

Hallo und guten Tag,

Als Freund einer natürlichen und gesunden Ernährungsweise haben wir hier wieder einige besondere Infos zum Thema Vitalstoffe, Gesundheit und Ernährung für Sie.

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.**

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüsse

Ihr

Michael Megerle
und das Topfruits Team

Bei vielen Menschen überwiegen negative Gefühle

Bei vielen Menschen sorgen die Einflüsse des Alltags für negative Gefühlen. Viele meinen auch keinen Grund zu haben für positive Gefühle und Betrachtungsweisen.

In seinem Buch "Jeden Augenblick geniessen" schreibt der Buddhistische Weisheitslehrer Thich Nhat Hanh. **"Werden Sie nicht Opfer Ihrer negativen Gefühle sondern konzentrieren Sie sich auf Aspekte für die Sie dankbar sein können."**

"Angenommen Sie haben Zahnschmerzen; das ist sehr unangenehm. Dann können Sie sich vielleicht daran erinnern , wie angenehm es war, als Sie keine Zahnschmerzen hatten. Im Allgemeinen denken wir , keine Zahnschmerzen zu haben sein ein neutrales Gefühl. Wahrscheinlich werden wir aber in dem Moment, wenn wir Zahnschmerzen haben, ahnen, dass keine Zahnschmerzen zu haben ein sehr angenehmes Gefühl ist.

Wenn wir tiefer schauen und scheinbar neutrale Gefühle eingehender betrachten, können wir erkennen, dass sie stets Gefühle des Wohlbefindens sind... Mit der Energie der Achtsamkeit lassen sich neutrale Gefühle sehr leicht in angenehme Gefühle verwandeln.

Nach Oben

Ist hoher Blutdruck ist keine Krankheit ?

Hoher Blutdruck ist gar nicht schlimm, sagen medizinische Experten. Aber nicht weil ein hoher Blutdruck auf Dauer nicht schädlich für die Gefäße wäre, denn das ist unstrittig. NEIN weil man hohen Blutdruck prima mit Medikamenten in den Griff kriegen kann. Die Sie natürlich Zeitlebens nehmen sollen ;-). Aber dazu sind diese Medikamente ja extra gemacht, dass man sie auf lange Zeit einnehmen kann. Man wird einfach auf das Medikament "eingestellt" und dann sind alle Blutdruck Sorgen vergessen. So die herrschende Sicht unseres Gesundheitssystems in Sachen dem Massenphänomen Bluthochdruck. Und das wird dem Betroffenen vermittelt.

Keine Rede ist in der Behandlung des Bluthochdrucks davon, dass es seit Jahrzehnten fundierte und seriöse Untersuchungen, unter anderem von Dr. Schitzer zu diesem Thema gibt. Diese zeigen dass die Mehrzahl der Menschen mit hohem Blutdruck "geheilt" werden können und das einfach durch eine artgerechte, vernünftige Ernährungs- und Lebensweise. <http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html>
OHNE irgendein Medikament.

In einer neueren, NICHT von der Pharmaindustrie finanzierten Studie hat man gesehen dass Menschen mit Bluthochdruck, die man bisher auf ein Blutdruck Ziel von 140 eingestellt hatte, eine um 25% verringerte Sterblichkeit hatten, wenn der Blutdruck weiter auf 120 gesenkt wurde !

Eine solche Senkung auf den Zielwert von 120 ist medikamentös und ohne Veränderung der Lebens- und Ernährungsweise bei den meisten Menschen eine Illusion ! **Ursächlich senkt man den Blutdruck mit einer vollwertigen, überwiegend pflanzlichen und ballaststoffreichen Ernährungsweise.** Verbunden mit einem Maß an Bewegung das der Kalorienzufuhr entspricht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich mindestens dreißig Gramm Ballaststoffe aufzunehmen. Daher sollten Vollkornprodukte aller Art fester Bestandteil des Speiseplans sein. Auch Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Trockenobst sind wichtige Ballaststofflieferanten. Auch die gute Versorgung mit gesunden Fetten und bestimmten Mikronährstoffen, etwa Vitamin D oder B12, spielt dabei eine große Rolle.

