

Hallo und guten Tag!

Jetzt geht's wieder los mit unserem Gesundheitsbrief. Kompakte Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung.

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

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

www.facebook.com/Topfruits .

Der beste Gesundheitstipp des Jahres.

Vor ein paar Jahren wurde für die Zeitschrift "GEO" Menschen gefragt wovor sie am meisten Angst haben. Was kam dabei heraus ? Klar, die Menschen haben immer vor dem am meisten Angst, was jeweils in den Medien aufgebauscht wird. Damals war dies der Flugzeugabsturz über England. Folglich hatten alle Angst vor Flugzeugabstürzen. Für die Ängste der Menschen kommt es NIE darauf an wie realistisch oder begründet eine Angst ist - 90% aller Ängste welche die Menschen umtreibt haben eine überaus geringe Wahrscheinlichkeit.

Das schlimme an Ängsten aber ist, dass sie krank machen - so unbegründet sie auch sein mögen!

Überlegter Medienkonsum und RATIONALE Überlegungen im Hier und Jetzt helfen zu vermeiden, dass sich krank machende Ängste in den Gedanken breit machen. RATIONALES Denken lässt erkennen, dass die tatsächlichen Risiken für Leib und Leben eher die sind die normalerweise unbeachtet bleiben auf leisen Sohlen daher kommen.

Diese Risiken, wie etwa bestimmte Krankheiten, werden viel wahrscheinlicher eintreffen, als die Dinge vor denen die Menschen Angst haben. Die tatsächlichen Dramen des Lebens sind meist die Folge von persönlichem Fehlverhalten.

Deshalb hier die frohe Botschaft. Das meiste Unglück und späteres Siechtum entsteht in der westlichen Welt nicht durch fremde Mächte, durch Umwelt- oder Nahrungsgifte, durch Armut, oder ein verändertes Klima.

Es entsteht durch unbegründete Ängste und persönliches Fehlverhalten. Etwa durch mangelnde "Psychohygiene", durch Fehlernährung, Bequemlichkeit und unzutraglichen Lifestyle. Letztlich durch zu wenig

Bewusstheit und zu geringe Eigenverantwortung. Dauerhafte Missachtung dieser Faktoren führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Problemen, die das Leben wenig lebenswert machen.

Drum achten Sie auf Ihre Gedanken und achten Sie darauf welche Nahrung Sie Ihrem Körper und Geist jeden Tag geben, denn das entscheidet über Ihr Wohlergehen in der Zukunft, MEHR als alles andere. Wenn Sie diesen Tipp beherzigt können Sie gelassen in die Zukunft blicken.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/die-heilkraft-der-gedanken-und-worte-nach-emil-coue-cd-k-d-ritter>

Gute Laune auch im Winter!

Die Laune und die Stimmung der Menschen schwankt oft mit den Jahreszeiten. Dabei haben viele von uns im Winter mehr Probleme mit depressiven Verstimmungen. Dies hängt zum einen daran, dass wir weniger Licht bekommen und in der Regel weniger Draußen sind. Beides sind Faktoren, die nach den wissenschaftlichen Erkenntnissen die Stimmungslage des Menschen wesentlich beeinflussen. Was weniger bekannt ist, dass auch das Vorhandensein bestimmter Vitalstoffe und eine gesunde Darmflora, einen ganz wesentlichen Einfluss auf unsere Gemütslage haben.

Das Wetter und die Jahreszeiten können wir nicht beeinflussen (glücklicherweise), aber auf unsere Ernährung und dafür dass wir unserem Körper die Vitalstoffe geben die er braucht, haben wir sehr wohl einen Einfluss. Wer sich für das Thema interessiert findet dazu einen kleinen Artikel in unserer Infothek.

<http://www.topfruits.de/aktuell/id/203-Studie-Wie-der-Darm-die-Psyche-beeinflusst/>

Unsere Ernährung darf gar nicht gesund sein. Filmbeitrag - unbedingt ansehen!

