



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. Geben Sie diesen auch gerne weiter.

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

### **Parasiten, unterschätzte Gefahr für ihre Gesundheit**

Man sollte es kaum glauben, aber bei 50% aller Erwachsenen findet man Parasiten der unterschiedlichsten Art. Als Parasiten bezeichnet man lebende Organismen, wie Einzeller (z.B. Amöben, Giardien, Neospora, Toxoplasmen, Kryptosporidien, Sarcocystis) und Darmwürmer (z.B. Bandwürmer, Madenwürmer, Hakenwürmer, Fadenwürmer, Spulwürmer), vor allem im Verdauungstrakt.

Sie meinen dass Sie sich diese „Bewohner“ in exotischen, fernen Ländern „eingefangen“ können? Aber um sich mit "Parasiten" zu infizieren sind keine Fernreise notwendig. Eine beträchtliche Risikoquelle sind jedoch bestimmte, rohe Nahrungsmittel, die prädestiniert sind, Eier und Larven von Parasiten zu übertragen.

Hierzu gehören etwa nicht ausreichend durchgegartem Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch und Schalentieren. Aber auch „Spezialitäten“ wie Rohwurst, Mettbrötchen, Fleisch- und Fisch-Carpaccio, sowie Rohmilcherzeugnisse, bspw. Rohmilchkäse.

Auch das Risiko beim Verkosten roher Hackfleischteige, beim Bereiten von Maultaschen, Ravioli dergleichen bergen ein Risiko. Unklare Beschwerden im Darm und Bauchraum, chronische Erschöpfung, Allergien, Gelenkschmerzen und viele weitere, oftmals von der Schulmedizin als „psychosomatisch“ abgekanzelte Leiden, beruhen nicht selten auf einem Befall mit Parasiten. Parasiten werden als Ursache aber meist nicht erkannt, weil das keiner mehr auf dem Schirm hat.

Parasiten entziehen unserem Körper wichtige Nährstoffe, stören und behindern Lebensprozesse und belasten den Organismus durch ihre Stoffwechselprodukte. Die Schulmedizin hat dieses Thema jedoch nicht auf ihrem Radar, so dass die Betroffenen oftmals einen langen Leidensweg hinter sich haben. Es drängen sich Fragen auf: Wie kann ich mich vor Parasiten schützen? Und was muss ich tun, um Parasiten wieder loszuwerden? Eine Antwort lautet, wie so oft: Ein gesunder und gestärkter Organismus kommt mit „Eindringlingen“ besser zurecht bzw. sorgt dafür dass verzehrte Parasiten-Dauerformen den Verdauungstrakt erst gar nicht passieren können. Einer der wichtigsten Schutzfaktoren sind ausreichend Magensäure und ein gesunder Darm. Ist hier alles optimal, wird Parasiten Einnisten, Überleben und die Vermehrung erschwert oder verunmöglicht.

Was viele nicht wissen, "**Vollwertköstler**" die viel Frischkost und mehr Ballast- und Faserstoffe in Ihrer täglichen Ernährung haben, entwickeln einen deutlich saureren Magensaft, der viel aggressiver gegenüber unerwünschten Eindringlingen wirkt.

Das Ziel sollte dabei eine basische, vital- und ballaststoffreiche Kost sein! Die Natur stellt uns hierfür

eine Vielzahl an geeigneten Hilfsmitteln zur Verfügung.

[Lesen Sie hier weiter mit welchen Lebensmitteln Sie sich gegen Parasiten schützen:](https://www.topfruits.de/rubrik/aktuelle-news/#364)

<https://www.topfruits.de/rubrik/aktuelle-news/#364>

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/wissen/parasitenabwehr>

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

[Nach Oben](#)

## **Gichtprobleme und Schmerzen müssen nicht sein!**

Viele Menschen haben, mit zunehmenden Alter, Gelenkschmerzen durch Gichtanfälle. Wie entsteht das Problem und wie können Sie derartige Probleme vermeiden, das lesen Sie hier.

Ist der Anfall von Harnsäure höher als die Ausscheidungsrate, steigt die Konzentration von Harnsäure im Blut dauerhaft an. Damit kommt es zu Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken, was Entzündungen verursacht. Diese wiederum führen zu den bekannten Symptomen, wie mehr oder weniger starke Gelenkschmerzen. Die Entzündungen im Gelenk sieht man daran, dass dieses sich oft heiß anfühlt und dick wird, teilweise gerötet ist. In extremen Fällen kommt es zu Fieber und Kopfschmerzen.

