

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend wieder einige besondere Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können, ist unser Ziel erreicht.

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an.

Das Topfruits Team und die Familie Megerle wünscht Ihnen eine schöne Weihnachtszeit.
Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund und gut gelaunt

Ihr
Michael Megerle

Neuer Onlineshop für www.topfruits.de ab dem 29.12.2016

Ab 29.12.2016 erwartet Sie unter www.topfruits.de unser neuer Onlineshop. Unser bisheriger geht nach 13 Jahren, in denen er gute Dienste geleistet hat, nun in Rente ;-) Der neue Shop ist moderner und frischer vom Erscheinungsbild und er entspricht dem aktuellen Stand der Technik. Wir haben versucht alle Funktionen, die die Benutzung einfach und bequem machen wieder einzubauen und zusätzlich die neuen technischen Möglichkeiten zu nutzen.

Wir haben darauf geachtet dass Sie als Kunde möglichst wenig Arbeit und Beeinträchtigung durch den Umzug haben. Ihre aus dem alten System bekannte Daten können Sie auch im neuen System weiter verwenden.

Wir möchten Sie bitte uns unter 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 (was wir nicht hoffen ;-)

Auch wenn Sie Anregungen oder Wünsche haben, schreiben Sie uns gerne eine Nachricht. Für jeden Fehler den Sie entdecken bekommen Sie einen Gutschein über 5€ auf Ihren nächsten Einkauf. Unter [Facebook.de/topfruits](https://www.facebook.com/topfruits) werden wir ein paar Tage vor der Umstellung noch einmal auf den Umzug hinweisen und ein paar Infos zu den Wartungszeiten geben in denen der Shop nicht erreichbar ist.

Eine Gewürzmischung die jeder kennen sollte.

Eine besondere Rezeptur aus Cumin (Kreuzkümmel), Koriander (Samen) und Muskatnuss ist eine Vitalgewürzmischung die jeder kennen sollte. Nach praktischen naturheilkundlichen Erfahrungen hat diese Mischung bereits vielen Menschen mit entzündlichen Gelenk-Beschwerden geholfen. Wer Details zu diesen Erfolgen erfahren möchte, schaut am besten diesen kleinen Filmbeitrag aus dem NDR an. <http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/Das-Gesundheitsmagazin,sendung495800.html> (Bericht ab Minute 23) An einigen untersuchten Patienten-Geschichten wird erkennbar, welche erstaunliche Wirkungsweise diese Mischung hat und wie man diese für sich erschließen kann. Die Natur lässt für alles ein Kraut wachsen, man muss es nur finden ;-) Bei Kurkuma in Verbindung mit Piperin aus Pfeffer, kennt man die antientzündlichen Wirkungsweisen schon länger auch aus traditionellen Systemen wie dem Ayurveda. Was die Mischung aus Cumin-Koriander und Muskatnuss leisten kann kennt man bei uns noch nicht lange. Hier wird wieder deutlich, je mehr man sich dem Thema der pflanzlichen Wirk- und Vitalstoffe vorbehaltlos zuwendet, umso mehr positiv wirkende Substanzen findet man.

Alleine der Industrie darf man dieses Feld jedoch nicht überlassen, wie man in der Vergangenheit gesehen hat. Sonst entstehen aus einfachen Pflanzenwirkstoffen teure patentierte Arzneimittel. Oder, wenn keine Aussicht auf Patentierbarkeit besteht, erforscht man Pflanzenstoffe die eine Wirkungsweise versprechen einfach nicht weiter. Was noch schlimmer ist, man arbeitet darauf hin dass diese möglichst offizielle und für den freien Handel verboten werden. Was leider in der Vergangenheit bereits bei einigen Natursubstanzen geschehen ist! Mehr über die einfache Verwendung der Gewürzmischung in der Küche können Sie hier lesen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/no-pain-cumin-koriander-muskatnuss-bio-gewuerzmischung-gemahlen/>

Die erstaunliche Wirkung von Bitterstoffen

Wer mag eigentlich noch Bitteres ? Kaum jemand wirklich, wenn Sie ehrlich sind. Deshalb sind Bitterstoffe aus der "zivilisatorischen" Ernährung fast vollständig verschwunden. Bereits beim Anbau in der Landwirtschaft werden Bitterstoffe aus den Sorten herausgezüchtet und später bei der Nahrungsmittelherstellung wird der letzte vielleicht verbliebene Rest auch noch heraus geholt. Das ist fatal, denn Bitterstoffe haben vielfältige positive Wirkungen in unserem Stoffwechsel.

