

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Infos zum Thema Gesundheit und Ernährung für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Die besten Chancen gesund zu bleiben, oder wieder gesund zu werden haben Sie, wenn Sie gut informiert sind und eigenverantwortlich handeln. Dabei wollen wir Sie unterstützen.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Pflanzenstoffe gegen Stress

Jeder vierte Deutsche leidet an chronischem Stress. Bei psychischem Dauerstress verbrauchen wir viel Energie, fühlen uns matt und schwächen das Immunsystem. So werden wir anfälliger für Krankheiten jeder Art. Pflanzliche Adaptogene können Linderung bringen, sie helfen dem Organismus sich an seelische und körperliche Belastungen anzupassen. So können wir Stress besser kompensieren, die Konzentration steigt und unser Immunsystem wird gestärkt.

Zu diesem Ergebnis kam man bereits 1981 in einer Studie der University of Minnesota. Pflanzliche Lebensmittel mit hohem Gehalt an Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen können die Konzentration des Stresshormons Cortisol senken. **Im Gegensatz dazu erhöht eine einzige Mahlzeit mit viel tierischem Protein den Cortisolspiegel, sie kann den Stresslevel innerhalb einer halben Stunde fast verdoppeln!** Neben Fleisch und Milchprodukten erhöhen auch Kaffee, Zucker, Weismehl und Fast Food die Cortisolausschüttung.

Ashwagandha hilft bei Stress und Angstzustände. Eine Studie des Department of Neuropsychiatry in Hyderabad/Indien aus dem Jahr 2012 fand heraus, dass das Extrakt aus der Ashwagandha Wurzel sich positiv auf unser mentales Befinden auswirkt. Die randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudie untersuchte 64 Probanden mit chronischem Stress. Die halbe Gruppe bekam zwei Monate lang 2 x täglich eine Kapsel hochkonzentriertes Ashwagandha Extrakt (je 300 mg). Der Rest der Teilnehmer musste ein Placebo ohne Wirkung schlucken. Während der Studie wurde ihr Stressempfinden mehrmals per Fragebogen analysiert. Dabei zeigte sich, dass die Ashwagandha-Probanden deutlich geringere Stresslevel und niedrigere Serum-Kortisol-Level aufwiesen als die Placebo-Probanden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/ashwagandha-wurzel-withania-somnifera-getrocknet-geschnitten-winterkirsche>
<https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuet/>

Beta Glucane für Herz, Darm & Immunantwort

Beta-Glucane kommen als natürlicher Zellwandbestandteil in verschiedenen Getreidesorten sowie Bakterien, **Pilzen (z.B. Shiitake, Reishi etc.)**, Algen und Hefe. Hafer hat in der Korntrockenmasse einen Beta-Glucangehalt von ca. 4,5 %. Haferkleie ist um ein Vielfaches ballaststoffreicher, da sich die höchste Konzentration an Beta-Glucanen in den

Randschichten des Haferkorns befindet. Mittlerweile ist die positive Wirkung der Beta-Glucane gut untersucht.

Eine Studie der University of Hongkong zeigte, dass Beta-Glucane mit verzweigten Seitenketten die größte immunmodulierende Wirkung haben. Dazu gehört z.B. 1,3/1,6-Beta-Glucan. Die Makrophagen (= Fresszellen) unseres Darms besitzen Rezeptoren, an denen gezielt Beta-Glucane vom Typ 1,3/1,6 andocken und die Immunaktivität stimulieren. Beta-Glucan aus den Zellwänden von Bäckerhefe ist scheinbar einer der wirksamste natürliche Immunmodulator.

Auch eine Berliner Studie aus 2014 konnte zeigen, dass 1,3/1,6-Beta-Glucane die Abwehrkräfte stimulieren und die Erkältungsdauer deutlich reduzieren. **Forscher beobachteten diesen Effekt insbesondere in der Kombination mit Vitamin C.** Zudem besitzen Beta-Glucane antioxidative Eigenschaften und wirken als Radikalfänger.

