

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wenn Sie aus der Lektüre unseres 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 allzeit viel Gesundheit und einen tollen Sommer

Michael Megerle

PS

Neu, das Topfruits "Gesundheitsradio"! Hören Sie alle 14 Tage neu interessante Tipps und Infos zu aktuellen Themen rund um Vitalstoffe und ein gesundes Leben. Diese Woche - Risiken beim Grillen vermeiden: http://www.topfruits.de/info_podcast.php?id=14

Tiergesundheit in Deutschland wichtiger wie Menschengesundheit

Ich habe es vermutet, jetzt weis ich es genau ! :-)) Heute erhalten wir als Anbieter, das folgende Schreiben von Amazon:

Zitat Anfang ***** "Wir möchten Sie darüber informieren, dass bei Amazon.de keine Produkte angeboten werden dürfen, welche die in Anlage 1 der Arzneimittelverschreibungsverordnung (AMVV) genannten Tagesdosen von Colecalciferol (Vitamin D3) überschreiten.

Für Produkte, welche zur Anwendung bei Menschen bestimmt sind, beträgt die maximale Tagesdosis laut AMVV derzeit 1.000 I.E. Colecalciferol (Vitamin D3). Für Produkte, welche zur Anwendung bei Tieren bestimmt sind, beträgt die maximale Tagesdosis 10.000 I.E. Colecalciferol (Vitamin D3).

Stellen Sie bitte bis zum 31.07.2013 sicher, dass Sie

- keine Produkte anbieten, welche die Tagesdosen gemäß AMVV überschreiten,
- bei Produkten, die zur Anwendung bei Tieren bestimmt sind, in der Produktbeschreibung explizit angeben haben, dass diese Produkte nur zur Anwendung bei Tieren bestimmt sind."

Zitat Ende *****

Fällt Ihnen die laut Gesetz zulässige Tagesdosis für Vitamin D auf ? Dazu ist folgendes zu sagen.

Immer mehr neuere Studien zeigen

- dass ein zu geringer Vitamin D Gehalt ein grosses Risiko für unsere Gesundheit ist
- Vitamin D Mangel in der mitteleuropäischen Bevölkerung weit verbreitet ist
- keine nennenswerte Vitamin D Menge mit der Nahrung aufgenommen werden kann
- selbst 1000 i.E. in vielen Fällen nicht ausreichen um dauerhaft einen gesunden Vitamin D Gehalt von 30 - 100ng/ml Blut

- die tägliche Sonnenexposition selbst im Sommer bei vielen Bevölkerungsgruppen selbst im Sommer nicht ausreicht um eine ausreichende Vitamin D Bildung sicher zu stellen

Aber klar - unsere Gesetze sind so dass eher die Haus- und Nutztiere ausreichend übers Futter mit Vitamin D versorgt werden sollen, wie die Bürger, denn die brauchen wir, volkswirtschaftlich gesehen, ja dringend als Patienten ;-)

Mein Tipp! Wer gesund bleiben will, sollte unbedingt das sehr interessante und wissenschaftlich fundierte Buch von Prof. Spitz lesen. <http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schluesel-zur-praevention-taschenbuch/>

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

Stabile Knochen - bei Jung und Alt

Muskelnutzung und Muskeltraining stabilisiert nicht nur Sehnen und Gelenke, sondern festigt auch die Knochen. Wird die Haltemuskulatur um Knochen und Gelenke trainiert, entsteht damit Spannung an den Sehnen, dann sorgen Knochen bildende Zellen dafür dass der Knochen dicker wird. Dagegen bei fehlender Muskelspannung, bauen andere Zellen Knochen-Material ab. So pass sich, im Sinne "was nicht gebraucht wird verringert sich oder stirbt ab" nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Knochen den Anforderungen des jeweiligen Menschen an.

US-amerikanische Forscher haben in einer Studie mit 10.000 älteren Frauen, zum Thema Knochenstabilität, folgendes herausgefunden. Der Schutz der Knochendichte war doppelt so gut wie der, den man mit Osteoporose-Tabletten erreichen kann. Belastung durch Übergewicht hatte keinen mit Muskeltraining vergleichbaren Nutzen, wie eine andere Studie im selben Zusammenhang mit 300 übergewichtigen Jugendlichen zeigte.

Die Erkenntnisse dieser Studien zeigen einmal mehr, dass neben einer optimierten Vitalstoffversorgungen, ein ausreichendes Mass an Bewegung und Muskelstimulation die Säulen für Vitalität im Alter darstellen.

