

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend mal wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können, ist unser Ziel erreicht.

Sie erhalten das Informationsschreiben, weil Sie diesen Gesundheitsbrief selbst für diese Mailadresse abonniert haben.

Kennen Sie jemanden der ebenso Bedarf für die Informationen hat? Dann geben Sie den Topfruits-Gesundheitsbrief auch gerne weiter.

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Ihr
Michael Megerle

Sport senkt Rückfallrisiko bei Krebs

Die meisten an Krebs erkrankten sterben nicht an der Ersterkrankung sondern in der Regel durch eine Wiedererkrankung, oft mit massiver Metastasierung. Dagegen ist leider meist "kein Kraut gewachsen". Aus dem Grund ist es wichtig dass dem Patienten klar ist "Nach der Krankheit ist vor der Krankheit" und dass er gut beraten ist, alle nur denkbaren Möglichkeiten zu nutzen, um eine Wiedererkrankung zu vermeiden. Hierbei ist die häufige Aussage der Mediziner, der Patient könne seinen weiteren Werdegang nicht selbst beeinflussen, wenig hilfreich um nicht zu sagen FALSCH.

Ein Mensch kann, gesund oder krank, seinen eigenen Werdegang in vielerlei Hinsicht und in vielen Fällen selbst beeinflussen, sowohl zum Positiven wie zum Negativen.

Im Zusammenhang mit einer Wiedererkrankung bei Krebs gilt. Wer körperlich aktiv ist, mobilisiert seine Abwehrkräfte. Krebspatienten können so das Risiko senken, wieder an Krebs zu erkranken. Und sie gewinnen damit überdies wieder Zutrauen zum eigenen Körper. Bewegung sorgt für einen guten Stoffwechsel und damit für die gute Aufnahme von zugeführten Vitalstoffen und regelmässiger Sport senkt das Gewicht. Übergewicht ist ein weiterer eindeutig identifizierter Risikofaktor für einen Rückfall.

So stellte beispielsweise eine Langzeitstudie an knapp 3000 Brustkrebspatientinnen in den USA ein um 50 Prozent reduziertes Risiko gegenüber dem Durchschnitt der Erkrankten fest. Den größten Gewinn hatten Frauen, die drei bis fünf Stunden pro Woche laufen. Die positiven Ergebnisse dieser Studie lassen sich ohne Zweifel auch auf andere Krebsarten übertragen.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) hält moderaten Sport und Bewegung in jeder Form für eine sinnvolle wie auch notwendige komplementäre Therapieform. Sport stärkt die Immunabwehr und aktiviert die so genannten NK-Zellen. Diese Zellen sind in der Lage, Tumorzellen zu erkennen und abzutöten.

„Chemotherapie und viele andere klinischen Therapien schwächen vor allem langfristig das Immunsystem – und können dadurch die Bildung von Metastasen fördern“, sagt Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor

der GfBK. Ergänzende Therapien, die die Abwehrkräfte stärken, verbessern die Heilungschancen erheblich. Neben der biologischen Immuntherapie mit Mistel, Enzymen sowie hochdosierten Vitaminen und Selen sind dies auch Sport und Bewegung.

Geeignet seien Walking, Übungen auf dem Heimtrainer, einem Minitrampolin, leichtes Krafttraining, Gymnastik oder Qi Gong und Yoga. Wichtig sei, sich nicht zu überfordern und lieber klein anzufangen, etwa mit Spaziergängen.

Quelle: www.biokrebs.de

Traubenkern-Extrakt beschleunigt Wundheilung

Ein Extrakt von Traubenkernen verbessert die Wundheilung. Dies erfolgt auf zwei Wegen: Es unterstützt den Körper in der Produktion einer Substanz zur Regenerierung beschädigter Blutgefäße und es erhöht den Anteil freier Radikale im Wundbereich. Freie Radikale wiederum beseitigen pathogene Bakterien von der Wunde. Dies sind die Ergebnisse zweier Versuche der Ohio State University über die Wirkung von Traubenkern-Extrakt bei Mäuse- und menschlichen Hautzellen.

