

Hallo und guten Tag!

Nach langer Auszeit wegen Arbeitsüberlastung nachfolgend wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Ich werde versuchen unseren Gesundheitsbrief im neuen Jahr wieder regelmäßig zu versenden, da es doch einige Nachfragen von Kunden gab die das Erscheinen vermisst haben ;-)

Wenn Sie die Informationen für nützlich erachten freut uns das sehr.  
Sie können dann den Topfruits-Gesundheitsbrief auch gerne weiter geben.  
Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an.

Zu Weihnachten und zum Jahresausklang wünsche ich Ihnen mit einem alten gälischer Segen:

Mögen sich die Wege vor deinen Füßen ebnen, Mögest du den Wind im Rücken haben, Möge die Sonne warm auf dein Gesicht scheinen.

Mögen die Regentropfen sanft auf deine Felder fallen, und möge Gott seine schützende Hand über dich halten.

Allzeit Gesundheit und Glück, wünsche ich Ihnen zusammen mit dem ganzen Topfruits-Team, von Herzen.

Ihr  
Michael Megerle

PS

Besuchen Sie uns auf unserer Facebook Seite und bleiben Sie damit immer aktuell informiert  
<https://www.facebook.com/Topfruits>. Das Topfruits Gesundheitsradio und einige Videos finden Sie hier:  
<http://www.youtube.com/channel/UCw9sBdmpKuRyCF4gitgMBxg>

Lachen wenns weh tut - eine Geschichte über den Weg zum Glück

\*\*\*\*\*

Eine wunderschöne Geschichte aus dem Buch, "Die Kuh die weinte" von Ajahn Brahm. Dieses Büchlein enthält eine Fülle weiterer Geschichten die zu denken geben und die mit einer gehörigen Portion Lebenswitz gewürzt sind. Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Aber lassen wir Ajahn Brahm erzählen.

In meinem ersten Jahr in Thailand wurden wir von einem Kloster ins andere in einem kleinen Lastwagen gefahren. Natürlich saßen die Senior-Mönche vorn und besetzten die besten Plätze. Wir Junior-Mönche mussten uns hinten auf der Ladefläche auf harten Holzbänken zusammendrängen. Oberhalb der Bänke befand sich ein niedriger Metallrahmen, über den eine Plane gezogen war, die uns vor Regen und Staub schützen sollte.

Es gab damals nur unbefestigte Straßen, die sich in einem traurigen Zustand befanden. Jedes Mal, wenn ein Rad ein Schlagloch traf, hüpfte der Wagen nach unten und unsere kleine Gruppe nach oben. Rums! Ich weiß nicht, wie oft ich mir dabei den Kopf an dem Metallrahmen stieß. Da ich zudem auch noch kahl war, gab es keinen „Puffer“, der den Schlag etwas milderte.

Wenn ich mir den Kopf stieß, fluchte ich jedes Mal – natürlich auf Englisch, damit mich die Thai-Mönche nicht verstanden. Aber wenn einer von Ihnen mit dem Kopf gegen das Metall krachte, lachte er nur! Das begriff ich einfach nicht. Wie kann man lachen, wenn man sich den Kopf stößt? Ich vermutete, dass die

Köpfe dieser Thais dermaßen oft solchem Aufprall ausgesetzt worden waren, dass sie schon bleibende Schäden hatten.

Doch da ich früher als Wissenschaftler gearbeitet hatte, beschloss ich, ein Experiment zu wagen und beim nächsten Mal genauso zu lachen wie die Thai-Mönche. Ich wollte herausfinden, wie das war. Und wissen Sie, was ich entdeckte? Dass es erheblich weniger schmerzt, wenn man lacht!

Gelächter entlässt Endorphine in die Blutbahn, natürliche schmerzstillende Mittel. Endorphine kräftigen außerdem das Immunsystem und helfen beim Kampf gegen Infektionen. Lachen ist also förderlich, wenn man Schmerz verspürt. Wenn Sie mir nicht glauben, machen Sie doch selbst den Test, wenn Sie sich das nächste Mal den Kopf stoßen!

Diese Erfahrung hat mir beigebracht, dass die Schmerzen des Lebens weniger wehtun, wenn man ihnen die komische Seite abgewinnt und darüber lacht.