Einen interessanten Filmbeitrag zu Bedeutung der Muskulatur und deren Training, auch für die kognitive Fitness, kann man hier sehen.

<http://www.3sat.de/mediathek/index.php?display=1&mode=play&obj=10587>

Wertvolle pflanzliche Eiweisse zur Versorgung der Muskulatur finden Sie bspw. in Hanf, Süsslupine oder Soja. Damit kann man, auch ohne Fleischkonsum und den damit verbundenen Risiken, seinem Körper alle Aminosäuren liefern die er braucht. Dazu nimmt man gleichzeitig noch wertvolle Fettsäuren und Ballaststoffe auf.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/wissen/pflanzliches-eiweiss/>

Mit Grüntee bleiben Sie jung und haben mehr Energie

Japaner und Chinesen trinken Grüntee seit langer Zeiten. In traditionellen Asien sah man Grüntee oft als Heilmittel an und schrieb darüber in den ältesten Medizinbüchern. Aber erst im 20. Jahrhundert hat sich, nach umfangreichen Forschungen auf der ganzen Welt, gezeigt, daß der Grüntee in vielerlei Hinsicht ganz aussergewöhnliche Eigenschaften hat.

Bei Laborversuchen wurde bspw. gezeigt dass in grünem Tee enthalte Substanzen (Catechine), hohen Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken, den Blutzucker senken bzw. stabilisieren, krankmachende

Bakterien abtöten, krebsauslösende Stoffe neutralisieren und Entzündungen, sowie das Wachstum von Tumoren hemmen.

Die Wirkstoffe des Grüntees übertreffen die von Vitamin E als Antioxidanz bei weitem. Forschungsergebnisse zeigen, daß Grüntee ca. 20 mal effektiver wirkt als Vitamin E. Prof. Okada von der Okayama Universität ist es gelungen, durch Vergleiche der Wirksamkeit von Vitamin E und Tee-Tannin zu zeigen, daß die Grüntee Vitalstoffe in der Lage sind, freie Radikalenbildung im Körper zu über 70% zu verhindern, während der Effekt von Vitamin E in diesem Bereich bei nur 4% lag.

Grüntee trinken sorgt für eine gute Zinkversorgung. Besonders Schwangere brauchen viel Zink. "Während der Schwangerschaft reichlich Grüntee trinken ist empfehlenswert, weil er dem Körper hohe Anteile an Zink zuführt", so Dr. Mori von der Kagoshima Universität. Er und sein Team untersuchten den Zusammenhang zwischen untergewichtig geborenen Babys und der Mineralienversorgung der Mutter. Dabei zeigte sich beim Vergleich zwischen Teetrinkern und Nicht-Teetrinkern ein großer Unterschied besonders in der Zinkzufuhr. Die Zinkaufnahme der Teetrinker betrug ca. 30 mg pro Tag. Die keinen Tee tranken nahmen weniger als die Hälfte dessen auf.

Grüntee verhindert Karies - Nach langjähriger Forschung kam Dr. Masao Onishi von der Universität Tokio zu folgendem Schluß: "Das Trinken von nur einer Tasse Grüntee pro Tag würde die gemeldeten Fälle von Karies bei Schulkindern um die Hälfte reduzieren." Selbst das Ausspülen des Mundes mit Grüntee nach den Mahlzeiten ist eine wirksame Methode, Karies zu verhindern. Diese Aussage basiert uA auf von Dr. Onishi durchgeführte Analysen des Fluorgehaltes im Grüntee und dessen Wirkungsweise Karies zu bekämpfen. Auch Statistiker konnten diesen Effekt von Grüntee untermauern. Kinder die Grüntee tranken, hatten gegenüber solchen, die keinen Tee trinken, deutlich weniger Fälle von Zahnfäule aufzuweisen. US-Forscher des Arizona Cancer Center fanden dass der im Grüntee enthaltene Gerbstoff Catechin dem Körper bei der Entgiftung hilft. Das könnte ein Grund dafür sein, warum er vor Krebs schützt, berichten die Wissenschaftler in einer Ausgabe des Wissenschaftsmagazins "Cancer Epidemiology".

Einige Hinweise wie man aus Grüntee den optimalen Nutzen für die Gesundheit ziehen kann:

Die richtige Wasserqualität ist wichtig, das Wasser sollte weich sein und möglichst wenig Zusatzstoffe enthalten. Eine vorhandene Wasserqualität verbessern kann man z. B. mit einer Umkehrosmoseanlage, die auf physikalische Weise das Leitungswasser zu einem reinen, unbelasteten Wasser macht. Kein zu heißes Wasser verwenden. Übergießen mit kochendem Wasser lässt den Aufguss bitter werden, deshalb sprudelndes Aufgusswasser vor dem Übergießen der Teeblätter erst eine Minute abkühlen lassen, oder mit etwas kaltem Wasser vermischen. Aber Vorsicht, bei Temperaturen unter 50 Grad lösen sich die erwünschten Teeinhaltsstoffe nicht gut aus dem Blatt.

