

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir für Sie, als Freund einer gesunden Ernährungsweise, wieder einige Infos, zum Thema Gesundheit und Ernährung. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an andere Interessenten weiter.

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

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüsse

Ihr

Michael Megerle und das Topfruits Team

Bei Kindern bereits die Weichen auf Gesundheit stellen!

Mädchen, im Pupertätsalter, die mindestens drei Portionen Obst täglich essen, senken später ihr Brustkrebsrisiko um bis zu 25 Prozent ! Dies haben Forscher der Harvard School of Public Health bei einer Studie mit mehr als 90.000 Frauen herausgefunden. Sie befragten die Teilnehmerinnen der Nurses Health Study II sehr differenziert zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Außerdem wurden diese länger als 20 Jahre nach beobachtet. Insgesamt kam es in der Zeit zu 3.235 Brustkrebserkrankungen. Bei 1.347 der Patientinnen lagen vollständige Informationen zur Ernährung im Alter von 13 bis 18 Jahren vor.

Gegenüber einer halben Portion Obst hatten die Mädchen mit drei Portionen Obst ein um 25 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko. Erstaunlich. Das Ergebnis war dabei unabhängig vom späteren Obstkonsum. Fruchtsäfte führten nicht zu einem verminderten Risiko. Eine carotinreiche Ernährung senkte außerdem vor allem das Risiko für prämenopausalen Brustkrebs.

Auch eine andere Studie mit Ballaststoffen kamen zu ähnlichen Ergebnissen.

Mädchen, die sich während der Schulzeit und im frühen Erwachsenenalter ballaststoffreich ernährt haben, erkrankten später seltener an Brustkrebs. Und zwar sank das Risiko, pro 10 Gramm Ballaststoff täglich um 22 Prozent.

Diese Ergebnisse bestätigen, dass es sinnvoll ist, bereits im frühen Erwachsenenalter und in der Pubertät, am besten jedoch in der Kindheit mit einer gesunden Ernährung zu beginnen. Solche Dinge sollten sich Eltern deshalb unbedingt gewahr sein! Vermutlich führt gerade im Jugendalter ein gesunder Lebensstil zu noch größere Effekten als im Erwachsenenalter. Aufgrund von anderen Studien über die Darmflora steht zu vermuten dass gerade in jungen Jahren der Grundstein gelegt und die Weichen gestellt werden für eine zeitlebens bessere Aufnahme von Vitalstoffen aus der Nahrung. Und das gilt sicher nicht nur für Mädchen, sondern man kann fast sicher sein dass dies mehr oder weniger ausgeprägt auch für Jungen und für andere Krebsarten gilt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/>

<https://www.topfruits.de/info/themen>

<https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-quellen-fuer-antioxidantien/>

DGE liefert immer öfter Fehlinformationen zur Vitalstoffzufuhr

Es ist der Zeitpunkt gekommen darauf hinzuweisen, dass viele Angaben der deutschen Gesellschaft für Ernährung, zu täglichen Zufuhrmengen zu gering sind, wenn es um wichtige Vital- und Mikronährstoffe geht. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und internationale Empfehlungen werden von der DGE mehr und mehr ignoriert, zum Schaden der Konsumenten, die sich an diesen Empfehlungen orientieren.

Da Angaben auf Nahrungsergänzungen sich an offiziellen Empfehlungen, etwa der DGE orientieren müssen, können Sie diesen heute nicht mehr trauen. Sie sind oft falsch zu niedrig sind, sodaß damit kein positiver Beitrag zur Gesundheit erwartet werden kann. Wenn Sie den Empfehlungen der DGE folgen können Sie in vielen Fällen ihre Gesundheit nicht optimal schützen.

Zu den Zusammenhängen, die vielen Verbraucher nicht klar sind ist folgendes zu sagen. In Deutschland ist es so, dass ein Nahrungsergänzungsmittel automatisch als Arzneimittel gewertet wird, wenn die Verzehrmenge-Angabe auf dem Etikett die 3fache Tageszufuhrmenge laut DGE übersteigen. Anbieter kommen so schnell mit dem strengen Arzneimittelgesetz in Konflikt. Eine absurde Situation.