Quelle: Die Kuh, die weinte ( Buddhistische Geschichten über den Weg zum Glück)

Diese Geschichte und Erfahrung die uns Ajahn Brahm erzählt, ist nützlich in vielen Situationen die jeder von uns jahrein jahraus erlebt.

#### Blutdruck normalisieren ohne Medikamente

\*\*\*\*\*

Hoher Blutdruck ist gar nicht schlimm sagen die meisten Mediziner. Und warum nicht? Nicht weil ein hoher Blutdruck auf Dauer nicht schädlich für die Gefäße wäre, das ist ja unstrittig.

NEIN weil man hohen Blutdruck prima mit Medikamenten in den Griff kriegen kann, die man natürlich Zeitlebens nehmen muss. Aber dazu sind diese Medikamente ja extra gemacht, dass man sie auf lange Zeit einnehmen kann. Man wird einfach auf das Medikament "eingestellt" und dann sind alle Blutdruck Sorgen vergessen.

Keine Rede davon dass es seit Jahrzehnten fundierte und seriöse Untersuchungen, die zeigen dass die meisten Menschen mit hohem Blutdruck leicht "geheilt" werden können. Und das sogar ganz einfach durch eine artgerechte, vernünftige Ernährungs- und Lebensweise. OHNE irgendein Medikament. Siehe dazu uA auch <http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html>

Die Mehrzahl der Betroffenen hört jedoch NUR auf den Arzt, ergibt sich unwidersprochen in die Dauermedikation und richtet sich täglich sein Tabletten-Döschen. Die Pharma freut's ! Das öffentliche Gesundheitswesen ächzt.

Die Brisanz dieses Themas und warum man von den meisten Ärzten nix hilfreiches hört erkennt man an den nachfolgenden Zahlen. Chronischer Bluthochdruck, dessen Kontrolle und Behandlung (nicht Heilung!) hat sich zur wichtigsten Existenzgrundlage der Arztpraxen entwickelt. Wie eine Studie der TU Dresden in ca. 2.000 Arztpraxen mit mehr als 45.000 Patienten ergeben hat, liegt die Zahl der Bluthochdruckpatienten bei 50 Prozent der Praxisbesucher und die der Diabeteskranken bei 20 Prozent (bisher war man von 28 Prozent Bluthochdruckpatienten und 5 Prozent Diabetespatienten ausgegangen). Nach wie vor werden Maßnahmen, die innerhalb weniger Wochen oder Monate zur Heilung von Bluthochdruck und Diabetes führen könnten, den Patienten verschwiegen oder ihnen auszureden versucht, wenn sie anderweitig davon erfahren haben.

352.689 Menschen starben 2011 in Deutschland an den Folgen des Bluthochdrucks. Nur wer sich selber sachkundig macht, kann ursächlich an diese Probleme heran gehen und bleibt nicht bei einer symptomatischen Dauerbehandlung hängen.

Da Bluthochdruck und Gefäßverengungen, die Hauptursache für schwerwiegende akute Gesundheitsprobleme, wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind, ist jeder gut beraten sich objektiv und etwas umfassender zu informieren, als man dies vom Onkel Doktor, oder in den Massenmedien erwarten kann.

Selbst Gefäßverengungen sind nicht irreversibel, wie man lange gedacht und wie es viele Experten heute noch erzählen. Dr. Dean Ornis hat dies eindrücklich in seinen Studien gezeigt. Leider sind diese Informationen nur gering verbreitet. Die Ärzte wissen nix davon, oder glauben es nicht und die meisten Risikopatienten sind zu bequem um sich umfassender zu informieren und schlucken lieber Tabletten - um dann letztlich doch einen Herzinfarkt zu erleiden.

Dem intelligenteren Zeitgenossen sei deshalb empfohlen sich möglichst NICHT in der Tageszeitung und den Massenmedien über Gesundheitsthemen zu informieren. Die dort verbreiteten Fehl- oder Minderinformationen, sind zwar schnell und leicht verdauliche Kost, leider überwiegend Lobby gesteuert, ohne dass der Leser dies mit bekommt.

Alles was der Mensch mit Ernährung, Vitalstoffen oder Lebenswandel selbst erreichen könnte, wird in der Regel als nicht relevant dargestellt. Bücher wie etwa "Revolution in der Herztherapie" von Dean Ornis informieren dagegen differenzierter und zeigen echte Möglichkeiten auf, wie man seine (Herz) Gesundheit erhält oder wieder gewinnt - und das OHNE Medikamente die Zeitlebens zu nehmen sind.

