



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

Mai 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:

Alles ist möglich....



....wenn man Denkblockaden (Glaubenssätze)
auflöst!



INSIDER-TIPP... Visions-Weekend 15. – 17. August 2014, Innerschweiz

Für alle unseren TeampartnerInnen besteht die Möglichkeit, an diesem oder einem der Folge-Anlässe an unserem neu konzipierten Visions-Weekend dabei zu sein – das Seminar ist kostenlos – es entstehen nur Hotelkosten und einen kleinen Spesenbeitrag!

- Themen:
- Dein Lebenskompass: Erarbeitung Vision – Big5 – Ziele – Werte
 - Die Umsetzung in den Alltag einbauen
 - Diverse wirksame Techniken für Erfolg, Glück und Gesundheit

- Zielsetzung:
- Erfolg im Leben generell sowie bei spezifischen Themen
 - Techniken erlernen und diese im Alltag einsetzen
 - Viel Spass, Inspiration, Motivation, Teamerlebnis – und Freude

➤ Flyer mit allen Details bei uns

PERSÖNLICH / ERFOLG: Was heute unglaublich scheint, kann morgen Realität sein – das gilt auch für Deine Wünsche, Ziele, Träume und Visionen!

Nachfolgend einige Aussagen von Menschen, die sich kaum vorstellen konnten, was alles möglich ist:

„Gut informierte Leute wissen, dass es unmöglich ist, die Stimme über Drähte zu übertragen und dass, selbst wenn es möglich wäre, es keinen praktischen Nutzen hätte.“

Boston Post 1865

„Ich denke, dass ich ohne Widerspruch behaupten kann, dass, sobald die Pariser Ausstellung geschlossen hat, die Sache mit dem elektrischen Licht mit ihr den Abschluss finden wird und man niemals wieder etwas von ihm hören wird.“

Prof. Erasmus Wilson – Oxford Universität – 1878

„Es ist unmöglich, dass eine Maschine, die schwerer ist als Luft, je wird fliegen können.“

Lord Kelvin, Präsident der Royal Society, 1895

„Es wird niemals einen Massenmarkt für Automobile geben, gerade mal 1'000 Stück in Europa, weil dies die begrenzte Zahl an verfügbaren Chauffeuren ist.“

Sprecher der Daimler-Benz AG

„Die amerikanische Durchschnittsfamilie hat keine Zeit zum Fernsehen.“

New York Times, 1939

„Ich denke, dass es einen Weltmarkt für etwa fünf Computer geben wird.“

Thomas Watson, Chef von IBM, 1943

„Alles, was erfunden werden kann, ist bereits erfunden worden.“

Charles H. Duell, Chef US-Patentamt, 1899

PERSÖNLICH / ERFOLG: Funktionsweise des Hirns und des Unterbewusstseins

Um seine Wünsche, Ziele und Träume zu verwirklichen, muss man verstehen, wie das Hirn funktioniert:

Pro Sekunde strömen über unsere fünf Sinne etwa **400 Milliarden Bits** auf uns ein, unser Gehirn kann aber nicht annähernd so viele Informationen verarbeiten! Forscher sprechen von etwa **2.000 Bits**, die in unser **Bewusstsein** gelangen! Wir leben zwar alle in der gleichen Welt – aber jeder von uns **selektiert** natürlich **andere 2.000 Bits** aus 400 Milliarden Bits, welche auf uns pro Sekunde einströmen... jeder von uns gestaltet sich durch diese Selektion quasi seine **eigene Welt**.

Sie müssen sich **GLASKLAR fokussieren** auf das, was Sie erreichen möchten! Wiederholen und wiederholen Sie diese Gedanken – wie beim **Mental-Training** der Spitzensportler. Ihr Gehirn wird daraufhin immer weitere Synapsen in diese Richtung bilden und Ihre Aufmerksamkeit in diese Richtung lenken und aus den 400 Milliarden Bits die passenden 2.000 Bits **herausfiltern!**

Unsere Wahrnehmung der „Realität“ wird zusätzlich noch stark beeinflusst durch unseren **unbewussten Bereich**, also das Unterbewusstsein. 90% von allem, was wir täglich machen, erledigt das Gehirn ohne unseren Intellekt, also ohne nachzudenken. Nicht nur Atmung, Herzschlag, etc. sondern auch ein Grossteil unserer Reaktionen und Entscheide. Hier sind unsere **Erfahrungen** aus der Vergangenheit sowie unsere **Glaubenssätze** gespeichert. Wir müssen also auch die unbewussten Bereiche unseres Gehirns auf unsere Seite bringen! Und das benötigt – je nach den individuellen Inhalten des Unterbewusstseins – **ZEIT**.