Wenn man einen Grüntee aus Blättern aufgiesst: Für einen kräftigeren, besonders polyphenolreichen Aufguss sollte man den Tee etwas länger als normal, nämlich 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, leider wird der Tee dadurch ziemlich bitter. Ausserdem sollte Grüntee, wenn es auf den maximalen Gehalt an Polyphenolen ankommt, innerhalb einer Stunde getrunken werden, da der Gehalt dieser Inhaltsstoffe bei längerer Standzeit wieder abnimmt.

Ein Spritzer Zitronensaft schützt die wertvollen Vitalstoffe und macht den Grüntee noch wertvoller. Achtung keine Milch in den Tee: Milch oder Sahne bindet die wertvollen Polyphenole und macht den Grüntee aus gesundheitlicher Sicht ziemlich wertlos.

Das selbe gilt für die Herstellung eines Matcha Grüntees, auch hier sollte die Wassertemperatur bei max. 70 bis 80 Grad liegen. Für Matcha kann man problemlos auch nur lauwarmes Wasser nehmen (besonders im Sommer). Übrigens ist Matcha aus gesundheitlicher Sicht etwas ganz besonderes. Bei Matcha konsu-

mieren Sie mit dem Pulver ja das ganz Blatt, statt mittels dem heissen Wasser nur die Vitalstoffe aus den Blättern zu lösen, wie das bei einem normalen Tee der Fall ist.

Vitalstofffreaks und Gesundheitsapostel sollten sich Matcha ganz genau ansehen und einen Versuch damit machen. Matcha ist nicht nur als Getränk, sondern auch in der modernen Gesundheitsküche sehr vielseitig verwendbar. Tolle Rezepte finden Sie in dem Büchlein "Matcha das gesunde Grüntee Wunder" von Dr. Walter Glück.

Linktipps:

Weitere Infos zu Grüntee und Gesundheit finden Sie unter den folgenden Links:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/gruener-tee-wie-der-wirkstoff-ecgc-die-gesundheit-foerdert-a-869518.html>

<http://bloodjournal.hematologylibrary.org/content/110/6/2216.long>

<http://matchaworld.ch/wissenschaftliches.html>

http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=gr%FCntee&x=-169&y=-138

Paranüsse essen, gut für den Selenpiegel und eine Chance für den Regenwald :-)

Sicher wissen Sie dass Paranüsse aus Bolivien eine wertvolle natürlich Selenquelle sind. Selen ist in mitteleuropäischen Böden fast nicht vorhanden und so ist eine ausreichende Selenversorgung mit hiesigen Lebensmitteln eigentlich nicht möglich. Über die Bedeutung von Selen, für unsere Gesundheit, haben wir in der Vergangenheit mehrfach geschrieben.

Aus gegebenem Anlass, zur neuen Ernte unserer bolivianischen Paranusskerne (*Bertholletia excelsa*) möchten wir einen kleinen Eindruck vermitteln, welche Mühen es bedarf dieses wertvolle Naturprodukt hier bei uns in guter Qualität verfügbar zu machen. Aber auch welche Chancen solche Regenwaldprodukte für die Einheimischen bieten.

Paranüsse und andere Regenwaldprodukte international zu vermarkten sind ein vielversprechender Ansatz zur Erhaltung der tropischen Regenwälder. So können viele Arbeitsplätze geschaffen und damit Einkommen für die Einheimischen gesichert werden, ohne dass Urwaldriesen durch Rodung hierfür erhalten müssen.

Paranüsse können nicht in Plantagen angebaut werden, weil sie die natürlichen Waldinsekten zum bestäuben der Nüsse benötigen, denn nur dann entwickeln sich Nüsse. Etwa 3-6 Paranussbäume wachsen auf einer Fläche von 1 Hektar Regenwald in Bolivien.

Viele Brände im Amazonas Regenwald haben die Zahl der Paranussbäume reduziert. „Die Entwaldung hat bereits ein großes Problem im Paranuss Baumbestand verursacht“, sagt bspw. Scott Mori vom Botanischen Garten in New York. Er fügt noch hinzu, dass es Hinweise darauf gibt, dass der gewaltige Rauch dieser Brände auch die bestäubenden Bienenvölker stark reduziert. Es ist also dringend erforderlich diesen Teufelskreis aus Rodung und weiterer Verschlechterung der Zukunftsbedingungen für die Einheimischen zu durchbrechen.

