

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.**

Ernährungswissen ist heute wichtiger denn je. Gut informiert, nehmen Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand. So nutzen Sie Chancen und vermeiden Risiken, die andere nicht sehen.

Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachtszeit und allzeit viel Gesundheit.

Herzliche Grüße, alles Gute, bleiben Sie gesund undmunter.

Michael Megerle und das Topfruits Team

Veganer aufgepasst - Jodmangel

Veganer kennen sich mit der Ernährung oft besonders gut aus. Aus dem Grund sind sie in der Regel mit allen Makro und Mikronährstoffen versorgt. Proteine, oder Stoffe wie Eisen und Vitamin B12 haben Veganern meist im Blick. Anscheinend haben viele jedoch das Spurenelement Jod nicht auf dem Radar. Nach Untersuchungen des BFR haben wohl generell viele Menschen in Deutschland einen Jodmangel und davon besonders viele Veganer. 30 % der untersuchten Veganer hatte sogar eine starke Unterversorgung mit unter 20 mcg/L Jod im Blut. Jod wird zwar nur in geringen Mengen benötigt, trotzdem ist Jod unverzichtbar, vorallem für eine normale Funktion der Schilddrüse.

Wenn Sie sich vorwiegend pflanzlich ernähren, sollten Sie immer mal wieder Meeresalgen in Ihren Speisezetteln einbauen. So ist es einfach und auf natürliche Weise einen ausreichenden Jodspiegel zu halten. **Meeresalgen wie Dulse, Wakame oder Nori enthalten nennenswerte Mengen Jod.** Meeres-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. Beachten Sie dass (Süßwasser) Mikroalgen wie Chlorella oder Spirulina keine nennenswerten Mengen an Jod enthalten.

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

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

Herzschäden durch Tumorthherapie

Der Nutzen einer schulmedizinischen Tumorthherapie kann durch kardiotoxische (herzschädigende) Effekte deutlich beeinträchtigt sein. Krebstherapien wie Chemo oder Bestrahlung können sich auf das Herz/Kreislauf-System und somit auf die Langzeit-Überlebens-Prognose negativ auswirken. Die Schäden können dabei direkt oder indirekt, akut oder noch nach Jahren auftreten. Aus dem Grund muss sorgfältig und interdisziplinär abgewogen werden, ob eine onkologische gebotene erscheinende Therapie Sinn ergibt und tatsächlich zu einer Lebensverlängerung bei adäquater Lebensqualität führt.

Betrachtet man onkologische Therapien losgelöst von ihren oft starken negativen Begleiterscheinungen, besteht die Möglichkeit, dass der Patient an einem Herzinfarkt statt an Krebs verstirbt und das möglicherweise früher als ohne diese Therapie. Patienten ist dieser Zusammenhang nicht immer klar. Viele glauben, wenn Sie die vorgeschlagenen Therapien durchgestanden haben, sind sie

"aus dem Schneider" und sie haben damit die Chancen auf ein längeres möglichst erträgliches Leben verbessert. Dass in nicht wenigen Fällen das Gegenteil der Fall sein kann, wird in den Arzt/Patienten Gesprächen oft nicht ausreichend thematisiert.

Kardiotoxische Nebenwirkungen können nicht nur das Überleben von Tumorpatienten sondern auch die Lebensqualität erheblich einschränken. Toxische Effekte umfassen neben Bluthochdruck, venöse und arterielle thromboembolische Ereignisse, akute und chronische Koronarsyndrome, Herzinsuffizienz und Arrhythmien. Risikofaktoren, wie Rauchen, Diabetes mellitus, Dyslipidämie, Elektrolytstörungen, Hypercholesterinämie oder Übergewicht können die Gefahr einer Schädigung des Herzkreislauf Systemes weiter erhöhen.