Ein besonders großer Risikofaktor für Bluthochdruck und eine der Hauptursachen ist die viel zu natriumreiche (Kochsalz) Ernährung. Viele der heute konsumierten Lebensmitteln enthalten Unmengen von Salz. Verzehrsstudien wie die Nationale Verzehrsstudie II von 2008 zeigen, dass selbst die mE unnötige hohe Zufuhrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 6 g Kochsalz am Tag, vor allem von Männern deutlich überschritten wird. Laut der Studie beträgt die mittlere Kochsalzzufuhr bei Männern 8,9 g/Tag und bei Frauen 6,3 g/Tag. Es muss allerdings davon ausgegangen werden, dass die tatsächlichen Zahlen noch höher liegen.

Dabei kann man ganz einfach die Salz/Natriumzufuhr nach und nach senken und sich an weniger salziges Essen gewöhnen (Ohne Verzicht auf Genuss . Damit entlastet man die Nieren und das osmotische System deutlich. Die Menge an Natrium die man mit dem Verzehr einer angemessenen Menge Pflanzenkost zu sich nimmt ist für unseren Körper bereits ausreichend. Statt mit Salz arbeitet man in der Küche mehr mit Kräutern und Gewürzen und regt damit die Funktion von Galle und Bauchspeicheldrüse an, wichtig für eine gesunde Verdauung.

Darüber hinaus nimmt man mit Pflanzenkost viel Kalium zu sich welches günstig auf Blutdruck und Herzgesundheit wirkt. Das nur noch kurz um die wesentlichen Aspekte angesprochen zu haben mit denen die meisten "Bluthochdruckkranken" ihren Blutdruck binnen weniger Wochen auf einen gesunden Wert senken könnten. Natürlich gibst auch Menschen die tun können was sie wollen, was die Ernährung angeht und bekommen den Blutdruck nicht nach unten. In diesen Fällen sollte auf alle Fälle die Schilddrüsenfunktion und der sonstige Livestyle unter die Lupe genommen werden.

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf/>

[http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung\\_krankheit/hypertonie.htm#betroffene](http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_krankheit/hypertonie.htm#betroffene)

<http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html>

Vitamin C hochdosiert - nachgewiesen wirksam in der Tumorthherapie

\*\*\*\*\*

Seit Jahren ist bekannt, dass hohe Vitamin-C-Konzentrationen über die Generierung von Wasserstoffperoxid selektiv toxisch auf Tumorzellen wirken. Wie eine ganz neue Studie zweier Tübinger Wissenschaftler zeigt tötet der natürliche Wirkstoff Vitamin C auch noch über andere Wirkmechanismen selektiv Tumorzellen ab. Die Wissenschaftler hatten bereits im vergangenen Jahr gesehen, dass Patienten mit Hautkrebs im Stadium IV einen Vitamin-C-Mangel aufweisen. Die Überlebenszeit in diesem Stadium liegt meist zwischen 9 und 14 Monaten. Erforderlich sind hohe Dosen von einigen Gramm Vitamin C, wie sie im Blut nur per Infusion ohne Nebenwirkungen zu erreichen sind.

Die Ergebnisse der Tübinger Uniklinik liefern einige Erklärungen für die bereits mehrfach präklinisch nachgewiesenen Effekte von Vitamin C die für Patienten mit fortgeschrittenen Erkrankungen SEHR wich-

tig sind. Reduktion der Tumormasse, weniger Metastasen und schließlich längere Überlebenszeit - bei guter Lebensqualität. Busch und Kollegen sehen ein großes Potential für die Vitamin-C-Infusionstherapie, durch die selektiven Wirkung des Vitamin C - schützend auf gesundes Gewebe und toxisch für Tumorzellen. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Erfahrungen die hier am schwarzen Hautkrebs gesammelt wurden, mehr oder weniger auch auf andere Krebsarten übertragbar sind.

Linktipp: <http://www.medicinebook.de/load.php?name=News&file=article&sid=1803>  
<http://www.topfruits.de/produkt/das-anti-krebs-buch-servan-schreiber-gesund-bleiben-mit-natuerlichen-mitteln>

Chlorophyll, das grüne Blut der Natur!

