

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Informationen 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. Wünschen Sie sich besondere Themen? Wie sonst können wir den Nutzen des Gesundheitsbriefes für Sie weiter verbessern? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Gut informiert, nehmen Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand. Damit nutzen Sie Chancen und vermeiden Risiken, die andere nicht sehen.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und munter.**

Herzliche Grüße  
Michael Megerle und das Topfruits Team

## Feigen gegen Verstopfung

Meist bedingt durch zu geringen Ballaststoffverzehr leiden viele Menschen in den Industrieländern mehr oder weniger häufig an Verstopfung. Statt reflexartig zu Abführmitteln zu greifen, wie das viele tun, kann man auch hier auf natürliche Weise für Abhilfe sorgen. Sehr bewährt hat sich die Einnahme von Flohsamen oder Flohsamenschalen mit ausreichend Wasser. Auch Leinsamen und Chiasamen liefern Ballast und Schleimstoffe die für eine bessere Darmassage der Nahrung sorgen.

Als besonders effektiv haben sich bei einer Untersuchung an 80 Betroffenen in Südkorea auch die Inhaltsstoffe von Feigen erwiesen. Nach regelmäßigem Konsum einer Feigenpaste, sah man nach 8 Wochen eine Verdoppelung bei der Anzahl wöchentlichen Stuhlgänge von 2 mal auf 4 Mal bei den Feigenkonsumenten. Auch die Zeit, die für einen Stuhlgang aufgewendet werden musste, verkürzte sich auf nahezu die Hälfte von 11 auf 6 Minuten.

Neben dem mehr an Ballaststoffen, was man mit den Feigen zuführt, scheinen auch die Inhaltsstoffe von Feigen bei der Wirkung eine Rolle zu spielen, weil eine ähnliche Paste ohne die Feigenwirkstoffe weniger effektiv war. Wenn Sie ausreichend pflanzliche Ballaststoffe über pflanzliche Frischkost, aber auch über Vollkornsaaten, Nüsse und Trockenfrüchte zu sich nehmen, dürfte das Thema Verstopfung ohnehin etwas sein, das sie kaum betrifft. Denken Sie aber immer auch daran genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, indem Sie über den Tag am besten stilles Wasser oder ungesüsste Kräutertees trinken.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/trockenfruechte>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/5-tipps-fuer-eine-gute-verdauung/>

*Gesund und Munter durch echte LEBENSmittel wie sie uns die Natur schenkt.*

## Krebs wird zur wahren Seuche! Wappnen Sie sich.

Wie bereits von vielen Krebsärzten in den letzten Jahrzehnten prognostiziert, entwickeln sich die Zahlen der Krebsneuerkrankungen weiter dramatisch nach oben. Und das während alle Welt von der Coronangst getrieben ist und die Onkologen sich feier wegen ihrer aktuellen und künftig erwarteten tollen Performance bei der Behandlung von Krebs :-)  
Manola Bettio vom Joint Research Centre der Europäischen Kommission berichtet bei der

Jahrestagung der European Society for Medical Oncology (ESMO) 2021 von einer dramatischen Entwicklung, die er anhand von angestellten epidemiologischen Modell-Berechnungen erwartet.

Sollte es nicht gelingen, die Rate der Krebsneuerkrankungen durch Prävention und gesünderen Lebensstil, sowie mit Früherkennung zu senken, dann wird Tumorzinzidenz in Europa und den Ländern Island, Liechtenstein, Norwegen, Schweiz bis zum Jahr 2040 um 21,4 % ansteigen! Es würden dann in dieser Region nicht wie bisher 2,8 Millionen Menschen jährlich neu an Krebs erkranken, sondern 3,4 Millionen. **Und es würden nicht 1,3 Millionen Tumorpatienten pro Jahr an Malignomen sterben, sondern 1,7 Millionen**, was einem Plus von 32,2 % entspricht.

„Der einfachste Weg, die Krankheitslast durch Krebs zu reduzieren, ist Prävention“, sagte Bettio. 40 % der Krebserkrankungen in Europa seien durch Lebensstil- und Umweltfaktoren hervorgerufen. Dazu gehören neben Rauchen, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht, geringe körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung, auch Umweltbelastungen. Die Prognosen für Europa dürften im Wesentlichen auch auf Deutschland zutreffen, auch hier steigt die Zahl der jährlichen Krebsneuerkrankungen. **Für das Jahr 2020 wird mit circa 510.000 Neuerkrankungen und 231.000 Krebstoten gerechnet (Zentrum für Krebsregisterdaten).**

Die erwarteten Entwicklungen würden die Gesundheitssysteme künftig noch deutlich stärker belasten, so Experten bei einer Pressekonferenz. „Es ist dringend notwendig, dass diese wissenschaftlichen Modellrechnungen zur Kenntnis genommen und gesundheitspolitische Maßnahmen angepasst werden“, kommentierte ein Sprecher der EU aus Mailand.

**Glauben Sie etwa diese Zukunftserwartung wird am mangelnden Bewusstsein in der breiten Bevölkerung, bei unserer Gesundheitspolitik, oder bei der Behandlung Krebskranker nur das geringste ändern?** Ich wette mit Ihnen, es wird alles beim alten bleiben! Die meisten Menschen werden erst "aufwachen" wenn sie die Diagnose bekommen. Dabei muss sich jeder klar machen. **Wenn ein Tumor bildgebend diagnostiziert werden kann befinden wir uns bereits im Endstadium der Erkrankung.** Was die Schulmedizin als Früherkennung bezeichnet, ist je nach Krebsart oft das Eintreten in die finale Phase. Die Stoffwechsel-Entgleisungen, die zu einem Tumor geführt haben, bestehen dann oft bereits jahrelang. Es ist schwer und erfordert Konsequenz, dann noch eine echte Heilung zu erreichen.