So kann es sein dass der Hersteller mit einer Verzehrmengeangabe, wie sie von Studien gestützt, für den gesundheitlichen Nutzen erforderlich wäre, großen Ärger bekommt. Bis hin zu einem Strafverfahren, weil Arzneimittel staatlich zugelassen sein müssen und nicht von jedermann, sondern nur in Apotheken verkauft werden dürfen :-/

Dies führt dazu dass auf vielen Nahrungsergänzungen aus (Rechts) Sicherheitsgründen zu niedrige Tages-Verzehrempfehlungen genannt werden. Dabei ist die Frage. Gibt es ein Risiko durch die Einnahme von Nahrungsergänzungen? Bei den meisten Substanzen handelt es sich um gut untersuchte Stoffe, die auch bei vielfacher Überdosierung kein Gesundheitsrisiko darstellen. Viele der Stoffe sind weit unschädlicher als Salz. Sie sind noch beim 20 fachen der offiziell genannten Menge völlig risikolos, wie etwa bei Vitamin D der Fall. Generell wird auch nicht differenziert zwischen künstlich synthetisierten Substanzen und natürlichen oder naturidentischen Stoffen, was dringend geboten wäre.

Die Verwendung von Nahrungsergänzungen ist sicher dort verzichtbar wo sich der Mensch vollwertig und unter Verwendung ausreichend vitalstoffreicher Lebensmittel ernährt. Aber wo ist das heute schon immer der Fall? Untersuchungen zeigen immer, dass die Versorgungslage der Bevölkerung bei wichtigen Mineralien und Mikronährstoffen bei weitem nicht so ist, wie es für eine gute Gesundheit notwendig wäre.

Etwa bei B Vitaminen, Vitamin D, Jod, Kalium, Selen, Omega 3 Fetten sehen wir häufig eine Mangelversorgung, die sich langfristig sehr negativ auswirkt. Leicht erkennbar wird die Situation an der Fülle von degenerativen und Stoffwechsel bedingten Erkrankungen die wir heute millionenfach sehen. Wären die Menschen gut mit allen erforderlichen Schutz- und Reparaturstoffen versehen, dann wäre es um die Gesundheit der breiten Bevölkerung besser bestellt, vor allem mit zunehmendem Alter.

Die schlechte Versorgung hat unterschiedliche Gründe, vor allem ist dies den verwendeten, wenig gehaltvollen Lebensmitteln und einem geänderten Ernährungsverhalten zuzuschreiben. Außer Haus werden oft Fertignahrungsmittel konsumiert die alles andere als vitalstoffreich sind. **Menschen die genannte Vitalstoffe nicht ausreichend mit der Nahrung aufnehmen und die dadurch einen Mangel aufbauen, profitieren enorm von der gezielten Substitution !** Genau diese praktische Erfahrung, die jeder bestätigen kann, der sich mit diesen Dingen beschäftigt, wird von Politik und Medien missachtet. Sinn des ganzen offiziellen Systemes scheint es Kranke zu produzieren und diese dem "Krankheitswesen" zuzuführen, wo sie dann, am besten lebenslang "arzneimittelpflichtig" werden.

Allerdings nützen Vitalstoffe nur dann, wenn auch signifikante Mengen, entsprechend der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zugeführt werden.

Als eigenverantwortlicher Konsument informiert man sich besser bei seriösen Quellen und über Studien hinsichtlich sinnvoller Zufuhrmengen.

Sie werden dort Mengen-Angaben finden, mit denen Sie auch einen physiologischen Effekt erwarten dürfen. Bei vielen Substanzen werden diese Angaben möglicherweise um

das Doppelte bis zum Mehrfachen über den Zufuhrmengen liegen, die auf der Packung angegeben sind. Dabei ist das Gesundheitsrisiko durch einen dauerhaften Mangel bei vielen Vitalstoffen weit höher zu bewerten, wie jenes das durch eine "Überdosierung" eingegangen würde.

