

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können, ist unser Ziel erreicht. Kennen Sie jemanden der auch Bedarf für die Informationen hat? Dann geben Sie den Newsletter auch gerne weiter.

Sie erhalten diese Informationen weil Sie diesen Gesundheitsbrief in Ihrem Topfruits Account selbst abonniert haben.

Wenn Sie keine weitere Verwendung für die Infos aus unserem Gesundheitsbrief haben, dann bestellen Sie diesen unter folgendem Link jederzeit ab: http://www.topfruits.de/account_newsletters.php

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Ihr
Michael Megerle

Manuka-Honig, ein natürliche Antibiotikum

Die Maori, die Ureinwohner Neuseelands, verwenden den Manuka-Honig seit Jahrhunderten zur Behandlung von Infektionen und Entzündungen. Die federartigen Blätter des Manuka-Busches wurden früher von den Medizinmännern der Maori gequetscht und als Wundauflage benutzt. Die Samen und auch die Pflanzenteile von Jungpflanzen des Manuka-Busches wurden von den Maori gekaut, um auf diese Weise Beschwerden im Magen- und Darmbereich zu behandeln.

Manuka-Honig wirkt durch seine Inhaltsstoffe antibakteriell und hat daher vielfältiges Einsatzspektrum.

Bei Halsentzündungen mehrmals täglich einen Teelöffel voll Manuka-Honig langsam im Mund zergehen lassen. Dies reduziert die Entzündung im Mund- und Rachenraum und der Manuka-Honig legt sich wie ein schützender Film über die wunde Mund- und Rachenschleimhaut.

Selbst Magenbeschwerden lassen sich so mit aktiven Manukahonigen behandeln, denn die Entzündung im Magen heilt durch eine mehrmals tägliche Einnahme von Manuka-Honig ab.

Besonders gut wirkt der Honig bei eitrigen Hautabszessen, Unterschenkelgeschwüren und Wunden. In schwerwiegenden Fällen wird Manuka-Honig am besten mit einem Wattestäbchen aufgetragen und mit einem Verband abgedeckt. Am Anfang den Verband zwei Mal täglich wechseln, später genügt ein Verbandswechsel einmal am Tag. Da unter dem Wundverband eine Honiglösung entsteht und somit ein feuchtes Wundmilieu herrscht, verklebt der Verband nicht mit der Wunde.

Wunden, Abszesse und Beingschwüre werden unter der Behandlung kleiner und heilen ab. Starker aktiver Manuka-Honig kann selbst Wunden heilen, die einer lang andauernden Antibiotika-Behandlung widerstanden haben. Auch zur Brandwunden-Behandlung kann Manuka-Honig eingesetzt werden. Dabei gilt es zu beachten, dass die Brandwunde zuvor mit viel kaltem Wasser abgekühlt wurde. Anschließend aktiven Manuka-Honig großzügig auf die Brandwunde auftragen und dann mit einem Verband abdecken.

Der Ausbruch eines Lippenherpes lässt sich durch die frühzeitige Auftragung von Manuka-Honig in vielen Fällen verhindern. Sofort bei den ersten Anzeichen (Kribbeln, Brennen) großzügig Manuka-Honig auf die befallene Stelle auftragen und dies mehrmals täglich wiederholen.

Link: <http://www.topfruits.de/rubrik/bienenprodukte/>

Saft ist nicht gleich Saft

Je nach Anteil an Fruchtsaft und Fruchtfleisch werden unterschiedliche Bezeichnungen verwendet. Gleich vorweg. Alle bei Topfruits angebotenen Säfte sind 100% Muttersäfte, ohne Zuckerzusatz, denn wir sind der Ansicht das ist die ehrlichste Form eines Saftes und jedem steht es ja frei einen 100% Saft mit Wasser, oder einem anderen Fruchtsaft zu mischen.

Fruchtsaftgetränke:

Fruchtsaftgetränke (FSG) haben einen Fruchtanteil von mindestens 30 % Fruchtsaft bei Kernobst oder Trauben, mindestens 6 % bei Zitrusfrüchten und mindestens 10 % bei anderen Früchten. Die restlichen Zutaten können Zuckerwasser und weitere Lebensmittelzusatzstoffe sein.