Das Sammeln und Verarbeiten der Paranüsse ist arbeitsintensiv. Die Sammler verbringen die meiste Zeit damit die Nusskapseln zu sammeln und die Ladung – das sind ca. 30 kg Last - zu Fuß durch den Dschungel bis zur nächsten Sammelstelle zu transportieren, die zig Kilometer von den Sammelplätzen entfernt sein kann.

In der Stadt Cobija schliesslich, arbeitet das Unternehmen Tahuamanu in der Erfassung und Verarbeitung der Paranusskerne nach internationalen Qualitätsstandards. Tahuamanu alleine beschäftigt ca. 300 Menschen durchgängig das ganze Jahr und weitere 800 Menschen während der Erntesaison.

Owohl Cobija nur ca. 615 km Luftweg nördlich von Boliviens Hauptstadt Pa Paz entfernt ist, dauert es knapp 4 Tage um die 1300km Landweg mit dem LKW zu fahren. In der Regenzeit, wenn die Flüsse der Region anschwellen, dauert der Transport gar mehrere Wochen. Es passierte mehr als einmal dass eine LKW Fahrt mit Paranüssen im Fluß endet und die gesamte Ladung verloren ging.

Die wachsende, für den Parnusstransport erforderliche Logistik, hat viele Vorzüge für die Einwohnern dieser Gebiete. Früher transportierten LKW´s die Waren des täglichen Bedarfs in die Region und mussten wieder leer zurückfahren, was für die Einzelhändler hohe Transportkosten bedeutete. Jetzt können die LKW-Fahrer Rückladungen mit Paranüssen aufnehmen, was die Frachtkosten für die kleinen Einzelhändler erheblich verbilligt. Ausserdem haben die Menschen der Region jetzt, durch häufigeren Transporte eine größere Warenauswahl für kleinere Preise in den Geschäften. „Wir bekommen jetzt Produkte die wir niemals vorher hatten, wie z.B. frisches Gemüse,“ sagt Rolando Apanza ein Mitarbeiter der Firma.

Wenn Sie das nächste Mal ein paar Paranüsse für Ihre Gesundheit knabbern, denken Sie an die Arbeit und den Schweiß der Menschen die erforderlich waren, bis die Nüsse hier in Europa, in bester Qualität bei Ihnen landen. Aber auch daran dass Sie damit vielen Menschen ein Auskommen und bessere Anbindung an die Zivilisation geben, die sie sonst nicht hätten, im riesigen grossteils immer noch unzugänglichen Amazonasgebiet.

Wer noch mehr über die Paranus lesen und ein paar Bilder sehen möchte wird hier fündig:
<http://waynesword.palomar.edu/ecoph1.htm>

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/paranuskerne-paranuesse-wildwuchs-bio-kba-bolivien-natuerliche-selenquelle/>

Regelmäßiges körperliches Training verlängert Ihr Leben

Sport ist die beste Medizin. Diese alte Weisheit wurde durch die Kopenhagen-City-Herzstudie erneut bestätigt. Seit 1976 erfassen Forscher der dortigen Universität Lebensstil und Gesundheitszustand von ursprünglich etwa 20.000 Personen im Alter zwischen 20 und 93 Jahren.

Eine Zwischenauswertung, die auf dem Europäischen Kardiologen—Kongress in Dublin/Irland im Mai 2012 vorgestellt wurde, zeigte: Männer, die pro Woche 60 bis 150 Minuten leicht joggen, lebten im Schnitt 6,2 Jahre länger als sportlich inaktive Probanden. Bei Frauen betrug der statistische Überlebensvorteil 5,6 Jahre.

Welchen Ausdauersport (Joggen, Radfahren, Schwimmen, Walken oder Wandern) Sie betreiben, ist im Prinzip gleichgültig. Wichtig ist nur, dass Sie es regelmäßig tun und dass eine gewisse Intensität erreicht wird.

Eine gute Kaliumversorgung senkt den Blutdruck und schützt vor Infarkt

Wie die meisten wissen ist ein hoher Blutdruck ein bedeutender Risikofaktor für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Leider wird mit der heutigen Ernährung viel Kochsalz aufgenommen, das zu grossen Teilen aus Natriumchlorid besteht. Kalium dagegen kann als Gegenspieler zu Natrium den Blutdruck senken. Eine Auswertung verschiedener Studien durch die WHO ergab dass eine hohe Kaliumzufuhr die Schlaganfallrate um 24% senkt. Einen hohen Kaliumgehalt haben Blattgemüse und Obst wie bspw. Bananen, aber auch Trockenfrüchte (Feigen/Aprikosen) und Nusskerne.

