

**Von:** Topfruits Naturprodukte <info@topfruits.de>  
**Gesendet:** Freitag, 10. Februar 2017 16:18  
**An:** bermi-29@gmx.de  
**Betreff:** Topfruits Gesundheitsbrief KW06-2017

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



seit 2004  
**Vitalstoffreiche  
Naturprodukte  
von A bis Z**

**Topfruits  
Gesundheitsbrief**

Hallo und guten Tag,

Als Freund einer gesunden Ernährungsweise haben wir heute für Sie wieder einige besondere Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können.

Sie erhalten das Informationsschreiben, weil Sie diesen Gesundheitsbrief selbst für diese Mailadresse abonniert haben. Geben Sie den Topfruits-Gesundheitsbrief auch gerne weiter, wenn Sie möchten.

Wenn Sie keine Verwendung für die Infos haben, können Sie hier den [Gesundheitsbrief abbestellen](#).

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.

Herzliche Grüsse, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Ihr  
Michael Megerle

PS  
[Besuchen Sie uns auch auf Facebook](#) und bleiben Sie zeitnah informiert.

### [Die besten Ernährungstipps gegen Entzündungen und Alzheimer](#)

Lebensmittel die vor Entzündungen schützen, wirken auch als Prävention gegen Alzheimer und andere chronische Krankheitsbilder. Chronische, lang andauernde Entzündungen werden zwischenzeitlich verantwortlich gemacht für die meisten zivilisatorischen Erkrankungen der neuen Zeit. Von Darmerkrankungen, über Arthrose, aber auch Gefäßerkrankungen bis hin zu Krebs und Alzheimer, sind wahrscheinlich das langfristige Ergebnis von Entzündungen. Ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung chronischer Entzündungen sind Vitalstoffmängel, die über längere Zeit anhalten.

Die erste und ganz wichtige Regel lautet: Bauen Sie Übergewicht ab, bringen Sie Ihre Darmflora in Ordnung und sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Wozu das werden Sie fragen? Ganz einfach, nur wenn diese Aspekte optimiert sind, ist unser Organismus in der Lage angebotene Vitalstoffe und Mikronährstoffe auch aufzunehmen und durch ausreichende Blutzirkulation überall im ganzen Körper in die Zellen zu transportieren.

Eine Studie in den USA hat Lebensmittel aufgezeigt die geeignet waren das Alzheimer Risiko um über 50% zu reduzieren. Folgende, möglichst gering verarbeitete Naturprodukte sollten Sie demnach vermehrt in Ihrem Speiseplan berücksichtigen.

Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, buntes Gemüse, Bohnen, Nüsse, Beeren, Fisch, kalt gepresste Pflanzenöle.

Verwenden Sie statt viel Salz mehr Gewürze und Kräuter wie Kurkuma, Pfeffer, Paprika, Thymian, Rosmarin, Koriander, Petersilie und andere. Fast alle diese Lebensmittel haben einen starken antioxidativen und somit schützenden Charakter.

Verwenden Sie pflanzliche Öle die reich sind an wertvollen Omega Fettsäuren. Dazu zählen Olivenöl, Lein- Hanf- oder Rapsöl, aber auch Kokosöl, mit seinem hohen Gehalt an mittelkettigen Fettsäuren, welche unsere Gehirnzellen mit Energie versorgen.

Trinken Sie grünen Tee, oder Schorle aus gutem Wasser, mit roten Säften, wie Aronia, Kirsche, Granatapfel, Heidelbeere oder Cranberry. Die in all diesen Lebensmitteln enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe haben in Untersuchungen einen starken entzündungsverhütenden Charakter gezeigt.

Bevorzugen Sie dunkle Schokolade, ohne Milch und mit wenig Zucker, oder machen Sie sich Getränke oder Speisen unter Verwendung von Rohkakao. Studienergebnisse zeigen, dass die im Kakao enthaltenen Flavonoide eine Gehirnstruktur im Hippocampus aktivieren, welche für die Gedächtnisleistung im Alter mit verantwortlich

ist.

