

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend mal 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.

Sie erhalten das Informationsschreiben, weil Sie diesen Gesundheitsbrief selbst für diese Mailadresse abonniert haben.

Kennen Sie jemanden der ebenso Bedarf für die Informationen hat? Dann geben Sie den Topfruits-Gesundheitsbrief auch gerne weiter.

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

#### Vitamin B6 unterstützt die Darmgesundheit

\*\*\*\*\*

Weltweit sind ca. 945.000 Menschen von kolorektalem, bzw. Enddarm-Krebs betroffen. Fast 500.000 sterben jedes Jahr daran. Es ist inzwischen erwiesen, dass Ernährungsfaktoren, wie genügen Ballaststoffe, wichtig zu Verhütung dieser Erkrankung sind. Neuere Untersuchungen wiesen ausserdem darauf hin, dass das Vitaminniveau ebenfalls eine Rolle spielen könnte.

2008 berichteten Wissenschaftler aus Schottland, dass eine erhöhte Einnahme von Vitamin B6 (über die Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel) das Risiko für kolorektalen Krebs über 20% senken könne. Eine neue Studie aus den USA spricht sogar von einem bis zu 50% geringerem Risiko.

Die amerikanischen Wissenschaftler hatten Anfang der 80er Jahre Blutproben von knapp 15.000 Männern genommen und diese Proben auf aktives Vitamin B6 untersucht. Alle in der Gruppe auftretenden Fälle von Enddarmkrebs wurden bis zum Jahr 2000 überwacht und mit den Blutwerten verglichen.

Hierbei stellte es sich heraus, dass ein erhöhtes Vitamin B6-Niveau mit einem signifikant niedrigerem Risiko für die Entwicklung von kolorektalem Krebs einherging. Die Männer mit höheren B6-Werten zeigten ebenfalls niedrigere Homocystein-, Interleukin-6- und c-reaktive Proteinwerte, Biomarker, die mit einem erhöhten Risiko für viele andere Krankheiten in Verbindung gebracht werden.

(Lee et al. (2009))

Vitamin B6 findet sich vor allem in Fleisch, Fisch, aber auch in Vollkornprodukten, Kichererbsen, in Hirse und Hanfsamen sowie in Bananen und Kartoffeln.

## Omega 3, Vitamin C und Zink helfen Kindern mit Asthma

\*\*\*\*\*

Eine Kombination Omega3-, Vitamin C- und zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel kann, laut einer neuen ägyptischen Studie, Kindern mit Asthma helfen. Die Studie trägt zu einer Reihe von Studienergebnisse bei, die zeigen, dass der Konsum von Fisch, Obst und Gemüse zu einer Verringerung von Asthma führen, bzw. Asthmasymptome reduzieren kann.

Die ägyptischen Wissenschaftler gaben 60 Kindern mit moderatem, dauerhaften Asthma sechs Wochen lang täglich 1000mg Omega 3, 15mg Zink und 200mg Vitamin C- entweder allein oder in Kombination. Die Stärke der Asthmasymptome wurden mit der C-ACT- Methode (childhood asthma control test) gemessen. Lungenfunktion und Entzündungsmarker wurden ebenfalls überwacht.

Die Resultate waren beeindruckend. Alle vier Kombinationen (jeder einzelne Nährstoff oder alle zusammen) führten zu einer messbaren Verbesserung der getesteten Parameter. Die größte Verbesserung war allerdings zu verzeichnen, wenn alle Nährstoffe kombiniert wurden.

Omega 3 und Zink wirken beide anti-entzündlich. Vitamin C und Zink sind außerdem starke Antioxidanzien und Wissenschaftler gehen davon aus, dass sie oxidativem Stress entgegenwirken und externe Attacken (Bakterien, Viren, Toxine und Xenobiotika) in der Lunge reduzieren.“ Zink kontrolliert zusätzlich Entzündungsgene und wirkt regulierend auf das Immunsystem.