Da Bluthochdruck und Gefäßverengungen, die Hauptursache für schwerwiegende akute Gesundheitsprobleme, wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind, ist jeder Betroffene gut beraten sich objektiv und etwas umfassender zu informieren.

Aber nicht nur schädlicher Bluthochdruck lässt sich natürlich "bekämpfen". Auch Gefäßverengungen sind nicht irreversibel, wie man lange gedacht hat und wie es Mediziner heute noch glauben und erzählen. Dr. Dean Ornish hat dies eindrücklich in seinen Studien gezeigt. Leider sind solche Informationen nur gering verbreitet. Die Ärzte wissen nix davon, oder glauben es nicht. Und die meisten Risikopatienten sind zu bequem um sich umfassender zu informieren und schlucken lieber Tabletten - um dann letztlich doch einen Herzinfarkt zu erleiden.

Alles was der Mensch mit Ernährung, Vitalstoffen oder Lebenswandel selbst erreichen könnte, wird von der Medizin und den meisten Medien als nicht relevant dargestellt. Bücher wie etwa **"Revolution in der Herztherapie"** von Dean Ornish informieren dagegen differenzierter und zeigen echte Möglichkeiten auf, wie man seine (Herz) Gesundheit erhält oder wieder gewinnt - und das OHNE Medikamente die Zeitlebens zu nehmen sind. UNVORSTELLBAR für die meisten Mediziner. Der Durchschnitts-Arzt hat seine eingeschränkte Sicht der Dinge schon so oft erzählt, dass am Ende selbst noch dran glaubt.

Das bedeutet für Sie, Ziel in Sachen gesundem Blutdruck sollte es sein, dass Sie sich nicht auf die Medikamente verlassen, sondern selbst etwas für Ihren gesunden Blutdruck tun! Dies ist leider eine völlig andere Botschaft wie sie die Schulmedizin vermittelt. Wer wirklich vital bis ins Alter bleiben und nicht eines Tages eine böse Überraschung erleben möchte, ist gut beraten zu eine artgerechte Ernährung und gesunden Bewegungsverhalten zurück zu finden.

Linktipps:

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

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

<https://www.topfruits.de/produkt/revolution-in-der-herztherapie-dean-ornish-gebraucht-zustand-gut>

Nach Oben

Kohlenhydrate und Zucker differenziert betrachten

Nicht alles in einen Topf werfen! Wenn man über den Wert oder Schaden mancher Nahrungsinhaltsstoffe wie Kohlenhydrate speziell Zucker liest, könnte man meinen es handele sich dabei um eine einheitlichen Stoff. Dies ist jedoch keineswegs so.

Es ist ein großer Unterschied, ob etwa Kohlenhydrate und Zucker als raffinierte Zutat in einem Lebensmittel vorkommen oder ob sie der natürliche Inhaltsstoff etwa eines ganzen Getreidekornes oder einer Frucht sind. Im letzteren Fall kommen die Kohlenhydrate in Verbindung mit Ballaststoffen, Mineralien, pflanzlichen Proteinen und oft einer Fülle an Mikronährstoffen in den Verdauungstrakt. Die Verstoffwechslung ist dabei VOLLSTÄNDIG anders, wenn diese Begleitstoffe vorhanden sind.

Der signifikanteste Unterschied sind die viel geringeren Blutzuckerschwankungen, die mit dem Verzehr natürlicher, vollwertiger Lebensmittel einher gehen. Verglichen mit industriellen Lebensmitteln die raffinierte Kohlenhydrate enthalten. Dauerhaft hohe Blutzuckerschwankungen wie sie durch Lebensmittel mit viel raffinierten Kohlenhydraten und Zucker verursacht werden sind die Ursache für viele zivilisatorische Erkrankungen. Der Körper muss diese Schwankungen immer wieder durch Insulinausschüttung ausgleichen, was zu einer starken Belastung der Bauchspeicheldrüse führt. Auf lange Sicht kann Diabetes die Folge sein und die Belastung der Blutgefäße kann zu Herz- Kreislauferkrankungen. Das Fatale der Organismus befindet sich in einer ständigen Abhängigkeit welche im Gehirn durch die starken Über/Unterzuckerintervalle ausgelöst wird.

