

Hallo und guten Tag,

Zuerst möchten wir Ihnen ein gutes neues Jahr wünschen mit viel Gesundheit und schönen Momenten, in der Natur und mit Familie und Freunden.

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

Starten Sie 2023 IHRE Gesundheitsinitiative und konzentrieren Sie sich damit auf Dinge, die SIE SELBST wirklich beeinflussen können. Sie machen das Jahr dadurch mit Sicherheit zu einem gelungenen Jahr, das können wir Ihnen versprechen.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. [Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.](#)

Alles Gute, bleiben Sie gesund und gute Dinge.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Dinge selbst in die Hand nehmen

man kann es nicht oft genug sagen. Menschen verbessern ihre Situation und ihre Umstände am besten dadurch, dass sie sich auf die Dinge konzentrieren, die sie selbst in der Hand haben und verändern können. Und nicht darauf, dass sie sich über die derzeitigen Umstände ärgern, beschweren, oder darauf warten, dass andere irgendetwas verändern. **Sie selbst haben mehr Möglichkeiten für Verbesserungen, als Sie glauben! Und Sie können damit für sich selbst mehr erreichen, wie Sie sich heute vorstellen können.**

Dazu sollten Sie als erstes Raum und Zeit schaffen, um sich mit sich selbst und den Möglichkeiten, die Sie haben, zu beschäftigen. Reflexion und Zeit zum Nachdenken ist dafür nötig. Aber nahezu jeder wird hier eine oder sogar mehrere Stunden täglich gewinnen können, wenn er auf sinnlose Beschäftigungen, wie seichte Fernsehsendungen, Nachrichten oder Smalltalk über meist negative Themen verzichtet. Am besten ist es Fernsehen ganz bleibenzulassen, aus den meisten Inhalten kann man für sich keinen positiven Nutzen ziehen. Sie haben mehr davon, wenn Sie sinnvolleren und aktiveren Beschäftigungen nachgehen. Weiteres, oft enormes Zeitpotenzial steckt in der Vermeidung von Kontakten mit Menschen, die sie nicht mögen und die Ihnen nicht guttun. Dass Ihnen solche Kontakte wertvolle Energie rauben, merken Sie daran, dass Sie sich danach oft schlecht fühlen.

Wenn Sie auf diese Weise 2 Stunden am Tag gewonnen haben, OHNE den geringsten Nachteil oder Verlust, dann können Sie daran gehen, Ihr Zeitbudget neu zu verteilen. Informieren Sie sich über gesunde und erbauliche Morgen- und Abendroutinen mit Gymnastik bzw. Entspannungsmomenten. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten. Schauen Sie sich einfach einige Videos im WEB an, lesen etwas dazu und probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und was Ihnen persönlich gefällt und guttut!

Im Weiteren werden Sie nun auch Zeit haben sich mehr über eine artgerechte, vitale Ernährung zu informieren, sich erforderliche Kenntnisse anzueignen. Auf dieser Basis wird es, für Sie ein leichtes sein, eventuell ungesunde Ernährungsgewohnheiten Schritt für Schritt auszumerzen.

Dazu etablieren Sie regelmäßig ein wenig Ausdauersport, am besten dreimal in der Woche. Sie sollten dabei ins Schwitzen und Schnaufen kommen, damit ein Trainingsreiz erzielt wird, der für Ihre Gesundheit und Ihr Herz-Kreislaufsystem förderlich ist. Auch ein wenig Kraftsport kann nicht schaden, was besonders bei zunehmendem Alter für einen Erhalt der Muskulatur sorgt, was wiederum die Gelenke massiv entlastet. Es braucht dazu weder große Geräte noch Fitnessstudio. Der eigene

Körper und ein paar kleine Hilfsmittel wie Terrabänder, Ringe oder ein paar Handgewichte reichen dazu bereits, um alle Muskelbereiche ausreichend zu trainieren. Schließlich wollen Sie ja Ihrer Gesundheit zuliebe trainieren und nicht um irgendwelche Wettbewerbe zu gewinnen.

Denken Sie dabei immer daran, bereits mit kleiner Veränderung können Sie positive Ergebnisse erzielen. Und diese Effekte, die aus unterschiedlichen Verbesserungen resultieren, summieren sich, je mehr Sie tun. Letztlich werden Sie aber von jeder einzelnen Verbesserung spürbar profitieren, das kann ich Ihnen versprechen. Mehr Vitalität, eine bessere Abwehr, eine bessere Gemütslage und weniger Ärger mit dem Gewicht sind die erfreulichen Folgen :-). Sie werden insgesamt mehr Energie und mehr Spaß im Leben haben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg bei m Experimentieren und Optimieren - und allzeit viel Gesundheit und ein gutes Leben.

