

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.

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

Tinnitus - Natursubstanzen die helfen  
\*\*\*\*\*

Viele Menschen leiden an störenden bis quälenden Ohrgeräuschen. Was viele nicht wissen, in Versuchen haben sich auch bei Tinnitus verschiedene Natursubstanzen als hilfreich erwiesen. Diese Substanzen sind völlig unproblematisch in der Verwendung und sollten deshalb schon bei ersten Anzeichen und leichten Beschwerden genommen werden um der Problematik Tinnitus bereits frühzeitig entgegenzutreten.

Inhaltsstoffe von Ginko Extrakten fördern die Durchblutung kleiner Gefäße.

Der Mineralstoff Magnesium und das Spurenelement Zink sind an ausgesprochen vielen Stoffwechselfvorgängen mit beteiligt, welche auch mit der Sauerstoffversorgung der Zellen im Innenohr zu tun haben. Bei vielen Risikogruppen in der Bevölkerung herrscht ohnehin eine Unterversorgung mit Magnesium, was sich auch in anderen Bereichen negativ niederschlägt.

Coenzym Q10 - Untersuchungen ergaben einen Erfolg bei 70% der Tinnitus Betroffenen, durch die Substitution von Q10. Die DGE postuliert zwar, dass eine ausreichende Versorgung von Q10 Grundsubstanz mit der Ernährung gegeben ist, unklar bleibt jedoch mit welcher Ernährung und unter welchen Alters- und Lebensumständen. Man weiß bspw. dass die Bildung dieser Substanz in unserem Körper mit fortschreitendem Alter nachlässt.

Die Wirkungsweise der genannten Substanzen ist im einzelnen noch nicht genau geklärt, aber das sollte einen Betroffenen nicht davon abhalten bei einem vorliegenden Tinnitus Problemen einen Versuch mit der Substitution dieser Vitalstoffe zu starten.

<http://www.topfruits.de/produkt/coenzym-q10-90-kapseln-a-30-mg/>  
<http://www.topfruits.de/produkt/magnesiumhydrogencitrat-dose-200-gr-magnesiumcitrat-saures/>

Kurkuma ein ganz außergewöhnliches Gewürz  
\*\*\*\*\*

In der wissenschaftlichen Zunft herrscht zwischenzeitlich die Erkenntnis vor dass Kurkuma mit verantwortlich ist für die geringe Häufigkeit bestimmter Krebsarten in Ländern wo dieses Gewürz stark und regelmäßig verwendet wird. In Indien bspw. sind die Krebserkrankungsraten insbesondere von Dickdarm, Prostata und Blasen/Nierenkrebs, bei denen Vergleichszahlen vorliegen um ein vielfaches geringer als in den USA. Kurkuma das Pulver aus der Gelbwurz enthält bis zu 5% der Trockensubstanz des Stoffes Curcumin, der in wissenschaftlichen Untersuchungen als der Hauptwirkstoff identifiziert wurde.

Curcumin ist in der Lage Zellen aus menschlichen Tumoren zu blockieren. Außerdem sprechen Untersuchungen dafür, dass Curcumin die Neubildung von Blutgefäßen durch den Tumor unterbindet.

In einer kürzlich erschienenen Studie zeigte sich außerdem bei oraler Einnahme von Curcumin ein deutlicher Rückgang von Entzündungsmolekülen im Blut, was für die Krebsprävention von großer Bedeutung ist. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass synthetische Entzündungshemmer erhebliche Nebenwirkungen haben. Ein Aspekt, der auf den ersten Blick die Wirkung des Curcumin begrenzt, ist seine schlechte Bioverfügbarkeit. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass ein bestimmtes Molekül des Pfeffers, das Piperin, die Resorption des Curcumin um das tausendfache steigert. Aus dem Grund entfaltet Kurkuma sein ganzes Potenzial erst in Kombination mit Pfeffer, wie der Kurkuma auch traditionell in indischen Currys verwendet wird.

Bereits die Zugabe von einem Teelöffel Kurkuma in Verbindung mit Pfeffer zu Suppen, Salaten oder Saucen stellt eine ökonomische Möglichkeit dar, eine ausreichende Menge Curcumin zur Prävention aufzunehmen.