Ganz anders sieht dies bei sogenannten komplexen Kohlenhydrate aus, die dem Stoffwechsel im natürlichen Kontext angeliefert werden. Hier sorgt die Komplexität und das Zusammenspiel der natürlichen Inhaltsstoffe dafür, dass die Verdauung deutlich langsamer und anders erfolgt. Die Blutzuckerschwankungen und die Insulinausschüttungen sind geringer, die Amplituden der Schwankungen werden niedriger.

Beides sind langfristig für unsere Gesundheit sehr günstige Effekte über die aber nur selten gesprochen wird. Besonders bei Krebs ist allerhöchstes Augenmerk auf diese Zusammenhänge zu legen. Jeder Krebspatient tut gut daran seine Ernährung umgehend umzustellen auf Lebensmittel mit einem möglichst niedrigen glykämischen Index. Dieser Index zeigt das Maß der "Insulinantwort", die ein Lebensmittel verursacht.

Wenn Menschen auf eine vollwertigere Kost mit mehr Obst und Gemüse und mehr Vollkorn-Lebensmittel umstellen, kann es anfänglich zu Umstellungsproblemen mit Blähungen oder leichten Magenbeschwerden kommen. Verdauungsbeschwerden durch die Umstellung auf eine vollwertigere Ernährung sollten jedoch kein Grund sein einen Rückzieher zu machen, um wieder zu einer ballast- und vitalstoffarmen Kost zurück zu kehren. Nach einigen Wochen bis Monaten hat sich unsere Verdauung an die neue Nahrung angepasst, der Magensaft enthält mehr Salzsäure, es werden mehr Verdauungsenzyme produziert und die anfänglichen Probleme verschwinden. Was bleibt ist mehr Energie und ein stabileres Immunsystem aus der vitalstoffreicheren Nahrung.

Denn alle neueren ernährungswissenschaftlichen Studien zeigen einen starken Zusammenhang zwischen dem Ballast- und Vitalstoffgehalt von Lebensmitteln und deren immunsteigernden und gesundheitsprotektivem Potenzial.

Wer eine Allergie hat, gegen bestimmte Lebensmittel oder Getreide, meist durch lang andauernden übermäßigen Genuss, sollte diese Lebensmittel selektiv meiden. Bei Getreide zeigt sich ganz oft dass **Urgetreide wie etwa Braunhirse** oder die ganzen Inkagetreide (Quinoa und Amarant) keinerlei Probleme machen. Bei Weizensorten sind alte und ertragsschwache Sorten wie **Kamut oder Emmer** deutlich verträglicher wie Mehl aus modernen Weizensorten.

Zum Thema Brot, was ja allenthalben gerne gegessen wird haben wir in unserer Infothek einen informativen Beitrag für euch, den auch **Brot und Brot ist nicht das Selbe**.

Ein kleiner Geheimitipp und nahezu vergessen: Wer mehr milchsauer fermentierte Lebensmittel konsumiert beeinflusst auf Dauer seine Verdauung und insbesondere seine Darmflora in optimaler Weise. Nämlich so, dass die Vitalstoffaufnahme aber auch die Entgiftung von unerwünschten Stoffen viel besser funktioniert!

Echte Gesundheit ist etwas für Menschen die Bescheid wissen und die einen zusehends größeren Bogen um degenerierte industrielle Lebensmittel machen. Diese mögen zwar gut aussehen und gut schmecken, sie haben aber unserem Körper und unserem Geist nichts zu!

