



seit 2004
Vitalstoffreiche
Naturprodukte
von A bis Z

Topfruits Gesundheitsbrief

Hallo und guten Tag,

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

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal? **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

Höhere Lebenserwartung durch gute Vitamin D Versorgung

Vitamin D gilt als Allzweckvitamin und leistet einen wichtigen Beitrag zur präventiven Gesundheitsvorsorge. Studien zeigen immer wieder, Vitamin D stärkt nicht nur die Knochen es schützt die Gefäße, bremst Entzündungsprozesse und stabilisiert das Immunsystem insgesamt. Normalerweise kann unser Organismus Vitamin D aus Sonnenlicht selbst herstellen. Voraussetzung ist allerdings wir verbringen genug Zeit in der Sonne. Leider ist zu sehen dass die körpereigene Vitamin D Bildung in Nordeuropa den meisten Fällen nicht ausreicht, für einen gesunden Vitamin D Spiegel. Schuld daran der geringe Aufenthalt in der Sonne mit unbedeckter Haut, Sonnencremes und unverhältnismäßige Angst vor Sonnenstrahlung.

Anfang 2018 bewiesen norwegische Wissenschaftler der Universität Bergen erneut, wie wichtig das Sonnenvitamin für unsere Gesundheit ist. Das Forscherteam untersuchte 4 000 Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen auf ihre Vitamin D-Spiegel. Dabei stießen sie auf ziemlich eindeutige Ergebnisse: Probanden mit hohen Vitamin D-Werten hatten ein um 43 % verringertes Sterberisiko als diejenigen, die einen niedrigen Vitamin D aufwiesen. Als optimal wurde in dieser Studie ein Wert von 42 bis 100 nmol/l gesehen. Was 20-40ng/ml entspricht. Diesen Wert erreichen leider nur die wenigsten.

Viele andere Studien sehen in Bezug auf Einzelbeschwerden noch höhere Zielwerte als wünschenswert. Laut www.GrassRootsHealth.net sollte der Bereich von 40 bis 60 ng/ml. Diese Empfehlung basiert auf der Auswertung einer Vielzahl an wissenschaftlichen Studien <https://grassrootshealth.net/research/>

Selbst die **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** sagt 91 % der Frauen und 82 % der Männer sind übers Jahr mit Vitamin D unterversorgt. **Allerdings gibt sie ungeeignete Empfehlungen wie diesem Mangel beizukommen ist.** Hausärzte unterschätzen das Risiko, eines Vitamin D Mangels für viele Bereiche der Gesundheit. Mediziner die nicht auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand sind, sehen Werte von 20ng/mg Blut fälschlicherweise als ausreichende Versorgung an.

Unser Tipp: Lassen Sie beim der nächsten Blutuntersuchung nach ihrem Vitamin-D Spiegel schauen, **oder finden sie diesen mithilfe eines entsprechenden Bluttests selbst heraus. Streben Sie eine optimale und keine Minimalversorgung mit Vitamin D an.** Wer seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt, hat beste Chancen auf ein langes und vitales Leben. Ein Gesundheitsrisiko durch Vitamin D Mangel muss nicht sein. **Ein hinlänglicher Vitamin D Spiegel kann ganzjährig einfach und sicher durch günstige Nahrungsergänzungsmittel sicher gestellt werden.**

Eine Warnung. Lassen Sie sich nicht von negativen Medienberichten über Vitamin D oder Vitamin D Präparate verunsichern! Immer wieder wird behauptet die Substitution mit Vitamin D wäre unnötig oder risikoreich. Das Gegenteil ist der Fall. Risikoreich ist es bei den meisten Deutschen KEIN Vitamin D zuzuführen. Das Risiko einer überhöhten Zufuhr ist verschwindend gering, verglichen mit dem Risiko schlecht versorgt zu sein. **Eine Tageszufuhr von 800 i.E. wie sie die DGE empfiehlt ist, besonders im Winter keinesfalls ausreichend um einen wünschenswert hohen Spiegel zu erreichen oder diesen gar zu halten!** Denken Sie daran, das einzige Risiko das es in Deutschland in Bezug auf Vitamin D gibt, ist zu schlecht versorgt zu sein! **Nehmen Sie den Vitamin D Rechner von Dr. von Helden zur Hand und schauen Sie damit was Sache ist.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=Vitamin+D>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>
<https://www.vitamindservice.de/>
<https://www.vitamindservice.de/umrechnung-nmoll-f%C3%BCr-vitamin-d-25-cholecalciferol>