Die Häufigkeit einer therapieverursachten Myokarditis wird nach neuen Untersuchungen womöglich unterschätzt. "Bekannt sei auch ein Zusammenhang zwischen Krebs und Thrombosen", sagte Prof. Dr. med. Matthias Totzeck von der Klinik für Kardiologie und Angiologie am Universitätsklinikum Essen. Das relative Risiko ist sowohl für arterielle Thromboembolien (ATE) als auch für venöse Thromboembolien (VTE) bei Krebspatienten signifikant erhöht

In einer Metaanalyse mit 61 Studien (n = 5691) konnte gezeigt werden, dass Biomarker wie Troponin eine Krebstherapie bedingte kardiale Fehlfunktion oft vorhersagen können. Insbesondere Risikopatienten benötigten auch eine echokardiografische Abklärung in der Folge von belastenden Therapien. Treten kardiale Dysfunktionen auf, sollten weitere schädigende Therapien aus Sicht des Patienten gut abgewogen, oder unter Umständen nur mit einer Dosisreduzierung fortgesetzt werden.

Bleiben Sie also kritisch bei pharmakologischen oder rein technischen Therapie-Ansätzen. Besonders, wenn diese nicht an den Ursachen der Erkrankung ansetzen und wenn man ihnen diese als alternativenlos verkaufen will. Setzen Sie stattdessen von Anfang an auch auf ihre Selbstheilungskräfte, durch einen ganzheitlichen natürlichen Therapieansatz. Dieser sollte die Ernährung genauso mit einbeziehen wie Mikronährstoffe, natürliche Krebsheilmittel und auch Aspekte wie Fiebertherapie, Entgiftung, Darmsanierung, oder eine psychologische Begleitung.

In Summe und bei konsequentem Verhalten werden Sie davon, je nach Situation, möglicherweise mehr profitieren wie von einer klassischen onkologischen Therapie alleine. Auch wenn Ihnen eine Therapie als unbedingt notwendig nahegelegt wird, sollten sie kritisch die Begleit- und möglichen Langzeitfolgen würdigen. Eine Fülle an wertvollen Infos zu ganzheitlichen Ansätzen finden Sie bei der GfBK: <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>

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>

"Gesund und schmerzfrei das Leben genießen"

Covid-19 Prophylaxe und Frühintervention

Um möglichst sicher über den Winter zu kommen und bestmöglich gewappnet zu sein empfehlen wir Ihnen einen Blick auf die WEB Seite der FLCCC. Die FLCCC (FRONT LINE COVID-19 CRITICAL CARE ALLIANCE) ist eine Gemeinschaft von Ärzten und Wissenschaftlern die auf Basis von vorhandenem wissenschaftlichem Material ein **PROPHYLAXE UND (Früh) BEHANDLUNGSPROTOKOLLE FÜR COVID-19** erarbeitet. Außerdem ein weiteres welches bei einem fortschreitenden Verlauf sinnvoll ist. Beide Protokolle finden Sie in deutscher Sprache unter dem folgenden Link. <https://covid19criticalcare.com/de/covid-19-Protokolle/>

Im Zusammenhang der Protokollempfehlungen möchten wir auf ein BNN Interview mit dem Klinikdirektor für Intensivmedizin des Klinikums Karlsruhe hinweisen (BNN 04.12.21). Die Aussagen, die von dort kommen, legen nahe, dass auch Geimpfte keineswegs Informationen wie von der FLCCC unbeachtet lassen sollten. Auch von dort wird Impfen zwar empfohlen, es wird jedoch eingeräumt, dass nur ganze 11 Intensivbetten für COV Patienten bereitstehen, die allerdings vollständig belegt sind. Mehr Betten könnten aufgrund des Personalnotstandes unmöglich bereitgestellt werden. **42% der Patienten, die auf Intensiv liegen, sind doppelt geimpft. Bei fast allen diesen Patienten handele es sich um Menschen mit Vorerkrankungen, Immunsuppression oder Risikofaktoren wie Adipositas oder Diabetes.**

