

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 Herbst :-)

Ihr  
Michael Megerle

PS Kennen Sie das Topfruits "Gesundheitsradio"? Hören Sie alle 14 Tage neu interessante Tipps und Infos zu aktuellen Themen rund um Vitalstoffe und ein gesundes Leben. Einen Topfruits Kanal mit allen bisher veröffentlichten Beiträgen finden Sie auch auf youtube.

<http://www.youtube.com/channel/UCw9sBdmpKuRyCF4gitgMBxg>. Schauen Sie gerne auch auf unserer Facebook Seite vorbei und bleiben Sie informiert <https://www.facebook.com/Topfruits>

Verarmte Darmflora mit verantwortlich für Übergewicht

\*\*\*\*\*

Immer mehr Menschen in den Industrieländern haben Übergewicht. Dies wird zunehmend zu einem weltweiten Problem mit ernststen Folgen für die jeweilige Volksgesundheit. Aus diesem Grund gibt es viele Forschungen rund um die Einflussfaktoren. Die bakterielle Besiedlung des Darmes scheint eine beträchtliche Ursache zu sein, ob Menschen Übergewicht entwickeln oder nicht. Eigentlich kennt man den Zusammenhang zwischen einer gesunden Darmflora, einem stabilen Immunsystem und einer gesunden Psyche schon aus anderen Untersuchungen und Studien. Dass die Zusammensetzung der jeweiligen Darmflora auch im Bereich Übergewicht eine gehörige Rolle spielt verwundert deshalb nicht wirklich. Der genetische Anteil bei Übergewicht wurde bisher immer auf 40 bis 70% taxiert. Neuere Studien, zu anderen Einflussfaktoren, zeigen jedoch immer mehr, dass dieser Anteil wohl deutlich überschätzt wurde und dass die Darmflora eines Menschen den grösseren Einfluss in Bezug auf Übergewicht hat.

Dänische Wissenschaftler hatten die Darmflora von 292 Menschen untersucht. 123 von ihnen waren normal-, 169 übergewichtig. Die Probanden ließen sich in zwei Gruppen einteilen: solche mit vielfältigen Bakterienarten und artenreicher Darmflora und solche mit deutlich – bis zu 40 Prozent – eintönigerer mikrobieller Besiedlung. Letztere, rund ein Viertel der Probanden, seien öfter übergewichtig gewesen und an Insulin-Resistenz oder einer Fettstoffwechselstörung erkrankt, schreiben die Forscher. Bei ihnen war zudem die Wahrscheinlichkeit für eine künftige Gewichtszunahme höher.

Wie für andere Ökosysteme, so gelte wohl auch für die Darmflora: je mehr Diversität, desto besser. Es genügte bereits einige Genmarker typischerweise vorliegender Bakterienarten, um Menschen einer der beiden Gruppen zuordnen zu können. Bei Menschen mit vielfältiger Darmflora dominieren unter anderem Faecali- und Bifidobakterien sowie Lactobacillen die Bakteriengemeinde.

Dass die Bakterienpopulation im Magen und Darm das Körpergewicht beeinflusst, hatten französische Forscher zuvor schon bei Mäusen gezeigt. Sie hatten Darmbakterien übergewichtiger oder gegen Fettlosigkeit resistenter Ratten in Mäuse eingesetzt.

Einige der Tiere erhielten dann übliche Nahrungsportionen, andere konnten von fettreichem Futter so viel fressen, wie sie wollten. Mäuse mit Übergewichts-Bakterien und fettreicher Nahrung fraßen mehr und hat-

ten nach acht Wochen etwa 40 Prozent Gewicht zugelegt, berichteten Wissenschaftler Anfang 2012 bei einem Kongress in San Diego.

Prinzipiell bestätigten fast alle Studienergebnisse uralte Weisheiten über gesunde Ernährung und eine gesunde Verdauung, welche meist Kennzeichen einer guten Darmflora ist. Wegen des hochkomplexen Zusammenspiels von Lebensgewohnheiten sind aber viele Zusammenhänge wissenschaftlich noch nicht geklärt und werden dies möglicherweise auch nie werden.

