



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

März 2014



Sue & Rolf Rado
Power of Vision
Kriesbachstrasse 84
CH-8600 Dübendorf
Tel. +41-44-821 90 68
info@lperfolg.ch
info@powerofvision.ch

News – Infos – Ideen – Denkanstösse – Tipps

Hier die neuesten Infos & Inputs - wir wünschen viele Erkenntnisse und Freude beim Lesen ☺ Und wie immer darf unser Vitalletter gerne an andere interessierte Personen weitergeleitet werden.

Denkanstoss:

*"Ein Hamsterrad sieht von innen
aus wie eine Karriereleiter."*



ANLÄSSE: NfH-Tag, 12.04.2014 (Networker for Humanity)

Die Mitglieder des Vereins haben sich auf ihre Fahne geschrieben nicht nur die Zukunft in die eigenen Hände zu nehmen, sondern auch diejenigen zu unterstützen, die aus eigener Hilfe kaum mehr eine Chance haben. Nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterhält der Verein diverse Hilfsprojekte. Das wird sicher wieder ein sehr spannender Tag und gibt auch Einblick in die diversen Projekte.

➤ weitere Infos (Flyer etc.) <http://www.nfh-ev.de>

ANLÄSSE: Patric Heizmann, 26.04.2014, Sursee, Comedy mit Nährwert....

Für alle Gesundheitsinteressierten, die auch gerne noch Comedy erleben! Es hat noch wenige Tickets.

- weitere Infos bei derjenigen Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.
- http://patric-heizmann.de/proxy_default/

ANLÄSSE: Nächste Valtreffen

Die nächsten Valtreffen finden wie folgt statt:

- . 29.04.2014: Ramlinsburg Thema Allergien
- . 06.05.2014: Dübendorf Thema Allergien

ANLÄSSE: Nächste Info Stoffwechselinfo in Dübendorf, Di. 15.04.2014

Endlich das Wunschgewicht ohne Hungern, ohne Jo-Jo-Effekt!

Infos und Anmeldung bei uns

SPEZIAL-ANLASS: Sommerakademie LWO

Sue ist Referentin an dieser **Sommerakademie** in Nottwil, die ganz viele unterschiedliche mehrheitlich Tages-Seminare anbietet. Als Referentin haben wir 2 Gutscheine für je 1 Tages-Seminar geschenkt bekommen. Seht Euch doch mal die Seminare an – wenn jemand Interesse hat zu gehen, bitte bei uns melden.

<http://www.dasseminarhotel.ch/reservationen/>

GESUNDHEIT: Darmkur... Die Gesundheit sitzt im Darm!

Es wird Frühling... für alle, die nicht gerade in der Stoffwechselkur sind, vielleicht eine gute Gelegenheit eine Darmkur zu machen? Mehr Infos dazu erhalten Sie bei dieser Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.

GESUNDHEIT: Proteinshake – die gesunde Alternative einer schnellen Mahlzeit...

..... oder einfach gegen den kleinen Hunger zwischendurch. Vorausgesetzt, es handelt sich um einen hochwertigen, natürlichen und ungezuckerten Shake. Wir haben einen gefunden, der wie folgt beschrieben wird:

.... wichtig ist auf jeden Fall Zutaten, Zusammensetzung und Herstellungsverfahren. Unser Shake heisst "Triple" weil er drei verschiedene Eiweissquellen beinhaltet, welche jeweils eigene Vorteile mitbringen. 1. Das Molkeprotein, welches recht schnell absorbiert wird und die höchste biologische Wertigkeit besitzt (bedeutet, dass es optimal in körpereigenes Protein umgewandelt wird) 2. Das Sojaprotein, welches das Schnellstverfügbare aller Proteine ist 3. Das Casein (Milchprotein), welches am langsamsten abgebaut und daher länger im Körper verfügbar ist. Das heisst, es ist die optimale All-round-Kombination. "Schnelle" Proteine sind optimal nach dem Training, um logischerweise für schnelle Regeneration zu sorgen. "Langsame" Proteine sind optimal um den Körper einen längeren Zeitraum zu versorgen (z.b. vor dem schlafen gehen). Des Weiteren sind im Aminosäureprofil Glutamin und Leucin mengentechnisch an 1. und 2. Stelle. Das ist auch gut, da diese beiden die anabols-ten (Muskelaufbauenden) aller Aminosäuren sind.. Letzter und mMn der Punkt der am Meisten für eine Alleinstellung des Triple-Protein-Shakes sorgt ist der große Anteil an Mineralstoffen, welcher für eine basische Verstoffwechslung sorgt. Das hab ich so noch in keinem Shake gesehen...Wichtig bei einem Shake ist, dass die Proteine sog. Isolate sind und keine Konzentrate. Isolate sind aufwändiger herzustellen und dadurch viel reiner. Ausserdem ist der Laktosegehalt einigies niedriger als bei den Konzentraten. Laktose ist MilchZUCKER. Wer mit der Stoffwechselkur arbeitet – oder sonst auf das Gewicht und die Gesundheit achtet, sollte auf billigere Shakes verzichten.

