

Hallo und guten Tag!

Das Jahr geht schon wieder dem Ende zu, kaum hat es angefangen ;-). Wars gut - wars schlecht? Oft entscheidet die persönliche Sicht der Dinge darüber wie man diese empfindet. Fest steht, dass man in vielerlei Hinsicht mehr erreichen kann, wenn man gut informiert ist und wenn man sich mehr um Dinge kümmert die man selbst beeinflussen kann, statt über solche nachzusinnen die sich unserem Einfluss entziehen.

Deshalb 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 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.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen besinnliche Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr

Herzliche Grüsse, alles Liebe und Gute für Sie und Ihre Familie - und bleiben Sie gesund

Ihr  
Michael Megerle

Die Liebe... Die Liebe ist der Arzt aller Krankheiten. Sie ist Ursache und Ziel der Schöpfung. Sie ist die einzige positive Kraft. (Rumi)

Helfen Sie uns die Arbeit der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr zu unterstützen.

\*\*\*\*\*

Die Zusammenarbeit der "Schulmedizin" mit der Naturheilkunde und anderen traditionellen Heilweisen steckt nach wie vor in den Kinderschuhen. Gleichwohl die Zahl der Krebskranken und der Krebstoten von Jahr zu Jahr wächst, machen die Onkologen "gutes Wetter" und verbreiten Informationen zu vermeintlich immer besseren Heilungserfolgen. Die Frage dies sich stellt, wo kommen dann die vielen Krebstote her? In der BRD erlagen 2008 114.855 Männer und 99.452 Frauen einem Krebsleiden. Dagegen ist die 4-stellige Zahl an Unfalltoten im Straßenverkehr geradezu lächerlich.

Trotz dieser seit Jahren beschämenden Erfolge bei der Bekämpfung und Prävention dieser Krankheit, sieht sich die Schulmedizin auf dem richtigen Weg und setzt ihre Therapieschwerpunkte, OP, Chemo und Bestrahlung unverändert und sogar verstärkt fort.

Neue Therapieschienen verfolgen, oder überhaupt nur andenken - Fehlanzeige. Und das noch nicht mal begleitend zum etablierten Standard.

Wie es aussieht können wir auch künftig von der orthodoxen Medizin nicht mehr erwarten. Wir werden weiterhin erleben dass die Erkrankungsraten und Todesfälle durch Krebs dramatisch zunehmen, wie dies Naturheilkundler unter den Onkologen schon seit Jahrzehnten voraussagen. Dabei haben sie traurigerweise immer recht behalten.

Aus dem Grund gilt. Der Betroffene oder um Prävention bemühte darf sich in Sachen Krebs, nicht auf die alten medizinischen Strukturen verlassen, wenn er alle objektiv möglichen Optionen nutzen und für sich das Beste erreichen will.

In diesem Zusammenhang leistet die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr in Heidelberg (<http://www.biokrebs-heidelberg.de>) einen wertvollen, unschätzbaren Dienst für Menschen die durch Ihre Krebserkrankung in einer schweren Lebenskrise sind. Dort bekommt der Interessierte, vielfältige und neutrale Unterstützung zu ganzheitlichen Heilweisen. Die GfbK ist die einzige Organisation die vollständig unabhängig von Industrie, Politik oder anderen Interessengruppen arbeitet. Das Engagement der vielen ehrenamtlichen Ärzte und Helfer ist beispielhaft.

Die GfbK hat es nicht leicht, in Zeiten, wo der Faktor Mensch immer weniger eine Rolle spielt und man meint alles über Fallpauschalen und etablierte Therapierichtlinien darstellen zu müssen.

Gleichwohl ist ihre Arbeit in diesem von Sachzwängen geprägten Umfeld umso wichtiger, denn wenn wir bessere Heilungschancen bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen sehen wollen, dann führt an einer ganzheitlicheren Sicht kein Weg vorbei.

Aus dem Grund unterstützen wir die GfbK seit Jahren und möchten dies auch in diesem Jahr wieder tun.

Ich habe mir überlegt wie wir noch etwas mehr beitragen können. Mir ist die Idee gekommen Sie als aufgeschlossenen und an ganzheitlich Themen interessierten Menschen zu fragen ob Sie gemeinsame Sache mit uns machen möchten?