Wer unter einer entzündlichen Darmerkrankung leidet oder eine Allergieneigung hat, dem sei ebenfalls empfohlen die Diversivität seiner Darmflora "im Auge zu behalten". Wesentlichen Einfluss kann man darauf nehmen, durch eine vielseitige, besonders ballaststoffreiche Ernährung und durch die Unterstützung mit speziellen Darmpflegeprodukten wie Casa Sana, oder Darmflora Plus, die immer wieder eine Bandbreite gesunder Milchsäurebakterien in den Darm geben.

Ein weiterer Tipp, lassen Sie sich nicht bei jeder Kleinigkeit Antibiotika verschreiben. Mit jedem Antibiotika Konsum geben Sie ihrer Darmflora sprichwörtlich eins auf den Hut und sorgen für ein Absterben wertvoller Kulturen. Ausserdem sollten Sie Ihren Konsum an industriellem Zucker und Süßigkeiten zurückfahren denn auch dadurch verschiebt sich die Besiedelung der Darmflora in eine völlig falsch Richtung (Stichwort: Pilzbelastung)

Schwangere sollten vielleicht noch folgendes wissen: Kanadische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kaiserschnitt und Säuglingsnahrung bei Babys den Aufbau der Darmflora stören und damit das Risiko für spätere Erkrankungen wie etwa Allergien steigern.

Quelle: Artikel aus NTV:

<http://www.n-tv.de/wissen/Verarmte-Darmflora-macht-dick-article11279216.html>

Linktipps: <http://www.topfruits.de/wissen/darmflora/>

Wussten Sie, dass Pistazien nicht nur gesund sind, sondern auch beim Abnehmen helfen?

\*\*\*\*\*

Forscher der Universität von Kalifornien haben in einer Studie herausgefunden, dass Pistazienesser schneller abnehmen: Mehr als drei Monate lang gaben sie 52 übergewichtigen Testpersonen, die unterschiedliche Diäten machten, als Snack entweder 45 g Pistazien oder 60 g Salzgebäck zu knabbern.

Das überraschende Ergebnis: Obwohl Pistazien weit mehr Fett als Salzgebäck enthalten, sorgten die gesunden Pistazien dafür, dass die damit verköstigten Probanden im Vergleich zur anderen Gruppe schneller einen niedrigeren BMI-Wert erreichten. Außerdem lag ihr Triglyzerid-Wert (Blutfette) bei Blutuntersuchungen niedriger. Je höher der Wert an Triglyzeriden ist, desto wahrscheinlicher besteht Übergewicht und umso höher ist auch das Risiko für Folgekrankheiten, wie Herz-Kreislaufkrankungen.

Besonders wertvoll sind grüne Pistazien, die in der grünen Haut wertvolle Antioxidantien enthalten. Vorsichtig sein sollte man mit Pistazien in der Schale, bei dieser Variante hat es in der Vergangenheit immer mal wieder Probleme mit Schimmelpilzbelastung gegeben. Darüber hinaus werden diese Pistazien oft auch nur geröstet angeboten, was aus gesundheitlicher Sicht nicht optimal ist. Dagegen sind grüne Pistazien nur getrocknet und Rohkost.

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/pistazien-gruen-natur-ungeroestet-und-ungesalzen-superqualitaet/>

## Recht auf freie Verfügbarkeit von Vitalstoffen und Naturheilmitteln

\*\*\*\*\*

Jeder Mensch hat ein Grundrecht auf freie Wahl seiner Behandlungsmethoden, wenn er krank ist! In Brüssel aber, werden unbeachtet von der Öffentlichkeit ständig Verordnungen erlassen, die genau dies mehr und mehr verhindern – zu Gunsten der Industrie wie die grossen Lebensmittel- und Pharmakonzerne sowie Saatguthersteller. Siehe auch <http://www.saatgutkampagne.org/>.

Die Auswirkungen, durch immer mehr bürokratische Auflagen und Nachweise werden kleine Anbieter und wenige profitable Naturprodukte aus dem Markt gedrängt. Die EU ist nach aller Erkenntnis der letzten Jahre ein Gebilde welches hauptsächlich den Konzernen dient und grosse Wirtschaftsstrukturen fördert, während kleine nationale, regionale und traditionelle Wirtschaftsstrukturen systematisch kaputt gehen und auch weiter verschwinden werden, weil dort die Mittel für die Erfüllung der bürokratischen Pflichten fehlen.