Gicht kann erbliche bedingt sein. Betroffene bilden zu viel Harnsäure, oder scheiden diese nicht in ausreichend über die Nieren aus. Manchmal führen auch Krankheiten wie Diabetes oder Nierenerkrankungen zur Entwicklung von Gichtproblemen.

Meist ist die Ursache jedoch eine deutlich zu hohe Aufnahme von Purinen aus bestimmten Lebensmitteln. Dies begünstigt die Harnsäurebildung und blockiert deren Ausscheidung. Hier können Sie durch Ihre Ernährungsweise gut auf das Geschehen einwirken.

Akut kann man Gichtanfällen gegensteuern, indem man am Abend einen oder 2 Löffel Basenpulver oder einen halben Löffel Natriumhydrogencarbonat (Natron, Backpulver) in einem Glas Wasser trinkt. Natron wirkt alkalisch und kann die anfallende Harnsäure neutralisieren. So kann man Gichtanfällen vorbeugen.

Ursächlicher und nachhaltiger aber ist es purinreiche Lebensmittel zu meiden. Wenn man an Gicht leidet, sollte man weniger als 300 Milligramm Purin täglich zu sich nehmen. Purine sind zwar als Bestandteil des Körpers notwendig, aber die aufgenommene Menge, meist durch zu fleischreiche Kost ist einfach zu hoch. Sehr purinreiche Lebensmittel sind etwa Innereien, Fleischextrakte oder Fischkonserven. Solche Nahrungsmittel liefern teilweise weit über 1000mg pro 100g Purin.

Fisch und Fleisch enthalten um die 300mg/100g. Auch einige pflanzliche Lebensmittel enthalten mehr Purine als andere. Hülsenfrüchte etwa und einige Vollkorngetreide, auch Leinsamen oder Sonnenblumenkerne. Sie kommen auf Puringehalten zwischen 100 – 150mg /100g, werden aber meist ohnehin nur in geringer Menge verzehrt.

Besonders fettreiche Speisen sind schlecht, weil Fett die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren hemmt. Geschmacksverstärker können die Entstehung von Purinen fördern. Zusatzstoffe wie E626 bis E635 kommen in Fertignahrungsmitteln oft zum Einsatz. Deshalb sollte man damit zurückhaltend sein. Alkohol lässt den Harnsäurespiegel im Blut ansteigen und verschlechtert die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren. Studien zeigten, insbesondere Bier ist Gift für Menschen mit Gichtproblemen. Meist wird Alkohol in Verbindung mit anderen ungünstigen Lebensmitteln, wie etwa fettreichen Fleischgerichten konsumiert. Erreicht die Harnsäuremenge im Blut dann ein kritisches Niveau kann es, nach einem opulenten Mahl, zu dem bekannten oft ziemlich schmerzhaften Gichtanfall kommen.

Lebensmittel die wenig Purin enthalten und die günstig sind. Wenig Purin enthalten die meisten Salate, Nusskerne, Früchte (außer Datteln) und Fruchtsäfte, Kartoffeln und Wurzelgemüse, auch Tee und Kaffee enthalten wenig davon. Trinken Sie ausreichend Wasser, über den Tag. Davon abgesehen dass dies generell günstig ist, fördert ausreichend Flüssigkeit die Purinausscheidung über die Nieren.

[Wer stark übergewichtig ist, sollte sein Gewicht mittels vollwertiger, überwiegend pflanzlicher Kost und einem gezielten Bewegungsprogramm reduzieren.](#) Allein schon durch den Abbau von

Übergewicht sinkt die Harnsäuremenge im Blut deutlich. Lebensmittel die besonders positiv auf Gicht-Symptome wirken sind solche mit antientzündlichen

Eigenschaften. Dazu gehören, rote Beeren, Kirschen, Heidelbeeren, Gojibeeren, Grüntee, alle Kräuter wie Petersilie, Basilikum, oder [Gewürze wie Kurkuma, Cayenne und Ingwer](#). Besonders interessant ist in diesem Zusammenhang auch das Enzym Bromelain, welches in Ananas vorkommt. Bromelain wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Man sieht also, es ist mit einigen einfachen Maßnahmen gar nicht so schwer, unangenehmen Gichtproblemen aus dem Weg zu gehen. Alleine durch eine überwiegend pflanzliche Vollwertkost und den Verzicht auf Fleisch habe ich vielfach deutlich sinkende Harnsäurewerte im Blut gesehen. Und ein niedriger Harnsäurewert im Blut, ist die beste Versicherung gegen wachsende Gichtprobleme im Alter.