Blutdruck-Studie DASH Ernährung besser wie Medikamente

Eine angemessene naturnähere und vollwertigere Ernährungsweise kann Sie vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen und ihr Leben verlängern. Dies ist eine Tatsache die man seit Jahrzehnten immer wieder bestätigt sieht. Auch wenn des Ewiggestrige gibt welche die Bedeutung der Ernährung nach wie vor herunter spielen wollen.

In der im Journal of the American College of Cardiology veröffentlichten Studie von Wissenschaftlern der Johns Hopkins University in Baltimore (USA) wurden über einen Zeitraum von 12 Wochen mehr als 400 Teilnehmer im Alter von 23 bis 76 Jahren untersucht. Sie alle hatten eine Gemeinsamkeit: leichten Bluthochdruck. Auf Blutdrucksenker wurde während der Studie verzichtet. Die eine Hälfte der Probanden hielt sich während des Untersuchungszeitraums an die so genannte DASH-Ernährung welche hauptsächlich aus Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, sowie kleinen Mengen an Nüssen und Ölsaaten, Fisch und Geflügel besteht. **Tabu dabei Zucker, Softdrinks, Weißmehl- und Fertigprodukte, fettes Fleisch, Wurst und Milchprodukte sowie Alkohol und viel Salz.**

Die andere Hälfte der Teilnehmer änderte ihre Ernährungsweise nicht und konsumierte weiterhin die genannten industriellen Nahrungsmittel. Das Ergebnis: Die Probanden, die ihre Ernährung auf vollwertigere und vitalstoffreiche Kost umgestellt hatten, profitierten von einer deutlich besseren Herz-Kreislauf-Gesundheit auch ohne Medikamente!

Wen wundert und was sagt uns das? Wenn Sie sich richtig ernähren, sind Medikamente oft überflüssig. **Medikamente bekämpfen nur die Symptome und niemals die Ursache der Beschwerden.** Schlimmer noch: Die Einnahme von Medikamenten schadet ihrem Körper mehr, als sie ihm nutzt. Medikamente führen oft zu einer krankhaften Fettleber. Die in Medikamenten enthaltenen Wirkstoffe können abhängig machen. Und viele Medikamente verschlechtern ihre Versorgung mit Vitalstoffen weiter. Eine vollwertige Ernährung, mit den richtigen, echten

Lebensmitteln nützt, ohne zu schaden und das in vielerlei Hinsicht.

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/aktuell/blutdruck-im-auge-behalten-ganz-einfach/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/kaliumreiche-lebensmittel-und-die-bedeutung-von-kalium-fuer-den-blutdruck/>

<https://www.blutdruckdaten.de/getapp/index.html>

<https://www.nhlbi.nih.gov/news/2018/dash-ranked-best-diet-overall-eighth-year-row-us-news-and-world-report>

„Hochgiftige Aprikosenkerne“

....so lautet eine **DPA Meldung** die derzeit durch alle Medien gereicht wird. Für die Redaktionen eine willkommene Zwischennotiz, die meist ungeprüft 1:1 übernommen wird. Das kommt bei unserem heutigen Journalismus raus. Fehlinformationen können sich so in Windeseile verbreiten. Und oft völlig unbegründet die Menschen verunsichern.

Hintergrund. Im Sommer 2017 hat die Efsa, ein Gremium der EU, neue Grenzwerte für Amygdalin bzw. Blausäure in unverarbeiteten bitteren Aprikosenkerne festgesetzt. Begründet wird der dabei festgesetzte und extrem niedrige Grenzwert mit präventivem Verbraucherschutz. Da aber alle bittere Aprikosenkerne natürlicherweise diese minimalen, völlig sinnfreien Werte überschreiten, sind bittere Aprikosenkerne seither **als Lebensmittel** nicht mehr "verkehrs-fähig" und damit nicht mehr verkäuflich. Dabei sind die Kerne aber noch die Selben wie vorher auch und sie sind auch nicht "giftiger" geworden ;-)

Was aber ist passiert was zu der DPA Meldung und zu den überall gleich lautenden Sensationsmeldungen über giftige Aprikosenkerne geführt ?