Forscher um Chandan Sen vom Heart and Lung Research Institute behandelten Hautwunden von Mäusen mit einem Proanthocyanidin-haltigen Traubenextrakt. Proanthocyanidin ist eine Tannin-Verbindung und einer der Hauptinhaltsstoffe von Traubenkernen mit antioxidativer Wirkung. In Wunden allerdings, die reich an zellzerstörenden freien Radikalen sind, entwickelt das Extrakt einige pro-oxidative Eigenschaften. Nach fünf Tagen wurden die neun Versuchstiere eingeschläfert und ein bis 1,5 Millimeter kleine Hautteile der Wunde entnommen. "Im Vergleich zur Haut unbehandelter Mäuse war der Heilungsprozess bei den behandelten Tieren weiter fortgeschritten. Das neu gebildete Gewebe hatte eine festere Struktur", erklärte Sen.

Darüber hinaus wurde bei behandelten Tieren im Granulationsgewebe, eine bei der Wundheilung auftretende zellreiche, weiche Gewebsneubildung, auch ein erhöhter Tenascin-Spiegel festgestellt. Tenascin ist ein Protein, das in der extrazellulären Matrix vorkommt. Es hat elastische Eigenschaften und unterstützt die Bildung von Bindegewebe. Auch der Spiegel des "Vascular Endothelial Growth Factor" (VEGF), ein wichtiger Wachstumsfaktor für Blutgefäßendothelzellen erhöhte sich durch die Traubenkern-Extrakt-Behandlung. "Mehr VEGF bedeutet, dass sich Blutgefäße schneller bilden und mehr Nährstoffe über das Blut zur Regeneration des geschädigten Gewebes transportiert werden können", sagte Sen.

Zudem scheint das Extrakt den Spiegel der freien Radikale zu erhöhen. Eine Überraschung für die Forscher: Es ist ungewöhnlich, dass ein Antioxidanz zur Oxidation, also der Bildung freier Radikale, beiträgt. In geringer Menge stimulieren freie Radikale die Zellproliferation und die Bildung von Bindegewebe bzw. neuer Blutgefäße. "Hautwunden sind reich an freien Radikalen und in behandelten Wunden dauerte ihre stimulierende Wirkung länger an", betonte der Forscher.

Bislang wird das Traubenkernextrakt erst erforscht und ist noch nicht auf dem Markt. Der wundheilende Effekt wird auch nicht durch die Aufnahme des Extrakts in Vitaminform erreicht, erläutert Sen. "Oral eingenommen wirkt das Extrakt wie ein Antioxidanz. Erst auf der Wunde entfaltet Proanthocyanidin seine pro-oxidativen Eigenschaften."

Weitere Informationen: www.osu.edu
heartlung.osu.edu/hlri/index.jsp

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/traubenkernmehl-extra-fein-aus-bio-trauben-kba-natuerliche-vitalstoffe-aus-dem-herz-der-traube>

Nüsse - das ganz besondere Obst

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) schreibt über Nüsse.

Nüsse senken den LDL-Cholesterolspiegel und so das Risiko von koronaren Herzkrankheiten, wie mehrere kontrollierte Ernährungsstudien zeigen. Nüsse haben ernährungsphysiologisch betrachtet eine gute Fettsäurezusammensetzung. So zählen 68 % der Fettsäuren in Walnüssen zu den mehrfach ungesättigten, ihr Gehalt an der unentbehrlichen ω -3-Linolensäure ist mit 7,5 g pro 100 g sehr hoch. Auch Hasel-, Para-, Erd- und Pekannüsse sowie Maronen sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Vieles spricht dafür, dass Fettsäuren in den Nüssen für die cholesterolsenkende Wirkung verantwortlich sind. Aber auch Phytosterole und andere sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin E, Folat, Ballaststoffe, Kalium und Magnesium sind in Nüssen reichlich enthalten und könnten für die gesundheitsfördernden Effekte der Nüsse mit verantwortlich sein.

Schließlich gibt die DGE noch Tipps, wie man Nüsse sinnvoll in die Alltagskost bringt – und das nicht nur zur Weihnachtszeit:

25 g Nüsse zählen im Rahmen der "5 am Tag"-Kampagne als 1 Portion. Wechseln Sie zwischen den verschiedenen Nussorten ab.

Walnüsse sowie Mandeln schmecken nicht nur auf, sondern auch im Weihnachtsgebäck: Verwenden Sie für den Teig gemahlene Nüsse, so können Sie an Margarine bzw. Butter sparen.

Viele Bäcker bieten mittlerweile Nussbrote an, sie schmecken gut und sorgen für Abwechslung im Alltag. Peppen Sie Ihr Müsli, Ihren Joghurt, Ihren Salat oder Ihr Dessert mit Nüssen auf.

