

Sommer - Sonne - Bewegung im Freien und eine vitalstoffreiche Ernährung, sind der Garant für mehr Energie und Lebensfreude.

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.

Wenn Sie die Informationen für nützlich erachten und Sie kennen jemanden der ebenso Bedarf dafür 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.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Michael Megerle

Inhaltsstoffe von Blaubeeren fördern die Regeneration

Professor Steve Stannard von der „Massey School of Sport and Exercise“, und Kollegen vom „New Zealand Institute for Plant & Food Research“ veröffentlichen im "Journal of the International Society of Sports Nutrition“ eine erstaunliche Studie zu Blaubeeren und der Erholungszeit von Muskeln.

Dr. Stannard und Team verglichen die beiden Beine mehrerer Probanden, in einigen Wochen Abstand zueinander. „Wir schlossen die Teilnehmer an eine "Biodex-Maschine", auf der Sie ein Bein stark belasteten, um den Muskel zu ermüden“, so Dr. Stannard. „Die 300 anstrengenden Bewegungen beanspruchten die Muskeln so stark, als wären die Muskelfasern traumatisiert worden.“

Im ersten Teil der Studie wurden den Teilnehmern nach Belastung des einen Beines, Blaubeeren-Smoothies verabreicht, vor, während und für zwei Tage nach Abschluss der Übungen. Dabei nahmen die Ärzte den Probanden jeweils Blut ab, um den Erholungsfortschritt des Beins zu beobachten.

Einige Wochen später wurden die gleichen Übungen am anderen Bein wiederholt. Jedoch wurde den 10 Probanden ein Smoothie ohne Blaubeeren und mit einer anderen Polyphenol-Zusammensetzung vorgesetzt. Ein Smoothie ist ein dickflüssiges Getränk, welches im Gegensatz zu einem Saft durch Mixen, aus der ganzen Frucht hergestellt wird (Fruchtmark).

Ergebnis: Durch den Blaubeeren-Smoothie konnte eine höhere Abwehrkraft der Antioxidantien erzielt werden, auch wenn die Gesamtanzahl der Antioxidantien im Smoothie ohne Blaubeeren ähnlich war. Erkennen konnte man dies an der schnelleren Erholungszeit der Muskeln in den ersten 36 Stunden nach den Übungen.

Für Dr. Stannard ist jedoch nicht ganz klar, warum Blaubeeren so gut wirken. „Wahrscheinlich ist der hohe Gehalt an Anthocyanidinen der neuseeländischen Blaubeeren dafür verantwortlich.“

Verwendet wurde zwar ausschließlich neuseeländische Blaubeeren, aber auch von europäischen Blaubeeren können ähnliche Ergebnisse erwartet werden. „Das wirklich Interessante dieser Studie ist, dass wir

richtige Nahrungsmittel verwendeten“, sagt Dr. Stannard. „, Keine Pillen oder Nahrungsergänzungsmittel, sondern Früchte, die in jedem Laden erhältlich sind.“

Natürlich ist die Forschung zu Blaubeeren und anderen aussergewöhnlichen Nahrungsmitteln noch lange nicht abgeschlossen. Dennoch offenbart sich mit dieser Studie ein weiterer guter Grund, ursprüngliche und oft besonders vitalstoffreiche Früchte in die Ernährung mit einzuschließen – nicht nur für das schnellere Erholen der Muskeln, auch zur Stärkung der Gesundheit und des Immunsystems ganz allgemein.

Gleich hohe und teilweise höhere Gehalte der selben blauen Farbstoffe, welche charakteristisch sind für einen hohen Anthocyanengehalt, haben die bei uns als Vitalbeeren immer bekannter werdenden Aronia Beeren zu bieten. Aber auch andere tiefblaue Beeren, wie die europäische Waldheidelbeeren, welche allerdings als Trockenbeere nur für Tees verwendbar sind. Die Kulturheidelbeeren, welche innen hell sind und nur eine blaue Schale haben, weisen dagegen deutlich niedrigere Gehalte dieser wertvollen Antioxidantien auf. Aronia Produkte finden Sie im Topfruits Shop unter <http://www.topfruits.de/rubrik/aroniabeeren>