Unser Tipp. Lassen Sie sich von den staatlichen und halbstaatlichen "Warnern" keinen Bären aufbinden. Wenn Sie Leuten glauben, die vor Nahrungsergänzungsmitteln warnen, verschenken Sie unter Umständen viel Gesundheitspotenzial und Sie werden weniger Abwehrkraft, Energie und weniger Spaß am Leben haben! Es sei denn Sie ernähren sich konsequent optimal und mit den richtigen Lebensmitteln. Bleiben Sie deshalb wachsam in einem System das sich zusehends weniger um das echte Wohl der Menschen kümmert.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/nahrungsergaenzung/>

Kalium für ein gesundes Herz, besser mehr - ein Beispiel zum vorherigen Beitrag

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 2g Kalium am Tag als ausreichend. Damit hinkt sie internationalen Empfehlungen und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen weit hinterher. **Die WHO hat ihre Empfehlungen bereits 2013 auf 3,5g täglich angehoben.** Dem voraus gegangen war eine Analyse aller wichtigen Studien zum Mineralstoff Kalium. Dabei war zu sehen, dass aber einer täglichen Zufuhrmenge von 3,5g der Blutdruck sinkt. Das Schlaganfallrisiko war dadurch um durchschnittlich 24% vermindert!

Kalium ist ein wichtiges Elektrolyt und zusammen mit Magnesium Gegenspieler zu Natrium, welches mit Kochsalz (NaCl) heute deutlich zu viel verzehrt wird. **Viel Natrium lässt den Blutdruck steigen, Kalium lässt ihn sinken.** In den USA empfehlen daher höchste wissenschaftliche Gremien 4,7mg Kalium täglich aufzunehmen. Aufgrund unseres modernen Ernährungsverhaltens erreichen 80 % der Deutschen diesen Wert nicht! **Auf ausreichend Kalium UND Magnesium täglich sollten Sie unter folgenden Umständen achten:**

bei hohem Blutdruck
bei Herz-Kreislaufbeschwerden
wenn Sie Sport treiben
wenn Sie Medikamente nehmen
wenn Sie Muskelkrämpfe haben
bei zu viel Kochsalzkonsum
bei genereller Übersäuerung der Gewebe

Auch für Diabetiker ist eine ausreichende Kaliumzufuhr wichtig da es die Effizienz des körpereigenen Insulins verstärkt. Eine Studie in Japan, die 17 Jahre lang Diabetiker begleitet hat, hat gezeigt dass eine ausreichende Kaliumaufnahme das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfälle und Nierenversagen um nahezu 70% vermindert war, gegenüber den Probanden die zu wenig Kalium zu sich nahmen.

Lebensmittel die viel Kalium enthalten sind:

getrocknete Aprikosen (ca 1400mg/100g)
Naturkakao (ca 1500mg/100g)
getrocknete Feigen (ca 1000mg/100g)
Hülsenfrüchte (ca. 900mg/100g)
Mandeln (ca. 835mg/100g)
Kürbiskerne (ca. 800mg/100g)
Spinat (ca. 630mg/100g)
Walnusskerne (ca 500mg/100g)
Brokkoli (ca. 470mg/100g)
Kartoffeln (ca. 440mg/100g)
Bananen (ca. 320mg/100g)
Fisch / Fleisch (ca. 300-350mg/100g)

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gesund-durch-ausreichend-mineralstoffe-und-spurenelemente-teil-1/>

Neue Krebstherapien mit schlechtem Kosten-Nutzen Verhältnis

Die Immunonkologie ist heute der wichtigste Forschungsbereich der Krebsmedizin. So genannte Checkpoint-Inhibitoren sollen das Immunsystem dazu bringen, wieder aktiv zu werden und die Krebszellen zu bekämpfen. Doch die neuen hochpreisigen Medikamente leisten bei weitem nicht das, was sie versprechen.

Prof. Vinay Prasad von der Oregon Health & Sciences University publizierte im Oktober 2017 eine Studie im British Journal of Medicine. Untersucht wurden neue molekulargenetisch hergestellte Wirkstoffe, die zur Kategorie der molekularen Antikörper, Angiogenese-Hemmer oder Checkpoint-Inhibitoren zählen. Die Forscher bewerteten 48 Krebsmedikamente, die von 2010 bis 2013 für 68 verschiedene Indikationen zugelassen wurden. Lediglich bei sieben Medikamenten gab es Hinweise auf eine Verbesserung der Lebensqualität. Bei den Indikationen mit Überlebensvorteil betrug der Lebenszeitgewinn Median 2,7 Monate. **„Den Beweis dafür, dass sie die Überlebensrate signifikant verlängern oder die Lebensqualität der Patienten verbessern, blieben diese Medikamente schuldig“**, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg.