Wenn Sie vor dem Fernseher eine Packung mit 125 g gerösteten Erdnüssen naschen, ist und bleibt dies mit über 700 kcal eine Kalorienbombe. Besser: Vor dem Fernseher Nüsse selber knacken, das dauert wesentlich länger.

Linktipps:

<http://www.topfruits.de/produkt/walnuesse-in-der-schale-natur-ungebleicht-aus-deutschland>

<http://www.topfruits.de/produkt/backmischung-1000g-fuer-vital-nussbrot-vollkorn-mit-natursauerteig-traubenkernmehl-und-walnuessen>

Fiebersenker begünstig möglicherweise Asthma

13- bis 14-Jährige, die einmal im Monat Paracetamol nehmen, haben ein doppelt so hohes Risiko, Asthma zu bekommen wie Gleichaltrige, die auf diesen Wirkstoff verzichten. Selbst wenn Teenager nur einmal im Jahr zu Paracetamol gegen Schmerzen und Fieber greifen, ist ihr Asthmarisiko um 50 Prozent erhöht.

Zu diesem Ergebnis kam eine Auswertung im Rahmen der internationalen ISAAC-Studie zu Asthma und Allergien im Kindesalter. 300 000 Jugendliche in 50 Ländern sollten per Fragebogen ihre Paracetamol-Einnahme (nie, mindestens einmal jährlich, mindestens einmal pro Monat) ankreuzen sowie eventuelle Asthma- und Allergiesymptome aufzählen.

Kausaler Zusammenhang ist wahrscheinlich Die Studienautoren um Richard Beasley vom Medizinischen Forschungsinstitut Neuseelands konnten aufgrund des Studiendesigns keine direkte Kausalität zwischen dem Wirkstoff Paracetamol und Asthma nachweisen. Sie halten es aber für sehr wahrscheinlich, dass der Wirkstoff als direkter Asthmaauslöser gelten muss.

Für die Asthma fördernde Wirkung des gängigen Fiebersenkens haben Wissenschaftler verschiedene Erklärungen. Paracetamol, das im englischen Sprachraum Acetaminophen heißt, senkt die Konzentration des in der Lunge vorkommenden antioxidativen Glutathion. Dieses Peptid schützt normalerweise die Atemwege vor Luftschadstoffen und Tabakrauch. Außerdem unterdrückt das Schmerzmittel möglicherweise die Reaktion des Immunsystems auf Schnupfenviren. Dadurch halten die Erkältungssymptome länger an und strapazieren empfindliche Atemwege. Als Folge kann sich Asthma entwickeln.

Nicht immer sind Verbraucher-Ängste begründet

Viele Wildbeeren kommen aus ehemaligen Ostblockländern und aus dem Balkan zu uns. Einfach weil es dort noch riesige Ressourcen für solches Wildobst gibt. Immer wieder werden Ängste von Verbrauchern laut, die noch eine erhöhte Strahlenbelastung durch den Reaktorunfall von Tschernobyl befürchten. Tatsache ist, dass JEDE Charge Wildbeeren die wir aus solchen Regionen beziehen auf radioaktive Belastung geprüft wird und bisher immer mit negativem Ergebnis.

Jetzt haben wir ein Schreiben von einem Kunden bekommen, welches unsere eigenen Erfahrungen bestätigt. Nachfolgend lesen Sie dieses, mit Genehmigung des Kunden.

"Sehr geehrter Herr Megerle,

erst mal vielen Dank für die Möglichkeit, die Beeren zurück zu senden und auch die schnelle und unkomplizierte Abwicklung.

Zu Ihrer Information: Ich hatte Proben der Beeren zum Umweltamt München geschickt. Dort wurde mir angeboten, sie kostenlos auf radioaktive Belastungen hin überprüfen zu lassen. Leider kam das Ergebnis erst nachdem ich die Beeren an Sie zurück geschickt hatte, denn zu meiner Überraschung lagen die Belastungen weit unter dem in Deutschland geltenden Grenzwert von 600 Becquerel/kg. Bei den Berberitzen konnte gar keine Belastung festgestellt werden, bei den Waldheidelbeeren waren es 23 Bq und bei den Aroniabeeren lediglich 1,2 Bq. Laut Aussage des Umweltamtes also völlig bedenkenlos, denn nach deren Einschätzung werden Werte von 100 - 150 Bq als risikofrei angesehen.

