

**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.

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.**

Bleiben Sie gesund und guter Dinge. Gut informiert schützen Sie, durch eine intelligente Ernährung und ausreichende Vitalstoffversorgung, sich und Ihre Familie.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Gewürze nicht nur für den Geschmack

Kräuter und Gewürze werden oft nur zum Aromatisieren von Speisen verwendet. Dabei können Gewürze Gerichte nicht nur geschmacklich aufwerten, sondern sie liefern auch eine Fülle gesundheitlich wertvoller Pflanzenstoffe, die wir so mit keinem anderen Lebensmittel aufnehmen. Das Gesundheitspotenzial von Kräutern und Gewürzen hat in der Naturheilkunde eine lange Tradition.

Kräuter und Gewürze packen die Probleme bei der Wurzel, denn sie wirken antioxidativ, antibakteriell, entzündungshemmend, oft auch positiv auf den Blutzuckerspiegel. Gerade jetzt in der feuchten Jahreszeit haben viele Menschen mit Arthrose wieder verstärkt Schmerzen. Das muss nicht sein und vielen könnte einfach geholfen werden durch die Kraft aus der Natur.

Eine Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Koriandersamen und Muskatnuss („No Pain“), basierend auf traditionellen Überlieferungen des Ayurveda, wurden vor einigen Jahren an der Charite in Berlin, in einer Studie mit Arthrosepatienten untersucht. Die Erfolge in Form einer Schmerzreduktion und Besserung der anderen Symptome war dabei außergewöhnlich. Insgesamt konnten etwa 80% der Teilnehmer über eine mehr oder weniger deutliche Schmerzreduktion berichten, oft bereits nach 2 Wochen. Teilweise waren die Schmerzen, nach einigen Wochen komplett verschwunden!

Die Inhaltsstoffe der Gewürzmischung wirken anscheinend effektiv gegen die entzündlichen Prozessen, die in aller Regel Ursache für die Gelenkschmerzen sind - nicht die Gelenk-Degeneration alleine. Menschen welche auf dem CT Bild den selben Befund haben, können ganz unterschiedliche Symptome haben. Oft hängt es am Ernährungs- und Bewegungsverhalten, ob Menschen mit Arthrose Schmerzen haben und wie stark diese sind.

Ungünstig und entzündungsfördernd sind ein hoher Fleisch- und Wurstkonsum, vor allem vom Schwein, tierische/gesättigte Fettsäuren und zu viel süße Milch. Auch zu wenig Bewegung ist Gift für die Gelenke. Positiv gegen Schmerzen wirken Bewegung, gesunde Fette (OMEGA 3), etwa aus Raps, Hanf oder Leinsamen, ein hoher Vitamin D Spiegel. Aber auch eine gesunde Darmflora und ein hoher Verzehr von natürlichen Antioxidantien aus Obst und Gemüse, sowie aus Kräutern und Gewürzen.

Bei Bedarf empfehlen wir unbedingt einen Versuch. Wir haben in den letzten Jahren viel positives und begeistertes Feedback bekommen und das bei teilweise schwersten und bereits lange anhaltenden Schmerzen. Ein Zufall oder nur ein Placeboeffekt scheint ausgeschlossen.

**Wenn Sie Gelenkschmerzen haben nehmen Sie für einen Versuch zweimal täglich eine Messerspitze der genannten Gewürzmischung, oder einige der Kapseln.** Möglicherweise schon nach 2 Wochen werden Sie eine Besserung feststellen. Wer den Geschmack dieser Gewürzmischung nicht mag greift einfach auf die Kapseln zurück.

Generell sollten Sie statt viel Salz, in Zukunft mehr Kräuter und Gewürze verwenden, wie es die Asiaten traditionelle machen. Ihr Blutdruck und ihre Blutgefäße werden es Ihnen danken! Sie arbeiten damit auf natürliche Weise gegen Entzündungsfaktoren, was nicht nur gegen Gelenkschmerzen hilft, sondern auch Ihr Immunsystem unterstützt. Und das ist in diesen Zeiten besonders wichtig, wichtiger als manches andere was man sonst so tun kann. Bleiben Sie gesund, gut informiert und guter Dinge. lassen Sie sich keine unbegründete Angst einjagen. Angst macht krank, das ist wissenschaftlich erwiesen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/wilde-hagebutte-neue-hilfe-gegen-arthrose/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/gewuerzen-und-kraeutern-die-unterschaetzen-gesundheitsfoerderer/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/?s=arthrose>

In den nächsten Ausgaben unseres Gesundheitsbriefes möchte ich Ihnen die verschiedenen alternativen Krebsmediziner der letzten Jahrzehnte vorstellen. Ihr Werdegang, ihr Verständnis von Krebs, ihre Therapievorschläge und Ihre Erfolge.