Spenden Sie einen beliebigen, gerne auch kleinen Betrag an die GfbK, mit dem Vermerk "Topfruits Aktion 2010". Das Spendenkonto finden Sie hier <http://www.biokrebs-heidelberg.de/gfbk/verein/spende>

Mailen oder faxen Sie uns dann Ihre Überweisungsbestätigung oder Spendenquittung.

Wir erklären uns bereit, den Betrag aller Kundenspenden, die bis zum 23.12.2010 0 Uhr dort eingehen noch einmal an die Gesellschaft zu spenden.

Das Ergebnis werden Sie, nach Abschluss der Aktion, in der folgenden Weise, mit einem Betrag versehen, auf unserer WEB Site finden. Dort werden wir ergänzend auch alle auflisten die sich an der Aktion beteiligt haben.

[http://www.topfruits.de/pdf/biokrebs\\_2009.pdf](http://www.topfruits.de/pdf/biokrebs_2009.pdf)

Also - auf gehts - helfen Sie mit, dass die die Naturheilkunde in unserer schematischen Medizin nicht immer mehr an den Rand gedrückt wird und das ganzheitliche Heilweisen auch weiterhin ein leistungsfähiges Sprachrohr finden.

Hormontherapie bei Prostatakrebs will gut überlegt sein.

\*\*\*\*\*

Eine Standardtherapie des Prostatakrebs im fortgeschrittenen Stadium besteht darin, die Produktion männlicher Sexualhormone zu unterdrücken.

Die Nebenwirkungen dieser Therapie sind nicht ohne – nun hat man eine weiteres Risiko erkannt, welches diese Therapie als Standard fragwürdig macht.

Ein internationales Forscherteam hat durch statistische Erhebungen herausgefunden dass das Darmkrebsrisiko durch eine Hormontherapie um 30 bis 40 Prozent steigt. Die Wahrscheinlichkeit war umso höher, je länger die Therapie dauerte. Dieses Wissen könne die Entscheidung für oder gegen eine solche Hormonbehandlung stark beeinflussen, schreiben die Wissenschaftler um Silke Gillessen vom Kantonsspital St. Gallen im Fachmagazin „Journal of the National Cancer Institute“.

Für ihre Studie untersuchten die Mediziner die Krankheitsgeschichte von 107 859 Männern über 67 Jahren, die zwischen 1993 und 2002 die Diagnose Prostatakrebs erhalten hatten. Die Daten stammten aus der Datenbank des US-amerikanischen Krebsforschungszentrums, dem „National Cancer Institute“. Nachdem die Forscher mögliche Störfaktoren wie das Alter und den sozioökonomischen Status der Betroffenen herausgerechnet hatten, ergab sich folgendes Bild: Diejenigen Patienten, deren Testosteronspiegel gezielt gesenkt worden war, hatten ein um 30 bis 40 Prozent erhöhtes Darmkrebsrisiko.

Die Hormontherapie ist in der Behandlung von Prostatakrebs eine gängige Methode. Sie hemmt die Bildung von Testosteron und anderen männlichen Sexualhormonen. Dies verzögert das Tumorwachstum in der Prostata oder bringt es sogar ganz zum Stillstand. Bis die sogenannte Androgen-Deprivationstherapie medikamentös ausgereift war, entfernten Ärzte den Patienten häufig die Hoden. Heute nehmen die Betroffenen stattdessen meist sogenannte Gonadotropin-Releasing-Hormone (GnRH) ein, die sie sozusagen chemisch kastrieren. Diese Therapieform ist umstritten: Mehrere wissenschaftliche Studien konnten keine Verlängerung der Überlebenszeit nachweisen. Zudem können in Folge des veränderten Hormonhaushalts diverse Nebenwirkungen auftreten, etwa Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Weitere Infos unter [www.biokrebs-heidelberg.de](http://www.biokrebs-heidelberg.de)

Probiotische Bakterien helfen nachgewiesenermaßen bei Durchfallerkrankungen.