Die traurige Erfahrung zeigt zudem - wenn eine EU VO mal erlassen wurde, dann ist sie so gut wie in Stein gemeißelt und kaum wieder weg zu bekommen und sei sie noch so sinnlos. Gut sehen kann man dies an der Novell Food Verordnung, die in weiten Bereichen so unnötig ist wie ein Kropf. Sie bringt dem Verbraucher Strich nach bisheriger Erfahrung nur Nachteile, gleichwohl denkt niemand in der EU daran diesen bürokratische Gebilde wieder auf die Tagesordnung zu nehmen und noch einmal in seiner grundsätzlichen Sinnhaftigkeit zu hinterfragen.

Im krassen Gegensatz zu den Bestrebungen der EU und getrieben durch die Lobbygruppen, die das Thema Prävention / Krankheit vollständig abschotten und der Pharmaindustrie überlassen will, wird der Zusammenhang zwischen Krankheit, Ernährungsweise und Vitalstoffmängeln immer klarer und besser belegt. In neuesten ernährungswissenschaftlichen Studien, werden sowohl die Gesundheitsrisiken durch Fehlernährung, wie auch die therapeutischen Möglichkeiten die eine vitalstoff-optimierte Ernährung bietet, immer deutlicher. Und je mehr diese Zusammenhänge klar werden, umso mehr versuchen bestimmte Kreise, mit Unterstützung der EU Bürokraten dieses Wissen quasi mehr oder weniger zu VERBIETEN.

Der Weg der dabei beschritten wird ist so einfach wie wirkungsvoll. Alles was nützt soll vom freien Markt verschwinden oder als Arzneimittel deklariert werden und seien es Naturstoffe, die jeder der auf dem Lande lebt sich im eigenen Garten kultivieren und gewinnen kann!?

Das Bestreben geht in die Richtung nur noch Vitalstoffe in, für Prävention und Therapie, völlig unwirksamen Dosierungen für den freien Verkauf zuzulassen. Unglaublich aber wahr! Bereits der Provitamin A Gehalt einer grossen Möhre wäre als Vitalstoffpulver oder Präparat bereits zulassungspflichtig :-/

Da ich diese Gängelung und Bevormundung der Bürger in keiner Weise gut heisse, möchte ich heute eine Lanze brechen für die einzige politische Kraft im Lande, welche den Errungenschaften der EU etwas kritischer gegenüber steht als ALLE andern. Schauen Sie sich einfach unvoreingenommen das Wahlprogramm der AFD an, der Partei, welche einsteht für mehr Demokratie und Mitbestimmung bei wichtigen Entscheidungen zur EU und Dingen, welche später die Allgemeinheit stark betreffen.

<https://www.alternativefuer.de/partei/wahlprogramm>

Das Programm der AFD habe ich mir SEHR genau angesehen, bevor ich dazu Stellung bezogen habe. Rechtes Gedankengut werden Sie dort mit Sicherheit nicht finden. Aber was Sie finden, im Gegensatz zu den Einlassungen aller anderen Parteien, ist eine Bekenntnis zu direkter Demokratie nach Schweizer Vorbild, der die Menschen und Bürger bei wichtigen Entscheidungen wieder ins Boot holt. Denn das was seit Jahren passiert, nämlich dass die Politik im stillen Kämmerlein mauschelt ohne den Bürger zu fragen ist mE völlig inakzeptabel.

KEINE der etablierten Parteien ist bereit die Entwicklungen in der EU kritisch zu hinterfragen und mögliche Optionen offen zu diskutieren. Vielmehr entsteht der Eindruck als wären alle einer gemeinsamen Gehirnwäsche unterzogen worden, die nur noch eine bestimmte Sichtweise zulässt. Leider entfernt sich die Sicht der Politik mehr und mehr vom Willen des Volkes. Und Volkes Stimme will keiner aus der Politik wirklich hören.

Ich möchte betonen, dass ich bisher ein völlig unpolitischer Mensch bin und es ist nicht meine Art, statt über Gesundheitsthemen, über teils politische Dinge zu schreiben, oder gar Stellung zu beziehen. Was mich aber bewegt ist die wachsende Besorgnis, dass durch einen Vereinheitlichungswahn, den ich seit Jahren beobachte, die Vielfalt des Angebotes und letztlich die freie Wahl des Bürgers immer mehr beschnitten wird.

