



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

Juli 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:



ANLÄSSE: Valtreffen

Kennen Sie unsere Valtreffen schon? Beim letzten Mal hatten wir über 40 Personen – und viele tolle Feedbacks. Unser Naturarzt, Werner Hänni, hat eine ganz spezielle Begabung, Wissen über den Körper in sehr bildlicher Sprache zu erklären – und das mit genügend Ideen, was man selber nachher gleich umsetzen kann. Toll!

Das nächste Valtreffen finden wie folgt statt:

Dienstag, 06.08.2013, Ramlinsburg, Thema: Herz-/Kreislauf-System

Mittwoch, 28.08.2013, Dübendorf, Thema: Rücken

Donnerstag, 12.09.2013, Ramlinsburg, Thema: Rücken

→ Interessiert? [Details und mehr Infos bei uns.](#)

ANLÄSSE: SVN-Herbst-Anlass 27.09.2013

Sind Sie im Alltag im direkten Kundenkontakt – und möchten Sie die neusten Trends dazu hören? Am Freitag 27.09. um 19:30 findet der SVN 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? Zum Eintrittspreis von nur ca. 35.00 sind Sie und Ihre Freunde, Bekannte, Mitarbeitenden mit dabei.



GESUNDHEIT/VITALITÄT: Gesunder Harntrakt & gesunde Prostata

Harnwegsinfektionen sind sehr unangenehm und schmerzhaft – davon können alle ein Lied singen, die damit Erfahrungen gemacht haben, insbesondere Frauen. Bei Männern kommen dagegen Prostataprobleme häufig vor. Zur Prävention und Unterstützung sind natürliche Vitalstoffe von grosser Bedeutung!

→ Interessiert? Mehr Infos bei uns!

Je ein Artikel zu den Themen Harnweg und Prostata im Anhang dieses Vital-Letters.

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Aktivpaket für den Sommer

Eine sorgfältig ausgewählte Kombination hochwertiger Vitalstoffe, die dank der synergetischen Eigenschaften bei allen Sommer- und Sonnen-Aktivitäten beste Unterstützung bietet:

- Bekömmlicher Vitaldrink mit Orangengeschmack zur Linderung von Müdigkeit und Unterstützung von Kreislauf und Ausdauer
- Konzentrierte Beerenmischung in praktischen Kaukapseln zur Entspannung der Muskeln
- Lipidextrakt der grünlippigen Muschel aus Neuseeland – in der traditionellen Heilkunde angewandt, um die Gelenkfunktion zu unterstützen

→ Wer gerne mehr wissen möchte, wie diese Produkte bei Aktiven und SportlerInnen wirken: Mehr Infos bei uns.

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Gesunde Augen

Alleine in der Schweiz werden jährlich 70'000 operative Eingriffe an den Augen vorgenommen. Die häufigsten Erkrankungen sind grüner und grauer Star sowie die Makuladegeneration. Die Folgen sind erheblich und können bis zur Erblindung führen.

Auch hier ist Vorbeugung angesagt: Mikronährstoffe & Antioxidantien (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide, Fettsäuren).

Das schreiben übereinstimmend Dr. Med. Michael Spitzbart (Gesundheits-Praxis 8/2013) und die Zeitschrift "Vista" 6/2013.

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Omega-3-Fettsäuren reduzieren Diabetesrisiko

Die Zahl neu diagnostizierter und nicht diagnostizierter Fälle von Diabetes wächst rapide. Berechnungen zufolge könnte bis 2025 jeder dritte Mensch – Männer, Frauen und sogar Kinder – an dieser Stoffwechselerkrankung leiden. Die hohen Blutzuckerwerte beim Diabetes erhöhen das Risiko für andere chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankheiten, Schlaganfall, Krebs und Demenz.