Oft folgt jedoch eine Therapie der nächsten, während sich die Situation des Patienten insgesamt verschlechtert. Vor allem dann, wenn eine schulmedizinische Behandlung favorisiert und nicht begleitend selbst aktiv wird, um einen Gesundungsprozess zu unterstützen, wie etwa durch eine optimale krebsschützende Ernährung, Stress- und Gewichtsreduktion, sowie durch die Vermeidung negativer Umwelteinflüsse.

Wer sich für die Themen Krebsprävention interessiert und das sollte angesichts der erwartbaren Entwicklung eigentlich jeder, zumindest aber Risikogruppen, in deren Familie bereits gehäuft Krebs aufgetreten ist, der findet eine Fülle an guter Literatur und eine Vielzahl an kostenlosen Publikationen, etwa von der GfK in Heidelberg. Bereits durch mehr Bewusstheit für das Thema und einfache Ernährungs- und Lebensstiländerungen kann man viel erreichen und sich in fortgeschrittenen Jahren manchen gesundheitlichen Ärger vom Hals halten.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/buch/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-neue-auflage>  
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>  
<https://www.topfruits.de/brokko-force-senfoel/sulforaphanreiche-keim-sprossenmischung-top-empfehlung>

*"Die eigene Gesundheit - die beste Investition die es gibt"*

## Gehirn im Alter sensibler bei Fehlernährung

Gerade im Alter, wenn viele Menschen nur wenig Wert auf ihre Ernährungsweise legen, scheint das Gehirn besonders anfällig für die Auswirkungen ungesunder Lebensmittel. Bereits vier Wochen einer Ernährung mit hoch verarbeiteten Lebensmitteln wie Pizza oder industrielle Backwaren starke Entzündungsreaktion im Gehirn auszulösen. Und das, insbesondere im Alter. Entzündungen begünstigen neurodegenerative Krankheiten wie beispielsweise Alzheimer.

In einem Tierversuch mit Ratten wurde festgestellt, dass bereits eine vierwöchige Ernährung mit hoch verarbeiteten Lebensmitteln, Anzeichen eines Gedächtnisverlustes zur Folge haben. Ratten und Mäuse haben einen dem Menschen sehr ähnlichen Stoffwechsel. Die Ernährung der Tiere basierte auf Snacks und Fertignahrung wie beispielsweise Kartoffelchips, Nudelgerichte und Pizzen, sowie Wurstwaren mit Konservierungsstoffen. Eine solche Ernährung mit stark verarbeiteten Lebensmitteln wird auch mit Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht.

Für die Studie wurden 3 und 24 Monate alte männliche Ratten nach dem Zufallsprinzip in verschiedene Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt stark verarbeitete Nahrung (19,6 Prozent der Kalorien aus Eiweiß, 63,3 Prozent aus raffinierten Kohlenhydraten – Maisstärke, Maltodextrin und Saccharose – und 17,1 Prozent aus Fett). Die Referenzgruppe erhielt normales Futter (32 Prozent der Kalorien aus Eiweiß, 54 Prozent aus komplexen Kohlenhydraten auf Weizenbasis und 14 Prozent aus Fett). Und eine weitere Gruppe erhielt verarbeitete Nahrung ergänzt mit DHA.

Beide Altersgruppen nahmen mit der stark verarbeiteten Nahrung erheblich an Gewicht zu, wobei die alten Tiere deutlich mehr Zunahmen als die jungen Ratten. Erstaunlich war, dass eine Ergänzung der verarbeiteten Nahrung mit der Omega-3-Fettsäure DHA die Gedächtnisprobleme verhindert und die entzündlichen Auswirkungen fast vollständig reduziert. Die entsprechenden Studienergebnisse wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Brain, Behavior, and Immunity“ publiziert.

„Die Tatsache, dass wir Auswirkungen der Ernährungsweise so schnell feststellen, ist beunruhigend. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln zu erheblichen und schnellen Gedächtnisverlusten führen kann. Bei alten Menschen ist es wahrscheinlicher, dass ein schneller Gedächtnisverlust zu neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer führt“, berichtet Studienautorin Ruth Barrientos. Barrientos betont, dass man die Ergebnisse allerdings nicht als Freibrief für den Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln interpretieren sollten, wenn man Omega 3 Öle substituiert. Stattdessen sollte man sich auf eine allgemeine Verbesserung der Ernährung konzentrieren.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=omega+3>

## Weniger Kohlenhydrate bei Krebs

Eine neuere Übersichtsstudie untersuchte den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und der Überlebenszeit bei 1165 Krebs-Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass eine fett- und proteinreiche, aber kohlenhydratarme Ernährung mit einer längeren Überlebenszeit verbunden sein könnte.

**Der Zusammenhang war bei kohlenhydratarmer Ernährung, bei der die Fett- und Proteinkomponenten auf pflanzlicher statt auf tierischer Basis beruhten, etwas stärker ausgeprägt. Wünschenswert ist eine Ernährungsweise, die auf Lebensmitteln beruht, welche einen möglichst niedrigen glykämischen Index haben.** Wie andere Untersuchungen hinsichtlich Übergewicht und Insulinresistenz zeigen, scheint dies nicht nur bei Krebs Sinn zu machen.

Allerdings erfordert eine Ernährungsumstellung in dieser Hinsicht für Krebspatienten oft eine deutliche Veränderung, zu dem, was sie gewohnt sind. Viele empfinden eine solche Ernährungsweise als Verzicht und können sie nur schwer dauerhaft durchhalten. Hier müssen Schritt für Schritt neue Gewohnheiten etabliert werden, sodass sich unser Geschmack und unsere Verdauung umstellt und an ein neues Normal gewöhnt.