Jetzt haben wir als Bürger und Wähler die Chance Einfluß zu nehmen. Schon in der nächsten Woche werden ALLE Politiker wieder verschwunden und nicht mehr an Ihrer Meinung interessiert sein! Und die EU Bürokratie wird weiter immer mehr Kompetenzen an sich ziehen, während die Demokratie auf der Strecke bleibt.

Spruch: Probleme kann man niemals mit der selben Denkweise lösen durch die sie entstanden sind (Albert Einstein)

Mit Antioxidantien gegen Allergien

\*\*\*\*\*

Forscher des schwedischen Karolinska Institut veröffentlichten erstaunliche Ergebnisse über den Zusammenhang zwischen Antioxidantien und Allergien. Vitalstoffe wie z.B. Betacarotin, Selen, Magnesium oder Vitamin C können demnach das Risiko für Allergien stark reduzieren.

Die Forscher verglichen Ernährungsgewohnheiten mit dem Auftreten von Allergien, bei insgesamt 2,422 Kindern. Die Daten wurden sowohl über Blutanalysen als auch über persönliche Fragebögen ermittelt, die die Eltern der Kinder ausfüllten.

Verglichen wurden die tägliche Aufnahme von Antioxidantien mit der Anzahl allergischer Reaktionen, einschließlich Heuschnupfen und Asthma. Sprösslingen mit höherem Betacarotin-Konsum, wurde dabei um ein Drittel weniger Allergien und Heuschnupfen bescheinigt. Auch bei Kindern mit höherem Magnesium-Verzehr, traten Allergien um ein Drittel weniger auf.

Die Ergebnisse dieser Studie sind nicht die einzige auf diesem Gebiet. Der Zusammenhang zwischen Allergien und Antioxidantien konnte schon mehrmals aufgezeigt werden. So gibt es weitere Hinweise auf die Bedeutung von Antioxidantien in diesem Zusammenhang in einer Studie der University of Verona.

Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft mehr Obst und Gemüse aßen, verzeichneten deutlich weniger Asthma. Lebensmittel mit hohem Vitamin-C- und Seelengehalt zeigten sich besonders effektiv, sie konnten das Asthma-Risiko erheblich senken. Gleiches gilt für Zink und Betacarotin. Beide Vitalstoffe können nach Meinung der Forscher das Risiko, an Allergien oder Asthma zu erkranken, vermindern.

In einer weiteren schwedischen Studie, konnte die Zufuhr eines Multivitaminpräparats das Auftreten von Allergien und Keuchhusten bei unter 4-jährigen um knapp 40 Prozent verringern. Natürlich fallen weitere, wichtige Faktoren ins Gewicht, z.B. Verdauung oder Einflüsse aus der Umwelt (Siehe Artikel Darmflora). Dennoch sind die aufgeführten Studien ein deutlicher Hinweis darauf, dass Antioxidantien eine entscheidende Rolle in der Kinder-Gesundheit spielen, sei es bei der Stärkung des Immunsystems oder im Kampf gegen Allergien. Diese Erfahrung sind mit Antioxidantien sind natürlich ebenso auf Erwachsene übertragbar.

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

## Übersäuerung fördert Krebs und Metastasierung

\*\*\*\*\*

Den Zusammenhang zwischen Milchsäure und Tumorwachstum hat bereits in den 1960er Jahren Dr. Johannes Kuhl deutlich gezeigt und schlüssig bewiesen. Leider wurde er wie so viele Ärzte, welche nicht die Mainstream Meinung zum Thema Krebs vertreten, angefeindet und nicht ernst genommen. Gleichwohl hat er in den Jahrzehnten wo er mit tausenden Krebspatienten gearbeitet hat ganz erstaunliche Erfolge mit seiner damals sehr bekannten Milchsäuretherapie erzielt. Das (Isopatische) Prinzip dahinter beschreibt er umfassend in dem Buch "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste". Dieses Buch sei jedem empfohlen der die Zusammenhänge zwischen Krebswachstum und Übersäuerung in den Zellen, besser verstehen will um daraus wirkungsvolle Massnahmen abzuleiten.

Eine neuere Studie hat den Zusammenhang zwischen Azidose (Übersäuerung) und Krebsentstehung sowie Krebsentwicklung neuerlich bestätigt. Bis zu 50% des Tumor-Gewebes besteht aus MILCHSÄURE. Diese Milchsäure entsteht beim Krebswachstum und ist gleichzeitig der Wachstumsfaktor Nummer 1, wie schon Kuhl erkannte.