Wer sich für eine natürliche Blutdrucksenkung OHNE Medikamente interessiert, dem seien unbedingt die Seiten von Dr. Schnitzer empfohlen. Dr. Schnitzer hat in vielen Jahren zweifelsfrei dokumentiert dass eine Blutdruckabsenkung auf Normalwerte für über 80% der Hypertoniker ganz einfach und sicher alleine durch eine sinnvolle Umstellung der Ernährung möglich ist - und das OHNE Medikamente. Siehe hierzu unter anderem <http://www.dr-schnitzer.de/forum-blutdruck-senken-re.html>

Sollte Ihnen Ihr Arzt etwas anderes erzählen, dann fragen Sie ihn nach seinen konkreten Kenntnissen und Erfahrungen in diesem Zusammenhang. Vermutlich wird er hierzu wenig zu sagen wissen und stattdessen mit seinen "Leitlinien" kommen ;-). Sie müssen für sich selbst entscheiden ob Sie hohen Blutdruck als eine unheilbare Krankheit sehen möchten, die nur durch dauerhafte Medikamenteneinnahme zu beherrschen ist, oder ob Sie sich einfach wieder mehr so ernähren, dass ein hoher Blutdruck natürlicherweise von selbst verschwindet.

Linktipp:<http://www.topfruits.de/produkt/die-china-study-neuaufgabe-die-pflichtlektuere-fuer-menschen-mit-krebs-und-herzinfarktdisposition/?cPath=195>

Wer krank ist oder gesund bleiben will muss die Dinge selbst in die Hand nehmen

Dr. Hans Nieper einer der streitbarsten Naturheilkundler schreibt in einem Beitrag über ein Treffen mit Linus Pauling, dem zweifachen Nobelpreisträger, der im März 1974, aus Anlaß eines Kongresses in Washington, beim Abendessen folgendes zu ihm gesagt hat:

“Hans”, sagte Linus, „Du bist hier der Benjamin, aber glaube mir, alles, was in der Therapie und Verhütung der chronischen Krankheiten nicht „orthomolekular“ ist, wird versagen. Der Mechanismus unserer körperlichen Systeme ist mittelfristig unwillig, auf nicht-orthomolekulare (toximolekulare) Stoffe positiv zu reagieren. Die orthodoxe „Schulmedizin“ wird versuchen, die Nichtbeachtung dieser Maxime - geboren aus Engstirnigkeit und Ignoranz gegenüber den Naturgesetzen - durch den Einsatz von Geld, Forschungsgigantismus und Propaganda zu ersetzen. Dies unterfangen wird scheitern und zur Ursache einer gewaltigen Kostenexplosion im Gesundheitswesen werden, mit der Folge schwerer sozialer Verwerfungen, Wirtschafts- und Staatskrisen. Selbst Industrien die sich zu riesigen Konglomeraten zusammenschließen, um die Finanzierung toximolekularer, unbiologischer "Medikamente" zu verkraften, werden scheitern. Kein Geld der Welt wäre in der Lage, die Entwicklung von Wirkstoffen aus hunderten von Millionen Jahren biofunktioneller adaptiver Entwicklung zu kopieren oder gar zu übertreffen"

Und ausserdem: „Hans, Du bist ja der einzige Arzt unter uns hier am Tisch (die anderen waren theoretische Wissenschaftler), aber Du wirst erleben, daß ich Recht haben werde."

Er hatte so recht und es ist leider genau so gekommen wie dort von Pauling postuliert. Und leider erkennt immer noch keiner der Verantwortlichen im Gesundheitswesen, dass wir auf dem Weg in den finanziellen Abgrund sind, bei drastisch zunehmender Zahl chronisch Kranker. Und dabei wäre durch Aufklärung und eine bessere Vitalstoffversorgung der Bevölkerung ein Grossteil des Übels abwendbar. Leider geht dies nicht, so lange über gesunde Lebensmittel nicht gesagt werden darf dass sie gesund sind, weil es angeblich wissenschaftlich nicht erwiesen wäre ;-). Deshalb bleiben Sie informiert.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/die-china-study-neuaufgabe-die-pflichtlektuere-fuer-menschen-mit-krebs-und-herzinfarktdisposition/?cPath=195>

<http://www.topfruits.de/produkt/stark-gegen-krebs-wie-sie-sich-mit-der-richtigen-ernaehrung-schuetzen-prof-dr-med-david-khayat/?cPath=195>

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

Diabetes - Ohne Frühstück steigt Ihr Blutzucker

Viele Menschen verzichten aus Zeitgründen auf das Frühstück und begnügen sich mit einer Tasse Kaffee zwischen Tür und Angel.