Glaubenssätze kontrollieren

Glaubenssätze sind nicht von Geburt an angelegt, sie werden antrainiert. Sie sind das **Ergebnis unserer Erziehung**. Je öfter wir bestimmte Glaubenssätze hören, desto stärker verankern sie sich in unserem Unterbewusstsein. Dadurch wird unsere Sicht auf die Dinge eingefärbt.

Der US-amerikanische Bestsellerautor und Philosoph Robert Anton Wilson spricht von zwei Instanzen im menschlichen Bewusstsein: dem Denker und dem Beweiser. Der Denker kann alles denken. Richtig ernst wird die Angelegenheit, wenn der Beweiser ins Spiel kommt. Der folgt einer einfachen Regel: Was immer der Denker denkt, der Beweiser wird es beweisen.

Das Schöne an diesem Denker-Beweiser-System ist, dass es Ihren Überzeugungen folgt. Und Überzeugungen und damit Glaubenssätze können Sie ändern. **Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster.**

Machen Sie Schluss mit dummen Sprüchen aus der Vergangenheit die Sie nur ungeprüft übernommen haben! Sie können so gut wie alles erreichen – wenn Sie es nur wirklich wollen – von Herzen wollen! Und das wissen Sie auch tief in sich wenn Sie in sich hineinhören!

„Werde vom Hirnbesitzer zum Hirnbenutzer!“



PERSÖNLICH / ERFOLG / GESUNDHEIT: Unterstützung des Hirns

Nun gibt es natürlich viele Massnahmen, wie wir das Hirn und das Unterbewusstsein unterstützen können:

- Mentaltraining
- Gedankenkontrolle / Gedankenhygiene (Unkraut wächst ständig – auch negative Gedanken wachsen ständig....)
- Auflösen und arbeiten an Blockaden
- Hirnnahrung in Form von Vitalstoffen, ausreichend hoch dosiert und hochwertig: Beispielsweise Omega3 Fettsäuren, Vitamin-D-Komplex, Vitamin-C in Kombination mit einer Grundversorgung
- Vermeidung und/oder Ausleitung von Schwermetallen aus dem Hirn
- Vermeidung von Zusatzstoffen in der Nahrung (Glutamat, E-Nummern, etc.)
- Vermeidung von Aluminium, beispielsweise in Deos
- Vermeidung von Cholesterinsenkern

Weshalb Omega-3-Fettsäuren so wichtig sind, das lesen Sie in einem Artikel am Schluss dieses Letters.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie wissen, wie das alles funktioniert? Melden Sie sich bei uns oder fragen Sie diejenige Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.

PERSÖNLICH / ERFOLG / GESUNDHEIT: Sport & Training

In den letzten Monaten haben Dutzende, wenn nicht Hunderte die Stoffwechselkur absolviert. Wenn nicht, dann finden Sie weiter unten den Hinweis auf die nächste Info-Veranstaltung – oder fragen Sie diejenige Person, die Ihnen diesen Letter zugestellt hat, sie oder er haben eventuell noch andere Daten an anderen Orten.

Vielleicht haben Sie während der Kur auch die Freude am Sport wieder gefunden? Hier einige Tipps, damit der Erfolg nachhaltig Freude und gesund macht:

