

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.

"Wer grundlegende Freiheit aufgeben würde, um ein wenig vorübergehende Sicherheit zu erkaufen, verdient weder Freiheit noch Sicherheit." (B. Franklin)

Nehmen Sie Ihre Gesundheit so gut es geht selbst in die Hand.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und zuversichtlich.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Der Umgang mit Angst

Schwere Erkrankungen wie Krebs lösen Angst aus. Angst vor dem Tod, aber auch Angst vor dem, was diese Erkrankung an Unwägbarem mit sich bringt. Auch die Schreckensmeldungen über den Corona-Virus und die für viele harten Maßnahmen in unserem Alltag haben viele Ängste um die Gesundheit und die drohenden wirtschaftlichen oder existenziellen Folgen ausgelöst. Andauerndes Angstempfinden reduziert die Immunglobuline oder Antikörper im Menschen und macht sie anfälliger. Dagegen kann eine positive Grundstimmung die Abwehrkraft erhöhen. Deshalb ist es wichtig und hilfreich, sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen. Angst ist grundsätzlich eine gesunde Reaktion, da sie uns vor Gefahr bewahrt. Indem Ängste reflektiert werden, können wir einen besseren Umgang mit und zu ihnen finden. In den Beratungsgesprächen der GfbK wurde in den letzten Monaten häufig über die Angst gesprochen, die das Corona-Virus und die Maßnahmen zur Bekämpfung bei Krebspatienten auslösen. Aus diesen Gesprächen hat die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr einige Empfehlungen für den konstruktiven Umgang mit der Angst.

- Machen Sie sich klar, dass jeder Mensch auf existenzielle Bedrohung mit Angst reagiert.
- Stellen Sie sich ehrlich der Angst, denn sie ist eine normale seelische Reaktion.
- Versuchen Sie Ihre Ängste zu konkretisieren. Wovor genau haben Sie Angst? Indem Sie Ihre Ängste benennen und sie beispielsweise aufschreiben, können Sie zwischen ihren persönlichen Ängsten, den Ängsten der familiären Umgebung und den subjektiven Ängsten von behandelnden Ärzten oder der Politik unterscheiden.
- Aktivität nicht Aktionismus vermindert Angst. Indem Sie sich über Ihre Krankheit informieren, tragen Sie schon viel dazu bei, aktiv Ihrer Angst zu begegnen.
- Sinnvolle Aktivitäten wie Gespräche, Entspannungsverfahren, Einnahme pflanzlicher Präparate oder Entspannungsübungen, können Sie ebenfalls unterstützen.
- Holen Sie sich Hilfe. Ehepartner, Freunde und vertraute Menschen möchten Ihnen helfen, wissen aber oft nicht, wie. Formulieren Sie genau Ihre Bedürfnisse, damit die anderen wissen, wie Sie Ihnen helfen können.

Geben Sie Acht, auf ihre Gedanken. Wenn Sie sich von der Angst und einer Weltuntergangsstimmung gefangen nehmen lassen, dann kann es wirklich gefährlich werden! **Angst lähmt und hält Sie ab notwendige und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen.** Und nur diese Maßnahmen werden sie schützen und werden Ihnen zu einer besseren Zukunft verhelfen, mit mehr Energie und Lebensfreude.

Nutzen Sie positive Affirmationen und eine besonders vitale Ernährungsweise um physische und psychische Stärke aufzubauen, Sie werden dauerhaft davon profitieren.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/therapien/seele-und-koerper/umgang-mit-angst>

<https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>

<https://www.topfruits.de/corona-selbsthilfe-ratgeber>

Die eigenen Sorgen scheinen immer größer als die der anderen ;-)

In einem Dorf gab es einen uralten, starken und wunderschönen Baum.

Eines Tages durften alle Bewohner des Dorfes und des gesamten Tales ihre Sorgen, Nöte und Probleme, in einem Paket verschnürt, an diesen Baum hängen. Sie mussten jedoch ein anderes fremdes Päckchen mit nach Hause nehmen.

Zu Hause angekommen, öffneten alle ihr neues Paket. Sie waren sehr bestürzt, erschienen die Sorgen in den fremden Paketen doch viel größer als die eigenen.

