

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.

Wenn Sie die Informationen für nützlich erachten und jemanden kennen, 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 Frühling und allzeit viel Gesundheit

Michael Megerle

PS

Neu, das Topfruits "Gesundheitsradio"! Hören Sie alle 14 Tage neu auf www.topfruits.de unser "Topfruits Gesundheitsradio" mit interessanten Tipps und Infos zu aktuellen Themen rund um Vitalstoffe und ein gesundes Leben.

Weihrauch – ein altes Heilmittel neu entdeckt

Im Ayurveda, der indischen Medizin, wird seit mehr als 3000 Jahren Weihrauch verwendet. In der ayurvedischen Medizin wird er hauptsächlich gegen Gelenkentzündungen, Darmentzündungen, Hautentzündungen und bei Nervenleiden eingesetzt. Im alten Ägypten wurde Weihrauch verwendet, um das seelische Gleichgewicht der Menschen wieder herzustellen, um Wunden, Hautausschläge und rheumatische Erkrankungen zu behandeln. In Europa wird er hoch gelobt vom „Vater der Medizin“ Hippokrates, von der Naturheilkundlerin Hildegard von Bingen und auch von Sebastian Kneipp bis hin zur heutigen modernen Medizin. (siehe Wikipedia)

Es gibt ca. 20 Arten von Weihrauch-Bäumen, wobei die bekanntesten und meist erforschten Arten die *Boswellia serrata* aus Indien sowie die *Boswellia sacra* aus den arabischen Ländern sind. Weihrauch Bäume wachsen auch in Afrika und im arabischen Raum. Durch das Anschneiden an Stamm und Ästen wird eine klebrig-milchige Flüssigkeit gewonnen, aus der durch Trocknung an der Luft das begehrte Weihrauchharz entsteht. Die Weihrauch Produktion kann über mehrere Monate dauern und dabei werden den Bäumen immer wieder an Stamm und Ästen Schnitte zugefügt. Heute gibt es große Unterschiede in der Qualität des Harzes, denn die erste Ernte liefert nur ein minderwertiges Harz, welches früher als Abfallprodukt galt, heute wird es billig verkauft! Nach frühestens 3 Wochen wird die Qualität gut, mit jeder weiteren Woche wird der Harz reiner und wertvoller in seiner Qualität. Die Harzernte hängt von Baumart, seinem Alter, der Größe und seinem Zustand ab und liefert zwischen 1 kg und 10 kg pro Jahr.

Im Harz des Weihrauchbaumes sind ca. 200 Inhaltsstoffe enthalten, u.a. auch die gesundheitlich wertvollen Keto- β -Boswelliasäuren. Die Boswelliasäuren haben eine stark entzündungshemmende Eigenschaft. Die Wissenschaft hat mittlerweile den biochemischen Mechanismus dazu entdeckt.

Fazit: Entzündungen in unserem Körper werden durch das Enzym 5-Lipoxygenase angefeuert, weil diese Enzyme die Bildung von Leukotrienen unterstützt. Diese sind dafür verantwortlich, dass Entzündungen im Körper aufrecht erhalten werden, die sich dann irgendwann chronisch entwickeln.

Die besondere Fähigkeit der Boswelliasäuren liegt darin, die Aktivität der 5-Lipoxygenase zu hemmen und dadurch wird die Bildung von den Leukotrienen geblockt. So kann der chronische Verlauf einer Ent-

zündung mit den dazugehörenden Schmerzen gelindert, Wasseransammlungen und Rötungen können gestoppt werden.

Der Pharmakologe Prof. Dr. Hermann P.T. Ammon hat Weihrauch intensiv erforscht und dabei festgestellt, dass bei Einnahme von Weihrauch-Extrakt bei 65 % der rheumatisch erkrankten Menschen die Schmerzen deutlich reduziert werden, Schwellungen und steife Gelenke deutlich zurück gehen. Er hat auch festgestellt, dass Weihrauch ideal zur Vorbeugung ist und im Frühstadium der rheumatoiden Arthritis und dem entzündlichen Weichteilrheumatismus hilft.