Hier ein kleiner Überblick über die wichtigsten Eigenschaften die Bitterstoffe für unsere Gesundheit haben.

Sie fördern die Sekretion der Verdauungssäfte, was man bereits am vermehrten Speichelfluss merkt. Bitterstoffe regen damit die Verdauung an und optimieren den Fettstoffwechsel, was beim Abnehmen hilft. Bitterstoffe sorgen für eine gesunde Leber- und Gallenfunktion und helfen der Leber sich zu entgiften. Bitterstoffe reduzieren Blähungen und Völlegefühl. Bitterstoffe wirken einer Übersäuerung entgegen. Bitterstoffe verbessern den Zuckerstoffwechsel und vermindern Heißhunger auf Süßes. Insbesondere die Bittermelone (Momordica) hat ganz aussergewöhnliche Eigenschaften. Diabetiker sollten sich unbedingt weiter über dieses Gewächs informieren. Siehe <https://www.topfruits.de/produkt/momordica-charantia-die-balsambirne-ein-lebensmittel-besonders-ratgeberbuch/>

Als positive Langfrist-Beobachtung aus den oben beschriebenen Eigenschaften wird oft ein deutlich gestärktes Immunsystem und eine gesteigerte allgemeine Vitalität beobachtet. Greifen Sie, insbesondere vor dem Essen, wieder vermehrt zu Bitterem. Dies kann ganz einfach eine Messerspitze voll Bitterkräuterpulver sein, das man im Mund zergehen lässt, ein Fläschchen alkoholfreien Bitterino, oder man isst mal wieder einen bitteren Salat zum Essen, der Chicorree, Radiccio, Romana, Löwenzahn oder Zuckerhut enthält.

Manches Problem mit der Verdauung verschwindet dann auf einmal wie von selbst, die Pfunde schmelzen dahin und ein stabileres Immunsystem erfreut den vor bitterer Freude grinsenden Zeitgenossen :-)

Linktipp: https://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=bitter&x=0&y=0

Übersäuerung fördert Krebs und Metastasierung

Den Zusammenhang zwischen Milchsäure und Tumorwachstum hat bereits Warburg in den 1930er und Dr. Johannes Kuhl in den 1960er Jahren schlüssig erkannt. Leider wurde er wie so viele Ärzte, welche nicht die Mainstream Meinung zum Thema Krebs vertreten, angefeindet und nicht ernst genommen. Gleichwohl hat er in den Jahrzehnten, wo er mit tausenden Krebspatienten gearbeitet hat ganz erstaunliche Erfolge mit seiner damals sehr bekannten Milchsäuretherapie erzielt. Das (Isopatische) Prinzip dahinter beschreibt er umfassend in dem Buch "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste". Dieses Buch sei jedem empfohlen der die Zusammenhänge zwischen Krebswachstum und Übersäuerung der Zellen, besser verstehen will um daraus wirkungsvolle Massnahmen abzuleiten.

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

Leider ist das Wissen um den großen Wert milchsauer fermentierter Lebensmittel für unsere Gesundheit und speziell bei Krebs zwischenzeitlich kaum noch bekannt und verbreitet. Kaum jemand glaubt dass solche einfachen Maßnahmen und Veränderungen bei der Ernährung tatsächlich einen Nutzen entfalten können.

Tumorgewebe produziert Milchsäure weil der Tumor aus der anaeroben Glykolyse seine Energie gewinnt, statt wie gesunde Zellen aus einem aeroben (sauerstoffreich) Stoffwechsel. Das übermäßige Vorhanden sein des "Wachstumsstoffes" Milchsäure führt nach Kuhl dazu, dass Krebszellen das massive Bestreben haben sich

immer weiter zu vermehren (zu wuchern), statt nach einer bestimmten Zeit dem programmierten Zelltod zu erliegen, wie das bei normalen Zellen der Fall ist.