Vielleicht sind diese Infos auch für Sie wichtig, damit sie bei evtl. anderen Kunden mit Bedenken entsprechend argumentieren können. Sie können gern auf mich verweisen.

Also sind meine Ängste zerstreut und ich werde selbstverständlich zukünftig wieder bei Ihnen bestellen. Ich hoffe, Sie haben Verständnis für meine kritische Herangehensweise, aber wer sich von so gesundem Trockenobst ernährt, achtet eben sehr auf die Gesundheit und ich wollte hier einfach kein Risiko eingehen."

Anmerkung Topfruits: Wir wissen wie wichtig solche Themen für unsere Kunden sind und dementsprechend ernst nehmen wir die Qualitätssicherung.

Wieder einmal positives über Ellagsäure

Wer freut sich nicht über einen schönen sonnigen Tag. Doch leider bringt die Sonne nicht nur Wärme und gute Laune, sondern auch ultraviolette Strahlung: kurz UV-Licht. Auf die Haut treffen eben auch langwellige UV-A und kurzwellige UV-B-Strahlung. Diese sind Schuld an Sonnenbrand, Sonnenallergie und Hautalterung. Außerdem wird durch die UV-Strahlung das Hautkrebsrisiko erhöht. Kurzwellige UV-B-Strahlung verursacht zudem Schäden im Erbgut, Entzündungen und beschleunigte Hautalterung, die auch Photoaging genannt wird.

Studien haben gezeigt, dass Ellagsäure, ein sekundärer Pflanzenstoff, die Haut vor Faltenbildung und Entzündungen schützen kann. Ellagsäure hat sich auch schon in anderer Hinsicht als ausserordentlich potent erwiesen, was den gesundheitlichen Nutzen angeht.

Ellagsäure kommt vor allem in Beeren und Nüssen (Walnüsse) vor. Die durchschnittliche empfohlenen Aufnahmemenge liegt bei ca. 6 mg Ellagsäure/Tag. Einen besonders hohen Gehalt weisen Brombeeren mit mehr als 2000 mg/kg auf. Unter den Fruchtsäften enthält Granatapfelsaft die höchsten Konzentrationen an Ellagsäure in Form ihrer Vorstufen, der Ellagtannine. Nach dem Trinken wird Wasser an die freien Ellagtannine gebunden und es entsteht Ellagsäure.

Für eine Studie haben die Forscher im Labor menschliche Hautzellen 24 Stunden lang einer UV-B-Bestrahlung ausgesetzt. Haut, auf die vorher der sekundäre Pflanzenstoff Ellagsäure aufgetragen wurde, war deutlich besser geschützt als nicht behandelte Haut. Die Funktionsfähigkeit menschlicher Hautzellen blieb trotz 24-stündiger UV-B-Strahlung erhalten. Durch die Anwendung von 10 Mikromol/l Ellagsäure blieb die Haut auch vor frühzeitiger Alterung geschützt: Unter UV-B-Bestrahlung entsteht in der Haut normalerweise ein Enzym, das Kollagen abbaut und so zur Hautalterung beiträgt. Ellagsäure konnte in der Untersuchung die Bildung dieses Enzyms und damit den Abbau von Kollagen verhindern.

Auch an haarlosen Mäusen haben die Forscher die Wirkung von Ellagsäure getestet. Tiere ohne Behandlung mit Ellagsäure zeigten nach 8-wöchiger UV-B-Strahlung deutliche Folgen: Ihre Haut wies Falten auf und wurde grob und schuppig. Gleichzeitig nahmen die Hautentzündungen merklich zu. Bei Mäusen, denen täglich 10 Mikromol/l Ellagsäure aufgetragen wurde, zeigte die Haut weniger Entzündungsreaktion, blieb deutlich glatter und bildete weniger Fältchen.

Insgesamt gelang es durch das Auftragen von Ellagsäure sowohl menschliche als auch tierische Haut vor UV-B-Schäden zu schützen. Dieser Schutz wird auf zweierlei Weise erreicht: Zum einen über den Schutz des Bindegewebes, indem Ellagsäure die Produktion eines kollagenabbauenden Enzyms vermindert, zum anderen, indem sie Stoffe reduziert, die in der Haut Entzündungen anregen. Bisher war von Ellagsäure vorwiegend im Zusammenhang mit dem Schutz vor diversen Krebserkrankungen die Rede. Der UV-Schutz hingegen ist neu.

