

Hallo und guten Tag

Nachfolgend wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können, dann freut uns das sehr.

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

Info! Topfruits unterstützt GfK Protestaktion Misteltherapie

Vergangenes Jahr gab es ein Gerichtsurteil, das dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) erlaubte, die Arzneimittelrichtlinie so zu ändern, dass Mistelpräparate nur noch in der Palliativmedizin von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Der G-BA hat am 15.12.2011 die Arzneimittelrichtlinie nun auch tatsächlich geändert: In der adjuvanten Therapie darf die Misteltherapie von Ihrem Arzt nicht mehr auf Kassenrezept verschrieben werden.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. hat daher eine konzertierte Protestaktion ins Leben gerufen. Zum einen werden wir für Arztpraxen Unterschriftenlisten zur Verfügung stellen. Zum anderen unterstützen wir unsere Mitglieder dabei, sich als mündige Patienten selbst gegen diesen unsinnigen Beschluss zur Wehr zu setzen. Drucken Sie das Protestschreiben aus, fügen Sie oben Ihre eigene Adresse ein, ergänzen Sie das Datum und unterschreiben Sie den Brief. Natürlich dürfen Sie auch einen ähnlich lautenden Brief verfassen. Schicken Sie das Schreiben dann direkt an Herrn Dr. Rainer Hess, den Vorsitzenden des G-BA in Berlin. Gerne können Sie weitere Exemplare von Familie und Freunden versenden lassen.

Linktipp: http://www.biokrebs.de/images/stories/download/Newsletter_Links/2012_1Protestaktion.pdf

<http://www.topfruits.de/produkt/misteltee-wildwuchs-mistelkraut-geschnitten-viscum-album/>

Den Organismus entlasten durch Fasten

Die Feiertage sind vorbei, der Frühlingsanfang steht vor der Tür: Genau die richtige Zeit also, den Körper vom angesammelten Unrat wie Toxine und Schlacken zu befreien, als perfekte Einstimmung in die leichteren Tage des Jahres. Fasten hebt die Stimmung, entgiftet den Körper und stärkt das Immunsystem. Nachfolgend die bekanntesten Fastenarten zusammengefasst.

Fastenkuren gibt es viele, in ihrer Art verschieden und vom Schema her gleich ablaufend:

Begonnen wird mit 1- 3 Übergangstagen, bedeutet dass von "normaler" Kost auf leicht bekömmliche, kalorienarme Kost umgestiegen wird um so den Körper auf die folgenden, teils drastischen Veränderungen in der Ernährung einzustimmen. In der Regel wird in dieser Zeit auch der Darm gereinigt. Hierzu bieten sich Darmreinigungen durch Einläufe und/ oder durch bestimmte Kräuterkuren, die den Darm anregen, beson-

ders an. Die Darmreinigung verhindert zudem, dass der Darm weiterhin Darmgifte aufnimmt und unterdrückt aufkommende Hungergefühle.

Was beim und während des Fastens noch zu beachten ist: Trinken sie ausreichend Flüssigkeit wie Wasser und Tee, mindestens 1- 3 Liter täglich. Auch die körperliche Bewegung sollte nicht zu kurz kommen, da so Kreislauf in Schwung kommt und der Körper besser entgiftet. Planen Sie lange Spaziergänge in den Tagesablauf mit ein. Hinzu kommen Entspannungsphasen. Yoga, Autogenes Training oder Tai Chi bieten sich hier besonders an.

Die meisten Menschen fasten zwischen zwei und drei Wochen. Ein Woche, besonders bei reinem Saftfasten, reichen aber auch schon aus, um den Körper von vielen der angelagerten Schadstoffen zu befreien.

Nachfolgend werden Ihnen in einer kompakten Übersicht die wichtigsten Fastenarten vorgestellt:

Saftfasten: Saftfasten ist eine Form des Heilfastens. Hierbei werden über einen bestimmten Zeitraum ausschließlich Fruchtsäfte und Gemüsesäfte getrunken. Die Säfte sollen dabei möglichst aus biologischem Obst und Gemüse und frisch gepresst zu sich genommen werden. Durch die Einnahme der ausschließlich flüssigen Nahrung, beruhigt sich der Verdauungstrakt. Mineralien und Vitamine können so besser aufgenommen und verwertet werden. Nach längerem Saftfasten können sich vorübergehend Entgiftungssymptome wie Kopfschmerzen oder Schwindel einstellen, die jedoch in der Regel von kurzer Dauer sind.

Obsttag: Essen Sie einmal die Woche nur Obst in verschiedenen Variationen, auch hier wenn möglich aus ökologischen Anbau. Manche Menschen setzen hierbei aber auch auf ausschließlich eine Obstform. Zu nennen ist hier z.B. die Melonendiät aus dem Kundalini Yoga. Südfrüchte wie Papaya, Bananen oder Ananas liefern mit ihrem hohen Enzymanteil eine weitere hervorragende Obstquelle und reduzieren zugleich Entzündungen.