Das ist, wie Sie sicher bereits vermuten nicht besonders vorteilhaft.

Im April 2012 berichteten Wissenschaftler der Universität von Colorado in Denver/USA im American Journal Of Clinical Nutrition, wie wichtig die morgendliche Hauptmahlzeit tatsächlich ist. Sie erfassten die Ernährungsgewohnheiten von 29.000 ursprünglich gesunden Probanden.

Innerhalb von 16 Jahren erkrankten etwa 2.000 von ihnen an Diabetes Typ II („Altersdiabetes“). Probanden ohne regelmäßiges Frühstück hatten ein um 21 % höheres Risiko für die Stoffwechselerkrankung als Personen, die morgens frühstückten.

Als Ursache wird angenommen, dass eine morgendliche Mahlzeit den Blutzuckerspiegel über den Tag stabilisiert und so gesundheitsschädliche Insulinspitzenwerte vermeidet.

Sicherlich noch wichtiger in dem Zusammenhang sind die Nahrungsmittel die verzehrt werden. Eine gute Grundlage für Ihren morgendlichen Start in den Tag sollten ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Frischkornbrei oder Früchte-Müsli sein. Sie werden nur langsam in Blutzucker umgewandelt. Etwas früher aufstehen und sich Zeit nehmen für ein Frühstück, wenn es auch nur klein ist, lohnt sich aus gesundheitlicher Sicht auf alle Fälle. Vor allem kann man ein Müsli oder einen Frischkornbrei bereits am Abend weitgehend vorbereiten, sodass am Morgen, ausser essen, nicht mehr viel zu tun ist ;-)

Auch über den Tag gilt es Nahrungsmittel zu meiden, die eine hohe Insulinantwort provozieren. Diese Eigenschaft eines Nahrungsmittels ist nicht nur bei der Diabetes (bzw. deren Vermeidung), sondern auch in der Prävention anderer Stoffwechsellstörungen wie Krebs, Herzerkrankungen oder Entzündungen wichtig. Lebensmittel welche den Blutzucker hochschiessen lassen bzw. schnell verstoffwechselt werden, verursachen bei ihrer Umsetzung im Verdauungstrakt in aller Regel auch eine grosse Säurelast, welches die letztliche Ursache für die vielfältigen zivilisatorischen Übel ist.

Und wieder gibts neue, interessante 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.

Bio-Matcha aus Japan (Grüntee), catechinreiche Topqualität

Japanischer Matcha ist aus Sicht der Vitalstoffe die wertvollste Rarität aller Teesorten. Seine einzigartigen Eigenschaften, bedingt durch aufwändigen Kultivierung und Verarbeitung entfalten bei Matcha ihren vollen gesundheitlichen Wert. Insbesondere auch, weil man mit Matcha die Vitalstoffe aus dem ganzen Teeblatt aufnimmt und nicht nur einen Wasserauszug wie bei einem Tee-Aufguss.

Topfruits Matcha BIO (Grüntee) zeichnet sich durch seine charakteristische grüne Farbe, sowie durch einen an Butterblumen erinnernden Geschmack aus. Normalerweise haben Matchas eine bittere Note, die unserem Bio Matcha jedoch gänzlich fehlt! Topfruits Matcha Bio ist ein Top-Matcha voller natürlicher Vitalstoffe und mit aussergewöhnlich gutem Preis/Leistungs-Verhältnis.

<http://www.topfruits.de/produkt/bio-matcha-aus-japan-gruenteepulver-catechinreiche-topqualitaet-30g-bio-kba/>

Wer lieber zu Kapseln greift um die wertvollen Teekatechine aufzunehmen findet bei uns diesen hochwertigen Matcha auch in vegi Kapseln zur bequemen Einnahme: <http://www.topfruits.de/produkt/matcha-kapseln-60-vegi-kapseln-a-400mg-24g-aus-japanischem-bio-matcha-gruenteepulver/>

Benifuuki Bio Grünteepulver, besonders reich an Epigallocatechingallat

Das MatchaMagic „Benifuuki Powder Catechin+“ ist ein gemahlener Grüner Tee, der einen einmalig hohen Gehalt einer speziellen Form des Epigallo-Catechin-Gallats (EGCG 3) aufweist, dem außergewöhnliche Wirkungen nachgesagt werden.

