

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

Mit dem Start der Cranberry- und Granatapfelernte heute ein Topfruits-Gesundheitsbrief Special zu diesem Thema.

Nur für kurze Zeit finden Sie jetzt bei uns sorgfältig von Hand gepflückte, reife Cranberries aus deutschem Anbau:

<http://www.topfruits.de/produkt/cranberries-frisch-reife-handgepflueckte-ware-aus-deutschland>

Herbst- und Winterzeit - das Risiko für Harnwegsentzündungen steigt

Eine Mehrheit der Frauen und schon viele Mädchen haben Erfahrung mit Blasenentzündungen: Brennen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang, häufige Entleerung sehr geringer Harnmengen. Hauptsache es kommt nicht noch schlimmer, denn die Entzündung kann sich ausweiten. Spätestens wenn Fieber auftritt, raten Ärzte zur Einnahme von Antibiotika, manche aber auch schon früher. Doch die Entzündungen kehren häufig wieder. Was dann?

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Cranberries sehr wirkungsvolle Tannine enthalten, Proanthocyanidine oder PACs genannt. Diese natürlichen Wirkstoffe können zur Erhaltung der Gesundheit beitragen, indem sie bestimmte gefährliche Bakterien fernhalten.

Die wichtige Rolle der Proanthocyanidine hat auch die französische Lebensmittelkontrollbehörde (AFSSA) anerkannt und in einer Stellungnahme vom 29. Januar 2004 festgestellt: dass, so die Aussage - "trägt bei zur Verminderung der Festsetzung verschiedener Escherichia coli Bakterien auf den Schleimhäuten der Harnwege einzig für den Fruchtsaft der Pflanze Vaccinium macrocarpon und das Pulver des Fruchtsaftes dieser Pflanze zutrifft."

Bereits die Indianer Nordamerikas sollen die Cranberry vielfältig genutzt haben, beispielsweise zum Auswaschen von Wunden mit dem Saft der Beeren. Die Einwanderer haben sich dieses Wissen zunutze gemacht. Aber erst mehr als 300 Jahre später, begann auch die Wissenschaft sich mit der Cranberry zu beschäftigen und fördert nun eine um die andere positive Eigenschaft zu Tage.

Cranberries nicht nur bei Harnwegsproblemen nützlich.

Erste Studie, die bestätigt, dass Proanthocyanidin in Cranberries das Wachstum von Tumorzellen hemmt. Neue Daten zeigen, dass Proanthocyanidin, oder PAC, welches in Cranberries gefunden wurde, das Zellwachstum von Lungentumoren, Dickdarmkrebs (??) und Leukemie in der Zellkultur hemmt.

Dies zeigt eine neue Studie des "The Journal of the Science of Food and Agriculture" von diesem Monat. Die Studie, die von der University of Massachusetts Dartmouth, geführt und von Catherine C. Neto, Ph.D. geleitet wird, ist eine der ersten Studien, die herausfand, dass die Anti-Krebs-Aktivität von Cranberries von der einzigartigen Struktur des PAC kommen kann.

Das PAC in Cranberries beinhaltet eine einzigartige A-Typ-Struktur, während die meisten anderen Früchte nur das bekanntere B-Typ PAC enthalten.

Cranberries auch gegen Darmviren

Cranberry-Saft wirkt nicht nur bei Harnwegsinfektionen sondern auch gegen schwere Darminfektionen und Durchfall. Das zeigt eine Studie amerikanischer Forscher (Patrice Cohen et al., St. Francis College, Brooklyn, Hauptversammlung der Amerikanischen Gesellschaft für Mikrobiologie, Atlanta). Sie testeten den Saft der Cranberry (großfrüchtige Moosbeere) an Darmviren, die bei Affen und Ziegen vorkommen und häufig als Modell für Erreger von schweren Darminfektionen bei Menschen verwendet werden. In den Darmzellen, die mit dem Saft behandelt worden waren, konnten keine Viren mehr nachgewiesen werden. Vermutlich hindern die Wirkstoffe aus den Cranberries die Erreger daran, sich an rote Blutkörperchen zu heften oder Wirtszellen zu infizieren. In weiteren Studien soll nun untersucht werden, ob der Beersaft auch gegen Darmviren beim Menschen wirkt.