Ein ernährungsbedingter Gewichtsverlust, der oft als Risikofaktor fürs Überleben gesehen wird, ist bei einer solchen Kostform nicht zwingend, wenngleich dies verschiedentlich behauptet wird. **Auch mit gesunden Lebensmitteln, die einen niedrigeren glykämischen Index haben, können problemlos und ausreichend Proteine, Vitalstoffe und Kalorien aufgenommen werden**, und das auf schmackhafte Art und Weise. Entscheidend ist eine sinnvolle und überlegte Auswahl der richtigen Lebensmittel.

Hierbei ist in erster Linie auf den ernährungsphysiologischen Nutzen und den Gehalt an Vitalstoffen

abzustellen, nicht nur darauf, ob etwas besonders lecker schmeckt oder Gelüste befriedigt. Wir müssen bedenken, dass unser Geschmackssinn über Jahrzehnte zivilisatorisch verändert ist und wir uns deshalb eher zu Lebensmitteln hingezogen fühlen die zu süß, zu salzig oder zu vitalstoffarm sind.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/schlecht-fuers-herz-ernaehrung-mit-hohem-glykaemischen-index/>  
<https://www.topfruits.de/rubrik/stevia-und-suessungsmittel/>

## Diese Öle sollten Sie meiden

Alle Untersuchungen der letzten Jahre, zum Fettkonsum und dessen Auswirkungen auf Cholesterinspiegel, Gefäßablagerungen und Fettsäureoxidation zeigen einige wichtige Zusammenhänge, die man kennen sollte.

Besonders wichtig sind die folgenden Beobachtungen und Zusammenhänge. Gesättigte Fette sind in Maßen kein generelles Problem, ungünstig sind jedoch **zu viel** gesättigte Fette, besonders wenn diese industriell verarbeitet bzw. chemisch hydriert sind oder wenn es sich dabei um Transfette handelt, die bei der Verarbeitung entstanden sind.

Ungünstig, jedoch weitverbreitet ist der Konsum von zu Omega 6 Fettsäure und vor allem ein ungünstiges Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 Fetten in der Ernährung. Verursacht ist dieses für unsere Gesundheit nachteilige Ungleichgewicht durch den überwiegenden Konsum billiger Öle, etwa aus Sonnenblumen und Distelöl, die zudem meist durch industrielle Raffination, statt durch Kaltpressung hergestellt werden. Ein besseres Gleichgewicht zwischen Omega 6 Fetten zu Omega 3 Fetten kann man nur erreichen, wenn man die Verwendung Omega 6 haltiger Öle stark reduziert und gleichzeitig mehr Wert legt auf den Konsum Omega 3 haltiger Öle.

Hierzu einen kleinen Überblick zu Ihrer Orientierung welche Pflanzenöle Sie bevorzugen sollten. **Wenn Sie mehr ungesättigte Omega 3 Fettsäuren etwa aus Lein- Hanf- Raps- oder Walnussöl verwenden, dann sollten sie gleichzeitig gut versorgt sein mit schützenden Antioxidantien wie etwa Vitamin E.** Teilweise bringen die kaltgepressten Öle bereits genügend Antioxidantien mit, die für einen ausreichenden Oxidationsschutz sorgen.

So hat man dies etwa bei Rapsöl gesehen, welches trotz einem relativ hohen Omega 3 Gehalt und einem idealen Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis von 2:1 gut gegen Lipidperoxidation geschützt scheint. Ebenso Nussesser, die daraus deutliche natürliche Vitamin E Mengen aufnehmen, müssen sich um das Thema Fettsäureoxidation weniger Sorgen machen. Sie können problemlos in der Küche, neben dem unempfindlicheren, da ölsäurereichen Olivenöl auch empfindlichere Öle wie Lein- oder Hanföl verwenden. Auch hier finden wir bereits im kaltgepressten Öl Antioxidantien aus der ganzen Saat, wie man sie etwa in industriell raffinierten Ölen nicht mehr findet.

### OMEGA 6 Gehalte verschiedener Öle und Verhältnis OMEGA 6 zu Omega 3

**Diese 3 Öle sollten Sie in der Küche unbedingt meiden:**

Distelöl: Omega 6 Gehalt 75%, **Verhältnis 160:1**  
Sonnenblumenöl: Omega 6 Gehalt 63%, **Verhältnis 126:1**  
Maiskeimöl: Omega 6 Gehalt 55,3%, **Verhältnis 61:1**

Denken Sie auch an den Konsum versteckter ungesunder Fette etwa in Backwaren, Fleisch und Wurstwaren und in Fertiggerichten!

**Diese Öle sollten Sie in der Küche stattdessen verwenden:**

Rapsöl: Omega 6 Gehalt 17%, Verhältnis 2:1 (kalte und warme Küche)  
Olivenöl: Omega 6 Gehalt 8%, Verhältnis 9:1 (kalte und warme Küche)  
Kokosöl: Omega 6 Gehalt 6%, 94% gesättigte Fette (besonders hitzestabil für die warme Küche)  
Leinsamenöl: Omega 6 Gehalt 58%, Verhältnis 0,7:1 (kalte Küche) Leinsamenöl ist das einzige Pflanzenöl, bei dem der Omega 3 Gehalt höher ist als der Omega 6 Gehalt (ALA)!  
Hanföl: Omega 6 Gehalt 37%, Verhältnis 3,5:1 (kalte Küche, gekühlt lagern)  
Walnuss: Omega 6 Gehalt 62%, Verhältnis 5,2:1 (kalte Küche, gekühlt lagern)

**Sie sehen an dieser kleinen Übersicht auf einen Blick, woher die viel zu hohe und entzündungsfördernde Omega 6 Zufuhr kommt** und was Sie unbedingt meiden bzw. durch besseres ersetzen müssen, wenn Ihnen Ihre Herz/Kreislauf Gesundheit wichtig ist.