Dabei kostet eine einzige Infusion mit einem PD-1-Inhibitor schnell über 10.000 Euro. Kombinationstherapien, bei-spielsweise zur Behandlung des malignen Melanoms, können mehr als 200.000 Euro im Jahr kosten. „Innovation ist hinsichtlich ihres Nutzens für die Patienten zu betrachten und nicht im Lichte der Gewinnmaximierung für Unternehmen“, kritisiert Dr. med. György Irmey.

Hinzu kommen die teilweise gravierenden Nebenwirkungen durch das überaktive Immunsystem. So müssen Behandlungen wegen der Autoimmunreaktionen abgebrochen werden oder die Patienten mit Kortison behandelt werden.

Wenn man ältere Literatur etwa von Josef Issels aus den 1970er Jahren studiert, sieht man schnell, dass ein ganzheitlicher, natürlicher immunologischer Ansatz deutlich bessere Ergebnisse liefern würde, bis hin zu echten und ursächlichen Heilungen. Alleine die aktive Fiebertherapie liefert bei ungleich geringeren Kosten bessere Erfolge wie die neuen, extrem teuren Medikamente. Und das nahezu ohne dauerhafte Nebenwirkungen. Solche Methoden und Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren, wurden mit dem Aufkommen von Chemotherapie und Bestrahlung fast vollkommen verdrängt.

Dagegen haben neue Onkologika die Überlebenszeit von Krebspatienten in den vergangenen zwölf Jahren im Schnitt gerade mal um 3,4 Monate verlängert. Und das oft bei dramatischen Einbußen an Lebensqualität. Lächerlich, wenn zeitgleich erfolgversprechendere biologische Therapieansätze von der Schulmedizin nach wie vor abgelehnt werden.

Dies wirft die Frage auf, woran liegt das? **Die Antwort ist schnell gegeben: Fast 90 Prozent der klinischen Phase-III-Studien werden von kommerziellen Sponsoren finanziert, stellte das Deutsche Institut für medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) fest.** 2017 wurden lediglich 33 von 256 Studien in Deutschland aus unabhängigen Quellen bezahlt. In Phase-III-Studien beobachten die Forscher die Wirkungen von Medikamenten vor ihrer Zulassung an möglichst vielen Probanden. „Die Industrie definiert, was zu untersuchen ist. Wir benötigen Studien, die sich an den Menschen und ihren Bedürfnissen, sowie an echten Behandlungserfolgen orientieren und die auch komplementäre Verfahren systematisch einbezieht!

Blieben Sie also kritisch bei neuen pharmakologischen Ansätzen die man Ihnen als Wundermittel verkaufen will. Setzen Sie stattdessen von Anfang an auf Immunstärkung durch einen ganzheitlichen natürlichen Therapieansatz, der die Ernährung genauso mit einbezieht wie Mikronährstoffe, natürliche Krebshemmstoffe und

auch Aspekte wie Fiebertherapie, Entgiftung, Symbioselenkung im Darm oder psychologische Verfahren. In Summe werden Sie davon mehr profitieren wie von jedem Medikament und wenn es Ihnen als noch so innovativ angepriesen wird. Eine Fülle an wertvollen Infos zu ganzheitlichen Ansätzen finden Sie bei der GfBK unter nachfolgendem Link.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>
<https://www.topfruits.de/wissen/krebs>
<https://www.fiebertherapie.de/aufs%C3%A4tze-und-vortr%C3%A4ge/f%C3%BCr-fachkreise/fiebertherapie-aufsatz-von-einar-g%C3%B6hring/>

Nach Oben

Allergiepotential von Erdbeeren und Tomaten hängt von der Sorte ab

Nahrungsmittelallergien haben in den vergangenen Jahrzehnten zugenommen. Drei bis vier Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden unter einer solchen. Nicht wenige Menschen reagieren allergisch auf Erdbeeren und Tomaten, vor allem bei zugleich diagnostizierten Birkenpollenallergie. Ein Team der TU Universität München (TUM) hat untersucht woher das Allergiepotenzial der Früchte rührt.

Allen voran wurden dabei Proteine identifiziert, die dem Hauptallergen aus Birkenpollen ähneln. Etwa 1,5 Prozent der Bevölkerung in Nordeuropa sind von einer Tomatenallergie betroffen. Und rund 30 Prozent derer, die eine Birkenpollenallergie haben, haben allergenen Reaktionen auf Erdbeeren. Dabei entwickeln Nahrungsmittelallergiker oft nur Symptome nach dem Verzehr von frischem Obst oder Gemüse. Verarbeitete Produkte werden oft toleriert.

