



POWER OF VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

November 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@lperfolg.ch
info@powerofvision.ch

News – Infos – Ideen – Denkanstösse – Tipps

Hallo!

Hier die neuesten Infos & Inputs - wir wünschen viele Erkenntnisse und Freude beim Lesen ☺ Und wie immer dürft Ihr unsern Vitalletter gerne an andere interessierte Personen weiterleiten.

Denkanstoss des Monats – bald ist erster Advent.... und da hiesst es in der heutigen Zeit: "Advent – Advent – die LED brennt"



ANLÄSSE: Valtreffen "Die geheime Steuerung unseres Körpers" – und was löst Stress in unserem Körper aus (Kurz-Vortrag ca. 2 Std)

Gerade in der Vorweihnachtszeit herrscht oft Stress – da sollten Sie sich diesen Anlass nicht entgehen lassen. Die nächsten Valtreffen zu diesem Thema finden wie folgt statt:

- Dienstag 10. Dezember, 19.30 Ramlinsburg
- Mittwoch 11. Dezember, 20.00 Dübendorf

[Mehr Infos bei uns!](#)

ANLÄSSE: Infos Stoffwechselkur – endlich das Wunschgewicht ohne Hungern und ohne Jo-Jo-Effekt!

Ja, das ist möglich (wir sind der Beweis!). Die nächsten Info-Abende in Dübendorf finden wie folgt statt:

- Montag 02. Dezember, 20:00 Dübendorf
- Dienstag 17. Dezember, 20:00 Dübendorf

[Mehr Infos bei uns!](#)



GESUNDHEIT – oder was wir als Gesundheit (ganzheitlich!) verstehen - finden Sie auf www.lifeplusformula.com

Das zeigt auf, um was es bei unserer Partnerfirma, Lifeplus, geht. Es lohnt sich, diese Seite genauer zu studieren, sie gibt viele Inputs und Antworten!

Bei Fragen dazu, melden Sie sich bei uns oder bei derjenigen Person, von der Sie diesen Vitalletter erhalten haben.

GESUNDHEIT: Wissenschaftlich erwiesen: Limonade macht Gehirne hyperaktiv

Der Limonadekonsum steigt ständig. Bis 1950 waren in den USA 0,2 Liter für eine Limonade üblich, ab 1960 0,35 Liter und heute sind Flaschen mit 0,6 Liter die Norm. An jeder amerikanischen Tankstelle kann man problemlos einen 1,3-Liter-Plastikbecher mit Limonade auffüllen lassen, in fast allen Restaurants wird kostenlos nachgeschenkt. Bedenklich, nicht?

Den ganzen Artikel finden Sie im Anhang.

GESUNDHEIT: Vitamin D – das "Superhormon"

Speziell in der jetzigen Jahreszeit, wo die Sonne schwach, wenn überhaupt scheint – und die meisten Menschen nur drinnen verbringen, ist zusätzliches Vitamin D von grosser Bedeutung. Darüber hinaus schreibt man diesem Vitamin ein weitreichendes Spektrum bei der Vorbeugung und Therapie u. a. folgender Erkrankungen zu: Diabetes, Rheuma, Parkinson, Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Tumore Bewegungsapparat, Autoimmunkrankheiten.

Ein Artikel zu Vitamin D finden Sie im Anhang. Sind Sie interessiert an einem perfekt abgestimmten, natürlichen Präparat? Wir helfen gerne weiter.



PERSÖNLICH: Erfolg....

Rolf hat vor längerer Zeit ein Erfolgsdossier zusammengestellt. Wer daran interessiert ist, kann es hier downloaden: <http://www.axios.ch/newsletter/bestellung>

Wir werden auch im nächsten Jahr wieder unsere Seminare zu den Themen Lebens-Vision, Erfolg, Geld, etc. anbieten. Mehr Infos bei uns.

PERSÖNLICH: 15 Gründe, warum Begeisterung so unglaublich motivierend wirkt

Die 15 Gründe finden Sie im Anhang – viel Begeisterung beim Lesen ☺



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!)

