



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

Mai 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:



Der Weg zum Erfolg

 ...ist eine ständige Baustelle!



ANLÄSSE: VITALTREFFEN Herz-/Kreislauf-System 18. Juni & 6. August 2013

Ein hoch aktuelle Thema, wenn man bedenkt, dass Erkrankungen am Herz-/Kreislaufsystem die Todesursache Nr. 1 ist!

Weil das Thema Herz-Kreislauf alle Menschen betrifft, haben wir unser nächsten Vitaltreffen vom 18.06.13 um 20:00 Uhr in Dübendorf (obere Mühle) und am 06.08.13 19:30 Uhr in Ramlinsburg zu diesem Thema geplant. Wie immer wird der inhaltliche Input von unserem Naturarzt, Werner Hänni, unser seiner Partnerin, Ursula Leuthold (Praxis-Assistentin, Psychologin, Autorin) kommen. Und Zeit für Fragen hat es auch wieder

➔ Bei Interesse und für weitere Infos bitte uns kontaktieren – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

ANLÄSSE: SVNМ-Herbst-Anlass 27.09.2013

Am Freitag 27.09. um 19:30 findet der SVNМ Anlass im Rössli, Illnau statt. Sprecher wird Edgar K. Geffroy www.geffroy.com sein – er ist ein bekannter Trainer/Sprecher, wenn es um das Thema Kundenorientierung/Verkauf geht.

→ Interessiert? Lust teilzunehmen? Am Thema interessiert? Zum Eintrittspreis von nur ca. 35.00 sind Sie und Ihre Freunde, Bekannte, Mitarbeitenden mit dabei.

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Gesunder Snack für Zwischendurch...

Hand auf's Herz: Was essen Sie, wenn es mal schnell gehen muss – und Sie z.B. im Auto sitzen? Sandwich, Schoko-Riegel....? Wir haben eine tolle (und gesunde!) Alternative gefunden: Mandel- und Schoko-Riegel, die fein schmecken und auf eine gesunde Art und Weise nähren.

Und gegen allfällige Müdigkeit haben wir auch ein Getränk, dass sich ganz leicht mit Wasser anrühren lässt. Alles schmeckt fein, der Körper (und Geist) ist bestens versorgt – und man braucht kein schlechtes Gewissen zu haben. Und man fühlt sich nachher nicht schlapp!

→ Interessiert? Wir senden gerne den Link – oder kommt zu einer Degustation!

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Vitamin D&K

Vitamin D, auch als „Sonnenschein-Vitamin“ bekannt, spielt eine entscheidende Rolle bei Muskelaufbau und -funktion und ihren Aufgaben sowie zur Unterstützung des Immunsystems. Die Vitamine D und K sind außerdem gut für gesunde Knochen und sogar für das Blut. Vitamin D trägt zur Stabilisierung der Kalziumwerte im Blut bei, und Vitamin K trägt zur normalen Blutgerinnung bei. Eine solche Vitaminkombination ist ein Sieger auf ganzer Linie – aber nur, wenn die Vitamine aus natürlichen Quellen sind!

→ Interessiert? Mehr Infos bei uns!

Ein Artikel zu Vitamin D in Anhang.

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Monacolin....

Kennt Ihr das...? Wir hatten keine Ahnung – haben inzwischen dazugelernt, dass das roter, fermentierter Reis ist, der dieses Monacolin K enthält. Sensationell finden wir, dass dieser Inhaltsstoff bereits in einer Tagesdosis von 10 mg die natürliche Regelung des Cholesterinspiegels unterstützt. Wäre doch eine gute Alternative zum versuchen, bevor man auch hier zu Medikamenten greift... aber wissen muss man es zuerst!

→ Interessiert? Mehr Infos bei uns!

GELD-/BUCH-TIPP: Das Gesetz des Reichwerdens – Wallace D. Wattles

Das im 1910 erschienene Werk The Science of Getting Rich („Die Wissenschaft des Reichwerdens“) erlangte 2006 neue Popularität, nachdem Rhonda Byrne es in einem Interview als Inspirationsquelle für ihren Film The Secret bezeichnet hatte. Mich inspiriert dieses Buch immer wieder von Neuem und es hat nichts an Aktualität verloren.

→ EAN/ISBN-13: 9783922779254 – oder als E-Book bei uns beziehen!