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/aktuell/moderne-getreide-und-auszugsmehle-alles-andere-als-gesund/>

<https://www.topfruits.de/rubrik/braunhirse-und-saaten/>

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

Das Wunder der Achtsamkeit:

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben allen Lebens. Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch, recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Nusskerne sind ein wertvoller Beitrag zur gesunden Ernährung

Aus Sicht einer vollwertigen und gesunden Ernährung sollten Sie Nußkerne nicht nur im Winter, sondern das ganze Jahr über konsumieren. Nüsse sind, wie Samen, die Essenz des Lebens und der Nuss-Baum hat in seiner Frucht, also dem Nusskern alles in konzentrierter Form bereit was der junge Keim und Sämling für die erste Zeit benötigt. Es handelt sich dabei für uns Menschen um ein Feuerwerk an Vitalstoffen. Vitalstoffe, also essentielle Fettsäuren, Mineralien, Spurenelemente und andere Mikronährstoffe findet man in Nusskernen in einer Kombination wie sonst in keinem anderen Lebensmittel.

Nüsse enthalten (unterschiedlich je nach Sorte):

Wertvolle Ballaststoffe

Essentielle Fettsäuren mit einem hohen Gehalt an Linol- und Linolensäure

Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium

Spurenelemente, wie Eisen, Kupfer, Zink, Selen etc.

viele weitere antioxidativen pflanzlichen Mikronährstoffe

fettlösliche Vitamine, wie Vitamin E

Nüsse sind nach Studien der letzten Jahre praktisch als kleine Lebensversicherung anzusehen. In einer holländischen Studie mit über 120.000 Probanden, die man 20 Jahre untersucht hat, zeigten sich die folgenden Effekte, bei Teilnehmern die täglich mindestens 10g Nüsse gegessen hatten.

Herz-Kreislaufkrankungen verringerten sich um 17%

Die Gesamtsterblichkeit sank um 23%

29% weniger hatten Asthma oder andere Atemwegserkrankungen

Das Diabetesrisiko war um 39% reduziert

Sage und Schreibe 45% weniger Demenzzfälle waren zu beobachten

Nüsse- bzw. Nusskerne sollten Sie beim Spezialisten kauf. Wichtig ist dass Nüsse und Kerne frisch und aus neuester Ernte sind. Sie sollten roh und dürfen auch nicht geröstet, oder sonstwie in einer Weise weiter verarbeitet werden, die den natürlichen Vitalstoffgehalt schmälert! Auch das weit verbreitete Salzen oder Schokolieren von Nüssen, hat im Ergebnis nichts mehr mit einem gesunden Lebensmittel zu tun. Außerdem sollten Nüsse immer optimal, idealerweise gekühlt gelagert werden.

Beim Verzehr sollten Nüsse, wie auch alle anderen vollwertigen und ballaststoffreichen Lebensmittel gut gekaut werden. Damit werden diese im Mund bereits gut mit Enzymen vermischt und durch die damit einsetzende Vorverdauung bekömmlicher. Wer noch eine schwache Verdauung hat, kann Nüsse die er weiter verwenden will, etwa für ein Milchersatzgetränk, oder im Müsli, bereits einen Tag vorher in Wasser einweichen und quellen lassen. Überhaupt sind Nussdrinks, etwa aus Cashew, Mandeln, Pekannüssen, oder auch aus Paranusskernen ein idealer und deutlich höherwertiger Ersatz für Kuhmilch. Wer manche Nüsse nicht verträgt, sollte einfach einmal eine andere Sorte probieren. Es gibt Menschen die etwas Haselnusskerne schlecht vertragen, die aber Cashews-, Paranuss- oder Walnusskerne problemlos in der vorgeschlagenen Menge essen können.

Auch vor einer Gewichtszunahme, durch den Verzehr von 10 oder 20g Nüssen am Tag brauchen Sie keine Angst zu haben. Zumindest bei den Sorten die einen hohen Gehalt an ungesättigten Omega 3 Fetten enthalten, ist bekannt dass sie den Fettstoffwechsel verbessern und nicht zu einer Gewichtszunahme führen. Im Gegenteil sie können sogar beim Abnehmen helfen, wenn die sättigenden Nüsse, statt industrieller Knabberwaren gegessen werden, die meist eine Menge ungünstige Fette und Kohlenhydrate enthalten.

Linktipp:

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

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

Das Wunder des Augenblicks:

Das letztendliche Ziel des Lebens ist es, zu sein, das heißt, auf eine Weise zu leben, dass eine Zukunft möglich wird. Das Beste was wir für unsere Zukunft tun können, dass wir uns, so gut wie wir vermögen, um den gegenwärtigen Moment kümmern.