GESUNDHEIT: Wissenschaftlich erwiesen: Limonade macht Gehirne hyperaktiv

Der Limonadekonsum steigt ständig. Bis 1950 waren in den USA 0,2 Liter für eine Limonade üblich, ab 1960 0,35 Liter und heute sind Flaschen mit 0,6 Liter die Norm. An jeder amerikanischen Tankstelle kann man problemlos einen 1,3-Liter-Plastikbecher mit Limonade auffüllen lassen, in fast allen Restaurants wird kostenlos nachgeschenkt.



Die Limonadenindustrie gibt fast 400 Millionen Dollar für Werbung aus, die sich direkt an Kinder und Jugendliche im Alter zwischen zwei und 17 Jahren wendet. Das Marketing scheint erfolgreich zu sein, denn Limonade findet man in fast allen Einkaufswagen von Wal-Mart und in den Kühlschränken in Haus und Wohnung. In dem Maße, wie der Limonadenkonsum bei Kindern steigt, mehren sich die Fälle von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Laut einer neuen Statistik der US-Gesundheitsbehörde CDC leiden heute elf Prozent der amerikanischen Schulkinder an ADHS, jeder fünfte Junge im Highschool-Alter ist betroffen.

Wird bei Kindern eine Hyperaktivitätsstörung diagnostiziert, verschreiben die Ärzte häufig vorschnell unnötige Medikamente wie Ritalin oder Adderall. Diese Junk-Medikamente behandeln das Problem nicht an der Wurzel und sie führen mit der Zeit zu zusätzlicher Ängstlichkeit, aber auch Abhängigkeit und Psychose.

Australische Studie zeigt, wie Limonade im Gehirn zu Hyperaktivität führt

Eine neue Studie aus Australien belegt, dass gezuckerte Getränke die Hyperaktivität im Gehirn fördern. Die Forscher entdeckten, dass der Limonadenkonsum Hunderte von Proteinen im Gehirn verändert – Proteine, die für eine gesunde Zellfunktion und die DNS-Kommunikation zuständig sind. Bei der Studie wurden die Gehirne von 24 Ratten untersucht. Die Forscherinnen Jane Franklin und Jennifer Cornish von der Macquarie University in Sydney untersuchten Gewebeproben aus einem Gehirnnareal der Tiere. Am Ende des Experiments wurden deutliche Veränderungen bei den Werten von fast 300 verschiedenen Proteinen beobachtet.

Während des Tests wurden die Ratten 26 Tage lang mit einer zehnpromzentigen Zuckerlösung gefüttert. Das entspricht der Zuckermenge von einer Dose Limonade täglich. Eine Kontrollgruppe erhielt in dieser Zeit reines Wasser. Nach Ablauf der 26 Tage wurde der orbitale Frontalkortex der Ratten untersucht, das ist das direkt hinter den Augen gelegene Gehirnareal. Mithilfe eines speziellen Enzyms entnahmen die Forscher Proteine und Peptide aus dem orbitalen Frontalkortex der Rattengehirne. Mit einem Massenspektrometer konnten spezifische Peptide und Proteine isoliert und aufgelistet werden.

Nachdem 1373 Proteine identifiziert waren, zeigte sich, dass 290 davon bei den zuckergefütterten Ratten deutlich verändert waren. Die Ratten, die Wasser erhalten hatten, zeigten keine veränderten Proteinwerte. Franklin betont, dass die verschiedenen Proteinveränderungen bei den zuckergefütterten Ratten erheblich größer waren als bei einer früheren Studie, bei der die Wirkung von Koffein auf die Proteinwerte im Gehirn gemessen worden war.