In einer veröffentlichten Studie im Jahre 2011 am Klinikum Mannheim konnte mit Weihrauch-Extrakten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen eine deutliche Linderung der Beschwerden erzielt werden.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/weihrauch-vitamin-c-60-kapseln-a-500mg/>

Das Wunder der Achtsamkeit:

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben allen Lebens. Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch, recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Schlechte Vitalstoffversorgung in der Bevölkerung

Die aktuellen Untersuchungen bezüglich der Vitalstoffversorgung in der Bevölkerung geben zu denken. 91% der Frauen und 82% der Männer im Alter zwischen 14 und 80 Jahren haben laut DGE eine zu geringe Versorgung mit Vitamin D. Bei Folsäure sieht es auch nicht viel besser aus hier sind 86% der Frauen und 79% der Männer unterversorgt. Rund die Hälfte der Bevölkerung nimmt mit der Nahrung zu wenig Vitamin E auf. Jeder Dritte zu wenig Vitamin C und 20% der Menschen hierzulande sind zu schlecht mit B Vitaminen versorgt. Und das sind nur einige Vitalstoffe auf die man ein Auge geworfen hat. Es steht zu vermuten, dass es bei anderen Vitalstoffen wie Omega 3, Selen und anderen Spurenelementen, sowie bei wichtigen Antioxidantien aus sekundären Pflanzenstoffen nicht viel besser aussieht. Wenn Sie also gesundheitliche Beschwerden haben, sich abgeschlagen, energiearm, oder gar depressiv fühlen, dann sollten Sie unbedingt ein Augenmerk auf Ihre ausreichende Versorgung mit den wichtigsten Vitalstoffen richten. Lassen Sie über Ihren Arzt in einem geeigneten Labor die entsprechenden Werte ermitteln und vergleichen Sie diese mit den Werten für eine optimale Versorgung.

Wenn Sie dabei fest stellen dass Sie nur einen Durchschnittswert erreichen, oder gar unterversorgt sind, dann sollten Sie ihre tägliche Ernährung optimieren und diese durch Nahrungsmittel ergänzen, welche die erforderlichen Vitalstoffe in ausreichender Menge liefern. Optional können Sie auch auf Nahrungsergänzungen zurück greifen. Diese sollten aber aus möglichst natürlichen Zutaten, und synergistisch in der Rezeptur und im Zusammenwirken sein. Ausser bei Mineralstoffen sind chemisch synthetisierte Zutaten idR nicht optimal und haben selten die erhoffte Wirkung, sind im ungünstigsten Fall und bei zu hoher Dosierung, sogar gesundheitlich schädlich.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/antibiotika-aus-der-natur-marion-michael-grandt-kopp-verlag/>

Klassische Rezepte aus gesundheitlicher Sicht optimieren

Überwiegend pflanzliche Vollwert-Kost hat sich in vielen Studien als günstig für die Gesundheit gezeigt. Hierzu gehört der weitgehende Verzicht auf raffinierten Zucker, Weismehlprodukte, tierisches Eiweiß und Fette. Sowie auf Eier Käse und Kuhmilch. Möchte man klassische Rezepte die unter Verwendung des vorgenannten hergestellt werden, optimieren, dann haben wir die nachfolgenden Tipps für Sie. Zucker kann bspw. durch Xylit, Stevia oder pürierte Trockenfrüchte, wie Datteln ersetzt werden.

Als Käseersatz kann man aus Sonnenblumen- oder Cashewkernen unter Verwendung von etwas Miso und Gewürzen einen frischkäseähnlichen leckeren Brotaufstrich zaubern, Rezept siehe bspw. hier <http://einfachveganleben.blogspot.de/2012/11/cashew-frischkase.html>. Mit Hilfe von eingeweichten und pürierten Cashew- bzw. Sonnenblumenkernen oder Mandeln ist Ersatz für Saure Sahne oder Schmand zu schaffen.

Butter kann in vielen Rezepten gegen kalt gepresstes Rapsöl ersetzt werden. Hitzebeständiges Schmalz gegen Kokosöl. Milch kann vielfach durch Soja, Mandel oder Cashewmilch ersetzt werden. Ei durch Soja-, Süsslupinen- oder Kichererbsenmehl.

Rezepttipp: Frischkäse aus Cashew und Sonnenblumenkernen

Zutaten Basisrezept:

100g ungesalzene Cashewkerne

30g Sonnenblumenkerne

6 El. Wasser

2 El. Zitronensaft

1 El. Miso

1 Tl. Rosmarin und Tymian Pulver

Pfeffer, etwas Paprikapulver

Salz auf Wunsch

auf Wunsch etwas Bärlauch oder gehackten Knoblauchzehen Dieses Grundrezept kann nach Herzenslust abgewandelt werden, bspw. mit Tomatenmark, Brennesselsamen, oder frischen Kräutern.

Zubereitung:

1. Cashew- und Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen / quellen lassen.

2. Das Mus mit dem Zitronensaft und dem Wasser mit dem Pürierstab oder in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren.

3. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und nach Geschmack würzen.