#### **Linktipps:**

<https://www.topfruits.de/produkt/basenpulver-auf-basis-von-citraten-mit-vitamin-d-und-zink-300-g-dose-original-dr.-jacob-s>

<https://www.topfruits.de/produkt/kurkumapfeffer-120-vegi-kapseln-a-520mg-aus-curcuma-longa-und-piper-nigrum-bio>

#### **Wollen Sie künftig noch selbst entscheiden welche Naturprodukte Sie kaufen können ?**

Bereits seit Jahren und von der Öffentlichkeit völlig unbemerkt sehen wir, dass die EU Behörden bestimmte Lebensmittel, besonders solche die eine naturheilkundliche Bedeutung haben, von der Bildfläche verschwinden lassen. Aus unserer Sicht eine schleichende Entrechtung des Konsumenten, getarnt als Verbraucherschutz.

Dies geschieht in dem man, wie im Falle der Novell Food Verordnung, einfach alles als nicht verkehrsfähig einstuft was nicht vor 1997 in nennenswerten Mengen in der EU gehandelt wurde. Der Beweis dafür ist natürlich vom Anbieter zu erbringen ;-) Wo der Sinn eines solchen Gesetzes liegen soll ist nicht nachvollziehbar, vor allem nicht vor dem Hintergrund einer zusammen wachsenden Welt.

Natürliche wollen Zugezogene etwa aus Asien, Afrika oder Südamerika auch ihr auf die gewohnten Lebensmittel zurückgreifen können und haben keinerlei Verständnis für für die verschwurbelten Argumente der EU Bürokraten, die immer mehr versuchen ihre Einflussphäre, ihre Macht und letztlich ihren Personalbedarf zu erweitern.

Ein weiteres beliebtes Mittel Lebensmittel vom Markt zu nehmen ist es irgendwelche Sicherheits-Grenzwerte, eines natürlichen Inhaltsstoffes zu definieren, die von dem Natur-Produkt nicht eingehalten werden können, vor dem man den Verbraucher „schützen“ möchte. **So passiert dies gerade im Namen der EU bei bitteren Aprikosenkernen.** Diese sind manchen Lobbyisten der Pharmaindustrie schon lange ein Dorn im Auge, weil sie naturheilkundlich eine gewisse Bedeutung haben, die viele Verbraucher schätzen.

Man konstruiert hier ungeprüft und OHNE sich für praktische Erfahrungen hinsichtlich einer angenommen Giftwirkung zu interessieren, eine Gefährdung die es den „Experten“ in der EU Administration ermöglicht auf Verbote hinzuarbeiten. Vor allem mit ungeprüften und pharmakologisch völlig unhaltbaren Argumenten und Schlussfolgerungen, die einer praktischen Überprüfung nicht stand halten. Aber das interessiert niemanden, auch nicht, dass die Kerne im türkischen Hochland, in Pakistan und anderen Ländern wo Aprikosen ursprünglich her kommen seit Jahrhunderten über den Winter traditionelle konsumiert werde und zwar die süßen wie die Bitteren. Meist in Kombination mit den getrockneten Früchten.

**Wundern Sie sich also nicht wenn bittere Aprikosenkerne in unserem Shop, künftig nicht mehr als Lebensmittel angeboten werden.** Wir bieten Aprikosenkerne nur noch als Rohstoff zur Pressung von kosmetischem Öl an. Das Mehl eignet sich vorzüglich zur Beigabe in selbst hergestellte kosmetische Peelings, ebenso bieten wir das Öl zur kosmetischen Verwendung an. <https://www.topfruits.de/rubrik/aprikosenkerne/>

Alle Produkte sind natürlich wie bisher auch 100% Natur und unbehandelt. Wir überlassen die Verwendung solcher Naturprodukte der Eigenverantwortung des Kunden.