Die Welt vor der Verbindung zwischen Limonadenkonsum und Hyperaktivität warnen

Besonders beunruhigend ist bei den Ergebnissen der Studie, dass ungefähr die Hälfte der veränderten Proteine im Gehirn der Ratten eine wichtige Rolle bei der Zellfunktion des Gehirns spielt, beispielsweise bei der Lebensdauer der Zellen, der DNS-Kommunikation und DNS-Reparatur. Ähnlich werden 30 Prozent der veränderten Proteine mit der Entstehung von Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und Schizophrenie in Verbindung gebracht. Franklin: »Unsere Ergebnisse zeigen, dass der langfristige Verzehr von zuckergesüßten Getränken anstelle von Wasser zu lang anhaltenden Veränderungen im Verhalten und einer grundlegenden Veränderung in der Chemie des Gehirns führen kann.«

»Hyperaktivität ist ein physischer Hinweis darauf, dass im Gehirn etwas Ungewöhnliches vor sich geht. Es könnte eine Reflexion von Veränderungen sein, die auftreten, um den Organismus in den Zustand vor der Zuckeraufnahme zurückzufahren, nachdem er sich an längeren Zuckerkonsum gewöhnt hat.« Zusammenfassend erklärt sie, dass der Kontakt mit Zucker verschiedene biologische Prozesse verändern kann und möglicherweise sogar bei neurologischen Störungen eine Rolle spielt. »Wir können aufgrund unserer Arbeit nicht behaupten, dass diese Veränderungen die damit verbundenen Krankheiten verursachen, aber wir wären gut beraten, die Verbindung genauer zu untersuchen.«

Quellen: Kopp Online, Telegraph.co.uk, NYTimes.com, WashingtonPost.com, Harvard.edu

In diesem Zusammenhang ist der Hinweis von Rafael Wohlgemuth hilfreich:

"20 praktische Verwendungszwecke von Coke...."



<http://www.thoughtpursuits.com/20-practical-uses-coca-cola-proof-coke-belong-human-body/#>

PERSÖNLICH: 15 Gründe, warum Begeisterung so unglaublich motivierend wirkt

1. Begeisterung ist Glaube an die eigenen Fähigkeiten.

Selbstmotivation ist nicht vom Glauben an die eigenen Fähigkeiten zu trennen. Ein begeisterter Mensch glaubt an seine Ziele. Ein entschlossener Mensch, der an sich glaubt, ist im wahrsten Sinne des Wortes „glaubwürdig“. Und er spricht die Menschen über den Verstand und über die Gefühle an. Er spricht über seine Visionen und Ziele so, dass die anderen ihm gern zuhören.

2. Begeisterung macht aktiv.

Ein Mensch, der von seinen Zielen begeistert ist, gibt sich selbst, aber auch anderen den Mut, sich an große Aufgaben zu wagen. Sogar an Aufgaben, die auf den ersten Blick aussehen, als wären sie nicht durchführbar.

3. Begeisterung hilft durchzuhalten, die Ziele zu erreichen.

Auch wenn der Weg manchmal anstrengend ist oder es mal langsamer vorangeht: Begeisterung hilft dabei, durchzuhalten und Ziele zu erreichen. Selbst Rückschläge können mit einer begeisterten Grundhaltung verkraftet werden, denn motivierte Menschen lernen daraus und machen es beim nächsten Mal besser.

4. Begeisterung verändert das Leben.

Begeisterte Menschen verfolgen ihre Ziele aktiv und motivieren auch andere dazu, an der Verwirklichung ihrer Visionen und Ideen zu arbeiten. Begeisterung bewirkt also etwas, mit ihr werden Gedanken in die Tat umgesetzt, Immaterielles verwandelt sich in sichtbare und greifbare Ergebnisse.

5. Begeisterung überwindet das Negative.

Mit Begeisterung wird aus positiven Impulsen etwas Neues geschaffen. Sie hilft dabei, Chancen und Lösungen zu erkennen und so Probleme zu überwinden und Herausforderungen zu bewältigen.

6. Begeisterung zieht an und macht attraktiv.

Ein begeisterter, motivierter Mensch hat eine positive Ausstrahlung, die andere Menschen anzieht.