Noch wertvoller sind wilde Blaubeeren, die bei uns nahezu in jedem größeren Waldgebiet mit saurem Boden zu finden sind, wenn sie, auf einem ausgiebigen Spaziergang selbst gesammelt sind. An sonnigen Tagen schlagen Sie dabei gleich Fliegen mit einer Klappe – Sonne, gute Luft und ... na eben, Antioxidantien durch Blaubeeren.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/aroniabeeren/>
<http://www.topfruits.de/produkt/buch-aronia-unentdeckte-heilpflanze-kompaktratgeber>

Hilfe bei Alzheimer - was kann man tun

Die Alzheimerkrankheit ist eine fortschreitende, degenerative und bisher nicht heilbare Gehirnerkrankung, deren genaue Ursachen und Auslöser noch nicht bekannt sind. Zellen bestimmter Gehirnregionen funktionieren nicht mehr richtig und sterben schließlich ab.

Die Alzheimerforschung geht davon aus, dass die Krankheit auf mehreren miteinander verknüpften Störungen beruht. Zu den Symptomen zählen fortschreitender Gedächtnisverlust, Verlust der Sprachfähigkeit und des Urteilsvermögens, weitgehende Veränderungen der Persönlichkeit und starke Stimmungsschwankungen. Alzheimer Patienten stellen Partner und Familie vor grosse Herausforderungen. Die Fakten zu Alzheimer.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 200.000 Menschen an Alzheimer.

Die Alzheimerkrankheit ist die am weitesten verbreitete Ursache von Demenz. Bei ca. 70% aller Demenzen handelt es sich um Alzheimer.

Die meisten Betroffenen sind über 65 Jahre alt. Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko weiter an. Bei den über 65-jährigen sind fünf Prozent betroffen, bei den über 80-jährigen bereits 15 bis 20 Prozent.

Für das Jahr 2030 rechnet man damit, dass 26,7 Prozent der Bevölkerung über 65 Jahre alt sein werden, das sind 19,9 Millionen Menschen.

Laut Schätzungen leben in Deutschland 1 bis 1,2 Millionen Alzheimerpatienten. Für das Jahr 2030 rechnet man bereits mit 2 Millionen Erkrankten.

Zwei Drittel aller Demenzkranken leben zu Hause und werden von Angehörigen gepflegt.

Nachdem die Diagnose Alzheimer gestellt wurde, beträgt die verbleibende Lebenserwartung etwa sieben bis 10 Jahre.

Quelle: <http://www.alzheimer-forschung.de>

Doch es gibt Lichtblicke für Alzheimer Kranke und deren Angehörigen.

1. Säule ist die Energieversorgung der Gehirnzellen durch MCT's

Wie es scheint kann eine Ernährungsweise reich an MCT's (mittelkettige Fettsäuren) wie sie vor allem in Kokos- und Palmöl vorkommen eine neue Chance bedeuten. Dr. Mary Newport, deren Ehemann bereits mit 50 Jahren an Alzheimer erkrankte, suchte nach Hilfe für ihren Mann. Dabei stieß sie auf eine Ernährungsbehandlung bei Alzheimer: mit mittelkettigen Fettsäuren, wie sie in Kokos- oder Palmöl enthalten sind.

Aufgrund der Erkrankung kann das Gehirn Glukose nicht mehr verwerten, den Zellen fehlt die Energie und sie sterben ab. MCT Fette werden in der Leber zu Ketonen umgewandelt, und Ketonen kann das Gehirn auch bei Alzheimer als Energiequelle nutzen. Den unterversorgten Gehirnzellen wird so wieder Energie zur Verfügung gestellt. Das Absterben der Zellen und damit die Entwicklung oder Verschlimmerung von Alzheimer können so verhindert oder zumindest verlangsamt werden.

Diese revolutionär einfache Ernährungsbehandlung ist gründlich recherchiert und über mehrere Jahre erfolgreich erprobt. Sie ist eine hervorragende Möglichkeit der Krankheitsvorbeugung, die jeder nutzen kann – preiswert und alltagstauglich. Mehr kann man in dem in Kürze erscheinenden Buch aus dem VAK Verlag nachlesen: Alzheimer vorbeugen und behandeln von Mary Newport.