Tumorgewebe produziert Milchsäure weil der Tumor aus der anaeroben Glykolyse seine Energie gewinnt, statt wie gesunde Zellen aus einem aeroben Stoffwechsel. Das übermässige Vorhandensein des "Wachstumsstoffes" Milchsäure führt nach Kuhl dazu, dass Krebszellen das Bestreben haben sich immer weiter zu vermehren (zu wuchern), statt nach einer bestimmten Zeit dem programmierten Zelltod zu erliegen, wie das bei normalen Zellen der Fall ist.

Es konnte gezeigt werden, dass im übersäuerten Gewebe die Mitochondrien viel mehr freie Radikale freisetzen als bei normalem pH. Dieses vermehrte Auftreten freier Radikale bewirkt die Aktivierung von bestimmten Tumor-Proteinen. Je saurer desto aktiver sind tumorwachstumsfördernde mitogene Proteinkinasen. Bei pH 6.6 im Tumor-Gewebe welcher ganz leicht im Tumor erreichbar ist, ist die Aktivität dieser Proteinkinasen bereits 250% höher als im gesunden, bei pH 6.2 ist die Aktivität bereits auf 450% erhöht. Im übersäuerten Milieu entstehen bis zu 500% mehr freie Radikale, welche aus den Mitochondrien freigesetzt werden.

Deshalb ist JEDE Massnahme recht, welche bei einem Krebskranken die Säurelast aus den Zellen entfernen kann. Auch wer zu einer Risikogruppe gehört sollte demnach gegen eine möglichen Übersäuerung angehen, wie sie durch ungünstige Ernährungs- und Lebensstilfaktoren leicht entsteht.

Bei der Säurebelastung muss man Unterscheiden zwischen dem PH Wert in Zellen und Bindegewebe und dem PH Wert des Blutes. Beim Blut PH Wert hat Kuhl bei Krebspatienten häufig einen leicht alkalischen Wert gesehen. Wohingegen das Tumor- und das zur Metastasierung neigende Gewebe deutlich übersäuert war.

Kuhl hat mit seiner "Milchsäuretherapie" nach dem, wie er es bezeichnet hat "Isopatischen" Prinzip gearbeitet. Durch die dauernde Zufuhr von vornehmlich gesunder Rechtsmilchsäure, über die Ernährung und spezielle Präparate, hat er damit erreicht dass die Säure aus den Zellen ausgeleitet wurde.

Von Kuhls Erfahrungen können Sie profitieren, wenn Sie regelmässig milchsauer fermentierte Produkte auf den Speiseplan setzen, oder gezielt entsprechende Milchsäurepräparate einsetzen (Casa Sana, Lactacholin). Ausserdem hilfreich ist eine gesunde, basenüberschüssige vollwertige Kost, die möglichst viele Vitalstoffe und damit Antioxidantien als nützlich Radikalfänger enthalten sollte.

Wenn Sie Basenpulver verwenden möchten, achten Sie darauf, daß nur citratische Mineralien einen nachhaltig entsäuernden und damit gesunden Effekt haben. Anorganische Mineralien, wie Chloride oder Carbonate (Magnesium- Calcium- Kalium) helfen zwar beim Abpuffern überschüssiger Magensäure, haben jedoch langfristig einen eher nachteiligen Effekt. Sie helfen im oben beschriebenen Zusammenhang nicht.

Fordern Sie bei Ihrer nächsten Bestellung, kostenlos das Gesundheitsbooklet "Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht", im Wert von 2,95€ mit an.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>  
<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/>  
<http://www.topfruits.de/produkt/basenpulver-auf-basis-von-citrat-en-mit-vitamin-d-und-zink-300gr-dose-original-dr-jacobs/>

Bio-Brokkolisamen 2013er Ernte mit ganz hervorragenden Sulforaphan Werten

\*\*\*\*\*

Brokkolisamen sind eine sehr gute Sulforaphan-Quelle, die 10- bis 100-mal soviel des Sulforaphan und Glukoraphan enthalten, wie Brokkoligemüse. Zum Pflanzeninhaltsstoff Sulforaphan wird gegenwärtig intensiv geforscht, was seine gesundheitlichen Wirkungsweisen angeht, speziell in Bezug auf das Krebsgeschehen. Lesen Sie hierzu <http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fuer-Patienten.111688.0.html>

Die nach bisherigen Erkenntnissen empfohlene Dosis beim Menschen liegt bei ca 0,5 mg Sulforaphan pro kg Körpergewicht - dies entspricht: 35 mg Sulforaphan für einen 70 kg schweren Menschen. Unsere Laboranalysen haben bei der aktuellen Charge des Brokkolisamen einen S Gehalt von über 600mg/100g ergeben. Das bedeutet mit einem Verzehr von 6g Brokkolisamen am Tag können Sie problemlos und preiswert eine Sulforaphanmenge aufnehmen wie sie von den Wissenschaftlern empfohlen wird.

