiefernholzernte verwendet.

Einige Forscher glauben, dass genau diese hohe OPC-Konzentration in Weintraubenkernen in erster Linie für das weithin bekannte französische Paradoxon verantwortlich ist. Das sogenannte französische Paradoxon lautet wie folgt: Die französische Ernährung ist eher fett- und öllastig, und außerdem rauchen die Franzosen sehr viel. Wie ist es dann zu erklären, dass Franzosen nur ein ca. halb so großes Risiko für Herzkrankheiten aufweisen wie die Amerikaner? Ein Erklärungsansatz ist der Umstand, dass Franzosen in der Regel mehr Rotwein trinken als andere Kulturen. Rotwein ist besonders reich an OPCs, da bei der Fermentierung auch Haut und Kerne der Weintrauben einbezogen werden, im Gegensatz zu Weißwein. Aufgrund dessen bietet Rotwein als Teil der Ernährung höchstwahrscheinlich antioxidativen Schutz.

Die Antioxidanzien aus Kiefernrinde, Weintraubenkernen und anderen faserigen Pflanzenteilen von mehr als 600 verschiedenen Pflanzen unterstützen den Körper im Kampf gegen freie Radikale. Von zahlreichen

Krankheiten hat man früher angenommen, dass sie durch den Alterungsprozess hervorgerufen wurden. Doch mittlerweile ist man der Überzeugung, dass der Auslöser oxidativer Stress ist, ausgelöst von freien Radikalen, die die Körperzellen angreifen. Da freie Radikale jeden Teil unseres Körpers angreifen können, einschließlich der DNA, unserem Grundbaustein, ist es besonders wichtig, den Körper mit einer umfassenden Auswahl an Antioxidanzien zu versorgen. Freie Radikale richten ihren Schaden im Laufe des Lebens in unserem Körper an. Viele Wissenschaftler glauben, dass eine angemessene Aufnahme von Antioxidanzien über Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel einen positiven Einfluss auf die gesamte Lebensspanne hat.

Aber Kiefernrinten- und Weintraubenextrakt sowie die Nahrungsmittel, die sie enthalten, sind nicht die einzigen guten Lieferanten von Antioxidanzien. Weitere Quellen sind z. B. die Kakaobohne (genau wie die daraus hergestellte Schokolade). Tatsächlich enthält auch fast jedes Obst und Gemüse eine gewisse Menge an Antioxidanzien. Kiefernrinde und Weintraubenkerne gehören allerdings nach wie vor zu den zwei reichhaltigsten Quellen und werden ihrem Ruf deshalb absolut gerecht. ●