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerlicher-zuckerersatz-alternativen-zum-industriezucker/>

Heuschnupfen, Pollenallergie - bereits jetzt vorbeugen

In Deutschland ist nahezu jeder Dritte von einer mehr oder weniger starken Pollenallergie betroffen. Je nach Schwere kann das für Betroffene sehr belastend sein. In diesem Jahr wird durch den bisher milden Winter die Pollenproblematik besonders früh beginnen.

Hier in Baden hat der Hasel bereits angefangen zu blühen. Richtig gemerkt haben Allergiker davon bisher noch nicht viel, weil die hohe Feuchtigkeit der letzten Wochen verhindert, dass richtig viel Pollen fliegen. Das kann sich bei einer trockeneren Wetterlage schnell ändern. Untersuchungen zeigen, um so zeitiger Sie mit der Vorbeugung beginnen, umso größer der Erfolg, wenn der Pollenflug dann richtig beginnt. Seit langem bekannt, aber für viele anscheinend immer noch ein Geheimtipp, ist die erstaunliche Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmel im Zusammenhang mit Pollenallergien bzw. "Heuschnupfen". Bei Schwarzkümmel handelt sich um die kleinen schwarzen Samenkörner der *Nigella arvensis* Pflanze. Das Öl daraus hat einen würzigen, scharfen, leicht brennenden Geschmack.

Die Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöl, haben die Eigenschaft den überreagierenden Organismus eines Pollenallergikers zu desensibilisieren. Dadurch werden die Symptome der Allergie gelindert, im günstigsten Falle verschwinden Sie vollständig. Beides ist von Kundenseite und in der Literatur vielfach dokumentiert und konnte ich im persönlichen Umfeld oft beobachtet. Neben den hervorragenden Ergebnissen bei Allergien zeigt sich der Einsatz von Schwarzkümmelöl bei den unterschiedlichsten Problemen als hilfreich: von Hautausschlägen, über Magen-Darm-Störungen, Blasen- und Nierenkrankheiten bis hin zu Erkältungen. Bei entsprechenden Beschwerden lohnt ein Versuch mit Schwarzkümmel in jedem Fall.

Die günstigste und für Vegetarier bzw. Veganer beste Variante **Schwarzkümmel zu verwenden, einfach morgens und abends einen Teelöffel vom reinen Öl nehmen. Danach einfach mit einem Glas Wasser oder Saft nachspülen, wenn einem der Geschmack unangenehm ist. Alternativ kann man das Öl, wie im obigen Kommentar, auch als Kapseln verwenden.** Natürlich können Sie Schwarzkümmelsamen auch als Gewürz in der Küche verwenden, er passt überall dort, wo auch normaler Gewürzkümmel verwendet wird. Bei der Dosierung sollten Sie allerdings etwas vorsichtiger sein.

Himalayasalz/Schwarzkümmel-Inhalationsmischung bei Schnupfen und Erkältung: 1 TL.

Schwarzkümmelsamen oder Schwarzkümmelöl und 1 TL feines Natursalz in einem Mörser zu Pulver verarbeiten. Die Mischung in eine Schale oder Schüssel geben und 100ml kochendes Wasser dazu. Unter Zuhilfenahme eines Handtuches, den Dampf inhalieren (Achtung! - am Anfang ist der Dampf noch sehr heiß). Dies macht die Atemwege wunderbar frei und ist die ideale Vorbereitung für eine Kur mit Schwarzkümmelöl.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/wissen/heuschnupfen>
<https://www.topfruits.de/himalaya-kristallsalz>

Verlauf von Infekten und Darmflora

Ob eine Grippe schwer oder leicht verläuft, kann an der Darmflora des Menschen liegen. Jedes Jahr verursacht die Influenza eine Infektionswelle. Jährlich fordert diese über 250.000 Todesopfer. Besonders betroffen sind ältere und geschwächte Menschen. Aber warum stecken einige Menschen

eine Grippeinfektion gut weg, während andere stärker leiden und sich die Infektion lange hinzieht? Ein mal mehr rückt die Darmflora ins Zentrum der Aufmerksamkeit, wenn es um die Immunabwehr geht.

Ein wichtiger Faktor scheint die Zusammensetzungen der Darmflora in Verbindung mit besonderen Vitalstoffen in der Nahrung. Bestimmte Darmbakterien können, im Zusammenspiel mit bestimmten Pflanzenstoffen, den Flavonoiden schwere Grippe-Infektionen eindämmen. Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise in roten Beeren, Grün-Tee, Rotwein und anderen meist farbigen Pflanzen vorkommen.