\*\*\*\*\*

Was viele naturheilkundlich interessierte schon aus persönlicher Erfahrung wissen, jetzt hat es eine Studie auch wissenschaftlich belegt ;-)

Gegen Durchfall galt bislang folgende Strategie: ausreichend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Das schützt zwar vor dem Austrocknen, die Dauer der Erkrankung verkürzt sich deswegen aber nicht. Eine Übersichtsstudie hat jetzt gezeigt, dass Probiotika – „gute“ Bakterien – dem Körper helfen, die Durchfallerreger auszuschalten, egal ob es sich um Viren, Bakterien oder Parasiten handelt. Probiotika sind spezielle Bakterien, die lebend verzehrt werden und deshalb die Passage durchs Verdauungssystem eher überstehen als andere Bakterien. Wie genau sie dem Darm helfen, war wissenschaftlich bisher nicht in allen Bereichen untersucht. Einer Theorie zufolge verdrängen sie krankmachende Keime und Viren, da sie um die gleichen Nahrungsressourcen konkurrieren.

Dieser Effekt scheint heilsam zu sein: Ein Forscherteam prüfte die Daten von 63 Untersuchungen zum Thema Durchfall und Probiotika, die insgesamt über 8000 Patienten umfassten. 56 der Untersuchungen fokussierten auf Kinder. Probiotika und ausreichend Flüssigkeit (zur Not via Tropf) verkürzten die Krankheitsdauer um einen Tag und bewirkten, dass das Risiko, länger als vier Tage Durchfall zu haben um 59 Prozent sank. Keine Studie berichtete nennenswerte Nebenwirkungen. Zwar erbrachen sich einige Patienten, die Probiotika zu sich nahmen, ihre Zahl war jedoch nicht höher als die der Placebogruppe.

Wirkung ohne Nebenwirkung. „Eine wichtige Erkenntnis dieses Überblicks ist, dass die meisten Untersuchungen belegten, dass Probiotika Durchfall reduzieren“. „Es gab keine Nebenwirkungen. Diese Therapie kann also sicher in Ergänzung zur Flüssigkeitszufuhr eingesetzt werden“, sagte Studienleiter Stephen Allen.

Frühere Studien hatten bereits Hinweise darauf erbracht, dass Probiotika einen positiven Einfluss auf den Verlauf von Durchfallerkrankungen haben können. Allerdings war die Datenbasis dieser Untersuchungen deutlich kleiner als die der neuen Studie und damit auch weniger aussagekräftig.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/darmgesundheit/>

#### Trauriger Lebensmittelmarkt - Masse statt Klasse

\*\*\*\*\*

In der EU wurden nach der Statistik in 2007 622 Mio Tonnen Lebensmittel produziert. 245 Mio Tonnen davon wurden gar nicht verzehrt und waren letztlich Abfall. Das bedeutet mehr als ein Drittel der gesamten Produktion wurde für den Müll erzeugt. Traurig aber wahr.

Unserem Lebensmittelmarkt und der Volksgesundheit würde es gut tun, wenn die Devise lauten würde "mehr Klasse als Masse", was augenscheinlich gegenwärtig nicht der Fall ist.

<http://www.topfruits.de/produkt/phillip-day-der-kampf-um-die-gesundheit/>

#### Vorsicht Wechselwirkungen

\*\*\*\*\*

Nachfolgend ein paar Hinweise welche Kombinationen sich in besonderer Weise beeinflussen (Lebensmitteln, Nahrungsergänzungen). Es handelt sich dabei um Sachverhalte die nicht bei jeder Person in der selben Weise wirken, beeinflussen ist oft auch die jeweilige Stoffwechsellage. Vorteilhaft ist aber auf alle Fälle wenn man um die Möglichkeit weis.

Beeinflussungen können nach allgemeinen Erfahrungen weitgehend vermieden werden, wenn man zwischen Einnahme bzw. Konsum der besagten Produkte etwa 2 Stunden vergehen lässt.

Ballaststoffe aus Müsli oder Vollkornprodukten können die Wirkung von Schmerzmitteln verringern, da die Aufnahme der Wirkstoffe dadurch verschlechtert wird. Man sollte, falls erforderlich, Schmerzmittel lieber 30 Minuten vor einer kohlehydratreichen Mahlzeit einnehmen.

Eisentabletten, oft gegen Blutarmut verordnet, werden durch die Gerbsäure aus Kaffee, Tee oder anderen gerbsäurereichen Lebensmittel wirkungslos. Die Gerbsäure bindet die Eisenionen ab und verhindert so die Aufnahme im Verdauungstrakt. Vitamin C wie in Frucht oder Gemüsesäften, oder in Fruchtpulvern wie Acai oder Acerola kann die Aufnahme von Eisen verbessern.

