



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

August 2013



Sue & Rolf Rado
Power of Vision
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

Das nächste Valtreffen finden wir folgt statt – und wie immer macht unser Naturarzt, Werner Hänni, einen spannenden und leicht verständlichen Vortrag an diesen beiden Abenden: Gäste sind herzlich willkommen!

Mittwoch, 28.08.2013, Dübendorf, Thema: Rücken

Mittwoch, 04.09.2013, Ramlinsburg, Thema: Rücken

ANLÄSSE: Malu & Markus Jenni

- 26.08.2013 – Murten Vortrag Darm-Sanierung
- 02.09.2013 – Romanshorn Vortrag Herz-Kreislauf
- 03.09.2013 – Uster Vortrag Gesundheitsoffensive

Weitere Infos bei uns! Auch hier sind alle willkommen, die am Thema interessiert sind.

ANLÄSSE: Openhouses Ursula & Werner (jeweils 19.30 Uhr, Effretikon)

Ursula & Werner führen wieder Openhouses durch – die Termine für dieses Jahr sind: 30.08.2013 / 04.10.2013 / 01.11.2013 / 22.11.2013 - weitere Infos bei uns!



GESUNDHEIT/VITALITÄT: Super-Diät der Reichen und Schönen...

Diäten gibt es bekanntlich genügend (und auch der damit verbundene JoJo-Effekte ist bestens bekannt) – nichts desto trotz:

Wir sind sehr überzeugt vom BodyReset Programm, weil Entsäuerung & Entschlackung unseres Erachtens eine nachhaltige und gesunde Sache ist. Mit dem angenehmen Nebeneffekt, dass man abnimmt!

Wir möchten Euch jedoch noch eine ganz besondere Diät nicht vorenthalten, weil sie offensichtlich wirklich durchschlagenden Erfolg bringt. Wir haben x-Bekannte, die bereits begonnen haben mit der Diät und in heller Begeisterung sind – die Gründe: frappante, rasche Ergebnisse – und zwar dort, wo man's möchte... - und das ohne zu Hungern! Auch hier werden Vitalstoffe verwendet, um den Körper optimal zu nähren und beim Abbau der Fettpölsterchen zu unterstützen.

Ruft uns an, damit wir Euch Bücher, Calls und alle Zusatz-Infos geben können.

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Tragant-Wurzel Broschüre (Anti-/Re-Aging....)

Dr. Petra Bareiss ist Biologin und hat in Stammzellenforschung promoviert. Sie hat eine kurze, aussagekräftige, spannende Broschüre geschrieben zur Tragant-Wurzel. Broschüren sind bei uns zu haben zum Selbstkostenpreis von CHF 2.00.

GESUNDHEIT/VITALITÄT: Sonnenschein und Vitamin D

Vitamin D, manchmal 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.

➔ Ein interessanter Artikel zu Vitamin D finden Sie im Anhang.

Momentan haben wir ja noch prächtige Sonne, die Tage werden aber schon spürbar kürzer, deshalb ist die Vorsorge umso wichtiger. Interessiert an einem tollen Kombinationsprodukt Vitamin D&K? Wir informieren Sie gerne!



Buch-Tipp: Nebenwirkung TOD (Dr. John Virapen, ISBN 978-3-934246-04-1)

Untertitel: "Die Wahrheit über Scheinwissenschaftlichkeit, Korruption, Bestechung, Manipulation und Schwindel in der Pharmawelt – schockierende Erkenntnisse eines ehemaligen Pharmamangers"

Rolf hat das Buch verschlungen....

Film-Tipp 1: <http://www.youtube.com/watch?v=HXA9q3YQuU8>

Dieser Kurz-Film zeigt schnell und eindrücklich, wie wichtig das Vitamin-D ist. Sind Sie im „grünen Bereich“ bezüglich Sonne? Anderenfalls gibt es ja gute Alternativen!