Es stellt sich die Frage, ob wir uns nun zukünftig statt mit Sonnencreme mit Granatapfelsaft einreiben. Die Autoren dieser Studie gehen jedoch von der Möglichkeit aus, dass auch über die Nahrung aufgenommene Ellagsäure vor Photoaging schützen kann. Da Ellagsäure jedoch recht zügig aus dem Organismus ausgeschieden wird, wäre in diesem Fall eine regelmäßige Zufuhr notwendig.

Quellen: <http://www.fruchtsaft.net>

Bae et al. (2010): Dietary compound ellagic acid alleviates skin wrinkle and inflammation induced by UV-B irradiation. *Experimental Dermatology* 19: e182-e190.

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/rubrik/granatapfel>

<http://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-mehle>

Jeden Augenblick genießen - Thich Nhat Hanh - Achtsamkeit im Alltag

Das letztendliche Ziel des Lebens ist es, zu sein, das heißt, auf eine Weise zu leben, dass eine Zukunft möglich wird. Das Beste was wir für unsere Zukunft tun können, das wir uns, so gut wie wir vermögen, um den gegenwärtigen Moment kümmern. Wenn wir in den gegenwärtigen Augenblick investieren, dann investieren wir in die Zukunft.

Der Buddah sag, dass die Zukunft nur aus einer Substanz besteht und das ist die Gegenwart. Der beste Weg, sich eine gute Zukunft zu sichern, liegt darin, sich so gut wie wir können um die Gegenwart zu kümmern.

Wenn wir ganz gegenwärtig sind und wenn wir uns um diesen Augenblick mit all unseren Möglichkeiten kümmern, dann ist dies das Beste was wir tun können, um uns und anderen eine gute Zukunft zu sichern.

Sich um unsere Zukunft zu sorgen oder zu ängstigen hilft uns nicht. Wir wissen nicht genau, wie viele Tage uns noch zur Verfügung stehen. Selbst wenn wir hundert Jahre leben würden, haben wir nur 36500 Tage zur Verfügung. Aber wie viele von uns können 36500 Tage leben? Wir wissen nicht wie viele Tage wir noch zu leben haben. Es gibt Menschen, die so alt sind wie ich und noch am Leben sind. Und es gibt junge Menschen die schon sterben müssen.

Jeden Moment unseres täglichen Lebens sollten wir deshalb dazu verwenden, mehr Achtsamkeit, Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln.

Acai, die Vitalbeeren aus dem Amazonasgebiet - Warenkunde

Acaibeeren zählen aus ökologischer und aus Sicht der Ernährung zu den wertvollsten Schätzen des ganzen Amazonasgebietes. Aufgrund der aussergewöhnlich günstigen Zusammensetzung seiner Inhaltsstoffe hat Acai inzwischen auch in Europa einen Boom als Nahrungsergänzungsmittel ausgelöst.

Tatsächlich hat die Acai Beere einen sehr hohen Gehalt an Antioxidantien und anderen gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen.

Acaibeeren werden getrocknet und in Pulverform angeboten, oft auch in Kapseln. Dabei ist folgendes zu beachten. Die Kapselform ist die teuerste und bietet am wenigsten Vitalstoffe fürs Geld - nicht nur bei Acai Beeren. No dazu sind in den Kapseln oft Zuschlagstoffe enthalten, die rein funktionalen Charakter, aber keinen gesundheitlichen Wert haben.

Beim Pulver gibt es unterschiedliche Qualitäten. Lila- oder rosafarbenes Acai-Pulver wird aus dem Saft, durch Sprühtrocknung gewonnen. Dabei sind erhöhte Temperaturen erforderlich was zu einer Wertminderung, von einem Teil der Inhaltsstoffe führt. Oft wird der Saft dabei auf eine Trägersubstanz aufgebracht, in der Regel Maltodextrin, was bis zu 40% Gewichtsanteil ausmacht.

100% reines Acai Pulver aus der ganzen Beere ist schwarz!

Dieses Pulver enthält deutlich mehr Vitalstoffe als sprühgetrocknetes Pulver auf einem Trägerstoff. Die besten Qualitäten werden durch das teure Gefriertrocknungsverfahren hergestellt. Hierbei bleiben allerdings die Vitalstoffe optimal erhalten.

Jetzt wieder lieferbar

Jetzt haben wir wieder die "richtigen" Äpfel, für unsere, bei jung und alt beliebten Apfelchips.