7. Begeisterung vergrößert Begeisterung.

Wer von einer Sache begeistert ist, wird anderen davon erzählen, sie mitreißen, sie motivieren, sich ebenfalls dafür zu interessieren oder einzusetzen. Die Begeisterung für Ideen und Visionen wirkt ansteckend und bewegt andere, sich ebenfalls für Ihre Ziele einzusetzen.

8. Begeisterung ist der Schlüssel, der Ihnen Türen öffnet.

Wer ist auf Dauer erfolgreicher? Der bierernste Fachmann oder der Mensch, der von einer Idee begeistert ist und seine Begeisterung auch zeigt? Begeisterung wird immer überzeugender sein als reines Fachwissen, denn sie spricht die Menschen über ihre Emotionen an. Und das öffnet die Herzen – und die Türen!

9. Begeisterung reißt Menschen mit.

Das beste Mittel, um Teams zusammenschweißen, ist Begeisterung. Wirklich große Ziele können nur in der Gruppe erreicht werden, und Gruppen brauchen Führung. Wer begeistern kann, verfügt über die nötige natürliche Autorität, um das Team zum Erfolg zu führen.

10. Begeisterung zeigt Ihre Persönlichkeit.

Wer sich mit Begeisterung für eine Sache, ein Ziel einsetzt, zeigt seinen wahren Charakter, denn echte Begeisterung kommt vom Herzen und kann nicht gespielt werden.

11. Wer andere Menschen begeistern kann, der kann auf Zwang

verzichten, denn ihm werden die Menschen gern und freiwillig folgen. Begeisterung überzeugt und Überzeugung begeistert. Wer andere von seinen Visionen und Zielen überzeugt, wird viele Menschen dazu motivieren, sich diesen Zielen anzuschließen. Und je mehr Menschen sich für eine Sache begeistern, desto mehr positive Energie entsteht und desto schneller kommen sie an ihr Ziel.

12. Begeisterung ist wie ein Schneeball.

Mit jedem Menschen, der sich von der Begeisterung anstecken lässt, wird sie größer – wie aus einem kleinen Schneeball eine Lawine werden kann. Und so ist es auch mit der Motivation. Sie wird immer stärker, je mehr positive Energie entsteht.

13. Begeisterung lässt keine Langeweile aufkommen.

Dienst nach Vorschrift? Däumchen drehen bis zum Feierabend? Aussitzen bis zur Rente? Begeisterung lässt solchen Verhaltensformen keine Chance. Der von einer Sache begeisterte Mensch hat einen inneren Antriebsmotor. Er wird nicht müde, sein Ziel zu verfolgen. Das heißt nicht, dass er keine Pause einlegt, aber er weiß sie für seine Regeneration zu nutzen und genießt sie. Und er gibt sein inneres Engagement auch nicht am Feierabend beim Portier ab, sondern er trägt seine Begeisterung immer im Herzen.

14. Begeisterung verleiht Ihnen Glanz.

Begeisterung verstärkt Ihre Ausstrahlung. Die Augen, die Körperhaltung, die Gesten – alles spricht eine deutliche Sprache. Ein motivierter Mensch hat eine offene und aufrechte Haltung, die sagt: Ich bin bereit, meine Ziele zu erreichen, und das strahle ich mit jeder Faser meines Körpers aus. Ein begeisterter Mensch hebt sich von der Masse ab, er überstrahlt sie buchstäblich.

15. Begeisterung ist wie der Venusstern: klar, hell, deutlich sichtbar.

Das Leuchten in den Augen, das strahlende Lächeln, das offene, herzliche Zugehen auf andere, die klare Botschaft: Ich habe eine Vision, ich habe ein Ziel, und ich möchte euch dafür gewinnen, mit mir dafür zu kämpfen – das ist Motivation pur, der Leitstern, der die Menschen zu führen vermag. Begeisterung ist die Kraft, die alles möglich macht. Begeisterte Menschen sind motiviert und sie können andere motivieren.

Quelle: Nikolaus B. und Claudia E. Enkelmann

Vitamin D und Ihr Körper

In der nördlichen Hemisphäre stimmt der Winter uns oft trübe und träge.