**Folgende Lebensmittel sollten Sie aus Risikoerwägungen meiden.** Rotes Fleisch wie Schwein, Rind oder Lamm. Butter und Margarine. Milch. Gebratenes und Frittiertes. Industriellen Zucker und Speisen und Getränke die viel davon enthalten. Alle industriellen Fertignahrungsmittel. Fast Food.

Zu guter Letzt, reduzieren Sie, Ihr Stressniveau und sorgen Sie für ausreichend Entspannung. Auch diese Einflussfaktoren verursachen Zellstress und können letztlich mit der Auslöser für eine Demenz sein.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/ein-echtes-allroundtalent-die-gesundheitlichen-vorzuege-von-kokosoel/>  
[https://www.topfruits.de/article\\_tags/index/tagId/23/n/Entz%C3%BCndungen](https://www.topfruits.de/article_tags/index/tagId/23/n/Entz%C3%BCndungen)  
<https://www.topfruits.de/wissen/demenz>

*Nach Oben*

### Grippeschutzimpfung wirklich sinnvoll ?

„Eine Schutzimpfung braucht zwei Wochen, bis sie wirkt - und eine hundertprozentige Sicherheit kann auch sie nicht bieten. Weil das Virus mutiert, sich also immer wieder verändert, kann es sein, dass man trotz Impfung erkrankt. Eine Grippeschutzimpfung könne trotzdem noch sinnvoll sein, sagte RIK-Präsident Weiler. Denn noch hat die Grippe Saison.“ Das die Aussagen eines „Experten“ ;-)

Also „nix genaues weis man nicht“. Aber hilfreich sind Schutzimpfungen auf alle Fälle für die Pharmahersteller des Serums ;-)

Und Fakt ist, dass Impfungen die auf einer erhofften Immunisierung beruhen, den Körper erst mal schwächen! Und zwar unabhängig davon ob das den Ausbruch der Krankheit verhindert. Aus dem Grund wäre es notwendig zu untersuchen wie viel Probleme durch die Grippeimpfung erst geschaffen werden, die vorher nicht da waren ;-)

Naturheilkundlich erfahrene Experten warnen vor solchen „Schutzimpfungen“, die eigentlich gar keine sind und die eine Sicherheit suggerieren, die oft nicht begründet ist. Sie verweisen stattdessen auf Maßnahmen um die Widerstandsfähigkeit des Körpers zu stärken. Und die jeder Einzelne leicht ergreifen kann. Besonders Ältere oder Kranke, die bereits ein geschwächtes Immunsystem haben. Im Prinzip handelt es sich dabei um die selben Ernährungsempfehlungen die oben auch im Zusammenhang mit Entzündungen und chronischen Krankheiten genannt werde.

Außerdem kann die verstärkte Aufnahme von Eiweiß spaltenden Enzymen bei gleichzeitig verminderter Kalorien-Zufuhr und die Einnahme von Zink(Gluconat) den Verlauf einer Infektion mit Influenzaviren günstig beeinflussen. Enzyme wie Bromelain, Papain haben die Fähigkeit, das für die Infektion ausschlaggebende Oberflächenmolekül Hämagglutinin vom Virus zu lösen. Das gelöste Hämagglutinin erzeugt kein Fieber, löst aber trotzdem eine Immunantwort aus, mit der erfolgreich das Virus bekämpft wird. Wirtszellen, welche mit Bromelain in Kontakt waren, können Influenzaviren nicht binden, da Bromelain auch die entsprechenden Rezeptoren auf den Wirtszellen zerstört.

Damit ermöglicht die orale Einnahme von pflanzlichen Enzymen die Schwere der Infektion durch Influenzaviren, unabhängig welchem Stamm sie angehören, zu reduzieren bzw. den Ausbruch der Infektion zu verhindern. Proteolytischen Enzymen sind damit vor allem bei Menschen mit erhöhtem Grippe-Risiko (Alter, Immunschwäche, Stress) eine Möglichkeit, sich auf einfache Weise zusätzlich zu schützen.