Film-Tipp 2: <http://www.youtube.com/watch?v=7P73IVXGm9k&feature=share>

(Tipp Petra Wenzel) Der Film ist rund 2 Jahre alt – aber hat wohl nichts an Brisanz verloren – im Gegenteil. Die Pharma-Lobby ist in der Schweiz so gross wie nirgendwo sonst – die Auswirkungen davon wurden selten so offen zugegeben wie in diesem kurzen Interview...

Geschichte zum Schluss:

Die Geschichte von den langen Löffeln

Ein Rabbi bat Gott einmal darum, den Himmel und die Hölle sehen zu dürfen. Gott erlaubte es ihm und gab ihm den Propheten Elia als Führer mit. Elia führte den Rabbi zuerst in einen grossen Raum, in dessen Mitte auf einem Feuer ein Topf mit einem köstlichen Gericht stand. Rundum sassn Leute mit langen Löffeln und schöpften alle aus dem Topf. Aber die Leute sahen blass, mager und elend aus. Denn die Stiele ihrer Löffel waren viel zu lang, so dass sie das herrliche Essen nicht in den Mund bringen konnten.

Als die beiden Besucher wieder draussen waren, fragte der Rabbi den Propheten welcher Ort das gewesen sei. Es war die Hölle.

Darauf führte Elia den Rabbi in einen zweiten Raum, der genau aussah wie der erste. In der Mitte des Raumes brannte ein Feuer und kochte ein köstliches Essen. Leute sassn ringsum mit langen Löffeln in der Hand. Aber sie waren alle gut genährt, gesund und glücklich. Sie versuchten nicht, sich selbst zu füttern, sondern sie benutzten die langen Löffel um sich gegenseitig zu essen zu geben. Dieser Raum war der Himmel.

Und dazu ein wunderschöner Film:

http://www.youtube.com/watch?v=u8tzswROt70&feature=youtube_gdata_player

**Heute schon gelacht...
(wenigstens auf den 1.
Blick...)?**



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!

Susanne Rado Rolf Rado

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

Sonnenschein und Vitamin D

Wer in der nördlichen Hemisphäre lebt, genießt gerade lange, helle Tage voller Wärme und Sonne. Wie jeden Sommer häufen sich auch dieses Jahr wieder Berichte über Sonnenbrand, Hautkrebs und den Abbau der Ozonschicht in der Erdatmosphäre. Dementsprechend fragen sich viele Menschen, ob es überhaupt noch sicher ist, sich in der Sonne aufzuhalten.

Die Antwort lautet ja, sofern bestimmte vernünftige Vorsichtsmaßnahmen wie ein begrenzter Aufenthalt in der Sonne bei hoher UV-Strahlung befolgt werden. An sich ist die Sonne ein wunderbares Hilfsmittel der Kunst des Jüngerwerdens, denn durch die UVB-Strahlen der Sonne wird die körpereigene Produktion von Vitamin D angeregt. Vitamin D ist ein ausgesprochen wichtiges Vitamin (tatsächlich handelt es sich um das wirksamste Steroidhormon im menschlichen Körper), das für viele entscheidende physiologische Vorgänge unabdingbar ist. Es schützt u. a. die Knochen und stärkt das Immunsystem – ohne Sonnenlicht könnte der menschliche Körper schlicht nicht gesund funktionieren.

Bei aller Wichtigkeit der Sonne für die Vitamin-D-Produktion müssen unbedingt Vorsichtsmaßnahmen gegen zu viel Sonneneinstrahlung getroffen werden, denn wie bei so vielem im Leben gilt auch hier: Zu viel ist schädlich. Wer sich zu lange in der Sonne aufhält, setzt sich dem Risiko von Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und Kollagenverlust aus. Sie sollten sich allerdings auch nicht ganz davon abhalten lassen, die Sonne zu genießen, weil Sie ansonsten einen Vitamin-D-Mangel riskieren.