Wissenschaftler der Washington University in St. Louis sind in einer Studie den Zusammenhängen nachgegangen. Die Forscher untersuchten zunächst die menschlichen Darmbakterien, welche die Flavonoide abbauen. Diese verwerten die Pflanzenstoffe und erzeugen neue Substanzen aus ihnen. Sie entdeckten dabei eine Bakterienart, von der man bereits vorher vermutet hat, sie könnte vor Grippe schützen. Ein bestimmter Darmbewohner (*Clostridium orbiscindens*) baut pflanzliche Flavonoide zu einer Substanz ab, welche die Signalübertragung mit dem Immunsystem verstärkt.

Die Substanz heißt Desaminotyrosin, kurz DAT. Versuchstiere, denen man DAT gab und sie dann mit Influenza infizierte, hatten weit weniger Folgeschäden, besonders der Atemwege und in der Lunge als Mäuse, die diese Substanz nicht erhielten. Das bedeutet, die Schwere der Influenza wurde deutlich abgemildert. Vor einer Infektion scheint die Substanz allerdings nicht zu schützen. Für einen präventiven Schutz scheinen deshalb noch andere Mechanismen, das Immunsystem betreffend, eine Rolle zu spielen.

Denn Fakt ist, dass es Menschen gibt, die jedes Jahr ein oder zwei Grippeinfektionen haben aber auch andere, die jahrelang verschont bleiben. Nicht nur die Versorgung mit pflanzlichen Antioxidantien, sondern auch die Versorgung mit fermentierten Lebensmitteln und der Lifestyle insgesamt scheinen also bei der Abwehr zusammenzuspielen.

Die Studie hat auch gezeigt, dass man das Thema pflanzliche Vitalstoffe nicht isoliert betrachten kann. Seit Langem sieht man, dass manche Menschen mehr als andere von solchen Pflanzenvitalstoffen profitieren. **Die Ursache dafür scheint die sich unterscheidende Darmflora zu sein.** Während eine vorteilhafte Besiedelung für eine gute Umsetzung der Vitalstoffe sorgt, werden bei einer ungünstig zusammengesetzten Darmflora viele Vitalstoffe nur schlecht aufgeschossen und größtenteils ungenutzt ausgeschieden. In dieser Hinsicht ist es immer sinnvoll, seine Darmflora zu "pflegen". Dies geschieht ideal durch den regelmäßigen Verzehr fermentierter Lebensmittel, sowie dem ausreichenden Konsum löslicher und unlöslicher Ballaststoffe (etwa Inulin). Auf dieser Basis können pflanzliche Vitalstoffe aus Früchten und Gemüse ihren vollen Nutzen entfalten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/darmgesundheit/>

Mit Antioxidantien gegen Allergien

Forscher des schwedischen Karolinska Institut veröffentlichten erstaunliche Ergebnisse über den Zusammenhang zwischen Antioxidantien und Allergien. Vitalstoffe wie z.B. Betacarotin, Selen, Magnesium oder Vitamin C können demnach das Risiko für Allergien stark reduzieren. Die Forscher studierten die Ernährungsgewohnheiten von insgesamt 2,422 Kindern in Verbindung mit dem Auftreten von Allergien. Die Daten wurden sowohl über Blutanalysen als auch über persönliche Fragebögen ermittelt, die von den Eltern ausgefüllt wurden. Dabei wurde die tägliche Aufnahme von Antioxidantien mit der Anzahl allergischer Reaktionen verglichen, einschließlich Heuschnupfen und Asthma.

Kinder mit höherem Betacarotin-Konsum wurden dabei um ein Drittel weniger Allergien und Heuschnupfen bescheinigt. Auch bei Kindern mit höherem Magnesium-Verzehr, traten Allergien um ein Drittel weniger auf. Die Ergebnisse dieser Studie sind nicht die einzige auf diesem Gebiet. Der Zusammenhang zwischen Allergien und Antioxidantien konnte schon mehrmals aufgezeigt werden. So gibt es weitere Hinweise auf die Bedeutung von Antioxidantien in diesem Zusammenhang in einer Studie der University of Verona.

Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft mehr Obst und Gemüse aßen, verzeichneten deutlich weniger Asthma. Lebensmittel mit hohem Vitamin-C- und Seelengehalt zeigten sich besonders

effektiv, sie konnten das Asthma-Risiko erheblich senken. Gleiches galt für Zink und Betacarotin. Auch diese Vitalstoffe können nach Meinung der Forscher das Risiko von Allergien oder Asthma vermindern.