GELD-SPIEL: Robert Kiyosaki

Robert Kiyosaki ist ein bekannter, cleverer Unternehmer und Finanzexperte, dessen Bücher wir sehr schätzen. Er hat ein Spiel kreiert, bei dem es um GELD geht – und wie man sinnvollerweise damit umgeht! Wir haben spannende Feedbacks bekommen und möchten in Kürze einen Testlauf mit dem Spiel bei uns daheim machen.

→ Wer hat Lust mitzuspielen? Wir suchen Freiwillige!

ZUM NACHDENKEN...

Da sollte irgendwo in Indien oder China ein grosses Fest stattfinden – ein Hochzeitsfest. Aber das Brautpaar war sehr arm. Darum hatten sie auf die Einladungskärtchen geschrieben, jeder solle bitte eine Flasche Reiswein mitbringen und am Eingang in ein grosses Fass schütten. So sollten alle zu einem grossen Fest beitragen.

Als alle versammelt waren, schöpften die Serviererinnen aus dem Fass. Und wie sie zum Wohl des jungen Brautpaares anstossen und trinken wollten, da versteinerten alle Gesichter; denn jeder hatte nur Wasser im Glas. Jetzt bereute wohl jeder seine Überlegung:

**„Ach, die eine Flasche Wasser, die ich hineingiesse, wird niemand bemerken!“.
Aber leider hatten alle so gedacht. Alle wollten auf Kosten der anderen mitfeiern.**
Und so konnte das grosse, schöne Fest nicht stattfinden.

→ Wir alle würden natürlich nie so handeln und immer unseren Beitrag leisten....

Heute schon gelacht...?

Kommt eine Frau zum Psychiater und sagt, mein Mann ist verrückt geworden! Jeden Morgen isst er seine Kaffeetasse auf und lässt den Henkel übrig!



Der Psychiater darauf:
Der ist wirklich verrückt,
wo doch der Henkel
das Beste ist. ☺

**Dieser Vitalletter – und alle bisher erschienenen Letters – sind auf unserer Web-
page zum Downloaden abgelegt:**

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

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

Susanne Rado Rolf Rado

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

Familie & Gesundheit

„Durch mehr Zeit im Sonnenlicht (20 bis 30 Minuten pro Tag im Frühling, Sommer, Frühherbst; im Winter nur in subtropischen und tropischen Zonen) wird die Produktion von Vitamin D angeregt, das erwiesenermaßen für die Aufrechterhaltung der kognitiven Leistung sorgt.“

Mit der richtigen Ernährung im Alter geistig fit bleiben

Der menschliche Körper ist ein äußerst komplexer Organismus aus verschiedenen Systemen und Organen, die unsere Gesundheit aufrechterhalten.

Für jedes dieser Organe gelten aufgrund ihres physischen Aufbaus und ihrer Funktion im Körper spezielle Nährstoffanforderungen. In zahlreichen Medien wie Fernsehen, Radio, Zeitschriften, Zeitungen und wissenschaftlichen Abhandlungen werden die Vorteile individueller Nährstoffe für bestimmte Körperfunktionen – z. B. das Gehirn – beschrieben. Das Gehirn ist natürlich nicht der einzige Teil Ihres Körpers, für den spezielle Nährstoffanforderungen gelten. Doch die richtige „Gehirnnahrung“ ist einer der Schlüssel zum Geheimnis des Jüngerwerdens.

Genauso wie Ihre Haut kann Ihr Gehirn „Altersflecken“ entwickeln. Diese Flecken im Gehirn entstehen durch die schadhafte Ansammlung freier Radikale über einen langen Zeitraum hinweg. Zum Glück tragen Vitamin E und andere fettlösliche Antioxidanzien erwiesenermaßen zur Reduzierung der angesammelten freien Radikale (auch als „oxidativer Stress“ bezeichnet) bei und verringern so das Risiko dieser Altersflecke.

Durch eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Gewürzen (einige Gewürze zählen zu den stärksten natürlichen Antioxidanzien) können Sie Ihrem Körper ausreichend Antioxidanzien zuführen, sodass er bestens für die Vorbeugung gegen Ansammlungen freier Radikale gerüstet ist. Noch effektiver als die Vitamine C, A, E und K sind die sogenannten OPCs (oligomere Proanthocyanidine). OPCs finden sich in den meisten Nahrungspflanzen, doch in besonders hohen Konzentrationen vor allem in Traubenkernen und Kiefernrinde – häufigen Bestandteilen von Nahrungsergänzungsmitteln.