Es konnte gezeigt werden, dass im übersäuerten Gewebe die Mitochondrien (die Kraftwerke in jeder Zelle) viel mehr freie Radikale freisetzen als bei normalem, basischerem pH. Dieses vermehrte Auftreten freier Radikale bewirkt die Aktivierung bestimmter Tumor-Proteine. Je saurer desto aktiver sind tumorwachstumsfördernde mitogene Protein-Kinasen. Bei pH 6.6 im Tumor-Gewebe welcher leicht im Tumor erreichbar ist, ist die Aktivität dieser Wachstumsförderer bereits 250% höher als im gesunden, bei pH 6.2 ist die Aktivität bereits auf bei 450% erhöht. Im übersäuerten Milieu entstehen bis zu 500% mehr freie Radikale, welche aus den Mitochondrien freigesetzt werden.

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

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

Kuhl hat mit seiner "Milchsäuretherapie" nach dem, wie er es bezeichnet hat "Isophasischen" Prinzip gearbeitet. Durch die dauernde Zufuhr von vornehmlich gesunder rechtsdrehender Milchsäure, über die Ernährung und spezielle Präparate, hat er erreicht dass die Säure aus den Zellen ausgeleitet wurde. Von Kuhls Erfahrungen können Sie profitieren, wenn Sie regelmässig milchsauer fermentierte Produkte auf den Speiseplan setzen, oder gezielt entsprechende Milchsäurepräparate einsetzen (Casa Sana, Lactacholin). Ausserdem hilfreich ist eine gesunde, basenüberschüssige vollwertige Kost, die möglichst viele Vitalstoffe und damit Antioxidantien als nützlich Radikalfänger enthalten sollte. Auch ein gutes Basenpulver kann hilfreich sein. Achten Sie aber darauf, daß nur citratische Mineralien einen nachhaltig entsäuernden Effekt. Anorganische Mineralien, wie Chloride oder Karbonate (Magnesium- Calcium- Kalium) helfen zwar beim Abpuffern überschüssiger Magensäure, haben jedoch langfristig einen eher nachteiligen Effekt. Sie helfen im oben beschrieben Zusammenhang nicht die Säurelast aus den Geweben auszuleiten.

Fordern Sie bei Ihrer nächsten Bestellung, kostenlos die Broschüre "Ernährung und Krebs" an.

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

Sport senkt Rückfallrisiko bei Krebs

Die meisten an Krebs erkrankten sterben nicht an der Ersterkrankung sondern durch eine Wiedererkrankung, oft mit massiver Metastasierung. Dagegen ist leider meist "kein Kraut gewachsen". Aus diesem Grund ist es wichtig dass dem Patienten klar ist "Nach der Krankheit ist vor der Krankheit". Nach der Erstintervention sollte der Betroffene nicht untätig bleiben, sondern alle nur denkbaren Möglichkeiten zu nutzen, um eine Wiedererkrankung zu vermeiden. Hierbei ist die häufige Aussage der Mediziner, der Patient könne seinen weiteren Werdegang nicht selbst beeinflussen, wenig hilfreich um nicht zu sagen FALSCH und überholt. Ein Mensch kann, gesund oder krank, seinen eigenen Werdegang in vielerlei Hinsicht und in vielen Fällen selbst beeinflussen, sowohl zum Positiven wie zum Negativen. Das müssen Sie sich als allererstes klar machen, wenn Sie einen schlechten Befund haben.

Wer körperlich aktiv ist, mobilisiert damit seine Abwehrkräfte am besten. Krebspatienten können so das Risiko senken, erneut an Krebs zu erkranken. Und sie gewinnen damit wieder mehr Zutrauen zum eigenen Körper und dessen Möglichkeiten. Bewegung sorgt für einen guten Stoffwechsel und damit für die gute Aufnahme

von zugeführten Vitalstoffen - und regelmässiger Sport senkt das Gewicht. Übergewicht ist ein weiterer, eindeutig wissenschaftlich belegter Risikofaktor für einen Rückfall.