## Nichts überstürzen - hilfreiche Hinweise der GfBK bei der Diagnose Krebs

\*\*\*\*\*

- 1) Nehmen Sie sich Zeit und informieren Sie sich so gut wie möglich über die Krankheit und die Therapiealternativen.
- 2) Holen Sie sich verschiedene Meinungen ein und entscheiden erst dann für eine Therapie.
- 3) Nehmen Sie jemand zu den Untersuchungen und Arztgesprächen mit, der Sie unterstützt.
- 4) Stimmen Sie erst dann einer Therapie zu, wenn Sie innerlich von ihr überzeugt sind.
- 5) Haben Sie den Mut, eine Behandlung zu hinterfragen oder abzulehnen, die Ihnen nicht sinnvoll erscheint.
- 6) Lassen Sie sich über komplementäre Krebstherapie beraten, die den ganzen Menschen einbezieht.
- 7) Lassen Sie sich beraten, wie Sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können und was Ihr seelisches Wohlbefinden stärken kann.
- 8) Suchen Sie Kontakt zu Ihrer inneren Stimme oder ihrem „inneren Arzt“.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de) und unter [www.krebshoffnung.de](http://www.krebshoffnung.de)

Topfruits Link:

<http://www.topfruits.de/produkt/heilimpulse-bei-krebs-von-gyoergy-irmey-vorwort-von-carl-simonton>

## Gesunde Prostata durch optimierte Ernährung

\*\*\*\*\*

Prostataerkrankungen – egal ob Krebs oder gutartige Vergrößerungen – sind im asiatischen Raum sehr selten anzutreffen. Auch in Südeuropa sind diese Gesundheitsprobleme nicht besonders häufig. Einen der Gründe sehen Wissenschaftler in anderen Ernährungsgewohnheiten. Die Ernährung ist in Ländern mit geringem Erkrankungsrisiko idR sehr ballaststoffreich. Obst und Gemüse überwiegen, tierisches Fett dagegen ist eher Mangelware. Hinzu kommt, dass gerade die Asiaten häufig Sojaprodukte konsumieren. Für

eine Ernährung welche Ihre Prostata schützt, sollten Sie einige Regeln beachten und Ihre Nahrung dementsprechend umstellen:

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem ballaststoffreichen Frühstück. Ich denke da an ein Müsli, oder einen Frischkornbrei. Angereichert mit frischen und getrockneten Früchten und verschiedenen Nüssen schlagen Sie damit mehrere Fliegen mit einer Klappe. Sie nehmen reichlich Mineralien/Spurenelemente, hochwertige Kohlenhydrate und sekundäre Pflanzenstoffe zu sich, darüber hinaus eine gehörige Portion Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung. Zum Süßen reichen idR die Trockenfrüchte. Wer es süsser mag greift am besten auf alternative Süßungsmittel wie Xylitol zurück.

Einen entscheidenden Schritt machen Sie, wenn Sie das Weißbrot und andere Weißmehlprodukte – egal ob als Toast oder Brötchen – links liegen lassen. Wählen Sie stattdessen Vollkornprodukte, die einen deutlich höheren Ballaststoffanteil haben. Auch Menschen mit aktuell schwacher Verdauung, können diese nach und nach an kräftigere, natürlichere Kost gewöhnen.

Es muss nicht immer Wurst oder Fleisch sein. Probieren Sie mal Tofu oder andere Sojaprodukte. Diese Produkte sind äusserst vielseitig verwendbar. Im Naturkosthandel bekommen sie Tofu und Co mittlerweile in vielen Geschmacksrichtungen, von mild bis scharf.

Gerade frisches Obst, besonders Beeren, kann ich Ihnen jetzt wärmstens empfehlen. Das Angebot ist im Frühsommer besonders reichhaltig und auch regional erhältlich. Farbige Früchte liefern nicht nur Vitamine und Ballaststoffe, sondern vor allem eine Vielzahl wertvoller Pflanzenstoffe über deren erstaunlichen Eigenschaften man in den letzten Jahren immer mehr lernt.

Wie wäre es am Abend , statt der Wurststulle auch mal mit einem Vollkornbrot, dazu schöne reife Tomaten mit etwas Öl beträufelt - oder einem schönen Frischkäse/Quark, mit einem Löffel Leinöl, frisch gehackten Kräutern, abgeschmeckt nur mit etwas Pfeffer und Salz?

