

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, dann freut uns das sehr.

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

Michael Megerle

Probiotika: der Turbo für das Immunsystem

Probiotika sind in aller Munde. Vom Joghurt über probiotische Drinks bis zu Käse ist fast alles in den Regalen der Supermärkte erhältlich. Doch nicht überall wo probiotisch drauf steht, ist auch ausreichend probiotisch drin. Was Probiotika sind, wem sie nützen und welche Lebensmittel wirklich probiotisch wertvoll sind, erfahren Sie in diesem Artikel.

Der menschliche Körper besteht aus ca. 100 Trillionen bakteriellen Zellen, davon gibt es wiederum mindestens 500 verschiedenen Arten, ausschließlich Viren und Pilzen. Diese Bakterien gelten als freundliche Bakterien und sind verantwortlich für vielzählige biologische Funktionen. Einige davon unterstützen die Verdauung, andere halten ungesunde Bakterien im Zaum und fördern das Immunsystem. Im Verdauungssystem sind mehr als 400 unterschiedliche gute Bakterien angesiedelt, die Infektionen bekämpfen und unsere Gesundheit sichern. Sie helfen auch bei der Produktion von Antikörpern gegen Pathogene (Krankheitserreger). Freundliche Bakterien lehren dem Immunsystem zwischen Pathogenen und ungefährlichen Antigenen zu unterscheiden um angemessen reagieren zu können. So werden beispielsweise Allergien vermieden. Die wertvollen Mikroorganismen zerlegen zudem Zucker und Kohlenhydrate der Nahrung und machen sie besser verdaulich und die Nährstoffe besser verwertbar.

Warum sind propbiotische Mikroorganismen notwendig?

Bei der Aufnahme von "freundlichen" Darmbakterien durch probiotische Lebensmittel helfen wir die Zahl der "unfreundlichen" Bakterien im Darm zu kontrollieren. So halten wir das Verdaaungssystem in Balance und dessen Systeme aufrecht, stellen eine wünschenswerte Besiedelung im Darm her und unterstützen so unser Immunsystem. Besonders nach dem Gebrauch von Antibiotika werden viele der guten Bakterien im Darmtrakt zerstört, dabei gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Dass kann schwere Folgen für unsere Gesundheit haben. Probiotika helfen dieses Ungleichgewicht auszugleichen, um den Schäden vom Antiobiotika Missbrauch auszugleichen. Studien belegen viele gesundheitliche Vorteile durch Probiotika, etwa zur Prävention oder zu Eindämmung von:

- Nahrungsmittel und Hautallergien
- Morbus Chron
- Laktoseintoleranz
- Mundsoor
- Colitis ulcerosa
- chronischer Durchfall
- Blasenentzündungen

- Darmentzündungen etc.

Wie nehme ich Probiotika zu mir?

Probiotika können sowohl über die Nahrung als auch über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Viele traditionelle Kulturen weltweit schätzen fermentierte Nahrungsmittel hoch und fügen sie in ihre täglichen Mahlzeiten zu. Nahrungsmittel die die wertvollen Mikroorganismen enthalten sind z.B. Joghurt, fermentierte und unfermentierte Milch, Miso, Tempeh, Sauerkraut, Kimchi, Chlorella, roher Käse, Weizengrass, Spirulina.

Da nicht alle wichtigen Bakterien in ein und dem selben Nahrungsmittel vorkommen, macht es Sinn, unterschiedliche fermentierte Lebensmittel zu essen oder probiotische Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Bei probiotischen Nahrungsergänzungen haben sich vor allem folgende Milchsäure Bakterienstämme als für die Gesundheit nützlich erwiesen: *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus casei*.

Unterschiede bei Probiotika

Bei Probiotika gibt es deutlich Unterschiede in der Qualität. Manche Firmen sehen im Verkauf von probiotischen Lebensmitteln eher eine gewinnbringende Einnahmequelle als eine gesundheitliche Unterstützung. Viele der konventionellen probiotischen Lebensmittel wie Joghurt, Käse oder Quark sind weniger hilfreich, da sie oft viel zu geringe Mengen der wichtigen Mikroorganismen enthalten. Pasteurisierte Lebensmittel sind grundsätzlich weniger effektiv. Nehmen sie fermentierte Lebensmittel möglichst frisch, roh oder nur wenig bearbeitet zu sich. Achten Sie auf hochwertige Qualität bei der Nahrungswahl. In besonderen Fällen wie nach Antibiotikagaben, oder wenn Sie das Gefühl haben Ihr Immunsystem braucht einen Schub, greifen Sie auf spezielle Präparate zurück, welche die erwünschten Kulturen haltbar und in hochkonzentrierter Form enthalten.