- Trainieren Sie regelmässig 3 x pro Woche sollten es schon sein. Alternativ sind auch mal einige Liegestützen, Rumpf- & Kniebeugen, etc. zuhause auf einer Matte möglich – dazu benötigt man nur wenige Minuten.
- Übertreiben Sie aber trotzdem nicht, insbesondere Sportneulinge oder Wiedereinsteiger laufen sonst Gefahr, dass sie sich verletzen. Ein stetiger Aufbau ist sinnvoller als ein „Kraftakt“ – mit einem anschliessenden frustriertem Ende.
- Suchen Sie sich ein gutes Fitnesscenter und lassen Sie sich dort instruieren (gute Center sind QualiTop-Mitglieder <http://www.qualitop.ch/>). Krafttraining ist das wichtigste Training überhaupt und gehört auch für Ausdauersportler ins Trainings-Programm!
- Das qualitativ hochwertige Vitalstoffe für die Gesundheit und die Prävention bei allen Menschen unerlässlich ist, sollte heute keine Frage mehr sein. Wichtig bei Sportlern ist, dass die Dosierung nach oben angepasst wird.
- Sollten Sie Vegetarier oder Veganer sein, dann sind die Vitalstoffe von nochmals erhöhter Bedeutung.

GESUNDHEIT: Sport & Ernährung

Dass Kohlenhydrate dick machen, ist heute allgemein bekannt. Dass eine dauernd kohlenhydratreiche Ernährung auch bei Sportlern kontraproduktiv ist, hingegen weniger:

- Kohlenhydrate hemmen die Fettverbrennung. Insbesondere diejenigen Kohlenhydrate, die vor dem Sport eingenommen werden, vermindern die Fettverbrennung während der Belastung und somit den Zugriff auf die Energiequelle
- Kohlenhydratbetonte Ernährung kann die extensive Ausdauerleistungsfähigkeit hemmen
- Kohlenhydratbetonte Ernährung lernt die Muskulatur nur begrenzt, die Glykogenspeicher sparsam einzusetzen
- Kohlenhydratbetonte Ernährung kann das Sauerstoffaufnahmevermögen reduzieren
- Kohlenhydratarme, fettreiche Ernährung kann das Sauerstoffaufnahmevermögen steigern
- Eine Fettbetonte Ernährung bewirkt die Bildung von Fettspeichern in der Muskelzelle, die während Belastungen zur Energiebereitstellung herangezogen werden
- Die Glukoseaufnahmefähigkeit in der Muskulatur steigert sich, wenn während der Trainings wenig Glukose in den Muskelzellen verfügbar ist
- Letzteres führt dazu, dass das „Carbo-Loading“, also das füllen der Glykogenspeicher kurz vor einem Wettkampf gezielter und effektiver funktioniert

Zu guter Letzt: Finger weg von den viel beworbenen Sportgetränken! Diese sind nur bei langen Dauerbelastungen von erheblich über einer Stunde (Marathon, Triathlon, etc.) sinnvoll.

TIPP Link: NfH (Networker for Humanity)

Wer Spenden machen will und möchte, dass das Geld sinnvoll eingesetzt wird (z.B. mit sehr wenig oder gar keinen Admin-Kosten), kann sich gerne auf dieser Seite schlau machen. Am letzten NfH-Tag wurden wieder sehr spannende Projekte vorgestellt. Und oft hilft schon ein kleiner Betrag – und es ist einer ganzen Familie geholfen.

➤ <http://www.nfh-ev.de>

TIPP Link: www.lifeplusformula.com

Unsere Partnerfirma stellt immer ganz viele spannende Infos zusammen aus den Bereichen Ernährung, Mentales, Bewegung, Work-Life-Balance u.v.a. Auch hier lohnt sich ein Blick!

➤ <http://lifeplusformula.com/de/>

ANLÄSSE/GESUNDHEIT: Spezial-Anlass Stoffwechselkur, Liestal

27.05.2014, 19.30 – 22. Uhr, CHF 15.00

Viele von uns haben bei einem coolen Wettbewerb mitgemacht – die Siegerin des Wettbewerbs wird an diesem Abend sicher ihre besten Tipps erzählen! Durch den Abend führen Barbara Gysin (barbara.gysin@sunrise.ch) und Hans Christen.

➤ [Anmeldungen / Flyer bei uns / Barbara](#)

ANLÄSSE/GESUNDHEIT: Nächste Stoffwechsel-Info in Dübendorf

Donnerstag 19.Juni 2014 – 20:00 bis ca. 21.30

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

Sind Sie interessiert oder haben Sie Bekannte oder KollegInnen, die gerne einige Kilos (oder auch viele ☺) verlieren möchten?

