

Hallo und guten Tag!

hier wieder einige Gesundheitsinformationen die eventuell dem einen oder anderen nützlich sein können. Sie erhalten das Informationsschreiben, weil Sie es selbst für diese Mailadresse abonniert 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.

Allzeit viel Gesundheit wünsche ich Ihnen zusammen mit dem ganzen Topfruits-Team.

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>

Vitamin D und Vitamin K Versorgung oft nicht ausreichend

Kaum ein Mensch in Nordeuropa erreicht im Winterhalbjahr auch nur halbwegs eine ausreichende Vitamin D Versorgung, wie sie unter Präventionsgesichtspunkten wünschenswert wäre.

Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Knochen wichtig wie man lange gedacht hat, sondern hat auch eine vielfältige Schutzwirkung und eine große Bedeutung für unser Immunsystem. Vitamin D wird in der Haut erzeugt, wenn diese ausreichend von der Sonne beschienen wird. Wichtig auch zu wissen, dass die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, mit zunehmenden Alter abnimmt. Die zu geringe Sonneneinstrahlung in hiesigen Breiten sorgt deshalb bei mehr als der Hälfte aller Deutschen für eine Mangelsituation bei Vitamin D. Mit der Nahrung kann Vitamin D leider nur wenig aufgenommen werden.

Jeder dem seine Gesundheit wichtig ist sollte einmal im Jahr, am besten im Winter, den Vitamin D Status ermitteln lassen. Denn wie gesagt, eine gute Vitamin D Versorgung, zahlt sich in jeder Hinsicht aus. Der Befund zeigt schnell, ob sich der Wert im günstigen Bereich befindet. Aber Achtung, viele Labors beurteilen noch immer erst Werte unter 20 ng/ml als Vitamin D-Mangel. Diese Einschätzung gilt als überholt.

In den letzten Jahren haben viele wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass Werte von MINDESTENS 30 ng/ml wünschenswert sind, um diverse Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Präventionsexperten wie Prof. Spitz setzen die Untergrenze für eine ausreichende Versorgung bei 40 ng/ml an. Nach den in neuerer Zeit am häufigsten vertretenen Meinungen, sind Werte zwischen 40 und 80 ng/ml optimal. Teilweise werden in Untersuchungen gar höhere Werte als noch günstiger eingestuft.

Falls man eine Unterversorgung sieht, kann man in der Folge, mit zwischenzeitlich preiswert erhältlichen Nahrungsergänzungen ganz einfach für Abhilfe sorgen, denn mit der Nahrung kann Vitamin D nur geringfügig aufgenommen werden.

Ein Produkt mit bester Bio-Verfügbarkeit und ganz hervorragendem Preis/Leistungsverhältnis ist bspw. das Vitamin D3 Öl von Dr. Jacobs <http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-oel-dr-jacobs-20ml-sehr-ergiebig-600-portionen/>

Nicht nur die zentrale Funktion für den Kalzium- und Knochenstoffwechsel, sondern auch deutliche antioxidative und entzündliche Effekte von Vitamin D sind zwischenzeitlich bekannt.

Neuere Studien belegen die Schlüsselfunktion von Vitamin D in der Krebsprävention, aber auch einen Zusatznutzen in der Therapie. Durch eine Vitamin D Zufuhr von 1000 IE konnte das Risiko für ein Kolonkarzinom auf die Hälfte gesenkt werden. Durch die tägliche Einnahme von 2000 IE konnte das Risiko sogar auf ein Drittel gesenkt werden! Weiterhin sah man, dass Vitamin D in ähnlicher Weise auch im Zusammenhang mit anderen Krebsarten eine Rolle spielen kann, insbesondere auch bei hormonabhängigen Krebsarten. (Quelle und weitere Infos: Deutsche Zeitschrift für Onkologie 03-2010).

Außerdem ist ausreichend Vitamin D unbedingt notwendig um Herz-Kreislauf Erkrankungen, MS, degenerativen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und entzündlichen Darmerkrankungen vorzubeugen.

Im Zusammenhang mit einer effektiven Kalziumversorgung der Knochen ist nicht nur ausreichend Vitamin D notwendig, sondern auch Vitamin K. Im Gegensatz zu Vitamin D, welches sich nur geringfügig in Lebensmitteln findet sind Menschen die sich mit ausreichend Pflanzenkost bzw. Salate und Gemüse ernähren, meist auch ausreichend mit Vitamin K versorgt, da man Vitamin K gut mit der Nahrung aufnehmen kann. Früchte, Getreide, Nüsse, Fleisch und Molkereiprodukte enthalten nur SEHR wenig Vitamin K.