Hildegard-Fasten: Beim Hildegard-Fasten wird über 6 bis 10 Tage ein- bis zweimal täglich eine rein pflanzliche Suppe mit hochwertigen Inhaltsstoffen wie Dinkelgrieß, Hildegard-Gewürzen und gesundem Gemüse eingenommen. Morgens soll täglich eine Portion Frucht-Habermus, ein gekochter Dinkelschrot mit getrockneten Früchten und wichtigen, energiespendenden Gewürzen wie Bertram, Galgant, Flohsamen und Zimt, verzehrt werden. Hinzu kommen Quittentabletten, ein Apfel und Gewürzkekse. Als Tagesgetränk dienen ca. 2-3 Liter ungesüßter Fencheltee oder Fastentee.

Zu Beginn der Kur wird der Darm durch Einläufe gereinigt. Zur Hildegard-Kur gehört zudem ein täglich aufzulegender Leberwickel, dieser soll den Gallenfluss anregen und die Entgiftung fördern.

Heilfasten nach Buchinger: Das Buchinger-Heilfasten ist heute eine, auf individuelle Gegebenheiten abgestimmte, Trinkdiät, sie führt dem Körper durch Säfte und Brühen täglich etwa 250 kcal zu. Dabei erhält man morgens einen 1/4 Liter milden, schwarzen Tee, mittags 1/4 Liter Gemüsebrühe, nachmittags erneut Tee mit Honig und abends 1/4 Liter Obstsaft. Dazwischen sollten mindestens 2 Liter Wasser getrunken werden. Je nach Bedarf kann das Programm durch Milchprodukte wie etwa durch Magerjoghurt oder Milch, oder durch warmen Hafer- oder Reisschleim ergänzt werden. Die übliche Fastendauer beträgt zwischen zwei und vier Wochen.

Weitere wichtige Elemente dieser Kur sind Wasseranwendungen, Massagen, ausreichend Schlaf und Entspannung durch Meditation. Zum Ende der Kur werden 3-Aufbautage angesetzt.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/rubrik/entgiftung/>

<http://www.topfruits.de/produkt/die-heilkraft-der-gedanken-und-worte-positive-ansprache-cd-k-d-ritter/>

Pollenflug setzt dieses Jahr deutlich früher ein, schon jetzt vorbeugen, gegen Heuschnupfen

Alle Jahre wieder sind viele Menschen geplagt von den Begleiterscheinungen einer Pollenallergie. In Deutschland betroffen davon ist nahezu jeder Dritte. Dies führt je nach Schwere oft so weit dass diesen Menschen das Leben richtig vermisst ist und das oft gerade dann, wenn das Wetter am schönsten ist.

In diesem Jahr wird durch den milden Winter die Pollenproblematik besonders früh beginnen. In milden Gebieten von Deutschland hat der Hasel bereits angefangen zu blühen, vereinzelt auch die Erle. Richtig gemerkt haben Allergiker davon bisher noch nicht viel, weil die hohe Feuchtigkeit der letzten Wochen verhindert hat dass richtig viel Pollen fliegen. Das kann sich jedoch schnell ändern, wenn eine trockenere Wetterlage Einzug hält.

Allergie Geplagte tun gut daran, rechtzeitig mit der naturheilkundlichen Vorbeugung zu beginnen. Denn Untersuchungen zeigen, um so zeitiger man mit der Vorbeugung beginnt, umso besser ist der Effekt wenn der Pollenflug dann richtig beginnt.

In naturheilkundlichen Kreisen eigentlich seit langem bekannt, aber für viele anscheinend immer noch ein Geheimtipp, ist die erstaunliche Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmel im Zusammen mit "Heuschnupfen".

Schwarzkümmel ist nicht zu verwechseln mit normalem Gewürzkümmel. Der sicherlich wertvollste Schwarzkümmel, was die Inhaltsstoffe angeht, kommt aus Ägypten. Bei Schwarzkümmel handelt sich um die kleinen schwarze Samenkörner der Nigella Sativa, deren Öl einen scharfen leicht brennenden Geschmack haben.

Die Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöl, haben augenscheinlich die Eigenschaft den überreagierenden Organismus eines Pollenallergikers zu desensibilisieren. Dadurch werden im ungünstigsten Falle die Symptome gelindert, im günstigsten Falle verschwinden Sie vollständig. Beides habe ich vielfach im persönlichen Umfeld beobachtet und von Kunden berichtet bekommen.

Beispielsweise schreibt ein Anwender: Ich kann nur jedem empfehlen das Schwarzkümmelöl zu probieren. Ich habe seit ca. 20 Jahren Heuschnupfen und nehme jetzt im 4 Jahr Schwarzkümmelölkapseln. Ich fange Anfang Januar an und nehme sie bis Ende August durch (tägl. 2x2 Kapseln a 500mg).