2. Säule sind Antioxidantien und entzündungshemmende Stoffe aus der Nahrung

-Eine Studie der Universität Atlanta zeigt, weitere Ansätze wie man Demenz vorbeugen kann. Über neun Jahre lang wurden 1.000 über 65jährige beobachtet. Ein besonderes Augenmerk richteten die Wissenschaftler dabei auf die Ernährungsgewohnheiten der Probanden. Aus Studie ergab sich, dass die Probanden, die über ihre Nahrung viel Vitamin E zu sich genommen haben, das geringste Risiko hatten, zu erkranken. Das Vitamin kommt in Nüssen, Samen und bestimmten Pflanzenölen vor.

Die Studie ergab auch, dass Vitamin E in Form eines künstlichen Präparats keinesfalls den gleichen Effekt hat. Ein Grund hierfür ist möglicherweise, dass diese Mittel in der Regel nur eine Vitamin-E-Substanz, nämlich das Alpha-Tocopherol enthält, während das natürliche Vitamin E aus acht Einzelsubstanzen besteht. Deshalb ist es ratsam Nüsse, Samen und Pflanzenöle in den täglichen Speiseplan aufzunehmen, wenn man einer Alzheimer-Demenz frühzeitig vorbeugen will.

Verschiedene andere Forschungsarbeiten zeigen dass entzündungshemmende Substanzen zu denen auch das Vitamin E gehört, allgemein vorbeugend wirken und die Erkrankung im Frühstadium sogar eindämmen können.

Empfohlen wird statt entzündungshemmender Medikamente eher eine vitalstoffreiche Ernährung, unter Verwendung von pflanzlichen Ölen, insbesondere Leinöl, als Quelle wertvoller OMEGA 3 Fettsäuren. Manche Naturprodukte enthalten entzündungshemmende Substanzen natürlicherweise und solche gilt es gezielt in die Ernährung einzubinden.

Ebenso ist eine Anhäufung pathologischer Eiweiße, die sich im Gehirn ablagern, als Mit-Auslöser der Zerstörung von Nervenzellen im Gespräch. Hier haben Labor- und Tierversuche gezeigt, dass Epi-gallo-catechin-gallat(EGCG) aus Grünem Tee unlöslichen Ablagerungen angreift und diese sogar teilweise auf-

löst. Auch Curcumin aus der Gelbwurz hat in einer Studie in den USA gezeigt dass es in der Lage ist in der selben Weise zu wirken.

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

Mitmachen und gewinnen - Lustiges Früchte- und Pflanzenraten :-)

Nehmen Sie jede Woche bei unserem neuen Früchte- und Pflanzenratespiel teil und testen Sie Ihr Naturwissen.

Zu finden auf: <http://www.facebook.com/Topfruits>.

Jede Woche locken 5 Einkaufsgutscheine im Wert von je 10 Euro. Die ersten 5 Antworten gewinnen. Einfach mal mitmachen.

Omega-3-Fettsäuren möglicherweise Hilfe für ADHS bei Kindern

Schätzungen zufolge leiden zwischen fünf und 20 Prozent der Schulkinder an einer sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

Ernährungsweisen, denen es an wichtigen Vitalstoffen fehlt sind dabei nach vielfacher Meinung nicht ganz unbeteiligt. Forscher fanden jetzt heraus, dass Omega-3-Fettsäuren womöglich eine wichtige Rolle bei der Behandlung von ADHS spielen könnten.

Laut einer aktuellen Studie, die aus der Zusammenarbeit mehrerer australischer Universitäten hervorging, verbessern Omega-3-Fettsäuren womöglich Lese- und Schreibverhalten bei Kindern. Untersucht wurden Kinder zwischen 9 und 12 Jahren. Nach der Verabreichung von EPA, DHA und Linoläure verbesserte sich das Verhalten der Kinder deutlich. Die Eltern der Kinder berichteten über eine Besserung der ADHS-Symptome.