So stellte eine Langzeitstudie an knapp 3000 Brustkrebspatientinnen in den USA ein um 50 Prozent reduziertes Rückfallrisiko bei sportlich Aktiven, gegenüber dem Durchschnitt der Erkrankten fest. Den größten Gewinn hatten Frauen, die drei bis fünf Stunden pro Woche liefen. Die positiven Ergebnisse dieser Studie lassen sich ohne Zweifel auch auf andere Krebsarten übertragen. Wichtig sei, sich nicht zu überfordern und lieber klein anzufangen, etwa mit Spaziergängen.

Quelle: www.biokrebs.de

Nüsse - das ganz besondere Obst

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) schreibt über Nüsse. Nüsse senken den LDL-Cholesterolspiegel und so das Risiko von koronaren Herzkrankheiten, wie mehrere kontrollierte Ernährungsstudien zeigen. Nüsse haben ernährungsphysiologisch betrachtet eine gute Fettsäurezusammensetzung. So zählen 68 % der Fettsäuren in Walnüssen zu den mehrfach ungesättigten, ihr Gehalt an der unentbehrlichen α-Linolensäure ist mit 7,5 g pro 100 g sehr hoch.

Vieles spricht dafür, dass Fettsäuren in den Nüssen für die cholesterolsenkende Wirkung verantwortlich sind. Aber auch Phytosterole und andere sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin E, Folat, Ballaststoffe, Kalium und Magnesium sind in Nüssen reichlich enthalten und könnten für die gesundheitsfördernden Effekte der Nüsse mit verantwortlich sein.

Schließlich gibt die DGE noch Tipps, wie man Nüsse sinnvoll in die Alltagskost bringt – und das nicht nur zur Weihnachtszeit: 25 g Nüsse zählen im Rahmen der "5 am Tag"-Kampagne als 1 Portion. Wechseln Sie zwischen den verschiedenen Nusssorten ab. Walnüsse sowie Mandeln schmecken nicht nur auf, sondern auch im Weihnachtsgebäck: Verwenden Sie für den Teig gemahlene Nüsse, so können Sie an Margarine bzw. Butter sparen. Peppen Sie Ihr Müsli, Ihren Joghurt, Ihren Salat oder Ihr Dessert mit Nüssen auf.

Im Gegensatz zu Milch ist ein Milchersatzgetränk aus Mandeln oder Cashewkernen wesentlich günstiger. Solche "Nussmilch" ist schnell selbst gemacht, ist vegan und enthält keine Entzündungsfaktoren wie Kuhmilch. Dafür aber jede Menge gut verwertbare Mineralien und Spurenelemente, sowie günstige Fettsäuren.

Eine vor einigen Jahren in den USA durchgeführte Studie mit 30.000 Teilnehmern hat ein um rund 50 niedrigeres Herzinfarkttrisiko gezeigt, bei den Teilnehmern die täglich nur eine Handvoll Walnüsse aßen. Andere Nüsse wie etwa Pekan, oder Mandeln enthalten neben guten Fetten, Magnesium, Vitamin E, sowie bei uns seltene Spurenelemente. Paranusskerne aus den Urwäldern Boliviens liefern etwa natürliches Selen. In Mitteleuropa ein absolutes Mangel-element. Die Versorgung der europäischen Bevölkerung mit Magnesium ist ebenso schlecht wie die mit Selen. Eine Unterversorgung mit diesen Mineralien und Spurenelementen erhöht aber das Risiko für bestimmte zivilisatorische Erkrankungen dramatisch. Im Durchschnitt kann man sagen dass Nussesser wahrscheinlich 5 Jahre länger leben. Und nicht nur das. Beobachtungen legen den Verdacht nahe dass Menschen bei denen häufiger Nüsse auf dem Speiseplan stehen dabei auch vitaler und geistig besser auf der Höhe bleiben.

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/aktuell/ein-gesundes-herz-durch-ungesaettige-fettsaeuren-in-walnuessen-und-leinsamen/>

<https://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-mehle/>

Fiebersenker begünstigt möglicherweise Asthma

13- bis 14-Jährige, die einmal im Monat Paracetamol nehmen, haben ein doppelt so hohes Risiko, Asthma zu bekommen wie Gleichaltrige, die auf diesen Wirkstoff verzichten. Selbst wenn Teenager nur einmal im Jahr zu Paracetamol gegen Schmerzen und Fieber greifen, ist ihr Asthmarisiko um 50 Prozent erhöht.