Zusätzlich zu speziellen Enzympräparaten ist eine Ernährung hilfreich, die besonders enzymaktive Nahrungsmittel enthält. Wie etwa das gute alte Sauerkraut (frisch), oder bei Obst etwa Ananas, Kiwis und Papaya. Nur unerhitzte Nahrungsmittel enthalten wirksame Enzyme. Enzyme werden durch Hitze schnell geschädigt oder zerstört. Wichtig auch, Enzympräparate sollten möglichst nicht zusammen mit dem Essen eingenommen werden, da sonst die Enzymaktivität dann für Verdauungsprozesse verbraucht wird. Also besser ist mit 2 Stunden Abstand zu einer Mahlzeit. Damit ist getan was man/Frau tun kann und sicher mehr erreicht wie mit einer „Schutzimpfung“ zu erwarten ist.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=enzyme>

*Nach Oben*

### Jetzt schon gegen Heuschnupfen aktiv werden!

Viele Pollen-Allergiker graust schon jetzt vor dem ersten Pollenflug und den Problemen die sich damit alle Jahre einstellen. Aber Heuschnupfen, mit roten Augen und triefender Nase muss nicht sein! **Betroffene sollten jedoch bereits jetzt beginnen sich vorzubereiten.** In naturheilkundlichen Kreisen ist die erstaunliche Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmel in diesem Zusammenhang seit langem bekannt.

"Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod." schrieb der Prophet Mohammed in seiner Schrift "Hadith". Aber nicht nur bei Heuschnupfen zeigt sich Schwarzkümmel wirksam: Von Hautkrankheiten über Magen-Darm-Störungen, Heuschnupfen und Blasen- und Nierenkrankheiten bis hin zu Erkältungen, kann Schwarzkümmel einen Nutzen entfalten.

Ist das Abwehrsystem geschwächt, sind im Körper nicht genügend Lymphozyten vorhanden, die vor äußeren negativen Einflüssen wie Viren und Bakterien, Umweltgiften und starken physische Belastungen schützen können.

Die im Schwarzkümmel enthaltenen Linolsäure befähigt den Körper Prostaglandine zu

bilden. Insbesondere Prostaglandine E1 steigert die Bildung von Lymphozyten und Phagozyten, den sogenannten Fresszellen. Wird Schwarzkümmelöl über einen längeren Zeitraum eingenommen, können so körperfremde Schadstoffe bekämpft und das Immunsystem zurück ins Gleichgewicht gebracht werden.

Zudem lassen die Wirkstoffe des Schwarzkümmels angeschwollene Schleimhäute abklingen und hemmen Botenstoffe, die für das Auftreten von Allergien verantwortlich sind. Thymochinon und Migellon, zwei Inhaltsstoffe des Schwarzkümmels, sorgen bei Erkrankungen der Bronchien und der Atemwege für eine rasche Linderung der Symptome. Sie wirken schleimlösend, erweitern die Bronchien und entspannen die Muskeln.

Selbst bei Hauterkrankungen zeigt sich die Behandlung mit Schwarzkümmelöl in vielen Fällen erfolgreich. Zu den Anwendungsgebieten gehören hier u.a. Schuppenflechte, Ekzemen und Akne. Gerade bei Neurodermitis kann mit Schwarzkümmel eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielt werden. Verantwortlich für diesen Effekt sind die Stoffe im Schwarzkümmel, die das Immunsystem regulieren. Die Behandlung mit hochwertigem Schwarzkümmelöl ist gut mit anderen, naturheilkundlichen oder medizinischen Therapien kombinierbar.

**Allergiker profitieren am besten vom positiven Effekt des Schwarzkümmelöls, wenn sie einige Wochen, besser noch Monate, vor der eigentlichen Pollenflugzeit mit der Einnahme von Schwarzkümmelöl beginnen** und die Einnahme dann über den ganzen Sommer hinweg fortführen. Schon ein Teelöffel morgens und abends sind genug, um dem Körper mit einer ausreichenden Menge der Wirkstoffe zu versorgen. Danach eventuell mit einem Glas Wasser oder Saft nachspülen. Als Alternative zum reinen Öl können auch Kapseln mit Schwarzkümmel-Öl eingenommen werden, für Veganer sind diese leider nicht geeignet.