Seit 2 Jahren brauche ich im Sommer keine zusätzliche Medikation mehr (Antihistaminika etc.). Die Symptome sind nicht völlig verschwunden aber DEUTLICH schwächer geworden, sodaß ich ohne größere Probleme durch den Sommer komme. Einbildung kann das auch nicht sein, denn ich als Arzt stehe solchen "Behandlungsmethoden" immer eher skeptisch gegenüber - aber bei mir hat es wirklich geholfen.

Wenn man von dem oft beobachteten, natürlichen Effekt des Schwarzkümmels profitieren will, ist es wichtig, rechtzeitig, einige Wochen bis Monate vor dem ersten Pollenflug, mit der Verwendung zu beginnen und die Einnahme dauerhaft den Sommer über durchzuziehen.

Die günstigste und für Vegetarier bzw. Veganer beste Variante Schwarzkümmel zu verwenden, einfach morgens und abends einen Teelöffel vom reinen Öl nehmen. Anschliessen kann man 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.

Leider kann Öl nicht in vegetarische Kapseln abgefüllt werden, was die Verwendung von Gelatinekapseln erfordert.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/wissen/heuschnupfen>

Mit Schwarzkümmelöl gegen Allergien und sonstige Beschwerden

"Schwarzkümmel heilt jede Krankheit, außer den Tod." schrieb der Prophet Mohammed in seiner Schrift "Hadith". Eigentlich seit langem bekannt, aber für viele anscheinend immer noch ein Geheimtipp, ist die erstaunliche Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmel. Neben den hervorragenden Ergebnissen bei Allergien zeigt sich vor allem Schwarzkümmelöl besonders wirksam bei unterschiedlichsten Problemen: Von Hautkrankheiten über Magen-Darm-Störungen, Heuschnupfen und Blasen- und Nierenkrankheiten bis hin zu Erkältungen.

Ist das Abwehrsystem geschwächt, sind im Körper nicht genügend Lymphozyten vorhanden, die ihn vor äußeren negativen Einflüssen wie Viren und Bakterien, Umweltgiften und Stress sowie Bewegungsmangel und starken physische Belastungen schützen können.

Die im Schwarzkümmel enthaltenen Linolsäure befähigt den Körper Prostaglandine zu bilden. Insbesondere prostaglandine E1 steigert die Bildung von Lymphozyten und Phagozyten, den sogenannten Fresszellen. Wird Schwarzkümmelöl über einen längeren Zeitraum eingenommen, können so körperfremde Schadstoffe bekämpft und das Immunsystem zurück ins Gleichgewicht gebracht werden.

Bei Allergikern ist dieses, für die Gesundheit maßgebliche innere Gleichgewicht, in aller Regel gestört. Zudem lassen die Wirkstoffe des Schwarzkümmels angeschwollene Schleimhäute abklingen und hemmen Botenstoffe, die für das Auftreten von Allergien verantwortlich sind. Thymochinon und Migellon, zwei Inhaltsstoffe des Schwarzkümmels, sorgen bei Erkrankungen der Bronchien und der Atemwege für eine rasche Linderung der Symptome. Sie wirken schleimlösend, erweitern die Bronchien und entspannen die Muskeln. Besonders positive Erfolge erzielt das Schwarzkümmelöl bei Heuschnupfen und Pollenallergien, bei Asthma und Bronchitis sowie bei Neurodermits und vielerlei Hauterkrankungen.

Allergiker profitieren am besten vom positiven Effekt des Schwarzkümmelöls, wenn sie einige Wochen, besser noch Monate, vor der eigentlichen Pollenflugzeit mit der Einnahme von Schwarzkümmelöl beginnen und diese dann über den ganzen Sommer hinweg fortführen. Schon ein Teelöffel morgens und abends sind genug, um dem Körper mit einer ausreichenden Menge des heilsamen Öls zu versorgen. Als Alternative zum reinen Öl können auch Schwarzkümmelölkapseln eingenommen werden, für Vegetarier sind diese leider nicht geeignet.

Selbst bei Hauterkrankungen zeigt sich die Behandlung mit Schwarzkümmelöl in vielen Fällen erfolgreich. Zu den Anwendungsgebieten gehören hier u.a. Schuppenflechte, Ekzemen und Akne. Gerade bei Neurodermitis kann mit Schwarzkümmel eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielt werden. Verantwortlich für diesen Effekt sind die Stoffe im Schwarzkümmel, die das Immunsystem regulieren.