Wenn wir in den gegenwärtigen Augenblick investieren, dann investieren wir in die Zukunft. Der Buddah sag, dass die Zukunft nur aus einer Substanz besteht und das ist die Gegenwart. Der beste Weg, sich eine gute Zukunft zu sichern, liegt darin, sich so gut wie wir können um die Gegenwart zu kümmern.

Milchsaurer Lebensmittel, gut und wichtig für unsere Gesundheit

Fermentiertes wurde früher in allen Kulturen reichlich verzehrt. In bäuerlich geprägten Ländern bis heute. Dabei diente das Fermentieren nicht einfach nur der Konservierung von Nahrungsmitteln für lange Zeiten. Vielmehr lernten die Menschen schon früh auch den gesundheitlichen Nutzen milchsaurer fermentierter Lebensmittel zu schätzen. Fermentierte Lebensmittel sind wahre Alleskönner: Sie stärken die Abwehr, fördern die Darmflora und leiten, paradoxerweise, überschüssige Säure aus gestressten Zellen aus. Damit haben fermentierte Lebensmittel ein beachtliches Potenzial für unsere Gesundheit.

Der in den 50er und 60er Jahren bekannte **Krebsarzt Dr. Johannes Kuhl hatte sogar Ernährungsrichtlinien für Krebskranke erarbeitet, basierend auf einem hohen Anteil milchsaurer Kost**. Er hat in seinem Lebenswerk die Wirkungsweise der pflanzlichen Milchsäure schlüssig dargelegt und bewiesen. Und er erzielte damit bei vielen Patienten beachtliche und nicht für möglich geglaubte Erfolge, wie in dem Titel von ihm **"Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste"** nachzulesen ist.

Leider sind frisch fermentierte Lebensmittel von unseren Speiseplänen fast gänzlich verschwunden. Wenn überhaupt, dann finden wir sie nur in kleinen Bio- oder Delikatessenläden. Da die Suche nach frisch fermentiertem fast immer mit großem Aufwand verbunden ist, nachfolgend einige einfache Rezepte zum selber machen:

Kvass (Saure Beete)

2 Kilo rote Beete
3 EL Meersalz
1 EL Kümmelsamen

Die rote Beete in dünne Streifen schneiden oder reiben. Die Kümmelsamen untermengen. Die rote Beete anschließend in großes Glas oder einen Tonkrug schichten. Zu jeder Schicht etwas Salz einstreuen. Zuletzt den Behälter luftdicht verschließen.

Kimchi (koreanisches Sauerkraut)

1 Kopf Chinakohl
1- 2 Karotten
1 mittlerer Rettich
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Zehen Knoblauch
Ingwer, daumengroß
1- 2 EL Chili Pulver
Meer- oder Steinsalz

Die Wurzel und den festen Stielansatz vom Chinakohl durch einen geraden Schnitt auf der Unterseite abtrennen. Den Kohl anschließend längs und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Das Kraut in eine Schüssel geben und mit etwas Salz bestreuen. Solange durchmischen, bis alle Kohlstücke mit dem Salz bedeckt sind. Die Schüssel mit Wasser befüllen, bis alle Teile komplett bewässert sind, 1- 2 Stunden im Salzwasser ziehen lassen. Zwischenzeitlich die Karotten und den Rettich in dünne Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln kleinhacken. Nach Einweichzeit den Kohl mit klarem Wasser abspülen. Anschließend alle Zutaten in der Schüssel zusammen mischen. Zuletzt das Gemüse in ein großes Glas oder einen Tonkrug geben, mit der Hand festdrücken und luftdicht verschließen. Schon nach einigen Tagen ist das Kimchi fertig zum genießen.