Bedenken Sie aber, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, dass Vitalstoffe nur ein Aspekt einer ganzheitlichen Präventions- oder Heilungsstrategie sein können. Natürlich sollten Sie insgesamt eine vitalstoffreiche, vollwertige überwiegend pflanzliche Kost zu sich nehmen und auch das Thema Bewegung und "Psychohygiene" nicht unberücksichtigt lassen. Die Forscher sagen "Wichtig zur Aufnahme einer breitgefächerten Wirkstoffmischung gegen Tumorstammzellen ist eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung mit hohem Grün- und Rohkostanteil".

Den ganzen Artikel lesen Sie hier: <http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/fuer-Patienten.111688.0.html>

Linktipp: [www.topfruits.de/produkt/brokkolisamen-bio-kba-brokkolisprossen-gut-keimfaehige-auslese-qualitaet](http://www.topfruits.de/produkt/brokkolisamen-bio-kba-brokkolisprossen-gut-keimfaehige-auslese-qualitaet)

Was ist wichtiger Klimaschutz oder Gesundheitsschutz ?

\*\*\*\*\*

Klimaschutz ist in aller Munde. Ich finde, das Klima kann man nicht schützen, es ist wie es ist. Ein Klima ist m.E. nicht schützenswert. Dieses Wort zeigt mir jedoch wie vermessen das Denken vieler Zeitgenossen ist, die glauben globale Phänomene beeinflussen zu können. Was man als Mensch tatsächlich schützen ist dagegen die Umwelt, Tiere und auch andere Menschen.

Deshalb sollte sich der Einzelne, statt sich vor den medialen "Klimakarren" spannen zu lassen, eher um konkrete Dinge in seinem täglichen Leben kümmern. Am besten um solche Dinge bei denen er echten Nutzen und positive Wirkung entfalten kann. Klimaängste und Sorgen nützen niemandem und verändern in keiner Weise das alltägliche Verhalten. Wenn Politiker von Klimaängsten gepackt werden, dann führt das zu vielen unsinnigen Gesetzen und Verordnungen, die rückblickend betrachtet selten dienlich sind.

Aber was kann der Einzelne tun? Da wäre beispielsweise das persönliche Konsum- und Ernährungsverhalten und das unserer Kinder. Eine (weitgehend) vegetarische Ernährungsweise und ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln ist gut zum Planeten, zur nahen und fernen Umwelt, zu den Tieren und anderen Mitgeschöpfen - und nicht nur zu einem imaginären Klima!

In der Kindererziehung würde das Heranführen der Sprösslinge, an den Geschmack ursprünglicher Nahrungsmittel und das Vermitteln von Wissen dazu, dafür sorgen, dass diese ein natürliches Geschmacksempfinden entwickeln.

Damit Kinder nicht geschmacklich designte Lebensmittel einem natürlichen vorziehen, wie das heute leider schon vielfach beobachtet werden kann.

Wenn man sich selbst als Erwachsener für die Nahrungsmittel interessiert die man konsumiert, deren Produktionsbedingungen und Eigenschaften kennt und dieses Wissen weiter gibt, dann verhindert man dass Kinder glauben Pommes würden auf Bäumen wachsen. Und ein gutes Verständnis der Natur ist die Grundlage für den Schutz derselben.

Und das Beschäftigen mit Natur und Gesundheit sorgt so dafür dass man sich bewusster ernährt, wieder mehr pflanzliche Kost und weniger Fleisch konsumiert. Damit werden wir letztlich den Nachfolgegenerationen in jeder Beziehung ein gutes Erbe hinterlassen. Das sollte es sein um was es geht! Denn was nutzt es, wenn alle über Klimaschutz REDEN, aber jeder in seinem täglichen Leben Dinge tut die weder gut sind für die Natur, noch für die Mitmenschen, oder für uns selbst?