An diesen Tatsachen kann man deutlich sehen, was für jeden zu tun ist, ob geimpft oder ungeimpft. Wenn man sich bestmöglich vor einer Erkrankung schützen oder einen schweren Verlauf vermeiden will, sollte man in besonderer Weise auf seine Gesundheit, körperliche Fitness und ein stabiles Immunsystem achten. Und dazu gehört auch eine optimale Versorgung unseres Körpers mit allen erforderlichen Nähr- und Mikronährstoffen und ein gesunder Lifestyle. **Damit keine Missverständnisse entstehen, ich behaupte NICHT, dass man sich einfach durch die Einnahme von bestimmten Mikronährstoffen sicher vor COV schützen könnte!**

Aber klar ist, NICHT nur aus meiner Sicht, dass eine Mangelversorgung mit bestimmten Stoffen das Risiko nicht nur einer Infektion, sondern besonders den Ausbruch der Erkrankung begünstigt. Insbesondere, wenn noch andere der genannten Risikofaktoren im Spiel sind. **Auch Geimpfte dürfen sich deshalb nicht in Sicherheit wiegen, Hygieneregeln missachten und persönliche Risikofaktoren aus den Augen verlieren.**

Um noch einmal auf das genannte Interview zurückzukommen. Höchst fraglich ist angesichts der Aussagen des Klinikdirektors zur Personalsituation, ob eine geplante Impfpflicht für Pflegekräfte wirklich zielführend ist, wenn es um die Leistungsfähigkeit unseres Gesundheitswesens in solchen Krisen geht? **Schon jetzt können im Klinikum Karlsruhe 30% der Betten aufgrund Mangel an Pflegekräften nicht genutzt werden (nach eigenen Aussagen).** Ob das mit einer Impfpflicht besser wird, die Frage kann sich jeder selbst beantworten. Aus unserer Sicht wäre eine schnelle Zulassung von in bekannter Technologie hergestellten Totimpfstoffen (Valneva, Novavax <https://www.gesundheitsinformation.de/der-impfstoff-nuvaxovid-novavax-zur-impfung-gegen-corona.html>) ein Ausweg aus dem Dilemma. Nicht unbekannt ist die Tatsache, dass Viele, die sich bisher nicht haben impfen lassen, weder eine Impfung generell ablehnen noch Impfgegner sind. Allerdings haben Sie, und das sicher nicht ganz unbegründete, Vorbehalte gegen die neuartigen mRNA Impfstoffe.

Linktipp: <https://covid19criticalcare.com/de/%C3%9Cber-uns/die-flccc-%C3%84rzte/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>

Kornblumenhonig schmeckt und wirkt

Auch Sie können die Eigenschaften von Kornblumenhonig in Ihrem Alltag nutzen. Entdeckt hatte die Wirkung ein Bauer, der damit eine verletzte Kuh behandelt hat. Dabei hat er eine erstaunlich schnelle Besserung ohne den Einsatz von Antibiotika festgestellt. Prof. Jost H. Dustmann sagt dazu in einem Artikel der ADIZ 11/2009 "Kornblumenhonig, eine Besonderheit": "Sortenhonige aus dieser Tracht [...] zeichnen sich durch eine extrem starke antibakterielle Wirkung aus. Hauptverantwortlich hierfür ist die hohe Aktivität des Honigenzyms Glucoseoxidase (GOD), die in verdünnten Honiglösungen zur Bildung von Wasserstoffperoxid (H₂O₂) führt. Diesbezügliche Messungen [...] lieferten in der Regel sehr hohe GOD-[...] Werte [...]". Die gleichen Honige erwiesen sich auch im bakteriologischen Labortest als Spitzenreiter. An der TU Dresden hat man Kornblumenhonig genauer untersucht und kam zu folgendem Fazit: "Deutscher Kornblumen-Honig hilft bei der Wundheilung fast genauso gut" [wie Manuka-Honig]. Auch im oben erwähnten COV Präventionsprotokoll hat Honig seinen Platz. Kornblumenhonig ist der von seinen Eigenschaften herausragende europäische Honig.