Nicht nur für den Gaumen ein ganz besonderer und ehrlicher Genuss. Auch Ihr Immunsystem wird sich bei Ihnen, für eine solchermaßen optimierte Ernährung, bedanken ;-)

Topfruits Links:

<http://www.topfruits.de/produkt/gesunde-ernaehrung-bei-krebs-kretschmer-herzog/?cPath=195>

<http://www.topfruits.de/produkt/arganoel-arganenoel-kaltgepresst-ungeroestet-kontrolliert-biologisch/?cPath=190>

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Deutschland

\*\*\*\*\*

aus dem Vortrags-Fazit Prof. Dr. med. Jörg Spitz - Ges. für Medizinische Information und Prävention, Wiesbaden - Hohenheimer Ernährungsgespräche

... unterschätzt ist die Wichtigkeit einer ausreichenden Vitamin D Versorgung auch in der Onkologie. Hier bewirkt Vitamin D eine Unterdrückung des Tumorstwachstums – einschließlich der Metastasen! So wird zum Beispiel das Risiko für ein Karzinom der weiblichen Brustdrüse oder des Dickdarms um zwei Drittel reduziert.

Unser Immunsystem benötigt ebenfalls einen ausreichenden Spiegel von Vitamin D im Blut. Das beginnt schon im Mutterleib, wo das angeborene Immunsystem geprägt wird. Ein Vitamin D Mangel zu dieser Zeit führt in späteren Jahren zu überschießenden Abwehrreaktionen und vermehrten Allergien. Klinisch sind hier vor allem die entzündlichen Gelenkerkrankungen (Rheumatoide Arthritis) und die Darmentzündungen zu nennen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa).

Andererseits regt Vitamin D in den Zellen die Produktion von körpereigenen Antibiotika an (antimikrobielle Proteine). Diese richten sich sowohl gegen so schwere Gegner wie Tuberkulosebakterien, aber auch gegen banale Grippeviren.

Letztendlich schützt 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.

Einen interessanten Filmbeitrag finden Sie hier <http://www.youtube.com/watch?v=ZDcVEbGTZn8>

Topfruits Links:

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schluessel-zur-praevention-taschenbuch/>

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-1000-ie-plus-dr-wolz-60-kapseln/>

#### Tomaten-Kurkuma-Cocktail

\*\*\*\*\*

Dieses Rezept hat Dr. med. György Irmey, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und ärztlicher Direktor der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr sowie Vorsitzender des Förderkreises für Lehre und Forschung der Ganzheitsmedizin im Naturarzt, 1. Jan. 2010, veröffentlicht. Der Cocktail kann von Jedem zu Hause leicht zubereitet werden, da die Zutaten leicht zugänglich und preiswert sind.

Wichtig ist, dass dem Kurkuma-Pulver etwas Pfeffer beigemischt wird, da der Wirkstoff: "Piperin" im Pfeffer die Aufnahme des im Kurkuma-Pulver enthaltenden sekundären Pflanzenstoffes "Curcumins" um das tausendfache steigert. Nebenbei bemerkt findet durch die Zugabe des Pfeffers auch eine erhebliche Verbesserung des Geschmacks des Tomaten-Kurkuma-Cocktails statt.

Zutaten:

- 500 ml Tomatensaft, möglichst aus biologischem Anbau
- Kurkuma-Pulver, gehäufte TL, ca. 5 g
- 3 EL Olivenöl, naturbelassen, erste Pressung
- 1 gute Prise schwarzen Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Mixstab sämig verrühren. Möglichst luftdicht und gekühlt in einem Glasgefäß für maximal drei Tage aufbewahren, oder direkt trinken.

Curcumin wird den Flavonoiden zugeordnet. Es ist ein Bestandteil der Gewürzpflanze Curcuma longa (Kurkuma) und wird als wichtiger Bestandteil des klassischen Curry vor allem als Gewürz verwendet.