Wichtig ist bei alledem eine positive Darmflora zu unterstützen, indem man den einmal etablierten Milchsäurebakterien ständig ausreichend Nahrung in Form langkettiger Zucker, wie Inulin zur Verfügung stellt, damit diese sich entwickeln und dauerhaft überleben können.

Inulin ist ein Polysaccharid (eine Kette aus Fruchtzucker -Molekülen -), das von den Verdauungsenzymen nicht angegriffen werden kann und was deshalb unverdaut vom Dünndarm in den Dickdarm gelangt. Dort stimuliert es das Wachstum von Bifidobakterien, die Kohlenhydrate verwerten und daraus Milchsäure bilden. So wird beispielsweise die Aufnahme von wichtigen Mineralien gesteigert. In Untersuchungen mit Tieren hat man folgendes festgestellt. Füttert man die Tiere mit Inulin, geht im Darm die Anzahl der Fäulnisbakterien zugunsten der Bifido- oder Säurebakterien zurück. Folglich sinkt die Produktion von Ammoniak welches giftig und aus verschiedenen Gründen unerwünscht ist.

Inulin ist in zahlreichen Gemüsen wie Chicorée, Zwiebel oder Knoblauch in geringen Mengen vorhanden, die Zufuhr über die tägliche Nahrung reicht oft nur bei sehr bewusster Gestaltung des Speisezettels, was oft nicht möglich ist. Deshalb kann es sinnvoll sein Inulin der täglichen Nahrung gezielt beizugeben. Mit diesem einfachen Fütterungstrick" steigert man den Effekt einer bakteriellen Symbioselenkung des Darms auf einfache Art und Weise.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/darmgesundheit/>
<http://www.topfruits.de/produkt/inulin-praebiotischer-loeslicher-ballaststoff-fuer-mehr-darmgesundheit-100-natur/>
http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=darmflora&x=0&y=0

Vitalstoffmängel begünstigen Übergewicht

Viele grosse Studien belegen eindrücklich den Zusammenhang zwischen verschiedenen chronischen Krankheiten, sowie einer verminderten Lebenserwartung, noch dazu in Verbindung mit einer verminderten Lebensqualität. Dieses Wissen ist zwischenzeitlich Allgemeingut. Trotzdem fällt es vielen Mitmenschen schwer ihr Wunschgewicht zu halten. Neuere Untersuchungen zeigen nun bisher übersehene Zusammenhänge, zwischen dem Vitalstoffgehalt der Ernährung und Übergewicht. Vor einigen Jahren schon fand man bei übergewichtigen Personen häufig einen geringen Spiegel von Vitamin D und anderen Vitalstoffen.

Dies nährte die Hypothese dass Übergewichtige zu wenig Vitalstoffe mit Ihrer Nahrung aufnehmen. Man glaubt nun, dass der Körper im Laufe der Zeit bei einer vitalstoffarmen Nahrung auf ein Notprogramm umschaltet, welche das Hungergefühl stimuliert, was zu einer weiter verstärkten Nahrungsaufnahme führt. Ein Überlebensmechanismus unseres Organismus also, um so doch noch an die dringend benötigten Aufbau- und Reparaturstoffe zu kommen. Beteiligt an diesem Prozess sind verschiedene Hormone, die neben dem Hungergefühl auch die Fettverbrennung steuern, welche bei übergewichtigen Person oft reduziert ist. Solange bestehende Vitalstoffmängel nicht ausgeglichen werden bleibt dieses "Programm " aktiv.

Diese Zusammenhänge scheinen mit die Ursachen für den geringen (dauerhaften) Erfolg von Diäten zu sein, bei denen idR dem Thema Vitalstoffe nur eine untergeordnete Bedeutung beigemessen wird.

Übergewichtige die an einer nachhaltigen Gewichtsreduzierung arbeiten wollen, tun also gut daran neben einer kalorienreduzierten, ballaststoffreichereren Ernährung auch auf die Vollwertigkeit der Nahrungsmittel im Hinblick auf deren Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und anderen Vitalstoffen zu achten. Ggf. macht es Sinn, nach einer Statusbestimmung wichtiger Vitalstoffe im Blutserum, gravierende Mangelsituationen gezielt mit Nahrungsergänzungen auszugleichen um eine gute Basis für die weiteren Bemühungen zu schaffen.

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/wissen/abnehmen/>

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

Wie Fieber die Immunabwehr anregt

von Dr. med. Einar Göhring

Fieber ist ein genetisch sehr alter Mechanismus. Die Natur hat dieses Prinzip nicht ohne Grund konserviert. Immer klarer treten die fundamentalen Effekte der Fiebertherapie zutage. Immer deutlicher zeigt sich, daß Fieber einer der potentesten Immunmechanismen darstellt, der sich auch therapeutisch bei den verschiedensten Krankheitsbildern einsetzen läßt, vor allem bei onkologischen Erkrankungen.