Schnell gingen alle wieder zum Baum zurück. Der stand still und weise lächelnd im Sonnenschein. Sie hängten das fremde Päckchen an den Baum, suchten ihr eigenes, gingen nach Hause und waren zufrieden mit ihren eigenen Problemen. (Indische Legende)

Mit **ImmunityEating** bieten wir bald ein Unterstützungs-Programm, das sich viele Kunden gewünscht haben. Unser Ziel dabei ist es wertvolles Ernährungswissen zu vermitteln. Wissenschaftlich fundiert, leicht verständliche und für jeden umsetzbar. ImmunityEating ist ein Paket, welches alle Aspekte einer optimalen, vitalen Ernährung für einen perfekten Immunschutz berücksichtigt. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Bleiben Sie informiert. Kunden die an unserer letzten Umfrage teilgenommen haben, erhalten in Kürze Nachricht und weitere Infos.

Linktipp: Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel, Gesundheitsratgeber, Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf

Was tun bei schlecht heilenden Wunden?

Extratipp von: www.biokrebs.de Bei Wundheilungsstörungen und zum Schleimhautschutz haben sich in der naturheilkundlichen Anwendung die Gabe von Zink und Selen bewährt. Dabei sollte außerdem eine gute Versorgung mit Enzymen gewährleistet sein. Enzyme und Selen können darüber hinaus auch helfen Lymphödeme und Schwellungen zu lindern. Zusätzlich kommen in akuten Fällen mit eitrigen Entzündungen auch wöchentliche Vitamin C Infusionen von mind. 30mg pro Infusion infrage. Bei längerem Verlauf und immer wiederkehrenden Problemen sollte auch an entgiftende Verfahren sowie an eine Darmregulation gedacht werden. Quelle: GfK Heidelberg

Studie: Kinder, die vegetarisch essen, sind gut versorgt

Immer wieder wird behauptet die Versorgung mit allen notwendigen Mikronährstoffen wäre bei Veganer, oder vegetarisch lebenden Menschen problematisch. Diese Befürchtung hält einer praktischen Überprüfung jedoch nicht stand, wie eine von der DGE initiierte Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie) zeigt. Fazit der Studie: "Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer ausreichend ist", sagen die Studienleiter Dr. Ute Alexy von der Universität Bonn und Dr. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane).

Die Studie verglich das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben. Von den 401 Probanden ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 gemischt. **Die Kinder die sich vegetarisch und vegan ernährten zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster.** Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte. Blutuntersuchungen zeigten bei Veganern und Vegetariern eine niedrigere Eisenversorgung.

Dagegen lagen die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganern signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen. Wer sich vegan ernährt, sollte eine ausreichende B12 und Jodzufuhr im Blick behalten. Insgesamt litten Kinder, die vegetarisch oder vegan essen, aber nicht an einem Mangel. Die Versorgung war bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich.

Die ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist bei Veganern darauf zurückzuführen, dass über 80 Prozent das Vitamin als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Da Vegetarier tendenziell schlechter mit Vitamin B12 versorgt sind, empfehlen die Autoren hier eine gelegentliche Supplementierung. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei allen Kindern und Jugendlichen die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Unser Tipp: Hierbei können Meeresalgen und bestimmte Vollkorngetreide einen sinnvollen Beitrag leisten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/meeresalgen-das-gesunde-gemuese-aus-dem-meer/>
<https://www.topfruits.de/dolomit-calcium-und-magnesium>

"Wer besser informiert ist, kann mehr für seine Gesundheit tun."

Bakterielle Co-Infektionen bei Corona als Risikofaktor

Polnischen Forscher entdeckten bei Corona-Erkrankten in Krankenhäusern eine fünffach höhere Häufigkeit von Clostridium difficile Infektionen, im Vergleich zu anderen Krankenhaus Patienten. Das Darmbakterium Clostridium difficile ist eine der häufigsten Erreger unter den multiresistenten Krankenhauskeimen. Clostridium difficile findet sich in der Umwelt und auch im Darm gesunder Menschen und Tiere. Clostridien können jedoch dominanten und durch Giftstoffe, die sie ausscheiden, schädlich werden, wenn durch eine längere Einnahme von Antibiotika die gewohnte Darmflora zerstört wird.

Clostridium difficile ist hochansteckend. Die Kommission für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention (KRINKO) beim Robert-Koch-Institut gab 2019 die Empfehlung aus, "Patienten mit Verdacht auf eine Clostridium difficile Infektion so früh wie möglich in einem Einzelzimmer mit eigener Toilette unterzubringen".

Im Jahr 2014 haben US-Forscher eine potenziell tödliche Infektion mit Clostridium difficile mit der hohen Dosis eines anderen Bakterienstammes, Clostridium scindens, bekämpft. Ziel die aggressiven Formen durch weniger gefährliche Arten ersetzt. Diese Therapieform hat Prof. Alfred Nissle 1917 begründet und Substitutionstherapie genannt. Prof. Günther Enderlein konnte in Reihenversuchen mit diversen Erregern zeigen, "hochvalente Keim-Formen werden abgebaut, wenn sie mit Primitiv Formen zusammentreffen".