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

Milch besser nur wenig oder meiden

Milch wird von Gesundheitsbewussten bereits seit Längerem und aus unterschiedlichen Gründen kritisch gesehen. Eigentlich ist Milch Babynahrung und Kuhmilch sicher die ideale Frühnahrung für Kälber. Weniger jedoch für den Menschen. Abgesehen von der Schleim erzeugenden Wirkung kann sie Entzündungsfaktoren und Autoimmunreaktionen im Organismus begünstigen. Sicher wird das eine oder andere Glas Milch eine ansonsten gesunde Ernährung nicht besonders negativ beeinflussen. **Aber mit dem regelmäßigen Konsum von Milch, oder unfermentierten Molkereiprodukten sollte man besser vorsichtig sein.**

Diese legen unter anderem Beobachtungs-Studien, wie die an der Loma Linda in Kalifornien durchgeführten nahe. Verglichen mit Frauen, die vollständig auf den Konsum von Milch verzichteten, reichten bereits geringe regelmäßige Mengen um das Brustkrebsrisiko signifikant zu erhöhen. Bei einem viertel bis einem Drittel Glas täglich war das Krebs-Risiko bereits um 30% erhöht. Bei mehr

als einem Glas täglich stieg das Risiko schon um 70-80%. Keine Korrelation zum Krebsrisiko sahen die Studienautoren dagegen für den Konsum von Joghurt oder Käse. Zwischen dem Verzehr von Sojaprodukten als Milchalternative und dem Krebsrisiko, konnte ebenfalls kein Zusammenhang gesehen werden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/milch-und-molkereiprodukte-risikofaktor-fuer-ihre-gesundheit/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=soja>

Früherkennung von Infekten

Sportuhr/Fitnesstracker und Smartwatches sind besonders bei Sportlern, Technik- und Fitness-freaks bekannt und beliebt. Otto Normalbürger hat dagegen kaum verfolgt, welche technische Entwicklung solche Geräte genommen haben. Durch die Vielzahl an immer besser funktionierenden Sensoren, haben diese Geräte zwischenzeitlich ein technisches Level erreicht, wo Sie weit mehr als den Puls, den Kalorienverbrauch oder die Anzahl der täglichen Schritte verfolgen können.

Vielen dieser neuen und immer genaueren Werte kommt in Zeiten von Corona eine ganz neue Bedeutung zu, bei einer möglichen Früherkennung eines Infektes. 2 Studien an der Icahn School of Medicine in New York City und an der Stanford University in Kalifornien zeigten den potenziellen medizinischen Nutzen, den tragbare Technologie bei der Früherkennung von Krankheiten haben können. Anhand der Smartwatch-Daten konnten die Forscher zwei Drittel der Covid-19-Fälle sieben bis vier Tage vor ersten Symptomen diagnostizieren. Die Studie untersuchte 32 positiv getestete Patient/Innen.

Einzelne Messwerte wie der Puls liefern für sich genommen keine verlässlichen Aussagen über den Gesundheitszustand. Ein niedriger Ruhepuls ist normalerweise hauptsächlich Zeichen für eine gute körperliche Fitness. Moderne und hochwertige Smartwatches und Sportuhren überwachen und dokumentieren aber viel mehr interessante Werte. Für das frühe Erkennen einer gesundheitlichen Schwäche und das Herannahen eines Infektes können weitere Werte wie die Herzratenvariabilität (HRV), die Sauerstoffsättigung und die Temperatur wertvolle Hinweise liefern, die von aktuellen Geräten geliefert werden. „Uns ist bekannt, dass sich die Marker für Herzfrequenzvariabilität [HRV] verändern, wenn sich eine Entzündung im Körper entwickelt, und Covid hat eine extrem entzündende Wirkung. Das erlaubt es, vorherzusagen, wenn jemand infiziert ist, bevor sie es wissen.“
Rob Hirten, Assistant Professor an der Icahn School of Medicine at Mount Sinai

Gut ausgestattete Smartwatches und Fitnesstracker liefern das komplette Set dieser Informationen in überwiegend brauchbarer Qualität. Weniger von Bedeutung wie die absolute, oder einzelne Werte, ist die Kombination und die Veränderung der Werte im Vergleich zu den eigenen bekannten Normwerten und über die Zeit. Als Beispiel: Eine Kombination aus nur geringfügig erhöhten Ruhepuls (vielleicht +5), in Kombination mit einer schlechteren HRV, einer gering erhöhten Temperatur zur Norm kann zeigen, dass etwas "im Busch" ist. Insbesondere, wenn dies noch einhergeht mit vielleicht stressigen Tagen oder schlechtem Schlaf. Ihr Gesundheitszustand und der aktuelle Zustand Ihres Immunsystems korrelieren direkt mit diesen Werten.