Wir verwenden nur Elstar Äpfel aus deutschem Anbau. Jetzt wieder ganz frisch aus 2010er Äpfeln. Elstar Apfelchips sind, wegen ihrem ausgewogenen Zucker/Säure Verhältnis, in getrocknetem Zustand, unvergleichlich im Aroma und besonders beliebt auch bei Kindern. (erstaunlicherweise auch bei solchen die keine Äpfel essen. Dagegen schmecken Apfelchips aus süßeren Äpfeln, wie Jonagold etc., wie Pappe ;-)

1 kg Apfelchips entspricht ca. 10kg frischen Elstar Äpfeln. Apfelchips schmecken und sind gesund, ideal für Kinder zum Knabbern. Unsere Elstar-Apfelchips werden nach einem speziellen Verfahren, weitgehend von Hand und besonders schonend hergestellt.

Wir trocknen unsere Apfelringe in einem Spezialverfahren bei niedrigen Temperaturen von unter 50C°, sodass ein möglichst hoher Anteil der wertvollen Inhaltsstoffe des frischen Apfels, wie Vitamine und Enzyme, weitgehend erhalten bleiben. Die meisten der im Handel erhältlichen Apfelchips werden dagegen bei Temperaturen bis zu 80 Grad in Heissluft Öfen getrocknet.

Der beliebte Lebensfreudekalender jetzt lieferbar!

Greifen Sie zu und sicher Sie sich Ihr Exemplar. Der Lebensfreude Kalender aus dem PAL Verlag, für den täglichen Kick an Motivation und Lebensfreude. Im letzten Jahr konnten viele Kunden keinen mehr ergattern, weil der Kalender mit seinen motivierenden Sinnsprüchen immer begehrt wird. Ideal auch als kleines Geschenk geeignet für jemanden der Ihnen besonders am Herzen liegt.

Neue Produkte bei Topfruits

Paramirum Vitalöl auf rein pflanzlicher Basis - mit Curcuma

Paramirum ist eine besondere Komposition etherischer und fetter Öle, synergistisch zusammengestellt sichert es die hohe Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe.

Extrakt der Curcumawurzel in Kombination mit natürlichem Vitamin E leisten einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung des antioxidativen Status des Menschen und sichern somit die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Das kräftige Aroma durchdringt die Schleimhäute von Mund und Rachen und verleiht wohltuende Frische.

<http://www.topfruits.de/produkt/paramirum-vitaloel-auf-pflanzlicher-basis-mit-curcuma>

Weizenkeimöl, kalt gepresst

Kalt gepresstes Weizenkeimöl ist ein reines, naturbelassenes Produkt, das aus den Keimlingen des Weizen (Triticum L.) durch kalte Pressung gewonnen wird. Weizenkeimöl zeichnet sich durch einen besonders hohen, natürlichen Gehalt an Tocopherol (Vitamin E) aus. Weizenkeimöl wird für die vitalstoffreiche Ernährung, zu gezielten Nahrungsergänzung und in der Naturkosmetik als Hautpflegeöl (-komponente) angewendet.

Natürliches Vitamin E aus Weizenkeim-Öl ist deutlich gesünder als synthetisch hergestelltes Vitamin E. Oft werden jedoch aus Preisgründen in vielen Nahrungsergänzungen synthetische Tocopherole verwendet. Künstliches Vitamin E enthält jedoch meist nur bestimmte Tocopherol Varianten und entfalten so nicht das gesamte Wirkungsspektrum des natürlich vorkommenden Vitamin E.

<http://www.topfruits.de/produkt/weizenkeimoel-kalt-gepresst-naturbelassen-nicht-desodoriert>

INSELGOLD® vital ist eine transparente, sonnenlichte ovale Seife mit echten Natur-Bernsteinchen, die sich nach und nach frei waschen und gesammelt werden können. Die naturbelassen handgeschöpfte Seife ist hautverträglich und pflegend und auch für die Haarwäsche geeignet.

Inselgold® Vital ist eine Seife für Körper Geist und Seele. Mit einer traumhaften Kombination wertvoller ätherischer Öle aus Cedernholz, Rosmarinöl & Lemongrass verströmt diese Seife einen ganz tollen und aromatischen Duft.