Da sich die meisten Menschen schwer tun, genügend Vitamin D über die Nahrung aufzunehmen, ist Zeit in der Sonne der beste Weg, die ausreichende Versorgung des Körpers mit diesem bedeutenden Vitamin sicherzustellen. Schon 20 Minuten direktes Sonnenlicht (in den meisten Gebieten mit gemäßigttem Klima zwischen Ende Frühling und Anfang Herbst) pro Tag genügen, damit der Körper hinlänglich Vitamin D herstellt. Es

häufen sich zudem wissenschaftliche Beweise, dass durch Sonnenlicht viele weitere Verbindungen, die dem Vitamin D ähneln, im Körper entstehen. Die Untersuchung der Bedeutung dieser Verbindungen steckt noch in den Kinderschuhen. Derzeit ist Sonnenschein die einzige Methode, über die wir diese geheimnisvollen Verwandten des Vitamin D herstellen können. Achten Sie mal auf Ihren Schatten, wenn Sie draußen sind. Ist er länger als Sie groß sind, produzieren Sie kaum bis gar kein Vitamin D. Ist er aber kleiner als Ihre Körpergröße, wird viel Vitamin D gebildet (und Sie müssen darauf achten, sich keinen Sonnenbrand zu holen).

Es gibt verschiedene Faktoren, die sich hemmend auf die Fähigkeit des Körpers auswirken, UV-Strahlen aufzunehmen und zu nutzen, wodurch die vom Körper produzierte Vitamin-D-Menge verringert wird. Sonnenschutzmittel, Kleidung, Hüte, Smog, Wolken, winterliche Witterung, geografischer Breitengrad, Tageszeit sowie andere Aspekte, die die Sonneneinwirkung beeinflussen, können die Menge der vom Körper aufgenommenen UV-Strahlen reduzieren, was wiederum zu einer geringeren Menge an produziertem Vitamin D führt.

Während die allgemein empfohlene Einnahmemenge von Vitamin D bei nur 200 IE (Internationale Einheiten) für Kinder, 400 IE für Erwachsene und 600 IE für Senioren liegt, raten viele Ärzte als Ausgangspunkt für gesunde Erwachsene neuerdings zur Einnahme von bis zu 2.000 IE pro Tag. Dieser deutlich höhere Wert erklärt sich durch die Ergebnisse mehrerer Studien, die zeigen, dass bei wenig Sonneneinwirkung die optimale Einnahme

von Vitamin-D-Ergänzungen (täglich 1.000 IE pro 10–15 kg Körpergewicht) die Anzahl der Erkältungs- und Grippefälle senkt. Vieles weist außerdem darauf hin, dass höhere Vitamin-D-Werte im Blut mit einem geringeren Risiko, an bestimmten Krebsarten, multipler Sklerose, Parkinson (Erwachsene) und Diabetes Typ 1 (Kinder) zu erkranken, in Verbindung stehen.

Ein bisschen Vitamin D kann man auch durch den Verzehr von Fettfisch, Eiern und angereicherten Nahrungsmitteln wie Milch oder Müsli aufnehmen. Sie helfen, wenn die Tage kürzer werden und es einem zunehmend schwerer fällt, nach draußen zu gehen. Wenn Sie sich für eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D entscheiden, sollte es eine mit dem leichter vom Körper zu verwertenden Vitamin D3 statt mit Vitamin D2 sein.

Da man kaum zu viel Vitamin D zu sich nehmen kann, ein Mangel jedoch verschiedene Risiken mit sich bringt und Untersuchungen vermuten lassen, dass hohe Dosen dieses Vitamins sogar empfehlenswert sind, sollte man sich jeden Tag eine „Extraportion“ Sonnenlicht gönnen.

