

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](http://www.topfruits.de/account_newsletters.php) - oder schreiben Sie uns eine Mail.

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

Depression - eine Mangelkrankung als Folge von Fehlernährung  
\*\*\*\*\*

Knapp 21 Mio Europäer leiden unter Depressionen. Tendenz steigend. Einhergehend damit steigt der Konsum von Psychopharmaka und die dafür aufgewendeten Kosten im Gesundheitswesen. Pro Jahr nehmen sich knapp 60.000 EU Bürger das Leben, nicht zuletzt aufgrund psychischer Probleme.

Depression ist dabei eine von vielen in unserem heutigen System erfundenen Krankheiten, die eigentlich gar keine ist und zu der es, seitens der Schulmedizin, kaum eine adäquate, zielführende und reproduzierbare Therapiemöglichkeit gibt.

Seit Jahrzehnten unbeachtet ist jedoch die folgende Erkenntnis die Bruno Rupkalwis auf seiner Seite <http://hirndefekte.de> eindrücklich beschreibt: „Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Industriernährung), sie entstehen aufgrund von Serotoninmangel im Gehirn“ Serotonin wird als Neurotransmitter vom menschlichen Organismus aus Tryptophan (essentielle Aminosäure) und Pyridoxin (Vitamin B6, essentiell) hergestellt.

Depressivkranke Menschen bedürfen einer Ernährungsberatung und der Umstellung ihrer Ernährung auf eine Kost, welche reich an Tryptophan und an Vitaminen des B-Komplexes ist. Gegebenenfalls kann Nahrungsergänzung mit Vitaminpräparaten erfolgen. Wenn die Stoffwechselstörung behoben ist, verschwinden die Depressionen nach etwa zwei bis drei Wochen, vorausgesetzt, sie sind noch nicht chronisch geworden.

In letzter Konsequenz enden Betroffene, die von diesen Gegebenheiten nichts wissen, im Selbstmord oder in der Psychiatrie. Bei vielen, vielleicht den meisten, fing es mit Depressionen an. Die Thesen in diesem Absatz sind mit einer Doppelblindstudie verifizierbar - wenn man es nur will.

Das Dogma der WHO, Depressionen mit Psychopharmaka und Psychotherapie zu behandeln, ist Irrweg (Indoktrination) und größtes Verbrechen an der Menschheit zugleich. Aber das kennen wir ja aus vielen anderen Bereichen, in denen versucht wird erfundene Krankheiten mit unbrauchbaren und nebenwirkungsreichen Therapien zu bekämpfen. Zum Leidwesen der Betroffenen und auf Kosten der Allgemeinheit. Und unsere ach so fürsorgliche Politik lässt sich leider vor diesen Karren spannen :-/

Mehr zu diesem außerordentlichen Sachverhalt lesen Sie unter <http://www.hirndefekte.de>

Vitamin B 6 oder Pyridoxin tritt in der Nahrung häufig an Eiweiß gebunden auf. Hervorragende Lieferanten von Pyridoxin sind Hühnerfleisch sowie Rinds-, Schweine und Kalbsleber; gute Quellen sind ferner Schinken und Fische.

Für Vegetarier kommen als gute Quelle in Frage: Nüsse (Walnüsse), Vollkornbrot, Weizen und Vollkorngetreide. Im allgemeinen enthalten Obst und Gemüse nur wenig Vitamin B6; eine Ausnahme bilden Bohnen (auch Sojabohnen), Blumenkohl, Kartoffeln, Weizenkeime sowie Bananen, die relativ große Mengen an Pyridoxin aufweisen.

Topfruits Link: <http://www.topfruits.de/rubrik/braunhirse-saaten/>

## Immunsystem und Darm

\*\*\*\*\*

Fermentierte Lebensmittel, werden tendenziell in unserer heutigen Ernährung zu wenig konsumiert. Dies hat vielfältige nachteilige Auswirkungen auf unsere Verdauung und unser Immunsystem.