Eine Anmerkung noch zu den (Öl) Saaten selbst. Vom Verzehr etwa von einigen Sonnenblumen- oder Kürbiskernen geht nur ein sehr geringes Risiko für eine zu hohe Omega 6 Zufuhr aus. Über die Saaten selbst werden in der Menge in denen sie üblicherweise geknabbert werden nur relativ wenig Omega 6 Fette aufgenommen. Hier steht ganz klar die Ballaststoffzufuhr und der Gehalt an Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen im Vordergrund.

*"Manchmal müssen wir etwas verlieren um zu erfahren wie wertvoll es ist"*

## Welche Menge ist die richtige? ;-)

Immer wieder werden wir von Kunden gefragt, wie viel eines bestimmten Naturproduktes sollte man "einnehmen"? ;-)) Bereits die Formulierung, zeugt von einem Missverständnis und manche Menschen scheinen zu glauben es handele sich bei derartigen Natursubstanzen um Medikamente. Aber Naturprodukte, wie etwa bestimmte Mehle, Pflanzenpulver, Kräuter oder Mischungen daraus, sind ganz normale, wenn auch oft besondere Lebensmittel, die man nicht "einnimmt", sondern einfach isst - und das mehr oder weniger häufig :-))

Seien Sie also unbesorgt. Bei der Frage wie viel man von einem Lebensmittel verzehren sollte, hilft wie immer der gesunde Menschenverstand. Der sagt uns normalerweise, wir sollen uns möglichst vielseitig und vital ernähren, um mit allem versorgt zu sein. **Wie bei allem, gilt es dabei das Übermaß zu vermeiden.** Aber mikroskopische Mengen oder der zu seltene Konsum wertvoller Lebensmittel sind ebenso wenig ideal wie ständig und zu viel von etwas. **Wechseln Sie ab**, bedienen Sie sich aus der Fülle und achten Sie vor allem auf die Art der über die Woche verzehrten Lebensmittel, wenn Sie gesund bleiben wollen. Der Anteil an echten, vitalen Lebensmitteln und auch die Menge an Frischkost sollte ausreichend hoch sein.

Besondere Lebensmittel wie etwa Algen, Kräuter, Konzentrate oder Extrakte nimmt man in den angegebenen oder in der einschlägigen Literatur beschriebenen Mengen. Das kann variieren, je nach Ausgangslage, den Lebensumständen, der Ernährungsweise oder den angestrebten Zielen. Dabei reicht es oft, derartige Produkte eine bestimmte Zeit lang zu nehmen, um Defizite auszugleichen und eventuelle Speicher wieder aufzufüllen. Wenn man so verfährt, dann braucht man sich vor einer "Überversorgung" auch nicht zu fürchten, genauso wenig wie vor einem Mangel.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/info/ihre-fragen/hilfe>  
<https://www.topfruits.de/aktuell>

*Der gesunde Menschenverstand und die innere Stimme helfen bei vielen Entscheidungen des Lebens oft mehr, wie die Aussagen von "Experten".*

## Pilze als Anti-Aging Nahrung

Eine Studie in Singapur an 600 Personen, die älter waren als 60 Jahre hat erstaunliche Erkenntnisse zu den positiven Eigenschaften eines erhöhten Verzehr an Speisepilzen gezeigt. Man sah dabei, dass der regelmäßige Verzehr von Pilzen anscheinend in der Lage ist die kognitive Leistung im Alter zu erhalten oder wieder zu verbessern. Die Zusammenhänge wie dies geschieht, sind nicht ganz klar und bedürfen weiterer Untersuchungen.

Verschiedene Vital-Pilze sind bereits seit langem in der Naturheilkunde und der Alternativmedizin bei unterschiedlichen Beschwerdebildern bekannt. Aber auch Speisepilze wie etwa überall erhältliche Shiitake stehen den speziellen Heilpilzen wie dem Reishi Pilz kaum nach. Pilze sind kalorienarm und enthalten Eiweißbausteine, die sie zu etwas ganz Besonderem machen, was so kein anderes Lebensmittel zu bieten hat. Die so genannten Beta Glucane deren hoher Gehalt Pilze auszeichnet, stimulieren in besonderer Weise unser Immunsystem, stellen möglicherweise noch andere Schutzfaktoren bereit, die noch nicht bekannt sind.

Auf alle Fälle macht es aber Sinn Pilze häufiger auf den Speisezettel zu nehmen. Denn Pilze sind

nicht nur schmackhaft, sondern auch in verschiedener Hinsicht gesundheitlich wertvoll. Wer nicht gerne Pilze isst, der kann auch Pilzpulver in der täglichen Küche als Zutat in Suppen und Saucen verwenden, um Pilzinhaltsstoffe ins Essen zu bringen.

**Im Weiteren gelten unsere folgenden Ernährungsempfehlungen, die wir bereits im letzten Rundschreiben als hilfreich gegen Entzündungsfaktoren genannt hatte.**

- Essen Sie vollwertig, überwiegend pflanzenbasiert, 3 Portionen Gemüse/Salate und nicht zu KH reiches Obst sollten es sein. **Denken Sie dabei auch an Lebensmittel wie Pilze und Algen!**
- Nehmen Sie ausreichend Omega-3-Fettsäuren (ALA, DHA UND EPA) zu sich (aus Chia/Hanf/Lein, Fisch, Algen etc.)
- Reduzieren Sie den Konsum von OMEGA 6 Fetten vor allem aus OMEGA 6 reichen Ölen wie Sonnenblumen- oder Distelöl und aus tierischen Fetten.
- Essen Sie Lebensmittel, die viele Ballaststoffe und damit komplexe Kohlenhydrate enthalten. Reduzieren Sie glutenhaltige Getreide.
- Bauen Sie entzündungshemmende Gewürze wie Chili, Kurkuma und Ingwer, oder Kräuter der Provence in Ihre Gerichte ein.
- Konsumieren Sie täglich besondere Lebensmittel die entzündungshemmende Substanzen, wie OPC, Beta Carotine oder bestimmte Enzyme wie Bromelain enthalten. Etwa Aronia/Heidelbeeren und andere farbige Beeren, Hagebutten, Ananas, Walnusskerne, Natur-Kakao, Hanf/Leinsamen, grünes und buntes Gemüse und Pulver daraus, Tomatenprodukte und einige andere Lebensmittel.
- Bereiten Sie Ihre Lebensmittel möglichst schonend (Wok, Dampfgaren) zu und achten Sie auf einen ausreichenden Frischkost-Konsum (nach Jahreszeit).
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sollten Sie lange genug einweichen, dadurch werden Hemmstoffe abgebaut die als ungünstig und entzündungsfördernd gelten.