Eine norwegische Studie aus 2006 zeigt, dass eine Supplementation von 400 mg Beta-Glucan täglich innerhalb von vier Tagen die Immunglobulin A (IgA) Level im Speichel erhöht. IgA sind bestimmte Antikörper mit großer Bedeutung für die Immunfunktion unserer Schleimhäute.

Als Präbiotika dienen Beta-Glucane unseren nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Milchsäurebakterien nutzen Glucane um kurzkettige Fettsäuren zu produzieren (z.B. Acetat, Butyrat und Propionat). Diese wiederum fördern ein antientzündliches Darmmilieu.

Beta-Glucane regulieren den Blutzucker. Durch ihre Quellwirkung sorgen Beta-Glucane dafür, dass Kohlenhydrate verzögert aufgeschlossen werden. Das führt zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels und einer geringeren Insulinausschüttung. Voraussetzung für die blutzuckerregulierende Wirkung ist die Aufnahme von mindestens 3 g Hafer-Beta-Glucanen. Diese Menge erreichen Sie bereits mit 40g Haferkleie (= 4 EL) täglich. Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ohne Blutzuckerspitzen ist wichtig für Ihre Herzgesundheit.

Eine Studie aus 2013 an Heuschnupfen-Patienten zeigte, dass Beta Glucane aufgrund ihrer immunmodulierenden Wirkung auch Allergiesymptome verbessern können. Ein Teil der Probanden nahm 4 Wochen lang täglich 1,3/1,6 Beta Glucan aus Hefe ein, der Rest dieselbe Menge Reismehl als Placebo. Die Beta Glucan-Probanden profitierten am Ende des Untersuchungszeitraums von einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik. Sie hatten weniger Schnupfen, weniger Juckreiz, konnten besser schlafen und berichteten von mehr Wohlbefinden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/bio-haferkleie>
<https://www.topfruits.de/shiitake-pilzpulver>
<https://www.topfruits.de/aktuell/ballaststoffe-in-diesen-lebensmitteln-sind-sie-enthalten/>

Schon Budwig liebte Leinsamen

Leinsamen enthalten bestimmte Phytohormone, sogenannte Lignane. Phytohormone haben bei Brustkrebs eine vielfach untersuchte Wirkung. Eine Studie des Roswell Park Cancer Institute aus 2010 an mehr als 1100 Frauen in der Menopause fand heraus, dass Brustkrebs-Patientinnen mit dem höchsten Lignan-Verzehr am längsten leben. Eine in-vitro Studie der Universität Rostock zeigte, dass Phytoöstrogene auf Brustkrebszellen hemmend wirken und gleichzeitig deren Metastasierung verhindern können.

Eine Patienten-Studie der University of Toronto in Kanada aus 2005 bestätigte, dass die Einnahme von lignanreichen Leinsamen das Tumorm Wachstum bei Brustkrebs reduzieren kann – und zwar innerhalb weniger Wochen. Lignane finden sich nicht nur in Leinsamen, sondern auch in anderen Saaten, Vollkorn, Obst und Gemüse. **Wer sich überwiegend pflanzlich ernährt, nimmt etwa 8x mehr Lignane auf, als Menschen mit einem derzeit üblichen Verzehr an tierischen Lebensmitteln.**

Lignane senken das Krebsrisiko. Zu diesem beeindruckenden Ergebnis kam eine Studie der University of Kansas aus 2010. Untersucht wurden ca. 50 Probandinnen mit hohem Brustkrebsrisiko. Die Lignane-Probandinnen nahmen ein Jahr lang pro Tag einen Teelöffel geschrotete Leinsamen zu sich. Im Gegensatz zu den Placebo-Probandinnen reduzierte die Leinsamen Esser ihr Erkrankungsrisiko deutlich.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/leinsamen-bio>
<https://www.topfruits.de/bio-leinoel-leinsamenoel-kaltgepresst>

natürliche Schmerzmitteln

Bei Schmerzen greifen viele sofort zu Medikamenten. Aber synthetische Schmerzmittel können auf Dauer abhängig machen. Zudem zeigen viele Schmerztabletten bekannte Nebenwirkungen. Bei Dauermedikation überwiegen die Nachteile der Schmerzmittel oft ihre Vorteile.