Wie aus mehreren Studien hervorgeht, eignet sich Vitamin D hervorragend zur Aufrechterhaltung der optimalen Leistungsfähigkeit Ihres Immunsystems. Vitamin D wird aber auch für viele weitere Abläufe im Körper benötigt. Gerade für Kinder kann es besonders wichtig sein, eine ausreichende Menge dieses Vitamins aufzunehmen, da es das Knochenwachstum unterstützt und die Absorption von Kalzium erleichtert. Der Körper hört mit Anfang 20 auf, aktiv neue Knochenmasse herzustellen. Es ist also wichtig, ihn vor dieser Altersgrenze



bei der Produktion von möglichst viel Knochenmasse zu unterstützen. Genau hier kommt Vitamin D ins Spiel: Es hilft, den Kalzium- und Phosphorspiegel im Blut auf dem richtigen Niveau zu halten. Die Vitamine K1 und K2, Kalzium, Magnesium und Spurenelemente (vor allem Zink, Kupfer, Mangan und Bor) tragen ebenfalls zum Aufbau und zur Erhaltung von Knochenmasse bei. Vitamin K2 kommt beim Transport von Kalzium vom Weichgewebe zu den Knochen eine besondere Bedeutung zu.

Für Kinder ist Sonnenlicht besonders wichtig, weil Vitamin D eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung des Gehirns spielt. Vitamin D erhöht den Wachstumsfaktor der Nerven während der frühen Entwicklungsphasen des Gehirns, und es wurden bedeutende Zusammenhänge zwischen intellektueller Funktion und der Vitamin-D-Menge im Körper festgestellt. Untersuchungen zufolge hängen Autismus und niedrige Vitamin-D-Werte während der Schwangerschaft zusammen. Die Blutwerte von 25-Hydroxy-Vitamin-D sind bei autistischen Kindern beträchtlich niedriger als bei normalen Kindern.

Als Erwachsener darf man nicht den Fehler machen zu denken, dass der Körper nun, da er Vitamin D nicht länger für den Aufbau von Knochenmasse oder neuem Gehirngewebe verwertet, mit geringeren Mengen dieses Vitamins auskommt. Die meisten Organe nutzen nach wie vor Vitamin D, d. h., es ist in jedem Alter ein wichtiger Nährstoff. Herz, Haut, Nieren, Brust, Prostata – es gibt kaum ein Körperteil, das nicht von ausreichend Vitamin D profitiert. Selbst der Stimmung tut es gut.

Vitamin D hat so viele Schutzfunktionen, dass Wissenschaftler nachgewiesen haben, dass ein niedriges Niveau im Körper das Risiko der Gesamtmortalität erhöht.

Falls die Bedeutung des Vitamins dadurch noch immer nicht ausreichend belegt ist, wurde kürzlich eine Verbindung zwischen sportlicher Leistungsfähigkeit und der Produktion von Vitamin D im Körper nachgewiesen. Forscher haben Untersuchungen aus der ganzen Welt zusammengetragen und herausgefunden, dass die sportliche Leistungsfähigkeit bedeutend höher war, wenn im Körper große Mengen an Vitamin D nachgewiesen wurden. Dieses Ergebnis ist eventuell auf die Rolle zurückzuführen, die Vitamin D bei der

Vergrößerung und Vermehrung von FT-Fasern in Muskeln im gesamten Körper spielt.

Wir Menschen sind so beschaffen, dass wir Sonnenlicht absorbieren können. Wir benötigen es sogar, um gesund zu bleiben. Wenn Sie eine zu lange Sonneneinwirkung vermeiden und Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Schon 10–20 Minuten ungefilterte Sonneneinwirkung während der Sommermonate reichen, damit der Körper Vitamin D in angemessener Menge herstellen kann. Wenn Sie in

der Sonne liegen, bis die Haut sich leicht rötet, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, zu schmerzen oder sich zu schälen, werden dabei 10.000 bis 20.000 IE Vitamin D3 produziert! Das ist mehr als genug, um die ausreichende Versorgung des Körpers mit Vitamin D zu gewährleisten. ●

„Für Kinder ist Sonnenlicht besonders wichtig, weil Vitamin D eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung des Gehirns spielt.“