GESUNDHEIT: Neuropsychimmunologie

Per Zufall haben wir eine spannende Sendung gesehen zu diesem Thema – wir haben dieses Wort noch nie gehört! Um was geht es dabei: Die Schulmedizin vertritt die Meinung, dass Krankheiten auf rein stofflicher Ebene entstehen und nichts mit der Psyche zu tun haben. Seit ca. 20 Jahren gibt es nun eine neue medizinische Fachrichtung, die untersucht, wie der Geist eines Menschen sich auf sein Verhalten, seine Gedanken und auf das Immunsystem auswirken – und umgekehrt. Kurz gesagt: es ist/wird nun wissenschaftlich untersucht und belegt, dass Körper & Geist & Seele sich gegenseitig beeinflussen! Welche Erkenntnis... aber jetzt wissenschaftlich bewiesen! Mehr Infos:

<http://www.3sat.de/page/?source=/scobel/173644/index.html>

GESUNDHEIT: Bioverfügbarkeit

Über die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungen haben wir schon oft geschrieben. Wichtig dabei ist deren Bioverfügbarkeit. Diese macht den grossen Unterschied bei den Produkten aus.

Wenn Sie interessiert sind, welche Produkte eine höchstmögliche Bioverfügbarkeit aufweisen, dann wenden Sie sich an die Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat. Im Anhang finden Sie einen Artikel, der „Bioverfügbarkeit“ verständlich erklärt.

DIVERSES: Führungsthemen... Benjamin Zander

Lucia & Christoph haben uns einen spannenden Link geschickt – dabei geht es um eine bekannten Dirigenten, der sehr viel Cleveres erzählt – und dies auf extrem amüsante Art. Alle, die englisch sprechen, hier die Links:

<http://www.youtube.com/watch?v=hZIC2f0fMKY>

<http://www.youtube.com/watch?v=N8xzH8YUT40> (teilweise nicht verfügbar)

PERSÖNLICH: Jörg Löhr

Viel waren am Kick-Off. Wir sind gerade daran, sein Buch („Einfach mehr vom Leben) nochmals zu lesen. Gleich am Anfang geht es um das Thema Erfolg – nachträglich seine Tipps:

Erfolgreiche Menschen...

- ... haben klare, motivierende Ziele. Sie erkennen, dass sie selbst für ihr Leben, ihre Ziele verantwortlich sind
- ... tun das gerne, was sie tun. Was Freude macht, fällt leichter und wird besser
- ... geben immer ihr Bestes. Also: Keine halben Sachen mehr.
- ... sind offen und gesellschaftlich aktiv. Sie pflegen nützliche Kontakte
- ... sind Optimisten. Sie sehen Probleme als Chancen
- ... arbeiten daran, einzigartig zu sein. Was können sie besser als andere? Welches sind ihre natürlichen Talente?
- .. können sich gut konzentrieren. Auch behalten immer ihr Ziel im Auge
- ... verlassen sich bei Entscheidungen auf ihre Intuition. Zuvor sammeln sie solide Informationen.
- ... ergänzen ständig ihr Wissen: Sie sind offen für Neues und Veränderungen
- .. sind aktiv. Was passiert bei Untätigkeit? Nichts. Trägheit und Aufschieberitis sind die grössten Erfolgsverhinderer.

PERSÖNLICH: Buch-Tipp

Selina Vogel hat uns Buch geschenkt, das wir sehr empfehlen können – mich hat es gepackt!

Die Strategie der Stehauf-Menschen: Krisen meistern mit Resilienz

Monika Gruhl; ISBN: 3783134447

Dieser Vitalletter – und alle bisher 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!)

Was ist Bioverfügbarkeit?

Jeder, der sich etwas intensiver mit Vitaminen oder Nahrungsergänzungen befasst, hat schon einmal den Begriff „Bioverfügbarkeit“ gehört oder gelesen. Den Begriff auf einem Etikett zu lesen bedeutet aber noch lange nicht, auch seine Bedeutung zu verstehen.

Bioverfügbarkeit ist wie viele wissenschaftliche Begriffe ein komplexes Konzept, das sich leichter erklären lässt, wenn es in seine Einzelteile aufgebrochen wird. Daher wird der Begriff im Folgenden schrittweise erläutert.