Bei Kontrollen durch die Lebensmittelbehörden im Einzelhandel wurden bittere Aprikosenkerne, die noch als Lebensmittel angeboten wurden beprobt. Dabei hat man eben genau die erwartbaren Werte an Amygdalin festgestellt, welche die Kerne schon immer hatten! Da die Kerne von diesem Großhändler im Handel weit verbreitet und nach wie vor zum Verzehr angeboten waren, musste dieser einen behördlich angeordneten sogenannten Rückruf starten. Das hat letztlich in die bekannte DPA Meldung gemündet hat aus der viele Redaktionen nun einen Artikel machen.

Wenn man sich aber ansieht was hinter der ganzen Sache steckt, dann wird einiges klarer. **Die EFSA (Europäische Lebensmittelbehörde), die für die neuen Grenzwerte verantwortlich ist, ist mit "Experten" besetzt denen naturheilkundliche Verwendung von Lebensmitteln ein Dorn im Auge ist.** Das wird natürlich nicht zugegeben. Die EU Verantwortliche argumentieren vielmehr eine Gefahr in der Verwendung der bitteren Aprikosenkerne als Lebensmittel, vor dem Hintergrund dass die Kerne vermehrt zur Krebsabwehr empfohlen und verzehrt würden. Dabei wird postuliert es gäbe keine positiven Studien und Effekte der Kerne. Aber das Gesundheitsrisiko würde dadurch anwachsen. Dass Chemo vielfach auch nichts nützt und dass Krebs weiter auf dem Vormarsch ist interessiert natürlich bei der ganzen Sache keinen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa Salz oder Alkohol unverhältnismässig viel giftiger ist wie das Amygdalin der Aprikosenkerne. Wieso kommt niemand auf die Idee Salz zu verbieten? Von der EFSA werden als Grund für die vermeintliche Gesundheitsgefahr der bitteren Aprikosenkerne. Fälle aus der toxikologischen Literatur angeführt, die Vergiftungen bei hohen Verzehrsmengen dokumentieren würden. Der Efsa war anscheinend selbst eine Verzehrmenge von ein oder 2 Kernen am Tag zu unsicher. Nach tatsächlichen praktischen Erfahrungen ob und wie gut echte Menschen die Aprikosenkerne vertragen, fragt niemand.

Am Beispiel bittere Aprikosenkerne kann man einmal mehr sehen, wie vieles schon fest in der Hand der EU Bürokraten ist und die Freiheit der Wahl immer weiter eingeschränkt wird. Das Schlimme, einmal beschlossene Dinge werden kaum nochmal hinterfragt und sind quasi in Stein gemeißelt. Vermeintlicher Verbraucherschutz steht vor der Freiheit des

Konsumenten zu kaufen was er will. Letztlich zeigen sich viele Regularien der EU, die in den letzten Jahren erlassen wurden, bei näherer Betrachtung als äußerst Bürger- und Verbraucher feindlich. Und nicht zu dessen Schutz, wie von oben, oder auch von den mit Steuergeldern finanzierten Verbraucherschutzverbänden gerne behauptet wird.

Die ganze Verunsicherung und Panik um das Thema Aprikosenkerne geht nur auf Leute, "Experten" und Berichtersteller zurück die von der ganzen Sache keine Ahnung haben! Aus unserer Sicht sollte es im Ermessen eines mündigen Bürgers liegen, Dinge selbst und eigenverantwortlich auszuprobieren!

Auch hier hilft einmal mehr selbst zu denken sich objektiv und breit zu informieren.

Persönlich nicht weiter kommt man wenn man auf irgendwelche Warnungen wie von Ökotest, dem BFR oder der EFSA hört, in der Hoffnung die wollten das beste für die Menschen. Und schon gar nichts sollte man auf Berichte unter reißerischen Headlines in den Massenmedien geben. Die gehen, wie hier, meist unrecherchiert auf dieselbe DPA Meldungen (deutsche Presseagentur) zurück und werden einfach per cut and paste übernommen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/buch/eine-welt-ohne-krebs>
<https://www.topfruits.de/bittere-aprikosenkerne>

Blutdruck - was ist der MAD (mittlere arterielle Druck) ?