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

## Hohe Eisenwerte im Gehirn verringern

Bei der Alterung des Menschen sind zunehmend höhere Eisenwerte im Gehirn zu beobachten. Das alleine wäre kein Problem, wäre dies nicht mit gleichzeitig schlechterer kognitiver Leistung verbunden. Die Frage, die sich die Forschung nun stellt, kann der altersbedingte Anstieg des Eisengehalts im Gehirn und der damit verbundene kognitive Abbau durch eine bestimmte Ernährung verlangsamt werden?

Um diese Frage zu beantworten, untersuchte ein Team von Wissenschaftlern den Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Eisengehalt des Gehirns, sowie der kognitiven Leistung bei den Teilnehmern der Studie. Computerbewertungen wurden zur Quantifizierung der Arbeitsgedächtnisleistung herangezogen. Mit Fragebögen erfasste man die Ernährungsinformationen und eine spezielle MRT-Technik diente zur Messung der Eisenkonzentration im Gehirngewebe.

Bei den Untersuchungen sah man, dass Teilnehmer mit einer hohen Aufnahme von Nährstoffen, wie sie besonders in Nüssen, Sojabohnen, Olivenöl oder Fisch vorkommen (beispielsweise Vitamin E, Lysin oder Omega-3-Fettsäure), einen tendenziell niedrigeren Eisengehalt im Gehirn hatten. Gleichzeitig hatten sie eine bessere Gedächtnisleistung, als es für ihr Alter eigentlich zu erwarten war, berichten die Forscher.

Menschen, die sich länger mit einer vitalen Ernährung beschäftigen, wissen, schon lange, welche wertvollen Inhaltsstoffe von Lebensmitteln zu einer gesunden und schützenden Ernährung beitragen können. Für sie dürften die Erkenntnis aus dieser Untersuchung nicht überraschen. Immer wieder sieht man, wie vielschichtig positiv sich vitale, vollwertige und möglichst gering verarbeitete **Lebensmittel** auswirken, wenn sie regelmäßig und gezielt auf dem Speiseplan stehen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/darum-sollten-sie-nuesse-das-ganze-jahr-ueber-essen/>  
<https://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-und-mehle/>

# Chemotherapie begünstigt Metastasen

Chemotherapie wird uns seit Jahrzehnten als schärfste Waffe gegen Krebstumore verkauft. Aber oft bergen sie ein erhebliches Risiko und das kann man nicht selten beobachten: Unter bestimmten Bedingungen können Zytostatika die Bildung von Metastasen begünstigen. In einer Studie mit Mäusen wurde dies nun einmal mehr gesehen. Ein unter anderem gegen Brustkrebs eingesetztes Chemo-Mittel führte bei den Tieren dazu, dass Brustkrebszellen leichter aus dem Blut ins Lungengewebe eindringen und sich dort als Metastasen ansiedeln konnten.

Viele Krebsarten neigen zur Metastasierung, wenn das Milieu "krebsfreundlich" ist. Dabei gelangen Krebszellen in die Blutgefäße und verbreiten sich mit dem Blutstrom im Körper. Finden sie dann eine geeignete „Nische“ und Bedingungen, siedeln sie sich dort an und wachsen zu einer Sekundärgeschwulst heran – der Metastase. Viele Krebspatienten sterben nicht am Primärtumor, sondern an einer ständig voran schreitenden Metastasierung.

Ob und wie stark ein Tumor streut, hängt dabei primär vom Krebstyp und der Reaktion des Immunsystems ab. Aber auch Faktoren wie Stress, die Ernährung, bestimmte Medikamente und vor allem manche Chemotherapeutika können die Metastasenbildung begünstigen. Häufig eingesetzte Wirkstoffe wie Parixatel können dabei die Loslösung von Krebszellen aus dem Tumor fördern. Andere, wie Cisplatin oder Cyclophosphamid, erleichtern es den gestreuten Krebszellen, sich im Gewebe anzusiedeln, das belegen Studien.

Wissenschaftler der Ohio State University haben nun einen weiteren Weg entdeckt, auf dem Chemotherapeutika Metastasen fördern können. Die Wissenschaftler haben gesunden Mäusen zunächst das häufig eingesetzte Mittel Cyclophosphamid verabreicht. Vier Tage später bekamen die Tiere dann eine Lösung von Brustkrebszellen in die Blutbahn gespritzt. Eine Vergleichsgruppe von Mäusen erhielt die Tumorzellen ohne vorhergehende Chemotherapie. Diese Vorgehensweise ist geeignet gezielt zu untersuchen, ob die Chemo-Behandlung die Metastasenbildung indirekt fördert – etwa durch Veränderungen an gesunden Zellen und Geweben.

**Bei den Tieren, die vier Tage zuvor mit Cyclophosphamid behandelt worden waren, sammelten sich schon wenige Stunden später erste Krebszellen in den Geweben der Lunge – einem typischen Ort für Brustkrebs-Metastasen.** Nähere Analysen enthüllten, dass die Tumorzellen sich dabei an den Blutgefäßwänden anlagerten, statt wie sonst vom Blutstrom weiter mitgerissen zu werden. Dann drangen sie über geschwächte Zellverbindungen in den Gefäßwänden in das Lungengewebe ein.