Grapefruitsaft verstärkt die Wirkung blutdrucksenkender Arzneien, wie Betablocker. Auch die Wirkung von Schmerzmitteln und Schlafmitteln scheint verstärkt zu werden. Bei gleichbleibender Dosierung kann es zu Blutdruckabfall oder Kopfschmerzen kommen.

Naturprodukte mit einem hohen Gehalt an antioxidativen Polyphenolen, sollten nicht zusammen mit Molkeprodukten konsumiert werden. Der zellschützende positive Effekt geht weitgehend verloren, da diese Substanzen vom Milcheiweiß abgebunden und werden. Dagegen verstärkt sich der Effekt wenn die Polyphenole beispielsweise in Verbindung mit Vitamin C haltigen Frucht- oder Gemüsesäften konsumiert werden. Ein gutes, positives Beispiel wäre ein frischer Gemüsesaft, mit Gartenkräutern und einem Teelöffel Traubenkernmehl.

Molkereiprodukt sind generell kritisch zu beurteilen auch in Verbindung mit Mineralpräparaten wie Magnesium oder Zink, die durch das Kalzium in der Milch ihre Verfügbarkeit für unseren Organismus verlieren.

Vitamin K ist generell wichtig für unsere Gesundheit. Es kommt in grünem Gemüse, Sauerkraut, Grüntee und in Fleisch und Ei vor. Man sollte jedoch wissen dass hohe Dosen Vitamin K die Wirkung von Blutverdünnern reduzieren können.

Zinkmangel – in westlichen Ländern nicht selten

\*\*\*\*\*

Zink gehört laut WHO zu den Haupt-Mangelementen. Das Spurenelement (nach Eisen das Zweithäufigste) kann im Körper nicht gespeichert werden, es muss regelmäßig von außen zugeführt werden.

Aufgrund von falschen Ernährungsgewohnheiten und modernen Landwirtschaftsmethoden verbunden mit einer hochgradigen Verarbeitung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse ist Zinkmangel in westlichen Ländern nicht selten, insbesondere bei Jugendlichen, die während des Wachstums besonders viel Zink benötigen. Auch ältere Menschen sowie Diabetiker, Nieren- und Leberkranke haben oft einen ausgeprägten Zinkmangel. Ein Zinkdefizit zählt zu den häufigsten Symptomen bei Krankenhauspatienten.

Jeder körperliche oder seelische Streß führt zu hohen Zinkverlusten, aber auch hoher Alkoholkonsum und die Gabe von Antibiotika. Ausdauersportler haben fast immer einen Zink- und Eisenmangel.

Zinkmangel führt zu einer Unterfunktion der Keimdrüsen, die zu Unfruchtbarkeit führen kann. Ein niedriger Zinkspiegel äußert sich oft auch durch eine verringerte Abwehrfunktion und damit zu einer erhöhten Neigung zu Infektionen, Haarausfall, trockene Haut und brüchige Nägel. Außerdem können Gewichtsverlust, Geschmacksstörungen und Nachtblindheit auftreten. Bei der altersbedingten Zuckerkrankheit (Diabetes, Typ II) tritt vermehrt ein Zinkmangel auf!

Vitamin A, Vitamin C, Folsäure, Selen sowie Zink nehmen einen direkten Einfluss auf das Immunsystem sowie auf die Neubildung von Hautzellen. Eine optimale Versorgung mit diesen Vitalstoffen ist somit für die Wundheilung zwingend notwendig. Der wichtigste Vitalstoff für die Wundheilung ist Zink!

Die US-amerikanische Gesellschaft für Ernährungswissenschaften in San Diego weist in einer Studie darauf hin, dass Kinder, die täglich ausreichend Zink erhalten (20 mg), eine deutliche Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit erfahren. Zink verbesserte das visuelle Gedächtnis, die Leistungen in einem Wortfindungstest und die Konzentrationsfähigkeit

Die empfohlene Tagesmenge für Zink liegt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO, World health organization) für erwachsene Frauen und Männer ohne gesundheitliche Probleme bei etwa 15 mg. Bei schwangeren und stillenden Frauen, Sportlern und älteren Menschen besteht ein höherer Bedarf. Dosierungen bis 100 mg Zink am Tag sind unproblematisch und bei Mangelsymptomen das Mittel der Wahl.