Probieren Sie deshalb wo immer möglich natürliche pflanzliche Wirkstoffe als Alternative. Oft sind akute oder versteckte Entzündungen die Ursache für Schmerzen. Nur wenn die schmerzauslösenden Entzündungen nachhaltig beseitigt werden, verschwinden auch die Schmerzen dauerhaft. Deshalb können entzündungshemmende Pflanzen, Kräuter oder Mineralien dabei helfen, die Beschwerden zu lindern. Ein Versuch ist es immer wert.

Pfefferminzöl stimuliert die Wärme-, Kälte- und Schmerzrezeptoren und entfaltet brennende und wärmende Effekte auf der Haut. Entspannt schmerzende Muskeln und hilft bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Seine Wirkung verdankt Pfefferminzöl dem ätherischen Öl Menthol. Menthol nimmt Einfluss auf die elektrische Aktivität der Zellmembran, hemmt die Aktivität von Schmerz-Botenstoffen und wirkt lokal betäubend.

Weidenrinde wirkt entzündlich, senkt Fieber und lindert Schmerzen. Wertgebender Inhaltsstoff ist Salicin. Unser Körper wandelt Salicin nach der Einnahme in die wirksame Salizylsäure um. Die Pharmaindustrie nutzte diese natürliche Substanz für die Entwicklung ihrer chemischen Acetylsalicylsäure (ASS), den Hauptbestandteil von Aspirin. Im Gegensatz zu Aspirin wirkt Weidenrinde jedoch nicht blutverdünnend.

Auch die **Zwiebel** ist ein altbewährtes Hausmittel bei Schmerzen. Sie wird traditionell gerne bei Hals- und Ohrenschmerzen oder schmerzenden Insektenstichen eingesetzt. Einfach eine Zwiebel halbieren und auf die schmerzende Stelle auflegen. Schmerzlindernd wirken hier vor allem die antioxidativen Schwefelverbindungen.

In Asien hat **Kurkuma** eine lange Tradition als pflanzliches Arzneimittel. Kurkuma senkt die Entzündungswerte im Blut und lindert rheumatische Beschwerden, Schmerzen im Verdauungstrakt oder solche nach Operationen. Die Kombination von Kurkuma mit schwarzem Pfeffer erhöht diese Wirkung um ein Vielfaches.

Astaxanthin ist das stärkste bekannte Antioxidans. Das Carotinoid kommt von Natur aus in Algen vor und verleiht Krabben, Lachs oder Flamingos ihre typische zart-rote Farbe. Im Gegensatz zu herkömmlichen Entzündungshemmern unterdrückt Astaxanthin Entzündungsbotschaften und ist daher besonders effektiv bei mehreren Beschwerdebildern (z.B. Arthritis oder Muskelkater).

Die organische Schwefelverbindung MSM (Methylsulfonylmethan) ist nicht nur unverzichtbar für die Synthese von Enzymen, Hormonen und Proteinen, sondern wirkt auch auf natürliche Weise schmerzhemmend. Insbesondere bei Gelenkbeschwerden und Sportverletzungen wurden mit MSM gute Erfahrungen gemacht.

Magnesium lockert Verspannungen und lindert Schmerzen. Der Mineralstoff lässt sich sowohl innerlich als auch äußerlich anwenden. Insbesondere als schnell verfügbares Magnesiumcitrat oder Magnesiumchlorid wirkt Magnesium stark entzündungshemmend und kann die Schmerzherde „auflösen“. Erfahrungen gibt es mittlerweile zu seiner Wirkung bei Kopfschmerzen, Muskelkater oder Zerrungen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/natur-heilen-08-2019-mit-der-richtigen-ernaehrung-gegen-stille-entzuendungen/>
<https://www.topfruits.de/weidenrinde-geschnitten-salicaceae-salix-alba-wildwuchs>
<https://www.topfruits.de/kurkuma-bio>
<https://www.topfruits.de/astaxanthin-kapseln>

Corona und kein Ende ;-)

Leider hört man von offiziellen Stellen und von staatlicher Seite nichts davon, dass der Mensch von der Natur mit einem Immunsystem ausgestattet wurde. Dieses kann durch eigenes Zutun positiv, oder auch negativ beeinflusst werden. So schützt es mal besser und mal schlechter. Eine Ansteckung mit dem Virus ist nicht gleichbedeutend mit einer Erkrankung und eine Erkrankung, welche Symptome macht ist nicht gleichbedeutend mit einem schweren Verlauf. Den Unterschied macht das jeweilige Immunsystem.