Fruchtsaftschorle:

Ein Fruchtsaftschorle ist eine Mischung aus Fruchtsaft und Mineralwasser mit einem vergleichbar hohen Fruchtanteil. Bei im Handel erhältlichen Apfelsaftschorlen kann der der Saft-Gehalt bei 50 % liegen, meist werden aber 60 % Saftanteil und mehr erreicht.

Fruchtnektar:

Für Fruchtnektar schreibt die Anlage 5 der FrSaftV – Verordnung über Fruchtsaft, einige ähnliche Erzeugnisse und Fruchtnektar – einen Fruchtsaftgehalt zwischen 25 % und 50 % vor, je nach Obstart. Bei Zitrone und Johannisbeere 25 %, bei Kirsche 35 %, bei Aprikose 40 %, bei Apfel, Traube und „Multivitamin“ jeweils 50 %. Der Rest besteht aus Wasser mit oder ohne Zugabe von Kohlendioxid. Ihm darf bis zu 20 Prozent Zucker zugesetzt werden.

Saft oder Direktsaft:

Nach der Fruchtsaft-Verordnung (FrSaftV) darf als Saft nur ein Getränk bezeichnet werden, das zu 100 % aus dem Fruchtsaft und Fruchtfleisch der entsprechenden Früchte stammt. Der Fruchtsaft darf im Laufe des Produktionsprozesses eingedickt (in das so genannte Konzentrat) und wieder verdünnt werden, um Lager- und Transportkosten zu sparen. Nur dem Direktsaft werden weder Zucker noch andere Zusatzstoffe zugesetzt.

SELECT-Studie in der Kritik - eine Bewertung der GfBK Heidelberg

Ende Oktober 2008 wurde die groß angelegte SELECT-Studie (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial) unter großem Medienecho abgebrochen, eine Studie, mit der untersucht werden sollte, ob durch Gabe von Vitamin E und Selen die Häufigkeit von Prostatakrebs verringert werden kann. Der Grund für den vorzeitigen Abbruch: Eine im September 2008 vorgenommene Zwischenauswertung ergab, dass weder Selen noch Vitamin E, noch beide Substanzen kombiniert eindeutig das Risiko auf ein Prostatakarzinom senken.

Die daraufhin häufig zu lesende Schlussfolgerung, dass der Abbruch der SELECT-Studie quasi die Bedenklichkeit von Antioxidanzien belege, kann so jedoch nicht nachvollzogen werden, da die gemessenen Effekte gering und nach statistischen Kriterien nicht bedeutsam waren.

So gibt selbst das National Cancer Institute zu, dass dies durchaus Zufallsergebnisse gewesen sein könnten. Darüber hinaus ist es sehr fraglich, inwieweit eine Zufuhr seinen Sinn hat, ohne dass man diese dem wirklichen Versorgungszustand des Betroffenen anpasst.

Während bei uns in Deutschland Serum-Selenwerte von nur etwa 60–80 Mikrogramm pro Liter gemessen werden, lagen die Selenwerte bei den Studienteilnehmern in den USA um 135 Mikrogramm, also bei etwa 170 Mikrogramm bei Messung im Vollblut – weit über dem deutschen Referenzbereich von 100–140 Mikrogramm! Durch die Gabe von grundsätzlich 200 Mikrogramm Selenomethionin wurden diese Werte sogar bis auf 250 Mikrogramm angehoben, sodass nicht davon ausgegangen werden kann, dass die Studienteilnehmer einen Selenmangel hatten.

Außerdem geben Experten zu Bedenken, dass die falsche Molekülform von Vitamin E sowie von Selen gegeben und es versäumt wurde, eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C sicherzustellen, um das Vitamin E im Organismus zu regenerieren. Insofern sollte der Abbruch der SELECT-Studie keinesfalls dazu führen, die Gabe von Antioxidanzien bei Krebspatienten oder Gesunden verallgemeinernd infrage zu stellen.

Auch aufgrund einer anderen aktuellen amerikanischen Untersuchung wurde Krebspatienten geraten, während der Chemo- oder Strahlentherapie keine zusätzlichen Antioxidanzien einzunehmen, weil das die Wirksamkeit der Behandlung beeinträchtigen könne. Absolut unverständlich bleibt jedoch, warum bei dieser Veröffentlichung die Autoren vor einer Antioxidanzieinnahme warnen, obwohl es bei den analysierten sechzehn Studien keine Hinweise gab, dass Antioxidanzien den Behandlungserfolg einer konventionellen Therapie reduzieren!