Bei den nicht behandelten Kontrolltieren gelang es dagegen weit weniger Krebszellen, auf diese Weise aus dem Blut in die Lungengewebe überzutreten und sich dort abzusiedeln. Die Chemotherapie musste also die Beschaffenheit der Blutgefäßwände und ihrer Zellen beeinflusst haben. Das Chemotherapeutikum ebnete den Brustkrebszellen sogar auf zweierlei Weise den Weg in die Lunge: Zum einen lockert das Cyclophosphamid die Verbindungen zwischen den Gefäßzellen, die normalerweise dicht gepackt sind. Durch das Chemotherapeutikum entstehen Lücken, die die Basalmembran der Gefäßwand freilegen. Zum anderen verändert das Arzneimittel auch die Beschaffenheit der Basalmembran. Dies erleichtert den Krebszellen, durch die Lücken in der Gefäßwand hier anzudocken. Beide Effekte zusammen führen dann zu einer deutlich erhöhten Metastasenbildungsgefahr durch übliche Chemo Behandlungen.

Überlegen Sie deshalb im Falle einer Krebserkrankung sehr genau welche Maßnahmen sie zur Behandlung ergreifen und ob diese unterm Strich wirklich zielführend sind. Es gibt viele geeignete Möglichkeiten, wie man selbst und auf schonende Weise, im Falle einer Krebserkrankung, Einfluss auf Milieu und Immunsystem nehmen kann, um die Weichen nachhaltig in eine andere Richtung zu stellen. Auf alle Fälle sollten Sie sich immer eine Zweitmeinung einholen und sich auf den [Seiten der GfbK informieren](#).

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/neue-broschuere-ernaehrung-und-krebs-der-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

## Fermentierte Lebensmittel ein Lebenselixier

Der regelmäßige Konsum fermentierter Lebensmittel ist unverzichtbar für eine gute Gesundheit. Wer seine Zellen in Hochform und die Zellatmung auf top Niveau halten / bringen will, der kommt um milchsauer fermentierter Lebensmittel nicht herum. Milchsäure ist ein echtes Lebenselixier. Kauft man fermentierte Lebensmittel, dann sollten sie möglichst roh sein. Aber auch selbst machen ist ganz einfach und der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Aber Achtung, von gesundheitlichem Wert ist nur die milchsäure Fermentierung. Nicht zu verwechseln mit dem essigsäuren Einlegen, was keine gesundheitlichen Nutzen bringt.

Sauerkraut ist hierzulande das bekannteste milchsauer fermentierte Lebensmittel, aber bei Weitem nicht das einzige welches schmeckt. Saure Bohne (milchsäure) Gurken und andere Sauergemüse wie Rote Beete, Möhren, Blumenkohl, Paprika etc. können für Abwechslung sorgen. In keinem Haushalt sollte auch Miso oder Sojasauce fehlen. Beides echte LEBENSmittel, traditionell fermentiert, vielseitig verwendbar und in Asien täglich auf dem Tisch. Bevorzugen sollte man dabei immer lebende, nicht erhitzte und somit enzym-aktive Produkte.

Natürliche pflanzliche Milchsäure und wertvolle Milchsäurebakterien unterstützen nicht nur eine gesunde Darmflora. Milchsäure leitet, laut Dr. Johannes Kuhl, nach dem "isopathischen Prinzip" übermäßige Säure aus dem Gewebe und den Zellen. Die regelmäßige Zufuhr ist dabei wichtig. Die Wiederherstellung eines gesunden PH Wertes ist Voraussetzung für ein hohes Redoxpotenzial der Zellen und damit für eine optimale Zellatmung und die gute Funktion unserer Zellkraftwerke, den Mitochondrien. Viele chronische Krankheiten und Schwächen des Immunsystems gehen einher mit einer gestörten Zellatmung und damit einem mehr oder weniger starken (anaeroben) Gährungsstoffwechsel der Zellen.

Dr. Kuhls praktische Erfahrungen mit einer Vielzahl an Fällen wurde später auch immer wieder bestätigt. Naturheilkundler wie Dr. Fryda, Dr. Issels, Dr. Budwig und einige andere, haben Kuhls Ernährungsempfehlungen, mit einer an Milchsäure reichen Kost, erfolgreich in ihre Therapiekonzepte mit einfließen lassen.

Beziehen Sie Erfahrungen wie die von Dr. Kuhl in Ihre Ernährungskonzepte bereits in gesunden Tagen mit ein, denn am besten ist immer, Sie tun das Sinnvolle und Notwendige, solange Sie gesund sind und es Ihnen gut geht! **Und hierzu können naturbelassene, fermentierte Gemüse und andere Lebensmittel einen wertvollen Beitrag leisten.** Bei Topfruits können Sie aktuell wieder frisches rohes Sauerkraut und andere fermentierte Naturprodukte kaufen, die nicht pasteurisiert sind und die so noch ihren vollen Wert haben.

Bedenken Sie immer auch folgendes - wenn Sie eine gesunde Dickdarm-Flora unterstützen wollen, müssen die erwünschten Milchsäurebakterien immer ausreichend Futter haben. **Das erreichen Sie durch eine ballaststoffreiche Ernährung, die möglichst wenig raffinierten Zucker enthält.** Lösliche und unlösliche Ballaststoffe, wie etwa Inulin, oder inulinreiche Lebensmittel wie Topinambur oder Yacon können deshalb einen wertvollen Beitrag für Ihr Immunsystem leisten. Dagegen fördert ein Zuviel an raffiniertem Zucker, eher unerwünschtes Pilzwachstum und die damit einher gehenden Probleme.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/fermentierte-lebensmittel-gut-fuer-die-gesundheit/>

## Rezepturen in erster Linie für Ihre Gesundheit

Bei Topfruits finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Nuss-, Frucht- und Kräuter- und Gewürzmischungen. Topfruits Mischungen und Rezepturen, das ist 100 % Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt, ohne industrielle Verarbeitung und nur aus den besten erhältlichen Zutaten. Unsere Rezepturen sind einfach und unter Vitalstoff/Gesundheitsaspekten optimiert.