Zinkreiche Nahrungsmittel: Das Essen von zinkreichen Nahrungsmitteln wie Leber, Miesmuscheln, Fisch, Linsen, Erbsen, Weizenvollkornbrot, Weizenkeime und Weizenkleie, Vollkornprodukte, speziell saureteiggeführtes Brot, Haferflocken, Kuhmilch, Käse, Eier, Rind- und Kalbfleisch (rote Fleischsorten), Walnüsse und Pekannüsse, Pilze und Hefen, Salat, Gurken, Spargel, Grüner Tee sowie Linsen beugen einem Zinkmangel vor.

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

<http://www.topfruits.de/produkt/bio-weizenkeime-von-amanprana-natur-roh-400g-beutel/>

## Spruch

\*\*\*\*\*

Glück gibt es nur, wenn wir vom Morgen nichts verlangen und vom Heute dankbar annehmen, was es bringt, die Zauberstunde kommt doch immer wieder (Hermann Hesse)

## Du bist was du isst!

\*\*\*\*\*

Lebenslange schlechte Essgewohnheiten haben großen Einfluss auf Gesundheit und Alterungsprozess. Eine wichtige Gesundheitsstudie hat dies folgendermaßen ausgedrückt: „Neben der Vermeidung von Zigarettenrauch und übertriebenem Alkoholkonsum scheint eine persönliche Entscheidung, die wir treffen, größeren Einfluss auf unseren langfristigen Gesundheitszustand zu haben als alle anderen: die Entscheidung, was wir essen.“ (The U.S. Surgeon General’s Report on Nutrition and Health. U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 1988).

Die oben dargestellte Erkenntnis ist aber bereits viel älter. Robert Mac Carrison, ein englische Forscher, Völkerkundler und Arzt, der jahrelang bei den Hunza im Karakorum lebte machte um 1920 ein interessantes Experiment.

Man teilte 3600 Ratten in drei Gruppen: eine “Hunza”, eine “Indien” und eine “London”-Gruppe. Man ernährte die Ratten sodann ausschliesslich mit der jeweils landestypischen Kost.

So bekam die Hunzagruppe viel ungekochtes Gemüse und Dörrfrüchte (Aprikosen, Getreide (Hirse...), Hülsenfrüchte, nur selten Fleisch und Ziegenmilchprodukte als Futter.

Die Indiengruppe bekam hauptsächlich geschälten und gekochten Reis, gekochtes Gemüse und Nüsse aber ebenfalls wie die Hunzagruppe nur wenig Fleisch.

Ganz anders die Londongruppe. Sie wurde vorwiegend mit Fleisch, Weissbrot, Kuhmilchprodukten, Marmelade und andere Süßigkeiten gefüttert.

Alle Ratten konnten fressen soviel sie wollten. Es mangelte ihnen auch sonst an nichts.

Natürlich hatte man stark variierende Ergebnisse erwartet, allerdings nicht in solch krassen Formen.

Die Hunzagruppe blieb kerngesund bis ins hohe Alter.

Die Indiengruppe zeigte schon Degenerationserscheinungen, wenn auch nicht so stark wie bei den “Engländern”.

Die Londongruppe hingegen lief völlig aus dem Ruder. Sie waren von Haarausfall, Karies, Entzündungen, Krebs und allen uns bekannten Zivilisationskrankheiten geplagt. Erschreckend war in dieser Gruppe der zusätzlich auftretende Kanibalismus. Verfälschungen durch einen Placebo Effekt darf man bei Ratten gestrost ausschliessen ;-)

Diese alte Erkenntnisse sollte uns zu denken geben. Gerade in den letzten Wochen höre ich im persönlichen Freundes und Bekanntenkreis wieder von erschreckenden Krankheitsfällen. Viel Leid, was dadurch oft entsteht, wäre mit einer ursprünglicheren und intelligenteren Lebens- und Ernährungsweise zu verhindern.

#### Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

\*\*\*\*\*

In den letzten Wochen haben wir uns dank unserem neuen Programmierer mächtig ins Zeug gelegt. Wir können Ihnen daher einige sinnvolle und praktische neue Shop Funktionen anbieten.