So ist es auch kein Wunder, dass andere Wissenschaftler aufgrund der Studienlage zu anderen Ergebnissen gelangen und die zeitgleiche Gabe von Antioxidanzien zur Chemotherapie positiv bewerten.

Insofern kann die GfBK der Empfehlung nicht folgen, unter laufender Therapie keine Antioxidanzien einzunehmen. Im Gegenteil: Die Gabe von Vitaminen und Spurenelementen reduziert die Nebenwirkungen belastender Therapien, wie z. B. an den Schleimhäuten. Und es gibt sogar Studien, die zeigen, dass beispielsweise durch die Gabe von Selen gesunde Zellen vor Strahlung geschützt und Tumorzellen sogar strahlensensibler werden.

Anmerkung MM: Bei der ganzen Diskussion um Vitamin E, Selen etc. sind noch überhaupt nicht die vielfach dokumentierten positiven Eigenschaften solcher antioxidativer Substanzen in Bezug auf andere gesundheitliche Problemstellungen wie Entzündungen, Blutdruck etc. berücksichtigt. Was immer wieder beobachtet wird ist der Umstand dass Vitalstoffe natürlichen Ursprungs deutlich effektiver und nützlicher sind als künstlich synthetisierte Substanzen, selbst wenn diese die selbe chemische Formel haben.

Die Gene sind nicht alles

Wer enge Familienangehörige mit Prostatakrebs hat, verfügt statistisch über ein doppeltes Erkrankungsrisiko. Die viel beachtete GEMINAL-Pilotstudie (2008), zeigt jedoch dass wir unsere Gene und deren Expression durch Ernährung und Lebensweise durchaus verändern können, in guter wie in schlechter Weise. Durch sinnvolle Ernährungsmaßnahmen (Grüntee, Tomatenmark, Soja, Omega-3-Fettsäuren, wenig Fleisch, viel Pflanzenkost, Gemüse wie z. B. Brokkoli, Obst, Granatapfel) und eine positive Lebensweise (regelmäßige Bewegung und Entspannung, Visualisierungsübungen, Meditation) ist es nachweislich möglich, den Verlauf der Erkrankung deutlich zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern.

Das Risiko für Brust-, Darm- und Prostatakrebs erhöht sich durch den Verzehr von (rotem) Fleisch und tierischem Fett signifikant. Kanzerogene, die beim Braten, Schmoren oder Grillen des Fleisches auftreten, spielen ebenfalls eine Rolle. Auch der übermäßige Konsum von Milchprodukten scheint das Prostatakrebsrisiko zu erhöhen.

Tipp: Omega-3-Fettsäuren sind dann gesundheitsfördernd, wenn sie schonend verarbeitet und gelagert werden.

Kurkuma: positive Wirkung für Gehirn und Gedächtnis

Kurkuma, das tiefgelbe asiatische Gewürz, das unter anderem in Curry zu finden ist, hat in verschiedenen Studien bereits eine Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften unter Beweis gestellt. Siehe auch Buchtitel "Krebszellen mögen keine Himbeeren".

Kurkuma soll, auch das Gehirn in Schwung halten und Alzheimer vorbeugen. Das Wissenschaftler-Team um Tze-Pin Ng war dem Curry-Verzehr von 1.010 Asiaten im Alter zwischen 60 und 93 Jahren nachgegangen. Die Teilnehmer waren allesamt nicht von der Demenz-Erkrankung betroffen und sollten für den Untersuchungszweck einen Test zur kognitiven Leistungsfähigkeit absolvieren.

Dabei trat folgender Zusammenhang zu Tage: Wer "gelegentlich" (einmal oder mehrmals in sechs Monaten) oder "häufig" (mehr als einmal pro Monat) Curry verspeiste, schnitt beim Test besser ab als Vergleichspersonen, bei denen die Gewürzmischung selten oder nie verwendet wurde. Als Grund für diese Beobachtung vermuten die Forscher, dass antioxidative Eigenschaften von Kurkuma den Aufbau bestimmter Ablagerungen hemmen, die für Morbus Alzheimer charakteristisch sind.