Ziel der aktuell veröffentlichten Studien war es, die Allergie auslösendes Protein in unterschiedlichen Erdbeere- und Tomatensorten zu quantifizieren. Weiterhin wurde der Einfluss der Anbaubedingungen wie auch der Verarbeitungsmethoden untersucht. Es wurde angenommen, dass der Gehalt der Allergene mit Reifegrad und Verarbeitungsmethode variiert.

23 verschieden farbige Tomatensorten und 20 Erdbeersorten unterschiedlicher Größe und Form wurden untersucht. Der Allergengehalt in beiden Fruchtarten schwankte stark zwischen den Sorten. Außerdem sah man eine Hitzeempfindlichkeit der allergenen Proteine bestätigt: Wenn die Früchte während des Trocknungsprozesses Hitze ausgesetzt wurden, war ihr Allergiepotential niedriger. Der Einfluss der Anbaubedingungen (konventionell und ökologisch) auf den Allergiegehalt war hingegen gering. Die in den Studien untersuchten Proteine (Sola I 4.02 bei den Tomaten und Fra a 1-Protein bei den Erdbeeren) können künftig als Marker dienen für die Züchtung von nicht allergenen Tomaten- und Erdbeersorten.

Anmerkung: Wenn man solche Studien verfolgt und die Zunahme an Allergien in den letzten Jahrzehnten, dann liegt die Vermutung nahe, daß man bei der Zucht der neuen Sorten zu sehr auf Eigenschaften wie Ertrag, Optik und Haltbarkeit geachtet hat und zu wenig darauf wie sich die Früchte auf die Gesundheit der Konsumenten auswirken. Diese Studie ist ein Hinweis mehr darauf dass man oft besser beraten ist auf alte ursprüngliche Sorten und pflanzliche Lebensmittel zurück zu greifen, statt auf die modernen Massensorten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/allergien>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/studie-mit-antioxidantien-gegen-allergien/>

Inhaltsstoffe von Blaubeeren nicht nur für die Augen!

Dass die Antioxidantien der Blaubeeren gut sind für die Augen ist naturheilkundlich lange bekannt. Eine erstaunliche Studie zu Blaubeeren befasste sich mit den Effekten der Blaubeere Mikronährstoffe auf die Regeneration der Muskeln.

Dr. Stannard und Team vom „New Zealand Institute for Plant & Food Research“ verglichen die Beinmuskulatur mehrerer Probanden, in einigen Wochen Abstand zueinander. Die Teilnehmer mussten ein Gerät benutzen, auf der Sie ein Bein stark belasteten, um den Muskel zu ermüden. Die 300 anstrengenden Bewegungen beanspruchten die Muskeln dabei so stark, als wären die Muskelfasern traumatisiert worden.

Im ersten Teil der Studie wurden den Teilnehmern nach Belastung des einen Beines, Blaubeeren-Smoothies verabreicht, vor, während und für zwei Tage nach Abschluss der Übungen. Dabei nahmen die Ärzte den Probanden jeweils Blut ab, um den Erholungsfortschritt des Beins zu beobachten.

Einige Wochen später wurden die gleichen Übungen am anderen Bein wiederholt. Jedoch wurde den 10 Probanden ein Smoothie ohne Blaubeeren und mit einer anderen Zusammensetzung vorgesetzt. Es zeigte sich eine hohe Wirkung der Antioxidantien aus den Blaubeeren-Smoothie, auch wenn die Gesamtmenge der Antioxidantien in dem Smoothie ohne Blaubeeren ähnlich war. Erkennbar war dies an der deutlich schnelleren Erholungszeit der Muskeln in den ersten 36 Stunden nach den Übungen.

Für Dr. Stannard ist noch nicht ganz klar, warum Blaubeeren so gut wirken. „Wahrscheinlich ist der hohe Gehalt an Anthocyanidinen der Blaubeeren dafür verantwortlich.“ „**Das wirklich Interessante dieser Studie ist, dass wir richtige Nahrungsmittel verwendeten**“, sagt Dr. Stannard. „**Keine Pillen oder Nahrungsergänzungsmittel, sondern die ganzen Früchte.**“

Natürlich ist die Forschung zu Blaubeeren und anderen aussergewöhnlichen Nahrungsmitteln noch lange nicht abgeschlossen. Dennoch offenbart sich mit dieser Studie ein weiterer guter Grund, ursprüngliche und besonders vitalstoffreiche Früchte in die Ernährung mit einzuschließen – nicht nur für das schnellere Erholen der Muskeln, auch zur Stärkung des Immunsystems ganz allgemein.