Im folgenden einige gute Vitamin K Quellen, die man demzufolge in Verbindung mit einer Vitamin D Substitution unbedingt auf dem Speisezettel berücksichtigen sollte. Vitamin K ist fettlöslich, was bedeutet dass Vitamin K zusammen mit Fetten oder Ölen verzehrt werden sollte um gut aufgenommen zu werden. Dies sollte man bei der Zubereitung bedenken.

Vitamin K ist NICHT hitzeempfindlich und der Gehalt an Vitamin K in Gemüsen nimmt sogar leicht zu beim Kochen.

Gehalt an Vitamin K in µg pro 100g

Zwiebeln getrocknet 3300µg
Petersilie frisch 790µg
Knoblauch getrocknet 780µg
Brennnesseln frisch 600µg
Löwenzahn frisch 600µg
Sauerampfer frisch 600µg
Grüne Soße Kräutermischung 570µg
Mangold frisch 410µg
Schalotten frisch 310µg
Algen frisch 300µg
Traubenkernöl 280µg
Spinat frisch 280µg
Fenchel frisch 250µg
Chinakohl frisch 250µg
Rosenkohl frisch 250µg (vorsicht Purin)
Grünkohl frisch 250µg
Zwiebeln/Gemüsezwiebeln 310-350µg
Lauch frisch bzw. geg. 210µg
Radiccio o Romanasalat 200µg
Sojamehl vollfett 200µg
Grüne oder weiße Bohnen 190µg

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schluessel-zur-praevention-taschenbuch>

Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken. Etwas Powerfood für die Seele.

Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken. Der wird im Mondschein, ungestört von Furcht, die Nacht entdecken.

Der wird zur Pflanze, wenn er will, zum Stier, zum Narr, zum Weisen. Und kann in einer Stunde durchs ganze Weltall reisen.

Der weiß, dass er nichts weiß, wie alle anderen auch nichts wissen. Nur weiß er, was die andern und auch er selbst noch lernen müssen.

Wer in sich fremde Ufer spürt, und Mut hat sich zu recken, der wird allmählich ungestört, von Furcht sich selbst entdecken.

Abwärts zu den Gipfeln seiner selbst blickt er hinauf, den Kampf mit seiner Unterwelt, nimmt er gelassen auf.

Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken. Der wird im Mondschein, ungestört von Furcht, die Nacht entdecken.

Wer mit sich selbst in Frieden lebt, der wird genauso sterben und ist selbst dann lebendiger als alle seine Erben.

Carlo Karges, Novalis (1951-2002)

Dieses wunderschöne Gedicht (Songtext) eignet sich sehr gut als Orientierung für das eigene Leben. In diesem Sinne schönes Wochenende. Ich wünsche euch dass ihr immer mal wieder einen oder mehrere Schmetterling lachen hört, wenn sie in wenigen Monaten dann wieder kommen. Ihr könnt ja schon mal etwas trainieren „wink“-Emoticon

Vitamin C hochdosiert - nachgewiesen wirksam in der Tumorthherapie

Seit Jahren ist bekannt, dass hohe Vitamin-C-Konzentrationen über die Generierung von Wasserstoffsuperoxid 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 wichtig 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 selektive 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=6zMIKWjkbY&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-Beratungsstelle in Berlin Irmhild Harbach-Dietz vor knapp 20 Jahren mit einer medizinisch sehr schlechten Prognose einer aggressiven Brustkrebserkrankung,
- 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

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 irgenwelche weiteren Zutaten. Es handelt sich daher um ein absolt 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 unverzüchtet 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

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-Leistungsverhältnis. 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-aromatischen Fruchtaroma. 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-rechtsmilchsaeure-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.

Dies ist besonders praktisch, wenn Sie jeden Sie bspw. jeden Monat eine Tüte Müsli, oder ein eine bestimmte Nahrungergänzung bestellen möchten. Sie können sich dann mit dieser Funktion für ein beliebiges Produkt Startdatum und Erinnerungintervall konfigurieren. Sie bekommen dann automatisch zum gewünschten Zeitpunkt eine Benachrichtigung. Ideal geeignet ist diese Funktion auch damit Sie keine Saison oder neue Ernte eines Produktes mehr verpassen. Einfach ein Jahresintervall zu einem Produkt eintragen und pünktlich im September o. Oktober werden Sie bspw. an den Start der neuen Saison für Cranberries erinnert.

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns bitte gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service <http://www.topfruits.de/info/kundenmeinungen>.