Wer noch mehr zu dem Thema lesen will, wird in [unserer Infothek](#) fündig

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/heuschnupfen>

[Nach Oben](#)

### Selen schützt vor Strahlen

Ein Selenmangel vermindert die Aktivität der Entgiftungssysteme im menschlichen Körper. Eine Strahlentherapie bei Tumorpatienten mit niedrigem Selenspiegel im Blut kann deshalb zu akuten unerwünschten Nebenwirkungen führen. In präklinischen Studien ist auch nachgewiesen worden, daß Selen gesundes Gewebe vor Strahlung schützt, so Dr. Inge Fraunholz aus Frankfurt am Main.

Andere Studien haben gezeigt dass Selenmangel ein Risikofaktor, für die Wiedererkrankung nach einer primären Tumortherapie (Metastasierung) ist. Aber nur einer von zehn Tumorpatienten verfüge über genügend Selen im Blut.

Vor dem Hintergrund der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und einer zunehmenden technischen Strahlenbelastung im Alltag eines jeden Menschen, muss einem Selenmangel größte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wo ein solcher zu sehen ist, tut jeder Betroffene gut daran dieses Spurenelement durch selenreiche Lebensmittel (Paranuskerne) oder spezielle Selenpräparate zu substituieren.

Ein kleiner Tipp am Rand. Die gleichzeitige Einnahme von Selen und Vitamin C Präparaten sollte vermieden werden, wenn man die Wirksamkeit nicht schmälern möchte. Selbiges gilt für Eisenpräparate.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=selen>

[Nach Oben](#)

### Neue Gewohnheiten in 28 Tagen

Wer hat sich nicht schon ein oder mehrmals vorgenommen, weniger zu Essen, keinen Alkohol zu trinken, früher ins Bett zu gehen, oder regelmässig Sport zu treiben? Aber oft hats nicht so richtig geklappt mit den neuen Vorsätzen und Verhaltensweisen. Erfahrungen aus der Gehirn- und Verhaltensforschung können hilfreich sein, mehr Erfolge bei seinen Vorhaben zu erzielen.

Zum Ersten ist es wichtig innerhalb von 48 Stunden, nachdem man sich einen Vorsatz gemacht hat mit der Umsetzung zu beginnen. Tut man dies nicht, wird's später meist auch nicht mehr in Angriff genommen.

Weiterhin scheint es so zu sein, dass es etwa 28 Tage dauert (die Rede ist oft von zwischen 20 und 30Tagen), bis neue Verhaltensweisen sich etabliert haben. Zusammen hängt dies mit der Entstehung neuer Vernetzungen in unserem Gehirn, welche unsere Gewohnheiten auf physischer Ebene abbilden. Während dieser Zeit ist leider Konsequenz und eine erhöhte Anstrengung unumgänglich.

Auf dem steinigen Weg der ersten Wochen kann es hilfreich sein, mit kleinen Erinnerungszetteln und Affirmationen zu arbeiten, die man überall dort wo man sich aufhält hingängt. Situationen, die besonders dazu verleiten in die alte Gewohnheit zurück zu verfallen sollte man möglichst meiden.

Besonders wichtig ist auch Ihr Unterbewusstsein zur Zielerreichung mit einzuspannen. Dies indem Sie autosuggestiver Techniken, oder bestimmte Entspannungs- und Visualisierungsübungen anwenden. Dabei stellen Sie sich den erwünschten Endzustand vor. Protokollieren Sie die bereits erfolgreich zurück gelegte Strecke der Zielerreichung

und motivieren Sie sich dadurch immer wieder durchzuhalten.

### **In diesem Sinne packen Sie´s an!**

Es braucht nicht immer den Jahreswechsel für neue Vorsätze. Denn wenn Sie nicht mit der richtigen Strategie an die Sache ran gehen klappt meist sowieso nicht ;-) Ebsogut ist deshalb jeder andere Zeitpunkt des Jahres geeignet mit positiven Veränderungen zu beginnen. Viel Erfolg!

