

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung.

Wenn Sie die Informationen für nützlich erachten freut uns das sehr. Wenn Sie 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 noch einen tollen Sommer (mit wenig Gewitter) :-)

Ihr
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

Sommer Sonne und gestresste Haut

Informierte Zeitgenossen wissen dass man Hautschutz am Besten von Innen durch eine vitalstoff- und antioxidantienreiche Ernährung aufbaut. Sonnenbrände sind dann auch bei hellhäutigen Menschen viel seltener. Trotzdem sollte man der Haut nach einem ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne viel Feuchtigkeit und Regenerationsstoffe liefern. Die Aloe-Vera-Pflanze ist hierzu als Lieferant geradezu ideal und wird traditionell im Ursprung auch in diesem Zusammenhang eingesetzt.

Selbst wenn man sich mal einen Sonnenbrand zugezogen hat, ist die Aloe ein sehr bewährtes und hilfreiches Mittel zur Hautpflege und Regeneration. Aloe kühlt angenehm, liefert der Haut sehr viel Feuchtigkeit, verbunden mit wertvollen und natürlichen Vitalstoffen. Nehen Sie dazu möglichst reines Aloe Gel oder reinen Aloe-Vera-Saft und streicht es auf die betroffenen Hautareale. Wer eine Aloe-Vera-Zimmerpflanze sein eigen nennt, der kann auch den frischen Pflanzensaft nehmen. Dazu schneidet man einfach ein Aloe Blatt auf und streicht die austretende gelartige Flüssigkeit über den Sonnenbrand. Das tut gut und wenn man dies mehrmals täglich macht, werden die Beschwerden rasch besser.

In diesem Sinne genießen Sie den Sommer und füllen Sie Ihre Vitamin D Speicher auf, denn der nächste Winter kommt bestimmt.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/aloe-vera-hautgel-pur-natur-200ml-zertifiziert-gut-zur-haut-pflegend-und-regenerierend/>

Wie der Darm die Psyche beeinflusst

Bisher suchte man die Ursachen psychischer Krankheiten vor allem im Gehirn. Laut aktuellen Studien soll nun auch die Darmflora eine entscheidende Rolle bei Entstehung von Ängsten und Depressionen spielen. Probiotische Nahrungsmittel könnten unserem Wohlbefinden wahrscheinlich weitaus mehr helfen, als bisher gedacht.

Darm und Gehirn tauschen sich gegenseitig aus. Das Gehirn sendet Botschaften an den Darm – das ist bekannt. Doch auch der Darm gibt Signale an den "Denkapparat" weiter. Forscher sprechen von der Darm-Gehirn-Achse, einer Verbindung zwischen Darm und Gehirn, die in beide Richtungen arbeitet. „Der Darm beeinflusst unsere Emotionen und unser Verhalten viel stärker als wir uns das haben je träumen lassen“, so Peter Holzer, Professor für Experimentelle Neurogastroenterologie am Institut für Experimentelle und

Klinische Pharmakologie der Medizinischen Universität Graz. Demnach übe der Darm einen starken Einfluss auf unser Gehirn und unsere Emotionen aus, über Nerven, Hormone und Mikroflora. Je nach bakterieller Zusammensetzung fällt dieser Einfluss besser oder schlechter aus.

Der Darm bildet ein sensibles ökologisches Gleichgewicht. Zwischen 800 und 100 verschiedenen Bakterien beheimatet er, die auf kleinste Schwankungen reagieren. So kann ein Ungleichgewicht in der Flora die Entwicklung zahlreicher psychischer Krankheiten wie Depressionen und Ängste begünstigen. Immer mehr Studien weisen darauf hin: „Zunehmend gewinnt die Vorstellung an Bedeutung, dass die Mikroflora im Frühstadium bestimmter Erkrankungen eine große Rolle spielt“, sagt Holzer.

Bei vielen Patienten mit Entzündungen im Magen-Darm-Trakt oder Reizdarm, finden wir gleichzeitig Ängste und Verstimmungen vor. Immer deutlicher wird, dass seelische Beschwerden oft direkt über Zustand der Darmflora beeinflusst werden. Auch Ernährung, Antibiotika, Stress und zahlreiche andere Faktoren beeinflussen – ein verzweigtes Wurzelwerk an Ursachen, dessen Basis der Darm bildet.