Die Studie erschien erstmals im Magazin „Nutrition“, einer Fachzeitschrift für Ernährungsfragen. „Diese Studie beweist einmal mehr, dass Omega-3- Fettsäuren sowohl Aufmerksamkeit und Text- und Sinnverständnis als auch Verhaltensprobleme bei Kindern mit ADHS verbessern können.“, so die Forscher der University of South Australia, the Queensland University of Technology, und der Australian Technology Network Centre for Metabolic Fitness. „, Aufgrund zunehmender Beweise können wir annehmen, dass Kinder mit ADHS und Rechtschreibschwäche gut auf die Behandlung mit Omega-3-Fettsäuren ansprechen. Wir empfehlen weitere Untersuchungen.“

Unter Leitung von Dr. Natalie Parlette wurden 90 Kinder untersucht. Alle Kinder waren zum Zeitpunkt der Untersuchung von ADHS betroffen. Die Forscher teilten die Kinder in Gruppen auf. Die einzelnen Gruppen erhielten täglich vier 500 mg Kapseln an EPA-reichem Fischöl (1, 109 mg EPA und 108), vier 500 mg Kapseln an DHA-reichem Fischöl (264 mg an EPA und 1, 032 DHA) oder Distelöl (1467 mg Linolsäure).

Nach Ende der 4-monatigen Testreihe, zeigten die Schüler mit gesteigerten DHA-Werten deutlich verbesserte Lese- und Schreibfähigkeiten Die Eltern nahmen ihre Kinder deutlich ruhiger, konzentrierter und ausgeglichener wahr. Allgemein schienen die Symptome von ADHS deutlich reduziert. Zusätzlich wirkten Schüler mit verbesserten EPA-Werten weniger ängstlich und schüchtern, als zu Beginn der Studie.

Unzählige Nahrungsergänzungen werden heutzutage angeboten. All zu gerne springen Hersteller auf den Zug der ungesättigten Fettsäuren auf. Ein verlockendes Geschäft – Omega-3-Fettsäuren zählen zu den gesündesten Stoffen überhaupt.

Laut Uwe Gröber vom Zentrum für Mikronährstoffmedizin in Essen sollte die Aufnahme der Fettsäuren über die Nahrung jedoch weit über Medikamenten stehen. Nährstoffe aus natürlichen Leben mitteln bilden

einen harmonischen Verbund verschiedener Vitalstoffe. Das macht sie weitaus wertvoller für uns, als nur ein einzelner extrahierter Auszug einer bestimmten Substanz.

Omega-3-Fettsäuren finden sich in zahlreichen Lebensmitteln. Als Linolsäure zum Beispiel in Lein-, Chia-, Perilla-Hanfsamen- und Ölen oder in Walnüssen. Der Körper muss die Linolsäure aber erst noch in DHA und EPA umwandeln. Einer neueren Studie zufolge geht dabei aber nur ein geringer Prozentsatz verloren.

Direkt können die langkettige Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA zum Beispiel über verschiedene Algen aufgenommen werden. Auch in Fisch sind sie reichlich vorhanden, es ist jedoch kaum möglich und auch nicht sinnvoll (Schwermetallbelastung) so oft fetten Fisch zu essen um ausreichend DHA und EPA aufzunehmen, weshalb sich die gezielte Verwendung pflanzlicher Omega 3 Quellen empfiehlt.

Quellen: Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/oele-kaltgepresst/>

<http://www.topfruits.de/produkt/bio-leinoel-leinsamenoel-besonders-mild-kaltgepresst-kba-naturland>

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

Zusammenarbeit mit Gerlinde Kaltenbrunner, der sympathischen Spitzenbergsteigerin

Vor einigen Monaten habe ich bei einem begeisternden Vortrag, über Ihre K2 Besteigung ohne künstlichen Sauerstoff, die Spitzenbergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner kennen gelernt.

Gerlinde ist trotz Ihrer grossen Erfolge ein sehr liebenswürdiger und natürlicher Mensch geblieben. In unserem Austausch haben wir gesehen dass wir in unserer Philosophie sehr gut zusammen passen.