## Dr. Cornelius Moermann eine Geschichte über viele erfolgreiche Krebsbehandlungen.

Bereits vor Jahrzenten gab es Ärzte die Krebs ganzheitlich gesehen und erfolgreich therapiert haben und das nicht nur in Einzelfällen. Oft erzielten Sie Erfolge bei Menschen in weit fortgeschrittenen Erkrankungsstadien. Ärzte und Ärztinnen wie Dr. Moermann, Dr. Seeger, Dr. Kuhl, Dr. Issels, Dr. Fryda, Dr. Budwig oder Dr. Gerson und andere, haben vielen Menschen ein neues Leben geschenkt! Menschen die von der Schulmedizin zuvor als austherapiert zum Sterben nach Hause geschickt wurden. Vor diesem Hintergrund sollten wir das Erbe dieser menschenfreundlichen "Heiler" lebendig erhalten, wieder belebt und zur Anwendung bringen.

Umso mehr als die orthodoxe Medizin, heute wie damals, die mit Ganzheits- und Ernährungstherapien erzielten Erfolge bestreitet. Hier möge sich einfach jeder selbst eine Meinung bilden, indem er die Publikationen dieser Ganzheitsmediziner und deren Kasuistiken studiert. **Eines muss allen Krebspatienten klar sein: Bei fortgeschrittenen Erkrankungsstadien hat die Schulmedizin bis heute in vielen Fällen kein wirklich funktionierendes Therapieangebot.**

Ja die Medizin hat nach wie vor nicht verstanden was Krebs überhaupt ist. Auch wenn die Herren Professoren in den Medien immer von großen Verbesserungen bei den Therapieerfolgen reden. Dies lässt sich in der Praxis jedoch nur bei Frühfällen erkennen. Durchgreifende und reproduzierbare Erfolge werden von den nackten Zahlen leider nicht gestützt, was die Überlebenszeiten angeht. Viele aggressive Krebsarten haben eine 5 Jahres Überlebensrate von nahezu 0 (null), wie schon vor Jahrzehnten.

**Einer der erfolgreichen Vertreter dieser menschenfreundlichen Ganzheitsärzte war Cornelis Moermann. Ein holländischer Land-Arzt der in den 1940er bis in die späten 1970er Jahre in der Forschung und der praktischen Krebsheilkunde aktiv war.**

In seinen frühen Jahren machte er Untersuchungen mit Brieftauben. Mit diesen hatte er sich seit seiner Kindheit beschäftigt. Brieftauben waren im bekannt als Lebewesen mit außerordentlicher Energie und entsprechend leistungsfähigem Zellstoffwechsel. In seinen Versuche sah er dass die Tiere nahezu niemals eine Tumorerkrankung hatten. Auch dann nicht wenn man dies durch entsprechende Beeinflussung, provozieren wollte, indem man Tumorzellen verabreichte. Das Abwehrsystem gesunder Tauben ist derart effektiv, dass es mit solchen Einflüssen problemlos fertig wurde. Ein von ihm so genannter "Unterdrücker" wirkte gegen alle Schädigungsfaktoren, bei gesunden Tauben die mit allem versorgt waren.

Experimentell hat Dr. Moermann nachgewiesen, dass der gesunde Stoffwechsel seiner Brieftauben von der ausreichenden Zufuhr bestimmter Substanzen und Mikronährstoffe abhängt. **Als besonders relevant erkannte er die folgenden 8 Stoffe:** Zitronensäure, Eisen, Jod, Schwefel, Vitamin A und Vitamin B und Vitamin C und E und einige Spurenelemente wie Selen. **Bei einem Mangel an einer, oder mehreren der Substanzen hatte dies bei den Tauben schwerwiegende Auswirkungen auf deren Leistungsfähigkeit, Gesundheit und deren Schutz gegen Tumore.**

Moermann sah dann eine deutlich verschlechterte Zellatmung, mit allen ihren negativen Begleitscheinungen bis hin zu bösartigen Zell- und Gewebe-Veränderungen wenn diese Substanzen nicht ausreichend vorhanden waren. **Auch dann wenn eigentlich ausreichend Sauerstoff vorhanden war, verminderte sich die intrazelluläre Oxydation und Gärungsprozesse unter Milchsäurebildung setzten ein!**