In einer weiteren schwedischen Studie reduzierte die Zufuhr eines Multivitaminpräparats das Auftreten von Allergien und Keuchhusten bei unter 4-jährigen um knapp 40 Prozent. Natürlich spielen oft auch weitere Faktoren eine Rolle, z.B. Verdauung oder Einflüsse aus der Umwelt (Siehe Artikel Darmflora). Dennoch sind die aufgeführten Studien ein deutlicher Hinweis darauf, dass Antioxidantien eine entscheidende Rolle in der Kinder-Gesundheit spielen, sei es bei der Stärkung des Immunsystems oder im Kampf gegen Allergien. Ähnliche Erfahrung mit Antioxidantien sieht man auch immer wieder in Untersuchungen bei Erwachsenen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>
<https://www.topfruits.de/wissen/beta-carotin>

"Schmerzen sind eine Botschaft, auf die man hören sollte"

Wenig Schlaf, erhöhtes Krankheitsrisiko

Eine kürzlich publizierte, große britisch-französische Studie hat die negativen Auswirkungen von Schlafmangel einmal mehr bestätigt. Bemerkenswert war der Umfang der Untersuchung, denn es waren 8000 Probanden, welche über einen Zeitraum von 25 Jahren beobachtet wurden. Die Teilnehmenden waren bei Studienbeginn 50 Jahre alt und frei von chronischen Krankheiten. Die Auswertung der erhobenen Daten zeigte, dass eine Schlafdauer von weniger als fünf Stunden mit einem erhöhten Krankheitsrisiko einherging. Sieben Stunden oder mehr brachten ein deutlich kleineres Risiko für chronische Krankheiten zutage.

Interessant war auch die Beobachtung, dass das Risiko durch zu kurzen Schlaf mit dem Alter und der Zeitdauer der Beobachtung zunahm. Bei Fünfzigjährigen betrug die Risiko-Erhöhung 30 Prozent, zwanzig Jahre später war es auf 40 Prozent angestiegen. Dabei waren die Krankheiten vielfältig, auf die das Schlafpensum Auswirkungen hatte. Angefangen von Krebs, über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, chronische Lungen-, Nieren- und Lebererkrankungen bis hin zu Diabetes und Demenz war alles vertreten, was die Menschen der Industrieländer heute plagt und deren Leben verkürzt.

Obwohl in der Studie vieles darauf hindeuten, dass eine längere Schlafdauer das Risiko für chronische Erkrankungen senkt, beweist sie keine direkte Kausalität. Theoretisch wäre es möglich, dass die gesehenen chronische Krankheiten bei den Betroffenen erst zu einer reduzierten Schlafdauer führen. Allerdings halten die Autoren dies für unwahrscheinlich. Insgesamt spricht nach der aktuellen Studienlage einiges dafür, dass eine Schlafdauer zwischen sieben und max. neun Stunden optimal für unsere psychische und physische Regeneration und damit für unsere Gesundheit ist. Bei längerer Schlafdauer steigt das Krankheitsrisiko [LINK](#) bei über Sechzigjährigen tendenziell wieder an.

Wenn wir Schlafprobleme haben, sollten wir demnach alles tun, was in unserer Macht steht, um möglichst genügend guten Schlaf zu haben. Einige Dinge haben wir ja bereits in früheren Beiträgen aufgezeigt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/melatonin-1-mg-120-tabletten>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gesunder-schlaf-durch-die-richtige-ernaehrung-durch-die-richtige-ernaehrung/>

Verantwortung übernehmen für die eigene Gesundheit, wichtiger denn je

Übersäuerung fördert Krebswachstum

Den Zusammenhang zwischen (Links) Milchsäure und Tumorwachstum hat bereits in den 1960er Jahren Dr. Johannes Kuhl immer wieder gesehen. Leider wurde ständig angefeindet, wie viele Ärzte, welche nicht die herrschende Meinung zu Krebsentstehung und Wachstum vertreten. Gleichwohl hat er in den Jahrzehnten seiner Arbeit, bei tausenden Krebspatienten ganz erstaunliche

Erfolge mit seiner damals sehr bekannten Milchsäuretherapie erzielt. Das (isopathische) Prinzip dahinter beschreibt er umfassend in dem Buch "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste". Dieses Buch ist jedem empfohlen, der die Zusammenhänge zwischen Krebswachstum und Übersäuerung in den Zellen, besser verstehen will. Dieses Verständnis ermöglicht es bei einer Krebserkrankung wirkungsvolle und ursächliche Maßnahmen abzuleiten.