In vorbereitete Gläser mit Schraubdeckel füllen und in den Kühlschrank stellen.

Ein solcher vegetarischer Käse oder Brotaufstrich, schmeckt auf herzhaften Vollkornbrot ganz besonders lecker. Wir wünschen guten Appetit!

Informationen der Uniklinik Heidelberg zu Forschungen mit dem Pflanzenstoff Sulforaphan

Sulforaphan, der in Laborversuchen und Mäusen sehr gute Wirkung gegen die besonders aggressiven Tumorstammzellen des Bauchspeicheldrüsenkrebs zeigt. Unsere Labordaten werden inzwischen von anderen Forschern bei malignen Tumorerkrankungen der Brust und der Prostata bestätigt. Gestützt werden unsere Versuche in der Petrischale und an Mäusen durch epidemiologische Studien, bei denen Ernährungsgewohnheiten großer Bevölkerungsgruppe bezüglich des Krebsrisikos bzw. des Voranschreitens einer Krebserkrankung ausgewertet wurden.

Obwohl die vorliegenden Ergebnisse vielversprechend sind, können Sie erst in die klinische Behandlung von Krebspatienten übertragen werden, wenn Daten aus klinischen Patientenstudien vorliegen. In den USA sind seit 2012 Pilotstudien angelaufen in denen die Wirkung von Sulforaphan auf Vorläuferläsionen des schwarzen Hautkrebs, sowie auf Karzinome der Prostata und der Harnblase wirken. An der Klinik Heidelberg laufen die letzten Vorbereitungen für den Start einer Pilotstudie, bei der die Wirkung von Brokkolisprossen bei 40 Patienten mit einem fortgeschrittenen Pankreaskarzinom getestet wird, die in der Chirurgie Heidelberg in Behandlung sind. Die Hälfte der Patienten wird Chemotherapie + Brokkolispros-

sen erhalten, die andere Hälfte wird nur Chemotherapie bekommen, gefolgt von der Auswertung der Wirkung auf Lebensqualität, Tumormarker, Tumorwachstum und Überleben. Unabhängig von einer Studie können Sie Sulforaphan jedoch ganz einfach über die Ernährung aufnehmen. Brokkolisprossen enthalten ein vielfaches an Sulforaphan gegenüber Brokkoligemüse und sie werden roh verzehrt was den Wert weiter steigert.

Rechnet man die wirksame Sulforaphan-Einmaldosis bei Mäusen basierend auf der Körperoberfläche auf eine äquivalente Dosis beim Menschen um, so kommt man auf 0,36 mg Sulforaphan pro kg Körpergewicht - dies entspricht:
25,2 mg Sulforaphan für einen 70 kg schweren Menschen.

Wichtig zur Aufnahme einer breitgefächerten Wirkstoffmischung gegen Tumorstammzellen ist eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung mit hohem Grün- und Rohkostanteil.

Den interessanten ganzen Artikel kann man hier lesen:

<http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fuer-Patienten.111688.0.html>

Weitere bioaktive Substanzen als Schutzstoffe gegen Krebs werden hier beschrieben:

<http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Nahrungsmittel-gegen-Krebs.112083.0.html>

Ein weiterer sehr interessanter Artikel über Brokkoli und den PSA bzw. Prostataprobleme habe ich hier gefunden. Auch hier scheint mir Brokkolisaat eine gute Alternative zu einer Kur mit Brokkoligemüse, einfacher durchführbar und möglicherweise mit dem selben Ergebnis.

<http://www.symptome.ch/vbboard/gesundheit-maennern/64592-broccoli-kur-prostatitis-harnwegsbeschwerden-vorbeugung-gegen-prostatakrebs.html>

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/brokkolisamen-bio-kba-brokkolisprossen-gut-keimfaehige-auslese-qualitaet/>

Schwarzkümmel gut für Allergiker

Alle Jahre wieder sind viele Menschen geplagt von den Auswirkungen einer Pollenallergie. In Deutschland ist nahezu jeder Dritte mehr oder weniger betroffen. Dies führt, je nach Schwere oft so weit dass diesen Menschen der Alltag richtig verleidet ist und das oft gerade dann, wenn das Wetter am schönsten ist.

Allergie Geplagte tun deshalb gut daran, rechtzeitig mit der Vorbeugung zu beginnen. Denn Untersuchungen zeigen, um so zeitiger man damit beginnt, umso besser ist der Effekt wenn der Pollenflug dann richtig beginnt. In naturheilkundlichen Kreisen eigentlich seit langem bekannt, aber für viele anscheinend immer noch ein Geheimtipp, ist die erstaunliche Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmel im Zusammen mit einer Pollenallergie ("Heuschnupfen").