Entstehen Depressionen im Darm? „Die Entstehung mancher Depressionen könnte vom Darm ausgehen“, sagt Holzer. Dabei beruft er sich auf die „Zytokine-Hypothese der Depression“: Zytokine sind Proteine, die bei Entzündungen ausgeschüttet werden können, als Folge eines aktivierten Immunsystems. Sie können Depressionen begünstigen. Dazu lässt chronischer Stress die Magenhaut stetig dünner und durchlässiger werden. „Durch die erhöhte Durchlässigkeit gelangen vermehrt bakterielle Bestandteile in die Darmwand, aktivieren dort das lokale Darmimmunsystem, was zur Zytokin-Ausschüttung und zu einer Signalübertragung an das Gehirn führen kann“, sagt der Neurogastroenterologe Peter Holzer. Man wird leichter depressiv.

Antibiotika schlagen Mäusen auf's Gemüt. Eine weitere relevante Studie zu diesem Thema, erschien im Fachmagazin „Gastroenterology“. Dabei forschte ein Team von Experten der McMaster University in Ontario an Mäusen. Ihre Darmflora wurde durch die Zugabe von Antibiotika absichtlich gestört. Die Mäuse zeigten schnell abnormale Verhaltensänderungen. Bei genauerer Betrachtung zeigte sich der BDNF-Spiegel im Gehirn der Mäuse verändert. BDNF, ein Protein und Nervenwachstumsfaktor, soll bei Ängsten und Depressionen großen Anteil tragen. Setzten die Forscher das Antibiotikum wieder ab, normalisierten sich die Darmflora und das Verhalten der Tiere. In einer anderen Studie wurden Mäusen mit quasi sterilem Darm, Mikroben anderer Tiere eingepflegt: Die Mäuse agierten deutlicher aktiver und mutiger. Möglicherweise ist der Verdauungstrakt nicht nur der Ursprung mancher psychischer Erkrankungen, sondern auch der Ort, an dem Therapien ansetzen sollen.

Der Darm ist Herberge für Hormone, die das Verhalten steuern. Neben Bakterien, beherbergt unser Darm mehr als 20 verschiedene Hormone. Diese beeinflussen permanent unser Verhalten, indem sie Signale über die Blutbahn ans Gehirn senden. So wurden Mäuse unter Wegnahme eines bestimmten Darmhormons depressiv. Nachdem die Forscher das Darmhormon Peptid YY entfernten, zeigten sie starke Verhaltensänderungen. „In Experimenten waren diese Tiere ängstlicher und stressanfälliger als andere“, sagt Holzer. Nur logisch ist es, dass Darmbakterien auch die Ausschüttung von Stoffen anregen, die unser Wohlbefinden steuern.

Topfruits-Extra-Tipp: Durch eine Ernährung, die reich ist an pro- und präbiotischen Lebensmitteln, können wir unsere Darmflora mit einfachen Mitteln positiv beeinflussen. Traditionell fermentierte Speisen wie sauer eingelegtes Gemüse (z.B. Sauerkraut, Salzgurken), Kombucha-Tee, selbst gemachter Joghurt und Kefir stellen eine sinnvolle Ergänzung im täglichen Speiseplan dar. Speziell nach Verabreichung von Antibiotika sollte mit hochwertigen, probiotischen Produkten wie Casa Sana oder Darmflora Plus, kurzzeitig darauf hingearbeitet werden, wieder eine gesunde Darmflora zu etablieren. Wichtig ist ausserdem der regelmässige Verzehr präbiotischer Naturstoffe, wie bspw. Inulin aus Chicorree oder Topinaburpulver.

Diese Naturstoffe enthalten im Dünndarm unverdauliche Ballaststoffe, welche erst im Dickdarm den gesunden Milchsäurebakterien als Nahrung dienen. Eine dauerhafte Verfügbarkeit solcher Bakteriennahrung im Dickdarm ist die Voraussetzung für eine nachhaltig gesunde Darmflora. Dagegen sorgt eine Ernährungsweise die überreich ist an raffiniertem Zucker und einfachen Kohlenhydraten schnell für eine bakterielle Dysbalance und in Folge oft eine Pilzbelastung im Verdauungstrakt, welche vielfach die Ursache ist, für physische und psychische Missempfindungen. In diesem Sinne bleiben Sie gesund!