Basis sind immer naturreine, vollwertige Zutaten. Raffinierte Mehle, gehärtete Fette, künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe und hoher industrieller Verarbeitungsgrad sind ein No-Go für uns. **Natürliche Makro- und Mikronährstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude.** Mit den richtigen Lebensmitteln kein Problem! Auf dieser Seite haben wir viele vitale Rezepte zur Inspiration für Sie zusammen gestellt.  
<https://www.topfruits.de/info/rezepte>



Auf viele Zutaten, welche die Lebensmittelindustrie normalerweise zurückgreifen muss, können wir nur deshalb verzichten, weil mit viel Handarbeit und wenig Maschineneinsatz ganz andere Möglichkeiten bestehen, einfache Rezepturen zu Mischen und abzufüllen. **Je größer die Anlage werden, umso mehr wird es erforderlich mit funktionalen Zutaten zu arbeiten, die nicht nur der Gesundheit dienen.** Das ist erforderlich, um die Produkte auf solchen Anlagen überhaupt "lauffähig" zu machen, sie industriell abpackbar zu machen und dabei dem Lebensmittelhandel möglichst noch eine maximale Haltbarkeit zu bieten.

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=mischung&p=1>  
<https://www.topfruits.de/goldene-milch-ayurvedische-gewuerz-mischung-bio-kba-fuer-kurkuma-latte>

## Der Homocystein Spiegel im Blut oft übersehen

Nur wenige lassen bei einer Blutuntersuchung ihren Homocysteinspiegel bestimmen. Dabei kann dieser Wert wichtige Hinweise für unser Herz/Kreislauf Risiko liefern und uns zeigen, ob wir ausreichend mit bestimmten Vitalstoffen versorgt sind.

Homocystein ist ein schädliches Zwischenprodukt, das dauernd im Stoffwechsel entsteht und beständig entgiftet werden muss. Damit der Stoff in unschädliche Verbindungen umgewandelt werden kann, sind verschiedene Vitamine notwendig. Ist dies gegeben, dann werden aus dem Homocystein die ungefährlichen Aminosäuren Methionin oder Cystein hergestellt. Normalerweise hält der Körper den Homocysteinspiegel im normalen Rahmen, sodass seine schädlichen Wirkungen auf die Blutgefäße vermieden werden.

Erhöhte Homocysteinspiegel können erblich bedingt sein oder durch die Lebens- bzw. Ernährungsweise werden. Der Homocysteinwert zeigt indirekt die Versorgung mit B-Vitaminen: Fehlen bestimmte B Vitamine in der Ernährung, ist der Wert erhöht. Werte über 12 µmol/L steigern nicht nur das Risiko für Gefäßerkrankungen, sondern sie werden auch mit einer Risikoerhöhung für Demenzerkrankungen, Makuladegeneration oder Osteoporose in Verbindung gebracht.

Ihr Ziel sollte es deshalb sein, den Homocystein-Wert unter 12 µmol/L zu halten. Normalerweise ist dies möglich durch eine Substitution in erster Linie mit Folsäure, Vitamin B6 (Pyridoxin), B12 (Cobalamin) und Betain. Omega3-Fettsäuren verstärken den Effekt auf den Homocysteinwert und wirken zusätzlich entzündungshemmend.

Bedenken Sie auch, dass Sie mit einer guten B Vitamin Versorgung nicht nur den Homocysteinwert unter Kontrolle halten, sondern auch unser Gehirn und damit wirksam ihre Stimmungslage beeinflussen. Dies kann Menschen helfen, die in den Wintermonaten häufiger unter Gemütsschwankungen und depressiven Verstimmungen leiden. **In diesem Zusammenhang hat man den besten Effekt bei Vitamin B1 gesehen. Sinnvoll erscheint es deshalb ein Vitamin B Kombipräparat einzusetzen, welche alle B Vitamine in ausreichender Menge liefert.**

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/ausreichend-vitamine-sind-leben/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuet/>

*"Achte auf deine Gedanken, denn sie sind der Anfang deiner Taten"*

## Kennen Sie die Gfbk ?

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr ist ein nichtkommerzieller Verein und unterstützt seit Jahrzehnten Krebs-Patienten dabei, ihren Blick und Wissenshorizont zu erweitern, für einen ganzheitlichen Therapieansatz. Die GfbK hilft Vertrauen in sich und seinem inneren Heiler zu gewinnen. Die GfK-Beratungsstellen vermitteln kurzfristig ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Dieses Angebot ist kostenfrei!

Darüber hinaus hat die GfbK eine Vielzahl kompetenter, ausgewogener und hilfreicher Informationsschriften erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material wird kontinuierlich überarbeitet und korrigiert, sowie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt und steht auch auf der Internetseite zum Download bereit. <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>. Ebenso wertvoll zur Vertrauensbildung in die eigenen Kräfte, sind Patientengeschichten, wie Sie

diese ebenfalls auf der GfK Seite finden: <http://www.biokrebs.de/patientenberichte>

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/>

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

## Vitamin C, Vitamin D, Selen und Zink - keine Angst vorm Virus!

Wie wir zwischenzeitlich wissen schützt auch eine mehrfache Impfung leider nicht zuverlässig vor eine Infektion mit dem C Virus. Zwischenzeitlich gibt es einiges wissenschaftliches Material, woraus bedeutende Fakten erkennbar sind, welche Mikronährstoffe eine besondere Rolle spielen, beim Schutz vor einer Virusinfektion, bei der Infektiosität und beim Verlauf nach einer Infektion.