Ein Forscherteam der *Harvard School of Public Health* hat im *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* die Ergebnisse einer Metaanalyse veröffentlicht. Resultat: **Fischöl-Ergänzungsmittel erhöhen den Adiponektinspiegel und helfen, das Fortschreiten eines Diabetes zu bremsen.**

Quellen: EndoJournals.org / MedicalNewsToday.com / ScienceDaily.com

Wichtig: Nur qualitativ hochwertige Produkte verwenden, die gefiltert sind und von Tiefseefischen stammen – Billigprodukte sind oft verunreinigt und mit Schwermetallen versetzt!



GELD-TIPP: Passives Einkommen ist wichtiger denn je –speziell für Junge

Die Probleme in der staatlich verordneten Altersvorsorge (2. Säule / BVG) sind bekannt und offensichtlich, trotzdem spielen die Politiker auf Zeit – wohl auch deshalb, weil es Revisionen an der Urne sehr schwer haben. Leidtragende sind die Jungen, denn sie werden immer stärker zur Kasse gebeten: Tiefere Verzinsung der Guthaben, Senkung des Umwandlungssatzes

und Beteiligung an möglichen Sanierungsmassnahmen bei einer Unterdeckung durch höhere Beiträge. Wie hoch die Rente dereinst sein wird, ist ungewiss!

Deshalb: Je früher mit dem Aufbau eines Passiveinkommens begonnen wird, um so besser – auch wenn junge Menschen sich oft noch keine Gedanken darüber machen... ☺

→ Wer gerne wissen möchte, wie man sich ein passives Einkommen aufbaut: Mehr Infos bei uns.

GELD-SPIEL: Robert Kiyosaki – 9. August 2013, 19:30, Winterthur

Im letzten Vital-Letter haben wir das Geldspiel erwähnt. Ich (Rolf) war nun an einem Spiel-Abend und kann diesen nur empfehlen.

Am Freitag 9. August findet der nächste Spielabend in Winterthur statt – Unkostenbeitrag CHF 20.--. Bitte meldet euch bei Interesse bei uns und melde dich dann über folgendem Link an: <http://www.uniffb.ch/230>

GESCHICHTE zum Thema Zeit-Management...

Es war einmal ein Mann, der tief im Wald lebte. Eines Morgens ging er los, um einen Baum zu fällen. Er brauchte Holz zum Feuern, der Winter nahte und er hatte noch keine Vorräte.

Als er einen dicken und gut gewachsenen Baum fand, holte er seine Säge heraus und fing an, den Baum zu fällen. Doch die Säge war über die vielen Jahre stumpf geworden. Er sägte und sägte, kam aber nicht recht voran. Er war nun schon einen ganzen Tag am Sägen, doch die Säge bewegte sich kaum voran. Früher, als die Säge noch scharf war, hätte er diesen Baum schon längst gefällt.

Da kam ein Wanderer des Weges und sah ihm beim Sägen zu. Er sah, wie der Mann sich abmühte. Nach einer Weile sagte der Wanderer: „Wenn Du Deine Säge schärfst, wirst Du den Baum viel schneller fällen“.

Der Mann antwortete: „Lass mich in Ruhe, ich habe keine Zeit für solche Gedanken. Siehst Du nicht, dass ich alle Hände voll zu tun habe, diesen Baum zu fällen?“

Buch-Tipp: „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ (Bronnie Ware)

Dieses Buch hat mich (Sue) sehr berührt – und zum Denken angeregt!

ISBN-Nummer: 978-3-641-09530-7

Heute schon gelacht...?



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!**

Susan Rado Rolf Rado

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

Alles für einen gesunden Harntrakt

Harnwegsinfektionen können sehr unangenehm oder gar schmerzhaft sein. Jeder, der diese Erfahrung gemacht hat, wird alles tun, um den Harntrakt gesund zu halten und einer erneuten Infektion vorzubeugen. Im Allgemeinen treten Harnwegsinfektionen bei Frauen häufiger auf als bei Männern.

Sie betreffen hauptsächlich den unteren Harntrakt, also die Blase und die Harnröhre. Prinzipiell ist jedoch jeder Teil des Harnsystems anfällig, also auch die Harnleiter (die kleinen Röhren, die den Urin von den Nieren in die Blase transportieren) und die Nieren. Erreicht eine Infektion die Nieren, kann dies ernste Folgen haben.