Alle Arten von Gemüse und Früchte lassen sich milchsauer fermentieren, so können, Bohnen, Erbsen, Weiß- und Rotkohl, Kürbisse, Paprika, Pilze und allerlei anderes eingelegt werden, der Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt. Das Ergebniss der eigenen Arbeit kann vollständig verwertet werden, so kann nicht nur das milchsauer vergorene Gemüse roh oder gekocht verzehrt werden, sondern auch die Lake kann getrunken werden und ist von ausserordentlichem Wert. Wichtig ist dabei dass beim Zubereitungsprozesse nicht zu viel Salz verwendet wird sonst wird der Saft zu salzig.

Kuhl schreibt: "Es kommt auf die Milchsäure an, das Salz, dem Weißkohl, den Gurken, oder Bohnen zugesetzt, hat nur den Zweck als "Saftlocker" und nicht als Konservierungsmittel zu dienen. Das Motto muss lauten, so wenig Salz wie möglich und soviel wie nötig. Im Allgemeinen reichen laut Kuhl 125 bis 250g Salz für 50kg Gemüse (Kraut, Bohnen, für Gurken etwas mehr), wenn gesundes möglichst nicht künstlich gedüngtes Gemüse verwendet wird.

In der asiatischen Küche und bei den "Makrobioten" gehören fermentierte Lebensmittel auch heute noch fast täglich auf den Tisch. Vollwertige Lebensmittel wie Miso, Shoyu oder Ume, werden in Salaten, Saucen und Suppen zum Würzen genommen. Bei deren Verwendung kann man auf zusätzliches Salzen in der regel verzichten und man bekommt wertvolle Milchsäurebakterien in seine Gerichte. Die von uns angebotenen Produkte sind lebendig und nicht sterilisiert, in heißen Gerichten gibt man diese Würzzutaten am Besten ganz zum Schluss in das Gericht. Guten Appetit und bleiben Sie gesund.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-j.-kuhl>

Rapsöl statt Butter oder Margarine

Verwenden Sie zum Backen Rapsöl statt Butter oder Margarine. Rapsöl ist schmackhaft und sehr gesund. An der Rezeptur muss man dabei fast nichts ändern. Einfach die angegebene Fettmenge durch die selbe Menge Rapsöl austauschen. Am Besten geht dies bei Rührkuchen, aber auch bei anderen Backwaren und Süßspeisen. Der Teig wird zwar durch die Verwendung von Rapsöl statt Butter etwas flüssiger, das Backverhalten bleibt jedoch gleich.

Rapsöl enthält viele wichtige Vitalstoffe, aber kein Cholesterin. Der Teig bekommt von Rapsöl eine schöne gelbe Farbe, verursacht durch das im Rapsöl reichlich vorhandene Lutein. Lutein ist ein Antioxidanz welches zu den Carotinoiden gehört, es schützt unsere Zellen vor freien Sauerstoffradikalen.

Unser Rapskernöl Organic von der Teutoburger Ölmühle wird in einem patentierten und umweltbewussten Verfahren produziert. Das besondere daran: Der Raps wird zunächst geschält und erst dann in einem besonders schonenden Kaltpressverfahren aus den Rapskernen zum goldgelben Raps-Kernöl verarbeitet. Durch die Schälung wird verhindert, dass Bitterstoffe aus dem Raps in das Öl gelangen, die bei der herkömmlichen Herstellung aus den Rapsschalen abgepresst werden. Deshalb enthält unser Raps-Kernöl keine unerwünschten Begleitstoffe und ist besonders mild, was es als Butterersatz vielseitig verwendbar macht.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/rapsoel-rapskernoel-organic-750ml-flasche-kaltgepresst-bio-kba-besonders-mild-teutoburger-oel>

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>

Salix Relax 5 Kräutertee mit der Anti-Kopfschmerzformel

Topfruits Kräutertee bei Kopfschmerzen und Einschlafproblemen. Eine Komposition aus besten und naturheilkundlich erprobten Zutaten. Zutaten: Weidenrinde, Lavendelblüten, Ingwerwurzel, Waldmeisterkraut, Melisse. Natürlich ohne zugesetzten Aromen oder Farbstoffe. Produktvideo: https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=OyY-0ggO_fA

Ayurvedische Gewürzmischung, bio kbA mit Ingwer, Nelke, Kardamon etc.