➤ [Infos und Anmeldung bei uns](#)

ANLÄSSE: Nächste Vitaltreffen

Die nächsten Vitaltreffen kommen bestimmt! Der letzte Anlass zum Thema hat wieder sehr positive Feedbacks gebracht – wie immer hat unser Naturarzt, Werner Hänni und seine Partnerin, Ursula Leuthold, wieder brilliert, begeistert und verblüfft. Das nächste Thema wird dann noch bekanntgegeben. Hier mal vorerst die Termine:

- . Mo 30.06.2014: Dübendorf
- . Do 10.07.2014: Luzern
- . Do 21.08.2014: Ramlingen

PERSÖNLICH: Buch-Tipp

Dieses Mal geben wir Euch einen Tipp zum Schmunzeln... auch wenn darin sehr viel Wahres steckt...!

Günter, der innere Schweinehund

Stefan Frädlich, ISBN 3-89749-457-4

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!)

DHA und gesunde Gehirntätigkeit

In den letzten zehn Jahren haben Omega-3-Fettsäuren auf dem Reformkostmarkt für viele Schlagzeilen gesorgt – und das aus gutem Grund.

Diese gesunden Fette spielen für den ganzen Körper eine wichtige Rolle, vom Scheitel bis zur Sohle. Besondere Bedeutung hat dabei eine bestimmte Omega-3-Fettsäure, die als Docosahexaensäure oder kurz DHA bezeichnet wird. Mehrere Studien haben bestätigt, dass DHA von frühester Kindheit an bis ins hohe Alter zur Entwicklung und Erhaltung intakter Gehirnfunktionen beiträgt.

Durch die hohe Anzahl an Untersuchungen zu Omega-3-Fettsäuren konnte ein Zusammenhang zwischen der reichlichen Aufnahme von DHA und einem geringeren Risiko für Alzheimer und andere neurodegenerative Erkrankungen nachgewiesen werden.

Eine der bekanntesten Studien, die an der US-amerikanischen Tufts University durchgeführt wurde, ergab einen Zusammenhang zwischen einer hohen DHA-Konzentration im Blutkreislauf und einem deutlich reduzierten Risiko, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken. Neun Jahre nach dieser Erststudie und nachfolgenden Untersuchungen fanden Forscher heraus, dass Patienten mit sehr hohen DHA-Anteilen im Blut ein um nahezu 50 % niedrigeres Risiko haben, an Demenz zu erkranken. Diese interessanten Ergebnisse sind für viele Mediziner und Forscher wenig überraschend, da sie wissen, dass 50 Prozent aller Fette im Gehirn aus der Omega-3-Fettsäure DHA bestehen. Diese Studienteilnehmer gaben an, durchschnittlich dreimal pro Woche Fisch gegessen zu haben.

DHA hilft zur Vorbeugung gegen Alzheimer, indem die Bildung von Amyloid-Ablagerungen im Gehirn verringert wird, kann aber auch in jungen Jahren sehr vorteilhaft sein, um die kognitiven Fähigkeiten zu fördern. Studien haben einen Zusammenhang zwischen Stillen und Intelligenz aufgezeigt, der darauf beruht, dass Säuglinge über die Milch ihrer Mutter mehr DHA erhalten als durch nicht angereicherte Babymilchprodukte. Fest steht, dass DHA in jedem Alter einen äußerst wichtigen Nährstoff darstellt. Mütter können für eine hohe DHA-Konzentration in ihrer Milch sorgen, indem sie nicht gezüchtete Kaltwasser-Meerestische essen (nicht größer als Lachs, um die Schadstoffe zu vermeiden, die Fische am oberen Ende der Nahrungskette verstärkt aufnehmen) oder indem sie ein hochwertiges Omega-3-Konzentrat aus Meeresprodukten zu sich nehmen (molekular aus frischem Fischtran destilliert).

DHA ist in hohen Mengen im gesamten Nervensystem vorhanden, nicht nur im Gehirn.