Die Informationen aus diesem Beitrag sind dem Titel "Krebszellen mögen keine Himbeeren" von Dr. med. Denis Gingras und Prof. Dr. med. Richard Beliveau entnommen.

Prof. Dr. med. Richard Beliveau ist weltweit einer der führenden Mediziner im Bereich der Krebsforschung; Professor für Biochemie an der Medizinischen Fakultät der Universität Montreal, Professor für Neurochirurgie und Direktor des Molekularmedizinischen Labors im Sainte-Justine-Krebsforschungszentrum in Montreal.

Dr. med. Denis Gingras ist Krebsforscher im Labor für Molekularmedizin im Sainte-Justine-Krebsforschungszentrum in Montreal.

<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkuma-gruente-etc/>  
<http://www.topfruits.de/produkt/kurkumapfeffer-vitalstoffreiche-gewuerzmischung/>

Molkereiprodukte fermentiert besser verträglich und wertvoller  
\*\*\*\*\*

Die Natur hat nicht vorgesehen, dass Erwachsene dauerhaft Milch trinken. Deswegen geht ihnen die Fähigkeit verloren, den Milchzucker darin zu spalten und Milch zu verdauen. Erst als vor 10.000 Jahren Menschen begannen, Nutztiere zu halten, entwickelten einige durch zufällige Veränderungen im Erbgut das Enzym Laktase, das Milchzucker spaltet. Bis heute sind die Träger dieser Gene in der Minderheit: In Südostasien fehlen 98 Prozent der Bevölkerung das Enzym Laktase, in Südamerika 70 Prozent, in Deutschland 15 bis 20 Prozent.

In den seltensten Fällen ist Laktasemangel angeboren. Die meisten Menschen verlieren die Fähigkeit, Milchzucker zu verdauen, mit dem Alter. „Ab 50 ist jeder Zweite mehr oder weniger stark betroffen“, schätzt Stephan Bischoff, Ernährungsmediziner der Universität Hohenheim. Der Anteil nimmt in einer alternden Gesellschaft weiter zu. Und anders als bei Allergien gibt es keine wirksamen Therapien gegen die Unverträglichkeiten.

Wie man weiß, wird durch milchsaure Fermentierung, wie dies bei Joghurt, Kefir, Dickmilch und manchen Käsen der Fall ist, der Milchzucker aus dem Rohstoff durch die Bakterien weitgehend abgebaut. Dies führt dazu dass die Produkte bekömmlicher werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Fermentierung ist die Bioverfügbarkeit der Mineralien aus der Milch. Während süße Milch in naturheilkundlichen Kreisen gar als Mineralienräuber gilt, steigt die Bioverfügbarkeit von bspw. Calcium und Magnesium durch den Fermentierungsvorgang erheblich. Übrigens bei den meisten Naturvölkern kommen Molkereiprodukte oft nur fermentiert zum Verzehr, da mangels technischer Möglichkeiten eine andere Haltbarmachung der Milch dort nicht möglich ist.

Überhaupt sollte der an der Optimierung seiner Ernährung interessierte Mensch auf den allzu häufigen Genuss von Molkereiprodukten verzichten, da Milcheiweiß als stark schleimbildend gilt und dadurch einen nachteiligen Einfluss auf unseren Stoffwechsel ausübt.

#### Makuladegeneration - Vitalstoffe helfen

\*\*\*\*\*

Wissenschaftler der Harvard Universität haben herausgefunden, dass eine Kombination bestimmter Vitalstoffe das Fortschreiten einer Makuladegeneration stoppen und vor dem Erblinden schützen kann.

Wichtig dabei sind Beta-Karotine (die Aufnahme durch einen Schuss Raps-/ Leinöl verbessern), Vitamin C (500 mg), Vitamin E (400 IE), Kupfer (2 mg) und Zink (80 mg).

Vorteilhaft ist, wie man immer wieder sieht die Zufuhr solcher Substanzen vornehmlich aus natürlichen Quellen, wohingegen künstlich synthetisierte Substanzen die Erwartungen oft nicht erfüllen oder gar nachteilig wirken, wie man das bei künstlichen Carotinoiden schon gesehen hat.

