



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

Oktober 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 unsern Vitalletter gerne an andere interessierte Personen weitergeleitet werden.

Denkanstoss:

**Um Neues in sein Leben zu ziehen,
muss Altes losgelassen werden**

**....denn nur wenn man loslässt, gibt es Platz für
Neues – das ist Physik!**



PERSÖNLICH / ERFOLG: Sie sind der Gestalter / die Gestalterin Ihres Lebens!

Wir haben mehr Einfluss auf unser Leben als gemeinhin angenommen. Es ist nicht einfach Schicksal, was mit uns geschieht.

Unsere Gedanken steuern unsere Zukunft: Positive Gedanken ziehen positive Ereignisse in unser Leben, negative Gedanken entsprechend negative Ereignisse. Deshalb ist es wichtig, sich von negativen Menschen zu verabschieden – solche Menschen rauben uns Energie!

Werden Sie sich bewusst, was Sie den ganzen Tag denken.

Kreieren Sie Ihre Lebensvision, formulieren Sie Ihre Ziele auf dem Weg zur Vision, fokussieren Sie Ihre Gedanken, halten Sie Ihr „Ziel-Dia“ vor Augen, entwerfen Sie eine Ziel-Collage und hängen Sie diese so auf, dass Sie sie immer wieder sehen.....

.... und dann lassen Sie los! Loslassen bedeutet nicht vergessen, sondern nicht krampfhaft zu versuchen, Ziele zu erreichen.

Werden Sie sich jeden Morgen Ihrer „Grund-Stimmung“ bewusst und programmieren Sie sich auf positiv. Gehen Sie nicht mit einer negativen Grundstimmung in den Alltag.

Versuchen Sie, achtsam durch den Tag zu gehen – das ist zwar leichter gesagt als getan, denn unser Verstand lenkt uns dauernd ab und ist permanent am Bewerten – oft negativ.

PERSÖNLICH / ERFOLG / GESUNDHEIT: Ein gesünderes Alter „erlaufen“

Ohne vorbeugende Massnahme schrumpft das Gehirn im Alter. Eine neunjährige Studie über die Auswirkungen des Laufens auf das Gehirn hat ergeben, dass schon Menschen, die pro Woche nur 10 bis 15 Kilometer laufen, erheblich mehr graue Zellen bewahren können als Menschen, mit einem bewegungsarmen Lebenswandel. Schon anderthalb Kilometer pro Tag können zum Schutz der Gehirnpunktion beitragen, aber je aktiver Sie im Verlauf Ihres gesamten Leben sind, desto gesünder bleibt Ihr Körper insgesamt.

Quelle: The Art of growing young

GESUNDHEIT: Übergewicht – 2.5 Millionen Schweizer sind zu dick

Die Zahl der fettleibigen Menschen hat sich in den letzten 20 Jahren auf fast 11 Prozent verdoppelt, fast jeder dritte Schweizer ist zu schwer. Berechnen kann man dies mittels BMI:

- BMI 25-30 Übergewicht
- BMI über 30 Fettleibig (Adipositas)

BMI-Rechner findet man im Internet, beispielsweise: <http://de.smartbmiccalculator.com>

Obwohl der BMI einige Nachteile hat, ist er trotzdem sehr verbreitet und gibt einen guten Anhaltspunkt.

Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Zu- respektive Abnehmen gehört haben. Auch wenn Sie „diät-geschädigt“ sind und meinen, bei Ihnen funktioniere eh nichts, wir haben eine gute Nachricht für Sie: Weiter unten unter „Anlässe“ finden Sie einen Info-Abend zur Stoffwechselkur. Sie sind herzlich eingeladen – es funktioniert garantiert – auch bei Ihnen.

GESUNDHEIT: Der nächste Winter steht vor der Tür – und damit die Grippesaison

Und sollten Sie unentschlossen sein, ob Sie sich ein Grippeimpfung verpassen lassen sollen, hier einige Hinweise:

Allgemein herrscht im Mainstream Einigkeit darüber, Impfstoffe seien gesund, doch dieser Vorstellung liegt ein Missverständnis zugrunde. Natürlich könnte man argumentieren: Wenn Grippeimpfungen effektiv sind, bleibt man doch am Ende gesund – was aber ein Trugschluss ist – und darüber hinaus sind die Impfstoffe selbst alles andere als gesund. In den Stoffen, die 2014 verabreicht werden, können unter anderem enthalten sein: Thimerosal (Quecksilber), Aluminiumsalze, verschiedene Zucker, Gelatine, Eiprotein, Formaldehyd und Neomycin. Niemand, der seine fünf Sinne beisammen hat, würde behaupten, es sei »gesund«, wenn diese Toxine in den Körper gelangen. Zur Erinnerung: Formaldehyd ist krebserregend, Aluminium verursacht viele Beschwerden, beispielsweise Alzheimer.

Die Schäden, die Impfstoffe verursachen können, sind manchmal schlimmer als die Krankheit, die sie zu verhindern vorgeben.