**Abo Benachrichtigung:** Wenn Sie am Shop angemeldet sind, können Sie in Ihren Kontoeinstellungen Abo Benachrichtigungen für beliebige Artikel konfigurieren. Wie das aussieht sehen Sie auf diesem Screenshot [http://topfruits.de/images/produktabo\\_screenshot.jpg](http://topfruits.de/images/produktabo_screenshot.jpg).

Dies ist besonders praktisch, wenn Sie jeden Sie bspw. jeden Monat eine Tüte Müsli, oder ein eine bestimmte Nahrungsergänzung bestellen möchten. Sie können sich dann mit dieser Funktion für ein beliebiges Produkt Startdatum und Erinnerungsintervall konfigurieren. Sie bekommen dann automatisch zum gewünschten Zeitpunkt eine Benachrichtigung.

Und dazu passt gleich unser nächstes Feature mit welchem wir Ihnen die Arbeit mit dem Bestellsystem einfacher machen. Ebenfalls in Ihrem Kundenkonto haben Sie Zugriff auf frühere Bestellungen. Dort haben Sie nun auch Möglichkeit die Bestellpositionen **früherer Bestellungen wieder in einen neuen Warenkorb zu kopieren**. Wenn Sie immer wieder das selbe bestellen, können Sie auf diese Weise ratzfaz den Warenkorb zusammenstellen und eine neue Bestellung veranlassen.

\*\*\*

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.

\*\*\*

**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.

#### Neue Produkte bei Topfruits

\*\*\*\*\*

Alle neuen Produkte finden Sie unter dem folgenden Link <http://www.topfruits.de/artikel/neu>

#### Paramirum Vitalöl auf rein pflanzlicher Basis - mit Curcuma

\*\*\*\*\*

Paramirum ist eine besondere Komposition etherischer und fetter Öle, synergistisch zusammengestellt sichert es die hohe Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe.

Extrakt der Curcumawurzel in Kombination mit natürlichem Vitamin E leisten einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung des antioxidativen Status des Menschen und sichern somit die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Das kräftige Aroma durchdringt die Schleimhäute von Mund und Rachen und verleiht wohltuende Frische.

Dieses Produkt haben wir nun auch in Kapselform im Programm, für Menschen die den Geschmack der etherischen Öle im Mund nicht vertragen.

<http://www.topfruits.de/produkt/paramirum-vitaloel-mit-curcuma-60-kapseln/>  
<http://www.topfruits.de/produkt/paramirum-vitaloel-auf-pflanzlicher-basis-mit-curcuma>

\*\*\*

Super 7 Direktsaft, alles Gute aus 7 Früchten ...mehr

\*\*\*\*\*

... darauf haben alle Vitalstoff und Gesundheitsfreaks gewartet. Ein 100% Direktsaft aus den besten Vitalfrüchten- und Beeren die der Markt zu bieten hat. 3 Liter Vitalgenuss aus Aronia-Direktsaft, Acai-Fruchtmark, Cranberry-Direktsaft, Granatapfel-Direktsaft, Goji-Direktsaft, Heidelbeer-Direktsaft und Roter Trauben-Direktsaft.

Das Ergebnis ist ein ausgesprochen wohlschmeckender Saft, der die Tugenden von sieben besonderen Früchten aus der ganzen Welt in sich vereint.

Die wertvollen Inhaltsstoffe in diesem Premiumprodukt sind aufgrund der besonderen Früchte so konzentriert, daß es ausreicht ein kleines Glas (ca. 100 ml) am Tag zu trinken, um sich gut zu versorgen.

<http://www.topfruits.de/produkt/super-7-3liter-saftbox-100-direktsaft-aus-acai-aronia-cranberry-goji-granatapfel-heidelbeere-trauben>

\*\*\*

Walnussöl (Walnusskernöl), kalt gepresst, bio kbA

\*\*\*\*\*

Sorgfältig kalt gepresstes Öl aus Bio Walnusskernen, es ist also native Extra und bio kbA. Diese exquisite Öl entsteht durch rein mechanische Pressung ohne Zusätze und Wärmezufuhr. Das Öl wird nach dem Pressen nur filtriert und kommt dann ohne weitere Behandlung in die Flasche. So bleiben die typische Farbe, das charakteristische Aroma und die wertvollen Vitalstoffe vollständig erhalten.

