

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

Jeden Augenblick genießen  
\*\*\*\*\*

Werden Sie nicht Opfer Ihrer negativen Gefühle sondern konzentrieren Sie sich auf Aspekte für die Sie dankbar sein können.

"Angenommen Sie haben Zahnschmerzen; das ist sehr unangenehm. Dann werden Sie sich vielleicht daran erinnern, wie angenehm es war, als Sie keine Zahnschmerzen hatten.

Im Allgemeinen denken wir, keine Zahnschmerzen zu haben sei ein neutrales Gefühl. Wahrscheinlich werden wir aber in dem Moment, wenn wir Zahnschmerzen haben, ahnen, dass keine Zahnschmerzen zu haben ein sehr angenehmes Gefühl ist.

Wenn wir tiefer schauen und scheinbar neutrale Gefühle eingehender betrachten, können wir erkennen, dass sie stets Gefühle des Wohlbefindens sind. .... Mit der Energie der Achtsamkeit lassen sich neutrale Gefühle sehr leicht in angenehme Gefühle verwandeln.

Angenommen Sie sitzen zum Beispiel im Frühling (Sommer) auf einer grünen Wiese und genießen es draußen zu sein, den Sonnenschein, den blauen Himmel, die grüne Wiese und die Pflanzen zu betrachten. Machen Sie sich bewusst dass Sie gegenwärtig keine Erkältung oder Zahnschmerzen haben. Aus diesem Grund können Sie diesen Frühlingstag draußen vollkommen genießen. Sie sind glücklich, denn Sie sind sich aller Voraussetzungen Ihres Glücks in diesem Moment bewusst. Wenn Sie an Ihre Augen denken und Sie wissen, dass Ihre Augen in einem Guten Zustand sind, dann ist das eine Bedingung für Ihr Glückseligkeit. Es gibt ein Paradies von Formen und Farben. Sie brauchen nur Ihre Augen zu öffnen um dieses Paradies zu berühren.

Wir befinden uns in diesem Paradies, und trotzdem sind wir oft nicht glücklich, weil wir uns dieses Paradieses nicht bewusst sind."

Kleine Übung für Zwischendurch:

Ich atme ein und bin mir meiner Augen bewusst. Ich atme aus und mir steht ein Paradies von Formen und Farben zur Verfügung.

Machen Sie sich eine Liste mit allen Dingen die momentan ein Grund für Sie sind glücklich zu sein.

Aus dem Buch "Jeden Augenblick genießen" - von Thich Nhat Hanh

## Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen

\*\*\*\*\*

Krebszellen mögen keine Sonne. Im Spätjahr wird ein neues Buch von Prof. Dr. med. Jörg Spitz auf den Markt kommen, der eine wichtiges Thema beleuchtet, das gerade jetzt im Sommer von hoher Aktualität ist.

Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde. Bis vor einigen Jahren nutzte die Medizin ihre heilende Kraft. Doch für uns moderne Menschen ist sie zum bösen Dämon mutiert, der unsere Gesundheit bedroht. Antibiotika und die Angst vor Hautkrebs haben die positiven Eigenschaften der Sonnenstrahlen vergessen lassen.

Dieser Ratgeber zeigt, wie wichtig das Sonnenlicht für unsere Gesundheit ist. Denn ohne Sonne kommt es zu einem Defizit an Vitamin D, das für die Regulation zahlreicher Prozesse in nahezu allen Körperzellen benötigt wird. 70 bis 90 Prozent aller Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz leiden an Vitamin-D-Mangel und wissen nicht, dass dieser in vielen Fällen zu Krebs führen kann.

Das "Sonnenhormon" kann nicht nur bei Betroffenen die Lebensqualität verbessern und die Lebenszeit verlängern, sondern ist vor allem maßgeblicher Schlüssel zur Prävention: Vitamin D senkt das Krebsrisiko und unterdrückt das Wachstum bösartiger Tumore. Außerdem schützt es vor Rachitis und Diabetes, verlangsamt Knochenschwund, kräftigt die Muskulatur, fördert das Immunsystem, produziert körpereigene Antibiotika, schützt die Nervenzellen (auch vor Multipler Sklerose) und senkt den Blutdruck.

Präventionsmediziner Prof. Dr. Jörg Spitz und Vitamin-D-Experte Prof. Dr. William B. Grant schildern in dem Titel die neuesten Forschungsergebnisse zum UV-Licht und zum Sonnenhormon, erläutern, wie der eigene Vitamin-D-Spiegel ermittelt und reguliert werden kann und geben wertvollen und konkreten Rat, wie mithilfe der Heilkraft der Sonne Krankheiten wie Krebs oder Multiple Sklerose vermieden oder gelindert werden können.