\*\*\*\*\*

Oft hört man, das sich rein pflanzlich ernährende Menschen, Probleme haben, ihre Nährstoffe zubekommen und leicht unter einer Mangelernährung leiden. Wir sind davon überzeugt, dass dies nichts mit pflanzlicher Ernährung zu tun hat, sondern generell bei vielen Menschen der Fall ist. Doch was kann man gegen eine Mangelernährung tun? Wir haben eine Antwort im „grünen Blut der Pflanzen“ gefunden, dem Chlorophyll.

Chlorophyll hat fast die gleiche chemische Zusammensetzung wie der rote Farbstoff des Blutes, das Hämoglobin. Der Unterschied zwischen den beiden liegt im zentralen Kern. Dieser besteht beim Chlorophyll aus Magnesium während er bei Hämoglobin aus Eisen besteht. Der grüne Saft der Pflanzen beinhaltet allerdings auch Eisen und kann dadurch schnell mit dem Magnesium ausgetauscht werden. Das Resultat ist Blut, man kann also sagen das Chlorophyll auch blutbildend ist.

Der wertvolle Pflanzensaft beinhaltet neben Magnesium auch Spuren von Chrom, Kalzium, Selen, Kupfer, Jod, Schwefel, Phosphor, Kalium, Mangan, Zink, Natrium, Kobalt und ca. 75 weitere Spurenelemente. Neben der großen Vielfalt an Spurenelementen, ist das Verhältnis zueinander noch ein wichtiger Faktor. Beim Chlorophyll liegen die Elemente ausgeglichen und in organischer Form vor, was zu einer sehr hohen Bioverfügbarkeit führt. Ein weiterer Vorteil ist, dass überschüssige Mineralien aus grünen Pflanzen vom Körper einfach ausgeschieden werden.

Neben den Spurenelementen hat das Chlorophyll noch weiteres zu bieten, nämlich verschiedene Vitamine und Eiweißbausteine. Unter anderem beinhaltet es in kleinen Mengen das Vitamin B12. Zusätzlich unterstützt Chlorophyll die Darmflora B12 zu produzieren, gerade für vegan lebende Menschen eine wichtige Information.

Gute Quellen für Chlorophyll sind Weizen- Gersten- und Dinkelgras oder etwa Mikroalgen wie Chlorella und Spirulina, besonders im Winter. Im Sommer sind Wildkräuter wie Löwenzahn und viele andere eine gute Quelle von Chlorophyll. Zudem unterstützt Löwenzahn durch seine Bitterstoffe noch die Leber und regt diese an. Aber auch alle andern Blattgrüne wie Spinat, Mangold oder Grünkohl, Petersilie usw. sind sehr gute Quellen.

Wichtig ist die Qualität der "Greens". Je frischer und weniger verarbeitet Blattgrün ist, desto wertvoller ist es. Integrieren Sie einmal pro Tag Chlorophyll in Ihren Speiseplan und Sie werden die Wirkung spüren, ein wahrer Jungbrunnen! Bekannte Rohköstler wie beispielsweise Urs Hochstrasser schwören auf Chlorophyll. Laut Urs steht Chlorophyll an erster Stelle der Naturheilmittel.

Sportler, die sich vegan oder rohköstlich ernähren möchten und gleich tiefer in die Materie einsteigen wollen, sollten das Buch von Arnold Wiegand "Roh-Vegan + Sport: Vegane Rohkost & Ausdauersport" lesen. So kann man Fehler von vorne herein vermeiden und sich den Start erleichtern.

<http://www.topfruits.de/produkt/roh-vegan-sport-vegane-rohkost-ausdauersport-arnold-wiegand-buch/>

Einen kleinen Eindruck, was vegan und ROH möglich ist verschafft auch dieses Filmchen:  
<http://www.youtube.com/watch?v=6zMIKWjkbbY&feature=c4-overview&list=UUqAJc-7BtMeDcjGZtLcBB4g>

Linktipp: <http://www.topfruits.de/wissen/chlorophyll/>

Seit 30 Jahren Hilfe und Unterstützung für Krebspatienten - die GfbK

\*\*\*\*\*

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. gibt seit über 30 Jahren unzähligen Menschen Orientierungshilfen, ihren individuellen Weg zur Heilung zu finden. Einen Weg, der ALLE Richtungen und Möglichkeiten sinnvoll zu integrieren sucht.