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/produkt/die-china-study-neuaufgabe-die-pflichtlektuerer-menschen-mit-krebs-und-herzinfarktdisposition>  
<https://www.topfruits.de/rubrik/buecher-und-cds/>

*Nach Oben*

### **Getrocknete Äpfel sorgen für besseres Blutbild**

Das verblüffendes Ergebnis einer US-Studie zeigt: Getrocknete Äpfel sorgen für drastische Verbesserung des Blutbildes; wer getrocknete Äpfel den üblichen Naschereien wie Keksen und Chips vorzieht, senkt sein Cholesterin. Schon 75 Gramm getrocknete Äpfel täglich verbessern die Blutfettwerte, stabilisieren die Gesundheit und den Kreislauf und schützen so das Herz.

Die Ergebnisse einer Studie, bei der Frauen in den Wechseljahren über ein Jahr hinweg getrocknete Äpfel zu sich nahmen zeigten das folgende Ergebnis: Getrocknete Apfelringe können Cholesterin blocken! Vor allem das schlechte Cholesterin LDL, sank bei den Apfelessern enorm.

„Bei den Apfel essenden Frauen fanden innerhalb von sechs Monaten unfassbare Veränderungen statt“, so Bahram H. Arjmandi von der Florida State University. " Bei Ihnen sank der LDL-Cholesterin-Wert um 23 Prozent." Regelrecht schwärmend fügt er hinzu: „Ich hätte niemals erwartet, dass der Verzehr von Äpfeln das schlechte Cholesterin in diesem Ausmaß reduzieren würde, während das HDL-Cholesterin, oder gute Cholesterin, um rund 4 Prozent ansteigt.“

Trotz der zusätzlichen Kalorien durch den hohen Fruchtzuckergehalt der Äpfel, verloren die Frauen an Gewicht - im Schnitt rund 1,5 Kg. Die Forscher vermuten hier das sättigende Pektin der Äpfel als Ursache. Das Äpfel gesund sind, haben wir schon immer gewusst. Und diese Studie liefert uns einen weiteren Beweis dafür. Nicht nur in den Augen des Forscherteams ist es deshalb ratsam, Äpfel in den täglichen Speiseplan mit einzubauen: Sie fördern die Gesundheit, senken schlechtes Cholesterin und schützen so Herz und Kreislauf; getreu dem alten Sprichwort: "An apple a day, keeps the doctor way".

Aber bei getrockneten Äpfeln gibt es große Unterschiede. Für die Original Topfruits Apfelchips werden nur beste, ungeschälte Elstar Äpfel aus deutschem Anbau verwendet. Elstar Äpfel sind, wegen ihrem ausgewogenen Zucker/Säure Verhältnis, in getrocknetem Zustand, unvergleichlich im Aroma und besonders beliebt auch bei Kindern. (erstaunlicherweise auch bei solchen die keine Äpfel essen). Dagegen schmecken Apfelchips aus Äpfeln anderer Sorten wie sie sonst verarbeitet werden. wie ein Stück Pappe ;- ) 1 kg Apfelchips entspricht ca. 10kg frischen Elstar Äpfeln. Unsere Apfelchips werden nach einem speziellen Verfahren, weitgehend von Hand und besonders schonend hergestellt. Bei niedrigen Temperaturen bleibt so ein hoher Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe des frischen Apfels erhalten. Die meisten der im Handel erhältlichen Apfelchips werden dagegen bei Temperaturen bis zu 80 Grad in Heißluft Öfen getrocknet.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/produkt/apfelchips-natur-ungeschwefelt-schonend-getrocknet-aus-aromatischen-elstar-aepfeln>

*Nach Oben*

### **Gesundheitsrisiko Vitamin-D-Mangel**

Eine Auswertung von 28 wissenschaftlichen Studien mit rund 100 000 Menschen zeigt wieder einmal die Risiken eines Vitamin D Mangels. Wissenschaftler der University of Warwick stellten fest, dass Studien-Teilnehmer mit hohem Vitamin-D-Spiegel ein um 43 % geringeres Erkrankungsrisiko für Gefäß- und Stoffwechselkrankheiten aufwiesen, verglichen mit den Teilnehmern mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel. Menschen über 50 sind besonders gefährdet. Bei zu niedrigem Vitamin-D Gehalt im Blut, erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle um 78%, das Risiko für Herzinfarkt um 45 % - so die Forscher des Intermountain Medical Center in Salt Lak City, nach einer anderen Untersuchung.