Die aktive Fiebertherapie (im Gegensatz zur passiven Überwärmung!) rückt in der modernen Immunologie als onkologische Maßnahme besonders deutlich in den Vordergrund, seitdem erkennbar wird, welche elementaren Prinzipien der Immunantwort das Fieber zu induzieren vermag.

Es lassen sich inzwischen folgende Zusammenhänge nachweisen:

Das lange Zeit als endogenes Pyrogen (EP) bezeichnete Hormon, das bei Infekten vom Wirtsorganismus erzeugt wird, stellte sich als identisch mit einem der Lymphokine (freigesetzte Immunmodulatoren) heraus, nämlich dem Interleukin-1 (IL-1). Dieser Wirkstoff wird heute als eine der wesentlichsten, stärksten und vielseitigsten Triggersubstanzen bei der Immunaktivierung betrachtet. Es handelt sich bei dem (alpha-, beta-)IL-1 um ein von Makrophagen, Monozyten und Keratinozyten freigesetztes Peptidhormon mit einem Molekulargewicht von 15.000 Dalton.

IL-1 steht am Anfang der sog. Lymphokin-Kaskade und stimuliert die Produktion von Interleukin-2 (IL2, früher TCGF = T-cell-growth-factor). Das ist jener Immunmodulator, der wiederum an der Aktivierung von NK-Zellen (natural-killer-cells) und LAK-Zellen (lymphokine-activatedkiller-cells) beteiligt ist. Gerade in letzter Zeit steht er im Mittelpunkt erheblichen Interesses der Onkologen.

Die von Endotoxinen induzierte Immunkaskade umfaßt zusätzlich noch weitere immunaktive Substanzen wie Interferone und Tumor-Nekrose-Faktor (TNF, vormals Lymphotoxin) und andere bedeutende Wirkstoffe der unspezifischen Tumorabwehr, etwa Komplement- und Properdin-Faktoren.

Die Bedeutung des Fiebers als grundlegender Mechanismus des Immunapparates wird durch den Nachweis unterstrichen, daß Endotoxine - die bei Infekten aus Bakterien oder Viren freigesetzt werden - auch durch die Fiebertherapie zur entscheidenden Immunaktivierung eingesetzt werden können. Bei einem onkologischen Patienten ist diese schicksalbestimmende Immunkette unterbrochen bzw. die Immunkaskade abgeschwächt, sei es aus genetischen oder erworbenen Gründen. Auch immunsuppressive Tumorsubstanzen können mitwirken.

Der Nachweis, daß Fieber via Interleukin-1 (endogenes Pyrogen) sowohl Interleukin-2 als auch andere Immunbotenstoffe freisetzt, wurde mittlerweile wissenschaftlich geführt und kann als gesichert gelten. Unsere Erfahrungen mit der Fiebertherapie an der Askulap-Klinik belegen, daß mit dieser Maßnahme zahlreiche Immunparameter in die Richtung zur Norm verändert werden können. Dazu zählt die Aktivierung von T4-(Helfer-)Lymphozyten, Reduzierung von T8-(Suppressor-)Lymphozyten, Ausgleich des B-T-Lymphozytenstatus sowie Normalisierung von Hauttest-Reaktionen zur Objektivierung der zellulären Immunantwort.

Auch wenn die Fiebertherapie in ein komplexes Therapiekonzept eingebettet ist, demonstriert die daraufhin erfolgende sichtlich beschleunigte Immunrestauration, daß der Fiebereffekt eine zentrale Rolle in der Immunstimulation und -modulation spielt.

Die immunologische Basis der Fieberwirkung ist also belegbar. Die eindrucksvollen Resultate der aktiven Fiebertherapie im ersten Drittel unseres Jahrhunderts haben so ihre Erklärung erhalten. (Mit der von Coley eingeführten bakteriellen Fiebervakzine wurden seinerzeit durchschnittlich bis zu 50 Prozent Langzeitremissionen bei histologisch gesicherten Krebs- und Sarkompatienten erzielt.)

Damit bekommt die Immuntherapie als Säule der Krebstherapie das notwendige Fundament. Zugleich eröffnet sich der aktiven Fiebertherapie als einer der natürlichsten Therapiemethoden ein wichtiges Feld in der Krebsbekämpfung. Nach 7.500 Anwendungen¹⁾ von komplikationsarmen Fieberstößen, die der Verfasser bis jetzt überblicken kann, wird zudem die große therapeutische Breite dieses Verfahrens ersichtlich. Bei der Würdigung der Zusammenhänge zwischen Fieber und Immunsystem wird auch klar, daß jegliche Unterdrückung von Fieber die Aktivierung der Immunkaskade verhindert oder abschwächt und damit für den Krankheitsverlauf von Nachteil sein muß.