Diese Hinweise aus aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen sollten jeden Ermutigen im Falle solcher Probleme einen risikolosen und preiswerten Selbstversuch zu starten bevor er mit der Antibiotika-Keule zuschlägt ;-)

Kunden berichten:

Die Heilwirkung der Cranberry bei Periodenschmerzen

"Durch Zufall kam ich auf Cranberries und hatte schon bei der nächsten Regelblutung weniger Schmerzen. Ich hatte mehr oder weniger schon immer eine schmerzhaft Peride und seit der Geburt meiner Tochter vor 12 Jahren, war diese auch sehr stark."

"Auf der Suche nach den Heilwirkungen der Cranberry wurde sie zum Teil als heilend für fast alles dargestellt. Aber es gab wenige wissenschaftliche Studien die das belegten. Zufällig las ich, dass schon Hildgard von Bingen bei schmerzhafter Periode Preiselbeere empfiehlt. Die Cranberry ist die amerikanische Verwandte der Preiselbeere. Seit circa 2 Monaten esse ich regelmäßig getrocknete Cranberries im Müsli, meine Periode ist schwächer geworden und ich habe kaum Schmerzen. Ich bin gespannt, wie sich ein "normaler Zyklus" anfühlt und, wie lange ich dann Cranberries gegessen habe, bis sich dieser einstellt. "

Rezeptidee: Cranberry Apple Pie

Mürbeteig aus 250 Gramm Mehl, je 100 Gramm Butter und Zucker, Prise Salz, 1 Ei und etwas Eiswasser
1 Tasse geschälte Äpfel in dünnen Scheiben
2 Tassen frische Cranberries
1/2 Tasse Cidre
3/4 Tasse Zucker (alternativ Ahornsirup), etwas Zimt Prise Salz
Zubereitung: Springform mit 2/3 des Teiges auskleiden. Äpfel, Cranberries und Cidre in einem Topf garen, bis die Früchte weich sind, Zucker (Ahornsirup), Zimt, Prise Salz unterrühren. In die Teigform geben und bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten backen. Aus dem restlichen Teig kleine dekorative Formen ausstechen (Herzen, Sterne), etwa 10 Minuten backen. Damit den Pie garnieren. Am besten lauwarm mit kalter Schlagsahne!

Rezeptidee: Cranberry Rohkost

Zutaten:

4 Tassen frische Cranberries 2 Äpfel mit Schale 1 ganze Schale einer unbehandelten Orange 1 Tasse brauner Zucker (alt. Ahornsirup)

Zubereitung: Von der Apfelsinenschale so viel weiße Innenhaut wie möglich heraus kratzen. Die Äpfel vierteln und entkernen. Alle Früchte und die äussere Schale der Apfelsine (die orangene) in einer Küchenmaschine fein raspeln. Anschliessend mit dem Zucker mischen und in Schraubgläser füllen. Diese Rohkost hat es, vom Vitalstoffgehalt, wirklich in sich und sie ist im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

Hier finden Sie eine Auswahl hochwertiger Cranberryprodukte: <http://www.topfruits.de/rubrik/cranberry/>

Buchtipp:

Cranberry Powerfrucht. Das große Handbuch zu der neuen Heilbeere - Marianne Meyer

Kurzbeschreibung: Cranberries sind die neuen "Powerbeeren" und gleichermaßen wirkungsvolles Antioxidantium wie "Verjüngungs-Elixier". Wie die roten Früchte als natürliche Helfer im Gesundheitsbereich unentbehrlich werden, zeigt die Expertin für Naturheilmittel anhand leicht umzusetzender Praxistipps. Dass die Powerfrucht ebenso vielseitig wie schmackhaft ist, beweist die Auswahl an Rezeptvorschlägen, in der Gesundheitsbewusste ebenso auf ihre Kosten kommen wie lifestylebetonte Szenegänger.