Zudem lindert der im Schwarzkümmel enthaltene Stoff Thymochinon Entzündungen und zudem unangenehmen Juckreiz. Der gleiche Mechanismus kann auch bei Ekzemen, Akne und Schuppenflechte seine positive Wirkung entfalten. Die Behandlung mit hochwertigem Schwarzkümmelöl ist gut mit anderen, naturheilkundlichen oder medizinischen Therapien kombinierbar.

Den Energieräubern auf der Spur

In Zeiten der Genesung ist es wichtig, mit den oft durch Krankheit oder Therapien belasteten Energiereserven klug hauszuhalten. Während sich viele Methoden darauf konzentrieren, neue Energie zu schöpfen, richten wir heute den Blick auf die andere Seite der Energie-Bilanz: Was raubt uns Kraft?

Zunächst gilt es herauszufinden, was uns Energie kostet. Halten Sie achtsam Ausschau nach Situationen, Plätzen, Gegenständen, Tätigkeiten oder Menschen, die Sie schwächen. Hören Sie auf Ihren Bauch. wobei

geht es Ihnen gut? Wonach fühlen Sie sich wie ausgesaugt? Was gibt Ihnen Power und hebt die Stimmung? Gute Laune ist ohnehin ein prima Indikator beim Differenzieren von Energiespendern und -räubern.

Loslass Rituale und NostalgieEcke: Vielleicht ist ein bisschen »Feng-shui im Kleiderschrank oder auf dem Dachboden« ein guter Anfang. Sortieren Sie beispielsweise Kleidung aus, die Sie seit mehr als einem Jahr nicht getragen haben. Trennen Sie sich von Relikten aus vergangener Zeit, z.B. von Briefen aus einer unglücklichen Beziehung. Altes ohne Zukunftswert bindet Energien in der Vergangenheit. Sie müssen ja nicht alles einfach wegwerfen. Es gibt kraftvolle Loslass-Rituale für solche Fälle. Mit Worten des Dankes und mit guten Wünschen kann man die Fotos seiner »Verflossenen« zu Schiffchen falten und zusehen, wie sie im Fluss treibend am Horizont verschwinden – bitte nur einzelne als Symbol, nicht schuhkartonweise.

Korrespondenz kann man verbrennen und die Asche an einem schönen Ort lassen. Gegenstände kann man verschenken, vergraben oder bei Ebay versteigern. Richten Sie sich eine kleine überschaubare »Nostalgie-Ecke« ein, in der Sie das Wenige aufbewahren, das Ihnen kostbar ist und Kraft aus den guten alten Zeiten ins Jetzt bringt. Plätze, die uns nicht guttun, können unterschiedliche Ursachen haben. Manche weisen einfach eine geopathische Belastung auf, d.h. es laufen Wasseradern oder Erdverwerfungen entlang. Dann hilft nichts anderes als den Ort zu meiden. Oft sind Plätze auch »emotional verstrahlt«. Wir haben dort etwas Schlimmes erlebt, das heute noch nachhallt, wenn wir dort sind. Wiederum mithilfe von Ritualen kann man solche Verbindungen lösen. Das Räuchern ist eine beliebte Möglichkeit zur energetischen Raumreinigung, aus der Aromatherapie kennen wir Reinigungsöle (z.B. Salbei ins Putzwasser). Wenn uns bestimmte Orte richtiggehend Angst machen, kann ein therapeutisches Eingreifen erwogen werden.

Lesen Sie hier den gesamten Artikel:

http://www.biokrebs.de/images/stories/download/Newsletter_Links/Weiss_Signal_4_2011.pdf

http://www.biokrebs.de/images/stories/download/Newsletter_Links/Heilimpulse_Signal_4_2011.pdf

Selen oder Selenhaltige Produkte nicht zusammen mit Vitamin C einnehmen sonst Wirkungsverlust

Wie Dr. Jens Büntzel vom Zentralklinikum in Suhl erläutert hat, vermindert ein Selenmangel die Aktivität endogener Entgiftungssysteme im Körper. Daher könne eine Strahlentherapie bei Tumorpatienten mit niedrigem Selenspiegel im Blut eher zu akuten unerwünschten Wirkungen führen. Nur einer von zehn Tumorpatienten verfüge über genügend Selen im Blut.

In präklinischen Studien ist nachgewiesen worden, daß Selen auch gesundes Gewebe vor Strahlung schützt, so Dr. Inge Fraunholz aus Frankfurt am Main. Sie berichtete über eine Untersuchung an der Frankfurter Universitätsklinik.

In den Blutproben von 41 der 56 untersuchten Tumorpatienten war zu Beginn einer Strahlentherapie ein reduzierter Selengehalt festgestellt worden. Im Verlauf der Behandlung nahm die Selenkonzentration bei jedem zweiten Patienten weiter ab, bei zwölf Patienten blieb er gleich und bei 19 Patienten nahm er zu. Die Hälfte dieser 19 Patienten hatte ein Selen-Präparat eingenommen.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/selen-100g-ace-dr-wolz-60-kapseln/>

Vitamin D im Winter ist der Mangel am Grössten!