**Vielleicht spricht der eine oder andere dieses Thema mal im Wahlkampf an. Fragen Sie Ihren Wunsch Kandidaten danach, was seine Partei denn so hält von der freien Verfügbarkeit von allen weltweit gebräuchlichen Lebensmitteln.** Und Entscheidungsfreiheit für ALLE Naturheilmittel, nach persönlichem Gusto und ohne Einholung einer Erlaubnis von irgend

jemandem.

In dieser Hinsicht ist nämlich jedes Tier in der Natur freier wie wir Menschen die jede Kleinigkeit reglementiert und vorgeschrieben bekommen, wie kleine Kinder. Lasst Sie sich das als Konsument nicht länger gefallen und sprechen Sie dieses Thema bei passender Gelegenheit an. Wenn die Entwicklung so weiter geht, dann werden Sie sich über die Jahre immer mehr wundern, wieso bestimmte ursprüngliche Lebensmittel auf einmal nirgendwo mehr zu bekommen sind ! Das kann wohl niemand wollen.

**Die Natur muss jedem frei zugänglich sein und darf nicht bürokratischer und durch Lobby gesteuerter Willkür überlassen werden !** In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf unseren Beitrag hier verweisen <https://www.topfruits.de/info/das-letzte>.

Informationen zu rechtlichen Rahmenbedingungen der übelsten Sorte die jegliche Information verbieten, zum Zusammenhang zwischen einem Lebensmittel und gesundheitlichen Aspekten. Kaum ein Konsument ist darüber informiert.

Die Restriktionen bezüglich zulässiger Informationen im Bereich Lebensmittel, sind etwa gleich zu setzen damit, wenn ein Autohändler keine Aussagen machen dürfte zu den erforderlichen Betriebsmitteln der Fahrzeuge die er verkauft. Hier wäre das unvorstellbar und würde den Händler/Hersteller in Teufels Küche bringen. Aber bei Lebensmitteln ist das Gegenteil der Fall! Hier wird man als Anbieter verpflichtet dem Verbraucher KEINE Informationen zu geben, selbst dann nicht wenn diese eine wissenschaftliche Grundlage haben.

Leider mussten wir in diesem Beitrag, den Finger auch mal in eine solch unerfreuliche Wunde legend. Der Grund, weil uns die Entwicklungen große Sorgen bereiten. Bleiben Sie also wachsam, was passiert. Nicht alles was so aussieht ist zu Ihrem Schutz. Die Nichtverfügbarkeit eines bestimmten Naturproduktes könnte, unter ungünstigen Umständen auch zu Ihrem Nachteil sein. Merke: Wenn etwas von offizieller Seite als besonders giftig dargestellt wird, dann sollten Sie besonders hellhörig werden und nach weiteren Informationen suchen. Möglichst von Menschen die praktische Erfahrungen damit haben.

#### **Linktipp:**

<https://www.topfruits.de/rubrik/aprikosenkerne/>

<https://www.topfruits.de/info/das-letzte>

#### [Nach Oben](#)

#### **Methadon in der Krebstherapie - unbedingt informieren!**

Zwar seien noch Fragen offen. „Es lässt aber schon sagen, dass die Kombination aus Methadon und Chemotherapie den Behandlungserfolg deutlich verbessern kann.“ So die Aussagen der Forscherin Dr. Claudia Friesen zum zusätzlichen Einsatz von Methadon.

Wer an Krebs erkrankt ist oder einen Menschen sollte sich unbedingt umfassen über Methadon informieren. Methadon bietet noch Chancen, wo andere Therapieansätze bereits versagt haben. Nicht immer reproduzierbar, aber in einem Maß dass es sträflich wäre Methadon als Option außer Acht zu lassen, wenn die klassischen Therapien versagen. Hier die Stellungnahme der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr zu Methadon.

<https://www.youtube.com/watch?v=T5WMLT5wyoI> und in diesem Statement: Methadon: Eine differenzierte Betrachtung

Einmal mehr sieht man am unterdrückten Methadon Einsatz bei Krebspatienten, dass es weder den Krankenkassen, noch den meisten Ärzten und noch viel weniger den Pharmakonzernen drauf ankommt ob Patienten unnötig an Krebs sterben. Denn es gibt von allen Seiten Misstrauen und Widerstand. Jeder beharrt auf seinen Positionen und neue, positive Erfahrungen und Erkenntnisse finden keinen Eingang in die Therapie, wenn damit nix zu verdienen ist. Auffällig ist auch dass POSITIVE Berichte und Videos zu Methadon unter den vormaligen Links NICHT mehr im WEB zu finden sind!