Die Quote der wirklich schweren Verläufe ist überdies geringer als ursprünglich angenommen wie eine Studie aus Frankreich zeigt. Und sie hängt sehr stark von den Vorschädigungen etwa der Lunge oder des Herzens ab. Das ist auch der Grund weswegen an bestimmten Orten, wie in Pflegeheimen oder Krankenhäusern die Quote der schweren Verläufe deutlich erhöht ist.

Was man heute über die Funktionsweisen des Immunsystems weiß, wie man es unterstützen kann, ist jeder gut beraten auf eine Immunstärkung zu setzen. Und das NICHT nur in diesen Zeiten.

Dr. von Helden berichtet auf seiner Seite: "Impfstoff ist gefunden! Er ist billig, sicher und in ausreichender Menge verfügbar. <https://www.vitamindservice.de/VitaminDimpfung> Dort wird auch auf eine neue Studie verwiesen die den Effekt von Vitamin D klar zeigt.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32252338>

Wird diese Möglichkeit etwa bekannt gemacht und umgehend genutzt? Wenn es den Experten wirklich um Menschenleben und das Wohl der Bürger ginge wäre dies doch zu erwarten?

Informieren Sie sich auch unbedingt über den Nutzen von Wasserstoffperoxid. H₂O₂ ist ein altes Hausmittel und sollte in keinem Haushalt fehlen. **Wasserstoffperoxid (H₂O₂) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbesitzigend und oxidierend. Am besten den nachfolgenden Ratgeber "Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel" als Kindle runter laden und gleich lesen.**

Übrigens bereits 2016 hatten wir einen kleinen Beitrag geschrieben was aus unserer Sicht eine gute Vorbereitung ist, um bei einer Krise gut gewappnet zu sein. Und das gilt nicht nur bei einer Pandemie. <https://www.topfruits.de/aktuell/was-hat-eine-vitalstoffreiche-ernaehrung-mit-krisenvorsorge-zu-tun>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wasserstoffperoxid-3-food-grade-hp-h2o2-unstabilisiert-rein>

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

Die GfBK informiert

Wir alle werden gerade überflutet mit Informationen und Schreckensmeldungen über die Ausbreitung des Virus und erleben einschneidende Maßnahmen in unserem Alltag. Wir werden die nächsten Wochen und evtl. Monate in Ungewissheit leben. Es ist sehr verständlich, dass Menschen sich Sorgen machen wegen der Ausbreitung des Virus und auch den drohenden wirtschaftlichen Folgen, Angst um ihre Gesundheit und die Gesundheit von nahestehenden Menschen haben, Angst, weil ihnen Einkünfte wegfallen usw. Ein andauerndes Angstempfinden reduziert die Immunglobuline oder Antikörper im Menschen und macht sie infektaanfälliger – dagegen kann eine positive Grundstimmung sie erhöhen.

Entscheidend für unser Empfinden ist, wie wir die Realität wahrnehmen, und nicht, wie die

Realität ist. „Wir haben Pandemien von Diabetes, Herzinfarkten, Tumorerkrankungen, Depressionen und Süchten“, sagt unser Kollege Dr. Volker Schmiedel aus der Schweiz in seinem Newsletter. An diesen Krankheiten sterben jedes Jahr leider Millionen weltweit. Das nehmen wir ohne Aufregung hin. Auch die über 400.000 Menschen, die jährlich an Malaria sterben, berühren uns kaum. „Ich halte die Angst vor dem Virus für schlimmer als die reale Gefahr durch das Virus – die zweifellos vorhanden ist, aber anhand der anderen Risiken für mich völlig überbewertet wird“, so Dr. Volker Schmiedel.