Aufgrund der unterschiedlichen Physiologie und Anatomie haben Frauen ein höheres Risiko einer Harnwegsinfektion als Männer. Unabhängig vom Geschlecht lassen sich jedoch einfache Vorbeugemaßnahmen ergreifen.

Einer der besten Tipps für einen gesunden Harntrakt ist viel frisches, reines Wasser zu trinken. Beim Urinieren werden im Urin gelöste Stoffwechselabfallprodukte aus dem gesamten Körper entsorgt. Durch Trinken von reichlich Wasser wird ein normaler Harnfluss gewährleistet und verhindert, dass sich Abfallprodukte ansammeln und Infektionen entwickeln. Bei ausreichender Wasseraufnahme sollte der Urin eine leicht gelbliche bis klare Farbe aufweisen. Dabei muss jedoch berücksichtigt werden, dass Nahrungs- und Ergänzungsmittel mit Vitamin B2 (auch als Riboflavin bekannt) den Urin für kurze Zeit stark gelb färben können. Ist Ihr Urin jedoch häufig dunkel, sollten Sie mehr Wasser trinken.

Auf diese Weise ersetzen Sie außerdem weniger gesunde Flüssigkeiten, die Sie normalerweise zu sich nehmen. Denn Softdrinks, alkoholische und koffeinhaltige Getränke können die Blase reizen und den häufigen Harnrang bei einer Infektion verstärken. Im Falle einer Infektion ist es also besonders wichtig, auf diese Getränke zu verzichten und stattdessen Wasser zu sich zu nehmen. Viele Menschen glauben fälschlicherweise,

dass sich durch eine hohe Wasseraufnahme mehr Flüssigkeiten im Körper ansammeln. Tatsächlich jedoch hilft dies den Nieren, Wasser auszuscheiden.

Häufig schwören Menschen auch auf die Wirksamkeit von Preiselbeeren zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen. Vor Hunderten von Jahren begannen vermutlich die Indianer damit, Preiselbeeren regelmäßig zu verwenden, da sie einen Zusammenhang zwischen den Beeren und der Gesundheit des Harntrakts feststellen konnten. Schließlich setzten auch Ärzte Preiselbeersaft als natürliches Heilmittel bei chronischen Harntraktbeschwerden ein. Erst vor relativ kurzer Zeit konnten Forscher jedoch den entsprechenden Nachweis erbringen und zeigen, dass Preiselbeersaft und -konzentrat tatsächlich eine positive Wirkung auf den Harntrakt hat. Es wird davon ausgegangen, dass die Anthocyane in Preiselbeeren das Anhaften von infektiösauslösenden Bakterien an die Harnblasenwand und den Harntrakt verhindern.

Auch Tannine, die in Blaubeeren vorkommen, können das Anhaften von Bakterien an die Harnblasenwand verhindern und so vor Harnwegsinfektionen schützen. Der natürliche Zucker D-Mannose schützt besonders vor dem weitverbreiteten Bakterium *Escherichia coli* (E. coli), das sich an die Harnblasenwand anhaftet, dort vermehrt und Infektionen verursacht.

Auch die alten Griechen und Chinesen kannten wirksame Naturheilmittel zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen, darunter Portulak.

Aber auch die Hygiene spielt eine bedeutende Rolle. Durch die tägliche Intimwäsche mit milder Seife und warmem Wasser werden

Bakterien entfernt, bevor sie in die Harnröhre eindringen können. Vor allem nach dem Geschlechtsverkehr ist eine gründliche Reinigung wichtig, denn während des Geschlechtsverkehrs können infektiösauslösende Bakterien in den Harntrakt gelangen. Durch den Toilettengang und das Reinigen der Geschlechtsorgane kurz nach dem Sex lässt sich das Risiko einer Infektion verringern. Auch die Aufnahme von D-Mannose, Preiselbeer- oder Blaubeersaft bzw. -konzentrat nach dem Geschlechtsverkehr kann die Gesundheit des Harntrakts fördern.