Es kann sich dabei um die Symptome von jahreszeitlich bedingten Depressionen (auch Saisonal Abhängige Depressionen, SAD) handeln. Leider empfinden manche Menschen in der Weihnachtszeit statt Freude und Besinnlichkeit nur Lustlosigkeit und Depressionen. Zum Glück wirkt Vitamin D wahre Wunder gegen Winterdepression.

Wer an SAD leidet, verspürt im Spätherbst den Anzug des Stimmungstiefs, das dann bis zum Frühling oder gar Sommer andauert. Das entspricht genau der Jahreszeit, in der wir am wenigsten Sonnenschein sehen. Untersuchungen belegen immer wieder, dass die Anzahl der SAD-Fälle proportional zum Breitengrad steigt. Daraus wird vielfach gefolgert, dass die verringerte Sonneneinstrahlung an den kurzen Wintertagen direkt für die Erkrankung verantwortlich sein könnte.

Zahlreiche Studien weisen nach, dass unabhängig von der Jahreszeit ein Zusammenhang zwischen einem geringen Vitamin-D-Spiegel und trüber Stimmung besteht. Sie brauchen also nicht an jahreszeitlich bedingten Depressionen zu leiden, um von der positiven Wirkung von Vitamin D zu profitieren. In Anbetracht der komplexen Wechselwirkung zwischen Stimmung, Vitamin D und Sonnenschein sollten Sie jedoch gerade im Winter darauf achten, dass Sie Ihrem Körper dieses wichtige Vitamin in ausreichender Menge zuführen, denn an den kurzen Tagen schleicht sich schnell akuter Vitamin-D-Mangel ein.

Lichttherapie ist eine bewährte Maßnahme gegen SAD. In mindestens einer Studie wurde jedoch nachgewiesen, dass eine Vitamin-D-Therapie bei der Behandlung von jahreszeitlich bedingten Depressionen bessere Ergebnisse erzielt als Lichttherapie.

Auch das Immunsystem benötigt Vitamin D. Wie SAD zeigt sich auch dieser Zusammenhang

während der Wintermonate: Je weniger Stunden Tageslicht wir erleben, umso schneller greifen Grippe- und Erkältungskrankheiten um sich. Früher glaubte man, dass Erkältungen und Grippe durch die Kälte hervorgerufen wurden. Inzwischen wissen wir, dass ein Mangel an Vitamin D (oft aufgrund des Mangels an Sonnenlicht) das Immunsystem beeinträchtigt.

Die Beziehung zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit ist seit Langem bekannt. Schon vor Jahren hat das Journal of the American Medical Association die Ergebnisse einer Studie veröffentlicht, aus denen hervorging, dass Gefühle von Anspannung, Frust und Traurigkeit negative körperliche Reaktionen im Herzen hervorrufen können. Aber auch vor und nach dieser Studie haben andere Forscher immer wieder neue Zusammenhänge zwischen der seelischen und körperlichen Gesundheit entdeckt. Dieser klare Zusammenhang macht deutlich, wie wichtig die Überwachung des Vitamin-D-Pegels ist, denn die mit SAD verbundenen Depressionen machen es ungleich schwerer, eine winterliche Erkältung abzuschütteln.

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst produzieren kann, allerdings nicht ohne Hilfe. Die Haut muss dazu den heilenden ultravioletten Strahlen der Sonne ausgesetzt sein. Wenn die Tage kürzer werden, nimmt die ultraviolette Energie des Sonnenlichts ab. Daher wird nur sehr wenig oder gar kein Vitamin D produziert. Sie sollten also gezielt das Sonnenlicht suchen oder, wenn

das nicht möglich ist, mehr Vitamin D mit der Nahrung und/oder als Nahrungsergänzung zuführen.