Wer das Thema vegetarische Ernährung vertiefen möchte, dem empfehle ich das Buch "die China Study", es berichtet über die wohl umfangreichste Studie, die je zum Thema Ernährung und (Zivilisations) Krankheiten durchgeführt wurde. Und es zeigt die Vorteile, einer weitgehend pflanzlichen Ernährungsweise auf. Dieses Buch ist die wohl beste Investition in Gesundheit und die beste Versicherung für ein Leben voller Energie und Lebensfreude.

<http://www.topfruits.de/produkt/die-china-study-neuaufgabe-die-pflichtlektuere-fuer-menschen-mit-krebs-und-herzinfarkdisposition/>

Cashewbruch, natur aus Bio kBA Cashewkernen, ideal für Cashewmilch und Cashewmus

\*\*\*\*\*

Cashewmilch und Cashewmus, wer kennt's? Veganer und Vegetarier kennen es alle. Beides sind äusserst leckere und dazu vitalstoffreiche Dinge. Cashews haben einen angenehm süsslichen Geschmack, sind reich an Mineralien, Spurenelementen und pflanzlichen Fettsäuren.

Wenn man Cashew-Mus jedoch kaufen will, muss man tief in die Tasche greifen . Cashewmilch gibt es meines Wissens gar nicht im Handel. Die Devise lautet also "selbst herstellen", was bspw. mit einem Personal Blender eine ziemlich schnelle und einfache Sache ist. Als Zutat braucht man dazu nur Cashewnüsse und für die Milch zusätzlich Wasser.

Schöne ganze Bio Cashews sind allerdings auch nicht ganz billig. Deshalb haben wir ein neues Produkt ins Programm genommen. Unser Cashew-Bruch ist aufgrund seines günstigen Preises die ideal Alternative zu ganzen Cashewnüssen.

Die Bruchstückchen fallen bei der Verarbeitung und Sortierungen der normalen Bio-Cashewkerne an. Er ist deshalb qualitativ genau so hochwertig wie die ganzen Kerne und steht diesen auch geschmacklich nicht nach. Veganer und Vegetarier werden sich sicher freuen, denn unsere Cashewstückchen, aus einem Bio Projekt in Vietnam sind wirklich Super! Dank Vorratspackung und fehlendem Zwischenhandel noch dazu preiswerter als bei den meisten anderen Anbietern. <http://www.topfruits.de/produkt/cashewbruch-natur-aus-bio-kba-cashewkernen-ideal-fuer-cashewmilch-und-cashewmus/>

Ein kleines Filmchen dazu wie schnell und einfach Cashewmilch hergestellt ist, könnt ihr hier ankucken. [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=kQ8ZYiVyyQY](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=kQ8ZYiVyyQY)

Ein wirklich guter Arzt ....

\*\*\*\*\*

Ein wirklich verantwortungsvoller Arzt wird sich der Tatsache bewusst sein, dass jedes seiner Worte einen Effekt auf den Patienten hat - so wie auch die Verabreichung eines Medikamentes einen Effekt hat. Zugleich wird er sich und anderen die Grenzen seiner Methoden eingestehen. Da er sich der Heilung verschrieben hat, wird er nach Methoden suchen, die wirklich helfen. Dazu gehört selbst achtsam im Augenblick zu sein, die Entstehung von Störungen im Energiefeld wahr zu nehmen und in der Lage zu sein dieses zu reinigen. Auch wird er den Patienten anleiten, selbst achtsam zu werden, damit es erst gar nicht zu einer Krankheit kommt. Das Gesundheitssystem das ihn beschäftigt, hat als Ziel den ganzen Menschen und nicht alleine den Körper..... (Quelle: Das Geheimnis des Loslassens von Master Han Shan)

News auf der topfruits.de Startseite beachten und informiert bleiben.

\*\*\*\*\*

Bitte beachten Sie die News auf der Startseite unseres Online Shops, dort kündigen wir die Verfügbarkeit der neuen Ernte der unterschiedlichen Produkte an. In Kürze erwarten wir die Neue Ernte unserer beliebten Medjool Datteln, getrocknete Aprikosen aus der Türkei und bis Mitte Oktober denken wir dass die neuerntigen Feigen aus der Türkei in gewohnt guter Qualität zur Verfügung stehen.