Herausragende Eigenschaften des Produkts:

- Maximaler Gehalt an Catechinen (bis zu 12%) und dadurch maximaler Gehalt an Antioxidantien. Diese können den Alterungsprozess verlangsamen.
- Die pH-Neutralität des Grünen Tees verhindert die Übersäuerung des Organismus und ist reich an Vitamin A, C, E und B-Komplex und enthält 900% mehr Beta-Karotin als Spinat.
- Es regt die körpereigene Fettverbrennung an.
- Neuesten Untersuchungen zufolge wird die Ausschüttung von Endorphinen angeregt, was eine Steigerung von Glücksgefühlen und guter Laune zur Folge hat.
- Grüner Tee sorgen für einen natürlichen „Energy Boost“, der bis zu sechs Stunden anhalten kann. Grüner Tee regt an, ohne aufzuregen • Das Koffein ist an Gerbstoffe gebunden, dadurch wird es über einen längeren Zeitraum dosiert abgegeben.

Baobabfruchtpulver (Frucht vom Affenbrodbaum, Adansonia digitata), 100% Natur, Wildwuchs

Baobab-Fruchtpulver ist ein reines Naturprodukt. Es ist 100% naturrein, roh und ohne jeglichen Farb- oder Konservierungsstoffe, nicht industriell verarbeitet. Das Pulver ist fein, fast weiß und wird aus dem Mark der Früchte des afrikanischen Affenbrodbaumes (Adansonia digitata) gewonnen. Das Baobab-Fruchtpulver hat einen süß-säuerlichen frischen Geschmack und es ist sehr vielseitig verwendbar. Baobab-Fruchtpulver zeichnet sich aus durch seinen besonderen Reichtum an Ballaststoffen, Vitamin C und Mineralien wie insbesondere Kalzium, Kalium und Magnesium. Die Produktion des Baobab Pulvers erfolgt handwerklich und nachhaltig, sie liefert Arbeit und Einkommen und unterstützt die Landbevölkerung vor Ort.

Verwenden Sie Baobab Fruchtpulver in Müsli, Smoothies und Süßspeisen. Streuen Sie Baobab Pulver über einen Obstsalat, oder geben es als Zutat in selbst gemachte Cremes oder selbst gemachtes Eis. Binden Sie mit dem Pulver Salatdressings und exotische Saucen ab. Am Besten passt der Geschmack zu Obst, Gemüse und Getreidezubereitungen. Am meisten profitieren Sie vom gesundheitlichen Wert wenn Sie das Pulver in der kalten Küche verwenden, oder nur leicht erwärmen.

<http://www.topfruits.de/produkt/baobabfruchtpulver-affenbrodbaum-adansonia-digitata-100-natur-wildwuchs/>

Moringa-Blattpulver (Moringa oleifera) schonend hergestellt, Wildwuchs-Qualität

Moringa ist echte Greenpower aus dem Pflanzenreich. Der Moringa Baum ist in Teilen Asiens, von Japan bis Indien, beheimatet. Moringa hat seinen festen Platz in der asiatischen Küche und in der traditionellen Naturheilkunde. Moringa wirkt antioxidativ und ist ein Feuerwerk an Vitalstoffen. Bereits seit 1993 beschäftigt sich Prof. Dr. Klaus Becker von der Universität Hohenheim mit der Moringa-Pflanze. Dabei ergaben die Analysen ganz erstaunliche Ergebnisse was den Vitalstoffreichtum angeht:

Das Moringa-Pulver enthält zum Beispiel: ein vielfaches mehr Calcium als Kuhmilch ein vielfaches mehr Kalium als eine Banane ein vielfaches mehr Eisen als Rindfleisch ein vielfaches mehr Vitamin B1 und B2 als Hefe <http://www.topfruits.de/produkt/moringa-blattpulver-200g-moringa-oleifera-top-qualitaet/>

Broccoraphan®, gefriergetrocknetes Pulver aus Brokkolisprossen, definierter Sulforaphangehalt

Broccoraphan® ist ein reines Naturprodukt aus gekeimten Brokkolisamen, einer speziellen Brokkoli-Sorte. Die Samen werden nach der Keimung schonend gefriergetrocknet und gemahlen um die wertvollen Vitalstoffe insbesondere das empfindliche Sulforaphan, vollständig zu erhalten. Jede Charge ist analysiert und mit einem definiert Gehalt an Sulphoraphan ausgestattet, der auf der Packung jeweils ausgewiesen wird (1431mg/Dose).