Diese Ayurvedische Gewürzmischung ist das Ergebnis aus 7 traditionellen Gewürzen. Eine fein vermahlene und ausgewogene Komposition aus ganz besonderen Zutaten. Die Gewürzmischung wird Sie begeistern, sie sorgt in Smoothies, Getränken (Chai-Tee), Süßspeisen und Backwaren für ein ganz besonderes Aroma. Das Bio Gewürz eignet sich auch bestens für Weihnachtsbäckerei als Gewürz für Lebkuchen und Plätzchen. Mit seinem würzig-süßen Duft sorgt dieses Gewürz für ein besonderes, angenehmes Geschmackserlebnis.

Vitamin D3 Depot - 5000 I.E. + Vitamin K MK-7 aus Natto - 120 Tabletten

Wer Vitamin D substituiert, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K achten. Vitamin K2 kann aus bestimmten Gemüsen aufgenommen, wenn diese regelmäßig und in ausreichender Menge verzehrt werden. Vor allem Zwiebelgewächse und grüne Blattgemüse enthalten Vitamin K2. Allerdings nimmt der Konsum von Salaten und Gemüse in der Bevölkerung seit Jahren ab. Hier haben wir ein rein pflanzliches Kombi Präparat aus Vitamin D3 aus Flechten und Vitamin K aus Natto. Eine Ideale und synergistische Kombination in einer kleinen leicht verwendbaren Tablette.

Testkits für Vitamin D, Vitamin B12 und Florastatus Darm

Mit diesen Test-Kits, die speziell für den Verbraucher konzipiert sind, nehmt ihr einfach, schnell und unkompliziert die erforderlichen Proben. In einem spezialisierten Labor ausgewertet, liefern diese verlässliche, aussagekräftige Werte und eine verständlichen Interpretation. Aktuell bieten wir Testsets für **Vitamin D, Vitamin B12 und für die Beurteilung der Darmflora** an.

Nussduo - PEWA - Premium-Nussmix aus Pekan und Walnusskernen

Unsere tollen chilenischen Walnusskerne kennen Sie sicherlich, aber haben Sie auch schon die Verwandte der Walnuss, die Pekannuss, probiert? Trotz des ähnlichen Aussehens ist der Pecankern deutlich milder und leicht süßlich im Geschmack und bei vielen unserer Kunden schon lange beliebt. Zusammen ergänzen sich die beiden Sorten perfekt, in unserer neuen Premium Nussmischung.

Schwarze Sultanas, bio kbA, besonders reich an Antioxidantien

Blaue Sultanas sind der natürliche und vitalstoffreiche Energiespender für Zwischendurch. Unsere tiefdunklen Sultanas sind dabei etwas ganz besonderes verglichen mit den normalen Hellen Weinbeeren. Sie enthalten eine Fülle wertvoller Mikronährstoffe, vornehmlich antioxidative Polyphenole.

L-Arginin - 500mg Mono-Tabletten, vegan

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.

Unter anderem werden Knoblauch eine antibakterielle Wirkung, Unterstützung bei der Abwehr von Parasiten und den Blutfluss verbessernde Eigenschaften zugesprochen.

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 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.

Unsere **Kennlern-Aktionen mit Sonderpreisen** finden Sie **hier**

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 können Sie interessante **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.

Der Tipp am Schluss

Regelmässig Sport gegen Angstgefühle. Angstsymptome, die oft einher gehen mit den verschiedensten Erkrankungen, können durch regelmässige körperliche Aktivität gelindert werden. US Forscher fanden in einer großen Übersichtsstudie die besten Ergebnisse mit Sportprogrammen, die mindestens eine halbe Stunde täglich über einen Zeitraum von 3 bis 12 Wochen durchgeführt wurden. Günstig waren Ausdauersportarten, aber auch Krafttraining konnte

Effekte zeigen. Schon frühere Untersuchungen hatten gezeigt dass chronisch Kranke generell sehr von Sport profitieren.

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
wir helfen Menschen zu einem besseren Leben
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher
Telefon: [+49 \(0\) 7251 - 387628](tel:+4907251387628) | Telefax: [+49 \(0\) 7251 - 18210](tel:+490725118210)
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de