Schwarzkümmel ist nicht zu verwechseln mit normalem Gewürzkümmel. Bei Schwarzkümmel handelt sich um die kleinen schwarze Samenkörner der Nigella Sativa, deren Öl einen scharfen leicht brennenden Geschmack haben. Der sicherlich wertvollste Schwarzkümmel, kommt aus Ägypten. Die Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöl, haben augenscheinlich die Eigenschaft, den überreagierenden Organismus eines Pollenallergikers zu desensibilisieren.

Dadurch werden im ungünstigsten Falle die Symptome gelindert, im günstigsten Falle verschwinden Sie nach längerer Zeit der Einnahme vollständig. Beides habe ich vielfach im persönlichen Umfeld beobachtet und von Kunden berichtet bekommen.

Beispielsweise schreibt ein Anwender: Ich kann nur jedem empfehlen das Schwarzkümmelöl zu probieren. Ich habe seit ca. 20 Jahren Heuschnupfen und nehme jetzt im 4 Jahr Schwarzkümmelölkapseln. Ich fange Anfang Januar an und nehme sie bis Ende August durch (tägl. 2x2 Kapseln a 500mg). Seit 2 Jahren brauche ich im Sommer keine zusätzliche Medikation mehr (Antihistaminika etc.). Die Symptome sind nicht völlig verschwunden aber DEUTLICH schwächer geworden, sodaß ich ohne größere Probleme durch den Sommer komme. Einbildung kann das auch nicht sein, denn ich als Arzt stehe solchen "Behandlungsmethoden" immer eher skeptisch gegenüber - aber bei mir hat es wirklich geholfen.

Die antiallergischen Eigenschaften des Schwarzkümmels machen ihn auch einsetzbar bei anderen allergischen Beschwerden wie Neurodermitis, entzündlichen Darmerkrankungen und auch der Einsatz bei rheumatischen Beschwerden ist ein Versuch wert.

Die günstigste Variante Schwarzkümmelöl zu verwenden, einfach morgens und abends einen Teelöffel vom reinen Öl nehmen. Anschliessen kann man mit einem Glas Wasser oder Saft nachspülen, wenn einem der Geschmack unangenehm ist. Gut möglich ist auch die Einnahme vor dem Essen, in diesem Fall profitiert man noch von den verdauungsfördernden Eigenschaften des Schwarzkümmels. Die Sekretion der Verdauungssäfte wird durch die Stimulation mit dem Schwarzkümmel besonders angeregt. Dieser Umstand ist möglicherweise auch dafür verantwortlich dass in einer Studie die zusätzliche Gabe von Schwarzkümmel die Gewichtsabnahme der Probanden messbar unterstützt hat. In einem Zeitraum von 3 Monaten sank sowohl Körpergewicht als auch Umfang bei den Testpersonen stärker, die zusätzlich zu den anderen Massnahmen, Schwarzkümmel zu sich nahmen. Frisch gepresstes Schwarzkümmelöl kann im Kühlschrank bis zu einem Jahr Problemlos aufbewahrt werden.

Ganze Schwarzkümmel Samen werden in der orientalischen Küche auch zum Würzen und in Teemischungen verwendet, auch diese Verwendung sollten Sie mal ausprobieren. Ganzer Schwarzkümmel ist bei guter Aufbewahrung jahrelang lagerfähig.

Alternativ zum reinen Schwarzkümmel-Öl, kann das Öl auch in Kapseln verwendet werden. Der Vorteil gute Dosierbarkeit und neutraler Geschmack. Leider kann Öl nicht in vegetarische Kapseln abgefüllt werden, was die Verwendung von Gelatinekapseln erfordert.

Topfruits Extra-Tipp: Salz/Schwarzkümmel-Inhalationsmischung bei Heuschnupfen und Erkältung

1 Tl. Schwarzkümmelsamen und 1 Tl feines Himalayasalz in einem Mörser zu Pulver mörsern. Alternativ kann dies auch mit dem Mahlwerk des Personal Blender sehr gut bewerkstelligt werden.

Die Mischung in eine Schale oder Schüssel geben und 100ml kochendes Wasser dazu. Unter Zuhilfenahme eines Handtuches wie Sie es bereits kennen, den Dampf inhalieren (Achtung am Anfang wenn der Dampf noch sehr heiß ist, dass Sie sich nicht verbrennen).