Obwohl diverse Behörden behaupten, Grippeimpfungen reduzieren die Zahl der Grippeerkrankungen, gibt die US-Gesundheitsbehörde CDC zu, dass sie diese Behauptung nicht verifizieren kann.....

Eine Impfung schwächt das Immunsystem und dabei ist zu bedenken, dass ein Gesunder nach einer Grippeimpfung eher an der Grippe erkrankt, und dass bei einem geschwächten Immunsystem viel wahrscheinlicher Schäden durch toxische Inhaltsstoffe von Impfstoffen auftreten als bei Gesunden, nicht geimpften Personen.

Quellen:

kopp-verlag.de

OrganicLifestyleMagazine.com

NaturalNews.com

CDC.gov

HuffingtonPost.ca

HealthImpactNews.com

GESUNDHEIT: Und wie kann ich mich denn gegen Grippe schützen?

Beispielsweise durch die Stärkung des Immunsystems. Und wie Sie das machen, lesen Sie im Anhang im Artikel „Schlagen Sie dem Winter ein Schnippchen“

Ebenfalls von grosser Bedeutung ist die Versorgung des Körpers mit den notwendigen Vitalstoffen (Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Prä- & Pro-Biotika). Dies ist auch durch eine gesunde Ernährung nicht mehr sichergestellt. Daher müssen diese Stoffe durch hochwertige Vitalstoffe zugefügt werden.

Zu diesem Thema finden Sie im Anhang den Artikel: „Schlagen Sie dem Winter ein Schnippchen“.



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/>

Diesen Monat neu ist beispielsweise ein Artikel über Omega-Fettsäuren:

<http://lifeplusformula.com/de/der-omega-faktor/>



ANLÄSSE/GESUNDHEIT: 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?

Stoffwechsel-Info in Dübendorf – die letzten im 2014

- **Donnerstag 06. November 2014 – 20:00 bis ca. 21.30**
- **Mittwoch 03. Dezember 2014 – 20:00 bis ca. 21.30**

Weitere Anlässe in anderen Regionen der Schweiz auf Anfrage

➤ [Infos und Anmeldung bei uns oder der Person, der Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.](#)

ANLÄSSE: Jahres-Kick-Off mit Boris Grundl: 17. Januar 2015 – Regensdorf

Haben Sie sich schon mal gefragt was Sie machen würden, wenn Ihnen auf einen Schlag alles genommen würde?

Genau das hat unser Referent erlebt. Er war erfolgreicher Athlet, brach sich die Wirbelsäule am Hals und stand plötzlich vor dem Nichts. Da gab es zu- nächst nur eins: Angst! Angst um die Gesundheit. Angst um die Zukunft, Angst vor dem sozialen Aus. Dass nach so einem Einschnitt aus Beifall Mitleid wird, ist schon schwer genug zu ertragen. Dass aber ein Lebensplan zerbricht, dass Träume platzen, dass ein junger Himmelsstürmer jäh von einer mexikanischen Klippe ins Bodenlose fällt, das verkraften die wenigsten.

Und so ist seine Geschichte, die ihn so authentisch macht: vom Leistungssport in den Rollstuhl und in die Sozialhilfe. Und von da an die Spitze der europäischen Trainer- und Rednerelite.

Was ihn heute antreibt ist der Wunsch, Menschen zu entwickeln – anderen zu helfen, ihr persönliches Maximum zu erreichen – oder wie er selbst immer sagt: «Der Beste zu werden, der man sein kann.»

➤ [Infos und Anmeldung bei uns oder der Person, der Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.](#)

ANLÄSSE: Nächste Vitaltreffen – Thema „Rücken“

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. Hier mal vorerst die Termine:

- . Di. 11.11.2014: Dübendorf
- . Di. 18.11.2014: Hildisrieden
- . Mi. 19.11.2014: Ramlinsburg
- . Fr. 21.11.2014: Mels

➤ [Infos und Anmeldung bei uns oder der Person, der Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.](#)

PERSÖNLICH: Buch-Tipp

Ganz im Sinne des Dankanstosses am Anfang dieses Letters, empfehlen wir heute ein passendes Buch:

„**Wer loslässt hat zwei Hände frei**“ mein Weg vom Manager zum Mönch – Master Han Shan

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!)

Schlagen Sie dem Winter ein Schnippchen

Ihr Körper besitzt ein unglaublich starkes Immunsystem, das erstaunliche Arbeit leistet, um Sie vor Krankheitserregern aller Arten zu schützen. Wenn die Erkältungs- und Grippezeit naht, ist es aber unter Umständen eine gute Idee, Ihrem Körper ein wenig unter die Arme zu greifen.

Schon ein paar Änderungen Ihrer Gewohnheiten sowie gesunde Mahlzeiten können Ihrem Immunsystem die Hilfsmittel an die Hand geben, die es benötigt, um während der kalten Monate optimal zu funktionieren.