Aber auch als Farb- und Aromastoff wird es eingesetzt und viele Fertiggerichte verdanken Curcumin seine gelbe Farbe. Nicht nur in der indischen Küche ist Curcumin gefragt. In der traditionellen chinesischen Medizin wird Curcumin schon sehr lange bei vielen Krankheiten eingesetzt. Auch die medizinische Forschung interessiert sich für diesen wertvollen Naturstoff, dessen Einsatz unter anderem gegen Krebs, fortschreitende Demenz bei Alzheimer und anderen Erkrankungen auf großes Interesse stößt. Interessant sind Beobachtungen, nach denen in Indien, wo vergleichsweise viel Curcumin konsumiert wird, sehr viel weniger Menschen an Alzheimer erkranken als in Europa, und wo Krebserkrankungen wie Darmkrebs nahezu unbekannt sind.

Wertvolle Informationen zu Kurkuma finden Sie auch in dem Buch:

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

Was kann man tun bei schlecht heilenden Wunden

\*\*\*\*\*

Bei Wundheilungsstörungen und zum Schleimhautschutz, haben sich in der naturheilkundlichen Anwendung die Gabe von Zink (20mg) und Selenpräparaten bewährt. Dabei sollte ausserdem eine gute Versorgung mit Enzymen gewährleistet sein. Enzyme und Selen können darüber hinaus auch helfen Lymphödeme und Schwellungen zu lindern.

Zusätzlich kommen in akuten Fällen von eitrigen Entzündungen auch wöchentliche Vitamin C Infusionen von mind. 30mg pro Infusion in Frage.

Bei längerem Verlauf und immer wieder kehrenden Problemen sollte auch an entgiftende Verfahren sowie an eine Darmregulation gedacht werden.

Quelle: GfbK Heidelberg

Topfruits Links:

<http://www.topfruits.de/produkt/superzink-90-tabletten-a-15-mg-zink>

<http://www.topfruits.de/produkt/selen-100g-ace-dr-wolz-60-kapseln>

Neue Produkte bei Topfruits

\*\*\*\*\*

Vitamin D3 das Sonnenvitamin, jetzt von Dr. Wolz, in einer brauchbaren Dosierung von 1000iE.

Lesen Sie dazu auch das Buch von Prof. Spitz <http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schluessel-zur-praevention-taschenbuch/>

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-1000-ie-plus-dr-wolz-60-kapseln/>

\*\*\*

Xylitol schmeckt wie Zucker und sieht genauso aus und lässt sich genauso verwenden, hat allerdings deutlich weniger Kalorien und ist antimikrobiell.

Einen interessanten Artikel zu Xylitol können Sie lesen unter <http://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/xylitol-die-suesse-rettung>

LinkTip: <http://www.topfruits.de/produkt/xylitol-fein-alternatives-suessungsmittel-und-ergaenzende-zahnpflege>

\*\*\*

Bergland "Vitamobil" Silbercreme stärkt die Haut mit hochwirksamer Depotwirkung. Nach den Richtlinien für kontrollierte Naturkosmetik.

Feinste Silberpartikel bewirken eine schnelle Verbesserung und Normalisierung empfindlicher, zu Rötungen neigender, 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.

<http://www.topfruits.de/produkt/silbercreme-200ml-bergland/>

\*\*\*

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

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

\*\*\*\*\*

Verpassen Sie nun nie mehr den Saisonsstart, oder die Neu-Verfügbarkeit eines Produktes. 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.

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.

Merkzettel: Einfache Wiederbestellung. Im Warenkorb haben Sie bei jedem Produkt die Möglichkeit diesen 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.

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.

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.

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

PS: Damit Sie nie mehr eine Aktion verpassen, finden Sie uns jetzt auf Twitter: [www.twitter.com/topfruits](http://www.twitter.com/topfruits)

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 :-)

GFbK Infoblatt „Sachleistungs- und Kostenerstattungsanspruch in der Gesetzlichen Krankenversicherung“ „Dialog mit der Krankenkasse“ zum Vorgehen beim Widerspruch gegen eine pauschale Ablehnung der Kostenübernahme.

[http://www.biokrebs-heidelberg.de/user/download/GfBK\\_website\\_Kostenerstattung.pdf](http://www.biokrebs-heidelberg.de/user/download/GfBK_website_Kostenerstattung.pdf)

Und zum Schluß

Weisheit des Tages: Immer wenn Aristoteles eine gute Idee hatte, lies er einen Ochsen schlachten. Seitdem haben alle Ochsen Angst vor guten Ideen. (Griechische Weisheit)