<https://www.youtube.com/watch?v=Dci1uzPbLps&feature=youtu.be>

Die Informationen aus diesem Filmbeitrag sollte jeder haben, dem seine Gesundheit wichtig ist. Kaum jemand kennt diese Entwicklungen und die eigentlichen Ziele gewisser Machtgruppen. Das erklärt sehr gut wieso zu gesunden Lebensmitteln nix gesagt werden darf und wieso es eine Novell Food Verordnung braucht. Mitnichten für den Verbraucherschutz, sondern nur um die Claims der Pharmakonzerne zu sichern. Wo kämen diese denn hin, wenn die Menschen auch ohne Arznei einen normalen Blutdruck und keine Diabetes hätten :-). Einfach natürlich, durch artgerechte Ernährung und angemessenen Lifestyle. Es gibt für diese Konzerne nichts schlechteres als gesunde, wache, informierte und unabhängig denkende Menschen. Es freut uns dass wir viele solche Menschen als Kunden haben !

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 Prävention Gesichtspunkten 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 zunehmendem 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. Man sollte dabei bedenken dass mit einer täglichen Zufuhrmenge von 800iE, wie von der DGE vorgeschlagen, der Vitamin D Spiegel im Winter nicht oder nur SEHR langsam angehoben werden kann. Wenn man messbare Erfolge sehen will, legen einige wissenschaftliche Autoren 5000 IE täglich nahe. Ein gutes Produkt mit bester Bio-Verfügbarkeit und hervorragendem Preis/Leistungsverhältnis ist bspw. das Vitamin D3 Öl von Dr. Jacobs.

Neuere Studien belegen eine Schlüsselfunktion von Vitamin D auch in der Krebsprävention, aber auch einen Zusatznutzen in der Therapie, durch seine antientzündlichen Eigenschaften.

Durch eine Vitam 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 notwendig um Herz-Kreislauf Erkrankungen, MS, degenerativen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und entzündlichen Darmerkrankungen vorzubeugen.

Für eine effektive 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 Gemüse 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
Zwiebeln/Gemüsezwiebeln 310-350µg	Algen frisch 300µg
Spinat frisch 280µg	Fenchel frisch 250µg
Chinakohl frisch 250µg	Rosenkohl frisch 250µg (Vorsicht Purin)
Grünkohl frisch 250µg	Lauch frisch bzw. geg. 210µg
Sojamehl vollfett 200µg	Grüne oder weiße Bohnen 190µg

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-oel-dr-jacobs-20ml-sehr-ergiebig-600-portionen/>
<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schluesel-zur-praevention-taschenbuch>
<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-k2-oel-auf-sonnenblumenoel-basis-fuer-knochen-und-immunsystem/>

Ernährung- Obst & Gemüse hilft gegen Krebs, Gelenkprobleme usw.

Schauen Sie sich mal den Film an, wer sie ihn noch nicht kennen. Leider geht der Gemüsekonsum seit Jahren zurück, während der Kalorienkonsum insgesamt zunimmt. Wer nicht gerne Gemüse oder Salate isst, kann zumindest teilweise den Bedarf an pflanzlichen Vitalstoffen decken, indem er grüne Smoothies in seinen Speiseplan mit integriert. Hier gibt es eine Fülle von Variationsmöglichkeiten, wie man ganzjährig, mit Hilfe von Rohkost Pflanzenpulvern und anderen ursprünglichen Zutaten, seine Ernährung gesünder und vollwertiger gestalten kann.

Insgesamt sollte man zusehen, dass man gezielt zu Lebensmitteln greift, die besondere Inhaltsstoffe und Eigenschaften haben um unser Immunsystem zu schützen. Das schützt nicht nur vor Krebs und Gefäßkrankungen, oder Knochen- und Gelenkproblemen. Eine solche, optimierte Ernährung sondern sorgt auf einfache Weise ganz allgemein für ein robusteres Immunsystem und eine stabilere Gesundheit. Letztlich die Grundlage für Energie und Lebensfreude und wer wünscht sich das nicht?