Die erste ungewöhnliche Heilung erreichte Dr. Moermann ab 1939 mit einem Krebspatienten der mit einem massiv metastasierenden Krebsleiden aus dem Krankenhaus als austerapiert nach Hause geschickt wurde. Herr Brinkmann, wie der Betroffene hies stellte sich bei Dr. Moermann in der Praxis vor. Dr. Moermann hatte Brinkmann von seinen Taubenversuchen erzählt und ihn gefragt ob er eine Therapie nach den dort gewonnenen Erkenntnisse versuchen wolle. Er willigte ein und ermutigte Dr. Moermann, dass durch den Therapieversuch bei ihm eventuelle weitere Erkenntnisse gewonnen werden könnten, die später anderen Menschen nützen. So führte Dr. Moermann mit Herrn Brinkmann seine erste Ernährungs- und Vitalstofftherapie durch. In den folgenden Monaten "überflutete" Dr. Moermann seinen Patienten durch eine spezielle Diät und Ergänzung bestimmter Stoffe geradezu, mit den 8, von ihm als wichtig erkannten Nährstoffen.

### **Die Moermann Diät beinhaltet die folgenden Vorgaben:**

Kein Fleisch, Fisch oder Geflügel.

Statt Kaffee, Tee, oder anderen Getränken musste Brinkmann frisch gepressten Saft von Roten Rüben, Möhren, sauren Äpfeln und Birnen trinken.

Zitronen- gemisch mit Apfelsinensaft

Kein Zucker und keine stark gesüßten Lebensmittel, wenig Salz

täglich 1/2 Liter Buttermilch

Dunkles (Vollkorn) Brot mit Butter und Käse, keine Kartoffeln

Erlaubt war ungeschälter Reis und Salate bzw. Gemüse aus Gurken, Rote Beete, Karotten, Erbsen, Zwiebeln, Sellerie usw. auch Spargel war erlaubt, sowie Suppen aus genanntem Gemüse und Muse aus sauren Früchten. Falls erforderlich zum Abführen 1-3 x täglich 1EL Olivenöl.

Der Patient Brinkmann befolgte die Diät und sollte es nicht bereuen. Letztlich wurde er fast 90 Jahre alt und nachdem er 1940 mit Dr. Moermanns Diät den Krebs besiegte, lebte er noch fast 35 Jahre. Und das wohlgermerkt als von der Medizin zum Sterben nach Hause geschickt.

Moermann erkannte, in einem gesunden, mit allen erforderlichen Mikronährstoffen versorgten Stoffwechsel, gibt es einen Krebschutzfaktor. Damit ist der Organismus in der Lage die Entwicklung von veränderten Zellen, die man als Krebszellen bezeichnet, zu verhindern. Selbst dann wenn Schädigungsfaktoren, wie bestimmte Krebsgifte oder andere negative Einflüsse, etwa durch Stress auf die Zellen, einwirkten, konnte der mit allem Versorgte, gesunde und abwehrfähige Organismus sich gegen die Vermehrung von Krebszellen und damit der Entstehung eines Tumors zur Wehr setzen. Ja er konnte diesen Prozess in manchen Fällen sogar rückgängig machen.

Dr. Moermann gewann, ermutigt durch diese ersten Erfahrungen, die Erkenntnis dass Krebs keine lokale Krankheit, sondern eine Stoffwechsel Mangelkrankung, also eine Krankheit des gesamten "Systems" ist. Als Dreh- und Angelpunkt einer dauerhaften Krebsheilung sah er die ausreichende Verfügbarkeit bestimmter Vitalstoffe. Resultieren daraus ein gesunder Zell-Stoffwechsel, der zur Oxydation tendiert. Ganz im Gegensatz zu einem Tumorstoffwechsel, bei dem durch Zellatmungsstörungen die anaeroben Gärung überwiegt. Ein kranker, nach Heilung strebender Stoffwechsel bei dem immer mehr Milchsäure im Tumorgewebe entsteht, die wiederum das Wachstum und die Entartung weiter anheizt. Moermann hat auch erkannt, dass dieser Prozess reversibel ist, so lange die Reaktionslage eines Patienten noch ausreichend das Milieu umzusteuern.

**Hier steht die Erfahrung und Erkenntnis der meisten Ernährungsmediziner auf dem Krebsgebiet im krassen Widerspruch zum Postulat der Schulmedizin, welche im Tumor die eigentliche Krebserkrankung und die Tumorzelle immer als irreversibel mutiert sieht.**

Mit jedem weiteren Therapieerfolg den Dr. Moermann zu verzeichnen hatte, reifte in ihm der Wunsch seine Erfolge zu dokumentieren und zu publizieren, um auch andere Ärzte und Betroffene zu ermuntern einen Versuch mit seinen Erkenntnissen zu machen. Die Erfolge von Dr. Moermann auf dem Krebsgebiet sprachen sich so auch bei anderen Ärzten herum und die Zahl der positiven Berichte und Heilungserfolge nahm landesweit zu.