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/inulin-praebiotischer-loeslicher-ballaststoff-fuer-mehr-darmgesundheit-100-natur/>
<http://www.topfruits.de/produkt/topinamburpulver-loeslich-praebiotischer-ballaststoff-100-natur/>
http://www.topfruits.de/info_podcast.php?id=17

Bitteres, nur noch selten konsumiert, aber sehr gesund

Wer mag eigentlich noch Bitteres ? Kaum jemand wirklich, wenn Sie ehrlich sind. Eben drum sind Bitterstoffe aus der "zivilisatorischen" Ernährung fast vollständig verschwunden. Bereits beim Anbau in der Landwirtschaft werden Bitterstoffe aus den Sorten herausgezüchtet und später bei der Nahrungsmittelherstellung wird der letzte vielleicht verbliebene Rest auch noch raus geholt.

Doch das ist fatal, denn Bitterstoffe haben vielfältige positive Wirkungen in unserem Stoffwechsel.

Hier ein kleiner Überblick über die wichtigsten Eigenschaften die Bitterstoffe für unsere Gesundheit haben.

Sie fördern die Sekretion der Verdauungssäfte, was man bereits am vermehrten Speichelfluss merkt. Bitterstoffe regen damit die Verdauung an und optimieren den Fettstoffwechsel, was beim Abnehmen hilft.

Bitterstoffe sorgen für eine gesunde Leber- und Gallenfunktion und helfen der Leber sich zu entgiften.

Bitterstoffe reduzieren Blähungen und Völlegefühl.

Bitterstoffe wirken einer Übersäuerung entgegen.

Bitterstoffe verbessern den Zuckerstoffwechsel und vermindern Heißhunger auf Süßes.

Insbesondere die Bittermelone (Momordica) hat diesbezüglich ganz aussergewöhnliche Eigenschaften.

Diabetiker sollten sich unbedingt weiter über dieses Gewächs informieren. Siehe

<http://www.topfruits.de/produkt/momordica-charantia-die-balsambirne-ein-lebensmittel-besonders-ratgeberbuch/>

Als positive Langfrist-Beobachtung aus den oben beschriebenen Eigenschaften wird oft ein deutlich gestärktes Immunsystem und eine gesteigerte allgemeine Vitalität beobachtet.

Sie sehen, auch wenns manchem vielleicht nicht schmeckt, Bitterstoffe sind wichtig und gesund. Deshalb sollte, insbesondere vor dem Essen, wieder vermehrt zu Bitterem gegriffen werden. Dies kann bspw. eine Messerspitze voll Bitterkräuterpulver sein, das man im Mund zergehen lässt, ein Fläschchen Bitterino, oder man isst mal wieder einen Salat zum Essen, der Bitteres wie Chicorree, Radiccio, Romana, Löwenzahn oder Zuckerhut enthält.

Manches Problem mit der Verdauung verschwindet dann auf einmal wie von selbst, die Pfunde schmelzen dahin und ein stabileres Immunsystem erfreut den vor bitterer Freude grinsenden Zeitgenossen :-)) Wohl bekomms und allzeit viel GESUNDHEIT (mm)

Hier noch ein kleiner Erfahrungsbericht mit der Verwendung von Bitterkräutern. Eine Naturheilkundearztin berichtet von einer 45jährigen Patientin die seit Jahren an zunehmenden Bauchspeicheldrüsenproblemen mit starker Gewichtsabnahme litt. Diagnostiziert wurde eine Pankreatitis, verbunden mit einer Pankreaszyste.

Die Zyste wurde drainiert. Es lag kein Alkoholmissbrauch vor, der häufigsten Ursache für eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Patientin seit 2 Jahren totale Alkoholkarenz klagt über Appetittlosigkeit, Bauchschmerzen und allgemeine Schwäche. Der Mediziner empfahl die tägliche Einnahme von Bitterkräuterpulver (Bitterkraft).

Einige Wochen später stellte sich die Patientin erneut beim Arzt vor und berichtete "das Pülverchen wirkt Wunder". Seit der Einnahme habe die Bauchspeicheldrüse nicht mehr "gezuckt". Bereits nach einiger Zeit seien die erhobenen Blutwerte für das BSD Enzym in Ordnung gewesen und die Indikation für eine zuvor ins Auge gefasste OP sei damit weg gefallen. Sie fühle sich auch deutlich besser, habe mehr Appetit und woll sich demnächst im Fitnessstudio anmelden.