Der mittlere arterielle Druck (MAD; englisch mean arterial pressure = MAP) ist der Mittelwert der Blutdruckkurve über die Zeit. Da die Kurve nicht gleichförmig verläuft, entspricht der MAD nicht dem Durchschnitt aus systolischem und diastolischem Druck. Das wird an einem Beispiel klar. In der folgenden Darstellung ist der diastolische Wert 80 mmHg, der systolische Druck 120 mmHg. Der arithmetische Durchschnitt wäre 100 mmHg, der MAD ist aber mit ca. 93 mmHg deutlich tiefer.

Der MAD gilt als zuverlässigster Parameter für die Organdurchblutung. Die Normalwerte bewegen sich zwischen 70 und 105 mmHg. Sinkt der MAD dauerhaft unter 60 mmHg, besteht die Gefahr, dass die Organe des Körpers, einschließlich des Gehirns, mit Sauerstoff und Nährstoffen unterversorgt sind und dadurch geschädigt werden können.

Aus systolischem und diastolischem Druck lässt sich der MAD mit der folgenden Formel berechnen: $MAD = \text{Diastolischer Druck} + \frac{1}{3} * (\text{Systolischer Druck} - \text{Diastolischer Druck})$
Im Beispiel aus dem Diagramm mit systolischem Druck 120 mmHg und diastolischem Druck 80 mmHg: $MAD = 80 + \frac{1}{3} * (120 - 80) = 93,3$
Verwendung findet der MAD v.a. in der Intensivmedizin.

Mit der App von <https://www.blutdruckdaten.de>, können Sie Ihren täglichen Blutdruck ganz einfach erfassen und es werden viele für die Beurteilung wichtige Durchschnittswerte automatisch berechnet.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/aktuell/blutdruck-im-auge-behalten-ganz-einfach/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuet/>

Epigenetik - Lebensweise wichtiger wie Erbmasse

Unsere Erbmasse und die Genetik hat nur wesentlich weniger mit unserer Lebensdauer zu tun wie früher angenommen wurde. Wir haben unsere Gesundheit und Lebensspanne mehr selbst in der Hand als viele glauben. Dieses faszinierende Ergebnis veröffentlichten amerikanische Wissenschaftler in der diesjährigen November-Ausgabe der Zeitschrift GENETICS.

Im Rahmen einer neuen Studie wurden Daten aus Familien-Stammbäumen von hunderten Millionen Menschen aus den 1800er und den 1900ern analysiert. Das Ziel der Forscher: Man wollte endgültig herausfinden, ob ein langes Leben durch Vererbung weitergegeben werden kann oder nicht. Dabei kam zwar heraus, dass die Lebensdauer bei genetisch verwandten Personen zu einem gewissen Grad übereinstimmt. Aber dieselben

Korrelationen wurden auch bei nicht blutsverwandten Familienangehörigen festgestellt.

Der Grund dafür, dass lange Lebensdauer in der Familie liegt, kann daher laut den Forschern nicht ausschließlich mit den Genen erklärt werden, sondern vor allem mit einer stark selektiven Partnerwahl (man suchte sich einen Partner, der durch Genetik oder umweltbezogene Bedingungen eine gute Chance auf lange Lebensdauer hatte). **Die tatsächliche Erbllichkeit eines langen Lebens lag bei den untersuchten Probanden bei weniger als 10 %.**

Aber wenn nicht die Genetik für ein langes Leben verantwortlich gemacht werden kann, was dann? Die Antwort liegt auf der Hand und wird durch andere Untersuchungen auch an Eineiigen Zwillingen gestützt: Nicht die Gene bestimmen unsere Lebensdauer, sondern unser Lebensstil und unsere Ernährungsweise. Das sind gute Nachrichten für gesundheitsbewusste Menschen, die sich gemäß unserer Philosophie ernähren.