Ein klein wenig muss man selbst dazu tun, denn Sie wissen ja, die Zeit die man jetzt in der Küche spart muss man später bei Arztbesuchen und im Krankenhaus wieder investieren :-)

Linktipps:

https://www.youtube.com/watch?v=V0btz3JU_-s&feature=youtu.be
<http://www.topfruits.de/rubrik/smoothiezutaten/>
<http://www.topfruits.de/produkt/ernaehrungsratgeber-bei-arthrose-allergien-und-anderen-eiweisspeicherkrankheiten-genuss-ohne-reue>

Spruch des Tages: Gesunde Ernährung ist eine Frage der Intelligenz und der Prioritäten, weniger des Geldbeutels.

Kurkuma ein ganz außergewöhnliches Gewürz

In der wissenschaftlichen Zunft herrscht zwischenzeitlich die Erkenntnis vor dass Kurkuma mit verantwortlich ist für die geringe Häufigkeit bestimmter Krebsarten in Ländern wo dieses Gewürz stark und regelmäßig verwendet wird. In Indien bzw. sind die Krebserkrankungsraten insbesondere von Dickdarm, Prostata und Blasen/Nierenkrebs, bei denen Vergleichszahlen vorliegen um ein vielfaches geringer als in den USA. Kurkuma das Pulver aus der Gelbwurz enthält bis zu 5% der Trockensubstanz des Stoffes Curcumin, der in wissenschaftlichen Untersuchungen als der Hauptwirkstoff gesehen wurde. Curcumin ist in der Lage Zellwachstum in menschlichen Tumoren zu blockieren. Außerdem sprechen Untersuchungen dafür dass Curcumin die Neubildung von Blutgefäßen durch den Tumor unterbindet.

In einer Studie zeigte sich außerdem, bei oraler Einnahme von Curcumin, ein deutlicher Rückgang von Entzündungsmolekülen im Blut, was für die Krebsprävention von großer Bedeutung ist. Insbesondere vor dem Hintergrund dass synthetische Entzündungshemmer erhebliche Nebenwirkungen haben. Ein Aspekt der auf den ersten Blick die Wirkung des Curcumin begrenzt ist seine schlechte Bioverfügbarkeit. Untersuchungen haben aber gezeigt dass ein bestimmtes Molekül des Pfeffers, das Piperin, die Resorption des Curcumin um das tausendfache steigert. Aus dem Grund entfaltet Kurkuma seine ganzes Potenzial erst in Kombination mit Pfeffer, wie der Kurkuma auch traditionell in indischen Currys verwendet wird.

Bereits die Zugabe von einem Teelöffel Kurkuma, in Verbindung mit Pfeffer, zu Suppen, Salaten oder Saucen stellt eine ökonomische Möglichkeit dar, eine ausreichende Menge Curcumin zur Prävention aufzunehmen.

Die Informationen aus diesem Beitrag sind dem Titel "Krebszellen mögen keine Himbeeren" von Dr. med. Denis Gingras und Prof. Dr. med. Richard Beliveau entnommen.

Prof. Dr. med. Richard Beliveau ist weltweit einer der führenden Mediziner im Bereich der Krebsforschung; Professor für Biochemie an der Medizinischen Fakultät der Universität Montreal, Professor für Neurochirurgie und Direktor des Molekularmedizinischen Labors im Sainte-Justine-Krebsforschungszentrum in Montreal.

Dr. med. Denis Gingras ist Krebsforscher im Labor für Molekularmedizin im Sainte-Justine-Krebsforschungszentrum in Montreal.

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkuma-gruentee-etc/>
<http://www.topfruits.de/produkt/kurkumapfeffer-curcuma-longa-vitalstoffreiche-gewuerzmischung-bio-kba/>

Kurkuma: positive Wirkung für Gehirn und Gedächtnis

Kurkuma, das tiefgelbe asiatische Gewürz, das unter anderem in Curry zu finden ist, hat in verschiedenen Studien bereits eine Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften unter Beweis gestellt. Siehe auch Buchtitel "Krebszellen mögen keine Himbeeren".