Etwa dieser Link: <http://www.daserste.de/.../methadon-krebstherapie-forschung-1...>

**Bleiben Sie also gut und vor allem nicht nur aus dem Mainstream informiert.** Als Orientierung zur Beurteilung biologischer oder alternativer Therapien kann folgender Maßstab dienen. Je schärfer ein alternativer Therapieansatz von der Masse der (bezahlten) Experten verunglimpft und

als riskante Quacksalberei hingestellt wird, um so misstrauischer sollten Sie werden. In dem Fall sollten Sie sich weitere Infos beschaffen, am besten von Betroffenen oder Therapeuten die persönliche Erfahrungen mit etwas haben und nicht nur theoretische ;-) **Hut ab vor Menschen wie Dr. Claudia Friesen, die für Aufklärung sorgen, entgegen aller Widerstände!**

**Linktipp:** <https://www.youtube.com/watch?v=T5WMLT5wyoI>  
<https://www.biokrebs.de>

[Nach Oben](#)

## **Grippe, schwer oder leicht - oft liegt der Unterschied im Darm**

Die nächste Grippezeit steht vor der Tür. Jedes Jahr verursacht die Grippe eine Infektionswelle. Laut WHO fordert diese jährlich über 250.000 Todesopfer. Besonders betroffen sind ältere Menschen, schwangere Frauen, kleine Kinder und durch chronischen Gesundheitsproblemen geschwächte Menschen.

Aber warum kommen einige Menschen gut mit einer Grippeinfektion zurecht, während andere übel darunter leiden und sich die Infektion lange hin zieht? Ein mal mehr rückt die Darmflora ins Zentrum der Aufmerksamkeit, wenn es um die Schlagkraft des Immunsystems geht.

Ein wichtiger Faktor scheint die Zusammensetzungen der [Darmflora in Verbindung mit besonderen Vitalstoffen in der Nahrung. Bestimmte Darmbakterien können, im Zusammenspiel mit Flavonoiden schwere Grippe-Infektionen eindämmen.](#) Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise in roten Beeren, Grün-Tee, Rotwein und anderen meist farbigen Pflanzen vorkommen.

Den Zusammenhängen sind Wissenschaftler der Washington University in St. Louis nachgegangen. Im Rahmen ihrer Studie untersuchten die Forscher zunächst menschliche Darm-Bakterien welche die Flavonoide abbauen. Solche Bakterien verwerten die Pflanzenstoffe und erzeugen neue Substanzen aus ihnen. Sie entdeckten dabei eine Bakterienart, von der man bereits vorher vermutet hat, sie könnte vor Grippe schützen.

Es zeigte sich, dass ein bestimmter Darmbewohner (*Clostridium orbiscindens*) pflanzliche Flavonoide zu einer Substanz abbaut, welche eine Signalübertragung verstärkt, die mit dem Immunsystem korrespondiert. Die Substanz heißt Desaminyrosin, kurz DAT. Versuchstiere, denen man DAT gab und sie dann mit Grippe infizierte, hatten weit weniger Folgeschäden, besonders der Atemwege und in der Lunge als Mäuse, die diese Substanz nicht erhielten. Das bedeutet die Schwere der Grippe wurde dadurch deutlich abgemildert. Vor einer Infektion scheint die Substanz allerdings nicht zu schützen.

Für einen präventiven Schutz scheinen deshalb noch andere Mechanismen, das Immunsystem betreffend, eine Rolle zu spielen. Denn Fakt ist, dass es Menschen gibt die jedes Jahr ein oder zwei Grippeinfektionen haben und andere die jahrelang verschont bleiben. Nicht nur die Versorgung mit pflanzlichen Antioxidantien, sondern auch die Versorgung mit fermentierten Lebensmitteln und der Lactose insgesamt scheinen also bei der Abwehr zusammen zu spielen.