Da kann man nur sagen, kleiner Auwand - grosse Wirkung ;-)

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

Verdauung verbessern ohne Abführmittel

Viele Menschen haben unregelmässigen, zu selten oder zu festen Stuhlgang. Das ist langfristig nicht gut für die Gesundheit und das Verwenden von pharmazeutischen Abführmitteln kann nicht die eigentliche Lösung sein und birgt Risiken. Ursache sind meist die Ernährungsweise und zu wenig Bewegung.

Um Verdauung und Stuhlgang ursächlich zu verbessern sollten Sie folgende Massnahmen ergreifen.

Unterstützen Sie die Darmflora durch regelmässigen Konsum von Fermentprodukten wie Sauerkraut, milchsäure Bohnen oder spezielle milchsäure Zubereitungen wie bspw. Casa Sana.

Essen Sie täglich Ballaststoffe, wie Leinsamen, Flohsamenschalen oder Erdmandel, ernähren Sie sich generell ballaststoffreicher als bisher.

Essen Sie weniger Fleisch und mehr pflanzliche Kost. Fleisch ist ballaststoffarm und schwer verdaulich.

Nehmen Sie, am Besten vor dem Essen, eine Messerspitze voll Bitterkräuter und speicheln Sie diese vor dem Schlucken im Mund gut ein.

Nehmen Sie täglich 300-400mg Magensium, am Besten am Abend.

Trinken Sie ausreichend, je nach Jahreszeit, Tätigkeit und sonstiger Ernährungsweise mindestens 1 - 2L am Tag, am besten Wasser, Fruchtschorle oder Kräuter- bzw. Grüntee.

Trinken Sie wenig, oder keine Alkohol und wenn, nur wenig Kaffee.

Bewegen Sie sich ausreichend, machen Sie einen flotten Spaziergang statt vor dem Fernseher oder PC zu sitzen ;-). Machen Sie eventuell einmal täglich ein paar Minuten spezielle Übungen aus dem Yoga um Ihre Gedärme zu mobilisieren.

Sie werden sehen, mit den vorgeschlagenen Massnahmen wird sich Ihre Verdauung nach einigen Wochen ganz von selbst und ohne Medikamente verbessern. Das beudet konkret, mindestens ein- bis zweimal am Tag Stuhlgang und in einer Konsistenz die das "Toilettieren" zum Vergnügen, statt zur Qual macht :-)

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/heidelbergers-7-kraeuter-stern-bitterkraeuterpulver/>
<http://www.topfruits.de/produkt/casa-sana-darmreinigung-11-milchsaeure-kraeuter-und-pflanzenkonzentrat-mit-probiotischen-mikroorganismen/>
<http://www.topfruits.de/produkt/flohsamenschalen-plantago-ovata-psyllium-gemahlen-bio-kba/>

Männer gehen anders mit der Krankheit Krebs um als Frauen. Oft zu ihrem Nachteil

Männer gehen anders mit der Krankheit Krebs um als Frauen. Frauen reden oft darüber, Männer machen die Erkrankung eher mit sich aus. Bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg ist nur jeder Fünfte der Ratsuchenden ein Mann. „Ich darf keine Schwächen zeigen, muss stark sein. Nichts darf nach außen dringen. Das traditionelle Männerbild wirkt bis heute“, beschreibt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) in Heidelberg die Haltung vieler Männer. Zudem betreffe Prostatakrebs, bei Männern die häufigste Krebsart, die Männlichkeit. Darüber zu reden sei immer noch ein Tabu.

„Männer folgen eher Autoritäten – und bevorzugen die scheinbar schnellen Lösungen. Vor allem wenn die ärztliche Autoritäten mit festen Standpunkten und Fakten klare Vorgaben machen“, sagt Dr. med. Ralf Oettmeier, Leitender Chefarzt der Klinik im LEBEN in Greiz im Vogtland, die sich auf Biologische Krebsmedizin spezialisiert hat. Beispiel Prostatakrebs. Die Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft empfehlen bei Prostatakarzinom eine OP mit anschließender Hormonbehandlung.

„Obwohl durch die Operation Inkontinenz und Impotenz drohen, ziehen erstaunlicherweise nur wenige Männer andere, weniger radikale Therapieformen in Betracht“, so Oettmeiers Erfahrung. An Krebs erkrankte Frauen hinterfragten viel häufiger Therapievorschläge und suchen nach Alternativen.