Bedauerlicherweise passierte mit wachsender Bekanntheit seiner Heilungserfolge das was dann immer passiert und was auch anderen erfolgreichen Ernährungs- und Ganzheitsmedizinern auf dem Krebsgebiet passiert ist. **Mit Lügen, Ignoranz und Falschinformationen wurde Dr. Moermann als Spinner und Quacksalber verächtlich gemacht.** Seine nachgewiesenen Therapieerfolge wurden angezweifelt oder nicht zur Kenntnis genommen. In der Medien wurde mit Unwahrheiten durch den Kakao gezogen.

Die Standesorganisationen der Ärzte hatten, im Schulterschluss mit der Politik, einmal mehr eine Chance für zigtausende hoffnungsvolle und hoffnungslose Krebspatienten zerstört. Alleine durch eine Mischung aus Dogmatismus und falscher Eitelkeit und ohne jegliche Konsequenzen. Heute weiß kaum noch jemand von Moermanns schlüssigen und erfolgreichen Erkenntnissen und großen Erfolgen.

An der Lebensgeschichte von Dr. Moermann sieht man, dass letztlich der Betroffene selbst den Mut und die Initiative aufbringen muss sich auch über "Aussenseitermethoden" zu informieren und diese in Eigenverantwortung durchzuführen. Beschränkt sich ein Krebspatient in einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium auf die schulmedizinisch gebotenen Möglichkeiten, ohne Alternative in Betracht zu ziehen die auf eine Milieuverbesserung abzielen, dann verzichtet er bewusst auf Heilungschancen. Nicht nur Dr. Moermann sondern auch andere Krebsärzte sahen in einer Ernährung die auf ein optimiertes Milieu abzielt eine hervorragende und alleine funktionierende Möglichkeit der Prävention und der Abwendung einer Krebserkrankung. Wenn es um das Thema Risikominimierung für Krebs geht, hat die Schulmedizin substantiell überhaupt keinen Beitrag zu leisten.

**Zusammenfassend hier noch einmal die Nährstoffe die Dr. Moermann als wichtige Säulen seiner erfolgreichen Therapie beschrieb** (neben den oben genannten Ernährungs-Restriktionen, welche die Patienten einzuhalten hatten).

Zitronensäure (Zitrussäfte), Jod, B Vitamine (Hefe), Eisen, Schwefel, Vitamin A, E und C. Die gute Versorgung mit diesen Stoffen stellte er teilweise durch vermehrten Verzehr bestimmter Lebensmittel, wie etwa Möhren, Rote Beete, Hefe, Eigelb, Weizenkeime, Zitrussäfte und teilweise durch gezielte Nahrungsergänzung sicher. Unter anderem empfahl er auch den Konsum anthocyanreichen Lebensmittel zur Verbesserung der Zellatmung.

**Anmerkung:** nach anderen Autoren wie Kuhl, Fryda etc. ist davon auszugehen, dass natürliche Milchsäure genauso gut funktioniert wie Zitronensäure. Ziel in beiden Fällen ist es den Blut PH Wert abzusenken, der bei Tumorkranken oft unphysiologisch erhöht ist. Eine Normalisierung des Blut PH Wertes Richtung 7,4, führt zu Ausleitung der überschüssigen Säuremengen aus dem Tumorgewebe.

**Linktipp:** <https://amzn.to/35FCPTJ>  
<https://www.topfruits.de/wissen/krebs>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>

## Bei Schwindel Vitamin D Versorgung prüfen

Im Alter leiden bis zu 10 % aller Menschen unter Schwindel. Die Ursache können Herz- Kreislaufprobleme sein, oft aber auch Kalkkristalle, die das Gleichgewichtsorgan im Innenohr stören. Mediziner der Universität von Seoul/Südkorea haben bei knapp 1000 Betroffenen zunächst 957 die Kalkkristalle im Innenohr entfernt. Danach erhielt die Hälfte von ihnen ein Jahr lang 400 I.E. Vitamin D täglich. Die mit Vitamin D versorgten Probanden hatten in der Zeit zu 26 % seltener eine erneute Schwindelattacke als die Patienten ohne Vitamin D Substitution.