Schon jungen Mädchen sollte beigebracht werden, nach dem Toilettengang immer von vorne nach hinten abzuwischen. So wird vermieden, dass Bakterien aus dem After oder Rektum in die Scheide gelangen und Harnwegsinfektionen auslösen.

Wenn sich Infektionssymptome zeigen, können diese durch dieselben Schritte gelindert werden. Trinken Sie viel Wasser und Preiselbeersaft mit Mannose, beachten Sie grundlegende Hygieneregeln und suchen Sie einen Arzt auf, sollten sich die Symptome nicht bessern. Das Aufsuchen eines Arztes ist bei einer anhaltenden Blasenentzündung extrem wichtig, da sich die Infektion ansonsten auf die Nieren ausweiten und ernste Folgen haben könnte. Ein Wärmekissen (nicht zu heiß) auf dem Unterleib verschafft Linderung bis zum Abflauen der Infektion. ●

Gesunde Prostata

Den meisten Männern ist es unangenehm, mit ihrem Arzt über Prostatabeschwerden zu sprechen, da diese häufig im Zusammenhang mit sexueller Gesundheit stehen. Darüber hinaus wissen Männer häufig nur sehr wenig über die Funktionen der Prostata. Eine gesunde Prostata kann jedoch das Wohlbefinden und die Lebensqualität deutlich erhöhen.

Jeder weiß, dass Blasenentzündungen vor allem bei Frauen häufig vorkommen, doch haben Sie schon mal von einer Prostatentzündung gehört? Prostatitis (so wird die Prostata- oder Vorsteherdrüsenentzündung in der medizinischen Fachsprache genannt) tritt vor allem bei Männern im Alter zwischen 30 und 50 Jahren auf. Trotz abweichender Statistiken wird davon ausgegangen, dass etwa jeder zweite Mann mindestens einmal in seinem Leben unter einer Prostatentzündung leidet.

Die Symptome einer Prostatitis sind u. a. häufiges und schmerzhaftes Wasserlassen, Schmerzen im Genitalbereich, hohes Fieber und Schüttelfrost. Diese Symptome sind zwar sehr unangenehm, doch ihre Behandlung ist in der Regel einfach. Bei einem Arztbesuch werden nach entsprechender Diagnose in den meisten Fällen Antibiotika verschrieben. Die Vorteile dieser einfachen Behandlung sollten also jegliche Scheu vor dem Thema Prostatabeschwerden aufwiegen. Neben Antibiotika haben auch zahlreiche natürliche Stoffe eine positive Auswirkung auf die Gesundheit der Prostata.

Bei chronischen Prostataschmerzen (auch bei Entzündungen nichtinfektiöser Art) empfehlen sich Bioflavonoide wie Quercetin sowie OPCs, die in Zitrusfrüchten, Buchweizen, Zwiebeln und pflanzlichen Fasern vorkommen.

Ein weiteres Tabuthema für Männer ist Prostatakrebs. Da Studien zufolge jeder zweite Mann vor seinem 65. Lebensjahr an Prostatakrebs erkrankt, besteht dringender Aufklärungsbedarf. Prostatakrebs wächst langsam und ist heilbar, wenn er nur rechtzeitig diagnostiziert wird. Das Risiko einer Prostatakrebserkrankung nimmt mit dem Alter zu.

Ab einem Alter von 50 Jahren sollten Männer ihre Prostata jährlich untersuchen lassen. Männer, in deren Familie Fälle von Prostatakrebs verzeichnet wurden, sollten eine solche Untersuchung bereits ab 40 Jahren durchführen lassen. Die nur leicht unangenehme Untersuchung ist schnell vorüber,