Dabei ist das Risiko an Krebs zu erkranken und daran zu sterben für Männer höher als für Frauen. Um mehr als 80 Prozent hat bei Männern in Deutschland zwischen 1980 bis 2006 die Zahl jährlich neu aufgetretener Krebserkrankungen zugenommen, bei Frauen sind es 35 Prozent. Laut Deutsche Krebsgesellschaft ist die Fünf-Jahres-Überlebensrate mit 54 bis 57 Prozent dabei niedriger als bei Frauen (61-62 Prozent) Auch bei Krebsarten, die Frauen und Männer gleichermaßen betreffen, schneiden Männer schlechter ab. Bei Lungenkrebs liegt das relative Fünf-Jahres-Überleben in Deutschland für Männer bei 15 Prozent und für Frauen bei 19 Prozent. Die Gründe dafür sind laut britischem Krebsforschungsinstitut Cancer Research UK die ungesündere Lebensweise, rauchen, Alkohol trinken, Übergewicht und zu wenig Bewegung. Bei körperlichen Beschwerden zögern Männer den Arztbesuch heraus.

„Männer verdrängen die Krankheit Krebs und die damit verbunden Ängste stärker“, sagt Dr. med. György Irmey von der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK). Sie unterdrücken eher Gefühle und Sehnsüchte, schlucken Konflikte und Tabuthemen herunter. „Bei mir ist alles o.k.“ Diesen Satz hört Chefarzt Dr. Oettmeier bei der psychoonkologischen Behandlung in der Klinik anfangs öfter. In den Gesprächsrunden tauten die männlichen Patienten dann allmählich auf, reden über sich und lernen mit ihren Ängsten umzugehen, anstatt sie zu verdrängen.

Zudem resignieren männliche Krebskranke schneller, wenn es Komplikationen gibt, die Heilung länger dauert oder Rezidive auftreten: „Das schaffe ich sowieso nicht. Das bringt nichts“, solche Äußerungen kennt Chefarzt Oettmeier gut aus dem Klinikalltag. „Dabei können Lebenswille, Hoffnung und positive Gedanken die eigenen Selbstheilungskräfte stärken und den Gesundungsprozess stark fördern, sagt Oettmeier.

Natürlich gibt es auch die anderen Männer, die ihren eigenen Weg gehen. „Querdenker“ nennt Dr. Ralf Oettmeier diese Patienten. Männer, die auch in anderen Lebensbereichen nicht im „Mainstream“ schwimmen. So zum Beispiel der 67jährige Christian Kurz*, der 2008 an Pankreaskrebs erkrankte. Er war schon zu Zeiten der DDR Mitorganisator des Widerstandes gegen die Staatsgewalt, organisierte Friedensgebete, wurde nach der Wende Bürgermeister einer Großstadt und später Landesbeauftragter für die Stasi-Unterlagen. Nach der Diagnose im Februar 2008 lehnte Kurz die leitliniengemäße Behandlung seines Krebses mit Operation und Chemotherapie ab, und entschied sich konsequent für eine ganzheitlich biologische Behandlung. Als die gesetzliche Krankenkasse die Erstattung der Behandlungskosten verweigerte,

schaltete er Anwalt und Medien ein und erreichte auch hier einen Erfolg. Das Resümee von Dr. Oettmeier: „Solche Männer braucht das Land!“

Caryle Hirshberg hat zusammen mit Ian Barasch über Jahre ungewöhnliche Heilungen bei schweren Krebsleiden untersucht und dokumentiert. In ihrem Buch "Gesund werden aus eigener Kraft" ist zu lesen: "Wenn Ärzte mehr über unerwartete Genesungen wüssten, wenn beispielsweise bekannt wäre, dass sie gewiss häufiger sind als gemeinhin angenommen, dann gäbe es mehr Raum für das, was die Autoren "das Wecken vertretbarer Hoffnungen" nennen. Diese Hoffnung ist keine falsche Hoffnung. Sie beruht auf realen Möglichkeiten, nicht auf Fantasie." Es gab nur wenige Gemeinsamkeiten im Verhalten, welche Menschen auszeichnete die den Krebs entgegen allen Erwartungen besiegt, eine davon beschreiben die Autoren so. Am meisten Chancen hatten solche Menschen die man als unbequeme Patienten bezeichnen würde.

Daraus sollten Sie Ihre Schlüsse ziehen, wenn Sie an Krebs erkranken, oder einen erkrankten Angehörigen oder Partner haben ;-). Mehr Infos dazu was Sie tun können finden auch unter www.aprikosen.info und auf der Seite der Gfbk unter www.biokrebs.de

Sie müssen Nachts öfter zur Toilette weil die Blase drückt ?