**Die Studie hat auch gezeigt dass man das Thema pflanzliche Vitalstoffe nicht isoliert betrachten kann.** Seit langem sieht man, dass manche Menschen mehr als andere von solchen Pflanzenvitalstoffen profitieren. Die Ursache dafür scheint die sich unterscheidende Darmflora zu sein. Bei einem einen sorgt eine vorteilhafte Besiedelung für eine gute Umsetzung der Vitalstoffe, bei einem anderen, wo die Darmflora ungünstig zusammengesetzt ist, werden viele Vitalstoffe nur schlecht aufgeschossen und größtenteils ungenutzt ausgeschieden.

Im Hinblick auf die nächste Grippe-Saison ist es sicher sinnvoll seine Darmflora in Ordnung zu bringen. Dies geschieht durch den Verzehr fermentierter Lebensmittel und Inulin- und ballaststoffreicher Kost. Dann können pflanzliche Vitalstoffe aus Früchten und Gemüse ihren vollen Nutzen entfalten. Vor allem ursprüngliche und unverzuchtete pflanzliche Lebensmittel enthalten oft deutlich mehr der erwünschten Stoffe, verglichen mit modernen Züchtungen.

Linktipp:



<https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>  
<https://www.topfruits.de/rubrik/darmgesundheit/>  
<https://www.topfruits.de/wissen/erkaeltung>

[Nach Oben](#)

## **Verbesserung Vitamin-D-Versorgung - Erfahrungsbericht**

Vitamin D Mangel ist in Nordeuropa weit verbreitet. Auch im Sommer, weil wir zu selten mit unbedeckter Haut und ohne Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor an der Sonne sind. Über die Wintermonate erreicht fast niemand die empfohlenen > 40ng/ml im Blut. Besonders schwer wird das 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.

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.

Dr. von Helden beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Erforschung der Bedeutung von Vitamin D für die Gesundheit. Auf seiner Web-Seite <http://www.vitamindelta.de/> hat er eine Fülle an Informationen und Erfahrungsberichte von Patienten zusammen getragen.

Welchen Nutzen eine gute Vitamin D Versorgung leisten kann, nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Verbesserung der täglichen Befindlichkeit hört man immer wieder von Menschen die es selbst ausprobiert haben.

Ein Patient schreibt auf der Seite von Dr. von Helden zu seinen Erfahrungen mit Vitamin D : "Ich hatte gelegentlich eine Sonnenallergie zu Beginn des Sommerurlaubs und die Angst vor Sonnenbrand und dem damit verbundenen Risiko für Hautkrebs. Daher habe ich mich immer sehr gut mit Sonnencreme eingecremt und möglichst die Sonne gemieden. Nach dem Sport (mountainbiken, laufen) hatte ich öfter nachts Wadenkrämpfe, Magnesiumtabletten haben nicht zuverlässig geholfen.

Ich bin vor 2,5 Jahren dann auf der Internetseite vitamindelta gelandet und war absolut fasziniert über die Wirkungen von Vitamin D. Zugleich war ich entsetzt, dass ich darüber noch nichts gehört habe und dies auch nicht Gegenstand von Blutuntersuchungen war.....

Ich habe dann ganz schnell einen Termin beim Hausarzt zur Blutuntersuchung (ca. 28,00 Euro) gemacht. Obwohl der Laborbericht einen Mangel (also unter den dort angegebenen Werten von 25-70) ergeben hat, hieß es, dass alles (den Eisenwert und einige andere Werte hatte ich auch untersuchen lassen) in Ordnung sei.

Ich habe mir jedoch Vitamin-D-Tropfen gekauft und nach der beschriebenen eine Anfangsdosis zum Auffüllen und die Erhaltungsdosis berechnet. Ich habe die Anfangsdosis auf zwei Tage verteilt eingenommen. Die Erhaltungsdosis nehme ich seitdem verteilt auf 4 Tage pro Monat. Ich war über die schnelle Wirkung (ich meine das war innerhalb weniger Tage) sehr erstaunt. In Situationen, die mich sonst gestresst hatten oder über Dinge, über die ich mich sonst tierisch aufgeregt hätte, war ich absolut gelassen.