Die GfbK wagt es, die Leitlinien der Medizin im Einzelfall individuell zum Wohle des Patienten in Frage zu stellen! Und das ist, bei einer weiter wachsenden Zahl an Krebskranken, bei nach wie vor nicht berauschenden Therapieerfolgen in der klassischen Therapie, wichtiger denn je.

Stellvertretend für viele andere Patienten die den Krebs unter Zuhilfenahme auch unkonventioneller Therapien besiegt haben, stehen die folgenden Fälle. Deren Leben war nach Ausbruch der Krankheit aus schulmedizinischer Sicht nicht mehr viel wert !

- Der GfbK-Vorstandsmitglied Dr. med. Ebo Rau vor 17 Jahren mit einem zum Zeitpunkt der Diagnose inoperablem, metastasierten Bauchspeicheldrüsenkrebs
- die ehemalige Leiterin der GfbK-Bratungsstelle in Berlin Irmhild Harbach-Dietz vor knapp 20 Jahren mit einer medizinisch sehr schlechten Prognose einer aggressiven Brustkrebs Erkrankung,
- der Ingenieur Armin Schütz mit einem fortgeschrittenen metastasierten Hautkrebs vor mehr als zwei Jahrzehnten  
die Gnade einer Genesung erfahren durften.

Weitere Beispiele gibt es auf der Seite der GfbK. <http://www.biokrebs.de/patientenberichte>

Die zentrale GfbK-Beratungsstelle Heidelberg vermittelt Patienten am gleichen oder nächsten Tag ein Telefongespräch mit ihrem Ärztlichen Beratungsdienst. Dieses Angebot ist kostenfrei!

Darüber hinaus hat die GfbK eine Vielzahl kompetenter, ausgewogener und hilfreicher Informationsschriften erarbeitet, die frei von Anzeigen oder Interessen irgendwelcher Drittmittelgeber sind und die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material in Form von Broschüren und Informationsblättern wird kontinuierlich überarbeitet und korrigiert, sowie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt und steht auch auf der Internetseite zum Download bereit.

Ein guter und preiswerter Einstieg, was man als Betroffener selbst tun kann bieten auch einige Buchtitel aus unserem Programm.

Linktipps: <http://www.biokrebs.de/infomaterial>

[http://www.topfruits.de/advanced\\_search\\_result.php?keywords=krebs](http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=krebs)

Antioxidantien unterstützen Krebsbehandlungen

\*\*\*\*\*

Antioxidantien schützen vor oxidativen Prozessen im Körper, besonders vor einem Übermaß an sogenannten Freien Radikalen. Diese aggressiven chemischen Verbindungen werden sowohl aus der Umwelt (z.B. Rauch, Luft etc.) aufgenommen und entstehen auch im Lauf von Prozessen im Stoffwechsel. Nehmen Radikale im Körper überhand, werden viele Prozesse im Körper massiv gestört. Antioxidantien übernehmen im Körper daher eine sehr wichtige, schützende Funktion. Sie können ein Übermaß an Freien Radikalen in verträglichere Verbindungen umwandeln und abbauen. Ihre schützenden Funktionen können sie

auch bei Krebserkrankungen entfalten, wie experimentelle und klinische Studien zeigen. Sie hemmen beispielsweise das Wachstum von Krebszellen, ohne dabei gesunde Zellen zu beeinträchtigen. Diese Ansicht war unter Medizinern durchaus umstritten. Auch heute noch warnen die meisten Onkologen vor dem Konsum antioxidativer Pflanzenstoffe während einer Chemotherapie oder Bestrahlung.

In einer umfassenden Analyse aller wichtigen Studien zu dieser Frage kommen die Autoren jedoch zu dem Schluss, dass die Gabe von antioxidativen Nährstoffen sowohl zur Prävention als auch zur begleitenden Therapie bei Krebskrankheiten sinnvoll ist.

Antioxidantien können einzeln und kombiniert die stark belastenden Krebstherapien (z.B. Chemo- und Radiotherapien, Hyperthermie etc.) verträglicher machen. Antioxidantien können gesunde Zellen vor giftigen Abfallstoffen, die bei diesen Therapien entstehen, schützen. Sie sollten auch nach einer abgeschlossenen Krebsbehandlung weiterhin eingenommen werden, um einen Langzeitschutz aufzubauen. So kann möglichen Rückfällen besser vorgebeugt werden.