Beobachten Sie derartiges gibt es noch keinen Grund zur Panik! Aber sie sollten dies zum Anlass nehmen, sich besonders zu schonen, mehr Ruhe zu gönnen, mit einem eventuellen Training aussetzen, auch wenn Sie von der subjektiven Befindlichkeit her noch das Gefühl haben, es sei alles gut, denn das kann täuschen. Erfahrungen zeigen, dass die Befindlichkeit etwas träger reagiert als objektive Werte und oft noch von einem gewissen Ehrgeiz oder Pflichtbewusstsein überdeckt wird.

Zu den in solchen Phasen angesagten Maßnahmen gehört ebenfalls eine leichte, vitale, pflanzliche Ernährung oder ein paar Fastentage. Eine gute Versorgung mit allen für unser Immunsystem relevanten Nährstoffen sollte zu jeder Zeit des Jahres sichergestellt sein. Den Großteil der Versorgung bis auf wenige Stoffe wie etwa Vitamin D oder B12 (Veganer) erreichen Sie durch die Verwendung echter vollwertiger LEBENSMITTEL und einem ausreichenden Frischkostanteil.

Eventuell könnte im Falle einer COV Infektion, der Ausbruch der Krankheit verhindert werden, wenn oben gesagtes umgesetzt würde und man dazu Maßnahmen ergreift, wie in dem FLCCC Prophylaxe-Protokoll beschrieben. Dazu ist allerdings frühzeitiges Erkennen der Schwäche erforderlich, noch in der Inkubationszeit bevor Symptome entstehen. Und genau hier könnte uns die Technik

eventuell unterstützen, zumal moderne Smartwatches auch immer günstiger werden.

Wenn Sie die Möglichkeiten technischer Hilfsmittel wie Sport/Smartwatch oder Fitnesstracker nutzen möchten, sollten Sie die ermittelten Werte ausschließlich zu ihrer eigenen Orientierung verwenden und nicht in einer Community teilen, wie das von den Geräten oft vorgeschlagen wird.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/?s=immunsystem>
<https://www.techbook.de/mobile/wearables-mobile/smartwatches-covid-19-erkennen>

Vitamin D gegen Schwindel

Bis zu 10% aller älteren Menschen leiden mehr oder weniger häufig unter Schwindel. Schwindelattacken führen zu einer Verschlechterung der Befindlichkeit im Alltag und Schwindel erhöht das Sturzrisiko. Dieses ist im Alter die Ursache für viele weitere akute und chronische Gesundheitsprobleme. Eine Forschergruppe hat aus Südkorea hat nun 2020 einen positiven Einfluss auf das Auftreten von Schwindel durch eine verbesserte Versorgung mit Vitamin D gezeigt. Dies zeigt uns einmal mehr wie notwendig und vielschichtig eine ausreichende Versorgung mit dem "Sonnenvitamin" ist und das übers ganze Jahr!

Schwindel wird oft verursacht durch Kalkablagerungen im Innenohr. Derartige Ablagerungen bilden sich augenscheinlich besonders bei einem ausgeprägten Vitamin D Mangel. In der Studie wurden die Hälfte von knapp 1000 Teilnehmer über ein Jahr mit 400 i.E. Vitamin D substituiert. Zuvor hatte man bei allen Teilnehmer, durch besondere Bewegungsübungen des Kopfes, die Ablagerungen der Kalkkristalle im Innenohr entfernt. Was augenscheinlich möglich ist.