kann Ihnen im Ernstfall jedoch das Leben retten. Ein Bluttest (PSA-Test) ist die gängigste Untersuchungsmethode zur Früherkennung von Prostatakrebs und sollte jährlich durchgeführt werden. In der Medizin ist diese Methode jedoch nicht ganz unumstritten, da bei diesen Untersuchungen häufig Tumoren entdeckt werden, die ohne einen Test nicht auffällig geworden wären und keiner Behandlung bedurft hätten. Für diese früh erkannten Tumoren mit einer guten Prognose wird mittlerweile häufig die sogenannte „Aktive Überwachung“ empfohlen. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil können das Wachstum dieser Tumoren hemmen und somit eine intensive Krebsbehandlung unnötig machen. Selbst wenn Prostatakrebs diagnostiziert wird, können Patienten in der Regel ein normales, glückliches Leben führen. Die Behandlungsmethoden reichen von mikrochirurgischen Eingriffen, Bestrahlung, Wärme- oder Kältebehandlungen zum Abtöten des Krebsgewebes in der Prostata und/oder Hormontherapie bis hin zu Nahrungsergänzung sowie Änderungen im Hinblick auf die Ernährung und den Lebensstil. Chemotherapie wird meist nur bei Prostatakrebs im fortgeschrittenen Stadium angewendet, wenn andere Behandlungsmethoden versagt haben. Prostatakrebs wächst in der Regel langsam und wird im Frühstadium häufig nicht erkannt. Daher ist es wichtig, regelmäßige Untersuchungen durchführen zu lassen. Wird die Erkrankung rechtzeitig diagnostiziert, ist sie in den meisten Fällen heilbar.

Männer mit erhöhtem Testosteronspiegel haben u. U. ein höheres Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken. Dieser Zusammenhang wurde bisher jedoch nicht ausreichend belegt. Als Übeltäter kommen möglicherweise Dihydrotestosteron, ein Stoffwechselprodukt von Testosteron, und ein hoher Östrogen Spiegel (verursacht durch Enzyme in eingelagerten Fetten, die Testosteron in Östrogen umwandeln) in Frage. Die regelmäßige Aufnahme sojabasierter Produkte kann aufgrund der Anwesenheit sogenannter Isoflavone in diesen Nahrungsmitteln für den Ausgleich des Testosteronspiegels sorgen.

Jeder Mann, der Schwierigkeiten hat, zu urinieren oder die Harnblase vollständig zu entleeren, der unter Tröpfeln, Harnfluss mit verringertem Druck, häufigem Urinieren in kleinen Mengen oder Schmerzen beim Urinieren oder Ejakulieren leidet, sollte einen Arzt aufsuchen, da dies Symptome für Prostatitis, Prostatakrebs oder eine vergrößerte Prostata sein können.

Ihr Lebensstil wirkt sich auf Ihre Prostata genauso aus wie auf den Rest Ihres Körpers. Durch eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebenswandel können Sie also Ihre Prostata schützen. Lycopin, ein Antioxidans, dem wir die rote Farbe von Tomaten verdanken, Wassermelone und Guave sind nachweislich gesund für die Prostata. Auch orangefarbene Gemüsesorten voller Beta-carotin (ein weiteres Antioxidans), wie Möhren, unterstützen laut einigen Forschungsergebnissen den gesunden Körper im Kampf gegen Krebs.

Zahlreiche Pflanzen und Kräuter, darunter Sägepalme, Brennnesselwurzel, Kürbiskernöl und die Rinde eines afrikanischen Baumes namens *Pygeum africanum*, sollen ebenfalls zum Schutz der Prostata beitragen. Als natürliches Heilmittel für die Prostata-Gesundheit wird weltweit ein Beerenextrakt der Sägepalme verwendet. Nach Ansicht einiger Forscher sorgt dieser Extrakt für einen ausgeglichenen Testosteronspiegel.

Neben einer Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fett und Zucker tragen viel Bewegung (vor allem Spazieren gehen) und ein gleichbleibendes, gesundes Körpergewicht dazu bei, den Körper fit zu halten und die Prostata vor Erkrankungen zu schützen. Einige Studien kamen zu dem Schluss, dass auch grüner Tee und selbst Kaffee positive Auswirkungen auf die Prostata haben können. Und nicht zuletzt soll auch regelmäßiger Geschlechtsverkehr die Gesundheit der Prostata fördern – eine Erkenntnis, die wohl jeden Mann freuen wird! ●