Eine neuere Studie hat den Zusammenhang zwischen Azidose (Übersäuerung) und Krebsentstehung sowie Krebsentwicklung neuerlich bestätigt. Bis zu 50% des Tumorgewichtes besteht aus MILCHSÄURE. Diese Milchsäure entsteht beim Krebswachstum und ist gleichzeitig der Wachstumsfaktor Nummer 1. Es war das Verdienst von Kuhl, dass er dies bereits vor Jahrzehnten erkannte. Das Tumorstadium produziert Milchsäure, als Abbauprodukt der anaeroben Glykolyse aus der Tumorzellen Energie gewinnen, statt wie gesunde Zellen aus einem aeroben Stoffwechsel.

Es konnte gezeigt werden, dass im übersäuerten Gewebe die Mitochondrien viel mehr freie Radikale freisetzen als bei normalem pH. Dieses vermehrte Auftreten freier Radikale bewirkt die Aktivierung bestimmter Tumor-Proteinen. Je saurer umso aktiver sind das Tumorstadium fördernde mitogene Protein-Kinasen. Bei pH 6.6 im Tumor-Gewebe, welcher einfach im Tumor erreichbar ist, ist die Aktivität dieser Proteinkinasen bereits 250% höher als im gesunden Gewebe. Bei pH 6.2 ist die Aktivität bereits auf bei 450% erhöht. Im übersäuerten Milieu entstehen bis zu 500% mehr freie Radikale, welche aus den Mitochondrien freigesetzt werden.

Dabei zeigt sich die vorwiegend linksdrehende Milchsäure als DER "Wachstumsstoff" für den Tumor. Milchsäure und ein stark saures Milieu, führt nach Johannes Kuhl dazu, dass Krebszellen das Bestreben haben, sich immer weiterzuvermehren (zu wuchern), statt nach einer bestimmten Zeit dem programmierten Zelltod zu erliegen, wie das bei normalen Zellen der Fall ist. Deshalb ist JEDE Maßnahme recht, welche bei einem Krebskranken die Säurelast aus den Zellen entfernen kann.

Dabei muss man unterscheiden zwischen dem PH Wert in Zellen und Bindegewebe und dem PH Wert des Blutes. Beim Blut PH Wert hat Kuhl, bei Krebspatienten häufig einen leicht alkalischen Wert gesehen. Wohingegen das Tumor- und das zur Metastasierung neigende Gewebe deutlich übersäuert waren. **Als der effektivste Weg, um die Säure aus Zellen und Gewebe auszuleiten, hat Kuhl mit seiner "Milchsäuretherapie" beschrieben. Die Wirkung einer milchsäurereichen Kost entfaltet sich nach seiner Beschreibung nach dem "Isopathischen" Prinzip wie er es bezeichnet hat.** Durch die dauernde Zufuhr von vornehmlich gesunder Rechtsmilchsäure, über die Ernährung und spezielle Präparate, hat er in vielen Fällen eine Ausleitung der Säurelast aus den Zellen erreicht und so das exzessive Wachstum gestoppt.

Von Kuhls Erfahrungen können auch heute profitieren, wenn Sie regelmäßig milchsauer fermentierte Lebensmittel auf den Speiseplan setzen, oder gezielt entsprechende Milchsäurepräparate einsetzen (bspw. PhytoProEM, Lactacholin). Generell wichtig ist eine gesunde, vollwertige Kost, die reich ist an basischen Mineralien und vielen Vitalstoffen und damit Antioxidantien, als nützlich Radikalfänger. Wenn Sie Basenpulver verwenden, sollte dies aus citratische Mineralien bestehen, nur dann erzielen Sie einen nachhaltig entsäuernden und damit gesunden Effekt. Anorganische Mineralien, wie Chloride oder Karbonate (Magnesium- Calcium- Kalium) helfen zwar kurzfristig beim Abpuffern von Magensäure etwa bei Sodbrennen. Sie haben jedoch langfristig einen eher nachteiligen Effekt und sie helfen im oben beschrieben Zusammenhang mit dem Krebswachstum nicht.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>
<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boes-artiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/>