Probieren Sie ein altes Mittel. Essen Sie am Abend einige Trockenfrüchte als Betthupferl (Ananas, Aprikosen, Feigen etc.). Die Trockenfrüchte binden Flüssigkeit und sorgen in der Regel dafür dass Sie nachts keinen, oder seltener Harndrang bekommen.

Sommergrippe muss nicht sein

Derzeit sind wieder einige mit einer handfesten Sommergrippe unterwegs. Was Sie tun können um einer Sommergrippe vorzubeugen, oder wenns schon kribbelt in der Nase und im Hals, erfahren Sie in der Ausgabe 16 des Topfruits-Gesundheitsradios. Einfach mal Reinhören.

http://www.topfruits.de/info_podcast.php?id=16 Viel Spass!

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

Und wieder gibts neue, interessante Produkte bei Topfruits

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

Aleppo Seife, Bio - 200g - mit 25% Lorbeeröl

Die Wirkung dieser Seife wird in besonderen Maße auch durch den hohen Anteil Lorbeeröl verstärkt. Lorbeeröl wirkt antimikrobakteriell und antioxidativ. Lorbeeröl gibt der Seife die antiseptischen und kräftigenden Eigenschaften. Es stimuliert die Epidermis und verleiht der Seife einen angenehmen Duft und den Anwender eine leichte Erfrischung. Traditionsgemäß wirkt Aleppo Seife bei Psoriasis, Ekzemen, Mykosen, sowie bei Akne.

<http://www.topfruits.de/produkt/aleppo-seife-bio-200g-mit-25-lorbeeroel-dermatologisch-getestet/?cPath=-2>

Pure Papaya - Hautregenerationscreme mit fermentierter Papaya und Ringelblume

Pure Papaya ist eine einzigartige Hautcreme auf Basis von fermentierten Bestandteilen aus der Papaya (Carica papaya). Rein natürlich und frei von petrochemischen Zusätzen und natürlich ohne Tierversuche! Wertvolle Papaya kombiniert mit beruhigender Ringelblume, Sheabutter, Jojoba Öl und Macadamia Öl, Bienenhonig und natürliches Vitamin E ergeben eine perfekte Wirkstoffkombination. Diese Zusammen-

stellung spendet Feuchtigkeit, beruhigt schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen, lindert Hautirritationen und fördert ein wohltuendes Hautgefühl.

Die tropische Frucht Papaya ist eine gehaltvolle Quelle vieler Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und vor allem Enzyme. Diese werden mit Hilfe eines sanften Fermentierungsprozesses angereichert und können so in höherer Konzentration positiv die Hautregeneration unterstützen und Ihre Haut sichtbar verbessern.

<http://www.topfruits.de/produkt/pure-papaya-hautregenerationscreme-25g-tube-fermentierte-papaya-und-ringelblume/?cPath=-2>

Bio-Matcha aus Japan (Grünteepulver), catechinreiche Topqualität

Für Profis und Matcha Freaks bieten wir unseren Top Matcha nun auch in einer schönen 100g Dose zum besonders günstigen Preis an.

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 eine frischgrüne 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-vorteils-grossgebinde/>

<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 (% Preisaktion)

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. Aktuell mit Rabatt zum kennen lernen.

Herausragende Eigenschaften des Produkts:

- Maximaler Gehalt an Catechinen (bis zu 12%) und dadurch maximaler Gehalt an Antioxidantien.
- 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.

<http://www.topfruits.de/produkt/benifuuki-bio-gruenteepulver-bio-kba-30g-besonders-reich-an-epigallocatechingallat/>

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

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).

<http://www.topfruits.de/produkt/broccoraphan-gefriergetrocknetes-pulver-aus-brokkolisprossen-definierter-sulforaphangehalt/?cPath=-2>

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 gegeben es als Zutat in selbst gemachte Cremes oder selbst gemachtes Eis. Binden Sie mit dem Pulver Salatdressings und exotische Saucen ab.

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

reines 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.

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 (Broccolisprossen)

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. Brokkolisamen verwenden Sie ganz oder gemahlen und unerhitzt. Der Inhaltsstoff Sulforaphan entsteht nicht erst beim Keimen, sondern ist bereits im Samen vorhanden. Ein Keimen ist aus diesem Grund nicht unbedingt erforderlich.

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>

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

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-psyllium-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 Komposition 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 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.

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>.