## Hilfe durch Hanföl bei HFS (Hand Fuß Syndrom)

\*\*\*\*\*

Das Hand-Fuß-Syndrom ist eine erythematöse Hautveränderung an Handflächen und Fußsohlen, bei der neben Symptomen wie Kribbeln und Taubheitsgefühl auch körperliche Beeinträchtigungen wie Rötung, Schwellung und Blasenbildung bis hin zu Hautablösungen und den damit verbundenen starken körperlichen Einschränkungen auftreten kann. Das HFS tritt meist als Begleitreaktion einer Chemotherapie auf.

Da es bisher noch keine wirksame Präventions- oder Behandlungsmöglichkeit für das HFS-Syndrom gibt, wurde den Patienten in der Veramed-Klinik in Brannenburg der Einsatz von Hanföl sowohl in oraler als auch in topischer Form angeboten.

Zum Einsatz von Hanföl zur Prävention des Hand-Fuß-Syndroms lagen bisher noch keine Untersuchungen vor. Es gibt aber einige Einzelfallberichte, die darauf hinweisen, dass Hanföl in der oralen Form die Symptome einer atopischen Dermatitis lindern kann. In einer Studie wurde die Wirkung von Hanföl auf die Ausprägung einer atopischen Dermatitis im Vergleich zu Olivenöl getestet. Die Einnahme von Hanföl führte zu einer signifikanten Veränderung des Fettsäureprofils im Plasma und zu einer Verbesserung der klinischen Symptome, was vermutlich auf das ausgewogene Fettsäuremuster im Hanföl zurückzuführen ist.

In Deutschland ist im Durchschnitt eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Fettsäuren gewährleistet. Allerdings sollte das Verhältnis der n-6-Fettsäuren zu den n-3-Fettsäuren weniger als 5:1 betragen.

Tatsächlich liegt das Verhältnis in Deutschland aber bei etwa 10:1. Durch Ihre Rolle als Ausgangssubstanz für die Synthese von Eicosanoiden, d.h. der Prostoglandine E und F, Prostazykline, Thromboxane und Leukotriene, beeinflussen essenzielle Fettsäuren viele physiologische Regulationsmechanismen, z.B. Entzündungsabläufe oder die Blutgerinnung. So kann eine Verschiebung des Fettsäureprofils zugunsten der n-3-Fettsäuren Entzündungssymptome vermindern, z.B. bei Psoriasis, rheumatischer Arthritis oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Die diätetische Ergänzung mit Hanföl kann dazu beitragen, das Verhältnis zu verbessern, da es reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs) ist und ein günstiges Verhältnis der Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren enthält (n-6 zu n-3 = 3:1). Neben den essenziellen Fettsäuren Linolsäure (n-6) (56%) und alpha-Linolensäure (n-3) (14%) enthält Hanföl gamma-Linolensäure (3%) Die dreifach ungesättigte n-6-Fettsäure findet z.B. in Form von Nachtkerzenöl seit vielen Jahren Anwendung bei der Behandlung des atopischen Ekzems.

Zusätzlich zu Hanföl enthielt das Nahrungsergänzungsmittel Vitamin E, Vitamin D3 und beta-Carotin.

Quelle: Deutsche Zeitschrift für Onkologie

Link Tipp: <http://www.topfruits.de/produkt/hanfoel-kaltgepresst-natur-250ml-bio-kba/>

[http://www.veramed.de/ContentFiles/Veramed/Content/Download/Pdf/af06bf3b-9431-4b1a-9a0b-56973804aeb4/29\\_md-1.pdf](http://www.veramed.de/ContentFiles/Veramed/Content/Download/Pdf/af06bf3b-9431-4b1a-9a0b-56973804aeb4/29_md-1.pdf)

#### Beta-Glucane zur Steigerung der Immunabwehr

\*\*\*\*\*

Beta-Glucan kann aus Hefezellwänden oder Pilzen isoliert werden. Beta-Glucan ist ein Polysaccharid (Mehrfachzucker). Für die Wirkung von Beta-Glucanen ist wichtig, dass die Glucanmoleküle intakt und ohne Denaturierung zur Verfügung stehen. Nur der natürliche Zustand der Glucane ermöglicht eine optimale Immunreaktion.

Beta-Glucan stärkt durch Aktivierung eines bestimmten Typs von weissen Blutzellen, den Makrophagen, das Immunsystem von Mensch und Tier.

Der Mechanismus für die Ausübung der nützlichen Effekte des Glucans liegt in der Wechselwirkung mit spezifischen, auf den Makrophagen (weisse Blutkörperchen) befindlichen, Glucan-Rezeptoren<sup>3</sup>.

Makrophagen sind Zellen, die körperfremde Organismen (Bakterien, Viren, Pilze, tote, mutierte oder Krebszellen usw.) oder andere Substanzen erkennen, einschliessen und zerstören können.