Molkepulver, sprühgetrocknet, hergestellt aus deutscher Süßmolke

Molkepulver enthält die wertvolle Orotsäure, welche die Aufnahme von anderen Vitalstoffen Magnesium ins Blut und in die Organe (uA Herzmuskel) unterstützt. Orotsäure eine besondere Substanz (B13) Ortsäure, wurde bei ihrer Entdeckung als essentiell angesehen, weshalb sie auch unter dem Synonym Vitamin B13 bekannt ist. Zwischenzeitlich weis man, dass unser Organismus Orotsäure in geringer Menge selbst herstellen kann. Trotzdem ist zur Bedarfsdeckung eine Zufuhr durch die Nahrung erforderlich.

Orotsäure hat viele Funktionen im Organismus. Bekannt ist insbesondere, dass sie die Bioverfügbarkeit von Magnesium für die Herzmuskulatur verbessert. Orotsäure sorgt für einen normalen Adenosintri-phosphat Spiegel im Herzen. Orotsäure soll ausserdem die Leberentgiftung unterstützen und die Gedächtnisleistung verbessern.

Eine Studie die mit Sportlern durchgeführt wurde, zeigte klar, dass Orotsäure sowohl die Kraft, als auch Ausdauer und Leistung steigern kann. Dabei handelte es sich keineswegs um geringe Veränderungen, sondern um ziemlich beeindruckende Resultate im Vergleich zur Placebogruppe. Bei den Versuchen kam es zu einem signifikanten Anstieg der Sauerstoff- und Zuckerverwertung. Gleichzeitig verringerten sich die Cortisol- und Kohlendioxidwerte im Blut.

Schon in der Antike galt Molke als Gesundbrunnen. Nachdem es zwischendurch gering geschätzt wurde erfuhr Molkepulver erst später wieder eine Wiedergeburt. Zunehmendes Übergewicht und der Wunsch abzunehmen und damit einher gehende Diäten machten das kalorienarme Pulver wieder salonfähig, weil es in der Lage ist, das Abnehmen zu unterstützen. Molkepulver ist sättigend und kurbelt die Verdauung an.

Topfruits-Molkepulver in Wasser oder Saft einrühren und einen leckeren, kalorienarmen Wellness- und Sportlerdrink geniessen. Sportler können einen Teelöffel Magnesiumcitrat in den Drink rühren und damit eine gute Mineralstoffversorgung beim Training und eine bessere Regeneration sicher stellen.

<http://www.topfruits.de/produkt/molkepulver-natur-fuer-sport-und-wellnessdrinks/>

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

Coenzym Q10 - 60 Kapseln, á 100 mg Q10

Q10 ist Brennstoff für die Mitochondrien. Im Alter nimmt die Eigenproduktion ab und bei besonderen Belastungen kann eine Nahrungsergänzung mit Q10 sinnvoll sein. Empfohlen wird idR eine Tageszufuhr von 100mg und in besonderen Fällen, bspw. bei Herzschwäche, von 200mg. Nachdem wir bisher nur ein 30mg Q10 im Program hatten bietet Topfruits nun ein hervorragend dosiertes Q10 mit 100 mg natürlichem Coenzym Q10 an.

http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=q10&x=0&y=0

Konjak-Kapseln 120 Kapseln á 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>

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

Die starke Quellfähigkeit macht Flohsamenschalen zu einem gut wirksamen und Nebenwirkungsfreien 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-psyllum-gemahlen-bio-kba/?cPath=-2>

Grape OPC+ 120 Vegi Kapseln á 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 angeht (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>

Chi-Cafe - Balance - von Dr. Jacobs 450gr

Chi-Cafe ist der erste ballaststoffreiche Kaffee der Welt, der besonders schonend für Magen und Darm ist und gleichzeitig wertvolle Mineralstoffe liefert. Das Geheimnis besteht aus der harmonischen Kompositi-

on von löslichem Kaffee, natürlichen löslichen Ballaststoffen aus der Akazienfaser, Magnesium, Calcium sowie Polyphenolen aus grünem Kaffee, Guarana, Granatapfel, Ginseng und Kakao.

Jetzt bieten wir auf Kundennachfrage zusätzlich zum Chi-Cafe - Classic auch die Geschmacksrichtung/Kompositionen Chi-Cafe - Balance an.

<http://www.topfruits.de/produkt/chi-cafe-balance-dr-jacobs-450gr-die-gesunde-art-zu-geniessen/?cPath=-2>

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>

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

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

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

<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 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>.