Die Wissenschaftler sind der Ansicht, dass die kombinierte Gabe der Vitamine A, C, E und Carotinoide die besten antioxidativen Wirkungen zeigt. Schon heute ist sicher, dass die Ernährung mit den darin enthaltenen Nährstoffen sowohl bei der Entwicklung von Krebskrankheiten als auch bei der begleitenden Therapie und der Nachsorge eine wichtige Rolle spielt. Das betrifft neben den hier genannten Antioxidantien natürlich auch die ausreichende Versorgung mit anderen sekundären Pflanzenstoffe, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

(Quelle: K. N. Prasad et al., Multiple Antioxidant Vitamins as an Adjunct to Standard and Experimental Cancer Therapies. In: Z Onkol)

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

Und wieder gibts neue Produkte bei Topfruits

\*\*\*\*\*

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

Topfruits Cashewmus zu 100% hergestellt aus ungerösteten, aromatischen Bio-Cashewkernen

\*\*\*\*\*

Unser Cashewmus wird schonend von uns selbst hergestellt, ohne Hitze und ohne irgendetwas weiteren Zutaten. Es handelt sich daher um ein absolut ehrlich Produkt, ohne Kleingedrucktes bei den Zutaten ;-)  
Cashew Kerne zählen, verglichen mit anderen Nusskernen, zu den fett- und kalorienärmsten "Nüssen" haben aber dennoch einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen. Cashewmus ist daher als Aufstrich deutlich gesünder als beispielsweise Erdnussbutter. Bio Cashewmus eignet sich auch hervorragend zur Herstellung von leckerer veganer Cashewmilch.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/cashewmus-100-natur-aus-bio-kba-cashewkernen-ideal-als-aufstrich-und-fuer-cashewmilch/>

Verschiedene Meeresalgen in Rohkostqualität

\*\*\*\*\*

Lange gesucht haben wir bis wir einen Anbieter von Meeresalgen in Rohkost und Bio Qualität gefunden haben. Zwischenzeitlich haben wir mit den Algamar Produkten einige hochwertige Meeresalgen im Programm, mit denen man die Vitalstoffversorgung optimal abrunden kann. Sehr beliebt zwischenzeitlich bei uns ist etwa die Nori Alge. Nori ist eine kleinwüchsige, gehaltvolle Rotalge. Sie wird traditionell in Japan kultiviert und verwendet, bspw. für Sushi. Sie kommt in Asia Läden oft in Form von gepressten Blättern in den Handel, meist jedoch geröstet und nicht bio. Im Gegensatz zu diesen Nori Algen, sind die Topfruits Algamar Algen aus zertifiziertem BIO-Wildwuchs und in Rohkostqualität.

In Galicien gedeiht Nori in den Gezeitenzonen, sie werden dort in Handarbeit geerntet, selektiert, gereinigt und schonend zu Flocken verarbeitet. Meeresalgen gehören mit zu den ältesten Lebewesen unseres

Planeten. Sie sind eine der wenigen essbaren Gemüsesorten, die noch wild wachsen und damit ursprünglich und unverzichtet sind. Algen sind eingefangenes Sonnenlicht und sind gespeicherte Lichtenergie. Die getrockneten Algen können ohne Kühlung aufbewahrt werden und bleiben über Jahre hinweg in perfektem Zustand. ALGAMAR trocknet die Algen schonend bei niedrigen Temperaturen und in ROHKOSTQUALITÄT, um die wertvollen Inhaltsstoffe optimal zu erhalten. Weitere bekannte essbare Meeresalgen, wie Wakame und Dulse finden Sie ebenso in unserem Sortiment.

Liktipp: [http://www.topfruits.de/advanced\\_search\\_result.php?keywords=algen](http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=algen)

Sri Lanka Premium Bio-Kokosöl aus frischem Kokosfruchtfleisch, Kaltpressung unter 38 Grad C

\*\*\*\*\*

Bio Lanka Kokosöl ist unsere Eigenmarke aus unserem Bio Projekt in Srilanka. Sonnengereifte Kokosnüsse werden dazu von Kleinbauern auf Srilanka täglich erntefrisch angeliefert. Die Verarbeitung erfolgt dann frisch innerhalb kurzer Zeit ohne Qualitätsverlust. Das schmeckt man. Sri Lanka Premium Bio-Kokosöl ist reich an Laurinsäure und sehr Hitzestabil. Das ideale Öl zum Backen und Braten. Mehrere hundert Familien haben durch dieses Projekt zwischenzeitlich Arbeit und ein gutes Einkommen. Das Topfruits Bio Lanka Bio-Kokosöl ist ein Top Produkt und hat noch dazu ein Top Preis-Lesungsverhältnis. Einfach mal probieren.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/bio-kokosoel-biolanka-kaltgepresst-900ml-glas>  
<http://www.topfruits.de/produkt/das-kokosbuch-ratgeber-natuerlich-heilen-und-geniessen-mit-kokosoel-und-co/>