Neben ihrer hohen Affinität zu Toxinen spielen Makrophagen eine lebenswichtige Rolle in der Einleitung und Aufrechterhaltung der Immunreaktion. Sobald ein Fremdstoff den Körper angreift, werden die Makrophagen aktiviert und eine Kettenreaktion wird ausgelöst, die das gesamte Immunsystem mobilisiert und verstärkt.

In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass das postoperative Risiko durch Beta-Glucane erheblich gesenkt werden konnte. Viele Komplikationen im Zusammenhang mit Operationen entstehen häufig erst durch sekundäre Infektionen. Diese können mit Glucanen in erheblichem Masse reduziert werden.

Weitere Eigenschaften von Beta-Glucanen:

Beta-Glucan ist ein wirkungsvolles Antioxidans und ein Fänger freier Radikale.

Beta-Glucan kann das Auftreten von Herzkrankheiten reduzieren, indem es signifikant den Gesamt- und LDL-Blutcholesterinspiegel senkt, ohne den positiven HDL-Spiegel zu verändern.

Beta-Glucan scheint den Glukose- und Insulinlevel im Blut zu senken. Einerseits wird die Glukoseaufnahme ins Blut verlangsamt, andererseits wird der Insulinlevel gesenkt, so dass die Blutzuckerwerte abgesenkt werden.

Beta-Glucan hat als natürliches Lebensmittel aus Hefen oder Pilzen keine Nebenwirkungen. Auch allergische Reaktionen sind nicht bekannt.

Link Tipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/betaglucan-90-vegikapseln-a-250-mg-betaglucan-45g/>

<http://www.topfruits.de/produkt/immunkomplex-dr-wolz-250ml-mit-natuerlichen-ss-d-glucanen/>

<http://www.topfruits.de/produkt/agaricus-blazei-murill-extrakt-120-kapseln-a-300mg-abm-brasil-egerling-oder-mandelpilz/>

**Künstliche Vitaminpräparate mit isoliertem Vitamin C und E erhöhen das Diabetesrisiko**

\*\*\*\*\*

Auf dem Markt der Nahrungsergänzungsmittel gibt es eine Vielzahl von Vitaminpräparaten, darunter häufig auch Produkte, die nur ein Vitamin in isolierter Form enthalten.

Sie stammen nicht aus dem Naturprodukt selber, sondern sind im Chemielabor synthetisch hergestellt worden und liegen in der Tablette als einzelne Vitamine ohne ihre natürliche Umgebung vor. Lediglich Füllstoffe und andere synthetische Hilfsmittel werden ggf. zugegeben. Das bedeutet, dass diese Präparate keine sekundären Pflanzenstoffe, wie Polyphenole, Flavonoide, Gerbstoffe, natürliche Farbstoffe, Proanthocyanidine, weitere Vitamine, ätherische Öle, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. enthalten, wie es bei natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln, die aus Obst und Gemüse schonend hergestellt worden sind, und frischem Obst und Gemüse der Fall ist. So weisen synthetische Präparate u. a. eine verringerte Bioverfügbarkeit auf und können, wie folgende Studie zeigt, die gesundheitliche Wirkung von körperlicher Bewegung reduzieren und evt. das Diabetesrisiko erhöhen.

In der Studie, die von Wissenschaftler um Michael Ristow von der Universität Jena durchgeführt wurde, absolvierten 40 junge Männer über vier Wochen ein spezielles Sportprogramm. Die Hälfte von ihnen nahm zusätzlich Vitaminpräparate, die die Antioxidantien in Form von Vitamin C (1000 mg am Tag) und Vitamin E (400 IU am Tag) enthielten, ein.

Die Wissenschaftler zeigen aber auch auf, dass ihre Studienergebnisse nur bei Vitaminpräparaten mit isoliertem Vitamin C und E in hoher Konzentration auftraten. Durch eine Kombination der Antioxidantien mit anderen bioaktiven Stoffen, wie es bei frischem Obst und Gemüse und Naturprodukten der Fall ist, seien diese negativen Effekte nicht zu beobachten.

Quelle: [www.topfruechte.de](http://www.topfruechte.de)

Link Tipp: <http://www.topfruits.de/produkt/acerolafruchtpulver-natur-enth-17-nat-vitamin-c>

## Neue Produkte bei Topfruits

\*\*\*\*\*

INSELGOLD® vital ist eine transparente, sonnenlichte ovale Seife mit echten Natur-Bernsteinchen, die sich nach und nach frei waschen und gesammelt werden können. Die naturbelassen handgeschöpfte Seife ist hautverträglich und pflegend und auch für die Haarwäsche geeignet.

Inselgold® Vital ist eine Seife für Körper Geist und Seele. Mit einer traumhaften Kombination wertvoller ätherischer Öle aus Cedernholz, Rosmarinöl & Lemongrass verströmt diese Seife einen ganz tollen und aromatischen Duft.