<http://www.topfruits.de/produkt/cranberry-powerfrucht-das-grosse-handbuch-zu-der-neuen-heilbeere-marianne-meyer/?cPath=215>

Inhaltsstoffe des Granatapfel bremsen Prostata- und Brustkrebs

Prostatakrebs-Patienten können offenbar ihren PSA-Wert wesentlich länger stabil halten, wenn sie täglich ein Glas Granatapfelsaft trinken. In einer US-Studie verlängerte das Getränk den Zeitraum, in dem sich der Wert des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) verdoppelte, um 39 Monate auf die vierfache Zeit. Der PSA-Wert gilt als der wichtigste Verlaufsindikator bei Prostatakrebs. Je langsamer der PSA-Wert steigt,

desto besser die Prognose und Lebenserwartung. Alle Patienten der Studie hatten trotz vorheriger Operation oder Bestrahlung wieder steigende PSA-Werte, was ein Fortschreiten der Krankheit bedeutet. Während vor dem Verzehr des Granatapfelsafts die durchschnittliche Verdoppelungszeit des PSA-Wertes bei etwa 15 Monaten lag, verlängerte der tägliche Konsum von einem Glas Granatapfelsaft die Spanne auf 54 Monate, berichtete im Juli 2006 das Team um Allan Pantuck von der University of California in Los Angeles im Journal "Clinical Cancer Research". Dies sei zwar keine Heilung, der Saft habe aber offenbar großen Einfluss auf das Tumorwachstum, betont Studienleiter Pantuck. Ähnliche Effekte konnten bereits in zahlreichen früheren Studien nachgewiesen werden, doch dies war die erste Phase-II-Studie, die die krebs-hemmende Wirkung sehr eindrucksvoll an Krebskranken aufzeigte. Das Getränk schlug bei über 80 Prozent der 48 Teilnehmer an.

Die Synergie von antioxidativen, antientzündlichen und antiöstrogenen Inhaltsstoffen

Als erster erkannte der israelische Arzt und Wissenschaftler Dr. Ephraim Lansky die besondere Wirkung des Granatapfels bei Prostatakrebs. In zahlreichen Forschungsarbeiten hat er die Aufmerksamkeit der Wissenschaft auf dieses Thema gelenkt. Lansky konnte auch nachweisen, dass es nicht um einzelne chemische Verbindungen im Granatapfel geht, sondern vielmehr um das Zusammenspiel und die gegenseitige Verstärkung (Synergie) der Gesamtheit der Inhaltsstoffe mit antioxidativer, antientzündlicher und anti-östrogenen Wirkung. Aus diesem Grund rät er auch davon ab, auf einen Inhaltsstoff standardisierte Präparate (z. B. 40% Ellagsäure) aus Samen und Schale zu verwenden. Für diese Präparate wurden nie die besonderen Wirkungen des Granatapfelsaftes nachgewiesen.

Der Granatapfel kann vor Brustkrebs schützen

Im Rahmen eines größeren Forschungsprojekts (Kim, Lansky und Kollegen, 2002) zeigte sich, dass die die Polyphenole aus dem Saft auch eine antiöstrogene Wirkung haben. Dieser Effekt war am deutlichsten in seiner fermentierten Form. Und es zeigte sich auch, dass der Granatapfel in der Lage ist, das Schlüsselenzym Aromatase zu blockieren und so die Östrogensynthese im Fettgewebe zu senken. Neben der antioxidativen Wirkung der Polyphenole waren es die antiöstrogene Wirkung, die sich so wirkungsvoll gegen Brustkrebs erwies. Der Granatapfel wirkt sowohl als schwaches pflanzliches Östrogen und lindert dadurch Wechseljahresbeschwerden als auch antiöstrogen und schützt so vor Brustkrebs.

Überzeugende Studienlage

Zum Granatapfel sind in den letzten Jahren über 150 positive wissenschaftliche Studien in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht worden. Danach bekämpft der Granatapfelsaft Herz-Kreislauf-Erkrankungen und senkt den Blutdruck. In einer kontrollierten Doppel-Blind Studie an 45 Teilnehmern mit Koronarer Herzkrankheit konnte z. B. bereits nach 3 Monaten eine um 17% verbesserte Durchblutung des Herzmuskels festgestellt werden. Die Zahl der Angina-Pectoris-Anfälle halbierte sich. Der Saft hat auch eine anti-entzündliche Wirkung, was insbesondere Gelenkbeschwerden bei Arthritis lindern kann. Er kann wirkungsvoll die Entwicklung von Alzheimer-Demenz hemmen und - wenn die Mutter in der Schwangerschaft Granatapfelsaft trinkt - schützt er Neugeborene vor Gehirnschäden. Kein Wunder, dass im Osten der Granatapfel seit Jahrtausenden als Symbol der Unsterblichkeit und Fruchtbarkeit gilt und bis zum Mittelalter auch das Wappenzeichen zahlreicher Ärzteschaften in ganz Europa war.