**Aus den gesichteten Untersuchungen wird eindeutig klar, dass besonders Vitamin C, Vitamin D, Selen und Zink hervorstechen, was die Schutzwirkung/Prävention angeht.** Aber auch bei einer stattgefundenen Infektion zeigt die Zufuhr dieser 4 Mikronährstoffe Wirkung und scheint eine entscheidende Rolle dabei spielen, ob das Virus etwa mutiert oder welche Bedingungen für eine ungehemmte Vermehrung es vorfindet. Eine optimale Versorgung mit diesen Mikronährstoffen kann bei angepasstem Verhalten, mit hoher Wahrscheinlichkeit vor einer Infektion oder vor einem schweren Krankheitsverlauf schützen. Ein gewichtiger Grund für gute Blutwerte bei diesen Stoffen zu sorgen, gerade angesichts der hohen Unsicherheit, die es nach wie vor noch gibt, beim Schutz durch Impfungen oder bei der Behandlung im Falle einer Infektion.

**Dringend zu empfehlen, ist in den kommenden Monaten auch die Verwendung von Wasserstoffperoxid H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>.** Zahnärzte verwenden die reaktionsfreudige und nebenwirkungsfreie Flüssigkeit seit Jahrzehnten zu Desinfektionszwecken und teilweise bei der Wurzelbehandlung von Zähnen. Der antivirale Effekt von H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> hat dazu geführt, dass bisher keinerlei C Infektionen aus dem Umfeld von Zahnärzten bekannt geworden sind und das, obwohl gerade hier das Risiko von Tröpfcheninfektionen besonders hoch ist.

**Geben Sie je nach Bedarf ein oder mehrmals täglich 2 - 3 Sprühstöße H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> aus einem Zerstäuber in den Mund und Rachenbereich.** Das ist weder unangenehm, noch schmeckt es schlecht. So können auf einfache und billige Weise Ihr Infektionsrisiko um eine weitere Stufe absenken und brauchen sich keine Sorgen machen über steigende Infektionszahlen über die in den Medien tagtäglich ausgiebig berichtet wird. Diese Nutzung von H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> wird unabhängig von C und darüber hinaus ihre Mundhygiene verbessern und hat noch vielfältige weitere Effekte. **In dem Büchlein von Jochen Gartz können Sie sich über diese erstaunlich einfache aber effektive Substanz umfassen informieren.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/natur-heilen-08-2020-impfungen-besser-natuerliche-immunitaet-aufbauen-mit-vitalstoffen/>

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

*"Mit dem Strom zu schwimmen ist einfach, gegen den Strom zu schwimmen macht stark"*

## 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>

### **Frisches Sauerkraut aus deutschem Spitzkohl, zart und fein - jetzt ist ganz frisch!**

Unser rohes Sauerkraut hat mit dem sterilisierten Kraut in Dosen und Beuteln was sie überall bekommen nichts zu tun. Topfruits Sauerkraut wird aus zartem Spitzkohl besonders fein gehobelt und dann einige Wochen traditionell fermentiert. Frisch und roh abgefüllt ist unser Sauerkraut etwas ganz Besonderem für den Kenner. Damit bleibt man den ganzen Winter gesund und munter :-)

### **Brennnesselwurzel (Urticae radix) gemahlen – natur**

Brennnessel-Wurzeln enthalten vor allem Phytosterole (Steroide), in erster Linie das pflanzliche Steroidhormon beta-Sitosterol, sowie Lectine, Cumarine und Lignane. In der Naturheilkunde ist die Brennnesselwurzel das Mittel der Wahl für die Männergesundheit.

### **Grüner Kaffee Bio kbA, gemahlen, natur, 100% Robusta**

Grüner Kaffee wird in verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde als Aufguss, zum Trinken und für Klistiere verwendet. Unser Grüner Kaffee ist aus 100 % Robusta Kaffeebohnen in BIO Qualität. Er ist nicht geröstet wie „normaler“ Kaffee und deshalb besonders bekömmlich.

### **Omega-3-Index Bluttest - Risikomarker für Herz- und Gefäßgesundheit**

Laut neuester wissenschaftlicher Forschungen stellt sich der Omega-3-Index als aussagekräftiger Risikomarker für den plötzlichen Herztod dar. Liegt der Omega3-Index unter 4 %, so ist die Wahrscheinlichkeit für einen plötzlichen Herztod mindestens 10-mal so groß, als wenn er über 8 % liegt.

### **Akazienfaser gemahlen, Ballaststoff, Bindemittel, heiß und kalt verwendbar**

Akazienfaser (Gummi arabicum) zählt zu den präbiotischen Ballaststoffen wie Inulin und Oligofruktose. Akazienfaser Pulver ist kalt löslich und kann einfach in Flüssigkeit eingerührt werden. Geschmack und Farbe sind neutral.

### **BROKKO FORCE, sulforaphanreiche Keim-Sprossenmischung, getrocknet**

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.

### **Bitterpulver-Plus Bitterglück – erweiterte Rezeptur mit 10 bewährten Bitterkräutern**

Topfruits „Bitterpulver Plus“ ist unsere neue und erweiterte Mischung aus bewährten Bitterkräutern wie Mariendistel, Wermut und Beifuß. Das Bitterkräuterpulver kombiniert die kraftvollen Eigenschaften verschiedener Bitterstoffe, die in der heutigen Ernährungsweise vielfach fehlen. Mit unserem Bitterpulver kaufen Sie nur das Beste für eine optimale Verdauung und traditionelle Entgiftungskuren!

### **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.

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

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-Leistungs-Verhältnis.

### **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.

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