Was auch bei dieser Studie wieder auffällig ist: Substanzmengen, die in Studien eine Wirksamkeit versprechen, werden von staatlichen und internationalen Gremien bereits als überhöht, unnötig oder gar riskant eingestuft. So bspw. bei Vitamin C, E oder Zink, wo die rechtlich zulässigen Mengen pro Verzehrseinheit in einem Bereich liegen müssen, von dem kein gesundheitlicher Nutzen erwartet werden kann.

Die Frage, die sich mir in dem Zusammenhang stellt, werden von den Offiziellen solche Studienergebnisse nicht zur Kenntnis genommen, schlicht ignoriert oder hat es gar weiter reichende Gründe, wenn man dort eine Gefahr postuliert, wo eigentlich Heilung her kommen könnte!?

#### Bittere Schokolade fürs Herz und fürs Immunsystem

\*\*\*\*\*

Der Konsum von Bitterschokolade bietet eine Blutgefäß schützende Wirkung. Nach dem Verzehr von 40 Gramm schwarzer Schokolade mit einem Kakaoanteil von 74 Prozent wiesen die Studienteilnehmer eine verbesserte Funktion der Gefäßinnenwände ("Endothelfunktion"), einen insgesamt verbesserten antioxidativen Status, sowie ein verringertes Zusammenkleben von Blutplättchen und damit eine bessere flussabhängige Gefäßregulation auf als zuvor. Das berichtet Dr. Frank Hermann, Kardiologe am Universitätsspital in Zürich. Die positive Auswirkung auf den Blutfluss, so zeigten Ultraschall-Untersuchungen der Unterarm-Arterie, hielt über acht Stunden an.

Der günstige Einfluss der Bitterschokolade sei vermutlich darauf zurückzuführen, dass die im Kakao enthaltenen Antioxidantien vom Typ der Polyphenole oxidativen Stress verringern können. Untersucht wurden 25 gesunde Raucher mit durchschnittlich 26 Jahren, wobei eine Untergruppe Bitterschokolade und die Kontrollgruppe weiße Schokolade erhielt. Bei den Studienteilnehmern, die weiße Schokolade gegessen hatten, konnten die günstigen Einflüsse nicht beobachtet werden.

Wie britische Forscher weiterhin beobachtet haben, steigt nach dem Genuss von dunkler Schokolade der Gehalt an Antioxidantien im Blutplasma. Diese Stoffe schützen das Herzkreislaufsystem. Das Verschlingen von Milkschokolade lasse sich mit dieser positiven Wirkung allerdings nicht rechtfertigen, berichten die Wissenschaftler im Fachblatt "Nature" (Bd. 424, S. 1013)

Achtung: Milch hebt den herzschtützenden Effekt dunkler Schokolade wieder auf.

Ein besonderes Naturerlebnis sind die Topfruits Kakao Nibs, Bruchstücke aus geschälten Kakaobohnen, getrocknet aber in Rokostqualität, 100% Natur, ohne Milch und Zucker und mit einem unglaublichen Gehalt an Vitalstoffen.

<http://www.topfruits.de/produkt/kakao-nibs-bio-kba-rohkostqualitaet-kakaobohnen-geschaelt-gehackt/?cPath=193>

Über weitere positive Eigenschaften der Vitalstoffe aus Schokolade können Sie in den Buch "Krebszellen mögen keine Himbeeren" - von Prof. Beliveau/Gingras nachlesen.

<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkuma-gruentee-etc/>

Tieropfer-Wahnsinn durch EU-Chemikalien-VO (Neubewertung)

\*\*\*\*\*

Die EU-Chemikalienverordnung schreibt die Neubewertung vieler bekannter Substanzen vor. Dies verspricht auf den ersten Blick einen großen Nutzen für den Verbraucher. Allerdings gilt diese VO auch für Natursubstanzen, die seit Jahrhunderten naturheilkundlich verwendet werden, ohne dass die überlieferten Erfahrungen allerdings wissenschaftlich anerkannt wären. Echinacea-Extrakte haben bspw. jahrzehntelang naturheilkundlich gute Dienste geleistet.