Für Gerlinde ist neben Ihrer mentalen Stärke, eine natürliche und vitalstoffreiche Ernährung eine wichtige Säule ihrer enormen Leistungen und ihres grossen Erfolges.

Wir haben beschlossen gemeinsam eine kleine Produktreihe zu entwickeln, speziell für die Bedürfnisse von Outdoorsportlern. Dabei sollen alle Erkenntnisse der modernen Ernährungsforschung mit einfließen, sodass der Bergsteiger, Läufer, Wanderer, Radler oder Wassersportler optimale Energie und maximale Regeneration aus den Produkten ziehen kann.

Natürlich sollen alle Zutaten in Bio kBA und wo möglich in Rohkostqualität sein. Ausserdem soll auf eine zu starke Verarbeitung und die Verwendung industrieller Zutaten, mit rein funktionalem Charakter verzichtet werden. Wir freuen uns sehr auf dieses Projekt und werden Sie auf dem Laufenden halten.

Die Biografie und die neuesten Expeditionsberichte von Gerlinde Kaltenbrunner finden Sie hier:

<http://www.gerlinde-kaltenbrunner.at/biografie/>

<http://www.gerlinde-kaltenbrunner.at/category/expeditionstagebuch/2012-nuptse-ostgrat-expedition-expeditionstagebuch/>

Viel Spass beim Lesen

Positive wie negative Glaubenssätze haben die Tendenz sich zu manifestieren

Deshalb empfehle ich jedem das eigene Denken in die richtige Richtung zu lenken und nicht den Umständen und dem Zufall zu überlassen.

Hier 2 "gehaltvolle" Affirmationen die Ihnen bei regelmässiger Anwendung von grosstem Nutzen sein werden.

Am Morgen gleich nach dem Aufwachen, noch im Bett, sprechen Sie 5x leise vor sich hin, zumindest so dass sich die Lippen leicht bewegen.

Ich beginne diesen Tag voller Liebe und Dankbarkeit und es geht mir in jeder Hinsicht immer Besser und Besser.

Am Abend nach dem zu Bett gehen, sprechen Sie 5x leise vor sich hin, möglichst so dass sich die Lippen leicht bewegen.

Ich beschliesse diesen Tag voller Liebe und Dankbarkeit und es geht mir in jeder Hinsicht immer Besser und Besser.

Abwandeln oder ergänzen können Sie die obigen Glaubenssätze indem Sie sagen: Ich beginne / beschliesse diesen Tag voller Liebe und Dankbarkeit und alles wird mir gelingen.

Fermentierte Nahrungsmittel - Gesundheitskost pur

Fermentiertes wurden in allen Kulturen reichlich verzehrt, in bäuerlich geprägteren Ländern bis heute. Dabei diente das fermentieren nicht einfach nur der Konservierung von Nahrungsmitteln für karge Zeiten. Vielmehr lernten die Menschen schon früh auch den gesundheitlichen Nutzen fermentierter Lebensmittel zu schätzen. Der englische Seefahrer James Cook nahm bei seinen Weltumsegelungen einige dutzend Fässer Sauerkraut mit an Board. Mit Erfolg: Kein Mann seiner Besatzung erkrankte an der berüchtigten Seefahrerkrankheit Skorbut, einer Vitamin-C-Mangel-Krankheit. Fermentierte Lebensmittel sind wahre Alleskönner: Sie stärken die Abwehr, fördern die Darmflora, sogar Krankheiten können sie dadurch vorbeugen.

Der in den 50er und 60er Jahren bekannte Krebsarzt Dr. Johannes Kuhl hatte sogar Ernährungsrichtlinien für Krebskranke erarbeitet, basierend auf einem hohen Anteil milchsaurer Kost. Er hat in seinem Lebenswerk die Wirkungsweise der pflanzlichen Milchsäure schlüssig dargelegt und bewiesen. Und er erzielte damit bei vielen Patienten beachtliche und nicht für möglich geglaubte Erfolge, wie in dem Titel von Ihm "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste" nachzulesen ist.