Kurkuma soll, auch das Gehirn in Schwung halten und Alzheimer vorbeugen. Das Wissenschaftler-Team um Tze-Pin Ng war dem Curry-Verzehr von 1.010 Asiaten im Alter zwischen 60 und 93 Jahren nachgegangen. Die Teilnehmer waren allesamt nicht von der Demenz-Erkrankung betroffen und sollten für den Untersuchungszweck einen Test zur kognitiven Leistungsfähigkeit absolvieren.

Dabei trat folgender Zusammenhang zu Tage: Wer "gelegentlich" (einmal oder mehrmals in sechs Monaten) oder "häufig" (mehr als einmal pro Monat) Curry verspeiste, schnitt beim Test besser ab als Vergleichspersonen, bei denen die Gewürzmischung selten oder nie verwendet wurde. Als Grund für diese Beobachtung vermuten die Forscher, dass antioxidative Eigenschaften von Kurkuma den Aufbau bestimmter Ablagerungen hemmen, die für Morbus Alzheimer charakteristisch sind.

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 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>

Tinnitus, Natursubstanzen die helfen

Viele Menschen leiden an störenden bis quälenden Ohrgeräuschen. Was viel nicht wissen, in Versuchen haben sich auch bei Tinnitus verschiedene Natursubstanzen als hilfreich erwiesen. Diese Substanzen sind völlig unproblematisch in der Verwendung und sollten deshalb schon bei ersten Anzeichen und leichten Beschwerden genommen werden um der Problematik Tinnitus bereits frühzeitig entgegenzutreten.

Inhaltsstoffe von Ginko Extrakten fördern die Durchblutung kleiner Gefäße.

Der Mineralstoff Magnesium und das Spurenelement Zink sind an ausgesprochen vielen Stoffwechselfvorgängen mit beteiligt, welche auch mit der Sauerstoffversorgung der Zellen im Innenohr zu tun haben. Bei vielen Risikogruppen in der Bevölkerung herrscht ohnehin eine Unterversorgung mit Magnesium, was sich auch in anderen Bereichen negativ niederschlägt.

Coenzym Q10 - Untersuchungen ergaben einen Erfolg bei 70% der Tinnitus Betroffenen, durch die Substitution von Q10. Die DGE postuliert zwar dass eine ausreichende Versorgung von Q10 Grundsubstanz mit der Ernährung gegeben ist, unklar bleibt jedoch mit welcher Ernährung und unter welchen Alters- und Lebensumständen. Man weis bspw. dass die Bildung dieser Substanz in unserem Körper mit fortschreitendem Alter nachlässt.

Die Wirkungsweise der genannten Substanzen ist im einzelnen noch nicht genau geklärt, aber das sollte einen Betroffenen nicht davon abhalten bei einem vorliegenden Tinnitus Problemen einen Versuch mit der Substitution dieser Vitalstoffe zu starten.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/coenzym-q10-60-kapseln-a-100-mg-q10/>
<http://www.topfruits.de/produkt/magnesiumhydrogencitrat-dose-200-gr-magnesiumcitrat-saures/>
<http://www.topfruits.de/produkt/ginkgo-100mg-plus-60-vegi-kapseln-ginko-biloba-u-gruentee-extrakt/>

Chlorophyll, das grüne Blut der Natur!

Oft hört man, dass 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.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/wissen/chlorophyll/>
<http://www.topfruits.de/aktuell/id/118-Ein-Hochkaraeter-fuer-Ihre-Gesundheit-der-gruene-Smoothie/>
<http://www.topfruits.de/produkt/b12-lutschtabletten-120-stk-mit-je1000-g-methylcobalamin/>

Seit 30 Jahren Hilfe und Unterstützung für Krebspatienten - die GfbK

Krebs ist leider keine Ausnahmekrankheit mehr, sondern wird mehr und mehr zur modernen Volksseuche. Viele sind heute selbst betroffen und fast jeder kennt einen aus dem privaten Umfeld der erkrankt ist. Für diese Menschen wird das Leben vom einen Tag auf den anderen zum ganz normalen Wahnsinn! In der Situation kann man froh sein, dass es Organisationen wie die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg gibt. Dieser nicht Profit orientierte Verein unterstützt seit Jahrzehnten Patienten dabei, ihren Blick und Wissenshorizont zu erweitern für einen ganzheitlichen Therapieansatz.