Das „Sonnenvitamin“ D bringt viel mehr als nur starke Knochen, als Schlüsselstoff für unsere Gesundheit dient es vor allem zur Prävention - wie neue Studien belegen: Vitamin D senkt das Krebsrisiko und unterdrückt das Wachstum bösartiger Tumore. Zudem fördert es das Immunsystem und unterstützt Herz und Kreislauf. Neben dem Schutz der Nervenzellen, hilft Vitamin D auch Depressionen und Diabetes vorzubeugen, und verlangsamt Knochenschwund.

Die Menschen in den Industrieländern haben ihre Lebensweise innerhalb kurzer Zeit drastisch verändert, die Konsequenzen für unsere Gesundheit sind enorm. Dies macht sich auch im Vitamin D Spiegel, einem Schlüsselstoff für die Lebensqualität, bemerkbar. Kinder und Jugendliche spielen immer weniger im Freien, Tätigkeiten unter verschlossenen Dächern, etwa im Büro, verhindern den ausreichenden Kontakt mit den heilsamen Sonnenstrahlen. Die Fähigkeit zur Eigensynthese von Vitamin D nimmt außerdem mit zunehmendem Alter ab.

"Der Vitamin-D-Spiegel sollte nach den derzeitigen Erkenntnissen höher liegen als früher gedacht und gemessen daran sind die Werte in der deutschen Bevölkerung generell zu gering, vor allem im Winter“ sagt Dr. Birte Hintzpeter, einer Vertreterin des Robert-Koch-Instituts in Berlin. „Besonders betroffen sind ältere Frauen sowie Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Bei ihnen waren die Vitamin-D-Spiegel sogar im Sommer zu niedrig.“

Aufgabe von Vitamin D

Vitamin D zählt vielmehr zu den Hormonen, als zu den Vitaminen. Unser Körper kann es selbst herstellen, Vitamine müssen über Nahrung aufgenommen werden. Hinzu kommt, dass Vitamin D nicht in ausreichender Menge über die übliche Nahrung aufgenommen werden kann. Als Schlüsselstoff für unsere Gesundheit, erfüllt es wichtige Funktionen in unserem Immunsystem. Vitamin D nimmt entzündlichen Reaktionen, wie sie z.B. bei Asthma, Allergien oder Autoimmunerkrankungen vorkommen, das Feuer. Außerdem mobilisiert es Killerzellen und unterstützt deren Kampf gegen Bakterien. Als Hormon dient Vitamin D außerdem zur Steuerung der Zellstoffwechsels. Die Entdeckung hierbei: Nicht Gene steuern die Zellen, sondern Zellen steuern die Gene - unter anderem durch die Zunahme von Vitamin D.

Vitamin-D-Mangel bedingt Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eine Neuauswertung von 28 wissenschaftlichen Studien - rund 100 000 Menschen nahmen teil -, zeigt überraschende Ergebnisse. Wissenschaftler der University of Warwick stellten fest, dass die Teilnehmer mit hohem Vitamin-D-Spiegel ein um 43 % geringeres Risiko aufweisen, an Gefäß- und Stoffwechselkrankheiten zu erkranken, verglichen mit den Teilnehmern mit geringem Vitamin-D-Spiegel. Gleiche Propanden zeigen auch ein 33 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen über 50 sind besonders gefährdet. Bei zu niedrigem Vitamin-D Gehalt im Blut, erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle um 78%, das Risiko für Herzinfarkt um 45 % - so die Forscher der Intermountain Medical Center in Salt Lake City. Unklar ist jedoch, ob Vitamin D Mangel die Ursache der Krankheiten ist, oder nur eine Begleiterscheinung. Auf weitere Untersuchungen darf man gespannt sein.

Weitere Auswirkungen von Vitamin D Mangel

„Es mehren sich die Hinweise, dass eine defizitäre Vitamin D-Versorgung bei Personen mittleren und höheren Alters mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht“ so erläutert PD Dr. Armin Zittermann vom Herz- und Diabeteszentrum NRW die jüngsten Forschungsergebnisse rund um Vitamin D. „Ebenfalls verdichtet sich die Datenlage, dass eine inadäquate Vitamin D-Versorgung in jungen Jahren das Auftreten bestimmter chronischer Erkrankungen wie multipler Sklerose und Typ I Diabetes begünstigen kann.“

Hoher Vitamin-D-Spiegel schützt vor Krebs

In der Krebsprävention spielt Vitamin nach Angaben vieler Experten eine wichtige Rolle. Studien zeigen: Ein hoher Vitamin D Gehalt verringert das Krebsrisiko, u.a. bei Darm- und Brustkrebs, um bis zu 50%. Krebstherapien messen Vitamin D eine große Bedeutung bei, da es das Tumorwachstum unterdrückt und die Bildung von Metastasen hemmt. Menschen die bereits an Krebs leiden, erhöhe durch die Aufnahme und der Steigerung ihres Vitamin D Pegels, ihre Chancen zu überleben. Nachgewiesen werden konnte diese Erscheinung bei Darm- und Brustkrebs, bei Lungen- und Prostatakrebs sowie bei Hautkrebs. Eine Studie der Universtiy Leeds in England zeigte außerdem: Krebspatienten mit hohem Vitamin-D-Spiegel sterben seltener an der Krankheit, noch dazu verläuft sie leichter, als Patienten mit niedrigen Werten.