\*\*\*

Topfruits Carobpulver ist die gesunde, natursüße Alternative zu Kakao und vielfältig in Shakes, Süßspeisen und Backwaren verwendbar.

Carob kann überall da verwendet werden, wo auch Kakao Anwendung findet. Im Kuchenteig ist Carobpulver natursüß und hat einen aromatischen Geschmack. Andere Süßungsmittel können durch die Verwendung von Carobpulver reduziert werden.

Carobpulver hat ein sehr vorteilhaftes Nährstoffspektrum. Es besteht zu 30 bis 40 Prozent aus niedermolekularen Kohlenhydraten (Einfach- und Zweifachzuckern), die für den natursüßen Geschmack verantwortlich sind. Darüber hinaus sind noch etwa 35 bis 45 Prozent hochmolekulare Kohlenhydrate (Stärken und Ballaststoffe), Proteine, Mineralstoffe und weniger als 1 Prozent Fett enthalten. Es enthält kein Koffein oder Theobromin.

<https://www.topfruits.de/produkt/carobpulver-bio-kba-johannisbrotmehl/>

\*\*\*

Buchweizenmehl in bester Bio kbA Qualität aus deutscher Mühlenproduktion. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs und ist botanisch nicht mit Weizen verwandt. Buchweizenmehl enthält kein Gluten (Klebreiweiß). Durch seinen Stärke- und Eiweißgehalt eignet sich Buchweizen aber trotzdem gut als Getreideersatz. Es ist reich an wertvollen Nährstoffen, Protein und essentiellen Aminosäuren.

Buchweizenmehl lässt sich in der glutenfreien Küche äußerst vielseitig verwenden. Es eignet sich zur Herstellung von Backwaren aller Art. Topfruits Buchweizenmehl stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

<http://www.topfruits.de/produkt/buchweizenmehl-glutenfrei-bio-kba/?cPath=206>

\*\*\*

## Günstiges Basis Müsli, bio kbA

Das Topfruits Bio Müsli Basis, ist die ehrliche und preiswerte Basis für Selbermischer. Alle Zutaten sind in bio kbA Qualität, ungezuckert und ohne Farb- oder Aromastoffe - ohne Rosinen oder Nüsse.

das Besondere:

alles Bio keine Rosinen  
ungeröstete Saaten  
mit Dinkel statt Weizen

ungezuckert

leichte Natursüsse durch Erdmandelflocken ohne Farb- oder Konservierungsstoffe laktosefrei Zutaten (alle bio kBA): Haferflocken (35%), Dinkelflocken (22%), Roggenflocken (22%), Edmandelmehl (7%), Leinsamen braun (7%), Sonnenblumenkerne (7%).

<http://www.topfruits.de/produkt/muesli-basis-bio-kba-die-ehrliche-muesli-basis-fuer-selbermischer>

\*\*\*

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 ;-)

Leseprobe

\*\*\*\*\*

Das Einfache ist das Geniale – und es ist zeitlos - von Edith Krebs und Renate Petra Mehrwald

Als Zivilisationskrankheiten bezeichnete schwere Erkrankungen sind heute Folge fortgesetzter Verstöße gegen die Ordnungen in der Natur, wozu auch die Ordnung des menschlichen Organismus' gehört. Sie sind Ausdruck von chronischer Vergiftung und Selbstvergiftung (Intoxikation) sowie von Trägheit im Geist und im Körper.

Vielleicht lesen Sie ja gerade jetzt dieses Büchlein, weil Sie trotz medizinischer Behandlungen nicht zufrieden sind, immer noch mit Schmerzen und chronischen Dauerbelastungen leben müssen oder gar als ‚austherapiert‘ gelten?

Nehmen auch Sie Vorsorge, Gesundheitspflege und Regeneration in die eigenen Hände und werden Sie selber GESUNDHEITSKOMPETENT. Erleben Sie, wie Sie sich selbst helfen und heilen können und sich wieder in (die) Ordnung bringen können.

Zu den folgenden Themen finden Sie in dem Büchlein umfangreiche Informationen:

Feinstromtherapie als Hauskur – ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Therapie mit Mikrostrom

Trampolinentherapie – Gesundheitsvorsorge mit Spaß und ungewöhnliche therapeutische Maßnahme

Heilerde als Heilmittel

Kreide als Heilmittel

Brottrunk – Geheimtipp und Jungbrunnen

Un-Kräuter – unsere grünen Verbündeten

Aronia – eine einheimische Geheimwaffe

Der Schlehdorn – ein lieber Vertrauter

Seelen streicheln – die Macht der Berührung und deren Seelenheilwirkung

Der Gott der kleinen Dinge – Aufmerksamkeit im Alltag

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: Kein Übel ist so groß wie die Angst davor. (Seneca)