In der Krebsprävention spielt Vitamin D nach Angaben vieler Experten eine ebenso wichtige Rolle. Studien zeigen: Ein hoher Vitamin D Gehalt verringert das Krebsrisiko, u.a. bei Darm- und Brustkrebs, um bis zu 50%. Auch in der Krebstherapie wird Vitamin D eine große Bedeutung beigemessen, da es das Tumorstadium unterdrückt und die Bildung von Metastasen hemmt. Menschen die bereits an Krebs leiden, erhöhen durch die Steigerung ihres Vitamin D Spiegels, ihre Überlebenschancen. Nachgewiesen werden konnte diese Erscheinung bei Darm- und Brustkrebs, bei Lungen- und Prostatakrebs sowie bei Hautkrebs.

**Wieviele Vitamin D brauchen wir?** Ein Vitamin D Mangel ist in Nordeuropa weit verbreitet und über die Wintermonate erreicht kaum ein Bewohner dieser Zonen die empfohlenen > 40ng/ml im Blut. Besonders schwer im Alter, wenn die Vitamin D Bildung in der Haut erlahmt. Einen gesunden Wert zwischen 40ng und 80ng/ml ist erzielbar durch eine Tagesdosis Vitamin D von 2000 bis 4000 Internationalen Einheiten über einen längeren Zeitraum.



Mit den 800 iE wie von der DGE empfohlen, wird dies nicht gelingen. Vitamin D kann entweder über gut dosierte Nahrungsergänzungsmittel oder über ausreichend Aufenthalt in der Sonne aufgenommen bzw. gebildet werden. Über die Nahrung ist eine Zufuhr in ausreichender Menge kaum möglich.

Ob ein Vitamin-D Mangel vorliegt, kann ein Arzt über das "25-OH-Vitamin-D" im Blut ermitteln. Bei der Aufnahme von Vitamin D über das Tageslicht, spielen Faktoren wie Tagesszeit, Hauttyp etc. eine wichtige Rolle.

Ausreichende Vitamin K Zufuhr für die Vitamin D Aufnahme wichtig. Wer nicht täglich Gemüse verzehrt, welches Vitamin K enthält, der sollte gleichzeitig Vitamin K substituieren um die Aufnahme von Vitamin D zu verbessern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+d>

*Nach Oben*

### **Der Araber isst 4 Datteln am Abend für einen guten Schlaf :-)**

Wussten Sie, dass Medjool-Datteln einst nur Wohlhabenden vorbehalten war? Diese Zeiten sind zum Glück vorbei :-). Für Moslems sind Datteln und Joghurt, manchmal auch Milch, traditionell das erste Gericht nach Sonnenuntergang während des Fastenmonats Ramadan. Mit der satten Fülle der Natur, diente die Dattel einst Karawanen bei ihren endlosen Touren durch die Wüste als wichtigste Energie- und Nährstoffquelle.

Nicht nur deshalb ging die Dattel als "Brot der Wüste" in die Analen der orientalischen Geschichte ein; Datteln enthalten tatsächlich mehr Ballaststoffe als Vollkornbrot und weder Cholesterin noch Fett: Pur, oder als Konfekt mit Nüssen und diverse orientalischen Gewürzen sind sie das süße Highlight jeder gesunden Küche. Die Palmenfrüchte liefern neben Fruchtzucker auch alle wichtigen Mineralstoffe und Proteine, dadurch wirken sie verdauungsfördernd. Vitamine aus der B-Gruppe, Calcium und Phosphor wirken beruhigend auf die Psyche so können einige Datteln am Abend den Schlaf verbessern. Trotz des Fruchtzuckeranteils enthalten Datteln deutlich weniger Kalorien als industrielle Süßigkeiten.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/medjool-datteln-medjool-natur-extra-dicke-spitzenqualitaet-aus-neuer-ernte-2011-probier-sonderaktion/>

*Nach Oben*

### **Neue Produkte bei Topfruits**

Immer wieder stoßen wir auf neue und interessante Naturprodukte die für unsere Kunden wertvoll sein können. Alle neuen Produkte der letzten Monate finden Sie unter folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>. Dabei können Sie sicher sein, dass auch alle neuen Produkte unseren strengen Qualitätskriterien unterliegen die Sie hier nachlesen können <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>. Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie [hier](#).