Gleich hohe und teilweise höhere Gehalte an Anthocyanen, haben die als Vitalbeeren lange bekannten Aronia Beeren. Aber **auch dunkle Kirschen und andere tiefblaue Beeren, wie Brombeeren, schwarze Maulbeeren, hiesige Waldheidelbeeren und auch dunkelblaue Trauben**. Die häufig im Handel angebotenen Kulturheidelbeeren weisen allerdings deutlich niedrigere Gehalte an Anthocyanen auf als Aronia, Waldheidelbeeren oder schwarze Maulbeeren. Anthocyane verbergen sich in der dunkelblauen Farbe von Früchten. Kulturheidelbeeren sind innen hell und haben nur eine blaue Schale. Wertvolle wilde Blaubeeren findet man aber derzeit wieder im gut sortierten Fruchthandel und in nahezu jedem größeren Waldgebiet mit saurem Boden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/waldheidelbeeren>
<https://www.topfruits.de/beeremix>
<https://www.topfruits.de/info/themen>

Was hat die Darmflora mit MS zu tun ?

Das wird Ihnen der Hausarzt nicht sagen können ;-) Schauen Sie sich die letzte Sendung "Die Ernährungs Doc´s" an! Immer wieder interessant was auf natürlichem Weg möglich ist. **Für solche Ergebnisse, wie man sie hier sieht, ist es Wert Veränderungen im Ernährungsverhalten zu wagen**. Vor allem wenn man die oft sehr bescheidenen Alternativen betrachtet die man sonst so geboten bekommt!

Kurz zu dem Fall: Daniela B. hat Multiple Sklerose. Fast alle Medikamente hat sie bereits ausprobiert. Jetzt bliebe der 30-Jährigen als letzte Möglichkeit eine Chemotherapie. Internist Matthias Riedl wählt einen für die Medizin fast unglaublichen Ansatz, der gerade erst erforscht wird: **"Wir wollen mit gezielter Ernährung Ihre guten Darmbakterien stärken und so eine gesunde Nervenfunktion fördern."** Kann die neue Ernährung tatsächlich eine Verbesserung bringen? **Die Sendung mit dem Beitrag finden Sie hier** <https://www.youtube.com/watch?v=rkZyhO1KFD0>

Für Topfruits Kunden ist es kein Problem aus einer Fülle von Naturprodukten zu wählen

die gut sind für die Darmflora. Eines ist ganz wichtig zu erwähnen. Essen Sie mehr und häufiger milchsauer fermentierte Lebensmittel. Auch wenn es für viele heute bereits ungewohnt ist vom Geschmack. Aber was besseres könnt ihr aus Präventionsgesichtspunkten kaum machen, neben einer allgemein vollwertigeren Ernährung mit einem hohen Pflanzen- und Frischkostanteil.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/ernaehrungs-docs>
<https://www.topfruits.de/rubrik/darmgesundheit/>

Hagebutten gut für schmerzfrei bewegliche Gelenke

Gesunde Gelenke sind die Voraussetzung für unsere Beweglichkeit das wissen Menschen mit Arthrose Beschwerden am besten. Gleichzeitig ist regelmäßige Bewegung jedoch auch die Voraussetzung für gesunde Gelenke. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung und regt den Gelenk-Stoffwechsel an. Schmerzen durch Entzündungen in den Gelenken veranlassen allerdings oft zur Schonung und ein Teufelskreis beginnt.

Mindestens ebenso wichtig für die Gesundheit der Gelenke ist deshalb eine Ernährung, die ausreichend entzündliche Schutz- und Reparaturstoffe enthält. Dies zeigen einmal mehr zwei unabhängige, in Dänemark durchgeführte Studien zu Hagebuttenpulver. Mit erfreulichen Erkenntnissen für Arthrose- und Arthritis- Geplagte. Arzt und Schulmedizin haben für diese Menschen nur, oft nebenwirkungsreiche Antibiotika und andere pharmazeutischen Präparate zu bieten.