Zu diesem Ergebnis kam eine Auswertung im Rahmen der internationalen ISAAC-Studie zu Asthma und Allergien im Kindesalter. 300 000 Jugendliche in 50 Ländern sollten per Fragebogen ihre Paracetamol-Einnahme (nie, mindestens einmal jährlich, mindestens einmal pro Monat) ankreuzen sowie eventuelle Asthma- und Allergiesymptome aufzählen. Die Studienautoren um Richard Beasley vom Medizinischen Forschungsinstitut Neuseelands konnten aufgrund des Studiendesigns keine direkte Kausalität zwischen dem Wirkstoff Paracetamol und Asthma nachweisen. Sie halten es aber für sehr wahrscheinlich, dass der Wirkstoff als direkter Asthmaauslöser gelten muss.

Für die Asthma fördernde Wirkung des gängigen Fiebersenkens haben Wissenschaftler verschiedene Erklärungen. Paracetamol, das im englischen Sprachraum Acetaminophen heißt, senkt die Konzentration des in der Lunge vorkommenden antioxidativen Glutathion. Dieses Peptid schützt normalerweise die Atemwege vor Luftschadstoffen und Tabakrauch. Außerdem unterdrückt das Schmerzmittel möglicherweise die Reaktion des Immunsystems auf Schnupfenviren. Dadurch halten die Erkältungssymptome länger an und strapazieren empfindliche Atemwege. Als Folge kann sich Asthma entwickeln.

Hilfe durch Hanföl bei HFS (Hand Fuß Syndrom)

Das Hand-Fuß-Syndrom ist eine Hautveränderung an Handflächen und Fußsohlen, bei der neben Symptomen wie Kribbeln und Taubheitsgefühl auch körperliche Beeinträchtigungen wie Rötung, Schwellung und Blasenbildung bis hin zu Hautablösungen und den damit verbundenen starken körperlichen Einschränkungen auftreten kann. Das HFS tritt oft als Begleitreaktion einer Chemotherapie auf.

Da es bisher noch keine wirksame Präventions- oder Behandlungsmöglichkeit für das HFS-Syndrom gibt, wurde den Patienten in der Veramed-Klinik in Brannenburg der Einsatz von Hanföl sowohl in oraler als auch in topischer Form angeboten.

Zum Einsatz von Hanföl zur Prävention des Hand-Fuß-Syndroms lagen bisher noch keine Untersuchungen vor. Es gibt aber einige Einzelfallberichte, die darauf hinweisen, dass Hanföl in der oralen Form die Symptome einer atopischen Dermatitis lindern kann. In einer Studie wurde die Wirkung von Hanföl auf die Ausprägung einer atopischen Dermatitis im Vergleich zu Olivenöl getestet. Die Einnahme von Hanföl führte zu einer signifikanten Veränderung des Fettsäureprofils im Plasma und zu einer Verbesserung der klinischen Symptome, was vermutlich auf das ausgewogene Fettsäuremuster im Hanföl (Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren) zurückzuführen ist. Eine Verschiebung des Fettsäureprofils zugunsten der n-3-Fettsäuren kann anscheinend Entzündungssymptome vermindern, z.B. bei Psoriasis, rheumatischer Arthritis oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Hanföl kann dazu beitragen, das Verhältnis zu verbessern, da es reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs) ist und ein günstiges Verhältnis der Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren enthält (n-6 zu n-3 = 3:1). Neben den essenziellen Fettsäuren Linolsäure (n-6) (56%) und alpha-Linolensäure (n-3) (14%) enthält Hanföl gamma-Linolensäure (3%) Die dreifach ungesättigte n-6-Fettsäure findet z.B. in Form von Nachtkerzenöl seit vielen Jahren Anwendung bei der Behandlung des atopischen Ekzems.

Zusätzlich zu Hanföl enthielt das Nahrungsergänzungsmittel Vitamin E, Vitamin D3 und beta-Carotin.