Bei Probanden, die zu Studienbeginn einen besonders ausgeprägten Vitamin D-Mangel hatten (unter 10 µg/l Blut), war der Unterschied mit 45 % noch deutlich größer. Vitamin D kann offensichtlich die Bildung von Kalkkristallen im Innenohr unterbinden. Bei häufigen Schwindelattacken sollten Sie daher auch Ihren Vitamin D Spiegel prüfen lassen und erforderlichenfalls, bei einem Wert unter 30ng/ml Vitamin-D substituieren. In der Studie hatten 78 % aller Patienten einen Vitamin-D-Mangel

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>  
<https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-dieter-scharpf>

# Gute Mikronährstoff-Versorgung halbiert die Krankheitsdauer

Immer wieder wird die Wirksamkeit einer guten Versorgung mit Mikronährstoffen angezweifelt. Doch was die Natur- und Erfahrungsheilkunde bereits lange weis, kann jetzt auch von der Schulmedizin kaum noch ignoriert werden. Wissenschaftler der Oregon-State-Universität in Corvallis/USA versorgten 42 Freiwillige (Alter: 55 bis 75 Jahre) zwölf Wochen lang mit einem Multi-Vitalstoff-Präparat. Eine gleich große Kontrollgruppe erhielt lediglich ein wirkstoffreiches Placebo. Man beobachtete in der Folge die Auswirkungen auf das Immunsystem. Zwar war die Anzahl der Erkältungen in beiden Gruppen gleich, doch in der "Vitalstoff-Gruppe" waren die Symptome drei- bis sechsmal schwächer.

Die Probanden aus der Vitalstoff-Gruppe litten während der Studiendauer durchschnittlich drei Tage an Erkältungssymptomen, in der Placebo-Gruppe waren es sechs Tage und damit doppelt so lange. Der Spruch, ein Infekt dauert ohne Intervention 7 Tage und mit Intervention oder Behandlung eine Woche ist also Schnee von gestern, wenn man nur das richtige macht :-). Vielmehr zeigt eine gute Mikronährstoffversorgung echte und signifikante Effekte für unsere Immunabwehr.

Das in der Studie verwendete Präparat enthielt folgende Vitalstoffe (Tagesdosis): Vitamin A (700 µg), Vitamin D (400 Internationale Einheiten), Vitamin E (45 mg), Vitamin C (1.000 mg), Vitamin B6 (6,6 mg), Vitamin B12 (9,6 µg), Folsäure (400 µg), Eisen (5 mg), Kupfer (0,9 mg), Zink (10 mg) und Selen (110 µg). Eine immun-stärkende Versorgung sollte also im Wesentlichen diese Mikronährstoffe enthalten. Auf eine exakte Übereinstimmung kommt es nicht an, denn die Insgesamt Versorgung hängt natürlich auch von Ihrem Ernährungsverhalten ab. Wer viel Salate, Gemüse, Vollkornprodukte und Nusskerne konsumiert kann einen nennenswerten Teil einiger der genannten Vitalstoffe bereits mit der Ernährung zu sich nehmen.

Wie man an diesem Beispiel wieder sieht, bestehen gute Chancen, dass eine optimierte Versorgung mit Mikronährstoffen nicht nur Erkältungen abschwächt, sondern Ihr Immunsystem sich damit auch besser gegen Grippe- und Corona-Viren verteidigen kann. In China etwa wurde während dem dortigen Corona Ausbruch, Vitamin C und Zink hochdosiert eingesetzt. Kein Wunder, diese beiden Mikronährstoffe sind schon sehr viel länger dafür bekannt unser Immunsystem gegen Infekte durch Bakterien und Viren zu stärken.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/erkaeltung>  
<https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-antibiotika-wie-uns-pflanzen-vor-infektionen-schuetzen/>

## Wissenschaftliche Studien und Naturstoffe

Immer wieder erreichen uns Fragen von Kunden, die nach wissenschaftlichen Studien zu bestimmten Pflanzenstoffen oder vitalen Lebensmitteln fragen. Wir müssen uns darüber klar sein, dass wir bei reinen Naturprodukten nicht über Medikamente reden. **Eine optimierte Ernährung soll die Versorgung des Körpers mit bestimmten Schutz- und Reparaturstoffen verbessern, damit dieser in die Lage versetzt wird sich selbst zu helfen.** Der menschliche Körper soll sich einfach normal regenerieren, indem man ihm alles gibt was er dazu braucht. Durch unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise ist dies nur allzu häufig nicht mehr der Fall, und das trotz üppiger Kalorienzufuhr.

Diese "Selbstermächtigungs- oder Selbstheilungs-Ansatz" ist ein völlig anderer, wie der Allopathische, den unser Medizinsystem idR verfolgt. **Wissenschaftliche und medizinische Studien, in der Art wie bei patentierten Medikamenten, werden wir bei reinen und damit nicht patentierbaren Naturprodukten vergeblich suchen!** In aller Regel hat niemand Interesse an derartigen, immer kostspieligen Studien. Verständlich, wenn man weiß dass sich Natur-Substanzen nicht patentieren und schützen lassen. So kann man später kein Geld damit verdienen, was die teuren Studien rechtfertigen und bezahlen würde.