Diese Beobachtung zeigt einmal mehr die große Bedeutung unserer Darmflora für unsere Gesundheit und für den Verlauf von Erkrankungen ist. Und es zeigt die vielfältigen und teilweise übersehenen Risiken von Antibiotikabehandlungen. Man muss leider davon ausgehen, dass in der Behandlung von Corona-Patienten derartige Erfahrungen zu wenig berücksichtigt wurden. Wahrscheinlich wurde sogar zeitweise und in manchen Ländern, falsch behandelt was möglicherweise zu vermeidbaren Todesfällen geführt hat.

Linktipp: <https://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/clostridium-difficile.html>
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>

"Jeder will möglichst alt werden, aber keiner will älter werden." Mehr Spaß, als mit Schmerzen, macht das Alter, wenn man dabei vital ist und so lange wie möglich aktiv sein kann.

"Ekeltherapie" das Beste was manchen passieren könnte

Was unappetitlich klingt, könnte vielen helfen, die an gefährlichen Durchfallkeimen und entzündlichen Darmerkrankungen leiden. Die sogenannte Fäkaltherapie, die seit Langem bekannt ist für überragende Erfolge Darminfektionen, fristet nach wie vor ein Schattendasein und ist kaum

bekannt. Dabei ist die Methode uralt. In einem Lehrbuch der chinesischen Heilkunde um 400 nach Christus wird von der Übertragung der „goldenen Flüssigkeit“ berichtet. Schon damalige Heiler haben beobachtet, dass dieses Verfahren hilft, bei Beschwerden die vom Darm kommen.

Der neuere Ursprung dieser Behandlung liegt in der Tiermedizin. Mit der so genannten "Transfaunierung" heilte der Tierarzt früher Pferde bei Darmkoliken. Man gab dem kranken Tier einen Aufguss aus den aufgelösten Pferdeäpfeln eines gesunden Tieres ins Wasser. Das Prinzip, allerdings anders umgesetzt, eignet sich auch für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Hier kann die Medizin keine anderen ursächlichen Therapien anbieten. Die Fäkaltherapie dagegen zeigt überragende Erfolge, vor allem auch bei Infektionen mit dem Durchfallkeim Clostridium.

Normalerweise ist Clostridium. Ist die Darmflora jedoch gestört, was durch Antibiotikabehandlung und geringen Verzehr fermentierter Lebensmittel häufig ist, breitet sich das Bakterium stark im Darm aus. Das führt zu Entzündungen der Darmwand, mit allen negativen Folgen. Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 4000 Menschen an einer Clostridien-Infektion, hunderttausende haben entzündliche Darmerkrankungen, bei denen die Therapie ebenfalls wirksam sein könnte.

Die Fäkaltherapie hat zum Ziel, die gestörte Darmflora anzupflanzen mit der Darmflora eines Gesunden. Hierbei wird Stuhl eines gesunden, möglichst verwandten Spenders, mit Salzsäure verflüssigt und über eine Sonde in den Zwölffingerdarm des Betroffenen geleitet. Es gibt auch die Variante mittels Einläufen die Darmbakterien des Spenders in den Dickdarm zu bringen und so die gestörte Darmflora des Kranken anzupflanzen. Vorher wird der Spender untersucht, um eine Übertragung von Parasiten, oder Krankheitserregern zu verhindern.

In der Studie aus Holland sah man folgendes Ergebnis: Bei 13 der 16 "Fäkal Therapie-Patienten" heilte die Infektion bereits nach der ersten Spende aus. Zwei weitere Teilnehmer wurden nach der Behandlung mit dem Material eines anderen Spenders gesund. Im Gegensatz dazu war die Behandlung mit Antibiotika nur bei vier der 13 Patienten erfolgreich. Antibiotika in Kombination mit Darmspülung schlugen nur bei 3 von 13 Studienteilnehmern an.

Insgesamt profitierten bisher nur sehr wenig Menschen mit einer Clostridien-Infektion von der Behandlung, obwohl die Erfolgsrate bei mehr als 90 Prozent liegt. Nach wie vor untersucht man, ob sich die Therapie auch für andere Erkrankungen mit gestörter Darmflora eignet, beispielsweise Colitis ulcerosa oder beim Reizdarmsyndrom. Obwohl es genügend Berichte von Erfolgen gibt, überwiegen nach wie vor die Vorbehalte gegen dieses naturnahe Verfahren. Statt die Fäkaltherapie auf breiter Front anzuwenden und die Ergebnisse dann schnell zu verwerten, rückt man vermeintliche Risiken in den Vordergrund.