### **Olivenblattextrakt - als 500 mg Mono-Kapseln oder flüssig**

Olivenbäume bieten mehr als nur Olivenöl. Auch die Blätter enthalten besondere Substanzen (Oleuropein als Leitsubstanz), die einen naturheilkundlichen Wert besitzen. In Olivenblättern ist die Konzentration von Oleuropein am höchsten. Schon von den Ägyptern verwendeten Auszüge aus Olivenblättern wurden zum Schutz der Toten vor Parasiten und Pilzbefall verwendet. Das Polyphenol Oleuropein schmeckt sehr bitter. Je mehr und reiner das enthaltene Oleuropein ist, desto bitterer ist das Produkt, aber umso besser ist auch dessen Nutzen.

<https://www.topfruits.de/produkt/olivenblattextrakt-500-mg-mono-kapseln-vegan-glutenfrei>

### **Folsäure mit gut dosierten 800 µg pro Tablette**

Ideale Ergänzung in der Schwangerschaft für eine ausreichende Folsäure-Versorgung - vegan - hochdosiert. Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure) ist ein essentielles Vitamin der B-Gruppe. Gerade vor und während einer Schwangerschaft sowie der Stillzeit ist dieses B-Vitamin unabdinglich. Doch auch für einen Großteil der Bevölkerung ist eine ausreichende Folsäure Supplementation essentiell und oft nicht gegeben. Wenn Sie ein Folsäure Präparat kaufen achten Sie auf eine gute Dosierung damit Sie Ihren Tagesbedarf mit einer Tablette decken können.

### **Aktiver Manukahonig MGO 720+ besonders stark**

Dieser Manuka Honig enthält besonders viel des wertgebenden Inhaltsstoffes Methylglyoxal (MGO). Manuka Honig mit einem MGO Gehalt von über 400 mg pro kg wird für besondere Anwendungsfälle eingesetzt. Im Gegensatz zu dem mancherorts erhältlichen Medihoney (gammabestrahelter Honig) handelt es sich bei unseren Honigen um reine Naturprodukte. Frei von Zusatzstoffen und Rückständen von Antibiotika oder Pestiziden repräsentieren sie die Kraft der neuseeländischen Natur.

### **No Pain Gewürzmischung als Pulver oder Kapseln**

Diese besondere Vitalgewürzmischung aus Cumin (Kreuzkümmel), Koriander (Samen) und Muskatnuss sollte jeder kennen. Jeder mit entzündlichen Beschwerden schaut am besten diesen kleinen Filmbeitrag aus dem NDR an und macht einen risikolosen Versuch. <http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/Das-Gesundheitsmagazin,sendung495800.html> (Bericht ab Minute 23). Weiteres über die

einfache Verwendung der Gewürzmischung in der Küche können Sie auf unserer Seite lesen. Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=nopain>

**Jetzt besonders wichtig: Nahrungsergänzungsmittel Zink  
Zinkgluconat 60 Tabletten a 50mg - hohe Bioverfügbarkeit und vegan**

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

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

**Bio Matcha aus Japan, Superfood Qualität, 30 g Dose (Matcha Grünteepulver)**

Echter japanischer Matcha ist aus Vitalstoff-sicht 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.

<https://www.topfruits.de/produkt/bio-matcha-aus-japan-superfood-qualitaet-30-g-dose-matcha-gruenteepulver/>

**Bio Mariendistelsamen gemahlen**

Unsere biologischen Mariendistelsamen (*Silybum marianum*) sind schonend getrocknet und werden anschließend fein vermahlen. Sie sind naturbelassen - leberstärkend - entgiftend - vegan - und aus kontrolliert biologischem Anbau. Durch den Mahlprozess werden die Samen der Mariendistel aufgebrochen, wodurch die Inhaltsstoffe wie das natürliche Silymarin besser vom Körper aufgenommen werden können. Verwendung der gemahlene Samen der Mariendistel. Für einen entgiftenden und leberstärkenden Kräutertee - heiß oder kalt. Natürlich sind auch andere Zubereitungen möglich. Um das Silymarin bestmöglich aufzunehmen kombinieren Sie dieses am besten mit einem fetthaltigen Lebensmittel.