Einen solchen Ansatz kennt die Schulmedizin, nach wie vor nicht. Obwohl es oft der erfolgversprechendere und auf alle Fälle der menschlichere Weg ist.

Nun hat die GfbK im WEB einen kleinen Erstratgeber erstellt : „Zehn Schritte für die erste Zeit nach der Diagnose Krebs“. Diesen und viele weitere Info Angebote finden ihr auf dem neu gestalteten Webauftritt unter <http://www.biokrebs.de/510-zehn-schritte-fuer-die-erste-zeit-nach-der-diagnose-krebs>.

Die erste Zeit nach der Diagnose ist eine Ausnahmesituation. „In der ersten Zeit stürzt sehr viel auf einen ein und man hat keine Idee, wie es weitergehen soll“, sagt die Mitautorin Sabine Hötzel, die selbst an Krebs erkrankt war. Umso wichtiger sei es, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Sich Gutes tun und wieder Vertrauen in sich und seinem inneren Heiler zu gewinnen.

Ebenso wertvoll, gibt es auf der Seite der GfbK Patientengeschichten für ungewöhnliche Heilungsverläufe. <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. <http://www.biokrebs.de/infomaterial>

Ein guter und preiswerter Einstieg, was man als Betroffener selbst tun kann bieten auch einige Buchtitel aus unserem Programm. http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=krebs

Und wieder gibt's neue Produkte bei Topfruits

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

Yacon Wurzel frisch (Inkawurzel, *Smallanthus sonchifolius*), inulinreich und vielseitig verwendbar

Yacon (Yakon) - Gesunde Inhaltsstoffe, Nährstoffe und präbiotischer Ballaststoff zur gezielten Nahrung der günstigen Dickdarmbakterien. Die Yacon-Pflanze lagert in ihrer Knolle Kohlenhydrate-Speicherstoffe nicht als Stärke ein, sondern überwiegend in Form von Inulin. Diese gehen als Ballaststoffe in den Dickdarm über und bewirken folglich keinen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Yacon-Knollen haben einen frisch-süßlichen Urgeschmack und lassen sich mit dem Geschmack einer Birne, Melone oder Nashi vergleichen. Wenn man sie schält, kann man sie sofort essen wie Karotten, Gurken, Rettich oder Topinambur.

<http://www.topfruits.de/produkt/yacon-wurzel-frisch-yakon-inkawurzel-smallanthus-sonchifolius-inulinreich-und-vielseitig-verwendbar/>

Chia-Protein Pulver (*Salvia hispanica* L.), teilentöltes Chia-Mehl in bio kbA und Rohkostqualität

Das Chia Mehl wird bei der Ölgewinnung schonend aus den Bio Chia Samen in Rohkostqualität hergestellt. Es wird zur guten Verwendbarkeit fein gemahlen und kann so vielseitig in der Küche, in Süßspeisen, Müsli, Smoothies und zum Backen eingesetzt werden. Der Restölgehalt beträgt etwa 7%, somit ist das Chiaprotein kalorienärmer als die Chia Saat. Ausserdem enthält es mit fast 30g/100g pflanzliches Protein und mit über 40g/100g viele wertvolle Ballstoffe, wichtig für eine gesunde Verdauung. Chiamehl hat damit ein und mit seinen zusätzlich Mineralien und Spurenelementen ein hervorragendes Nährstoffspektrum, welches das Produkt für die gesundheitsbewusste Küche prädestiniert.

<http://www.topfruits.de/produkt chia-protein-pulver-salvia-hispanica-l-teilentoeltes chia-mehl-in-bio-kba-und-rohkostqualitaet>

Zinkgluconat 60 Tabletten a 50mg - hohe Bioverfügbarkeit - vegan

Zink zählt zu den essentiellen Stoffen für unser Immunsystem. Zink hat dabei verschiedene Funktionen, etwa im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Viele Stoffwechselfunktionen und Enzyme sind auf ausreichendes Vorhandensein des Spurenelements Zink angewiesen. Auch bei der Wundheilung spielt Zink eine Rolle.