<http://www.topfruits.de/produkt/inselgold-vital-bernsteinseife-100g-handgemacht-mit-wertvollen-naturessenzen>

Topfruits Carobpulver ist die gesunde, natursüße Alternative zu Kakao und vielfältig in Shakes, Süßspeisen und Backwaren verwendbar.

Carob kann überall da verwendet werden, wo auch Kakao Anwendung findet. Im Kuchenteig ist Carobpulver natursüß und hat einen aromatischen Geschmack. Andere Süßungsmittel können durch die Verwendung von Carobpulver reduziert werden.

Carobpulver hat ein sehr vorteilhaftes Nährstoffspektrum. Es besteht zu 30 bis 40 Prozent aus niedermolekularen Kohlenhydraten (Einfach- und Zweifachzuckern), die für den natursüßen Geschmack verantwortlich sind. Darüber hinaus sind noch etwa 35 bis 45 Prozent hochmolekulare Kohlenhydrate (Stärken und Ballaststoffe), Proteine, Mineralstoffe und weniger als 1 Prozent Fett enthalten. Es enthält kein Koffein oder Theobromin.

<http://www.topfruits.de/produkt/carobpulver-bio-kba-johannisbrotmehl>

Buchweizenmehl in bester Bio kbA Qualität aus deutscher Mühlenproduktion. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs und ist botanisch nicht mit Weizen verwandt. Buchweizenmehl enthält kein Gluten (Klebreiweiß). Durch seinen Stärke- und Eiweißgehalt eignet sich Buchweizen aber trotzdem gut als Getreideersatz. Es ist reich an wertvollen Nährstoffen, Protein und essentiellen Aminosäuren.

Buchweizenmehl lässt sich in der glutenfreien Küche äußerst vielseitig verwenden. Es eignet sich zur Herstellung von Backwaren aller Art. Topfruits Buchweizenmehl stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

<http://www.topfruits.de/produkt/buchweizenmehl-glutenfrei-bio-kba/?cPath=206>

Xylitol schmeckt wie Zucker und sieht genauso aus und lässt sich genauso verwenden, hat allerdings deutlich weniger Kalorien und ist antimikrobiell.

Einen interessanten Artikel zu Xylitol können Sie lesen unter <http://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/xylitol-die-suesse-rettung>

LinkTip: <http://www.topfruits.de/produkt/xylitol-fein-alternatives-suessungsmittel-und-ergaenzende-zahnpflege>

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

Vielleicht für Kunden interessant, die bisher per Vorkasse zahlten. Ab sofort bieten wir als weitere Alternative Zahlung per PAYPAL an.

Verpassen Sie nun nie mehr den Saisonsstart, oder die Neu-Verfügbarkeit eines Produktes. Wenn ein Produkt saisonal nicht lieferbar ist, finden Sie nun anstelle dem Warenkorb Button einen solchen mit dem Text "Benachrichtigen".

Durch Klicken darauf können Sie eine automatische Benachrichtigung veranlassen, falls sich der Lieferstatus des Produktes ändert und dieses wieder lieferbar ist. In Ihrem Kundenmenü haben Sie jederzeit einen Überblick über die aktiven Benachrichtigungen und können diese dort auch wieder deaktivieren.

Merkzettel: Einfache Wiederbestellung. Im Warenkorb haben Sie bei jedem Produkt die Möglichkeit diesen in ihren Merkzettel zu übernehmen. Sie können dadurch bei ihrem nächsten Besuch, schon einmal gekaufte Produkte schnell wieder finden und diese bei Bedarf neu bestellen.

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie aktuelles und informatives zu Topfruits lesen. Ausserdem haben Sie dort die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren.

Schriftgröße im Topfruits Shop grösser oder kleiner einstellbar:

Rechts oben im Seitenkopf des Topfruits Online Shops findet sich ein Funktions-Link "Schrift grösser/kleiner" <http://www.topfruits.de/?css=xl> . Damit ist es möglich die Schriftgröße des Shops, nach eigener Vorliebe, grösser oder kleiner zu machen. Dabei "merkt" sich unser Shop Ihre letzte Einstellung und verwendet diese bei erneutem Aufruf des Topfruits Shop's automatisch wieder.

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 bitte 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 für ein gesundes Leben nützliche Produkte zu fairen Preisen. Rechtschreib- & Grammatikfehler sind beabsichtigt und unterliegen dem Copyright des Verfassers :-)

Der Spruch zum Schluss: Zerbrich dir nicht den Kopf über Dinge die vielleicht niemals eintreten.