Denke Sie beim Kampf gegen Allergien immer auch daran dass Sie diesen Kampf durch alles unterstützen können was ihren Stoffwechsel entgiftet und was ein ausgewogenes Säure- Basen-Gleichgewicht her stellt. Dies sind Massnahmen grundsätzlicher Natur, welche die Regulationsfähigkeit ihres Organismus wieder her stellt oder verbessert.

In dem Zusammenhang sollten Sie den jetzt gerade vielfach erhältlichen Bärlauch häufig in der Küche verwenden. Kochen Sie leicht, möglichst nicht zu lange und mit nicht zu grosser Hitze, mit einem hohen Anteil grüner, pflanzlicher Kost. Auch den Rohkostanteil in Ihrer Ernährung, können Sie jetzt bei wärmeren Aussentemperaturen wieder steigern.

Durch Basen bildende Kost, oder eine Kur mit Basenpulver unterstützen Sie Ihren Körper zusätzlich beim Bemühen Giftstoffe und Schlacken los zu werden. Unterstützt wird eine vitalstoffreich optimierte Kost

durch ein ausreichendes Maß an Bewegung, wenn immer möglich an der frischen Luft, nur so kommt ihr Blutkreislauf in Bewegung und die Vitalstoffe an den Ort des Geschehens.

Wir wünschen Ihnen ein freudiges und allergiefreies Leben, genießen Sie den Frühling.

Linktipp: http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=schwarz%FCmmel&x=0&y=0

Laufen bei Prostatakrebs

Untersuchungen an der University of California haben gezeigt dass durch intensives Laufen einem beginnenden Prostataleiden entgegen gewirkt werden kann. Dies trifft vor allem auf Männer über 60 zu. Dabei hat sich gezeigt dass Dauer und Intensität des Trainings eine Rolle spielen. Für einen erkennbar positiven Effekt waren 3 Stunden schnelles Laufen (Powerwalking) pro Woche erforderlich. Langsames Spazieren gehen hatte dagegen keinen Effekt.

Ein paar Infos zu Kalorienangaben bei Lebensmitteln

Die Bezeichnung 1 kcal (Kilokalorie) bedeutet eigentlich 1000 Kalorien. Eine kcal ist dabei die Energiemenge die benötigt wird um 1000g Wasser um ein Grad zu erwärmen. Die physikalisch richtige Einheit wäre Kilojoule (kJ), auch wenn sie sich bisher nicht wirklich durchsetzen konnte. Umrechnung: 1 kcal = 1000 Kalorien = 4,184 kJ

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Menschen in der westlichen Welt liegt bei rund 2.200 Kilokalorien (kcal). Dieser Wert sinkt mit zunehmendem Alter.

Zu beachten ist, dass standardisierte, rechnerisch ermittelte Angaben zum Energie-, Eiweiß-, dem Fettgehalt und den Kohlenhydraten je nach Nahrungsmittel und Art der Verarbeitung teils erheblich vom tatsächlichen Wert abweichen können.

Linktipp: http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2008/1209/002_ernaehrung.jsp

Fernsehsendung "Lebensmitte für den Müll"

Vielleicht haben Sie die Fernsehreportage "Lebensmitte für den Müll" gesehen. Es ist schon befremdlich, wenn man sieht was tagtäglich so auf dem Müll landet, vor allem wenn man sieht dass vieles davon noch gar nicht reif wäre für die Tonne. Ich will hier keine Abhandlungen über ethische- oder moralische Überlegungen dieser Dinge schreiben. Sinnvoller und als Orientierung für Ihren Einkaufs-Alltag, hier einige kurze Informationen und Hinweise zum Mindesthaltbarkeitsdatum (kurz = MHD).

Als erstes sollte man wissen. Das MHD ist kein Verfalldatum! Mit dem Ablauf des MHD läuft nur die Gewähr für die vom Hersteller zugesicherten Produkteigenschaften ab. Das Produkt ist deshalb weder mangelhaft, noch ungeniessbar oder verdorben. In der Regel geben die Hersteller / Abpacker aus Sicherheitsgründen ein kürzeres MHD an, als es der tatsächlichen Produkthaltbarkeit, oder Verzehrbarkeit bei guter Lagerung entspricht. Dies ist auch dem Umstand geschuldet dass man als Hersteller/Abpacker keinen Einfluss auf die Lagerung der Ware beim Kunden hat und man versucht Haftungsrisiken weitgehend zu vermeiden. Diese sind in Lebensmittelhandel und Produktion heute nicht unerheblich.

In vielen Fällen ist die tatsächliche Haltbarkeit der Produkte, bei optimaler Lagerung (gekühlt), jedoch oft deutlich länger. Im Extremfall doppelt so lange, wie das angegebene MHD !

