

## Wir haben immer eine Wahl

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich möchte Ihnen für 2012 alles Liebe, alles Gute und alles Schöne wünschen, viel Erfolg, Glück und Gesundheit für Sie und Ihre Lieben.

Wir alle wissen, dass das Leben nicht immer ganz einfach ist. Wir sollten aber auch wissen, dass es immer auch eine Frage der Einstellung ist, wie man mit sich selbst in solchen Zeiten umgeht, wenn das Leben mal wieder schwierig geworden ist. Meine kleine Geschichte zum Start des Jahres kann vielleicht eine Hilfe sein, sich nicht als „Opfer“ zu fühlen sondern die Entscheidung zu treffen, das Leben trotz der Widernisse positiv anzugehen.

Es könnte hilfreich sein ... wenn man es denn macht.

## Wir haben immer eine Wahl

---

John ist die Art Kerl, den Sie liebend gern hassen. Er ist immer gut gelaunt und hat immer etwas Positives zu sagen. Wenn jemand ihn fragen würde, wie es ihm geht, würde er antworten: „Es könnte nicht besser gehen!“

Er war ein natürlicher Motivator. Wenn ein Mitarbeiter einen schlechten Tag hatte, war John dort und erzählte dem Mitarbeiter, wie man die Situation von der positiven Seite betrachten könnte.

Diese Art zu sehen machte mich wirklich neugierig, eines Tages ging ich also hoch und fragte ihn: „Ich kapiere es nicht! Sie können doch nicht die ganze Zeit eine positive Person sein. Wie machen Sie das?“

Er antwortete, „Jeden Morgen wache ich auf und sage zu mir selbst: Du hast heute zwei Möglichkeiten. Du kannst beschließen, gut gelaunt zu sein, oder... Du kannst beschließen, schlecht gelaunt zu sein. Ich entscheide mich dafür, gut gelaunt zu sein.“

„Jedes Mal, wenn etwas Schlimmes geschieht, kann ich beschließen, ein Opfer zu sein, oder... ich kann beschließen, daraus zu lernen. Ich beschließe, daraus zu lernen.“

„Jedes Mal, wenn jemand jammernd zu mir kommt, kann ich beschließen, sein Jammern zu akzeptieren, oder... ich kann ihn auf die positive Seite des Lebens hinweisen. Ich wähle die positive Seite des Lebens.“

„Ja, richtig, es ist nur nicht immer so leicht“, protestierte ich.

„Doch, ist es“, sagte er. „Beim Leben dreht sich alles um Wahlmöglichkeiten. Wenn Sie den ganzen Ramsch einmal weglassen, ist jede Situation eine Wahl. Sie wählen, wie Sie auf Situationen reagieren. Sie wählen, wie Leute Ihre Stimmung beeinflussen. Sie beschließen, gut gelaunt oder schlecht gelaunt zu sein. Das Endergebnis: Es ist Ihre Wahl, wie Sie Ihr Leben leben!“

Ich dachte nach über das, was er sagte. Bald danach verließ ich die Fernmeldeturm-Branche, um mein eigenes Geschäft anzufangen. Wir verloren den Kontakt, aber ich dachte häufig an ihn, als ich eine Wahl über das Leben traf anstatt darauf zu reagieren.

Mehrere Jahre später hörte ich, dass er in einen schweren Unfall gehabt hatte und an die 20 Meter tief von einem Fernmeldeturm gefallen war. Nach 18 Stunden Operation und Wochen auf der Intensivstation wurde er aus dem Krankenhaus entlassen, mit einem Gestänge an seinem Rücken. Ich sah ihn ungefähr sechs Monate nach dem Unfall.

Als ich ihn fragte, wie es ihm geht, antwortete er, „Wollen Sie meine Narben sehen?“

Ich lehnte es ab, mir seine Wunden anzusehen, aber ich fragte ihn wirklich, was ihm so durch den Kopf gegangen war, als der Unfall passierte.

„Die erste Sache, die mir durch den Kopf ging, war das Wohlergehen meiner ungeborenen Tochter“, antwortete er. „Dann, als ich auf dem Boden lag, erinnerte ich mich, dass ich zwei Wahlmöglichkeiten hatte: Ich konnte beschließen zu leben oder... ich konnte beschließen zu sterben. Ich beschloss zu leben.“

„Waren Sie nicht erschrocken? Haben Sie das Bewusstsein verloren?“ fragte ich.

Er fuhr fort, „... die Sanitäter waren großartig. Sie erzählten mir andauernd, dass ich wieder in Ordnung kommen würde. Aber als sie mich in die Notaufnahme fuhren und ich die Ausdrücke auf den Gesichtern der Ärzte und Krankenschwestern sah, da war ich wirklich erschrocken. In ihren Augen las ich 'er ist ein toter Mann'. Ich wusste, dass ich handeln musste.“

„Was haben Sie gemacht?“ fragte ich.