Quelle: Deutsche Zeitschrift für Onkologie

Link Tipp: <http://www.topfruits.de/produkt/hanfoel-kaltgepresst-natur-250ml-bio-kba/>

Topfruits Apfelchips sind nicht irgendwelche Apfelchips

Für die Original Topfruits Apfelchips werden nur 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 wie Jonagold, Golden Del. oder Granny wie ein Stück Pappe ;-)

1 kg Apfelchips entspricht ca. 10kg frischen Elstar Äpfeln. Apfelchips schmecken und sind gesund, ideal für Kinder zum Knabbern. Unsere Elstar-Apfelchips werden nach einem speziellen Verfahren, weitgehend von

Hand und besonders schonend hergestellt. Bei niedrigen Temperaturen bleibt so ein möglichst hoher Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe des frischen Apfels, wie Vitamine und Enzyme, erhalten. Die meisten der im Handel erhältlichen Apfelchips werden dagegen bei Temperaturen bis zu 80 Grad in Heissluft Öfen getrocknet.

4 Regeln für ein positives Leben

Denken Sie jeden Tag darüber nach was wertvoll ist in Ihrem Leben

Tun Sie jeden Tag etwas das Ihnen SEHR viele Freude bereitet

Tun Sie jeden Tag etwas das einem Menschen aus Ihrem Umfeld Freude bereitet

Bleiben Sie neugierig, interessiert und denken Sie selbst

Leben Sie im Augenblick, denn daraus besteht das Leben

Achtung - Vitalstoffmängel sind nicht immer im Blut zu sehen

91% der Frauen und 82% der Männer im Alter zwischen 14 und 80 Jahren haben laut DGE eine zu geringe Versorgung mit Vitamin D. Mit Folsäure sind 86% der Frauen und 79% der Männer unterversorgt. Rund die Hälfte der Bevölkerung nimmt mit der Nahrung zu wenig Vitamin E auf. Jeder Dritte zu wenig Vitamin C und 20% der Menschen hierzulande sind zu schlecht mit B Vitaminen versorgt. Bei Magnesium, Selen und anderen Spurenstoffen, wie bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativem Charakter sieht es nicht viel besser aus.

Hinweise für eine Mangelversorgung mit bestimmten Substanzen, können Anfälligkeit für Infekte, nervöse Beschwerden, verschlechtertes Allgemeinbefinden oder nachlassende Leistungsfähigkeit sein. Ernsthafte Mangelsymptome treten meist erst nach sehr langer Unterversorgung auf.

Beobachtungen in der medizinischen Praxis haben aber gezeigt. Vitalstoffmängel können schon vorliegen, wenn Untersuchungen (im Blut oder Urin) noch ziemlich normale Werte anzeigen.

Ist ihre Befindlichkeit also nicht hundertprozentig wie Sie es sich wünschen, wenngleich die Blutwerte noch normal erscheinen, dann sollten Sie entweder ihre tägliche Ernährung optimieren, oder zu einem guten Nahrungsergänzungsmittel greifen und beobachten ob sich die Situation nach einiger Zeit verbessert. Gegen dieses Vorgehen spricht nichts. Eine weitere diagnostische Abklärung sollte erfolgen, wenn die suboptimale Situation auch einige Wochen nachdem man die Vitalstoffversorgung verbessert hat noch anhält.

Dieses Buch sollte jeder gelesen haben !

Kürzlich habe ich von einem Kunden einen Buchtip zur Geschichte der Forschungen zu Wasserstoffperoxid (H₂O₂) erhalten. Ich habe mir das Buch besorgt und an zwei Wochenenden verschlungen! Das Buch ist hervorragend recherchiert und gut lesbar geschrieben und man kann es unumwunden empfehlen. Die Kindle Version kostet keine 10€.

Was ich hier gelesen habe hat mir den Atem Verschlagen. Eine Substanz welche bereits ab Ende des 19ten Jahrhunderts immer wieder erforscht und zeitweise auch mit großen Erfolgen bei verschiedenen innerlichen und äußerlichen Problemstellungen und Krankheiten unterschiedlicher Schwere angewendet wurde. Die Anwendungsfälle gehen dabei von Krampfadern und Durchblutungsstörungen über verschiedene Infekte, Entzündungen, Atemwegs- und Lungenerkrankungen bis hin zu Krebs. Die Substanz ist ungiftig (mengenabhängig) und zerfällt bei der Anwendung zu Wasser und Sauerstoff. Der Effekt kommt wohl in den meisten Fällen durch den antivitalen, antibakteriellen und auch die Wirkung gegen Pilze zustande. Eine verbesserte Sauerstoffversorgung der Zellen ist möglicherweise ein weiterer Grund für die Wirkungsweise.