Ein fermentiertes Getränk, mit seit Jahrtausenden in östlichen Kulturen geschätzten Eigenschaften, ist der Kombucha. Der Kombucha Teepilz, der zur Herstellung des Kombuchagetränkes benötigt wird, ist ein Konglomerat aus bestimmten Pilzen und Milchsäurebakterien. Einen großen Anteil am Wert des Kombuchagetränkes haben diese Milchsäurebakterien, aber auch die gut aufgeschlossenen Vitalstoffe aus dem Tee und den Feigen, welche man dem Ansatz beigibt.

Bei dem im Lebensmittelhandel erhältlichen, industriell hergestellten Kombuchagetränk, geht der ursprüngliche gesundheitliche Wert durch die vorgeschriebene Erhitzung jedoch weitgehend verloren. Seine positiven Eigenschaften behält das Kombuchagetränk nur dann optimal, wenn Sie es selbst herstellen.

Wir bieten als neues Produkt, einen in DE unter Top hygienischen Bedingungen im Labor kultivierten Kombucha Teepilz mit ausführlicher Anleitung an.

Lesen Sie mehr unter:

<http://www.topfruits.de/produkt/kombucha-teepilzkultur-100g-mit-qualitaetsgarantie/?cPath=205>

## Sonnenlicht - mehr Nutzen als Schaden!

\*\*\*\*\*

Sonnenlicht und UV Strahlung wird von "Experten" immer mehr in einen negativen Kontext gestellt, insbesondere im Zusammenhang mit der Entstehung von Hautkrebs. Die Medien greifen diese völlig einseitige und teilweise falsche Behauptung immer wieder willig auf.

In der wissenschaftlichen Literatur kommt man dagegen zu anderen Erkenntnissen. Die Behauptung, die Sonne sei zu meiden um Hautkrebs zu verhindern, ist schlicht unzutreffend. Fakt ist - Melanome treten an lichtgeschützten Stellen des Körpers um ein vielfaches häufiger auf als an Stellen die häufig dem Sonnenlicht ausgesetzt sind.

Lang andauernde Sonneneinstrahlung die zu Verbrennungen führt sollte natürlich vermieden werden.

Dagegen ist ein Einfluss durch die Ernährungsgewohnheiten auf das Hautkrebsrisiko klar erkennbar. So sinkt bei fettarmer Ernährung das Hautkrebsrisiko um sage und Schreibe 90%. Die selben Beobachtungen kann man mit in Bezug auf eine an Antioxidantien reiche Ernährung machen, welche die Sonnentoleranz der Haut deutlich stärkt.

Wesentlich bedeutungsvoller für unser Wohlbefinden und die Gesundheit sind jedoch die positiven Aspekte des Sonnenlichtes, nämlich die Bildung von Vitamin D in der Haut. Und die Auswirkungen auf unsere Psyche durch den Lichteintritt über die Augen.

Die Gesamtbevölkerung in Deutschland leidet generell an einer Vitamin-D-Unterversorgung, die nicht weiter ignoriert werden sollte. So das Fazit einer Expertenrunde die an der Universität Hohenheim zusammenkam.

"Nach aktuellen Erkenntnissen sollte der Vitamin-D-Spiegel höher liegen, als früher gedacht und gemessen daran sind die Werte in der deutschen Bevölkerung generell zu gering - vor allem im Winter"

Eine besonders wichtige Personengruppe mit erhöhtem Vitamin-D-Bedarf seien Krebspatienten, erläuterte Prof. Dr. med. Jörg Spitz von der Gesellschaft für Medizinische Information und Prävention in Wiesbaden: "In der Onkologie bewirkt Vitamin D eine Unterdrückung des Tumorwachstums - einschließlich der Metastasen. So wird zum Beispiel das Risiko für ein Karzinom der weiblichen Brustdrüse oder des Dickdarms deutlich reduziert."

Ebenso benötige das Immunsystem einen ausreichenden Spiegel von Vitamin D im Blut. Schon in der vorgeburtlichen Entwicklung führe eine Vitamin-D-Unterversorgung in späteren Jahren zu überschießenden Abwehrreaktionen und vermehrten Allergien. Andererseits regt Vitamin D in den Zellen die Produktion von körpereigener Antibiotika an. Letztendlich schütze Vitamin D die Nervenzellen vor Erkrankungen. Ein Mangel wird mit der Entstehung der Multiplen Sklerose (MS), der Schizophrenie, dem Morbus Parkinson und der Depression in Verbindung gebracht.