Außerdem stellen sich uns grundsätzliche Fragen. Wozu sollten solche Studien gut sein? Könnte in solchen Studien die komplexen Zusammenhänge aller Einflussfaktoren abgebildet werden? Braucht man überhaupt eine Studie um einen Versuch mit einer Optimierung der Mikronährstoff- Versorgung

zu machen? Der einfachste Weg für den mündigen Menschen ist doch, Natursubstanzen die ein Spektrum an relevanten Inhaltsstoffen enthalten einfach auszuprobieren und einige Zeit in die Ernährung einzubauen! Ein derartiger Versuch ist in aller Regel billig. Nebenwirkungen wie bei Medikamenten sind nicht zu erwarten, eher noch günstige Auswirkungen auf andere Bereiche in denen eine gute Vitalstoffversorgung eine Rolle spielt. Verspürt man einen Nutzen, was bei schlechter vorheriger Versorgung häufig der Fall sein wird, freut man sich und bleibt dabei. Hat man keinen erkennbaren Nutzen davon, lässt man es wieder bleiben. Eigentlich ganz einfach.

Man sollte aber bedenken, dass Prävention oder eine Besserung von Problemen über Ernährung und Vitalstoffversorgung ein ursächlicher Ansatz ist. Es ist nicht mit einer "Wirkung" wie bei einer Kopfschmerztablette zu rechnen. Gewöhnlich dauert es etwas bis die verbesserte Nährstoffversorgung ihre Wirkung entfaltet. Mikronährstoffe oder Lebensmittel sind auch nicht als Patentrezept zu sehen, das in jedem Fall reproduzierbare Ergebnisse liefert. Nach solchen Patentrezepten sucht viele ;-)

Auch bei Medikamenten gibt es dies nicht. Nur dass dort oft trotz fehlender Wirkung oft mit Nebenwirkungen zu rechnen ist. Machen Sie sich klar, der Mensch ist kein Reagenzglas. Es gibt derart viele Einflussfaktoren dass nicht alles vorhergesehen werden kann, wie etwa bei einem chemischen Versuch, wo man einige Substanzen in ein Reagenzglas gibt und dann ein bestimmtes Ergebnis zwingend erwarten kann.

Zu guter Letzt sei gesagt, dass eine optimierte Vitalstoffversorgung nur dann ihren Nutzen entfalten kann, wenn der Mensch nicht durch sein sonstiges Ernährungsverhalten und einen negativen Lifestyle dagegen arbeitet! Wer viel Fleisch, Wurst, tierische Fette, viel Milch und Zucker (Fertignahrung und industrielle Süßigkeiten) konsumiert, dabei vielleicht raucht und die Freizeit auf der Couch vor dem Fernseher oder Computer verbringt, wird durch eine Ergänzung bestimmter Mikronährstoffe sicher nicht seine Gesundheitsprobleme lösen ;-)

Medikamentenkonsum gaukelt durch Symptombeseitigung, dem Patienten oft eine Besserung vor wo keine ist und wiegt ihn in trügerische Sicherheit, sodass er keine Veranlassung sieht an seiner Ernährung oder der Lebensweise etwas zu ändern. Leider rächt sich dieses wenig vorausschauende Verhalten nur allzu oft, was bedeutet dass die Gesundheitsprobleme damit auf Dauer nur immer größer werden.

Interessante Infos über Mikronährstoffe, einer vitalen Ernährung und von bestimmten Ernährungsweisen finden Sie etwa in den folgenden Büchern:

**Linktipps:**<https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>  
Buch: Heilen mit der Kraft der Natur: Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung - was wirklich hilft.  
Andreas Michalsen  
Buch: Leitzmann: Ernährung in Prävention und Therapie

Gesundheit ist für den Menschen die wichtigste Grundlage seines Glücks, aus ihr schöpft er seine ganze Kraft

## Auf Jodmangel achten bei veganer Ernährung

Nach Untersuchungen des BfR leiden wohl überdurchschnittlich viele Menschen an einem Jodmangel. 30 % der untersuchten Veganer hatte sogar eine starke Unterversorgung von unter 20 mcg/L Blut. Eisen und Vitamin B12 wird von Veganern beachtet und oft substituiert, nicht jedoch bei dem Spurenstoff Jod. Jod wird zwar nur ziemlich wenig benötigt, trotzdem ist diese Substanz unverzichtbar, vor allem für eine normale Funktion der Schilddrüse.