Im Falle eines "abgelaufenen MHD" ist es auf alle Fälle empfehlenswert das Produkt qualitativ zu prüfen dann zu entscheiden ob es noch verwendet werden kann. Diese Vorgehensweise ist jedoch generell und auch bei solchen Produkten empfehlenswert deren MHD noch nicht erreicht ist, denn wenn Produkte

schlecht, oder falsch gelagert wurden kann die Haltbarkeit unter Umständen auch geringer sein als das ausgewiesene MHD.

Für unsere Produkte im Speziellen sollte man bedenken. Topfruits Produkte werden nicht mit Blick auf ein möglichst langes MHD produziert und angeboten. Unsere Produkte treten an einen möglichst grossen gesundheitlichen Nutzen bieten, frei sein von Konservierungsstoffen und auch nicht bestrahlt oder auf sonstige fragwürdige Arten in ihrer natürlichen Haltbarkeit verlängert.

Bedenken Sie, dass genau dieser häufige Wunsch beim Verbraucher, nämlich nach möglichst langer Haltbarkeit, im Lebensmittelmarkt zu allerlei Angeboten geführt hat, welche sich langfristig mehr oder weniger nachteilig auf unsere Gesundheit auswirken. Unglücklicherweise kann die längere Lebensdauer von Produkten im Supermarktregal also Ihre eigene Lebensdauer verkürzen.

Man muss sich als Verbraucher entscheiden was einem wichtiger ist, naturbelassene und gesunde Produkte, oder sich Teils widersprechende Eigenschaften, wie möglichst langes MHD, bei unveränderter Qualität und ohne dass das Produkt irgendwie behandelt ist. Will man ehrliche und naturbelassene Lebensmittel frei von dubiosen Zutaten und fragwürdigen Verarbeitungsmethoden, dann erfordert dies beim Verbraucher einen bedarfsgerechten Einkauf und sachgerechte Lagerung.

Melonen gegen Stress

Menschen die viel Stress haben sollten Melonen essen ;-). Melonen enthalten ein Enzym, welches antioxidativ wirkt und in psychischen Belastungssituationen hilfreich ist. Psychischer Stress ist mit einer Ursache für die Freisetzung freier Radikale welche zu zellschädigendem oxidativen Stress führen. Die Forscher wollten nun bei einer Untersuchung heraus finden, womit ernährungstechnisch gesehen, der Mensch in die Lage versetzt werden kann psychische Belastungen abzumildern um damit chronische Beschwerden wie ein Burnout Syndrom zu verhindern. Dabei wurde ein Melonenextrakt verwendet, der das Enzym Superoxid-Dismutase enthält. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigte damit erkennbare Vorteile was die Verbesserung der Konzentration angeht, ausserdem eine Verminderung von Ermüdungszuständen, bei gleichzeitig verringerten Schlafproblemen. Also nutzen Sie das bald beginnende Melonenangebot im O+G Handel und bleiben Sie dabei immer relaxed :-)

Und wieder gibts neue Produkte bei Topfruits

Alle neuen Produkte finden Sie unter dem folgenden Link <http://www.topfruits.de/artikel/neu>
Wir freuen uns Ihnen einige neue synergistische Knabbereien, mit der Gesundheitsbeere Cranberry vorzustellen, einfach mal probieren.

Brokkolisamen bio kbA (Brokkolisprossen) - gut keimfähige Auslese-Qualität

Brokkolisamen sind eine sehr gute Sulforaphan-Quelle, die je nach Sorte und Wachstumsbedingungen 10- bis 100-mal soviel des Sulforaphanvorläufers Glukoraphan enthalten, wie ausgewachsener Brokkoli. Zum Pflanzeninhaltsstoff Sulforaphan wird gegenwärtig intensiv geforscht, was seine Wirkungsweisen in Bezug auf Krebsgeschwulste angeht. Lesen Sie hierzu <http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fuer-Patienten.111688.0.html>
www.topfruits.de/produkt/brokkolisamen-bio-kba-brokkolisprossen-gut-keimfaehige-auslese-qualitaet

Konjak-Kapseln 120 Kapseln a 600mg (72g) (Konjakwurzelpulver, Amorphophallus konjac)

Konjak-Kapseln enthalten Konjakwurzelpulver (Amorphophallus konjac, Teufelszunge). Eine halbe Stunde vor der Mahlzeit eingenommen sorgen sie, wegen ihrer starken Quellwirkung von bis zum 200 fachen

des Volumens, für ein gutes und lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Konjak-Kapseln sind deshalb hervorragend geeignet um eine Gewichtsreduktion zu unterstützen.