Lesen Sie die gesamte Stellungnahme der GfBK zum Thema Corona Virus und der aktuellen Krise: <https://www.biokrebs.de/schwerpunktthema/maerz-2020>

Linktipps: <https://www.youtube.com/watch?v=Vy-VuSRoNPQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=Y6W-JIMCfmo>
<https://www.youtube.com/watch?v=vMLmoB9ax2s>
<https://www.youtube.com/watch?v=CHAtohHqFsl>

Schwarzkümmel auch fürs Herz

Eine 2019-er Studie der Imam Abdul Rahman bin Faisal University in Saudi-Arabien kam zu dem Ergebnis, dass die regelmäßige Anwendung von Schwarzkümmel die Kontraktionsfähigkeit der Herzmuskulatur verbessert. Verantwortlich für diese Wirkung ist der Pflanzenstoff Thymochinon. Dieser kommt in erhöhter Konzentration nur im Schwarzkümmel vor. Die Forscher untersuchten zwei Gruppen von Ratten: Für eine Dauer von 2 Monaten bekam eine Hälfte Thymochinon und die andere Hälfte Olivenöl verabreicht. Am Ende des Untersuchungszeitraums profitierte die Schwarzkümmelöl-Gruppe von einem kräftigeren Herzmuskel als die Olivenöl-Gruppe. Beachten Sie, dass sich diese Effekte nicht über Nacht einstellen, sondern sich erst über Wochen und Monate vollständig entfalten.

Schwarzkümmelöl als natürliches Hilfsmittel bei Diabetes. Erneut begründen Wissenschaftler diese Wirkung mit dem konzentriert vorliegenden ätherischen Öl Thymochinon. In der Bauchspeicheldrüse aktiviert Thymochinon Beta-Zellen, welche für die Produktion von Insulin zuständig sind. Dadurch kurbelt es die Insulinproduktion an und hält die Insulinlevel aufrecht. Gleichzeitig reduziert Schwarzkümmelöl den Appetit, die Glukoseabsorption im Darm und das Körpergewicht.

Im Rahmen einer indischen Studie aus 2011 bekamen diabetische Mäuse 12 Wochen lang Schwarzkümmelöl in ihre Nahrung gemischt. Dabei verbesserte das Öl ihre Glukoseintoleranz ebenso effektiv wie das Medikament Metformin – und das ohne Nebenwirkungen. Die Experten vermuten eine ähnliche antidiabetische Wirkung auch beim Menschen.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/schwarzkuemmeloel>
<https://www.topfruits.de/schwarzkuemmel-broschuere>
<https://www.topfruits.de/schwarzkuemmel-ganze-schwarzkuemmelsamen-roh>

Ernährung bei Diabetes besser pflanzlich

Übergewicht und schädliches **subfasziales und intermuskuläres Fett begünstigen die Entstehung einer Diabetes. Drum sollten beim Abnehmen vor allem diese Fette im Körper ins Visier genommen werden. Interessant ist: Abnehmen mittels Kalorienreduktion, durch eine überwiegend pflanzliche Kost, ist dabei deutlich effektiver als die ausschließliche Reduzierung der Kalorienmenge mit normaler Mischkost und entsprechendem Anteil an Tierproteinen.**

Zu diesem Ergebnis kam eine internationale Studie aus 2017. 74 Probanden mussten sich 6 Monate lang entweder an eine vegetarische Ernährung, oder an eine konventionelle Anti-Diabetes Diät bestehend aus Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, fettarmen Milchprodukten und fettarmem Fleisch und Fisch halten. Die vegetarische Ernährung war dagegen nicht nur fleischlos, sondern enthielt auch kaum Milchprodukte. Die Kalorienmenge war in beiden Gruppen dieselbe. Das Ergebnis: **Das besonders schädliche subfasziale Fett (=**

zwischen den Faszien) wurde nur bei der vegetarischen Ernährung verringerte. Auch das intermuskuläre Fett reduzierte sich durch die vegetarischen Ernährung stärker.