Viele solcher Natur-Produkte verlieren nun durch die EU-VO 2010 ihre Zulassung und dürfen nicht mehr verkauft werden. Der Verbraucher, der auf naturheilkundliche Hausmittel setzt, wird im nächsten Jahr staunen, wenn viele traditionelle Naturheil-Produkte möglicherweise von der Bildfläche verschwinden, wenn deren Hersteller oder Anbieter nicht in der Lage ist, die neu geforderten, umfangreichen Unbedenklichkeitstest beizubringen. Die Kosten für diese Aktion, alleine bei der EU, errechnen sich auf 9,5 Milliarden Euro.

Ein anderer Aspekt der bisher in der Wahrnehmung der Öffentlichkeit noch überhaupt keine Rolle gespielt hat, sind die massenhaften Tieropfer durch die umfangreich vorgeschriebenen Tests. Bis zu 54 Mio "Versuchstiere" wird die EU-VO das Leben kosten, wie der Toxikologe Thomas Hartung glaubwürdig errechnet hat. Man muss sich einmal die Dimensionen vorstellen, in denen auf EU Ebene mit Leben hantiert wird. Und das in weiten Bereichen mit recht zweifelhaftem Nutzen oder in manchen Fällen gar zum Nachteil des EU-Bürgers.

15 € Gutschein bei [www.naturkost.com](http://www.naturkost.com)

\*\*\*\*\*

Profitieren Sie durch unsere Zusammenarbeit mit dem leistungsfähigen Naturkostversender [www.naturkost.com](http://www.naturkost.com) .

[www.naturkost.com](http://www.naturkost.com) steht für ein großes Sortiment aller gängiger Naturkost Produkte und Marken zu fairen Preisen.

In einer bis zum 30. September, 23:59 Uhr laufenden Aktion bekommen Sie als Topfruits Kunde bei Naturkost.com einen Einkaufsgutschein von 15 €, wenn Sie dort für mind. 100 € bestellen. Ab 75 € ist die Lieferung frachtfrei. Um in den Genuss des Gutscheines zu kommen, geben Sie einfach in der Bemerkung zu Ihrer dortigen Bestellung den Begriff "Topfruits" ein. Wie gesagt, die Aktion gilt bis einschließlich 30.09.2009.

Stress vorbeugen heißt Krebs vorbeugen

\*\*\*\*\*

Stress kann die Verbreitungsgeschwindigkeit von Krebszellen im Körper beeinflussen.

Diese alte Volksweisheit haben Untersuchungen von Biowissenschaftlern der Uni Witten-Herdecke nun auch im Experiment bestätigt. Die Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig es ist, Abstand von negativen Erlebnissen zu bekommen und die schönen Dinge des Lebens so oft wie möglich zu genießen.

Bei den meisten Krebserkrankungen ist nicht der Primärtumor tödlich sondern die Metastasenbildung. Diese wandernden Krebszellen bilden sich - je nach Art und Lage des Tumors - aber nicht zufällig, sondern in ganz bestimmten Regionen des

Körpers. Die Wissenschaftler der Uni Witten-Herdecke konnten in ihrem Experiment zeigen, warum das so ist: Scheinbar weisen bestimmte Botenstoffe (Neurotransmitter) den wandernden Krebszellen den Weg. Neurotransmitter werden vom Nervensystem freigesetzt und können Krebszellen hemmen oder zum Wachsen anregen. Ein wichtiger Faktor für die Bildung und Verbreitung dieser Botenstoffe ist Stress, weil sich unter negativem Stress vor allem die Botenstoffe bilden, die Krebszellen zum Wachsen anregen.

Gentechnik belastete Leinsaat nur aus konventionellem Anbau  
\*\*\*\*\*

Behörden in Baden-Württemberg haben bei Untersuchungen gentechnisch veränderten Leinsamen gefunden. Bei 59 Prozent der Proben von konventionellem Leinsamen sind verbotene Spuren nachgewiesen worden, sagte Agrarminister Peter Hauk. «Wir gehen davon aus, dass es sich um ein europaweites Problem handelt.» Derzeit sei aber «keine Gefährdung für Verbraucher gegeben». Der betroffene Leinsamen stamme im Wesentlichen aus Kanada. Er dürfe nicht weiter verarbeitet oder verkauft werden. Produkte aus ökologischem Anbau hätten keine Spuren aufgewiesen.