Auch Alpha-Liponsäure (ALA) ist ein starkes Antioxidans, das die Hirnfunktion unterstützt. ALA ist zudem eines der wenigen Antioxidanzien, das sowohl in fett- als auch in wasserhaltige Körperteile gelangt und sich somit positiv auf verschiedenste Körperfunktionen auswirkt. Des Weiteren trägt ALA zur Regenerierung von Antioxidanzien-Systemen bei und steigert somit die Effizienz anderer Antioxidanzien.

Neben Antioxidanzien zur Vorbeugung gegen Ansammlungen freier Radikale spielen vor allem Omega-3-Fettsäuren eine entscheidende Rolle für die Aufrechterhaltung der gesunden Gehirnfunktionen und der geistigen Fitness im Alter. Besonders wichtig für das Gehirn ist dabei die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure). DHA ist das längste Fettsäuremolekül und schützt unser

Gehirn besser als jeder andere Nährstoff vor Alterserscheinungen. Das ist darauf zurückzuführen, dass DHA einer der Hauptbestandteile der dünnen Membran ist, die alle Gehirnzellen umgibt. Darüber hinaus besteht das Gehirn in erster Linie aus Fetten, von denen 25 % auf der Omega-3-Fettsäure DHA basieren.

Ohne DHA wäre das Gehirn nicht in der Lage, mit dem restlichen Körper zu kommunizieren. DHA ist im Überfluss im ganzen Nervensystem vorhanden, nicht nur im Gehirn. 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.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen einer ausreichenden Versorgung des Gehirns mit diesem wichtigen Nährstoff. So besteht laut einer Studie der US-amerikanischen Tufts University zum Beispiel ein 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 im Vergleich zu Patienten mit geringer DHA-Konzentration ein um beinahe 50 % niedrigeres Risiko haben, an Demenz zu erkranken. Diese Studienteilnehmer gaben an, durchschnittlich dreimal pro Woche Fisch gegessen zu haben.

Mit Abstand die beste natürliche Quelle für DHA findet sich in fetthaltigen Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Sardine, Hering und Sardelle. Langlebige Fischarten wie Schwertfisch oder Königsmakrele sollten hingegen vermieden werden, da sie häufig hohe Konzentrationen an

Quecksilber und anderen aus dem Wasser absorbierten Schadstoffen aufweisen. Auch Fischtran-Nahrungsergänzungsmittel sind eine gute Quelle und eignen sich vor allem für Menschen, denen der Geschmack von Fisch zuwider ist. Allerdings ist darauf zu achten, dass der Fischtran fachgerecht verarbeitet und frei von Schwermetallen und anderen Schadstoffen ist und einen hohen DHA-Anteil aufweist.

Ein weiterer wichtiger Faktor für den Schutz der Gehirnfunktionen ist die Sonne. Durch mehr Zeit im Sonnenlicht (20 bis 30 Minuten pro Tag im Frühling, Sommer, Frühherbst; im Winter nur in subtropischen und tropischen Zonen) wird die Produktion von Vitamin D angeregt, das erwiesenermaßen für die Aufrechterhaltung der kognitiven Leistung sorgt. Im Rahmen einer Studie wurde anhand von drei unterschiedlichen Tests belegt, dass die Aufmerksamkeitsspanne und die Reaktionsschnelligkeit des Gehirns bei Teilnehmern mit der größten Vitamin-D-Konzentration am höchsten waren. Dies wurde besonders bei Teilnehmern über 60 Jahren deutlich. Daraus lässt sich schließen, dass die Aufnahme von Vitamin D über Sonnenlicht, Nahrung und Ergänzungs-mittel vor allem für ältere Menschen wichtig ist.

All diese Nährstoffe wirken sich positiv auf das alternde Gehirn aus, doch bereits in jungen Jahren sollte man auf eine gehirngerechte Ernährung achten. Denn unabhängig vom Alter fördern die regelmäßige Aufnahme großer Mengen an frischem Obst, Gemüse und hochwertigem Fisch und/oder Fischtran sowie ausreichend Zeit im Freien die Gesundheit unseres Gehirns. ●