Grippe ist fraglos eine jahreszeitlich bedingte Erkrankung. Allerdings wird sie nicht durch Kälte verursacht, wie viele Menschen glauben. Der wahre Grund für das saisonale Auftreten grippaler Infekte hat weniger mit den Temperaturen zu tun als viel mehr mit der (mangelnden) Sonneneinstrahlung auf den Körper.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein höherer Vitamin-D-Spiegel gesunden Personen offenbar dabei hilft, die Grippe abzuwehren. Da die Vitamin-D-Produktion von der Sonneneinstrahlung abhängt, ist es nicht verwunderlich, dass sich Erkältungen und grippale Infekte während der Wintermonate rascher verbreiten. Die Sonne scheint seltener und weniger intensiv, sodass der Körper nicht so viel Vitamin D wie im Sommer produzieren kann.

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst herstellen kann, allerdings nicht ohne Hilfe. Wenn die Zellen den UVB-Strahlen der Sonne ausgesetzt sind, beginnen sie, Vitamin D zu erzeugen. Werden die Tage kürzer, erhalten die Menschen weniger Sonnenlicht. Zudem spielt die Vitamin-K-Menge im Körper eine Rolle.

Ein Vitamin-D-Mangel lässt sich daher am einfachsten und wirkungsvollsten vermeiden, indem Sie in den Wintermonaten zusätzlich Vitamin D (und K) einnehmen. Die Wintersonne in den gemäßigten Klimazonen weist in der

Regel nicht ausreichend UVB-Strahlen für eine angemessene Vitamin-D-Produktion auf. Aber die Sonne hilft dem Körper auch auf vielerlei andere (und viele noch gar nicht erkannte) Weisen – ein weiterer Grund, mehr Zeit in der Sonne zu verbringen. Wenn Sie versuchen, sich mehr Sonne zu gönnen, vergessen Sie aber nicht, dass Smog, Sonnencreme, Breitengrad, Tageszeit und andere Faktoren sich auf die absorbierte UV-Menge auswirken und die Menge des erzeugten Vitamin D verringern können.

Zudem kann auch die Ernährung die Funktion Ihres Immunsystems beeinflussen. Studien haben gezeigt, dass die Vitamin-C-Konzentration im Plasma und in den Leukozyten bei Infektionen oder Stress rapide abnimmt. Daher kann es hilfreich sein, den Vitamin-C-Spiegel durch den vermehrten Verzehr von Obst (z. B. Zitrusfrüchten) und Gemüse anzuheben. Dies kann dazu beitragen, bestimmte Komponenten des menschlichen Immunsystems zu stärken, darunter auch antimikrobielle Vorgänge und die Aktivitäten natürlicher Killerzellen. Sollten Zitrusfrüchte im Herbst nicht ohne Weiteres zu haben sein, können Sie auch auf Süßkartoffeln, Brokkoli, Zwiebeln, Blumenkohl, Paprika, Rosenkohl und Weißkohl ausweichen – sie alle sind ebenfalls Vitamin-C-Lieferanten.

Ein weiteres Vitamin, das dem Immunsystem zuträglich ist, ist Vitamin E. Eine Studie unter gesunden Probanden im Alter von über 65 Jahren zeigte, dass eine Erhöhung der täglichen Vitamin-E-Zufuhr bestimmte Antikörperreaktionen fördert. Vitamin E (und C) ist zudem ein leistungsstarkes Antioxidans, das den Körper vor einem Angriff durch freie Radikale (übermäßigem oxidativem Stress) schützen kann.

Auch Mineralien wie Zink und Magnesium unterstützen das Immunsystem. Zinkmangel hat erwiesenermaßen einen negativen Einfluss auf die Fähigkeiten der T-Zellen, ihren Schutzfunktionen nachzukommen. Es gibt zunehmend Belege für die Vermutung, dass Magnesium das Immunsystem auf unterschiedliche Weise schützt, unter anderem auch durch das Fördern der Antikörperbildung.

Auch probiotische Bakterien, wie sie in Joghurt und Kefir vorkommen, können vor Krankheiten schützen, da sie spezifische entzündungshemmende Reaktionen auslösen. Körperliche Betätigung bietet ebenfalls Schutz vor Entzündungen.

Die Erkältungs- und Grippezeit steht vor der Tür. Mit einer gesunden Ernährung, zusätzlichem Vitamin C, D und E, einer Extrazufuhr wichtiger Mineralien und ein wenig mehr Zeit an der frischen Luft können Sie Ihr ohnehin starkes Immunsystem auf den optimalen Leistungsstand bringen, sodass Sie auch die kalte Jahreszeit unbeschadet überstehen. ●

Schlagen Sie dem Winter mit den folgenden einfachen Tipps ein Schnippchen:

1. Essen Sie viel Obst und Gemüse.
2. Treiben Sie regelmäßig Sport.
3. Schlafen Sie ausreichend.
4. Waschen Sie sich häufig die Hände.
5. Verbringen Sie jeden Tag 20 Minuten in der Sonne.