Zink wird im Körper nicht lange gespeichert und muss deshalb regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Zink ist überwiegend in tierischen Produkten, wie Fleisch/Fisch, Innereien, Käse und Ei zu finden. In pflanzlichen Produkten ist Zink nur rel. gering enthalten, am ehesten noch in Nüssen, Vollkornprodukten (Hafer/Hirse) und Kakao. Auch Vegetarier und Veganer sollten ausreichend mit Zink versorgt sein.

In manchen Fällen ist deshalb, je nach Ernährungsgepflogenheiten, eine ausreichende Zinkversorgung über die tägliche Nahrung nicht gegeben. In diesen Fällen und bei geschwächtem Immunsystem kann temporär eine erhöhte, bzw. zusätzliche Zinkzufuhr sinnvoll sein. Untersuchungen zeigen einen günstigen Einfluss, bei einer guten Zinkversorgung, insbesondere in Verbindung mit Vitamin C.

Zu beachten ist dass Zink nicht über längere Zeit in höheren Dosierungen verwendet werden sollte, da sonst ein Kupfermangel entstehen könnte. Da Zink ein Kupferantagonist ist. Für eine gute Kupferversorgung sollte der Kupferspiegel im Blut bei 10µmol/l liegen. (siehe hierzu auch unser Beitrag in der Infothek "natürliche Kupferquellen")

<http://www.topfruits.de/produkt/zinkgluconat-60-tabletten-a-50mg-hohe-bioverfuegbarkeit-vegan>

B12 Lutschtabletten - 120 Stk mit je 1000 µg Methylcobalamin

TopFruits Vitamin B12 1000mcg, vegane Lutschtabletten ist ein veganes Nahrungsergänzungsmittel speziell für die vollwertige Versorgung bei veganer Ernährungsweise. Eine ausreichende Vitamin B12-Versorgung ist für Vegetarier und Veganer von besonderer Bedeutung, da pflanzliche Lebensmittel nur wenig Vitamin B12 enthalten. Sublinguales Vitamin B12 als Methylcobalamin mit guter Bioverfügbarkeit und verzögerter Freisetzung.

<http://www.topfruits.de/produkt/b12-lutschtabletten-120-stk-mit-je1000-g-methylcobalamin>

Erythritol, fein (Erythrit) natürliches alternatives Süßungsmittel, kalorienfrei

Erythritol besitzt etwa 70%-80% der Süßungswirkung von Zucker. Im Gegensatz zu Zucker hat Erythritol jedoch nicht dessen süchtig machendes Potenzial und andere negative Eigenschaften von raffiniertem Rohr- oder Rübenzucker, wie hohe Kaloriendichte, Förderung von Pilzwachstum und Entzug von Mineralien. Ideal auch als Süßungsmittel für Diabetiker Erythrit als Zuckerersatz ist ideal geeignet zur Verwendung in Backwaren, Süßspeisen, Müsli, Smoothies und Getränken. Für die Herstellung von Konfitüre ist es nicht geeignet, da es auskristallisiert.

Erythrit wird laut Studien vom menschlichen Körper weder weiter vergoren, noch verstoffwechselt und ist daher kalorienfrei und ausgezeichnet verträglich. Erythrit (Erythritol) beugt Karies vor (schützt die Zähne) und wirkt antioxidativ.

<http://www.topfruits.de/produkt/erythritol-fein-erythrit-natuerliches-alternatives-suessungsmittel-kalorienfrei>

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-Leistungs-Verhältnis. 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/>

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, laktose- und glutenfrei.

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

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 2015er 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 diesjährigen Ware ist noch besser als in 2013 und hat einen sehr hohen Sulforaphangehalt von über 1500mg/100g Saat gezeigt.

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

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.

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>.