Sri Lanka Premium Bio-Kokoswasser aus der gelben King-Coconut

\*\*\*\*\*

biolanka Kokoswasser ist 100% Natur, aus frisch verarbeiteten King-Kokosnüssen aus unserem Bio Projekt in Sri Lanka.

Es werden nur junge Königs-Kokosnüsse aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet.

Kokoswasser ist bekannt als natürliche isotonische Erfrischung - im Gegensatz zum normalen Kokoswasser aus der jungen grünen Kokosnuss ist diese Kokoswasser hergestellt aus der gelben King Kokosnuss! Kokoswasser ist fett- und kalorienarm und enthält 7 wichtige Mineralstoffe und viele Spurenelemente. Im Ursprungsland werden dieser Kokosnuss besondere Eigenschaften für ein gutes Wohlbefinden zugesprochen.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/bio-kokoswasser-aus-der-gelben-king-kokosnuss-350ml>

Bio Proteinpulver 80% aus gelben Erbsen - die optimale pflanzliche Eiweißquelle

\*\*\*\*\*

Erbsenprotein liefert ein hochwertiges vielseitig verwendbares 85%tiges pflanzliches Eiweiß. Es ist für Veganer die Eiweißalternative zu Volleiweiß aus Fisch oder Fleisch, aber es enthält kein Purin und kein Cholesterin. Das Herstellungsverfahren gewährleistet ein gesundes, gut verträgliches Lebensmittel, insbesondere für die pflanzliche Low Carb Ernährung. Mit Erbsenproteinpulver können auch sehr sportliche Veganer ihren Eiweißbedarf problemlos decken. Das geschmacksneutrale und cremefarbige Pulver wird in Europa hergestellt. Erbsenprotein eignet sich u. a. für Smoothies und als Zutat in Müsli, Süßspeisen und Backwaren. Es ist vegan, lactose- und glutenfrei.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/erbsenproteinpulver-85-natur-vielseitig-verwendbar/>

Kakischeiben (Persimon, Sharon), natur, ungesüsst

\*\*\*\*\*

Ganze Kakischeiben aus dem Iran, Spitzenqualität mit tollem süß-aromatischem Fruchtroma. Wie von Topfruits gewohnt, reine Natur, natürlich weder gezuckert noch geschwefelt oder sonstwie behandelt. Ausschließlich vollreife, leuchtend orangefarbene und köstliche Kakis werden für den maximalen Geschmack und Vitalstoffgehalt schonend getrocknet und machen Topfruits Kaki/Sharonfrüchte zu einem

wahren Leckerbissen. Unbedingt probieren. <http://www.topfruits.de/produkt/kakischeiben-persimon-sharon-natur-ungesuesst>

Vitamin D3 Öl, Dr. Jacobs - 20ml - sehr ergiebig und Top Preis/Leistungsverhältnis!

\*\*\*\*\*

Vitamin D3 mit hoher Ergiebigkeit von 600 Portionen/Flasche (Familienpackung). Nur 1 Tropfen täglich, pro Person, deckt die von der DGE empfohlene Zufuhrmenge. Wir möchten auf das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis von Dr. Jacobs Vitamin D von nur 1,66 Cent pro Portion hinweisen und das bei gleichzeitig optimaler Bioverfügbarkeit ( das fettlösliche Vitamin wird in einer Öl-Mischung angeboten ). Mit Dr. Jacobs Vitamin D3 Öl versorgen Sie kostengünstig die ganze Familie mit Vitamin D3.

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-oel-dr-jacobs-20ml-sehr-ergiebig-600-portionen>

Bio-Brokkolisamen 2014er 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 Glukoraphan 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 idiesjährigen Ware ist noch besser als in 2013 und hat einen sehr hohen Sulforaphangehalt von über 1000mg/100g Saat gezeigt. (UBF Analyse 07-2014).

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

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>

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/>

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 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>.