Himbeerjoghurt mit Holz :-)

Himbeerjoghurt kauft, geht wahrscheinlich davon aus, dass auch Himbeeren in diesem Produkt enthalten sind. Auf der Verpackung wird auf ein natürliches Aroma verwiesen. Dieses wird aber nicht aus Himbeeren, sondern aus Zedernholz gewonnen.

Ein weiteres Beispiel: Pudding mit Vanille-Geschmack wird mittels Vanillin aromatisiert. Vanillin ist ein Abfallprodukt der Zelluloseherstellung.

Diese und weitere Kuriositäten, für den Verbraucher oft sehr überraschend, sind Realität in der heutigen Nahrungsmittelproduktion.

Dem entgegen steht die Topfruits Produkt-Philosophie nach der Lebensmittel, natürlich, ehrlich und mit möglichst geringem Verarbeitungsgrad einen deutlich grösseren Nutzen, im Sinne einer gesund erhaltenen Ernährung liefern.

CD bzw. Buchtipps

Die Heilkraft des Honigs, Ratgeber aus dem Herbig Verlag 190S.

Ein fundierter Ratgeber über die heilsame Wirkung von Honig mit leicht nachvollziehbaren Anwendungsbeispielen. Honig ist ein verblüffend vielseitiges und wirkungsvolles Hausmittel - es hilft äußerlich bei Verletzungen, Verbrennungen, Gelenkbeschwerden und innerlich selbst bei Bronchitis und Magen- und Darmerkrankungen. Honig wirkt gegen verschiedenste Keime und besitzt einen sehr effektiven, entzünd-

dungshemmenden, heilungsfördernden Mechanismus. Besondere Honigsorten beweisen ihre typischen Eigenschaften im medizinischen Spezialeinsatz.

CD Musik zur Heilung, Entspannung und Meditation - Elodin

Entspannen und Loslassen. in der heutigen Zeit, mehr denn je die Grundvoraussetzung für dauerhafte Gesundheit oder nachhaltige Heilung.

Diese CD ist hilfreich um:

- (Selbst-)Heilkräfte zu aktivieren
- Blockaden abzubauen
- Tiefenentspannung herbeizuführen
- Wohlfühlatmosfera zu erzeugen
- Stress abzubauen
- Konzentrationsfähigkeit zu stärken
- Ängste abzubauen

Eine Hörprobe finden Sie hier: <http://www.topfruits.de/produkt/musik-zur-heilung-entspannung-und-meditation-elodin/?cPath=-2>

Topfruits Service weiter ausgebaut

Ausländische Mitbürger haben ab sofort die Möglichkeit durch das in unsere Seite neu integrierte Übersetzungstool, die Inhalte des Topfruits Online Shops in unterschiedliche Sprachen übersetzen zu lassen.

Kunden aus Deutschland können beim Bestellvorgang als Zahlungsart nun auch Postnachnahme wählen. Der Versand erfolgt in diesem Fall umgehend und Sie bezahlen den Betrag an den Postzusteller bei Entgegennahme der Ware. Die dafür erhobene NN Gebühr wird während dem Bestellvorgang angezeigt.

Schriftgröße im Topfruits Shop grösser oder kleiner einstellbar:

Rechts oben im Seitenkopf des Topfruits Online Shops findet sich ein Funktions-Link "Schrift grösser/kleiner" <http://www.topfruits.de/?css=xl>. Damit ist es möglich die Schriftgröße des Shops, nach eigener Vorliebe, grösser oder kleiner zu machen. Dabei "merkt" sich unser Shop Ihre letzte Einstellung und verwendet diese bei erneutem Aufruf des Topfruits Shop's automatisch wieder.

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

Produktionfos / Endlich wieder lieferbar:

Zedernusskerne Flores Bio "fair Trade"

Bio Cashew-Kerne neue Ernte aus Sri Lanka Walnusskerne, neue Ernte 2009 aus Chile

Topfruits Sortiment weiter ausgebaut

Siehe auch <http://www.topfruits.de/artikel/neu>

Bergland "Vitamobil" Silbercreme stärkt die Haut mit hochwirksamer Depotwirkung.

Feinste Silber-Mikropartikel bewirken eine schnelle Verbesserung und Normalisierung empfindlicher, zu Rötungen neigender Haut, sowie unreiner, trockener, schuppiger und zu Pickeln neigender Haut.