Ginge es darum möglichst viele Menschen mit Darmerkrankungen zu heilen, für die es bisher keine wirklich dauerhafte und nebenwirkungsfreie Therapie gibt, dann müsste hier sehr viel schneller etwas passieren. Auch in diesem Bereich ist also die Eigeninitiative des Patienten gefragt, der sich seit Jahren mit Symptomen herumplagt, ohne einer dauerhaften Heilung näherzukommen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/praebiotika-gezielte-anregung-foerderlichen-bakterienstamme-im-dickdarm/>

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

<https://www.praxiszentrum-leipzig.de/innere-medizin/stuhltransplantation/>

Das deutsche Gesundheitswesen auf dem Weg zum Abgrund

Ziel jeder Gesundheitspolitik und Ziel der Krankenkassen müssten möglichst gesunde Bürger sein. Doch in Deutschland ist es das Ziel, das "Kranksein" möglichst komfortabel zu machen, ohne ihm einen eigenen Beitrag in Form von Lebensstiländerung abzuverlangen. Mit diesen falschen Anreizen machen und halten Staat und "Gesundheitsorganisationen" das Volk krank. Dabei werden die Planungs-, Prüf-, Verteilungs- und Überwachungs-Organisationen immer größer und kostspieliger.

Alle Angestellten der entsprechenden Behörden, der Gesundheitsbranche und der Pharmaindustrie profitieren davon. Die Kranken wollen möglichst komfortabel krank sein und so maximal von ihren Kassenbeiträgen profitieren! Dabei glaubt jeder, dass er zu wenig vom System zurückbekommt. Was die eigentlichen Kosten ihrer Krankheit sind wissen die Patienten nicht. Die Gesunden sagen: Auch ich könnte ja krank werden und profitieren. Diese Politik wird natürlich zuallererst von den Profiteuren dieses Gesundheitswesens gewählt. Die gesunden Bürger, und die selbst etwas für ihre

Gesundheit tun, sind gesetzlich verpflichtet, «aus Solidarität mit den armen Kranken» diese krank machende Misswirtschaft mitzufinanzieren.

Seien wir ehrlich: Der Kampf der Politik gegen die Kostenexplosion ist reine Heuchelei. Wollten wir ehrlich sparen, so müssten wir – wie etwa in Singapur – einen Prozentsatz unseres Einkommens auf ein Konto einzahlen, das nur für unsere eigenen Gesundheitskosten benutzt werden darf und das bei unserem Tod an die Erben übergeht. In den wenigen Fällen, wo der Kontostand nicht ausreicht, würde eine staatliche Hochrisikoversicherung zahlen.

In Singapur betragen die Gesundheitskosten seit 30 Jahren nur 4.6 Prozent des BIP (Deutschland 2019 über 12 Prozent, Tendenz weiter steigend!). Und das bei vergleichbarem Wohlstand und ähnlicher Lebenserwartung. Die Einwohner Singapurs haben eben noch ein Interesse, gesund zu bleiben, statt möglichst komfortabel krank zu werden. Hierzulande kann man bei gleichbleibender Entwicklung darauf warten, bis das deutsche Gesundheitswesen kollabiert. Einen Vorgeschmack sehen wir gerade jetzt in der Coronakrise. Es vergeht kein Tag, wo nicht die hohe Politik vor der Überlastung des Gesundheitssystems warnt - während Kliniken geschlossen werden.

Corona ist dabei aber nur einer von vielen denkbaren Anlässen für den Kollaps. Dass unser System vor der Überlastung steht, ist die logische Folge der Gesundheitspolitik der letzten Jahre und Jahrzehnte. Und auch in diesen Tagen, wo alle von der Überlastung des Gesundheits-Systemes reden, kein Wort über Eigenverantwortung, über Einflüsse von Ernährung und Lebensstil auf das Immunsystem und kein Wort über eine bessere Bezahlung der Pflegekräfte und von ärztlicher Zuwendung. Die Botschaft für den schlauen Bürger einmal mehr: Gute Information und eine intelligente, artgerechte Ernährung schützt besser vor künftigem Leid durch Krankheit wie unser staatliches Gesundheitswesen! Dieses verfolgt völlig andere Interessen, als sich um IHRE Gesundheit zu kümmern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/?s=gesunde+ern%C3%A4hrung>

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

<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>

Oberflächliche glauben an Glück und Zufall. Tatkräftige glauben an Ursache und Wirkung. Ralph Waldo Emerson

Omega 3 und Kurkuma gegen Migräne

Sowohl Kurkuma bzw. Curcumin, wie auch Omega 3 Fette gelten als antientzündlich, weshalb der Verzehr beider Nahrungsfaktoren empfohlen wird, wenn entzündliche Probleme existieren. Auch bei Migräne könnte der antientzündliche Wirkungsmechanismus dieser Substanzen eine Rolle spielen.