Dies bestätigt auch eine global angelegte Gesundheitsstudie aus dem Jahre 2016. Die Studie zeigt, dass in diesem Jahr bei 10 Millionen Menschen – das entspricht jeder fünften Person – eine falsche Ernährung der wichtigste Faktor für einen frühzeitigen Tod war. Diese Ernährung bestand aus raffinierten Mehl- und Zuckerprodukten, wenig Nüssen und Hülsenfrüchten sowieso wenig Obst, Gemüse und Fisch. Im Gegensatz dazu war der Fleischkonsum und der Verzehr tierischer Produkte enorm hoch. Eine solche Ernährungsweise begünstigt wie wir alle wissen starke Blutzuckerschwankungen, hohe Cholesterinwerte, einen hohen Blutdruck und verkalkte Gefäße – schlechte Voraussetzungen für ein langes Leben.

Die selben Erkenntnisse hatten Wissenschaftler wie etwa Robert Mc Carrison bereits vor hundert Jahren gewonnen, wie man etwa [hier in unserem Infothek Artikel nachlesen kann](#).

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/aktuell/was-krank-macht-das-hunza-experiment-von-robert-mccarrison/>

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

Fermentierte Lebensmittel für mehr Gesundheit

Fermentiertes wurde früher in allen Kulturen reichlich verzehrt. In bäuerlich geprägten Ländern bis heute. Dabei diente das Fermentieren nicht einfach nur der Konservierung von Nahrungsmitteln für karge Zeiten. Vielmehr lernten die Menschen schon früh auch den gesundheitlichen Nutzen milchsauer fermentierter Lebensmittel zu schätzen. Fermentierte Lebensmittel sind wahre Alleskönner: Sie stärken die Abwehr, fördern die Darmflora und leiten, paradoxerweise, überschüssige Säure aus aus gestressten Zellen aus. Damit haben fermentierte Lebensmittel ein beachtliches Potenzial für unsere Gesundheit.

Was heute niemand mehr weis. Der in den 1950er und 1960er Jahren sehr bekannte deutsche Krebsarzt Dr. Johannes Kuhl hatte sogar Ernährungsrichtlinien für Krebskranke erarbeitet, basierend auf einem hohen Anteil milchsaurer Kost. Er hat in seinem Lebenswerk die Wirkungsweise der pflanzlichen Milchsäure schlüssig dargelegt und bewiesen. Und er erzielte damit bei vielen Patienten beachtliche und nicht für möglich geglaubte Erfolge, wie in dem Titel von Ihm **"Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste"** nachzulesen ist.

Alle Arten von Gemüse und Früchte lassen sich milchsauer fermentieren, so können, Bohnen, Erbsen, Weiß- und Rotkohl, Kürbisse, Paprika, Pilze und allerlei anderes eingelegt werden, der Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt. Das Ergebniss der eigenen Arbeit kann vollständig verwertet werden, so kann nicht nur das milchsauer vergorene Gemüse roh oder gekocht verzehrt werden, sondern auch die Lake kann getrunken werden und ist von ausserordentlichem Wert. Wichtig ist dabei dass beim Zubereitungsprozesse nicht zu viel Salz verwendet wird sonst wird der Saft zu salzig. [Hier finden Sie für Selberrmacher 2 einfache Rezepte.](#)

In der asiatischen Küche und bei den "Makrobioten" gehören fermentierte Lebensmittel auch heute noch fast täglich auf den Tisch. [Vollwertige Lebensmittel wie Miso, Shoyu](#)

oder Ume, werden in Salaten, Saucen und Suppen zum Würzen genommen. Bei deren Verwendung kann man auf zusätzliches Salzen verzichten und man bekommt wertvolle Milchsäure in seine Gerichte. Bei Topfruits finden Sie einige fermentierte Lebensmittel die auch lebendig und nicht sterilisiert sind wie sonst im Handel. **Ganz neu finden Sie bei uns frisches, rohes Sauerkraut an. Extra fein geschnitten aus zartem Spitzkraut**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-j.-kuhl>

Angst beeinträchtigt das Immunsystem und macht krank

Die gute Nachricht: Angstsymptome, die oft einher gehen mit den verschiedensten Erkrankungen, können durch regelmässige körperliche Aktivität gelindert oder beseitigt werden. US Forscher fanden in einer grossen Übersichtsstudie die besten Ergebnisse mit Sportprogrammen, die mindestens eine halbe Stunde täglich über einen Zeitraum von 3 bis 12 Wochen durchgeführt wurden. Günstig waren Ausdauersportarten aber auch Krafttraining konnte Effekte zeigen. Schon frühere Untersuchungen hatten gezeigt dass chronisch Kranke generell von Sport profitieren.