<http://www.topfruits.de/rubrik/granatapfel/>

Nur vollwertiges, natürliches Vitamin E ist gesund!

Wissenschaftler der Yale School of Medicine berichten im Medizin-Journal JAMA: "Durch Vitamin E-Mangel baut der Körper schneller ab".

Doch aufgepasst! Vitamin E ist nicht gleich Vitamin E. Bei dem zu Billigpreisen in Super- und Drogeriemärkten angebotenen Vitamin E handelt es sich oft um künstlich hergestelltes alpha-Tocopherol. Isoliertes alpha-Tocopherol hat mit vollwertigem Vitamin E aus natürlichen Quellen nichts zu tun. Dieser isolierte Teil von Vitamin E kann Ihre Gesundheit sogar schädigen, je mehr Sie davon nehmen, desto gefährlicher kann sich das auswirken. Große Mengen von isoliertem alpha-Tocopherol zerstören die fettlöslichen Antioxidantien, wie das Gamma-Tocopherol.

Obwohl bei vielen Anbietern "natürlich" drauf steht ist künstliches, aus Erdöl chemisch erzeugtes Billig-Vitamin E drin. Künstliche Vitamine stammen oft aus der gleichen Erdöl-Quelle wie der Sprit an Ihrer Tankstelle.

Im Gegensatz dazu überzeugt das komplette Vitamin E seit langem durch seine gesundheitliche Potenz. Selten beschert ein Vitalstoff so überlegene Gesundheits-Vorteile. Viele Studien bescheinigen einen günstigen Einfluss von vollwertigem Vitamin E für Herz-Kreislauf und Blutdruck, Cholesterin und Diabeteschutz, in der Krebsprävention, fürs Hirn und gegen Altern, als Haut- und Haarschutz.

Die besten Lieferanten von komplettem natürlichem Vitamin E sind Traubenkernöl und Rotes Palmöl, natürlich kalt gepresst. Palmfrüchte liefern das gesunde, komplette Vitamin E. Nur die reifen Früchte der Ölpalme "Elaeis Guineensis" bergen das wertvolle Öl mit allen 4 Tocopherolen und allen 4 Tocotrienolen.

Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele für Ihre Gesundheit nützliche Produkte zu fairen Preisen. 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

Für die Pharmaindustrie hat sich das Impfstoffgeschäft zu einem interessanten Geschäftsgebiet entwickelt. Gemessen am Weltumsatz mit Arzneimitteln, der für 2008 auf mehr als 770 Milliarden Dollar geschätzt wird, ist der Markt für Impfstoffe mit einem Volumen von rund 16 Milliarden Dollar noch klein. Allerdings wächst dieser Markt schneller als der gesamte Pharmamarkt, der 2008 einen Zuwachs von etwa 2 Prozent aufwies. Vor allem die großen Infektionskrankheiten wie die Vogel- oder die Schweinepest haben zuletzt Dynamik gebracht. So schätzt die Schweizer Bank UBS, dass die Impfstoffanbieter für die Schweinepest, Glaxo Smith Kline aus Großbritannien und Novartis aus der Schweiz, durch die anlaufende Impfwelle 1,5 beziehungsweise 1,1 Milliarden Euro zusätzlich einnehmen.

;-) Mein Tipp: Stärken Sie Ihren inneren Heiler und bleiben Sie gesund.

** Lebensfreude Kalender 2009 PAL Verlag - beliebter Bestseller **

Jetzt bestellen. Der beliebteste und meist gekaufte Weihnachts- bzw. Wand-Kalender Deutschlands

Lassen Sie sich von den Kalender Weisheiten täglich inspirieren und motivieren. Alle zehn Tage gibt es ein neues Kalenderblatt mit Lebensweisheiten und praktischen Tipps, die anregen, inspirieren und motivieren wollen, für die großen und kleinen Probleme eine Lösung zu finden.

Ein Geschenk für Menschen, denen man etwas Gutes tun will und ein besonderes Dankeschön für viele Gelegenheiten. Der Lebensfreude Kalender ist jedes Jahr der Renner. Zu Weihnachten wird der Kalender seit Jahren bereits knapp, deshalb denken Sie schon jetzt an dieses äusserst beliebte Geschenk. Die wunderbaren Weisheiten bereiten viel Freude, begleiten durch ein ganzes Jahr, lehren unendlich viel und bewirkten schon viele positive Veränderungen, so ein begeisterter Kunde.