Prophetische Aussage von Nobelpreisträger

Dr. Hans Nieper, ein bekannten Krebsarzt und einem der streitbarsten Naturheilkundler der letzten Jahrzehnte, schreibt in einem älteren Beitrag über ein Treffen mit dem zweifachen Nobelpreisträger und "Vitamin C Papst" Linus Pauling. 1974 am Rande eines Kongresses, hatte Pauling zu Nieper gesagt: "Du bist hier der Benjamin, aber glaube mir, alles, was in der Therapie und Verhütung von **chronischen Krankheiten** nicht **orthomolekular** ist, wird versagen. **Der Mechanismus unserer körperlichen Systeme ist mittelfristig unwillig, auf nicht-orthomolekulare (toximolekulare) Stoffe positiv zu reagieren.**

Die „Schulmedizin“ wird versuchen, die Nichtbeachtung dieser Maxime - geboren aus Engstirnigkeit

und Ignoranz gegenüber den Naturgesetzen - durch den Einsatz von Geld, Forschungsgigantismus und Propaganda zu ersetzen. Dieses Unterfangen wird jedoch scheitern und zur Ursache einer gewaltigen Kostenexplosion im Gesundheitswesen werden, mit der Folge schwerer sozialer Verwerfungen, Wirtschafts- und Staatskrisen. Selbst Industrien, die sich zu riesigen Konglomeraten zusammenschließen, um die Finanzierung toximolekularer, unbiologischer "Medikamente" zu ermöglichen, werden scheitern. Kein Geld der Welt wäre in der Lage, die Entwicklung von Wirkstoffen aus hunderten von Millionen Jahren "biofunktioneller" adaptiver Entwicklung zu kopieren oder gar zu übertreffen". Prof. Pauling wurde 93 Jahre alt.

Als orthomolekulare Medizin versteht man den Ausgleich von Vitalstoffmängeln durch entsprechende Mikronährstoffen und eine optimale und bedarfsgerechte Bereitstellung gesundheitsrelevanter Mikronährstoffe. Leider ist es genau so gekommen, wie Pauling damals postuliert. Und bedauerlicherweise erkennen die Verantwortlichen im Gesundheitswesen immer noch nicht, dass wir auf dem Weg in den finanziellen Abgrund sind. Bei drastisch zunehmender Zahl chronisch Kranker. Dabei wäre alleine durch gute Aufklärung und eine bessere Vitalstoffversorgung der Bevölkerung, bereits bei Schwangeren und im Kindesalter, ein großer Teil des Übels abwendbar. Verbunden mit ausreichend Bewegung und Entspannung / Stressreduktion und entsprechender Angebote aus dem Gesundheitswesen wären große Verbesserungen möglich.

Es drängt sich seit Langem der Verdacht auf, dass auch innerhalb des staatlichen Gesundheitswesens kein echtes Interesse an Prävention, Heilung und gesunden Menschen besteht. **Deshalb bleiben Sie wachsam, gut informiert und nehmen Sie selbst das Heft in die Hand und tun Sie, was getan werden kann. Langfristig werden Sie davon enorm profitieren, indem Sie sich viel Leid, Schmerz und Kosten ersparen.** Sie werden ganz einfach mehr vom Leben haben.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/buch/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-neue-auflage>
<https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>

Enzym aus Natto baut Spike-Proteine ab

Die C Impfung mit Spike Proteinen schützt möglicherweise nicht vollständig vor einer SARS-CoV-2-Infektion und hat wohl mehr Nebenwirkungen, als zuerst gedacht und erhofft, da die Zahl der Patienten mit COVID-19 und derer, die über Nebenwirkungen berichten, nach der Impfung zunimmt. Als ursächlich sehen Wissenschaftler eine Fehlreaktion des Organismus auf die verabreichten Spike Proteine, die nach der Impfung auch in Organe und ins Gehirn vordringen und dort für unerwünschte Effekte sorgen können.

Aktuell gibt es nur wenige Ansätze, die Spike Proteine bei Fehlfunktionen wieder aus dem Organismus zu entfernen. Eine möglicherweise zielführende Therapie wurde in einer Studie in Taiwan mit Nattokinase gesehen. Einem Enzym, welches bei der Fermentierung von Natto entsteht. Natto ist ein beliebtes traditionelles japanisches Lebensmittel, das aus Sojabohnen hergestellt wird, die mit *Bacillus subtilis* var. Natto. fermentiert werden. Nattokinase erhöht die Fibrinolyse senkt Entzündungsfaktoren im Blut. Als Fibrinolyse wird die körpereigene Auflösung eines Blutgerinnsels bezeichnet. Dabei hat Nattokinase die höchste gerinnungsaflösende Wirkung unter den natürlich bekannten Antikoagulantien. Ferner wird Nattokinase bei der Behandlung einiger Tumore eingesetzt. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab zudem, dass Natto-Extrakt eine Infektion mit dem Herpesvirus 1 (BHV-1) und SARS-CoV-2 hemmt.