Eine mässige aber regelmässige sportliche Betätigung sollte für Jeden Bestandteil des täglichen Lebens werden. Denn neben den psychischen Effekten von Bewegung ist zu bedenken, nur wo Bewegung ist werden alle Regionen des Körpers ausreichend mit Blut, mit Sauerstoff und mit den notwendigen Nährstoffen versorgt. **Eine vitalstoffreiche Ernährung erst in Verbindung mit dem täglich notwendigen Mass an Bewegung seine volle gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung entfalten.**

OPC schützt besser vor Thrombosen

Patienten die zu Thrombosen neigen und bei denen sich bereits solche ereignet haben, müssen meist lebenslang gerinnungshemmende Medikamente wie ASS nehmen. Meist sind mit der dauerhaften Einnahme von Gerinnungshemmern erhebliche Kolateralschäden möglich.

Offensichtlich hat aber ein natürlicher, pflanzlicher Vitalstoff sogar eine bessere Wirkung. Und wir kennen diese Super Substanz seit langem. Bei der Stoffgruppe handelt es sich um OPC, das sind sekundäre Pflanzenstoffe die aus Pinienrinde oder Traubenkernen gewonnen werden können. Forscher aus Italien zeigten in diesem Jahr welches Potenzial in solchen natürlichen Stoffen stecken kann.

Jeweils 200 Trombose Patienten bekamen entweder ASS 100mg, 250mg Diclopedin oder 200mg OPC. In den nachfolgenden 6 Jahren untersuchte man wie oft es zu weiteren Thrombosen kam. Die Ergebnisse waren verblüffend. Ohne Behandlung erlitten 17% einen Rückfall, unter ASS waren es 15% und mit Ticlopedin waren es noch 12%. **OPC deklassierte alle denn nur 6% erlitten unter der Zufuhr von OPC eine erneute Trombose.**

Das sollte zu denken geben, denn während die Medikamente mehrere negative Nebenwirkungen haben, haben OPC's vielfältige positive Nebenwirkungen, wie man in anderen Studien gesehen hat. Wenn man das synergistische Zusammenspiel zwischen OPC und Vitamin C genutzt hätte, dann hätte man sicherlich noch vielfältige weitere positive Effekte in der Nachschau gesehen. Wenngleich unser krankes System solche Erkenntnisse geflissentlich zu unterdrücken versucht ist es an der Zeit dass die Menschen die Dinge selbst in die Hand nehmen, sich informieren und das tun was am Besten für sie ist.

Linktipp:
<https://www.topfruits.de/buch/jungbrunnen-opc>
<https://www.topfruits.de/produkt/grape-plus-120-vegi-kapseln-a-458-mg-traubenkernextrakt-acerola-vitamin-c>

<https://www.topfruits.de/aktuell/antientzuendliche-kost-als-schutzschild-gegen-chronische-entzuendsherde/>

Der Händedruck als Biomarker für Vitalität

Wissenschaftler der Uni Wien haben festgestellt, dass die Festigkeit des Händedrucks einer Person mit der nachlassenden Vitalität und Gesundheit abnimmt.

Dazu ermittelte man den Händedruck von knapp 12000 Probanden im Alter zwischen 17 und 90 Jahren. Man sah dass der Druck bis zum Alter von 45 Jahren kontinuierlich zunehmen. Danach jedoch stetig rückläufig war. Der Zusammenhang ist wohl der, dass untrainiert die Muskelkraft mit zunehmenden Alter um 1-2% abnimmt. Trainierte können jedoch ihre Muskelkraft lange aufrecht erhalten. Menschen die regelmäßig körperlich trainieren haben eine insgesamt bessere Blutversorgung, gesündere Gefäße und eine stabileres Immunsystem. Alles Voraussetzungen für eine hohe Vitalität.