<http://www.topfruits.de/produkt/konjak-kapseln-120-kapseln-a-600mg-72g-konjakwurzelpulver-amorphophallus-konjac>

Schwarznuss gemahlen (Juglans nigra), 100% Natur

Die Schale der Schwarznuss wird verwendet zur Herstellung einer Schwarznuss-Tinktur nach Hulda Clark (Parasitenkur). Das pure Pulver aus der Schwarznuss schmeckt recht bitter. Bestens geeignet ist das feine Pulver aus der Schwarznusschale jedoch um davon selbst Kapseln herzustellen und diese in ähnlicher Weise zu verwenden, wie die Schwarznuss-Tinktur.

Moringa Blätter getrocknet - (Moringa oleifera) - Top Qualität

Der Moringa Baum ist in Teilen Asiens, von Japan bis Indien, beheimatet. Es hat seinen festen Platz in der asiatischen Küche und in der traditionellen Naturheilkunde. Moringablätter können eingeweicht und in der Küche als Gemüse oder Beigabe zu Gemüse verwendet werden. Die getrockneten Moringa Blätter können gemahlen und das Pulver kann ebenso verwendet werden.

<http://www.topfruits.de/produkt/moringa-blaetter-getrocknet-50g-moringa-oleifera-top-qualitaet/>

Flohsamenschalen (Plantago ovata, Psyllium), gemahlen, bio kbA

Die starke Quellfähigkeit macht Flohsamenschalen zu einem gut wirksamen und Nebenwirkungs-freien Abführmittel. Die Schleimstoffe des Flohsamens werden dabei nicht verdaut. Dadurch ergeben sich zwei ergänzende Effekte: Die Schleimstoffen binden das Wasser, was zu weichem Stuhl führt, das Aufquellen der Samen führt zu starker Volumenvergrößerung, wodurch ein Reiz auf die Darmwand entsteht. Die Folge ist die Verbesserung der Darm-Peristaltik und Stärkung der "Darmmuskulatur". Durch das starke Aufquellen der Flohsamen können sich auch Ablagerungen im Darm leichter lösen.

<http://www.topfruits.de/produkt/flohsamenschalen-plantago-ovata-psyllium-gemahlen-bio-kba/?cPath=-2>

Grape OPC+ 120 Vegi Kapseln a 510mg - Traubenkern OPC Extrakt + Acerola Vitamin C

Gape OPC+ ist ein Traubenkernextrakt, standardisiert auf 45% OPC Gehalt, optimal ergänzt mit Acerola Vitamin C. OPC und Vitamin C sind ein unschlagbares Team im Kampf gegen freie Radikale. Jede Kapsel enthält: 160 mg reines, gut verfügbares OPC aus Traubenkernen, 7 mg Vitamin C aus Acerolapulver Topfruits Grape OPC+ ist ein Traubenkern OPC Präparat mit hervorragendem Preis-Leistungsverhältnis. Was seinen Gehalt an reinem OPC angehen (oligomere Procyanidine) fast unschlagbar. Vergleichen Sie!.

<http://www.topfruits.de/produkt/grape-opc-120-vegi-kapseln-a-510mg-traubenkern-opc-extrakt-acerola-vitamin-c/?cPath=-2>

Sesamkeimlinge, getrocknet, bio kbA

Eine ideale Ergänzung in Müsli, Frischkornbrei oder zur Aufwertung von Backwaren. Durch den Keimprozess werden eine Fülle unterschiedlicher Mikronährstoffe, wie wertvolle Enzyme, Milchsäure, Vitamine und vieles andere mehr im Samen gebildet. Dabei wird die Bekömmlichkeit und Verwertbarkeit mancher Inhaltsstoffe aus der Saat gesteigert. Insgesamt sind gekeimte Samen eine tolle und vielseitige Ergänzung einer vollwertigen und vitalen Ernährung.

http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=keimlinge&x=0&y=0

Mandelpüree (Mandelmus), bio kbA, Soyana, kalt verarbeitet - Rohkostqualität

Premium Bio-Mandelpüree aus erstklassigen Mandeln in Kaltverarbeitung hergestellt und damit in Rohkostqualität. Ein Spitzenprodukt am Rohkostmarkt, ist cremig und zart bei hervorragendem Geschmack, empfohlen und hergestellt nach den Richtlinien vom "Rohkostpapst" Urs Hochstrasser.