Die Vitamin D Gruppe hatte in der Nachbeobachtungszeit 26% weniger Schwindelanfälle zu verzeichnen als die Teilnehmer ohne ergänzende Vitamin D Zufuhr. Bei Teilnehmern, die zum Start der Studie einen besonders ausgeprägten Vitamin D Mangel hatten (mit einem Wert von < 10 mcg/L) war der Nutzen noch signifikanter. Bei diesen wurden 45% weniger Schwindel in der Folgezeit registriert.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+d>

Augen-Gesundheit verbessern mit Q10

Q10 ist vorwiegend bekannt als Nahrungsergänzung zur Stärkung der Herzgesundheit bei älteren Menschen, deren Q10 Eigenproduktion nachlässt. Weniger bekannt ist Q10 für die Gesundheit der empfindlichen Gewebe im Auge. Hier werden bisher vor allem Beta Karotine wie Asta- oder Xexantin als hilfreich für Schutz und Regeneration angesehen. Siehe dazu auch <https://www.alternativtherapie.org/makulaprobleme-netzhautablosung-wie-mikronaehrstoffe-helfen-koennen/>.

Nun hat man in einer kleinen spanischen Studie signifikant positive Wirkungen von Coenzym Q10 auf die Sehleistung gesehen. Bei Patienten, denen man 100mg Coenzym Q10 über einen bestimmten Zeitraum verabreichte konnte eine deutliche Erweiterung des Gesichtsfeldes festgestellt werden.

Wenn man die Literatur und Publikationen auswertet, kann man die folgenden Einflussfaktoren auf die Augengesundheit sehen. Neben Mikronährstoffen wie Vitamin C, D, E oder Zink sollte man eine Versorgung mit weiteren potenten Antioxidantien wie die Beta-Carotine Astaxantin/Zeaxanthin und Q10 anstreben. Eine gute Grund-Versorgung wird sichergestellt durch eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung mit viel grünen und bunten Salaten, Gemüse und Früchten. Wer größere Probleme hat und alleine mit der optimierten Ernährung nicht weiter kommt, der sollte mittels natürlichen und hochwertigen Nahrungsergänzungen für besonders günstige Bedingungen sorgen.

Wer mehr tun will, kann außerdem Augenübungen durchführen, mit denen nach einschlägigen Erfahrungen ebenfalls vielfältige Erfolge erzielt wurden. Wen das interessiert, der findet dazu vielfältige Literatur von unterschiedlichen Autoren. Ein weiterer Ansatz für Verbesserungen liefert die Rotlichtstimulation der Netzhautzellen. Dies soll den Stoffwechsel in den Mitochondrien der Netzhaut zu verbessern. Nach den damit durchgeführten Untersuchungen erzielt man bei täglicher Anwendung für wenige Minuten deutlich positive Effekte, was Sehschärfe und das Sehen im Dunkeln

anbelangt. Dabei sollt die Anwendung am Morgen erfolgen. Wichtig ist insbesondere auch ein ausreichender Schutz der empfindlichen Netzhaut vor aggressiver UV Strahlung und zu viel Blaulicht aus intensiver technischer Strahlung (LED). Hier können Brillen helfen, die eine entsprechende Filterwirkung bieten. Wer viel am Monitore oder mit dem Handyarbeitet sollte, sofern möglich, mit einer augenfreundlichen Einstellung arbeiten. Dies sorgt zwar für einen leichten Gelbstich der Darstellung bedeutet aber weniger negative Blaustrahlung für unsere Augen.

Insgesamt kann man also einiges selbst tun, um die Sehleistung zu erhalten und Degeneration der empfindlichen Gewebe im Auge zu verhindern, oder zumindest drastisch zu verlangsamen. Im Falle einer operativen Behandlung das Bestmögliche zu einer guten Regeneration beizutragen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/augen>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wuenschen-sie-sich-einen-adlerblick-ernaehrungstipps-fuer-volle-sehkraft/>

Und hier noch etwas zum Nachdenken und schmunzeln. Die Geschichte passt auch sehr gut zu aktuellen Ereignissen.