Die Liste was ein Vitamin D Mangel an gesundheitlichen Risiken birgt könnte man endlos fortsetzen - und intensives Studium der wissenschaftlich vorliegenden Fakten führt zu der Erkenntnis dass Vitamin D eine der wichtigsten Substanzen in der Prävention darstellt.

Es ist also jedem dringend angeraten seinen Sonnenlichtkonsum, durch Aufenthalt im Freien, in sinnvollem Rahmen zu steigern - und zwar nicht nur verumumt wie ein Bankräuber, "sonnenberillt" wie ein Mafiosi oder mit einer dicken Schicht fragwürdigen Sonnenschutzcremes eingeschmiert.

Im Winter kann es angeraten sein, zusätzlich Vitamin D über Nahrungsergänzung zu substituieren. Beim Versuch brauchbare Präparate mit sinnvollen Dosierungen zu erwerben wird man feststellen, dass irgendwelche Kräfte augenscheinlich kein Interesse an der Gesunderhaltung der Bevölkerung haben. Denn es ist aufgrund viel zu geringer Empfehlungsmengen der Fachorgane nur schwer möglich Vitamin D Präparate mit einer sinnvollen Dosierung von 1000 IE zu bekommen.

Wenn Sie mehr zu den oben angeschnitten Themen lesen wollen werden Sie in folgenden Titeln fündig:

Jetzt reicht's - von Johannes Holey und Vitamin D - das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention (Dieses m.E. sehr wichtige Buch werden wir in Kürze im Programm haben)

[http://www.topfruits.de/product\\_info.php?products\\_id=2246](http://www.topfruits.de/product_info.php?products_id=2246)

Fluorid das unterschätzte Gesundheitsrisiko

\*\*\*\*\*

Nehmen Sie sich in Acht vor Fluor in Wasser oder aus anderen Quellen wie Speisesalz oder Zahnpaste.

Die Fakten: Fluor ist ein Abfallprodukt der Aluminiumindustrie und ist selbst in kleinsten Dosen schädlich für unser Gehirn. Fluor wirkt in einer Weise auf unsere Gehirn, die verhindert dass wir in der

Lage sind Dominierungen zu widerstehen, durch langsame Betäubung/Vergiftung eines bestimmten Hirn-Bereiches. Nicht umsonst ist Fluor mit der wichtigste Bestandteil in vielen Psychopharmaka. "Bei Kindern gehören die Fluoride zur Hauptursache von Infekten und Lernschwäche", so der Arzt Dr. Walter Mauch, der sich intensiv mit diesem Thema beschäftigt hat.

Fluor wurde jahrzehntelang als Rattengift verwendet. Fluorid kann selbst in kleinsten Dosen von 1 ppm Enzyme hemmen und das Immunsystem schädigen. Trotzdem ist Fluorid unverständlicherweise allgegenwärtig als Zuschlagsstoff.

Schon Dr. Bruker schreibt zu dem Thema: " Für die Zahnärzte ab den 1960er Studienjahrgängen ist die Fluoridierung zum Dogma geworden, das nicht mehr auf den Wahrheitsgehalt überprüft wird. Obwohl sich die Grundlagen der Fluoridierung - überprüfbare Statistiken - als gefälscht herausgestellt haben!

Lesen Sie mehr zu diesem Thema in dem Buch: Jetzt reicht's - von Johannes Holey

Topfruits Links:

<http://www.topfruits.de/produkt/biodent-basic-zahnpasta-mit-mineralerde-stevia-olivenblattextrakt-basisch-reine-natur-75-ml/?cPath=210>

<http://www.topfruits.de/produkt/biodent-vital-zahnpasta-mit-mineralerde-stevia-nelkenoel-und-gruenteextrakt-basisch-reine-natur-75ml/?cPath=210>

CD bzw. Buchtipps

\*\*\*\*\*

Stevia, sündhaft süß und urgesund - Barbara Simonsohn/Windpferd Verlag - 157 Seiten

Stevia ist eine seit langer Zeit bekannte Alternative zum Raffinadezucker, die \*ohne Kalorien\* und nebenwirkungsfrei Zucker und problematische Süßstoffe ersetzen könnte - was sicher nicht nur für Diabetiker interessant sein dürfte. In Japan bereits seit Jahrzehnten tonnenweise im Gebrauch, in Amerika zumindest als Nahrungsergänzungsmittel (der Hinweis auf die Süßwirkung ist verboten!?) auf dem Markt --- nur in Europa wird seit über 15 Jahren immer wieder eine Zulassung verweigert. Angeblich wegen nicht ausreichender Untersuchungen, was die Autorin im Buch anhand japanischer und anderer Studien nachvollziehbar widerlegt.