Bei Topfruits bieten wir seit langem nur Bio kbA Leinsamen an. Auch in unseren Müsli und Brotbackmischungen kommt nur Bio-Leinsamen und andere Bio-Saaten zu Verwendung!

Auch bei anderen Saaten, wie Sonnenblumen, Sesam oder Hanfsaat, setzen wir konsequent auf Bio-Ware. Unser Leinöl ist aus Bio-Leinsaat gepresst und das angebotene konventionelle Leinöl kommt aus EU-Saatgut !

<http://www.topfruits.de/produkt/amaranth-vital-muesli-exotikfrucht-plus-ungesuesst-ohne-rosinen-ohne-nuesse/?cPath=221>

<http://www.topfruits.de/produkt/backmischung-1000g-fuer-vitalbrot-aus-vollkorn-mit-natursauerteig-und-traubenkernmehl/?cPath=194>

CD bzw. Buchtipps  
\*\*\*\*\*

Granatapfel - Frucht der Götter - Ratgeber - Dr. Stefanie Grabhorn

Granatapfel - Frucht der Götter ist ein Ratgeber über die außergewöhnlichen Heilkräfte und Anwendungsmöglichkeiten dieser Frucht, der auch aphrodisische Wirkungen nachgesagt werden. Zusätzlich enthält das wunderschön bebilderte Buch Rezepte zu köstlichen und leicht nachzukochenden Gerichten und Desserts. Aphrodite bittet zu Tisch. Der hohe Gehalt der medizinisch erforschten Wirkstoffe des Granatapfels hilft:

- das Immunsystem zu stärken
- unsere Körperzellen zu schützen
- Freie Radikale unschädlich zu machen
- Entzündungen vorzubeugen und zu behandeln • vorzeitigen Alterungsprozessen vorzubeugen • Herz und Prostata zu schützen

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

Topfruits-Service weiter ausgebaut

\*\*\*\*\*

Verpassen Sie nun nie mehr den Saisonsstart eines Produktes, wie aktuell gerade bei frischen Cranberries. Wenn ein Produkt saisonal nicht lieferbar ist finden Sie nun anstelle dem Warenkorb Button einen solchen mit dem Text "Benachrichtigen".

Durch klicken darauf können Sie eine automatische Benachrichtigung veranlassen, falls sich der Lieferstatus des Produktes ändert und dieses wieder lieferbar ist. In Ihrem Kundenmenü haben Sie jederzeit einen Überblick über die aktiven Benachrichtigungen und können diese dort auch wieder deaktivieren.

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 die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren.

Merkzettel: Bei jedem Produkt und am Ende des Bestellvorganges haben Sie die Möglichkeit Artikel in ihren Merkzettel zu übernehmen. Sie können dadurch bei ihrem nächsten Besuch, schon einmal gekaufte Produkte schnell wieder finden und diese 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.

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.

Neue Produkte bei Topfruits

\*\*\*\*\*

Amla-Mus mit Kräutern CHYAVANPRASH - 350g - Ayurvedische Stärkung Goji Saft 100% Fruchtsaft in bio kbA Qualität, reich an Beta Carotin und wertvollen Antioxidantien Hanfnüsse geschält in bio kbA Rohkostqualität, glutenfrei Maronimehl, fein, bio kbA - glutenfrei Aktiver Manuka-Honig aus Neuseeland

Produktionfos / Endlich wieder lieferbar:

\*\*\*\*\*

Lebensfreudekalender 2010 ab Lager lieferbar : Greifen Sie zu und sicher Sie sich Ihr Exemplar. Der Lebensfreude Kalender aus dem PAL Verlag, für den täglichen Kick an Motivation und Lebensfreude. Im letzten Jahr konnten viele Kunden keinen mehr ergattern, weil der Kalender mit seinen motivierenden Sinnsprüchen immer begehrter wird und schnell vergriffen war. Ideal auch als kleines Geschenk geeignet.

Zedernusskerne Flores Bio "fair Trade"

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

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)