Bereits geringes Fieber führt dagegen zur Boosterung innerhalb der Immunverstärkerkette. Literaturhinweise und eigene Beobachtungen bestätigen die beim Krebspatienten gehäuft anzutreffende Tatsache, daß er selten Fieber hat. Wird dem Organismus die Chance genommen, auf einen äußeren Reiz mit einer ausreichenden Immunantwort zu reagieren, so nimmt man dem Immunsystem die Möglichkeit, Immunmediatoren zu bilden. Ein solchermaßen ständig supprimierter Organismus ist sicherlich nicht in der Lage, adäquat auf den immunologischen Reiz "Malignom" zu antworten.

Quelle: ÄRZTLICHE PRAXIS Nr. 32 vom 22. April 1986, Seite 1089 Weitere Infos zur aktiven Fiebertherapie im Zusammenhang Krebs <http://www.archemed.de/fieber/fieber.htm>

Arthrose und Nahrungsergänzungen

Es gibt eine ganze Reihe von sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln, welche bei Arthrosen im Sinne von degenerativen Gelenkerkrankungen und anderen Verschleißerscheinungen empfohlen werden. Einige dieser Präparate haben einen wissenschaftlichen Hintergrund. So wird für einige Aminosäuren-Präparate eine nachprüfbare Wirkung im Sinne einer Entzündungshemmung und Schmerzlinderung beschrieben. Es kommt in einer großen Zahl von Fällen (jedoch sicher nicht bei allen Patienten) zu einer Beschwerdebesse- rung bei bestimmten Überlastungsschäden, wobei als Wirkmechanismus die Zufuhr von bestimmten Eiweißfraktionen (Glucosamin, Chondroitin u.a.) angenommen wird. In der normalen Gelatine sind schon einige wesentliche Eiweißbestandteile enthalten. Glucosamin und Chondroitinsulfat sind knorpelspezifi- sche Aminosäuren, wichtig für die Bildung der Knorpelbausteine (z.B. der Proteoglycane) und für die Kontrolle knorpelzerstörender Enzyme, also im Sinne einer Stoffwechselförderung für das kranke Ge- lenk.

Nebenwirkungen sind auch bei längerer Anwendung kaum anzunehmen. Vom Bundesgesundheitsamt sind für die Verwendung von Gelatine in Arzneimitteln sehr strenge Sicherheitsvorschriften herausgege- ben worden.

Ein in Deutschland hergestelltes seriöses, kontrolliertes und wissenschaftlich geprüftes Kombinationsprä- parat ist VITA-CARTILAGO PRO mit speziellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen (u.a. Chondroitin, Glucosamin, Selen, Zink).

Viele andere Präparate (meistens aus USA) sind ebenfalls Mischungen von Proteinen und Aminosäuren, von denen viele eine gelenkspezifische regenerierende Wirkung haben sollen. Grundsätzlich muss man zu all diesen Produkten sagen, dass sie oft, aber nicht immer in der Lage sind, die Belastbarkeit zu erhöhen und die Schmerzen zu reduzieren. Die Arthrose selbst, also der Knorpelschaden, wird durch diese Präpa- rate kaum beeinflusst. Der objektive Nachweis vom "Nachwachsen eines gesunden Knorpels" wurde bis- her bei keinem Mittel geführt. Gute Präparate machen jedoch offenbar eine Verbesserung des Gelenk- stoffwechsels und der Qualität des Knorpels.

Je schwerer die Arthrose ist, desto geringer wird im Allgemeinen auch die subjektiv empfundene Wirkung nach der Einnahme dieser Präparate sein, wobei immer eine längerfristige Einnahme vorausgesetzt wird.

Präparate die in Deutschland hergestellt sind, werden ständig überprüft und haben keine unerwünschten und nicht deklarierten Beimengungen und Verunreinigungen (wie z. B. Cortison).

Leider kann man das von vielen obskuren Mischungen aus dem asiatischen und amerikanischen Raum nicht sagen. Auch schwanken hier die Zusammensetzungen oft sehr stark, so dass man sich über den Ge- halt an einzelnen Substanzen, wie z. B. Vitamin E u.a., genau informieren muss, um sicher zu gehen, dass die Menge auch zur Therapie ausreicht. Bei Billigpräparaten wird oft an teuren Substanzen gespart.