Außerdem ist DHA ein Bestandteil der Synapsen, also der Verbindungspunkte, die Gehirnzellen nutzen, um sich gegenseitig und anderen Zellen wie z. B. Muskelgewebe Signale zu senden. Ohne DHA wäre das Gehirn nicht in der Lage, mit dem restlichen Körper zu kommunizieren. Bei Menschen, die zu wenig DHA zu sich nehmen, müssen andere Fettsäuren die strukturelle Rolle im Gehirn übernehmen. Gehirnforscher wissen derzeit noch wenig darüber, welche Fettsäuren hierfür infrage kommen und wie sie sich auf die Gehirntätigkeit auswirken, aber es wird davon ausgegangen, dass sie weniger effektiv sind.

Ihr Gehirn übermittelt Ihren Beinen den Befehl zu laufen, Ihren Lungen den Befehl zu atmen und Ihrem Herz den Befehl zu schlagen – stellen Sie sich vor, was geschehen würde, wenn Ihr Gehirn dazu nicht mehr in der Lage wäre. Dank DHA im Gehirn und im Nervensystem kann Ihr Körper alle diese Aufgaben erfüllen und noch vieles mehr.

In einer schottischen Studie konnten Patienten, die nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente gegen Arthritis-Schmerzen einnahmen, ihre Schmerzmitteldosierung dank einer Fischtran-Nahrungsergänzung mit nur 2,2 Gramm Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) und mehreren essentiellen Vitaminen um fast 40 Prozent verringern.

In einer davon unabhängigen Studie an Hunderten von Kindern von der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr fanden Forscher in Großbritannien heraus, dass Kinder, die gestillt wurden, ein wesentlich besseres Sehvermögen hatten. Die Forscher nehmen an, dass sich das unterschiedliche Sehvermögen auf die DHA-Konzentration zurückführen lässt, da die Netzhaut sehr viel DHA enthält. Die Milch einer gesunden Mutter (mit DHA-reicher Ernährung) weist eine höhere DHA-Konzentration auf als Babymilchprodukte.

Eine Ernährung, die von Kindheit an reich an DHA ist, kann einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns haben. Aber Sie sollten auch in späteren Jahren genügend DHA zu sich nehmen, um Ihre geistige Fitness zu bewahren.

Sorgen Sie einfach dafür, dass Ihr gewohnter Speiseplan genug Nahrungsmittel mit hoher DHA-Konzentration enthält, um die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu fördern. Der DHA-Anteil in unserer Ernährung stammt beinahe vollständig aus dem Verzehr von Fischen, die sich von DHA-reichen Algen ernähren. Da DHA kein körpereigener Stoff ist und es außer Fisch kaum andere gute Quellen dafür gibt, sollten besonders Veganer und Vegetarier auf ausreichend DHA in ihrer Ernährung achten.

Am einfachsten nehmen Sie DHA auf, indem Sie mehr ölige Kaltwasserfische wie Lachs, Makrelen, Sardinen, Heringe und Sardellen essen. Vermeiden Sie jedoch Hai, Schwertfisch, Königsmakrelen und weitere große, langlebige Fische, da diese besonders hohe Konzentrationen von Quecksilber und anderen Schadstoffen enthalten können. Thunfische sollten Sie nur gelegentlich essen, da auch sie verstärkt Quecksilber und andere Giftstoffe aufnehmen, wenn sie kleinere Fische fressen. Allgemein gilt, dass Sie möglichst Fische aus dem unteren Ende der Nahrungskette essen sollten.

Hochwertige Fischtran-Nahrungsergänzungsmittel enthalten ebenfalls den wertvollen Nährstoff DHA. Zahlreiche Schadstoffe, insbesondere Schwermetalle, sind wasserlöslich und verunreinigen den Fischtran daher nicht, aber viele Umweltgifte wie Dioxin und PCB sammeln sich im Fischtran an. Aus diesem Grund wird durch die molekulare Destillation von frischem Fischtran ein besonders hochwertiges und sauberes Produkt gewonnen. Vegetarier können ihren Bedarf durch Nahrungsergänzungen decken, deren DHA aus Algenkulturen stammt. Diese Ergänzungsmittel werden derzeit jedoch mithilfe von Hexan extrahiert, sodass Lösungsmittelrückstände im Produkt verbleiben können.

Angesichts der zahlreichen Nachweise für die gehirnfördernden Eigenschaften von DHA sollten Sie dieser Fettsäure in Ihrer Ernährung mehr Bedeutung beimessen – in jedem Alter. ●