Wenn man immer mal wieder Meeresalgen in seinen Speisezetteln einbaut ist es einfach auf natürliche Weise einen ausreichenden Jodspiegel zu erhalten. Meeresalgen wie Dulse, Wakame oder Nori enthalten nennenswerte Mengen Jod. Diese Algen lassen sich als Stückchen, oder vermahlen sehr gut und vielseitig in der Küche verwenden.

Sowohl in Gemüsesuppen, Eintöpfen, in Salaten oder zur Aromatisierung von Saucen verleihen Meeresalgen den Speisen eine geschmackliche Abrundung und besondere Note.

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

## Diagnose Krebs? Die GfbK hilft

Für Menschen mit der Diagnose Krebs ändert sich das Leben vom einen Tag auf den anderen Tag! **Der Befund muss verarbeitet und Entscheidungen müssen getroffen werden. Die GfbK-Beratungsstellen vermitteln Patienten ein kostenfreies, durch Spenden finanziertes Telefongespräch mit ihrem Ärztlichen Beratungsdienst.** Darüber hinaus hat die GfbK eine Vielzahl hilfreicher Informations-Flyer erarbeitet. Das umfangreiche Material wird kontinuierlich aktualisiert, sowie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt. Die Flyer können kostenfrei angefordert werden und steht auch auf [der Internetseite zum Download bereit](#). Ebenso finden auf der WEB Seite verschiedene ungewöhnliche Patientengeschichten. [Hier können Sie lesen was möglich ist, sie stärken damit das Vertrauen in Ihren inneren Heiler.](#)

**Linktipp:** <https://www.biokrebs.de/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/diese-beeren-toeten-krebszellen-effektiv-und-extrem-schnell/>

## Atemtechnik gegen hohen Blutdruck

Im Allgemeinen müssen wir uns über das Atmen keine Gedanken machen, der Körper tut es von ganz alleine um alle Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Normal sind ca. 12-15 Atemzüge in der Minute, was im Verlauf eines Tages ca 17.000 – 21.000 mal atmen bedeutet. Pro Atemzug atmen wir zwischen 500 und 700 ml der uns umgebenden Luft ein. In der Minute sind das gemittelt etwa 8 l, hochgerechnet auf einen Tag atmen wir somit ca. 11500 l ein. Unter Belastung steigen diese Werte sogar noch an. Bewusst wird uns das oft nur, wenn diese Funktion gestört ist und der Atem nicht mehr einfach fließt.

Hält man sich diese Macht des Atmens vor Augen, fällt es nicht mehr schwer zu glauben, dass auch der Blutdruck mittels Atemtechniken beeinflusst werden kann. In gewisser Weise passiert das häufig bereits im Alltag, leider in die falsche Richtung. **Durch eine hektische und flache Atmung, die nur bis in den Brustraum geht (Brustatmung), steigt der Blutdruck eher an.** Dem kann man entgegenwirken indem man ein entschleunigtes Atmen übt. Das bedeutet die normal 12-15 Atemzüge pro Minute zu reduzieren, also langsamer zu atmen. Prof. Dr. Thomas Löw, Professor für Psychosomatik und Psychotherapie an der Universität Regensburg, nennt hierzu eine einfache Atemübung: 4711. Dies bezeichnet folgende Übung: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden ausatmen. Man kann das mehrmals am Tag bei unterschiedlichen Gelegenheiten immer wieder machen. [Es gibt noch verschiedene andere Möglichkeiten um durch Atemtechniken den Blutdruck und die Gesundheit zu beeinflussen.](#) Durch Atemübung wird Stress abgebaut und damit der Blutdruck gesenkt, was Untersuchungen deutlich zeigen. Eine Studie zeigte, dass eine Blutdrucksenkung durch Atemübungen sogar bei Patienten, die an einer Hypertonie in Verbindung mit Schlafapnoe leiden, möglich ist. Mehr Tips für einen gesunden Blutdruck und wie Sie Ihren Blutdruck auf einfache Weise positiv beeinflussen können finden Sie unter [www.blutdruckdaten.de](http://www.blutdruckdaten.de)

**Linktipp:**  
<https://www.topfruits.de/lebensfreude-kalender>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>

Kümmere dich um dich selbst so, als wärst du jemand, der dir ganz besonders am Herzen liegt

## Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>  
Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen: <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versationsprechen>

### Erdbeerpulver – gefriergetrocknet – fein gemahlen - 100 % Natur

Topfruits Erdbeerpulver ist ein naturreines und hocharomatisches Vollfruchtpulver aus ganzen, vollreifen Erdbeeren. Dank schonender Herstellung in Gefriertrocknung und sehr feiner Vermahlung bleiben die Inhaltsstoffe und das Aroma vollständig erhalten und das Pulver ist damit vielseitig verwendbar.