Eine italienisch-amerikanische Studie aus 2016 konnte zeigen, dass eine proteinreduzierte Ernährung mit mehr Kalorien zu einem besseren Abnehmeeffekt führt, als eine proteinreiche Ernährung mit weniger Kalorien. Dabei kann der Proteinbedarf leicht aus pflanzlichen Quellen gedeckt werden. **Diese finden Sie in Hülsenfrüchten (Mungbohnen, Kichererbsen, Süßlupinen), Nüssen (Mandeln, Walnüsse, Zedernüsse), und bestimmten Saaten (Hanfsamen, Kürbiskerne, Quinoa), sowie entsprechenden Mehlen aus diesen Produkten.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/pflanzliches-eiweiss>
<https://www.topfruits.de/wissen/diabetes>

Die Ernährungs Docs

Die Ernährungs-Docs zeigten am Montag wieder wie Sie durch vollwertige und **vitalstoffreiche Lebensmittel** chronische Krankheiten lindern und dauerhaft loswerden können. **Behandelt wurden schon viele Krankheitsbilder, angefangen von Arthrose, über Allergien, entzündliche Darmerkrankungen, Depressionen und Leberleiden, bis hin zu Sodbrennen.**

Auf der Seite der Docs finden Sie wertvolle Hinweise für die Corona Krise und auch viele Rezepte. Frühere Beiträge kann man in der Mediathek finden. Möchten Sie selbst mitmachen bei der Sendung Ernährungs-Docs? Wir haben noch einzelne Plätze für Kandidaten frei. Bewerben Sie sich für die siebte Staffel, die in diesem Jahr gedreht wird, über das Teilnahmeformular.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/arthrose>
<https://www.topfruits.de/wissen/ernaehrungs-docs>

Fibromyalgie ursächlich bekämpfen

Fibromyalgie (FMS) ist ein anderer Begriff für Weichteilrheuma. Am häufigsten sind Frauen im mittleren Lebensalter betroffen. Die chronischen Schmerzen betreffen insbesondere Muskeln und Sehnenansätze. Während einer Attacke ist die Schmerzverarbeitung von Fibromyalgie-Patienten gestört. Die Schmerzen halten oft mehrere Tage an. Zu den Folgen der ständig wiederkehrenden Schmerzen gehören Schlafstörungen, Müdigkeit am Tage, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme oder steife Glieder – alles starke Einschränkungen im Alltag. Mit der richtigen Ernährung und Lebensweise können Betroffene die Schmerzanfälle verkürzen und Erholungsphasen verlängern.

Ursachen für eine Fibromyalgie können vielfältig sein und sind noch nicht ganz klar. Neben hormonelle Störungen wird chronischer und oxidativer Stress der Zellen als Auslöser für die Schmerzen gesehen. Um oxidativen Stress der Zellen zu reduzieren empfiehlt sich eine antioxidantienreiche Ernährung mit reichlich Frischkost.

Konsumieren Sie deshalb gezielt antioxidantienreiche Lebens- oder Nahrungsergänzungsmitteln. Während viele Medikamente nur Symptome bekämpfen, bekämpft eine verbesserte Versorgung mit Antioxidantien die Ursachen der Erkrankung.

Eine 2001 im Fachmagazin BMC Complementary Medicine and Therapies veröffentlichte Studie zeigte, **eine roh-vegane Ernährungsweise ist für FMS-Patienten optimal.**

Eine ältere Studie der Mayo Clinic in Minnesota zeigte bereits, dass 93 % aller Fibromyalgie-Patienten unter starkem Vitamin D-Mangel leiden. Auch 2014 konnte eine Studie der Universität in Wien zeigen, dass hochdosiertes Vitamin D den FMS-Patienten helfen kann.