\*\*\*

Hagebuttenschalen, fein gemahlen

\*\*\*\*\*

Wertvoll bei Arthrose. Zur Herstellung eines Aufguss, zum Mischen in Obst oder Gemüse Smoothies, oder auch zum Direktverzehr. Empfohlen werden 5g Pulver täglich.

Siehe auch hier <http://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/kurzportraet/heckenrose.html>

\*\*\*

Die Getrocknete Ingwerwurzel, fein gemahlen, oder geschnitten.....

\*\*\*\*\*

eignet sich hervorragend zum geschmacklichen Abrunden von exotischen Gerichten und Wintertees aus Beeren und Kräutern, für Süßspeisen, und natürlich zur Herstellung eines wärmenden Ingwerwassers. Im



Gegensatz zur Verwendung der frischen Wurzel, die hauptsächlich in der Küche Verwendung findet, entfaltet die getrocknete Ingwerwurzel schneller und besser ihren besonderen und pikant scharfen Geschmack. Ingwer ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht wegzudenken und hat eine jahrtausendealte Tradition.

Ingwer kann ausserdem erfolgreich gegen Reisekrankheit eingesetzt werden. Seit Jahrhunderten ist Ingwer zu diesem Zweck bereits in der Seefahrt bekannt.

Die Verwendung des getrockneten Ingwer ist sehr ergiebig. Man kann etwa rechnen, dass für 1kg geschälten und getrockneten Ingwer fast 10kg frische Ingwerwurzel benötigt werden.

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

\*\*\*

Weizenkeimöl, kalt gepresst

\*\*\*\*\*

Kalt gepresstes Weizenkeimöl ist ein reines, naturbelassenes Produkt, das aus den Keimlingen des Weizen (Triticum L.) durch kalte Pressung gewonnen wird. Weizenkeimöl zeichnet sich durch einen besonders hohen, natürlichen Gehalt an Tocopherol (Vitamin E) aus. Weizenkeimöl wird für die vitalstoffreiche Ernährung, zu gezielten Nahrungsergänzung und in der Naturkosmetik als Hautpflegeöl (-komponente) angewendet.

Natürliches Vitamin E aus Weizenkeim-Öl ist deutlich gesünder als synthetisch hergestelltes Vitamin E. Oft werden jedoch aus Preisgründen in vielen Nahrungsergänzungen synthetische Tocopherole verwendet. Künstliches Vitamin E enthält jedoch meist nur bestimmte Tocopherol Varianten und entfalten so nicht das gesamte Wirkungsspektrum des natürlich vorkommenden Vitamin E.

<http://www.topfruits.de/produkt/weizenkeimoel-kalt-gepresst-naturbelassen-nicht-desodoriert>

Info! Topfruits Infos zu den Feiertagen und zum Jahresende ....mehr

\*\*\*\*\*

Wir sind ganzjährig auch "zwischen den Jahren" und ohne Betriebsferien für Sie da.

Ihre Online Bestellungen werden Montag bis Donnerstag bearbeitet und zu Ihnen auf den Weg gebracht. Ausnahme sind jeweils der Heilige Abend, Silvester und die folgenden Feiertage. An diesen Tagen geht keine Ware in den Versand da die Paketdienste nicht abholen.

Der letzte Versandtag vor den Feiertagen ist also jeweils der Donnerstag.

Bedenken Sie aber dass die "Paketlaufzeiten" vor den Feiertagen aufgrund des hohen Paketaufkommens bei den Paketdiensten durchaus einen Tag länger als gewohnt sein können. Insbesondere auch dann, wenn schlechte Strassenverhältnisse herrschen. Wir empfehlen deshalb rechtzeitig in KW 50 oder Anfang KW 51 zu bestellen, wenn die Lieferung zuverlässig vor den Feiertagen bei Ihnen eintreffen soll.

Telefonisch erreichen Sie uns an Heilig Abend und Silvester bis 11 Uhr, der Versand der Bestellungen, von diesem Tag und Online-Bestellungen über die Feiertage, erfolgt dann umgehend nach den Feiertagen.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und wünschen Ihnen alles Gute, besinnliche Weihnachtszeit, Glück, Erfolg und vor allem viel Gesundheit im neuen Jahr.

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 :-)