Quelle: Prof. Dr. Heinrich Hess ehem. Mannschaftsarzt der deutschen Fußballnationalmannschaft

Linktipp:<http://www.topfruits.de/produkt/vita-cartilago-pro-fuer-die-unterstuetzende-knorpelernaehrung-monatspackung-mit-3-flaschen>

<http://www.topfruits.de/wissen/knochen-gelenke>

<http://www.topfruits.de/aktuell/id/167-Arthrose-ist-keine-Verschleisserkrankung/>

TriMagnesiumcitrat ein Produkt mit hohem, gut Bio verfügbaren Magnesiumgehalt

1 g Tri-Magnesiumcitrat enthält ~150 mg Magnesium. Der Gehalt an reinem Magnesium liegt also bei ca. 15%, im Gegensatz zu Magnesiumhydrogencitrat mit nur 8-9% Magnesiumanteil.

TriMagnesiumcitrat ist damit die gut bioverfügbare Citratform des Magnesium mit dem höchsten Magnesiumgehalt.

Dadurch ist bei Tri-Magnesiumcitrat eine geringere tägliche Substitutionsmenge erforderlich, wie bei Magnesium Hydrogencitrat. Ausserdem ergibt sich dadurch ein optimales Preis/Leistungsverhältnis.

Tri-Magnesiumcitrat hat die folgenden Eigenschaften: CAS Nr.:344-18-1 Formel: C₁₂H₁₀Mg₃O₁₄, es ist ein weißes Pulver, bis auf geringe Anteile löslich in Wasser, leicht löslich in verdünnten Mineralsäuren, PH Wert neutral bis leicht basisch.

Es ist erwiesen dass Magnesium-Verbindungen mit einem organischen Säureanteil wie z.B. Tri-Magnesiumcitrat besonders gut verstoffwechselt werden, da das Citrat (Zitronensäure) als körpereigener Bindungsstoff natürlicherweise im Organismus vorhanden ist. Ausserdem haben Citrate einen nachhaltigen entsäuernden Effekt was bei unserer heute oft säurereichen Ernährungsweise ein besonderer Pluspunkt ist.

Eine gute Versorgung mit Magnesium liefert unserem Körper die Grundlagen für ein starkes Immunsystem, gesunde Knochen und einen klaren Geist.

Optimal kann eine ausreichende Magnesiumzufuhr seine Wirkung dann entfalten, wenn durch eine vitalstoffreiche Ernährung, eine gute Versorgung mit Enzymen, mit allen essentiellen Aminosäuren und ausreichend Vitamin C, gegeben ist.

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/trimagnesiumcitrat-magnesiumcitrat-anhydrat-usp-pheur-fein-15-mag>
<http://www.topfruits.de/produkt/magnesium-90-kauchips-mit-120-mg-reinem-magnesium-als-citrat-xylit/>

Depressionen sind auch Ernährungsbedingt

Es gibt in den Industrienationen leider immer mehr Depressive. Gleichzeitig ist der jährliche Obst und Gemüseverzehr, auf den niedrigsten, bisher ermittelten Wert gefallen.

Wer auf seine Gesundheit und ein sonniges Gemüt bedacht ist sollte die Ergebnisse einer neueren Studie aus Taiwan kennen. Dort wurden 1609 gesunde Testpersonen über 65 ausgewählt und es wurde deren Ernährungsverhalten dokumentiert.

Als man die Menschen 4 Jahre später auf erste Anzeichen einer Depression untersucht erkannte man einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Auftreten solcher Anzeichen.

Das einzigen Nahrungsmittel die einen positiven Einfluss hatten und sich als Schutzfaktor erwiesen waren Obst und Gemüse (62% und 60% weniger depressive Anzeichen). Fisch oder Hülsenfrüchte hatten keinen schützenden Einfluss.

Es wird vermutet dass eine ausreichenden Versorgung mit (antioxidative) Vitalstoffen, für die Wirkungen erforderlich sind.

In der Studie hatte erst eine Menge von mehr als 250g Obst und 250g Gemüse einen positiven Einfluss.

Andere Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass die positiven Wirkungsweisen vornehmlich durch antioxidative Pflanzenstoffe verursacht sind, welche zellschützende Eigenschaften haben, sowie die Sauerstoffversorgung in den Zellen günstig beeinflussen. Sport und körperliche Aktivität haben in mancherlei

Hinsicht das selbe Ergebnis und verzeichnen, konsequent umgesetzt, ebenso gute Ergebnisse. Wie so oft dürfte der grösste Erfolg bei beginnenden Depressionen und depressiven Stimmungslagen in einer Kombination aus körperlicher Aktivität und vitalstoffreicher Ernährung liegen.

Aber eigentlich pfeifen das die Spatzen ja schon längst von den Dächern, was sich jetzt mehr und mehr als wissenschaftliche Erkenntnis herauschält ;-)

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/auf-den-spuren-der-methusalem-ernaehrung-gesund-und-allergiefrei>
<http://www.topfruits.de/produkt/rohkost-himmlische-vital-rezepte-fuer-gourmets-doreen-virtuejenny-ross>
<http://www.topfruits.de/produkt/buch-die-schisandra-beere-wu-wei-zi-die-frucht-der-5-elemente>

Neue Produkte bei Topfruits

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

In den letzten Wochen haben wir einige zusätzlich Titel zu ganzheitlichen Wegen bei Krebs ins Program, genommen. Teilweise auch nur noch antiquarisch erhältliche, aber unbedingt lesenswerte Titel.

<http://www.topfruits.de/produkt/mein-kampf-gegen-den-krebs-erinnerungen-eines-arztes-josef-issels-gebraucht-zustand-gut>
<http://www.topfruits.de/produkt/spontan-heilungen-wenn-krankheiten-von-allein-verschwinden-caryle-hirshbergmarc-ian-barash-gebraucht-zustand-gut>
<http://www.topfruits.de/produkt/krebs-verstehen-und-natuerlich-heilen-ty-bollinger-gebunden-511-seiten>
<http://www.topfruits.de/produkt/chemotherapie-heilt-krebs-und-die-erde-ist-eine-scheibe-lothar-hirneise>

VITA - Cartilago PRO, für die unterstützende Knorpelernährung

Die wichtigsten Verbindungsglieder im menschlichen Körper sind Gelenke, Knorpel, Sehnen und Bänder. Um gesund und funktionsfähig zu bleiben, ist viel Bewegung sowie eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit natürlichen Nähr- und Vitalstoffen von grosser Bedeutung. VITA-Cartilago PRO ist für Menschen, die ihre Ernährung und damit auch die Ernährung ihrer Gelenkknorpel auf natürliche und gesunde Weise fördern möchten, sowie sportlich aktive Menschen wie z.B. Ausdauersportler, aber auch Freizeitsportler

VITA - Cartilago PRO ist ein der Nahrungsergänzung dienendes hochwertiges Saftkonzentrat aus rein natürlichen Inhaltsstoffen, das dem Körper wertvolle Nährstoffe für den Gelenkknorpel zur Verfügung stellt und so die Knorpelernährung unterstützt.

Alle Inhaltsstoffe sind rein natürlich und es werden keinerlei synthetische oder chemische Zusätze verwendet. Es ist also frei von jeglichen Farb-, Süß- oder Konservierungsstoffen und es wird kein Kristallzucker verwendet, wodurch das Konzentrat auch für Diabetiker geeignet ist. Es wird kein Kristallzucker verwendet, wodurch das Konzentrat auch für Diabetiker geeignet ist.

Die flüssige Form der Darreichung garantiert eine optimale Aufnahme aller Inhaltsstoffe im Organismus.

<http://www.topfruits.de/produkt/vita-cartilago-pro-fuer-die-unterstuetzende-knorpelernaehrung-monatspackung-mit-3-flaschen/>

Getrocknete Granatapfelkerne, mit Fruchtfleisch, biokbA und Rohkostqualität.

Fruchtig frische, aromatische süß-saure Samen. Genießen Sie diese besonders vitalstoffreiche Gabe der Natur in Salaten oder Müsli und verleihen Sie Currys, Chutneys oder Süßspeisen die raffinierte Note.

- Granatapfel ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien , wie der Ellagsäure
- Granatapfelsamen enthalten besonderen Fettsäuren
- Granatapfel ist mineralstoffreich (Kalium, Kalzium, Eisen)
- Granatapfelsamen sind ballaststoffreich und fördern die Verdauung
- Granatapfelsamen sind kalorienarm

Die Granatapfelsamen werden mit dem umhüllenden Fruchtfleisch getrocknet, welches einen Grossteil der Vitalstoffe enthält. Zu Anfang der Saison ist dieses Fruchtfleisch rot und wird später, im Laufe der Lagerung dunkler, was aber keinen Einfluss auf die innere Qualität hat.

<http://www.topfruits.de/produkt/granatpfelkerne-granatpfelsamen-getrocknet-biokba>

Jackfrucht, getrocknet, natur, bio kbA - die besondere Tropenfrucht.

Der Jackbaum (*Artocarpus integrifolia* L.), ein Maulbeerbaumgewächs, ist eine ursprüngliche, jahrtausende alte Pflanzen, die in tropischen Ländern zu Hause ist. Die Jackfrüchte werden bis zu 40kg schwer und wachsen direkt am Stamm der Bäume. Im Fruchttinneren hinter der warzigen Haut verbergen sich sechseckige einzelne Segmente, die sich zur Gesamfrucht zusammenfügen.

Ein brauner 2-3 cm langer Kern ist von dem essbaren Fruchtfleisch der Jackfrucht umhüllt. Dieser Anteil entspricht etwa 30% des Gesamtgewichtes. Bei der Herstellung in sorgfältiger Handarbeit werden die Kerne aus den Fruchtsegmenten entfernt und der reine Fruchtanteil wird sodann in Rohkostqualität schonend getrocknet. Reich an natürlichem Beta Carotin.

Die Jackfrucht mit ihrem feinen, mildaromatischen, exotischen Aroma ist geschmacklich etwas ganz Besonderes unter den Exotenfrüchten.

Sauerkirschen, natur, entsteint und schonend getrocknet

Eine süß-saure Delikatesse ohne Farb- und Konservierungsstoffe, wie alles bei Topfruits. Tiefdunkle, reife Früchte voller natürlicher Vitalstoffe und natürlich ungezuckert. Wir haben lange gesucht um eine solche Qualität zu finden, zwar teurer als meist gesüsste USA Ware, aber Sie werden trotzdem begeistert sein.

Enzymtabletten (KaRazym®) mit optimaler proteolytische Gesamtaktivität von 1.800 FIP pro Tablette

In Bezug auf den Gehalt an Papain und Bromelain, sowie die proteolytische Gesamtaktivität mit 1.800 FIP pro Enzym-Tablette ist Karazym deutliche besser dosiert und hat damit ein ganz hervorragendes Preis-Leistungsverhältnis. Man kann so erforderlichenfalls auch höhere Dosierungen bequem einnehmen, ohne dass es zu unangenehmen Begleiterscheinungen bei der Verdauung, verursacht durch viele Füllstoffe, kommt.

<http://www.topfruits.de/produkt/enzymtabletten-karazym-gute-proteolytische-gesamtaktivitaet-1800-fip-pro-tablette/?cPath=211>

Chia Saat (*Salvia hispanica* L.), bio kbA und Rohkostqualität

Chía (*Salvia hispanica* L.) aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae), wurde bereits von den Azteken und Majas in Lateinamerika angebaut. Chia zeichnet sich aus als Lieferant von hochwertigem pflanzlichen Eiweiß und hat ein sehr günstiges Fettsäurespektrum, ähnlich dem von Hanf.

Chia sorgt mit seinem hohen Ballaststoffanteil für eine gesund Verdauung und hat ähnlich wie Flohsamen ein starkes Quellvermögen. Die Chia Saat sorgt so für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Es wird berichtet, dass ein Glas Orangensaft (Apfelsaft) mit einem Teelöffel, zuvor eingeweichten Samen gemischt, als Frühstück bis zum Mittag satt hält.

<http://www.topfruits.de/produkt chia-saat-salvia-hispanica-l-bio-kba-und-rohkostqualitaet/>

ARONOX Kräuter-Aperitif mit Aronia, ohne Alkohol

ARONOX ist ein Kräuter-Aperitif mit einer feinen Kräutergeschmacksnote und der antioxidativen Power aus der Aroniabeere. Geben Sie Ihrem Immunsystem einen Schub mit einem kleinen Gläschen täglich. Aronox enthält einen Extrakt aus Angelikawurzel, Anisfrüchten, Galgantwurzel, Ingwerwurzel, Kardobenediktenkraut, Liebstockwurzeln, Majoran, Wermut, Zimtrinde.

<http://www.topfruits.de/produkt/aronox-kraeuter-aperitif-mit-aronia-ohne-alkohol-500ml-glasflasche>

Cayenne-Pfeffer in bio kbA Qualität

Der Cayennepfeffer wird nicht, wie man vermuten könnte, aus der Frucht des Pfefferstrauches (Piperaceae) gewonnen, sondern aus einer Paprika. Als Cayennepfeffer werden fein gemahlene Chilis der Chilisorte "Cayenne" bezeichnet. Charakteristisch ist der etwas bittere Geschmack und eine starke Schärfe, die meist mit 30.000 bis 50.000 Scoville-Einheiten angegeben wird. Diese Schärfe wird durch den Stoff Capsaicin verursacht. Naturheilkundlich wird Cayenne traditionell bei Herzbeschwerden eingesetzt.

<http://www.topfruits.de/produkt/cayennepfeffer-bio-kba>

Süßlupinenmehl aus Süßlupinensamen - kontrollierter Bioanbau

Die Lupine ist verwandt mit der Erbse und mit der Bohne. Ursprünglich kam die Lupine als Wildblume aus Südamerika und enthielt giftige Alkaloide. Die als Lebensmittel kultivierten Arten sind selbstverständlich giftfrei und essbar. Bei ihnen wurden die giftigen Bitterstoffe, durch Zucht entfernt - daher der Name Süßlupine.

Die Süßlupine hat im Vergleich zu anderen Saaten einen hohen Eiweißanteil und kann so ein wertvoller Eiweißlieferant für Vegetarier sein. Sie ist glutenfrei, reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, sowie bestimmten sekundären Pflanzenstoffen.

Die Süßlupine als Mehl gemahlen ist so vielseitig wie Soja - und das ohne Risiko von Genveränderung.

<http://www.topfruits.de/produkt/suesslupinenmehl-bio-kba>

Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste - Dr. Johannes Kuhl (Nachdruck)

Dr. Johannes Kuhl hatte bereits in den 50er Jahren mit seiner Ernährungsbehandlung, basierend auf der regelmäßigen Verwendung von pflanzlichen Milchsäure-Gärungsprodukten, erstaunliche Erfolge in der Behandlung von Tumorerkrankungen erzielt. Über mehr als zwei Jahrzehnte hat Kuhl mit seiner einfachen Methode, tausenden von unheilbar Krebskranken geholfen und hat dabei eine umfangreiche Beweisführung seiner Thesen aufgebaut. Zu seiner Zeit wurde er von seinen orthodoxen, gleichwohl erfolglosen Kollegen verlacht und bekämpft. So wie das auch heute vielen Medizinern passiert, die sich erdreisten Alternativen oder Ergänzungen in der Krebstherapie aufzuzeigen.

Basierend auf den Erkenntnissen von Nobelpreisträger Warburg, hervorragende Beobachtung und eine Vielzahl praktischer Erfahrung, formuliert Kuhl seine ganzheitliche Ernährungstherapie mit Schwerpunkt auf dem Wert der pflanzlichen Milchsäure. An Patientengeschichten zeigt Kuhl den grossen Wert seiner einfachen Kostform und gibt dem Krebskranken Möglichkeiten an die Hand, wie er durch seine Ernährungsweise selbst positives für seine Gesundheit bewirken kann.

www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/?cPath=-2

Das Buch Ihres Lebens - 97 seitige umfangreiche astrologische Auswertung

Für Sie selbst oder als erstaunliches und überraschendes Geschenk. Viele haben erst dadurch dieses Dokument ihr eigentliches Ich entdeckt. Sie werden erstaunt sein über das was Sie lesen werden, vermutlich geht es Ihnen dabei genau so wie mir.

Das Horoskop ist ein Abbild des Sternenhimmels im Augenblick der Geburt des Menschen. Aus vielen hundert einzelnen Elementen werden die verschiedenen Deutungmerkmale herangezogen, welche für Sie entscheidend sind. Die Astrologie hat in den letzten Jahren das Interesse der Menschen in Bewegung gebracht. Wer die Zeit erkannt hat, der weiß, daß der Mensch selbst etwas tun muß, das ihn weiterbringt. Der Kluge hat erkannt, daß er für die Evolution selbst zuständig ist. Wenn Sie mit der Astrologie in die Urtiefen Ihres Seins vordringen, erleben Sie mit Freude, wie wirkungsvoll Sie an Ihrer Evolution arbeiten und so selbst handeln können.

Ich bin sicher, Sie werden genauso erstaunt sein, wie ich es war (mm), als ich mein Exemplar gelesen habe. Ideal auch geeignet als Geschenk für einen Angehörigen den man mal verblüffen möchte.

<http://www.topfruits.astro-book.info>

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

Einige neue Services in unserem Online Shop finden Sie erklärt auf der Seite

<http://www.topfruits.de/info/shopfunktionen> . Werfen Sie mal einen kurzen Blick drauf.

Die neuesten Features:

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.

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. Ideal geeignet ist diese Funktion auch damit Sie keine Saison oder neue Ernte eines Produktes mehr verpassen. Einfach ein Jahresintervall zu einem Produkt eintragen und pünktlich im September o. Oktober werden Sie bspw. an den Start der neuen Saison für Cranberries erinnert.

Topfruits auf Twitter folgen und immer top informiert sein

Wir wollen Twitter künftig für schnelle, aktuelle und nützliche Nachrichten und Informationen verwenden.

Wenn Sie unter <http://twitter.com/Topfruits> verpassen Sie bspw. keine Info mehr wenn Produkte wieder aus neuer Ernte zur verfügbar sind.

Außerdem wird Gesundheitstipps, Rezepttipps oder ähnliches geben, probieren Sie´s aus. Ihr Topfruits Team :-)

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 Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service <http://www.topfruits.de/info/kundenmeinungen>.