Leider sind frischfermentierte Lebensmittel von unseren Speiseplänen fast gänzlich verschwunden. Wenn überhaupt, dann finden wir sie nur in kleinen Bio- oder Delikatessenläden. Da die Suche nach frischfermentiertem nahezu immer mit großem Aufwand verbunden ist, nachfolgend einige Rezepte zum selber machen:

Kvass (Saure Beete)

2 Kilo rote Beete
3 EL Meersalz
1 EL Kümmelsamen

Die rote Beete in dünne Streifen schneiden oder reiben. Die Kümmelsamen untermengen. Die rote Beete anschließend in großes Glas oder einen Tonkrug schichten. Zu jeder Schicht etwas Salz einstreuen. Zuletzt den Behälter luftdicht verschließen.

Kimchi (koreanisches Sauerkraut)

1 Kopf Chinakohl
1- 2 Karotten

1 mittlerer Rettich
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Zehen Knoblauch
Ingwer, daumengroß
1- 2 EL Chili Pulver
Meer- oder Steinsalz

Die Wurzel und den festen Stielansatz vom Chinakohl durch einen geraden Schnitt auf der Unterseite abtrennen. Den Kohl anschließend längs und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Das Kraut in eine Schüssel geben und mit etwas Salz bestreuen. Solange durchmischen, bis alle Kohlstücke mit dem Salz bedeckt sind. Die Schüssel mit Wasser befüllen, bis alle Teile komplett bewässert sind, 1- 2 Stunden im Salzwasser ziehen lassen. Zwischenzeitlich die Karotten und den Rettich in dünne Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln kleinhacken. Nach Einweichzeit den Kohl mit klarem Wasser abspülen. Anschließend alle Zutaten in der Schüssel zusammen mischen. Zuletzt das Gemüse in ein großes Glas oder einen Tonkrug geben, mit der Hand festdrücken und luftdicht verschließen. Schon nach einigen Tagen ist das Kimchi fertig zum genießen.

Fermentierte Gurken

1kg grössere Einlegegurken (Salzgurken)
1 Stck Meerrettich
1 Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
1/ 2 Zitrone, ausgepresst
1/ 2TL Chayenne Pfeffer
Ein Zweig Blütendill
1 EL Senfkörner und ggf. ein paar Körner schwarzer Pfeffer
Meer- oder Steinsalz

Meerrettich, Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Gurken ganz lassen, vierteln oder in mundgerechte Stücke schneiden. Für die restlichen Schritte wie oben beim Kimchi verfahren.

Tipp: Falls Sie kein luftdichtes Gefäß oder einen Gärtopf zur Stelle haben, verwenden Sie ein offenes Glas. Befüllen einen Plastikbeutel mit Wasser, sodass er in die Öffnung des Glases passt. Den Plastikbeutel mit dem Wasser verschließen und als "Deckel" verwenden. So können Gährgase (durch die Fermentation) vom Glas nach außen entweichen, jedoch der Zutritt von Sauerstoff wird dadurch verhindert, da sich der Beutel perfekt in die Öffnung einpasst.

Natürlich lassen sich alle Arten von Gemüse und Früchte milchsauer fermentieren, so können, Bohnen, Erbsen, Weiß- und Rotkohl, Kürbisse, Paprika, Pilze und allerlei anderes eingelegt werden, der Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt. Das Ergebniss der eigenen Arbeit kann vollständig verwertet werden, so kann nicht nur das milchsauer vergorene Gemüse roh oder gekocht verzehrt werden, sondern auch die Lake kann getrunken werden und ist von ausserordentlichem Wert. Wichtig ist dass beim Zubereitungsprozesse nicht zu viel Salz verwendet wird.

Kuhl schreibt: "Es kommt auf die Milchsäure an, das Salz, dem Weißkohl, den Gurken, oder Bohnen zugesetzt, hat nur den Zweck als Saftlocker und nicht als Konservierungsmittel zu dienen. Das Motto muss lauten, so wenig Salz wie möglich und soviel wie nötig. Im Allgemeinen reicht laut Kuhl 125 bis 250g Salz für 50kg Gemüse (kraut, Bohnen, für Gurken etwas mehr), wenn gesundes möglichst nicht künstlich gedüngtes Gemüse verwendet wird. Dies ist überhaupt ein wichtiger Erfolgsfaktor für das Gelingen.