Vitamin D - ein Allzweckvitamin

Vitamin-D gilt als einer der wichtigsten Faktoren bei der Entstehung von koronaren Erkrankungen. Vitamin-D Mangel kann zu Gefäßverhärtungen und einem erhöhten Blutdruck führen. Zudem senkt eine gute Vitamin D-Versorgung nicht nur den Blutdruck, sondern verbessert auch deutlich die Vitalität des Herzens.

Ein weiterer Bereich der Vitamin-D Forschung zeigt z.b. dessen Wirkung auf das Nervengewebe: Zahlreiche Studien zeigen den positiven Nutzen von Vitamin-D bei multipler Sklerose, Parkinson, Demenz und Depressionen. Weitere Studien zeigen den Nutzen von Vitamin D bei Diabetes Typ 2.

Wieviel Vitamin D ist nötig?

Wieviel Vitamin D brauchen wir? Eine korrekte Funktion aller Zellen erfordert eine Tagesdosis von 2000 bis 4000 Internationalen Einheiten. Diese können entweder über Tabletten oder über das Sonnenlicht aufgenommen werden. Die Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung ist problematisch, da sich so kein ausreichender Vitamin-D-Spiegel erreichen lässt. Ob ein Vitamin-D Mangel vorliegt, kann ein Arzt über das "25-OH-Vitamin-D" im Blut ermitteln. Bei der Aufnahme von Vitamin D über das Tageslicht, spielen Faktoren wie Tagesszeit, Hauttyp etc. eine wichtige Rolle. Dr. empfiehlt sich ie viel Tageslicht benötigen wir? 3- bis 4-mal pro Woche für 30 Minuten im Tageslicht aufzuhalten und dabei viel Haut zu zeigen. Die UVB-Strahlen bilden eine Vitamin-D-Vorstufe, die im Körper weiterverarbeitet wird. Doch es gilt: Je bewölchter der Tag, desto geringer die UVB-Strahlung und demnach die Vitamin-D-Produktion.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-1000-ie-plus-dr-wolz-60-kapseln/>

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schluesel-zur-praevention-taschenbuch/>

Presseschau

Miso gesunde Paste für Geniesser - Natur&Heilen Ausgabe 02/2012

Noch vor rund 2500 Jahren war sie das reinste Luxuslebensmittel. Die Sojabohnenpaste, unter den Namen Hisio oder Chian bekannt, stand nur auf dem Speiseplan wohlhabender chinesischer Aristokraten. Eine der vielen Legenden, die sich um dieses Sojaprodukt ranken, besagt, dass es ein besonderes Geschenk der Götter an die Menschen sei.

Als vor etwa 1500 Jahren buddhistische Mönche die Paste nach Japan importierten, bekam sie den Namen „Miso“ und erfreute fortan die Geschmacksknospen der Menschen im Land der aufgehenden Sonne. Die japanische Mythologie sieht in Miso einen Garanten für Langlebigkeit und Gesundheit, die Paste wird in Liedern besungen und in Gedichten verehrt.

Überraschend früh fand Miso seinen Weg nach Europa. Die ersten Aufzeichnungen stammen aus dem Jahr 1597. Der Florentiner Francisco Carletti, ein überaus gebildeter Weltreisender, lernte Miso während seines zweijährigen Aufenthaltes in Japan kennen, und schrieb in seinen Memoiren ebenso begeistert wie fundiert über dessen Herstellung.

Den vollständigen Beitrag können Sie im Februarheft 2012 lesen.

Topfruits Anmerkung: Der Reismiso von Topfruits ist ein hochwertiges, 2 Jahre im Holzfass gereiftes Naturprodukt welches nicht sterilisiert wird. Es ist alleine durch den Fermentationsprozess haltbar. Das Miso kann man hervorragend und universell zum Würzen, in Salaten, Suppen und Saucen, anstelle Salz verwenden.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/miso-reismiso-im-380g-glas-bio-2-jahre-im-holzfass-gereift-unpasteurisiert/>

Neue Produkte bei Topfruits

Alle neuen Produkte finden Sie unter dem folgenden Link <http://www.topfruits.de/artikel/neu>

In den letzten Wochen haben wir einige zusätzlich Titel zu ganzheitlichen Wegen bei Krebs ins Program, genommen. Teilweise auch nur noch antiquarisch erhältliche, aber unbedingt lesenswerte Titel.