Außerdem hatte ich in der Vergangenheit gelegentlich mit depressiver Verstimmung, vorwiegend im Winter, zu tun. Das habe ich seit dem Auffüllen mit Vitamin D nicht mehr gehabt. Ich habe ebenso keine Wadenkrämpfe und keine Sonnenallergie mehr. Ich bin darüber sehr glücklich und danke Herrn Dr. von Helden sehr für sein Engagement

Erstaunlich, was unser Körper leisten kann, wenn er mit wichtigen Vitalstoffen ausreichend versorgt ist, nicht ? [Eine Fülle an weiteren Erfahrungsberichten und wertvolle Informationen zu Vitamin D finden Sie auf der Seite von Dr. von Helden : http://www.vitamindelta.de/](#)

### **Linktipp:**

<https://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-depot-10000-i.e.-120-tabletten-vegan-250-mcg-pro-tablette>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+d>

[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](#)**

### **L-Arginin - 500mg Mono-Tabletten, vegan**

L-Arginin ist ein Eiweißbaustein, der bei besonderen Belastungen oft nicht mehr in ausreichender Menge vom Körper selbst produziert werden kann. Die Aminosäure Arginin sollte jedoch immer in ausreichender Menge verfügbar sein, denn sie spielt für Immunsystem, Herz, Gefäße, Muskeln und Blutdruck eine große Rolle.

### **Knoblauchkapseln - 1000mg - geruchlos**

Jede Kapseln liefert 1000 mg Knoblauch aus 2 mg geruchlosem Knoblauchölkonzentrat (500:1). Das Knoblauchölkonzentrat ist standardisiert. So wird mit jeder Kapsel gewährleistet, dass eine hohe und natürliche Allicin Menge aufgenommen werden kann.

Knoblauch vereint eine Vielzahl an positiven und gesunden Inhaltsstoffen in sich. Unter anderem werden Knoblauch eine antibakterielle Wirkung, Unterstützung bei der Abwehr von Parasiten und blutflussverbessernde Eigenschaften zugesprochen.

### **Vitamin D3 Depot - 10000 I.E. - 120 Tabletten**

Rein pflanzliches Vitamin D3 aus Flechten. Die kleinen veganen Tabletten sind mit 250 mcg besonders hoch an Vitamin D dosiert. Sie müssen daher nicht täglich an Ihre Portion Vitamin D denken - denn eine Tablette ist ausreichend für 10 Tage. Ideal auch geeignet um einen leeren Vitamin D Speicher schnellstmöglich aufzufüllen.

### **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.

### **Nigellinum, Würz-Vitalöl aus Leinsamen und Schwarzkümmel**

Dieses Vitalöl aus Leinsamenöl und Schwarzkümmelöl ist eine synergistische Komposition aus 70% Leinsamenöl und 30% Schwarzkümmelöl. Beide sorgsam und fachmännisch kaltgepresster Öle aus deutschen Ölmühlen. Eine gelungene Komposition um angenehm würzigen Geschmack mit den wert gebenden Inhaltsstoffen aus Schwarzkümmel und Leinsamen zu vereinen.

### **Schoko-Aminos, Proteinmischung mit 60% pflanzlichem Eiweiss + Rohkakao**

Dieses Produkt ist eine nur **leicht gesüßte** Proteinmischung auf 100 % pflanzlicher Basis. Es besteht aus wenigen und qualitativ hochwertigen Zutaten in einer Kombination aus Erbsen- und Reisprotein. Das Proteinpulver ist sofort verzehrbereit und kann direkt in Wasser oder eine pflanzliche Milchalternative eingerührt werden. Wer es gerne etwas süßer mag, kann natürlich mit frischen Früchten, Trockenobst oder Xylit nachsüßen.

### **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>

### **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.

### **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.

*Nach Oben*

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

Seit Anfang des Jahres haben wir unsern neuen Onlineshop in Betrieb. Zwischenzeitlich bietet dieser viele Komfortfunktionen die das Leben einfacher machen. **Eine Übersicht und Beschreibung finden Sie hier: <https://www.topfruits.de/info/topfruits-shopfunktionen>**

Wenn Ihnen bei der Benutzung oder während dem Bestellvorgang etwas ungewöhnliches auffällt, es zu einem Fehler kommt oder Sie Anregungen zur weiteren Optimierung haben, schreiben Sie uns eine Nachricht. Wenn Sie möchten rufen Sie uns auch gerne an, wir helfen Ihnen weiter. Viele Antworten zu allem Möglichen 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 wertvolle 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)