<http://www.topfruits.de/produkt/mandelpueree-mandelmus-bio-kba-soyana-kalt-verarbeitet-rohkostqualitaet/?cPath=-2>

Artemisia / Eberrautenblätter

Die Eberraute wächst als Halbstrauch oder ausdauernde krautige Pflanze, in vielen Ländern des Balkans. Sie wird dort wild gesammelt und dann getrocknet. Verschiedene Artemisiengewächse, so auch der Beifuss und die Eberraute werden seit Jahrhunderten als Gewürzpflanze verwendet und auch naturheilkundlich eingesetzt. Der pharmazeutische Name der Eberraute ist Herba Abrotani. Traditionell wurde die Eberraute, wie viele Bitterkräuter, zur Unterstützung von Galle und Leber eingesetzt. In früheren Kloostergärten war die Eberraute als Heilpflanze weit verbreitet.

Artemisia hat stimulierende Eigenschaften auf Leber und Galle und eignet sich, alleine oder in Kombination mit bspw. Fenchel zur Herstellung eines Kräutertees.

<http://www.topfruits.de/produkt/eberraute-artemisia-abrotanum-geschnitten-getrocknet-wildwuchs/?cPath=-2>

Pfeilwurzelmehl - Pfeilwurzel (Arrowroot, Maranta arundinacea)

Pfeilwurzelmehl ist ein feinpulvriges, rein pflanzliches Stärkeprodukt, das ideale Dickungsmittel für Saucen, Süßspeisen und Gelees. Arrowroot Stärke ist geschmacksneutral und eingedickte Gelees bleiben klar!

Arrow Root ist leichter verdaulich als Stärke aus Weizenmehl und es ist für Weizen-Allergiker geeignet. Da Stärke aus Pfeilwurzel (Arrowroot) bereits bei etwas niedrigerer Temperatur (ca. 65 °C) wie Weizen- oder Maisstärke eindickt, wird Pfeilwurzel häufig in der feinen Küche für delikate Soßen, Puddinge und Glasuren verwendet, die nicht zu heiß werden sollen und nicht kochen dürfen.

In der TCM wird Pfeilwurzelmehl als Pflege für den Darm und zur Entgiftung empfohlen.

<http://www.topfruits.de/produkt/pfeilwurzelmehl-pfeilwurzel-arrowroot-maranta-arundinacea-getrocknet-gemahlen/?cPath=-2>

Galgantwurzel Gemahlen - echter Galgant

Galgant gehört zu den wichtigsten Hildegard von Bingen Gewürzen, die es häufig verwendet hat um eine gute Verdauung zu erzielen, oder bei Koliken. Die heilsichtige Äbtissin bezeichnete den Galgant als »Gewürz des Lebens«. Die Angaben Hildegards sind denkbar einfach: »Wer im Herzen Schmerzen empfindet, esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird besser«. Galgant hat auch heute in der Naturmedizin eine große Verbreitung, unter anderem bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl sowie bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

Dr. Jacob's Lactacholin mit 40% L-(+)-Milchsäure

Dr. Jacob's Lactacholin mit 40% L-(+)-Milchsäure, Cholin und allen B-Vitaminen unterstützt optimal den Energie- und Leberstoffwechsel, indem es das Dickdarmmilieu und den Eiweiß-Stoffwechsel zu regulieren hilft.

Dr. Jacobs Lactacholin kann als Ersatz für das ehemals von Dr. Johannes Kuhl angebotene Milchsäure Präparat Viscolacticum verwendet werden. Viscolacticum war eine von Dr. Kuhl entwickelte milchsäurehaltige Zubereitung für diätetische Zwecke, welche unseres Wissens leider nicht mehr angeboten wird.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/lactacholin-dr-jacobs-100ml-40-rechtsmilchsaeure-plus-b-vitamine-und-cholin>
<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/>

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. <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 Ginkgo 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-ginkgo-biloba-u-gruentee-extrakt>

Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungbehandlung 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>

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.

Welche Bedeutung haben die Produktmerkmal Symbole in der Artikel Detailansicht?

In der Artikel Detailansicht finden Sie häufig Symbole die für bestimmte Produkteigenschaften stehen. Wie beispielsweise, Wildwuchs, bio kBA, Rohkostqualität ect. Wenn Sie auf die Symbole klicken, oder im Suchfenster auf den Link Produktmerkmal, gelangen Sie in eine Übersicht in der die Produktmerkmale beschrieben sind. Klicken Sie in dieser Übersicht auf ein bestimmtes Produktmerkmal, dann bekommen

Sie alle Produkte angezeigt auf die dieses Produktmerkmal zutrifft. So können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen welche Produkte unseres Sortimentes beispielsweise Rohkost sind oder aus Wildwuchs stammen.

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 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.

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>.