Weiter zeigt sie, dass Stevia als relativ anspruchslose, leicht zu kultivierende Pflanze sehr gut auch in Europa / Deutschland angebaut werden und weniger ertragreiche Anbauprodukte (Tabak) ersetzen könnte. Doch scheinbar stellt sie eine zu große Konkurrenz für Zucker- und Süßstoffindustrie dar und wird deshalb nicht offiziell zugelassen. Erhältlich ist Stevia dennoch: als Steviapflanzen für den eigenen Garten, als grünes Steviapulver (=gemahlene Blätter) - deklariert als "Badezusatz" o.Ä. - und in manchen Reformhäusern als Steviosidtropfen (=flüssiges Konzentrat).

Ich kann nur jedem raten, dieses Buch zu lesen und sich selbst Gedanken zu machen über manche Abhängigkeiten zwischen Wirtschaft - Politik ... und der eigenen Gesundheit.

[http://www.topfruits.de/advanced\\_search\\_result.php?keywords=stevia&x=0&y=0](http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=stevia&x=0&y=0)

\*\*\*

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 speziell komponierte CD kann Ihnen dabei helfen:

- (Selbst-)Heilkräfte zu aktivieren
- Blockaden abzubauen
- Tiefenentspannung herbeizuführen
- Wohlfühlatmosphäre zu erzeugen
- Stress abzubauen
- Ängste abzubauen

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

Topfruits Service und Shopfunktionen weiter ausgebaut

\*\*\*\*\*

Topfruits twittert - nicht immer - aber immer öfter :-). Lassen Sie sich über neue Produkte, das Eintreffen neuer Ware, oder andere interessante Dinge rund um das Thema gesunde und vitalstoffreiche Ernährung informieren. Unter <http://twitter.com/topfruits> können Sie sich auf dem Laufenden halten lassen.

Unter [www.topfruits.de/aktuell](http://www.topfruits.de/aktuell) können Sie aktuelles und informatives zu Topfruits lesen. Ausserdem haben Sie dort eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Produkten zu publizieren.

Merkzettel: Am Ende des Bestellvorganges haben Sie die Möglichkeit die Artikel aus dem Warenkorb in ihren Merkzettel zu übernehmen. Sie können dadurch bei ihrem nächsten Besuch, ohne lange zu suchen schon einmal gekaufte Produkte wieder finden und bei Bedarf neu bestellen.

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.

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:

\*\*\*\*\*

Maronimehl, fein, bio kbA - glutenfrei. Ein hochwertiger Zuschlagsstoff zu Backwaren aller Art und in der Vitalstoffküche. Schmackhaft, glutenfrei und reich an wertvollen Inhaltsstoffen.

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>

Hanfnüsse geschält in bio kbA Rohkostqualität, glutenfrei. Etwas Besonderes für den "Vitalstoffgourmet". Das I Tüpfelchen über einem Salat, im Müsli - oder einfach so zum knabbern. Hanfsaat ist sehr reich an hochwertigen pflanzlichen Eiweißbausteinen.

\*\*\*

Basisches Bambussalz 9x gebrannt - für Kenner. Da beim Auflösen in Wasser der pH-Wert über 10-13 (alkalisch) liegt, lässt sich Bambus-Meersalz hervorragend in der gesundheitsbewussten Küche, zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts, verwenden.

\*\*\*

100% reiner Fruchtsaft aus frischen, reifen Goji Beeren aus kontrolliert biologischen Früchten, schonend hergestellt ohne Zusatz von Zucker oder Konservierungsmitteln.

\*\*\*

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 ;-)

\*\*\*

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.

**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.

Rechtschreib- & Grammatikfehler sind beabsichtigt und unterliegen dem Copyright des Verfassers ;o)