Die Ergebnisse der Zellstudie deuten darauf hin, dass Natto-Enzym-Extrakte in der Lage sind das C Spike-Protein abzubauen. Dabei konnte man zeigen, dass der S Protein abbauende Effekt auf die Enzymaktivität und nicht andere Eigenschaften von Nattokinase zurückzuführen sind. Es ist laut den Studienautoren zwar noch zu früh für ein abschließendes Urteil, aber wenn man die sonstigen Effekte und Anwendungsgebiete von eiweißspaltenden Enzymen kennt, spricht vieles dafür, dass der Einsatz von Nattokinase und möglicherweise anderen Enzymen ein zielführender Ansatz sein könnte, um das C Spike-Protein abzubauen und wieder aus dem Organismus zu entfernen. Quelle: <https://www.mdpi.com/1420-3049/27/17/5405>

In dem Zusammenhang bekommt der Beitrag aus dem letzten Rundschreiben im Zusammenhang Grippeviren und proteolytische Enzyme eine ganz neue Bedeutung. Es wäre denkbar, dass auch andere eiweißspaltende Enzyme wie etwa Bromelain oder Papain einen positiven Einfluss auf das Geschehen nach einer C Impfung oder Infektion haben. Insofern könnte nach einer Impfung mit

Symptomen, aber auch bei einer Long Covid Symptomatik ein risikoloser Versuch mit proteolytischen Enzymen gemacht werden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/bromelain-kapseln-750mg>
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>

Ausreichend Selen schützt vor Strahlung

Selenmangel verschlechtert die Aktivität endogener Entgiftungssysteme im Körper. Daher könne eine Strahlentherapie bei Tumorkranken mit niedrigem Selenspiegel im Blut eher zu akuten unerwünschten Wirkungen führen. Bei Untersuchungen hatte nur einer von zehn Tumorkranken einen genügend hohen Selenspiegel im Blut. In präklinischen Studien ist außerdem nachgewiesen worden, dass Selen auch gesundes Gewebe vor Strahlung schützt, so Dr. Inge Fraunholz, die über entsprechende Erkenntnisse an der Frankfurter Universitätsklinik berichtet.

Selen und Vitamin C, besser nicht zusammen

Bei der Substitution von Selen über Nahrungsergänzungsmittel sollte beachtet werden, dass Selen nicht zusammen mit Vitamin C / Ascorbinsäure eingenommen wird, da diese antagonistisch sind und ein Wirkungsverlust eintritt. Bei Vitamin C und Eisen ist es dagegen genau umgekehrt, hier wird durch gleichzeitige Vitamin C Gabe die Aufnahme von Eisen verbessert. Bei niedrig dosierter Zufuhr aus Lebensmitteln, wenn die Mikronährstoffe in einen natürlichen Kontext eingebunden sind, spielen solche antagonistischen Effekte jedoch keine Rolle.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/selen-wichtig-fuer-unser-immunsystem/>
<https://www.topfruits.de/selen-komplex-tabletten>

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>



Beeren Amino's, Proteinpulver mit Beeren, vegan, 60% Proteingehalt

Unser nur leicht gesüßte pflanzliche Proteinpulver aus Erbsen, Sonnenblumen und Reis liefert alle wichtigen Aminosäuren. Für den natürlichen Beerengeschmack sorgen natureine Pulver aus roten und blauen Beeren. Ergänzend unterstützen Flohsamenschalen eine gute Verdauung und Birkenzucker liefert eine milde kalorienarme Süsse. Die Topfruits Beeren-Aminos versorgen Sie mit fast 60 % vollwertigem pflanzlichem Eiweiß. Proteinpulver als Ergänzung in einem Müsli oder Shake, sind die ideale Ergänzung für Menschen mit erhöhtem Proteinbedarf, wie Sportler, Senioren, aber auch Vegetarier und Veganer.

Pastinake Chips, natur und in Rohkost-Qualität getrocknet

Pastinaken Chips komplett naturbelassen, schonend kross getrocknet. Die in dünne Scheiben geschnittenen Pastinaken schmecken mit ihrem süßlichen Aroma sehr lecker, einfach so zum Knabbern. Pastinaken sind ein wertvoller Mineralstofflieferant, sie liefern Kalium sowie Kalzium, Magnesium und Eisen. Ferner enthalten Pastinaken lösliche und unlösliche Ballaststoffe, gut für unsere Darmflora.