<http://www.topfruits.de/produkt/mein-kampf-gegen-den-krebs-erinnerungen-eines-arztes-josef-issels-gebraucht-zustand-gut>

<http://www.topfruits.de/produkt/spontan-heilungen-wenn-krankheiten-von-allein-verschwinden-caryle-hirshbergmarc-ian-barash-gebraucht-zustand-gut>

<http://www.topfruits.de/produkt/krebs-verstehen-und-natuerlich-heilen-ty-bollinger-gebunden-511-seiten>

<http://www.topfruits.de/produkt/chemotherapie-heilt-krebs-und-die-erde-ist-eine-scheibe-lothar-hirneise>

Enzymtabletten (KaRazym®) mit optimaler proteolytische Gesamtaktivität von 1.800 FIP pro Tablette

In Bezug auf den Gehalt an Papain und Bromelain, sowie die proteolytische Gesamtaktivität mit 1.800 FIP pro Enzym-Tablette ist Karazym deutliche besser dosiert und hat damit ein ganz hervorragendes Preis-Leistungsverhältnis. Man kann so erforderlichenfalls auch höhere Dosierungen bequem einnehmen, ohne dass es zu unangenehmen Begleiterscheinungen bei der Verdauung, verursacht durch viele Füllstoffe, kommt.

<http://www.topfruits.de/produkt/enzymtabletten-karazym-gute-proteolytische-gesamtaktivitaet-1800-fip-pro-tablette/?cPath=211>

Chia Saat (Salvia hispanica L.), bio kbA und Rohkostqualität

Chía (Salvia hispanica L.) aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae), wurde bereits von den Azteken und Majas in Lateinamerika angebaut. Chia zeichnet sich aus als Lieferant von hochwertigem pflanzlichen Eiweiß und hat ein sehr günstiges Fettsäurespektrum, ähnlich dem von Hanf.

Chia sorgt mit seinem hohen Ballaststoffanteil für eine gesunde Verdauung und hat ähnlich wie Flohsamen ein starkes Quellvermögen. Die Chia Saat sorgt so für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Es wird berichtet, dass ein Glas Orangensaft (Apfelsaft) mit einem Teelöffel, zuvor eingeweichten Samen gemischt, als Frühstück bis zum Mittag satt hält.

<http://www.topfruits.de/produkt/chia-saat-salvia-hispanica-l-bio-kba-und-rohkostqualitaet/>

ARONOX Kräuter-Aperitif mit Aronia, ohne Alkohol

ARONOX ist ein Kräuter-Aperitif mit einer feinen Kräutergeschmacksnote und der antioxidativen Power aus der Aroniabeere. Geben Sie Ihrem Immunsystem einen Schub mit einem kleinen Gläschen täglich.

Aronox enthält einen Extrakt aus Angelikawurzel, Anisfrüchten, Galgantwurzel, Ingwerwurzel, Kardobenediktenkraut, Liebstockwurzeln, Majoran, Wermut, Zimtrinde.

<http://www.topfruits.de/produkt/aronox-kraeuter-aperitif-mit-aronia-ohne-alkohol-500ml-glasflasche>

Cayenne-Pfeffer in bio kbA Qualität

Der Cayennepfeffer wird nicht, wie man vermuten könnte, aus der Frucht des Pfefferstrauches (Piperaceae) gewonnen, sondern aus einer Paprika. Als Cayennepfeffer werden fein gemahlene Chilis der Chilisorte "Cayenne" bezeichnet. Charakteristisch ist der etwas bittere Geschmack und eine starke Schärfe, die meist mit 30.000 bis 50.000 Scoville-Einheiten angegeben wird. Diese Schärfe wird durch den Stoff Capsaicin verursacht. Naturheilkundlich wird Cayenne traditionell bei Herzbeschwerden eingesetzt.

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

Süßlupinenmehl aus Süßlupinensamen - kontrollierter Bioanbau

Die Lupine ist verwandt mit der Erbse und mit der Bohne. Ursprünglich kam die Lupine als Wildblume aus Südamerika und enthielt giftige Alkaloide. Die als Lebensmittel kultivierten Arten sind selbstverständlich giftfrei und essbar. Bei ihnen wurden die giftigen Bitterstoffe, durch Zucht entfernt - daher der Name Süßlupine.

Die Süßlupine hat im Vergleich zu anderen Saaten einen hohen Eiweißanteil und kann so ein wertvoller Eiweißlieferant für Vegetarier sein. Sie ist glutenfrei, reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, sowie bestimmten sekundären Pflanzenstoffen.

Die Süßlupine als Mehl gemahlen ist so vielseitig wie Soja - und das ohne Risiko von Genveränderung.