In der ersten Studie wurde festgestellt, dass mit der gleichzeitigen Einnahme von Hagebuttenpulver die Einnahme von Schmerzmitteln um durchschnittlich 40 % gesenkt werden konnte. **Schon das ist es wert als Betroffener einen Versuch zu machen.** In der zweiten Studie zeigte sich, dass bei den mit Hagebuttenpulver behandelten Personen die Beschwerden im Tagesablauf deutlich abnahmen. Die Patienten konnten besser gehen, leichter ins Auto ein- und wieder aussteigen, besser einkaufen gehen sowie sich besser hinsetzen und wieder aufstehen.

Kurz zusammenfassen lässt sich die Wirkung von Hagenbuttenpulver etwa auf folgende Weise: Weiße Blutkörperchen sind am entzündlichen Prozess in den Gelenken beteiligt. Hagebuttenpulver verhindert, dass die weissen Blutkörperchen in das Entzündungsgebiet einwandern und das Knorpelgewebe weiter schädigen. **Hagebuttenpulver verhindert außerdem, dass freie Radikale gebildet werden, welche zu weiteren Schädigungen führen. Es vermindert somit insgesamt die Entzündungsreaktion in den Gelenken, oder unterdrückt sie sogar ganz.**

Dadurch werden die Schädigung und die Zerstörung des Knorpels gestoppt und die Schmerzen gelindert, was auch die Beweglichkeit verbessert. Eine Therapie mit natürlichen Mitteln braucht in der Regel Geduld. Laut Professor Kharazmi können sich erste Erfolge jedoch bereits nach 3 Wochen zeigen. Nach 2-3 Monaten können die Schmerzen stark zurück gegangen sein und die Beweglichkeit kann sich wesentlich verbessert haben. **Für eine Behandlung von Arthroseschmerzen mit der Hagebutte eignet sich nur Pulver aus der ganzen wilden Hagebutte (Schalen und Kerne), der sogenannten Rosa Canina.** Die Hagebutten müssen schonend getrocknet werden, denn hohe Temperaturen zerstören den Wirkstoff.

Ideal ergänzen kann man das Hagebuttenpulver die Verwendung von brauner Wildhirse welche durch ihren Reichtum an Kieselsäure einen weiteren wichtigen Baustein für gesunde Gelenke liefert. **Ideal kombiniert haben wir die beiden Zutaten mit Mikronährstoffen aus dem Traubenkern in unserem Gelenkaktiv Basis, einem 100% Naturprodukt ohne weitere fragwürdige Zutaten.**

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzuendungen-im-koerper-den-kampf-an/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wilde-hagebutte-neue-hilfe-gegen-arthrose/>
<https://www.topfruits.de/gelenkaktiv-basis-bio>

Die **Gesellschaft für biologische Krebsabwehr** hat einige Vorträge vom **2017er Kongress kostenfrei im WEB bereit gestellt**. Alle Vorträge sind sehr interessant für Krebspatienten, oder deren Angehörige.

- Individuelle Wege bei Krebserkrankungen - ungewöhnliche Heilungsverläufe, Dr. med. György Irmey im Gespräch mit Stefanie Gleising, Angela Keller, Martin Weingart und Gabriele Freytag über individuelle Wege bei Krebserkrankungen und ungewöhnliche Heilungsverläufe.
- Josef Ulrich: Selbstheilungskräfte - Quellen der Gesundheit und Lebensqualität
- Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Vitamin D – Update 2017

Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Dabei können Sie sicher sein, dass auch alle neuen Produkte unseren strengen Qualitätskriterien unterliegen, die Sie hier nachlesen können

<https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

Cultavit® Vitamin B aus Buchweizenkeimpulver

Das Cultavit® Buchweizenkeimpulver ist ein Vitamin B Komplex, der sie ganz natürlich mit allen 8 B-Vitaminen versorgt. Bereits 1 Messerspitze (1g) täglich reichen! Ideal geeignet für Vegetarier und Veganer. Was macht die B-Vitamine aus Buchweizen so besonders? Cultavit® Pulver Vitamin B besteht zu 100 % aus fein gemahlenden, biologisch angebauten Buchweizenkeimlingen.