Melatonin-Tabletten – 120 Stück a 1 mg Melatonin – vegan

Melatonin als Nahrungsergänzung kann zur Linderung von Schlafproblemen und zur Verkürzung der Einschlafzeit beitragen. Topfruits-Melatonin-Tabletten sind vegan und ohne fragwürdige Zusatzstoffe.

Trehasweet, Süßungsmittel mit besonderen Eigenschaften.

Trehasweet ein Zweifachzucker und alternatives Süßungsmittel **ohne Fructose**. Die Glucosebausteine von Trehasweet werden bei der Verdauung im Dünndarm langsamer freigesetzt. So wird dem Körper über einen längeren Zeitraum gleichmäßig Energie zugeführt.

Bio Spirulina-Flocken – Rohkost - aus EU-Anbau – vielseitig verwendbar

Topfruits Spirulina Flocken zeichnen sich besonders durch ihre Rohkostqualität und ihre knusprige Konsistenz aus. Für Rohköstler sind unsere Spirulina Flocken aus EU Anbau eine besondere Zutat in der "Gesundheitsküche". Viele Rezepturen können mit diesen knusprigen Flocken auf interessante Weise aus Vitalstoffsicht aufgewertet werden.

Quercetin mit Baobab Fruchtpulver – natürliche Ballast- und Vitalstoffe

Quercetin ist ein besonderer sekundärer Pflanzenstoff, mit nützlichen Eigenschaften, besonders im Zusammenhang mit Alterungsprozessen. Kombiniert mit Vitamin- und ballaststoffreichem Pulver des Affenbrotbaumes finden Sie mit dieser Pulver-Mischung eine ideale Ergänzung für Ihr tägliches Müsli oder einen Smoothie. Das Besondere, die Kombination UND dem **Sirtuinaktivator** Quercetin und das viel günstiger als in Kapseln.

Rohes Sauerkraut aus deutschem Spitzkohl - jetzt ist wieder ganz frisch!

Topfruits frisches Sauerkraut ist ein ehrliches, reines und rohköstliches Naturprodukt. Kraut, etwas Meersalz und Handarbeit. Rohes Sauerkraut kann einen wertvollen Beitrag, nicht nur für Ihre Darmflora leisten. Sauerkraut kann uns außerdem mit viel Vitamin K2 versorgen.

Natriumpropionat – 120 vegane Kapseln a 500 mg Natriumpropionat

Propionsäure gehört zu den kurzkettigen Fettsäuren, die bei geeigneter Ernährung, aus Ballaststoffen im Darm gebildet wird, wenn dieser gesund besiedelt ist. Sie spielt für unser Immunsystem eine besondere Rolle. In Untersuchungen an MS Patienten hat die Substitution von Propionsäure in bestimmten Fällen außergewöhnliche Eigenschaften gezeigt. Informieren Sie sich bei Bedarf.

Getrocknete rose Grapefruit (Citrus paradisi), ungesüsst, völlig naturbelassen

Diese Trockenfrucht ist neu in unserem Sortiment und etwas ganz besonderes. Freunde von Grapefruits werden den süß-herben Geschmack der feinen Scheiben lieben! Die getrockneten Rose-Pampelmusen-Scheiben sind etwas ganz Besonderes - ein leckerer und vitaler Genuss.

Taurin-Pulver 100% - Taurin wird in allen Muskeln gebraucht, damit diese Leistung bringen können. So kann eine gute Taurin Versorgung ev. zusammen etwa mit Q10 besonders mit zunehmendem Alter eine gute Schutzfunktion fürs Herz darstellen.

Protein-Mix 3fach ERS - rein pflanzliches Proteinpulver ohne Zucker oder Aromen, mit einem Proteingehalt von 70% und allen essentiellen Aminosäuren. Dieses Proteinpulver aus Erbsen, Reis und Sonnenblumen, ist die ideale Protein-Basis zu vielseitigen Verwendung in der Küche. Ohne unerwünschten Zucker oder Aromen liefert unsere 3fach Mischung vollwertiges pflanzliches Proteine und Ballaststoffe!

Wussten Sie, dass empfindliche ungesättigte Fettsäuren bei ihrem Zerfall gesundheitsschädlich werden? Lebensmittel, die für unsere Gesundheit und unsere Gefäße wertvollen Fettsäuren enthalten, sollten nur in der kalten Küche Verwendung finden. Durch sachgerechte Lagerung, am besten gekühlt, behalten wertvolle Lebensmittel, wie Walnusskerne, geschälte Hanfsamen, Hanf- oder Leinöl ihren gesundheitlichen Nutzen am besten.

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Gesundheits-Infos.

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.

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**.