Forscher der University of Medical Sciences sahen in einer kleinen Studie mit 74 Probanden die unter Migräne litten, deutlich positive Effekte, der Linderung. Die Verabreichung erfolgte über 2 Monate über entsprechende Nahrungsergänzungsmittel. Vor allem die Kombination von Curcumin und Omega 3 Fetten machte nach Einschätzung der Forscher die Wirkung in diesem Fall aus.

In einer anderen Studie zeigte sich, bei oraler Einnahme von Curcumin, ein deutlicher Rückgang von Entzündungsfaktoren im Blut, was auch für die Krebsprävention von großer Bedeutung ist. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass synthetische Entzündungshemmer erhebliche Nebenwirkungen haben.

Ein Aspekt, der auf den ersten Blick die Wirkung des Curcumin begrenzt, ist seine schlechte Bioverfügbarkeit. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass ein bestimmter Inhaltsstoff des Pfeffers, das Piperin, die Resorption des Curcumin um das Tausendfache steigert. Die Autoren sahen die Effekte bereits bei Zufuhrmengen, wie sie bei der normalen Verwendung als Gewürz möglich ist. [Siehe auch "Krebszellen mögen keine Himbeeren"](#).

Unsere Einschätzung. Wer in der Küche regelmäßig mit Kurkuma, noch besser einer Kombi aus Kurkuma und Pfeffer würzt und für das Salatdressing Öle verwendet die reich sind an Omega 3 Fetten, wie Lein- Hanf- oder Kürbiskernöl, der könnte weniger oder seltener von Migräne oder unklaren Kopfschmerzproblemen geplagt sein, wie Konsumenten die auf diese Dinge nicht achten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/vital-gewuerze/>

<https://www.topfruits.de/rubrik/oele-kaltgepresst/>

Neue Produkte bei Topfruits

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

Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen: <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

Guarana-Pulver (Paullinia Cupana) - natürlich belebend und stimulierend

Reines Guarana-Pulver aus Wildwuchs und in Rohkostqualität. Das Pulver ist einfach zu dosieren und kann leicht Getränken und Speisen hinzugefügt werden.

Sanddorn-Knabber Beeren getrocknet, mit Traubensaft gesüßt

Die leicht säuerlichen Sanddornbeeren enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe. Neben Mineralien und Ballaststoffen haben Sie fast 10-mal so viel Vitamin C wie in Zitronen.

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.

Teufelskrallen-Kapseln – 180 Vegi Kapseln à 400 mg Pulver

Zellulose Kapseln mit 400mg reinem Teufelskrallen Pulver ohne weitere Zutaten. Das Pulver wird durch feines Vermahlen, aus der Wurzel der afrikanischen Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) gewonnen.

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.

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 roh köstliches Naturprodukt. 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.

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.

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.

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

Extratipp: Neben Vitamin C, Vitamin D und Zink sollte in diesen Tagen jeder ein Fläschchen Wasserstoffperoxid (H₂O₂) 3% Zuhause haben. Dieses "Präventions-Set", kann Sie besser schützen, wie Alles, andere das Sie sonst tun könnten. H₂O₂ wirkt antibakteriell, viruzid, Geruchs-beseitigend und oxidativ. Früher war H₂O₂ ein bewährtes Hausmittel und stand in jedem Haushalt. Mittlerweile ist seine Wirkung und das breite Einsatzspektrum in Vergessenheit geraten. Entdecken Sie es unbedingt neu, denn H₂O₂ hat viele Vorteile. Wenn Sie das Thema interessiert, lesen Sie dazu auch den Ratgeber: Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel von Jochen Gartz

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Gesundheits-Infos. Sie haben auch die Möglichkeit uns Ihre eigenen Erfahrungsberichte und Rezepte mitzuteilen. Veröffentlichte Beiträge werden prämiert.

Service dokumente: Hier finden Sie, nach Anmeldung, interessante 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 | www.topfruits.de