Am einfachsten und effektivsten wirken Sie einem Vitamin-D-Mangel entgegen, indem Sie im Sommer (in gemäßigten Klimazonen) mehr Zeit in der Sonne verbringen. Wenn Hautzellen UVB-Strahlen der Sonne ausgesetzt werden, erzeugen sie Vitamin D. Es gibt jedoch verschiedene Faktoren, die sich auf die Fähigkeit des Körpers auswirken, UV-Strahlen aufzunehmen und zu nutzen, wodurch die vom Körper produzierte Vitamin-D-Menge beeinflusst wird. Smog, Sonnenschutzmittel, Jahreszeit, geografischer Breitengrad, Tageszeit sowie andere Aspekte, die die Sonneneinstrahlung beeinflussen, können die Menge der vom Körper aufgenommenen UV-Strahlen reduzieren, was wiederum zu einer geringeren Menge an produziertem Vitamin D führt.

Wenn Sie nicht die erforderliche Zeit in der Sonne verbringen können, gibt es verschiedene Nahrungsmittel, die Vitamin D enthalten. Die Menge ist jedoch sehr gering und nicht mit der Menge zu vergleichen, die der Körper nach nur einer vergleichsweise kurzen Zeit in der Sonne produzieren kann. Selbst wenn Sie viele Nahrungsmittel zu sich nehmen, die reich an Vitamin D sind, z. B. Hering, Lachs und Thunfisch, Eier, Milchprodukte und angereicherte Zerealien, müssen Sie



möglicherweise dennoch auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, wenn es zu kalt ist, um ins Freie zu gehen.

Die „offiziell“ empfohlene Menge liegt weiterhin bei 2.000 IE für Kinder, 400 IE für Erwachsene und 600 IE für Senioren. Viele Ärzte und Forscher, die sich mit Vitamin D befassen, empfehlen jedoch eine drastische Erhöhung dieser Mengen auf täglich bis zu 2.000 IE (in vielen Fällen sogar noch mehr). Erwachsene, die im Frühling, Sommer und Herbst nicht viel Zeit ohne Sonnenschutzmittel in der Sonne verbringen, sollten nach Empfehlungen mancher Spezialisten sogar täglich 5.000 IE zuführen. In nördlichen Gefilden sind die ultravioletten Strahlen so schwach, dass die Sonneneinwirkung selbst über längere Zeit keine ausreichende Vitamin-D-Produktion ankurbelt.

Neben der Rolle, die Vitamin D im Winter für die seelische Gesundheit und das Immunsystem spielt, hat das „Sonnenschein-Vitamin“ aber auch andere wichtige Aufgaben. Mehreren Untersuchungen zufolge reduziert Vitamin D möglicherweise Risikofaktoren für Herzkrankheiten. Genauer gesagt haben die Untersuchungen ergeben, dass geringere Mengen an Vitamin D mit einem höheren Risiko für die Entwicklung von Herzkrankheiten einhergehen.

„Selbst wenn Sie viele Nahrungsmittel zu sich nehmen, die reich an Vitamin D sind, z. B. Hering, Lachs und Thunfisch, Eier, Milchprodukte und angereicherte Zerealien, müssen Sie möglicherweise dennoch auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, wenn es zu kalt ist, um ins Freie zu gehen.“

Auch für Sportler könnte es einen echten Wettbewerbsvorteil bieten. Ein Forscherteam hat 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.

Viele Untersuchungen belegen, dass niedrige Mengen an Vitamin D zahlreiche negative Auswirkungen auf den Körper haben, darunter Diabetes, Depression und Gewichtszunahme.

Ihr Gemütszustand und Ihre körperliche Verfassung stehen in engem Wechselspiel miteinander. Eine positive Einstellung kann Ihnen zu einem gesünderen Leben verhelfen. Umgekehrt können chronische Gesundheitsprobleme dazu führen, dass Sie sich mutlos und depressiv fühlen. Die positive Wirkung von Vitamin D auf die Stimmung und das Immunsystem macht es zu einem der wichtigsten Vitamine während der Wintermonate, wenn Depressionen und Erkrankungen schnell Fuß fassen. ●