In der Ernährungswissenschaft bezeichnet Bioverfügbarkeit die Bereitschaft, mit der Nahrung und Nahrungsergänzungen, die Sie zu sich nehmen, in die Basisnährstoffe aufgebrochen und vom Körper absorbiert und verwertet werden. Ganz gleich, ob es sich um Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Kräuter oder sogar Nahrungsergänzungen handelt, gilt immer: Je höher die Bioverfügbarkeit des Nährstoffs ist, desto schneller kann er im Körper genutzt werden.

Die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs hängt von vielen Faktoren ab, darunter auch Ihr eigener Körper. Jeder Mensch ist einmalig und weist einzigartige Bedürfnisse und Fähigkeiten für die Verdauung und Absorption verschiedener Nahrungsbestandteile auf. Ungeachtet der Bioverfügbarkeit eines bestimmten Nährstoffs hängt die Geschwindigkeit, mit der er tatsächlich absorbiert wird, vom Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und Verdauungssystem der jeweiligen Person ab. Selbst die Tageszeit der Nahrungsaufnahme oder der Füllgrad des Magens zu diesem Zeitpunkt kann eine Rolle spielen. Einige fettlösliche Vitamine werden beispielsweise besser absorbiert, wenn sie gleichzeitig mit anderen Fetten aufgenommen werden, z. B. Ölen und gesunden Fettsäuren.

Noch komplizierter wird das Ganze, weil die Bioverfügbarkeit je nach dem Zustand eines

Nährstoffs variieren kann. Ein Beispiel dafür ist der Nährstoff Eisen, der als Häm Eisen oder Nicht-Häm Eisen existiert. Diese beiden Eisenformen werden vom Körper mit sehr unterschiedlicher Effizienz absorbiert und verwendet. Häm Eisen findet sich nur in Fleisch, Fisch und Geflügel, während Nicht-Häm Eisen sowohl in Pflanzen als auch in Tieren vorhanden ist. Obwohl Nicht-Häm Eisen in mehr Nahrungsquellen vorkommt, ist es weniger bioverfügbar als Häm Eisen, und der Körper kann nur einen kleinen Teil des pflanzenbasierten Eisens absorbieren.

Außerdem kann die Bioverfügbarkeit durch andere, gleichzeitig aufgenommene Nährstoffe beeinflusst werden. Ein gutes Beispiel dafür ist Kalzium. Viele Nahrungsergänzungen mit Kalzium enthalten auch Vitamin D, weil mehrere wissenschaftliche Studien gezeigt haben, dass dieser und andere Nährstoffe die Absorption oder Verwertung von Kalzium im Körper fördern können. Für Vitamin K2 wurde ebenfalls nachgewiesen, dass es Kalzium im Körper nach der Absorption „dirigiert“, damit es verstärkt in Knochen und weniger in Weichgewebe abgelagert wird.

Dieser Effekt kann sich aber auch andersherum auswirken. Manche Nährstoffe konkurrieren um denselben Aufnahmemechanismus im Körper. Ein gutes Beispiel dafür ist die negative Beziehung zwischen Kalzium und Eisen. Beide Mineralstoffe benötigen für die Bindung an der Oberfläche von Absorptionzellen im Darm denselben Transporter. Dies bedeutet, wenn ein Mineralstoff vorhanden ist, kann der andere nicht gebunden werden.

Das alles erscheint auf den ersten Blick sehr kompliziert, lässt sich aber ganz einfach zusammenfassen: Je besser Sie einen Nährstoff absorbieren können, desto wahrscheinlicher führt er zu positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Energie. Und je höher die Bioverfügbarkeit eines Nährstoffs ist, desto schneller und effizienter treten diese Auswirkungen ein.

Auf der anderen Seite sollen manche Nährstoffe aber auch nicht zu schnell absorbiert werden. Das beste Beispiel dafür ist die schnelle Absorption von einfachem Zucker, die zu Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse und damit zu einem Rebound-Effekt führt. Ein weiteres Beispiel für die vorteilhafte Kombination von Nährstoffen sind Zucker und Ballaststoffe, da die Absorption von Zucker durch die gleichzeitige Aufnahme von Ballaststoffen positiv reguliert wird. Dadurch lässt sich auch erklären, warum der Körper den Verzehr ganzer Früchte besser bewältigen kann, als wenn nur der Saft getrunken wird: Durch die Ballaststoffe in der Frucht wird die Absorption des Zuckers gebremst.

Jeder, der sich für gesunde Ernährung interessiert, wird früher oder später auf den Begriff der Bioverfügbarkeit stoßen. Wenn Sie sich mit der Bedeutung dieses Begriffs befassen, können Sie fundiertere Entscheidungen treffen, welche Nährstoffkombinationen für Ihre individuellen Bedürfnisse am besten geeignet sind. Wir hoffen, dass Sie den Begriff nun in Zukunft besser verstehen, wenn Sie ihn auf dem Etikett eines Vitamin- oder Nahrungsergänzungsprodukts sehen. ●