„Nun, da war eine Krankenschwester, die mir irgendwelche Fragen zuschrie“, sagte John. „Sie fragte, ob ich auf irgendetwas allergisch sei. „Ja“, antwortete ich. Die Ärzte und Krankenschwestern hörten auf zu arbeiten, weil sie auf meine Antwort warteten. Ich atmete tief ein und brüllte „Ernst“!

Über ihr Gelächter erzählte ich ihnen, „Ich entscheide mich dafür zu leben. Operieren Sie mich, als ob ich lebendig bin, nicht tot.“

Er lebte dank der Sachkenntnis seiner Ärzte, aber auch wegen seiner erstaunlichen Einstellung...

Ich erfuhr von ihm, dass wir jeden Tag die Wahl haben, wirklich zu leben. Es ist schließlich alles eine Frage der Einstellung. Sorgen Sie sich deshalb nicht um Morgen, denn das Morgen wird sich um sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Schwierigkeiten. Schließlich ist heute das Morgen, um das Sie sich gestern gesorgt haben.

Sie haben jetzt zwei Möglichkeiten:

- Diesen Brief zu löschen
- Diesen Brief an Leute zu schicken, an denen Ihnen etwas liegt.

# Vitamin D wirkt auf genetischer Ebene vorbeugend und gesundheitsfördernd

---

Über kaum ein anderes Vitamin gibt es gerade in jüngster Zeit eine so große Flut mit neuen und bahnbrechenden Forschungsberichten wie zu Vitamin D. Ich hatte Ihnen bereits im letzten Jahr immer wieder mal das eine oder andere Forschungsergebnis vorgestellt. Heute habe ich eine weitere wichtige Information für Sie:

Vitamin D ist besonders in den Abschnitten des menschlichen Erbgutes aktiv, die mit Erkrankungen des Autoimmunsystems zusammenhängen. Dies verstärkt Hinweise, dass dieses Vitamin eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Immunsystems spielt und vor bestimmten Krankheiten schützt.

In einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Genom Research veröffentlicht wurde, befassten sich Wissenschaftler der Universität Oxford damit, das menschliche Genom auf Häufungen von Vitamin-D-Rezeptoren hin zu untersuchen. An diese Rezeptoren kann Vitamin D „andocken“ und damit auch die Struktur des Genabschnitts sowie dessen Wirkung beeinflussen. Die Forscher fanden heraus, dass sich diese Rezeptoren vor allem in Genabschnitten befanden, die bereits früher mit bestimmten Autoimmunkrankheiten wie Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose und Morbus Crohn in Verbindung gebracht wurden. Darüber hinaus konnten sie eine Häufung von Vitamin-D-Rezeptoren auch in Genabschnitten feststellen, die mit Kolorektalkrebs und Leukämie zu tun haben.

Die Studie belegt die schwerwiegenden Folgen eines Vitamin-D-Mangels, bemerken die Wissenschaftler. Seit Langem ist bekannt, dass Vitamin D eine wesentliche Rolle beim Erhalt der Gesundheit der Zähne und der Knochen spielt, vor Kurzem wurde aber auch die Bedeutung des Vitamins bei der Regulierung des Immunsystems belegt. „Vitamin D verringert das Risiko von Dickdarmpolypen und Prostatakrebs. Gefäßerkrankungen treten weniger auf, und man entwickelt weniger häufig eine Diabetes Typ 1. Die Festigkeit und die Koordination der Muskeln verbessern sich ebenso wie die der Knochen“, schreibt Phyllis Balch in ihrem Buch Rezept für eine ernährungsbezogene Heilung (Prescription for Nutritional Healing, 4th Edition, nur in englischer Sprache erhältlich).

Am leichtesten kann Vitamin D unter Einfluss von Sonnenlicht durch den Körper selbst aufgebaut werden. 15 Minuten Sonnenbaden reichen bei Menschen mit heller Haut und dreimal so viel bei Menschen mit einem dunkleren Hauttyp aus, um bis zu 10.000 IE (entspricht 250 µg) des Vitamins zu produzieren.

**Nahrungsergänzungen mit Vitamin D sind besonders im Winter die einzige Möglichkeit, ausreichend versorgt zu sein.**

Sonnenschutzmittel blockieren die ultraviolette Strahlung, die der Körper benötigt, um Vitamin D synthetisieren zu können.

Wir haben auf den Vitalstoffseiten eine Fülle von Informationen zu Vitamin D zusammengestellt. Ich möchte Ihnen empfehlen, sich diese Seiten noch einmal anzuschauen, denn gerade jetzt im Winter werden Sie keine Möglichkeit haben, natürlich Vitamin D zu bekommen.

**Hier finden Sie die Forschungsergebnisse zu Vitamin D.**

**Selbst die DGE erwägt inzwischen, die Zufuhrempfehlungen für dieses Vitamin zu erhöhen.**

**Und wenn Sie eine Alternative zu einer Gripeschutzimpfung suchen, sollten Sie unbedingt den Artikel "Vitamin D übertrumpft Impfungen" lesen.**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## **Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

**[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)**

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln