

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

Frühjahrs müde? Das muss nicht sein!

Müde, antriebslos und schwere Knochen - alle Jahre wieder kommt sie wieder, die Frühjahrs müdigkeit. Ihre Ursachen sind nicht wirklich erforscht, und warum sie auftritt ist nicht ganz klar. Nichtsdestotrotz gibt es einige einfache Tricks der Frühjahrs müdigkeit ein Schnippchen schlagen, um so leicht und energiegeladen in den Frühling zu starten. So können Sie diesen erst richtig zu geniessen.

Der Winter war lang und was gab es nicht alles für Leckereien über die vielen Feiertage. Die von Stollen, Lebkuchen und Plätzchen geprägte Adventszeit war voll davon. Über Weihnachten standen bei vielen Kalorienbomben wie Ente und Schweinebraten auf dem Tisch, und dann war da noch Silvester, an dem so mancher Alkoholpegel kritische Höhen erreichte.

Dazu oft schlechtes Wetter mit nur einem Minimum an Bewegung Kein Wunder, dass so mancher Körper zum Start ins Frühjahr innerlich, wie äusserlich schwer und müde ist: Die Vitaminspeicher sind leer, der Energievorrat ist aufgebraucht.

Für Experten gibt es aber noch weitere Erklärungen für die Frühjahrs müdigkeit: Sie finden im Lichtmangel begründeten Serotoninengpass - einem Glückshormon - eine mögliche Erklärung. Durch den Mangel an Serotonin gewinnt das Schlafhormon Melatonin die Überhand und versetzt den Körper in eine Art Ruhezustand.

Wieder andere vermuten die Wurzeln der Frühjahrs müdigkeit in steinzeitlichen Genen. In ihnen schlummert noch immer die Erinnerung an Winter mit wenig Nahrung. Um zu überleben wurde der Stoffwechsel gedrosselt und der Körper in den Energiesparmodus versetzt. Im Frühjahr dagegen ist Umschalten auf Aktivität angesagt, Futtersuche und Fortpflanzung stehen an.

Wo auch immer letztlich die Ursache der Frühjahrs müdigkeit zu finden ist, mit einigen einfachen Tipps bringen Sie Ihre Knochen und Ihr Gemüt wieder in Schwung - ganz ohne ärztliche Behandlung und Medikamente:

- Kommen Sie runter vom Sofa und fangen Sie an sich wieder zu bewegen ;-). Der Frühling ruft geradezu nach Spaziergängen und Wanderungen in der Natur, über blühende Wiesen, durch Wälder und Obstgärten. Befreien Sie Ihr Fahrrad vom Winterstaub und unternehmen sie eine Fahrradtour unter der Frühlings-

sonne. Auch wenns mal regnet, kein Problem, wozu gibt es gute Regenklamotten. Und die Frühlingsluft im Regen ist unvergleichlich.

- Ändern Sie Ihren Tagesrhythmus etwas. Kommen Sie früh aus den Federn und gehen Sie frühzeitig zu Bett.

- Arbeiten sie im Sitzen, zum Beispiel am Computer? Stehen sie öfters mal auf und strecken Sie Ihre Glieder. Diese erfrischt nicht nur den Geist, sondern baut auch Muskelverspannungen ab. Machen Sie zwischendurch ein paar Dehnübungen. Öffnen Sie, wo möglich, öfter mal das Fenster und lassen frische Luft in den Raum.

- Um mehr Leichtigkeit zurück in den müden Körper zu bringen eignen sich auch Wechselbäder und Wechselduschen. Auch Bürstenmassagen sind ein gutes Mittel den Kreislauf in Wallung zu bringen und Entgiftungsprozesse anzuregen.

- Lassen Sie Ihre graue Winterkluft im Schrank und tragen Sie frühlingsgerechte Farben. Helle, farbenfrohe Kleidung regt die Sinne an und sorgt für gute Stimmung.

- Setzen Sie auf leichte, vitalstoffreiche Ernährung. Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel wie Fastfood und Süßigkeiten. Erhöhen Sie jetzt generell den Frischkostanteil ihrer Ernährung. Ergänzen Sie, wo erforderlich Ihre Ernährung um einige sinnvolle Schutzstoffe, wie Vitamin C und D sowie Selen und Zink. Damit mobilisieren Sie Ihr Immunsystem und vermeiden eine Frühjahrs- oder Darmgrippe.

- Trinken sie regelmäßig, Tee oder Wasser. Durch die lange Heizperiode sind die Schleimhäute in Mund und Nase überreizt. Trinken Sie ausreichend, um Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder ins Lot zu bringen. Meiden Sie Alkohol.

- machen Sie eine Entgiftungskur mit Basenpulver, entschlackenden Tee's, aus Brennnessel, oder verschiedenen Bitterkräutern. Nutzen Sie die kurze Bärlauchzeit und geben Sie in Salate, Suppen und andere Gerichte wo's passt reichlich Bärlauch.

- Lassen Sie sich statt Weißmehlerzeugnissen vermehrt Vollkornprodukte schmecken, das regt die Verdauung an. Essen sie mehrere kleine Häppchen anstatt einer zu üppigen Mahlzeit. Zu viel auf einmal essen macht schlapp!

Viel Erfolg und einen tollen und energiegeladenen Frühling wünsche ich Ihnen!

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/breuss-nierentee-100g-vitalteemischung-nach-rudolf-breuss/?cPath=197>
<http://www.topfruits.de/produkt/basenpulver-auf-basis-von-citrat-en-mit-vitamin-d-und-zink-300gr-dose-original-dr-jacobs/>
<http://www.topfruits.de/produkt/heidelbergers-7-kraeuter-stern-bitterkraeuterpulver/>

Mangel an Omega-3 Fettsäuren schwächt die Gehirnleistung

Einer Ernährung, der es an Omega-3 Fettsäuren mangelt, kann das Gehirn schneller altern lassen sowie Gedächtnis und Denkvermögen stark einschränken - zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle Studie vom Februar diesen Jahres.

Die im "medical journal of the American Academy of Neurology" veröffentlichte Studie bestätigt den direkten Zusammenhang zwischen Gehirnleistung und Omega-3 Fettsäuren. Diese lebenswichtigen Stoffe können vom Körper nicht selbst hergestellt werden, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Zu den bekanntesten Omega-3 Fettsäuren zählen α-Linolensäure, Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure.

"Die Menschen mit geringerem Omega-3 Werten im Blut, verfügten über ein geringeres Gehirnvolumen - gleichzusetzen mit zwei Jahren struktureller Gehirnalterung", so Dr. Zaldy S. Tan vom Zentrum für Alzheimerforschung der Universität von Kalifornien in Los Angeles.

Für die Studien wurden insgesamt 1,575 demenzfreie Menschen mit einem Durchschnittsalter von 67 untersucht. Neben der Magnetresonanztomographie des Gehirns wurden den Teilnehmern auch Prüfbögen ausgehändigt, um ihre mentale Leistungsfähigkeit bestimmen zu können. Ebenso wurden die Omega-3 Werte im Blut der Probanden ermittelt.

Die Teilnehmer mit geringerem DHA-Pegel im Blut hatten schlechtere Ergebnisse als die besser mit Omega 3 versorgte Gruppe. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich bei den Probanden, deren allgemeine Omega-3 Werte im unteren Bereich zu finden waren.

In Tests, die ausführende Funktionen wie Problemlösen, Multitasking und abstraktes Denken sowie das visuelle Gedächtnis prüften, zeigten diese Teilnehmer schlechtere Ergebnisse.

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/bio-leinoel-leinsamenoel-besonders-mild-kaltgepresst-kba-naturland/>
<http://www.topfruits.de/produkt/eicosan-perilla-amanprana-500ml-okinawa-omega-3-nativ-extra-bio-kba/>
<http://www.topfruits.de/produkt/leinoel-macht-gluecklich-grimm-hans-ulrich/>

Omega-3-Fettsäuren schützen vor Vorhofflimmern

Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit wurde jetzt einmal mehr durch eine Studie bestätigt. Wie Wissenschaftler der Harvard School of Public Health berichten, können hohe Werte an Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Vorhofflimmern, die häufigste Form von Herzrhythmusstörungen, um rund 30 Prozent verringern.

Acerola – natürliches Vitamin C

Der Mensch ist eines der wenigen Tiere die Vitamin C nicht selbst herstellen können ;-) Menschen müssen Vitamin C deshalb in ausreichender Menge mit der Nahrung zuführen.

Vitamin C hat in unserem Körper eine Vielzahl an Funktionen, die ins Summe für Vitalität und ein starkes Immunsystem sorgen. Dies wird in vielen Untersuchungen belegt.

Vitamin C wirkt als Antioxidans, oft auch besonders potent in Kombination mit anderen Antioxidantien wie pflanzlichen Polyphenolen. Es ist an vielen hormonellen Prozessen beteiligt. Vitamin C ist bsw. an der Produktion des Schilddrüsenhormons beteiligt. Es spielt eine Rolle bei den Entgiftungsprozessen über die Leber. Was unter ausreichend Vitamin C eine verbesserte Ausscheidung von Chemikalien und Umweltgiften bedeutet. Vitamin C fördert die Wundheilung und beugt Allergien, Asthma und Magengeschwüren vor. Vitamin C sorgt für innere und äussere Schönheit.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Vitamin C Zufuhr von 70-100g. Wie Dr. Strunz sagt, orientiert sich dieser Wert allerdings am Tod und daran dass man auf Dauer gerade noch so damit leben kann und keine Skorbut bekommt ;-) Mit einer Zufuhr welche maximale Vitalität bis ins hohe Alter zum Ziel hat, haben die Zufuhrempfehlungen der DGE allerdings nicht viel zu tun. Und wenn Gesundheitsstress wie Rauchen, Alkohol, ungesunder Lebenswandel oder Krankheit dazu kommen, dann ist die von der DGE empfohlene Menge völlig unzureichend, denn der Bedarf steigt dadurch um ein Vielfaches.

Folgende Störungen können auf einen Vitamin C Mangel hinweisen: Depressive Verstimmungen, Entzündungsneigung, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit, niedriger Blutdruck, Wetterfühligkeit, Migräne, trockene Augen, trockene Haut, Besenreiser, Krampfadern, schlecht heilende Wunden.

Das Problem ist - bedingt durch unsere „modernen“ Lebensgewohnheiten, mit abnehmendem Verzehr von Obst und Gemüse, ist eine ausreichende Aufnahme von Vitamin C über die Nahrung nicht immer ganz so einfach und deshalb oft nicht gegeben.

Natürlich hat dieser Umstand die Nahrungsergänzungsmittelindustrie auf den Plan gerufen und so gibt es am Markt eine Vielzahl von Vitamin C Produkten. Billige, in Super- und Drogeriemärkten angebotene Produkte enthalten dabei ausschliesslich künstlich synthetisierte Ascorbinsäure.

Die Erfahrung und Untersuchungen zeigen jedoch dass Ascorbinsäure wohl deutlich schlechter verstoffwechselt wird, was an der ausbleibenden Wirkung zu sehen ist. Darüber hinaus wird Ascorbinsäure von machen Menschen nicht gut vertragen und sie bekommen damit Magenprobleme.

Wie bei vielen anderen Substanzen auch, ist wohl die Natur der beste Lieferant für wirkungsvolle Vitalstoffe. Mit natürlichen Stoffen kann unser Körper umgehen, weil er diese im Laufe der Erdgeschichte kennen gelernt hat. Es zeigt sich dass wohl die chemische Gleichheit einer Substanz nicht ausreichend ist um die selben Effekte zu erzielen die mit natürlichen Pflanzenextrakten erzielt werden. Technische Produkte wirken im Gegenteil oft ganz anders und in machen Fällen sogar nachteilig, wie man an den Studien zu Vitamin E gesehen hat.

Eine optimale natürliche Vitamin C Quelle ist die Acerolakirsche.

Die Acerolakirsche ist mit einem Vitamin C Gehalt von 1,5 bis 2 Gramm pro 100g mit die vitaminreichste Pflanze bzw. Frucht die man kennt.

Das strauchartige Gewächs gedeiht in tropischen Zonen und ist ursprünglich in Mittelamerika beheimatet. Der Geschmack der kirschgrossen Früchte ist säuerlich und in der Verarbeitung der Frucht wird daraus ein rosafarbenes Pulver gewonnen, welches auf einen Wert von 17% Vitamin C standardisiert ist. Auch CamuCamu, welches vielfach aus Südamerika kommt ist eine Frucht die aufgrund ihres Vitamin C gehaltes verarbeitet wird. Der natürliche Vitamin C Gehalt liegt bei ca. 12%. Das Preis/Leistungsverhältnis ist bei Acerola besser als bei CamuCamu.

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

Ballaststoffe sind wichtig: In diesen Lebensmitteln sind sie enthalten

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Aufnahme von 25- 30 g Ballaststoffen pro Tag. Zurecht: Ballaststoffe helfen bei der Verdauung, können die Cholesterinwerte verbessern und sogar bei Darmkrebs helfen. Was Ballaststoffe sind und in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind, erfahren sie in den folgenden Zeilen.

Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind zumeist unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Dazu zählen Fasern, Schalen, Zellwände und Gerüstsubstanzen. Ballaststoffe quellen im Magen durch die Zugabe von Körper- und Nahrungsflüssigkeiten auf, und verstärken so das Sättigungsgefühl. Ballaststoffe regeln den Stuhlgang, weil sie dem Stuhl das ausreichende Volumen geben. Ballaststoffe werden nicht oder nur kaum verdaut, dennoch löst der Körper wichtige Mineralien und Vitamine aus den ihnen heraus. Ein Mangel an Ballaststoffen kann sowohl zu Verstopfung und Hämorrhiden als auch zu erhöhten -und Zuckerwerten führen. Ballaststoffe werden von Experten außerdem als hilfreiches Mittel gegen Darmkrebs und andere Darmkrankheiten gesehen. Von der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) und vielen Ärzten wird der Verzehr von 25-30 Gramm empfohlen - viele Bürger bleiben weit unter dieser Empfehlung.

In welchen Lebensmitteln Ballaststoffe enthalten?

Grüne Blätter: Grüne Blätter sind eine reichhaltige Quelle an Eisen und Ballaststoffen. Zu den grünen Blättern mit dem höchsten Ballaststoffgehalt zählen Spinat und Mangold. Um die Zufuhr von grünen Blättern zu steigern, können Sie zum Beispiel ihre Brote zusätzlich mit einem Salatblatt belegen. Oder pürieren Sie grüne Blätter zusammen mit Früchten zu leckeren grünen Smoothies.

Getreide: Traditionell zählen Weizenkleie mit einem Anteil von 85% zu den reichhaltigsten Ballaststoffquellen. Nach Meinung vieler Experten sollten Getreide jedoch möglichst in gekeimter Form verzehrt werden. Statt den üblichen Müslis aus dem Supermarkt, greifen Sie daher lieber zu Müslis aus gekeimtem Getreide. Als Alternative zu Weizenkleie können Sie Kokosmehl verwenden, das ebenfalls reich an Ballaststoffen ist und dazu vorzüglich schmeckt.

Samen: Lein- und Flosamen sind für ihren hohen Ballaststoffanteil bekannt. Leinsamen enthalten 27,3 g Ballaststoffe per 100 g. Durch Hinzunahme von Samen in die tägliche Ernährung, können Sie ihre Ballaststoffzufuhr deutlich erhöhen. Leinsaat und auch Flohsamen sollten vor dem Verzehr eingeweicht und mit sehr viel Flüssigkeit eingenommen werden.

Hülsenfrüchte: Bohnen und Linsen enthalten viele Ballaststoffe. Schwarze Bohnen, dicke Bohnen und Nierenbohnen sind hierbei besonders reichhaltig. Hülsenfrüchte werden verträglicher, wenn man sie vor dem Kochen zwei Tage ankeimen lässt. Linsen und Bohnen sind als Sprossen besonders hochwertig.

Nüsse: Nüsse sind ebenso eine hervorragende Ballaststoffquelle. Mandeln zum Beispiel enthalten 12,2 g Ballaststoffe per 100 g. Auch Haselnüsse, Pistazien oder Pecannüsse sind ballaststoffreiche Lebensmittel. Nüsse sollten möglichst frisch und direkt aus der Schale verzehrt werden. Eingeweicht in Wasser und/oder leicht angekeimt sind sie vom Körper noch besser verwertbar.

Früchte: Auch in Früchten, insbesondere in Beeren, sind viele Ballaststoffe enthalten. Unter den Beeren zählen Brombeeren, Blaubeeren und Hollunderbeeren als besonders wertvoll mit einem Ballaststoffanteil von 8 bis 10 g per Tasse.

Kräuter und Gewürze: Kräuter und Gewürze sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe. Dazu gehören z.B. Oregano, Rosmarin, Koriander, Basilikum, Salbei, Nelken, Schwarzer Pfeffer, Zimt, Chillipulver oder Paprika.

Gemüse: Viele Gemüsesorten wie z.B. Sellerie, Kohl und Schwarzwurzel sind mit vielen Ballaststoffen ausgestattet. Artischocken enthalten neben einer größeren Menge an Ballaststoffen auch Vitamin K und Folsäure. Darüberhinaus enthält die Artischocke Vitamin C, Magnesium, Mangan und Kalium.

Andere: Pseudogetreidesorten wie Hirse, Buchweizen und Amaranth verfügen über größere Mengen an Ballaststoffen. Auch vollwertiger Kakao wird wegen seines Ballaststoffgehalts geschätzt.

Studie bestätigt Vitamin-D Mangel bei orthopädischen Traumatpatienten

Neuer Forschungen, die erstmals beim Treffen der Amerikanischen Akademie der orthopädischen Chirurgen vorgestellt wurden, belegen einen Mangel an Vitamin bei 77% aller orthopädischen Traumatpatienten.

Vitamin-D-Mangel wird vor allem mit Muskelschwäche, Knochenbrüchen und der mangelnden Fähigkeit der Knochen zu heilen in Verbindung gebracht. Eine neue Studie versucht die Regelmäßigkeit von Vitamin-D-Mangel bei orthopädischen Traumatpatienten zu belegen.

Ingesamt studierten die Forscher Daten von 1830 Traumatpatienten im Alter von 18 Jahren und älter. Als Quelle dienten hierfür die Krankenakten eines renommierten Traumazentrums. Alle Patienten mit einem Vitamin-D-Wert von unter 20 ng/ml wurden mit mangelhaft verifiziert. Diejenigen, deren Pegel zwischen 20 ng/ml und 32 ng/ml lag, wurden als "nicht ausreichend" eingestuft. In den Augen der Forscher sollte ein gesunder Vitamin-D- Pegel zwischen 40 ng/ml und 70 ng/ml liegen.

Ergebnis: Bei 39 Prozent aller Traumatpatienten war der Vitamin-D-Pegel im Blut mangelhaft. 38,4 der Patienten wurden ebenso mit " nicht ausreichendem" Vitamin-D-Pegel getestet. Auffallend dabei war auch, dass die Gruppe der 18 bis 25 Jährigen durchschnittlich weniger an Vitamin-D-Mangel litt, als die älteren Teilnehmer der Studie.

"Ein Mangel an Vitamin D betrifft alle Patienten aller Altersgruppen und kommt häufiger vor, als angenommen", sagt Dr Christ, der leitende Forscher der Studie von der University of Missouri. "Vitamin-D-Mangel steht ebenso in Verbindung mit gebrochenen Knochen, die nicht heilen wollen". Dr. Christ verabreicht daher allen orthopädischen Traumatpatienten Vitamin D und Kalzium um ihre Genesung zu beschleunigen, außer Patienten für die eine höhere Kalziumzufuhr nicht geeignet sind.

Generell ist es schwierig optimale Vitamin-D-Werte auf natürlichem Wege zu erzeugen, gerade in kälteren Regionen der Erde. Und selbst wer sich täglich lange Zeit in der Sonne aufhält, ist deswegen nicht gleich optimal mit Vitamin D versorgt - es kommt auch auf den Stoffwechsel an. Dennoch "sei Vitamin D Mangel leicht behandelbar, so kann zukünftigen Knochenbrüchen vorgebeugt und die Heilung aktueller Frakturen verbessert werden", meint Dr. Christ mit abschließenden Worten.

Linktipp:

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

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

Den inneren Schweinehund besiegen:

Übergewicht, Diabetes, Gelenkprobleme und viele andere Gebrechen sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Jeder weiß, ausreichend Bewegung, Sport und gesunde Ernährung wären ein gutes Mittel die Probleme zu bessern oder zu beseitigen. Aber das Wissen alleine reicht nicht. Warum bleibt es oft bei guten Vorsätzen, ohne dass Handlungen folgen?

Eine Studie hat bsw. ergeben, dass 90 % aller Herzinfarkte alleine dadurch verhindert werden könnten, wenn Risikopatienten einfach gesünder leben würden, so wie es ihnen ihr Arzt vielleicht schon zimal vorher empfohlen hatte. Doch der „innere Schweinehund“, also der fehlende Wille, lässt sie scheitern.

Dazu sagt Reinhard Fuchs Professor für Sportpsychologie an der Uni Freiburg:

Manchen Menschen fehlt es Motivation, sie begegnen Gesundheitsratschlägen mit Gegenargumenten, z.B.: Ich habe keine Lust, Obst und Gemüse zu essen. Ich bin doch kein Kaninchen. Andere haben Motivation doch es fehlt Ihnen an Willenskraft. Sie wissen wie gut eine gesunde Lebensweise wäre, können diese aber nicht umsetzen.

Es gibt hilfreiche Verfahren mit wissenschaftlicher Grundlage, die sowohl Motivation als auch die Willenskraft stärken.

Für eine erfolgreiche Verhaltensänderung benötigt man danach bewusste UND konkrete Ziele. Zu diesen gehört ein konkreter Vorsatz wie „Ich werde ab sofort weniger Fett beim Kochen verwenden“. Dabei muss der Vorsatz von Ihnen selbst kommen und nicht von außerhalb aufgedrängt sein.

Überprüfen Sie das mit einem kleinen Check: Passt der Vorsatz zu mir und ist er realistisch. Äußere Unterstützung können Sie sich jedoch jederzeit als Kraftquelle dazu holen.

Gesund Ernährung und Sport lassen sich sehr gut gemeinsam angehen.

Nicht zuletzt brauchen Sie zur Orientierung einen konkreten Plan, der die Punkte WAS, WANN und WIE enthalten muss.

Tragen Sie dabei beispielsweise Sporttermine in Ihren Kalender ein und geben sie ihnen die selbe Priorität wie Ihren geschäftlichen Terminen.

Aus das „Nachmotivieren“ ist wichtig: Machen Sie sich klar, welche Vorteile und Nutzen Sie aus den Veränderungen haben.

Greifen Sie dabei zu bewährten Visualisierungstechniken: Wie wird es sein wenn Ihnen Ihre Lieblingsjeans wieder passen? Wie wird es sein wenn Sie morgens nach dem Aufstehen mehr Energie für den Tag haben.

Visualisierung kann man üben und solche inneren Bilder haben eine motivierende Wirkung.

Achten Sie auch bewusst auf negative Gefühle, Fallen und Ausreden: Vermeiden Sie einkaufen zu gehen wenn Sie hungrig sind, sich vor dem Sport nur etwas hinzulegen, oder gefährliche Gedanken wie: „Einmal ist Kein Mal“, wenn es darum geht einen Sporttermin zu „schwänzen“. Sagen Sie laut „Stopp“, oder stellen sich eine rote Ampel vor. Hängen Sie sich Post It's mit entsprechenden positive Glaubenssätze an verschiedenen Orte wo sie diesen mehrmals am Tag begegnen.

Als Starthilfe um Ihnen das etablieren neuer Gewohnheiten zu erleichtern, stellen Sie die Sporttasche fertig gepackt bereit, oder legen Sie ihre Sportsachen griffbereit. Solche Signale lassen keinen Raum für Zweifel.

Etablieren Sie eine Regelmässigkeit. Wer täglich vor dem Frühstück 10 Minuten Gymnastik oder Yoga macht, für den werden die morgendlichen Übungen nach spätestens 30 Tagen zum Bedürfnis, wie etwa das Zähne putzen.

<http://www.topfruits.de/produkt/die-selbstbemeisterung-durch-bewusste-autosuggestion-von-emil-coue-das-unterbewusstsein-ansprechen/>

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>

Bio Kokosmus, von Dr. Goerg - 100% Mus aus frischem Kokosmark

Mehr Kokosnuss und Kokosgenuss geht nicht! Dr. Goerg Kokosmus ist die Kombination aus dem Besten, was eine Kokosnuss zu bieten hat. Ganz frisches Fruchtfleisch wird zu einem cremigen Mus verarbeitet und ohne Zusatz von Wasser, Emulgatoren, Bleich- oder Dickungsmitteln in Gläser gefüllt. Das ist 100 % reine Kokosnuss! Das Mus lässt sich vielseitig in Küche und Kosmetik einsetzen und verfeinert Backwaren und Süßspeisen genauso wie Currys und Getränke. Zart schmelzend und nussig, ist es eine exotische Gaumenfreude für Feinschmecker.

Schwarze Oliven, bio kbA , Rohkostqualität, mild nur leicht gesalzen

Vita Verde Rohkost Oliven, das sind mehr als 70 optimal gereifte, schwarze Thrumba-Oliven, von Hand selektiert, leicht luftgetrocknet und ohne zusätzliche Flüssigkeit verpackt. Durch die natürliche Trocknung werden die reifen schwarzen Oliven leichter. Dafür werden sie sowohl vom Aroma, als auch vom Vitalstoffgehalt deutlich gehaltvoller und konzentrierter. Trocknen und leicht salzen ist die einzige Möglichkeit, die Oliven ohne erhitzen und somit ohne Denaturierung in Rohkostqualität haltbar zu machen. Die Vita Verde Rohkost Oliven haben einen ehrlichen, ursprünglicher, authentischer Geschmack! Oliven sind eine gesunde Quelle für Kraft, Energie und Nährstoffe. Ideal geeignet zum Vesper oder als Snack zwischendurch.

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/granatapelkerne-granatapfelsamen-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 gesunde 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-kräuter-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 Ernährungsbildung 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.

<http://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 Nahrungergänzung bestellen möchten. Sie können sich dann mit dieser Funktion für ein beliebiges Produkt Startdatum und Erinnerungintervall 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.

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>.