Wenn Sie vor haben eine grössere Menge eines Produktes zu bevorraten, fragen Sie jederzeit gerne bei uns rein aus welcher Ernte ein Produkt ist und wie es sich mit der weiteren Lagerfähigkeit verhält. Wir geben Ihnen gerne Auskunft denn wir möchten dass Sie Spass haben mit unseren Produkten.

[http://www.topfruits.de/news.php?news\\_id=53#newsid53](http://www.topfruits.de/news.php?news_id=53#newsid53)

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.

Bio-Brokkolisamen 2013er Ernte mit ganz hervorragenden Sulforaphan Werten

\*\*\*\*\*

Brokkolisamen sind eine sehr gute Sulforaphan-Quelle, die je nach Sorte und Wachstumsbedingungen 10- bis 100-mal soviel des Sulforaphanvorläufers Glucoraphan enthalten, wie ausgewachsener Brokkoli. Sie können sich darauf verlassen, Topfruits liefert sorgfältig gereinigtes Top Saatgut, mit besonderem Wert für eine vitalstoffreiche Ernährung. Die Analyse der in diesen Tagen eingetroffenen Ware aus 2013er Ernte hat einen Sulforaphangehalt von 614mg/100g und einen Glucoraphangehalt von 730mg/100g Saat (UBF Analyse 08-2013).

<http://www.topfruits.de/produkt/brokkolisamen-bio-kba-broccoli-sprossen-nachgewiesen-hoher-sulforaphangehalt/>

CatechinPLus 120 Kapseln a 460mg (Benifuuki Grüntee plus Acerolapulver 56g) - der EGCG Kracher

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

Bei CatechinPLus handelt es sich um eine Nahrungsergänzung die besonders wertvolle Grüntee-Antioxidantien liefert. Die Kombination mit Acerola Vitamin C steigert den Nutzen dabei zusätzlich. Catechin PLus liefert besonders die Polyphenole EGCG3“Me (Epigallocatechin-3-Gallat) und EGCG4“ (Epigallocatechin-4-Gallat), welche in ihren aussergewöhnlichen Eigenschaften wissenschaftlich gut untersucht sind. Topfruits CatechinPlus mit Benifuuki Grüntee Pulver hat durch fehlenden Zwischenhandel ein hervorragendes Preis/Leistungs-Verhältnis. 120 Kapseln a 460mg (= 350mg reines Benifuuki Grüntee plus Acerolapulver) reichen für 30 bis 40 Tag.

Durch die Eigenschaften der Tee-Antioxidantien EGCG3, unter anderem bei Allergien, bei der Fettverbrennung und bei der Entgiftung ist CatechinPlus für den gesundheitsbewussten Konsumenten eine Top Nahrungsergänzung mit hervorragendem Preis/Leistungsverhältnis.

<http://www.topfruits.de/produkt/catechinplus-120-kapseln-a-460mg-benifuuki-gruente-plus-acerolapulver-56g-der-egcg-kracher/>

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 Zusammensetzung 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 (Grünte) 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/>

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

\*\*\*\*\*

Zhenoby Aleppo Seife ist eine naturreine Kostbarkeit. Hochwertiges Olivenöl und 25% wertvolles Lorbeeröl sorgen beim Waschen für Pflege und Schutz. Fein duftende 100 % pflanzliche naturreine Oliven-/Lorbeerölseifen mit biologisch angebauten Ölen aus Syrien. Zertifiziert durch ABCERT gemäß den Richtlinien von ICADA für zertifizierte Naturkosmetik ([www.icada.eu](http://www.icada.eu)) Der pH Wert liegt bei 8 bis 9 und regt den Körper an, Säure und Gifte über die Haut auszuschleiden. Sie ist somit zur Ergänzung und Abrundung einer basischen Körperpflege geeignet. Durch die 100 % natürliche Zusammensetzung der Seife ist sie vollständig abbaubar. Sie bekommt allen Hauttypen, speziell auch Kleinkindern. Olivenöl reinigt und nährt die Haut ohne sie zu reizen oder auszutrocknen.

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

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

\*\*\*\*\*

Die Top Unterstützung wenn Sie Abnehmen möchten! Konjak-Kapseln enthalten Konjakwurzelpulver. 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>

### 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/>

### 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 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>

### 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>

### 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-rechtmilchsaeure-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>

## 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](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 ge-

wünschten 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>.