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

Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbildung gut- und bösartiger Geschwülste - Dr. Johannes Kuhl (Nachdruck)

Dr. Johannes Kuhl hatte bereits in den 50er Jahren mit seiner Ernährungsbehandlung, basierend auf der regelmäßigen Verwendung von pflanzlichen Milchsäure-Gärungsprodukten, erstaunliche Erfolge in der Behandlung von Tumorerkrankungen erzielt. Über mehr als zwei Jahrzehnte hat Kuhl mit seiner einfachen Methode, tausenden von unheilbar Krebskranken geholfen und hat dabei eine umfangreiche Beweisführung seiner Thesen aufgebaut. Zu seiner Zeit wurde er von seinen orthodoxen, gleichwohl erfolglosen Kollegen verlacht und bekämpft. So wie das auch heute vielen Medizinern passiert, die sich erdreisten Alternativen oder Ergänzungen in der Krebstherapie aufzuzeigen.

Basierend auf den Erkenntnissen von Nobelpreisträger Warburg, hervorragende Beobachtung und eine Vielzahl praktischer Erfahrung, formuliert Kuhl seine ganzheitliche Ernährungstherapie mit Schwerpunkt auf dem Wert der pflanzlichen Milchsäure. An Patientengeschichten zeigt Kuhl den grossen Wert seiner einfachen Kostform und gibt dem Krebskranken Möglichkeiten an die Hand, wie er durch seine Ernährungsweise selbst positives für seine Gesundheit bewirken kann.

<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/?cPath=-2>

Das Buch Ihres Lebens - 97 seitige umfangreiche astrologische Auswertung

Für Sie selbst oder als erstaunliches und überraschendes Geschenk. Viele haben erst dadurch dieses Dokument ihr eigentliches Ich entdeckt. Sie werden erstaunt sein über das was Sie lesen werden, vermutlich geht es Ihnen dabei genau so wie mir.

Das Horoskop ist ein Abbild des Sternenhimmels im Augenblick der Geburt des Menschen. Aus vielen hundert einzelnen Elementen werden die verschiedenen Deutungmerkmale herangezogen, welche für Sie entscheidend sind. Die Astrologie hat in den letzten Jahren das Interesse der Menschen in Bewegung gebracht. Wer die Zeit erkannt hat, der weiß, daß der Mensch selbst etwas tun muß, das ihn weiterbringt. Der Kluge hat erkannt, daß er für die Evolution selbst zuständig ist. Wenn Sie mit der Astrologie in die Urtiefen Ihres Seins vordringen, erleben Sie mit Freude, wie wirkungsvoll Sie an Ihrer Evolution arbeiten und so selbst handeln können.

Ich bin sicher, Sie werden genauso erstaunt sein, wie ich es war (mm), als ich mein Exemplar gelesen habe. Ideal auch geeignet als Geschenk für einen Angehörigen den man mal verblüffen möchte.

<http://www.topfruits.astro-book.info>

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

Einige neue Services in unserem Online Shop finden Sie erklärt auf der Seite

<http://www.topfruits.de/info/shopfunktionen> . Werfen Sie mal einen kurzen Blick drauf.

Die neuesten Features:

Abo Benachrichtigung: Wenn Sie am Shop angemeldet sind, können Sie in Ihren Kontoeinstellungen Abo Benachrichtigungen für beliebige Artikel konfigurieren. Wie das aussieht sehen Sie auf diesem Screenshot http://topfruits.de/images/produktabo_screenshot.jpg.

Dies ist besonders praktisch, wenn Sie jeden Sie bspw. jeden Monat eine Tüte Müsli, oder ein eine bestimmte Nahrungergänzung bestellen möchten. Sie können sich dann mit dieser Funktion für ein beliebiges Produkt Startdatum und Erinnerungintervall konfigurieren. Sie bekommen dann automatisch zum gewünschten Zeitpunkt eine Benachrichtigung. Ideal geeignet ist diese Funktion auch damit Sie keine Saison oder neue Ernte eines Produktes mehr verpassen. Einfach ein Jahresintervall zu einem Produkt eintragen und pünktlich im September o. Oktober werden Sie bspw. an den Start der neuen Saison für Cranberries erinnert.

Topfruits auf Twitter folgen und immer top informiert sein

Wir wollen Twitter künftig für schnelle, aktuelle und nützliche Nachrichten und Informationen verwenden.

Wenn Sie unter <http://twitter.com/Topfruits> verpassen Sie bspw. keine Info mehr wenn Produkte wieder aus neuer Ernte zur verfügbar sind.

Außerdem wird Gesundheitstipps, Rezepttipps oder ähnliches geben, probieren Sie´s aus. Ihr Topfruits Team :-)

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 Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service <http://www.topfruits.de/info/kundenmeinungen>.