Die Silbercreme enthält natürliches Vitamin E, welches die Haut vor lichtbedingter, vorzeitiger Hautalterung schützt. Etherische Öle aus Lavendel und Myrrhe beruhigen.

Nach den Richtlinien für kontrollierte Naturkosmetik: Emulgatoren auf natürlicher Basis, ohne Erdölprodukte wie Vaseline und Paraffin, ohne Rohstoffe vom toten Tier, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliches Parfum. <http://www.topfruits.de/produkt/silbercreme-200ml-bergland/>

Bergland Teebaumöl in Bio Qualität 30ml Vorteilsflasche - über Teebaumöl brauchen wir keine Worte zu machen ;-)

Vitakur Siliciumgel F - 500ml - Kieselsäure traditionell für Haut Haare und Nägel

Manuka-Honig in unterschiedlichen Qualitäten. Siehe Bericht oben.

<https://www.topfruits.de/rubrik/bienenprodukte/>

Cranberry Lutschtabletten - säuerlich fruchtiger Geschmack - Cranberries enthalten eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen. Proanthocyanidine wurden als die Pflanzenstoffe in der Cranberry identifiziert, die für die positiven Eigenschaften zur Gesunderhaltung von Harnweg und Blase verantwortlich sind.

Der Topfruits Trekking Energie-Snack - Wandern und andere Aktivitäten im Sommer fordern Energie. Der Topfruits Trekking Energie-Snack, ist die natürliche Snack-Spezialmischung für Unterwegs. Abgestimmt auf die besonderen Bedürfnisse beim Wandern und anderen Outdoor Aktivitäten. Der Topfruits Trekking Energie-Snack enthält einige unserer beliebtesten Trockenfrüchte, Nusskerne und Saaten. Der Trekking Energie-Snack liefert dauerhaft Energie und wertvolle Mineralstoffe.

Alle Früchte und Kerne sind 100% Natur, ungezuckert, ungeröstet und ohne Farb- oder Konservierungsstoffe. So haben Sie auf kleinem Raum die maximalen Vitalstoffe für Ihre Aktivitäten in der Natur. Weitere Vorteile: Vakuumverpackt, kleines Packmaß, wieder verschliessbarer Beutel.

Zutaten in veränderlichen Gewichtsanteilen: Aprikosen, Ananasringe, Berg-Kugelfeigen, Bananen, Cranberries, Papayastücke, Mangoscheiben, Paranusskerne, Aprikosenkerne, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne. Alle Zutaten getrocknet und unbehandelt.

Aronia-Synergie ist eine intelligente Komposition aus mikronisierten Getrockneten Beeren der schwarzen Eberesche (Aronia Melanocarpa), in optimaler Kombination mit dem natürlichem Vitamin C und anderen

Vitalstoffen aus naturreinem Sanddornpulver + präbiotische Ballaststoffe aus Chicoreewurzel für eine gesunde Darmflora und dadurch gute Verstoffwechslung der Vitalstoffe.

<http://www.topfruits.de/produkt/aronia-synergie-antioxidantien-aus-aronia-und-sanddorn-vitalitaet-aus-100-natur/?cPath=220>

Miso (Reismiso), Bio Qualität, 2 Jahre im Holzfass gereift, unpasteurisiert. Ideal zum Würzen und Salzen von Suppen, Saucen und Salaten. Miso ist die vitalstoffreiche alternative zum Salz. Hinweis: Um wertvolle Enzyme zu erhalten, erst ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren dazu geben.

Miso fördert durch natürliche Verdauungsenzyme, Milchsäurebakterien, salzresistente Hefe und Mikroorganismen den Stoffwechsel und eine gesunde Verdauung. Miso ist ein wichtiger, pflanzlicher Lieferant von Vitamin B12, enthält auch andere Vitamine wie z. B. B1, B2, B3, D, A, E, sowie wertvolle Mineralien, darunter Calcium und Lecithin. Miso hilft saures Blut zu neutralisieren und stärkt so die Widerstandskraft des Körpers. Die im Miso enthaltene Milchsäure regt den Stoffwechsel an und fördert den Entgiftungsvorgang im Organismus.

<http://www.topfruits.de/produkt/miso-reismiso-im-380g-glas-bio-2-jahre-im-holzfass-gereift-unpasteurisiert/?cPath=212>

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns bitte gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele für ein gesundes Leben nützliche Produkte zu fairen Preisen.