DER BEHÄLTER UND DIE INHALTE - von Ajahn Brahm

Vor einigen Jahren kam es zu wütenden Protesten, nachdem ein Wärter in Guantanamo Bay beschuldigt wurde, ein heiliges Buch genommen und die Toilette hinuntergespült zu haben.

Am nächsten Tag erhielt ich den Anruf eines Lokalreporters, der einen Artikel über den Skandal schreiben wollte und dafür Vertretern aller größeren Religionen Australiens die Frage stellte, die er auch an mich richtete: »Ajahn Brahm, was würden Sie tun, wenn jemand ein heiliges Buch des Buddhismus nehmen und es Ihre Toilette runterspülen würde?«

Ohne zu zögern, antwortete ich: »Sir, wenn jemand ein heiliges Buch des Buddhismus nehmen und es meine Toilette runterspülen würde, würde ich als Erstes den Klempner anrufen!«

Der Reporter schüttete sich schier aus vor Lachen. Als er sich einigermaßen gefasst hatte, meinte er, das sei die erste vernünftige Antwort gewesen, die er bislang erhalten habe. Dann sprach ich weiter.

Ich erklärte ihm, dass man vielleicht Buddhastatuen in die Luft jagen, buddhistische Tempel niederbrennen oder sogar buddhistische Mönche und Nonnen töten könne – all das ja.

Dass aber jemand den Buddhismus zerstört, würde ich nie zulassen. Spülen Sie meinewegen eines unserer heiligen Bücher das Klo hinunter; aber ich werde niemals zulassen, dass sie das auch mit Versöhnlichkeit, Friedfertigkeit und Mitgefühl machen. Das Buch ist nicht die Religion. Ebenso wenig wie die Statue oder das Bauwerk. Das sind nur die »Behälter«.

Was lehrt uns das Buch? Wofür steht die Statue? Welche Eigenschaften sollen die Geistlichen verkörpern? Das sind die »Inhalte«. Wenn uns der Unterschied zwischen den Behältern und ihrem Inhalt bewusst ist, bleibt der Inhalt, auch wenn der Behälter zerstört wird.

Bücher können wir wieder drucken, wir können neue Tempel und Statuen errichten und sogar neue Mönche und Nonnen ausbilden. Wenn wir aber der Liebe zu anderen und uns selbst verlustig gehen und Gewalt an ihre Stelle tritt, dann wird die ganze Religion die Toilette hinuntergespült.

Aus "Der Elefant, der das Glück vergaß" von Ajahn Brahm. Niemand versteht es so gut, tiefe Weisheit auf humorvolle und unterhaltsame Art zu präsentieren, wie Ajahn Brahm.

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 hilfreicher Informationsschriften erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung stehen. Das umfangreiche Material wird kontinuierlich überarbeitet und korrigiert, so wie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt. Sie können sich die Infos zusenden lassen, oder diese auf der Internetseite downloaden. <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>. Auch Erfahrungsberichte von Krebs-Patienten mit unkonventionellen Therapien finden Sie auf der GfbK Seite: <http://www.biokrebs.de/patientenberichte>

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

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-versationsprechen>

Amino 8, alle essentiellen Aminosäuren, ohne Zusatzstoffe, vegan

Unsere Amino 8 Presslinge enthalten alle 8 essentiellen Aminosäuren in einem optimalen Verhältnis. Sie können in unserem Körper direkt verwertet werden.

Sonnenblumenprotein, entölt, fein gemahlen

Unser Sonnenblumen-Proteinmehl enthält weniger Fett und viele Ballaststoffe, es ist reich an Proteinen (ca. 50 %). Topfruits Sonnenblumenprotein ist eine pflanzliche Proteinquelle mit allen essentiellen Aminosäuren. Es ist angenehm im Geschmack und vielseitig verwendbar.

Basisches Badesalz mit Edelsteinpulver - wohltuend und entspannend

Das fein vermahlene Pulver kann für eine ganzheitliche basische Körperpflege verwendet werden. Es ist leicht löslich und eignet sich hervorragend für basische Vollbäder, Sitzbäder, Fußbäder und basische Körperwickel.

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 2021 – 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.

Unter 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**.