### **Acetylcystein Kapseln - 180 Kapseln à 750mg N-Acetylcystein**

Acetylcystein (NAC) ist eine effektive Quelle für L-Cystein und als Ausgangsstoff für die Glutathion Synthese. Glutathion ist eines der wichtigsten Antioxidantien und in unserem Körper für einen gesunden Zellstoffwechsel unentbehrlich.

### **Astaxantin 12mg/Kapsel - Superantioxidanz für die Augen - wieder lieferbar**

Ideal und potent für die Gesundheit der Augen. Das starke Carotinoid Astaxantin optimal dosiert mit 12mg / Kapsel als Monoprodukt. In einer öligen Suspension für beste Bioverfügbarkeit. Top Preis-Leistungsverhältnis - wieder lieferbar.

### **Saure Bohnen – fein geschnitten, milchsauer fermentiert – unpasteurisiert**

Traditionell Milchsäure vergorene Schnippel-Bohnen nicht erhitzt. Ein wertvolles und ursprüngliches Naturprodukt für eine Ernährungsweise nach den Empfehlungen von Dr. Johannes Kuhl.

### **Frisches, rohes Sauerkraut - jetzt wieder lieferbar aus neuer Produktion**

Mit diesem Sauerkraut, haben Sie ein frisches, ehrliches, reines und rohköstliches Naturprodukt. Rohes Sauerkraut hat mit dem sterilisierten Kraut in Dosen und Beuteln, aus dem Supermarkt nichts zu tun. Topfruits frisches Sauerkraut wird aus dem besonders zarten deutschen Spitzkohl sehr fein geschnitten und mit wenig Salz milchsauer fermentiert. Etwas ganz besonderes, für den Kenner.

### **Gelbe Bio Sojabohnen – 100 % Natur – Roh - aus Österreich**

Sojabohnen in Bio- und Rohkostqualität sind eiweißreiche Hülsenfrüchte mit einem natürlichen Gehalt an Isoflavonen. Sojabohnen finden vielseitig Verwendung in der traditionellen asiatischen Küche und als Rohstoff etwa zur Herstellung der unterschiedlichen dort geschätzten Produkte wie Miso oder Natto.

### **Wasserstoffperoxid 3% (H2O2) - FOOD GRADE unstabilisiert, rein**

ist ein altes Hausmittel und sollte in keinem Haushalt fehlen. Wasserstoffperoxid (H2O2) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbeseitigend und oxidierend. Am besten bei Amazon den Ratgeber "Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel" als Kindle runter laden und lesen.

### **BROKKO FORCE senfölsulforaphanreiche Sprossenmischung**

Nach langen Versuchen mit Heilpraktikern ist bei unserem Hersteller ein Produkt aus gekeimten Brokkolisamen und gekeimtem Daikonrettich entstanden. Nur schonend getrocknet, lassen sich mit BROKKO FORCE auf einfache Art und Weise wirksame Mengen an wertvollen Senfölen konsumieren.

**Immun-Power Tee, Spezialrezept mit Kamille, Salbei, Thymian, Ingwer etc.** Ausgewählte rein pflanzlichen Zutaten verbessern die Grundversorgung mit sekundären Pflanzenstoffen und machen den Immun-Power-Tee zum idealen Begleiter für Menschen mit Wunsch nach stabileren Abwehrkräften.

**Blähbauch Ex, natürliche Kräuter- und Gewürzpulvermischung gegen Blähungen** An traditionelle Hausmittel angelehnte Rezeptur ist rein natürlich, angenehm im Geschmack und wirkt gegen Blähungen. Einfach eine Messerspitze vor dem Essen im Mund zergehen lassen und die Probleme bessern sich merklich.

**Kernmischung Spezial, 100% Natur, Rohkost, wilde Bio Erdnüsse, grüne Pistazien und Zedernkerne** Neue und besondere Kombination aus wilden Erdnüssen, Zedernkernen und Pistazien – aromatischer Genuss mit ernährungsphysiologischem Mehrwert, da ungeröstet und deshalb mit vollem Vitalstoffgehalt.

**MAGENFREUND Teemischung ohne Koffein mit Rooibos, Ingwer, Kamillenblüten, Fenchel & Kardamom.** Eine ausgewählte und wohlüberlegte Komposition erstklassiger, natürlicher Kräuter und Gewürze, angenehm im Geschmack und beruhigt den Magen auf natürliche Weise.

### **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.

### **Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier**

Unter [www.topfruits.de/aktuell](http://www.topfruits.de/aktuell) können Sie weitere aktuelle Gesundheits-Infos 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 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 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210  
Email: [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)