Guten Appetit und bleiben Sie gesund.

Einen kleinen Film wie man unkonventionell, einfach und schnell, ohne viel Aufwand, Sauerkraut herstellt finden Sie hier

http://www.topfruits.de/info_videos.php?id=2295?keepThis=true&TB_iframe=true&height=400&width=500

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/>

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

Info der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr:

Vor kurzem wurde der mit 10.000 Euro dotierte Sebastian-Kneipp-Preis 2012 an die Heidelberger Wissenschaftlerin Ingrid Herr verliehen. Preisgekrönt wurden die Forschungsergebnisse: „Wie Brokkoli-Wirkstoffe die Krebstherapie unterstützen“. Während Unternehmen der Biotechnologie hektisch an der Entwicklung spezieller sehr teurer Krebsmedikamente arbeiten, kann der Mensch durch bestimmte Optionen in seiner alltäglichen Ernährung die Entwicklung von Tumoren beeinflussen oder unterdrücken.

Mehr zu bioaktiven Wirkstoffen aus Pflanzen können Sie in dem äusserst interessanten Buchtitel Krebszellen mögen keine Himbeeren von Prof. Beliveau nachlesen.

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

Regelmässig Sport gegen Angstgefühle

Angstsymptome, die oft einher gehen mit den verschiedensten Erkrankungen, können durch regelmäßige körperliche Aktivität gelindert werden. US Forscher fanden in einer grossen Übersichtsstudie die besten Ergebnisse mit Sportprogrammen, die mindestens eine halbe Stunde täglich über einen Zeitraum von 3 bis 12 Wochen durchgeführt wurden. Günstig waren Ausdauersportarten aber auch Krafttraining konnte Effekte zeigen. Schon frühere Untersuchungen hatten gezeigt dass chronisch Kranke generell von Sport profitieren.

Wir sagen: nicht 3 bis 12 Wochen, sondern eine mässige aber regelmäßige sportliche Betätigung muss Bestandteil des täglichen Lebens werden. Denn nur wo Bewegung ist ist Stoffwechsel und werden alle Regionen des Körpers ausreichend mit Blut, mit Sauerstoff und mit den notwendigen Nährstoffen versorgt. Eine vitalstoffreiche Ernährung kann nur in Verbindung mit dem täglich notwendigen Mass an Bewegung seine optimale und gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung entfalten.

Neue Produkte bei Topfruits

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

indi Coco® - der schnelle isotonische Durstlöcher aus der grünen Kokosnuss

indi Coco® ist naturreine Erfrischung und Wohlbefinden aus dem Fruchtwasser der grünen Kokosnuss. Holen Sie sich mit indi Coco® die Karibik oder die Südsee nach Hause :-). indi Coco® wird ohne Zusatz von Konservierungs-, Farb- und Aromastoffen hergestellt, alles 100% Natur aus der grünen Kokosnuss.

Coco Drinks aus der grünen Kokosnuss, andernorts schon Kult, werden auch bei uns immer bekannter und beliebter, besonders im Sommer und besonders bei Sportlern. indi Coco® ist auch ideal für Jugendliche und Allergiker.

Gleich probieren! Den ganzen Juli zum Kennenlernpreis!

<http://www.topfruits.de/produkt/indi-coco-der-schnelle-isotonische-durstloescher-aus-der-gruenen-kokosnuss-12-x-330ml>

Bio Proteinpulver 50% aus Hanfsamen - die optimale pflanzliche Eiweißquelle

Bio Proteinpulver wird aus THC freiem Hanfsamen, schonend hergestellt. Dieses pflanzliche Eiweiß ist hochwertig, dabei ist es vegan, lactose- und glutenfrei.

Das vollständig natürliche Hanf-Protein, ist vergleichbar mit dem von Volleiweiß aus Fisch oder Fleisch. Darüber hinaus hat das Topfruits Proteinpulver aus Hanf ein ideales Nährstoffspektrum, mit einem Gehalt von 23g Kohlenhydraten, 18% wertvollen Ballaststoffen und 9g ungesättigten Fettsäuren. Dabei ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren geradezu ideal.