Wasserstoffperoxid - H₂O₂ - kann günstig in der Apotheke besorgt werden und wird meist in einer 3 - 10% Lösung gehandelt. Äußerlich wird meist mit 3% Lösung gearbeitet. Innerlich nimmt man sehr starke Verdünnungen, von je nach Autor und Anwendungsfall 0,05-0,2%.

Der Autor hegt den Verdacht dass dieses billige, einfache, ungiftige und nebenwirkungsfreie Mittel weiterhin nicht erforscht werden wird, weil es eine Gefahr für profitable teure Arzneistoffe darstellen könnte, wengleich diese wesentlich weniger effektiv wirken.

Es ist an Ihnen sich mit der Lektüre des Buches selbst zu informieren und sich ggf. im entsprechenden Zusammenhang auch selbst zu helfen. Ggf. einen Heilpraktiker oder Naturheilkunde Arzt zu suchen, der die Substanz und deren Anwendung kennt.

Ich denke darauf zu warten, dass es in ferner Zukunft mal offizielle Therapien mit Wasserstoffperoxid geben wird ist müßig und ist, da in den letzten 100 Jahren nicht geschehen, auch in den nächsten 100 Jahren nicht zu erwarten. Unser Überreguliertes und durch überwiegend finanzielle Interessen gekennzeichnetes Medizinsystem ist nicht dazu geeignet für den kranken Menschen die besten Therapien bereit zu stellen. Vielmehr werden solche Therapien entwickelt und bereit gestellt mit denen man die hohen Zulassungskosten eines Arzneimittels verdienen und danach noch möglichst lange Zeit Profit machen kann durch eine patentierter Substanz. Der maximale Therapeutische Nutzen spielt dabei weniger eine Rolle ;-)

Buchtip: Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel von Jochen Gartz

www.amazon.de/Wasserstoffperoxid-vergessene-Heilmittel-Jochen-Gartz/dp/3944887077/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1482073325&sr=8-1&keywords=h2o2+das+vergessene

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/artikel/neu/>

Sicher ist auch für Sie etwas interessantes dabei. 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>

Hier eine kleine Auswahl:

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 Vorhanden sein 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/>

Der beliebte Lebensfreudekalender 2017, noch wenige Exemplare lieferbar

Greifen Sie zu und sicher Sie sich Ihr Exemplar. Der Lebensfreude Kalender aus dem PAL Verlag, für den täglichen Kick an Motivation und Lebensfreude. Im letzten Jahr konnten viele Kunden keinen mehr ergattern, weil der Kalender mit seinen motivierenden Sinnsprüchen immer begehrter wird. Ideal auch als kleines Geschenk geeignet für jemanden der Ihnen besonders am Herzen liegt.

<https://www.topfruits.de/produkt/lebensfreude-kalender-2017-pal-verlag-erbauung-fuer-das-ganze-jahr-topseller/>

Der Topfruits Geschenkgutschein, das ideale Last Minute Geschenk

Unser Geschenkgutschein ist das ideale Last Minute Geschenk und sie können ihn noch am Heiligabend bestellen, selbst ausdrucken und direkt eine Freude damit machen.

<https://www.topfruits.de/produkt/geschenkgutschein-wert-30/>

Silber-Deo-Spray mit kolloidalem Silber von Dr. Schuhmacher

Natürlicher antibakterieller Deo-Schutz - mit kolloidalem Silber - mit ätherischen Ölen aus Zitrusfrüchten - ohne tierische Inhaltsstoffe - ohne Aluminium. Dieses Silber-Deo-Spray desodoriert auf natürliche Art und neutralisiert bei Entstehung den Körpergeruch. Es wirkt zuverlässig über den ganzen Tag. Die reizmildernde Wirkung durch Extrakte aus Lindenblüten und Salbei sowie kolloidales Silber garantieren eine gute Verträglichkeit. Ätherische Öle aus Limette, Zitrone, Orange und Bergamotte sorgen für erfrischende Zitrusdüfte nach dem Einsprühen.