Sport-Powder Plus, natürliche Regeneration aus dem Traubenkern+Magnesium+Vitamin C, vegan

Unsere Regeneration Pulvermischung mit Bio-Traubenkernmehl, Magnesiumhydrogencitrat und Bio-Acerolapulver ist ein spezielles Regenerationsgetränk, welches Ihrem Körper schnell und zuverlässig eine Fülle an Vitaminen sowie Mineralstoffen liefert und Sie mit einer extra Portion Vitamin C versorgt. So sind Sie auch in herausfordernden Lebensphasen optimal mit den dafür wichtigen Nährstoffen ausgestattet.

Vitalgewürzmischung - Provence, bio kbA, potente Top Mischung Würzen und Marinieren

Unsere besondere Vitalgewürzmischung ist eine wohlüberlegten Komposition naturreiner Kräuter. So wird Grillen ohne Gesundheitsrisiko möglich. Voll mit natürlichen Pflanzenvitalstoffen aus den besten Kräutern die Mutter Natur zu bieten hat. Kann aus gesundheitlicher Sicht jedes Gericht aufwerten. Als Marinade nicht nur für Grillfleisch oder Fisch, sondern zudem eine Delikatesse in Kombination mit Grillgemüse.

Gelenktiv Basis, bio kbA, rein pflanzliches Pulver als Basisversorgung für gesunde Gelenke

Eine ausgewogene Komposition aus Pulver von ganzen wilden Bio-Hagebutten, fein vermahlener Bio-Braunhirse und extra feinem Bio-Traubenkernmehl. Mit Topfruits Gelenktiv-Basis Bio sorgen Sie mit reiner Natur für Funktion, Vitalität und Schmerzfreiheit Ihrer Gelenke.

Kürbiskernmehl - teilentölt - vom steirischen Ölkürbis, bio kbA, roh

Kürbiskerne werden gerne unter gesundheitlichen Aspekten gegessen. Traditionell gelten Kürbiskerne und die Produkte daraus als hilfreich bei Männerproblemen. Deren Verzehr ist beträchtlich effektiver und preiswerter als die Verwendung von teuren Kapseln mit Kürbiskernextrakten. Unser Kürbiskernmehl ist entölt und schonend gemahlen, es ist vielseitig in der Küche verwendbar.

Bio Mariendistelöl - kaltgepresstes, natives Öl. Reich an Silymarin und Vitamin E

Unser Bio-Öl aus Mariendistelsamen wird kaltgepresst . So enthält es alle wichtigen und wertvollen Inhaltsstoffe der Mariendistel. In der Volksheilkunde gilt die Mariendistel als Leberpflanze und wird zur Entgiftung eingesetzt. Verwendet wird entweder der **gemahlene Samen**, oder das Öl aus dem Samen.

Testkit für Vitamin D

Mit diesen Test-Kits, die speziell für den Verbraucher konzipiert sind, nehmt ihr einfach, schnell und unkompliziert die erforderlichen Proben. In einem spezialisierten Labor ausgewertet, liefern diese verlässliche, aussagekräftige Werte und eine verständlichen Interpretation.

Pink Powder - Premium, Pulver aus roten und blauen Bio Beeren

Unser Pink-Powder vereint 4 Sorten Vitalbeeren in einer herausragenden Premium Mischung: Himbeeren, Aroniabeeren, Acerola und Cranberries - reine Natur aus reifen und ganzen Beeren. Es steckt voller natürlicher Mikronährstoffe, ist vielseitig und einfach verwendbar für Shakes, Smoothies, Kaltschalen sowie Fruchteis. Das Pink-Powder enthält keine Trägerstoffe oder sonstige Zutaten, wurde schonend verarbeitet und ist in bester Bioqualität.

Nussduo - PEWA - Premium-Nussmix aus Pekan und Walnusskernen jetzt neue 2018er Ernte!

Unsere tollen chilenischen Walnusskerne kennen Sie sicherlich, aber haben Sie auch schon die Verwandte der Walnuss, die Pekannuss, probiert? Trotz des ähnlichen Aussehens ist der Pecankern deutlich milder und leicht süßlich im Geschmack und bei vielen unserer Kunden schon lange beliebt. Zusammen ergänzen sich die beiden Sorten perfekt.

Alle neuen Produkte bei Topfruits

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie **aktuelle Gesundheitsinfos** lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren. **Die besten Tipps die wir veröffentlichen werden prämiert.**

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits **Service**.

TopFruits wertvolle Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de