Aus diesem Grund kann man natürliches Hanfproteinpulver als hervorragendes Nahrungsmittel für Vegetarier und Veganer bezeichnen. Auch für Sportler ist das pflanzliche Proteinpulver ein außergewöhnliches und ehrliches Lebensmittel mit Eigenschaften die sich der Fitnessfreund wünscht.

<http://www.topfruits.de/produkt/hanfproteinpulver-50-bio-kba-100-natur>

Ginkgo-Biloba-Extrakt 100mg + Grüntee, optimale Rezeptur

Ginkgo-Biloba-Extrakt wirkt einerseits direkt auf die Nervenzellen, andererseits indirekt über das Blut, und sorgt so für die Verbesserung des Energiestoffwechsels der Nervenzellen (Neuroprotektion). Nervenzellen sind empfindlich gegen Sauerstoffmangel und deren Versorgung nimmt mit zunehmendem Lebensalter tendenziell ab. Diese Rezeptur ist mit 100mg Ginko und zusätzlich 300mg Grünteeextrakt (150mg Grüntee Polyphenole) besonders vorteilhaft und hat ein optimales Preis/Leistungsverhältnis.

<http://www.topfruits.de/produkt/ginkgo-100mg-plus-60-vegi-kapseln-ginko-biloba-u-gruente-extrakt>

Selen 100µg - als Natriumselenit

Viele Menschen in Mitteleuropa zeigen einen Selenmangel, da Selen in unseren Böden nur sehr wenig vorkommt. Unser Selen 100µg ist die preiswerte und effektive Selenquelle für den erhöhten Bedarf. Das bietet eine ausreichende Selenversorgung:

- allgemeine Unterstützung des Immunsystems
- antioxidativer Schutz vor freien Radikalen
- gute Sauerstoffverwertung der Zelle

Inhaltsstoffe pro Kapsel : Selen als Natriumselenit 100 µg, Chrompiccolinat 0,17mg

<http://www.topfruits.de/produkt/selen-100g-60-kapseln-als-natriumselenit/?cPath=-2>

Rohe ungeschälte Kakao Bohnen....

... das ist purer, herber Kakaogenuß für den Vitalstoffjunkie, mit einem ausgesprochen hohen Anteil wertvoller Radikalfänger (Polyphenole). Kakao macht glücklich! Hochwertige ungeröstete bio kBA Qualität.

Die Kakaobohnen sind unfermentiert und nur getrocknet und eignen sich deshalb auch für die Rohkosternährung. Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten, zur Herstellung von Rohkakao-Pulver, roher Schokolade

de, oder einfach so zum Knabbern (Vorsicht bitter :-), oder gehackt und gemischt beispielsweise mit getrockneten Cranberries. Auch ein Löffel gehackte Kakaobohnen einfach ins Müsli macht sich sehr gut. Aber Vorsicht, wenn Sie Ihre Müsli mit Milch machen dann geht der Wert der Antioxidantien weitgehend verloren, weil diese an das Milcheiweiß gebunden werden.

Interessante Infos zum besonderen Wert der Vitalstoffe in Kakao finden Sie in dem Bestseller von Prof. Dr. med. Richard Beliveau - "Krebszellen mögen keine Himbeeren"

<http://www.topfruits.de/produkt/kakao-bohnen-bio-kba-rohkost-spitzenqualitaet-der-herbe-vitalstoff-boost/>

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

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, frische 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.

<http://www.topfruits.de/produkt/kokosmus-natur-von-dr-goerg-500ml-glas-biokba-100-kokosnuss/>

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/>

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

Vita Verde Rohkost Oliven, das sind mehr als 70 optimal gereifte, schwarze Thumba-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.

<http://www.topfruits.de/produkt/oliven-schwarz-bio-kba-rohkost-mild-leicht-gesalzen-200g-btl/>

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. 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>

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>

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-Gährungsprodukten, 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>.