<https://www.topfruits.de/produkt/silber-deo-spray-125-ml-pumpdose>

Weizenkeimöl, kalt gepresst

Kalt gepresstes Weizenkeimöl ist ein reines, naturbelassenes Produkt, das aus den Keimlingen des Weizen (Triticum L.) durch kalte Pressung gewonnen wird. Weizenkeimöl zeichnet sich durch einen besonders hohen, natürlichen Gehalt an Tocopherol (Vitamin E) aus. Natürliches Vitamin E aus Weizenkeim-Öl ist deutlich gesünder als synthetisch hergestelltes Vitamin E. Oft werden jedoch aus Preisgründen in vielen Nahrungsergänzungen synthetische Tocopherole verwendet. Künstliches Vitamin E enthält jedoch meist nur bestimmte Tocopherol Varianten und entfalten so nicht das gesamte Wirkungsspektrum des natürlich vorkommenden Vitamin E. Weizenkeimöl wird für die vitalstoffreiche Ernährung, zu gezielten Nahrungsergänzung und in der Naturkosmetik als Hautpflegeöl (-komponente) angewendet.

https://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=weizenkeim

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

Echter japanischer Matcha ist aus Vitalstoffsicht 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.

mehr.. <https://www.topfruits.de/produkt/bio-matcha-aus-japan-superfood-qualitaet-30-g-dose-matcha-gruenteepulver/?cPath=-2>

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/?cPath=-2>

Frischer Sauerteig aus Bio Roggenmehl, "Roggensauer" - nach Dr. Johannes Kuhl

hochwertige Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau - vegan - natürlich fermentiert. Der herzhaft saftige Geschmack eines frischen Sauerteigbrot - einfach lecker. Am besten immer mit hochwertigen Vollkornmehlen gebacken. Bei Topfruits können Sie jetzt ganzjährig frischen Vollkorn Sauerteig kaufen.

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 finde. 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>

Hinweise in eigener Sache und zu neuen Topfruits Services

Ab 29.12.2016 erwartet Sie unter www.topfruits.de unser neuer Onlineshop. Unser bisheriger geht nach 13 Jahren, in denen er gute Dienste geleistet hat, nun in Rente ;-). Der neue Shop ist moderner und frischer vom Erscheinungsbild und er entspricht dem aktuellen Stand der Technik. Wir haben versucht alle Funktionen, die die Benutzung einfach und bequem machen wieder einzubauen und zusätzlich die neuen technischen Möglichkeiten zu nutzen.

Wir haben darauf geachtet dass Sie als Kunde möglichst wenig Arbeit und Beeinträchtigung durch den Umzug haben. Ihre aus dem alten System bekannte Daten können Sie auch im neuen System weiter verwenden. Wir möchten Sie bitte uns unter 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 (was wir nicht hoffen ;-).

Auch wenn Sie Anregungen oder Wünsche haben, schreiben Sie uns gerne eine Nachricht. Für jeden Fehler den Sie entdecken bekommen Sie einen Gutschein über 5€ auf Ihren nächsten Einkauf. Unter [Facebook.de/topfruits](https://www.facebook.com/topfruits) werden wir ein paar Tage vor der Umstellung noch einmal auf den Umzug hinweisen und ein paar Infos zu den Wartungszeiten geben in denen der Shop nicht erreichbar ist.

Verpassen Sie nun nie mehr den Saisonsstart, oder die Neu-Verfügbarkeit eines Produktes. Wenn ein Produkt saisonal nicht lieferbar ist, finden Sie nun anstelle dem Warenkorb Button einen solchen mit dem Text "Benachrichtigen". Durch Klicken darauf können Sie eine automatische Benachrichtigung veranlassen, falls sich der Lieferstatus des Produktes ändert und dieses wieder lieferbar ist.

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie aktuelle Gesundheitsinfos lesen. Ausserdem haben Sie dort die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren.

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 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 <https://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele für ein gesundes Leben nützliche Produkte zu fairen Preisen. Rechtschreib- & Grammatikfehler sind beabsichtigt und unterliegen dem Copyright des Verfassers :-)

Der Spruch zum Schluss: Zerbrich dir nicht den Kopf über Dinge die vielleicht niemals eintreten.