20 Wochen lang bekamen die Probanden bis zu 2400 I.E. Vitamin D täglich. Ihre Vitamin D-Spiegel erhöhten sich daraufhin auf durchschnittlich 50 ng/ml. Danach folgten weitere 30 Wochen OHNE Vitamin D-Gabe, währenddessen sanken ihre Vitamin D-Level wieder

auf das niedrige Ursprungsniveau von ca. 25 ng/ml. **Während sich ihre Schmerzen mit steigendem Vitamin D-Level verbesserten, wurden sie bei sinkendem Level wieder schlimmer.** Wer unter Weichteilrheuma leidet, sollte daher unbedingt einen hohen Vitamin D-Spiegel anstreben.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzuendungen-im-koerper-den-kampf-an/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

<https://www.topfruits.de/vitamin-d3-depot-10000-i.e.-120-tabletten-vegan-250-mcg-pro-tablette>

Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen können

<https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

Selleriesamen natur & keimfähig

Aktuell bieten wir für begrenzte Zeit eine kleine Charge Selleriesaat. Selleriesamen enthält besonders viel sekundäre Pflanzenstoffe die bei Prostataproblemen von Bedeutung sind. Selleriesamen kann auch gemörsert sehr gut als Gewürz verwendet werden.

Bio Waldheidelbeeren, getrocknet – ohne Zucker, ungesüßt – 100 % Natur

Naturbelassene und vollreife Bio Waldheidelbeeren, schonend getrocknet und aromatisch. Reich an roten & blauen Pflanzenfarbstoffen (Anthocyane).

Bitterpulver-Plus Bitterglück – mit 10 bewährten Bitterkräutern

Unsere neue und erweiterte Mischung aus 10 bewährten Bitterkräutern wie Mariendistel, Wermut und Beifuß. Das Bitterkräuterpulver kombiniert die kraftvollen Eigenschaften verschiedener Bitterstoffe, die in der heutigen Ernährung fehlen.

Bioland Kornblumenhonig – 100% aus deutscher Kornblumentracht

Eine Besonderheit, Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften wie dem teuren Manuka Honig nachgesagt. Unbedingt probieren. Bei Halsschmerzen, äußerlich zur Wundheilung oder einfach zum Genuss.

Calciumascorbat – Vitamin C gepuffert mit Calcium

Calcium-L-Ascorbat ist säuregepuffertes Vitamin C für die hochdosierte und trotzdem magenschonende Einnahme von Vitamin C Dosen. Deutlich bekömmlicher wie Ascorbinsäure. Auch gut geeignet zu Kombination mit Hagebuttenpulver oder Acerola.

Algenöl Omega-3 Kapseln – 100% pflanzliches & veganes Öl

Die pflanzliche Alternative zu Fischölkapseln. Optimaler Dosierung an EPA und DHA und viel besser verträglich wie Fischöl.

OPC – Extrakt Kapseln 95 – 100 Kapseln hoch dosiertes OPC Monoprodukt

Hochdosiertes Nahrungsergänzungsmittel mit 95% OPC Extrakt. 450mg, der Inhalt einer Kapsel, enthalten jeweils 427,5 mg natürliche Polyphenole (OPC).

Colon Komplex – 60 Kapseln für 30 Tage, 14 hilfreiche Zutaten für den Darm

Neue Rezeptur mit sorgfältig ausgewählten und gut dosierten Zutaten. Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt die Verdauung, pflegt die Darmflora, optimiert den Stoffwechsel und ist eine sinnvolle nach Antibiotika Einsatz.

Green Powder Smoothiepulver – pflanzliche Mikronährstoffe - 100% Natur

für unsere durchdachte Premium Rezeptur verwenden wir nur sorgfältig ausgewählte und reine Zutaten bester Qualität: Spinat, Gerstengras, **Moringa**, Spirulina, Inulin und Flohsamenschalen.

Frisches, rohes Sauerkraut - aus deutschem Spitzkohl

Topfruits frisches, rohes Sauerkraut wird aus dem besonders zarten Spitzkohl sehr fein geschnitten. Das macht dieses Sauerkraut zu etwas ganz besonderem für den Kenner.

Feigen und Aprikosen, natur, ungeschwefelt aus 2019er Ernte

Sowohl Aprikosen als auch Feigen regulieren die Verdauung. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen.

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie weitere aktuelle Gesundheitsinfos lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erfahrungsberichte mit einer vitalstoffreichen Ernährung hier 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 Service-hotline 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 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de