<https://www.topfruits.de/produkt/mariendistelsamen-gemahlen-bio-kba-silybum-marianum-leberkraft>

*Nach Oben*

**Bio Sauerkirschen 100 % naturbelassen**

- entsteint - ohne weitere Zusätze - aus kontrolliert biologischem Anbau - Rohkost - Unsere Bio Sauerkirschen werden schonend getrocknet auf eine Restfeuchte von ca. 20 %. Eine süß-saure Delikatesse ohne Farb- und Konservierungsstoffe wie alles bei Topfruits. Tiefdunkle, reife Früchte voller natürlicher Vitalstoffe und natürlich ungezuckert. Wir haben lange gesucht um eine solche Qualität zu finden. Sie werden begeistert sein. Das Aroma der Sauerkirschen schmeckt super im Müsli oder in der selbst gemischten Nuss-Frucht-Mischung. Aber auch pur ein saurer Genuss :)

<https://www.topfruits.de/produkt/bio-sauerkirschen-entsteint-natur-ungezuckert-rohkostqualitaet>

**Vitamin B Kombi-Präparat + Folsäure - Topfruits Brainpower**

120 rein pflanzliche Tabletten - für den Tagesbedarf an B-Vitaminen, einschließlich Biotin und Folsäure. Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das vegane Vitamin B Kombipräparat deckt mit einer Tablette zu 100 % Ihren Tagesbedarf aller wichtiger B-Vitamine (von B1, B2, B3, B5, B6 und B12) sowie Ihren Bedarf an Biotin und Folsäure. Es ist besonders gut für die vollwertige Versorgung bei einer veganen Ernährung oder bei einer mangelhaften Vitamin-Resorption.

<https://www.topfruits.de/produkt/topfruits-brainpower-b-vitamine-folsaeure-vegan-120-tabletten-fuer-3-monate-mit-b12>

**Bio Ume Su - fermentierter Aprikosen-Essig aus kontrolliert biologischem Anbau**

Ist ein glutenfreies Würzmittel - traditionell milchsauer fermentiert - 100% naturbelassen. Ume Su ist ein traditionelles salzig-saures Würzmittel. Es wird aus unreifen Umeboshi-Aprikosen hergestellt und kann wie Essig in der gesunden Vollwertküche verwendet werden.

<https://www.topfruits.de/produkt/ume-su-bio-kba-250ml-flasche-milchsauer-fermentierter-aprikosen-essig>

*Nach Oben*

**Hinweise in eigener Sache und zu neuen Topfruits Services**

**Ab 29.12.2016 finden Sie unter [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de) unser neuer Onlineshop.** Wir möchten Sie bitte uns unter [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) eine Nachricht zu schreiben, wenn Ihnen bei der Benutzung oder während dem Bestellvorgang etwas ungewöhnliches auffällt oder es zu einem Fehler kommt. Rufen Sie uns auch gerne an, wir helfen Ihnen weiter. Auch wenn Sie Anregungen oder Wünsche haben, schreiben Sie uns gerne eine Nachricht. Erste Hilfe finden Sie auch auf unserer [Hilfeseite](#).

Unter [www.topfruits.de/aktuell](http://www.topfruits.de/aktuell) können Sie [aktuelle Gesundheitsinfos](#) lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren. [Die besten Tipps die wir veröffentlichen werden prämiert.](#)

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

---

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns 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**.

TopFruits vitalstoffreiche Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH  
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher  
Telefon: [+49 \(0\) 7251 - 387628](tel:+49(0)7251-387628) | Telefax: [+49 \(0\) 7251 - 18210](tel:+49(0)7251-18210)  
Email: [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)

[Gesundheitsbrief abbestellen](#)