Ein auch im Alter kräftiger Händedruck, kann so nach diesen Erkenntnissen als ein Biomarker für eine insgesamt robuste Gesundheit gewertet werden so die Autoren.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-1-wissenschaftliche-erkenntnisse/>
<https://www.topfruits.de/info/themen>

Extra-Tipp: Zum Backen Rapsöl statt Butter oder Margarine

Kalt gepresstes Rapsöl ist schmackhaft und gesund. An der Back-Rezeptur muss man dabei fast nichts ändern. Einfach die angegebene Fettmenge durch die selbe Menge Rapsöl austauschen. Am Besten geht dies bei Rührkuchen, aber auch bei anderen Backwaren und Süßspeisen. Der Teig wird zwar durch die Verwendung von Rapsöl statt Butter etwas flüssiger, das Backverhalten bleibt jedoch gleich.

Rapsöl enthält viele wichtige Vitalstoffe, aber kein Cholesterin. Der Teig bekommt von Rapsöl eine schöne gelbe Farbe, verursacht durch das im Rapsöl reichlich vorhandene Lutein. Lutein ist ein Antioxidanz welches zu den Carotinoiden gehört, es schützt unsere Zellen vor freien Sauerstoffradikalen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/rapsoel-rapskernoel-organic-750ml-flasche-kaltgepresst-bio-kba-besonders-mild-teutoburger-oel>

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>

Junge Jackfrucht Stücke - der neue Fleischersatz

Die Junge Jackfrucht in Stücken eignet sich hervorragend als Fleischersatz für Veganer, die kein Soja mögen. Diese Jackfrucht hat eine fleischähnliche Konsistenz und lässt sich sehr vielseitig in allerlei Varianten verwenden. Wir bekommen die Jack aus unserem fairen Bio Projekt in Sri Lanka.

Eisen aktiv, Bisglycinat + Vitamin C, 50mg Depot beste Bioverfügbarkeit

Tabletten mit 50 mg elementarem Eisen und 50 mg Vitamin C aus Acerola. Frei von

unerwünschten Zusatzstoffen und 100 % vegan. Ohne Farb- oder Aromastoffe. Ohne MG Stearat.

Frisches, rohes Sauerkraut

Mit diesem Sauerkraut, haben Sie ein frisches, ehrliches, reines und rohköstliches Naturprodukt. Rohes Sauerkraut hat mit dem sterilisierten Kraut in Dosen und Beuteln, aus dem Supermarkt nichts zu tun. Topfruits frisches Sauerkraut wird aus dem besonders zarten Spitzkohl sehr fein geschnitten. Das macht dieses Sauerkraut zu etwas ganz besonderem für den Kenner.

Feigen und Aprikosen, natur, ungeschwefelt aus 2018er Ernte

Sowohl Aprikosen als auch Feigen regulieren die Verdauung. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen.

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

Astaxantin 12mg / Kapsel

Ideal und potent für die Gesundheit der Augen. Das starke Carotinoid Astaxantin optimal dosiert mit 12mg / Kapsel als Monoprodukt. In einer öligen Suspension für beste Bioverfügbarkeit. Top Preis-Leistungsverhältnis.

Bio Haselnusskerne ganz und ungeröstet

Knackige frische Haselnusskerne sind nicht nur Backzutat sondern eine leckere Knabberlei für Unterwegs, beim Sport, als kleine Zwischenmahlzeit, im Büro und in der Schule. Haselnüsse punkten durch ihre inneren Werte. Sie sind reich an Vitamin E und enthalten wichtige B-Vitamine. Zudem stecken sie voller Mineralstoffe.

Gelenkaktiv Basis, bio kbA, 100% pflanzliches Pulver als Basisversorgung

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

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?

Ananasringe neue Lieferung aus Cost Rica - Weich und Top Aroma

Unsere Ananasringe schmecken richtig nach Ananas, sie sind schonend verarbeitet und daher noch voller natürlicher Mikronährstoffe. Nicht zu vergleichen mit den im Handel meist angebotenen kandierten, gezuckerten Ananasringen. Sie werden begeistert Ananas sein. reich an Mineralstoffen & Spurenelementen wie Kalium, Kupfer, Phosphor, Eisen

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.

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.**

Service dokumente: 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