



seit 2004
Vitalstoffreiche
Naturprodukte
von A bis Z

Topfruits Gesundheitsbrief

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Infos, zum Thema Gesundheit und Ernährung für Sie. 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

Michael Megerle und das Topfruits Team

Ist Fasten auch bei Krebs sinnvoll?

Fasten gilt unter Gesunden als Möglichkeit den Körper zu entgiften und zu entlasten. Die medizinische Forschung widmet sich derzeit vor allem dem Kurzzeit- und Intervallfasten, bei Krebs. Dabei sieht man die folgenden Ergebnisse:

- 1) Kurzzeitfasten verbessert die Lebensqualität von Frauen während der Chemotherapie und lässt sie die Therapie besser vertragen. (BMC Cancer 2018, 18: 476).
- 2) Kurzzeitiges Fasten kann Nebenwirkungen am Blutbild abschwächen.
- 3) Untersuchungen des US-Krebsforschers Prof. Valter Longo weisen sogar darauf hin, dass Krebszellen durch Fasten angreifbarer werden.

Ob das Fasten bei einer Krebserkrankung hilfreich ist, hängt besonders auch von der körperlichen Befindlichkeit und Belastbarkeit ab. Deshalb empfiehlt die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) in Heidelberg Patientinnen und Patienten eine professionelle Begleitung beim Fasten. [Weitere Infos finden Sie hier:](#)

Unsere Einschätzung: Fasten in Kombination [mit der Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe und Enzyme, welche die Entgiftung unterstützen](#), könnte noch deutlich bessere Ergebnisse liefern. Für einen Versuch braucht der Patient auch nicht auf Studien zu warten. Es ist jedem unschwer möglich seinen Selen- und Vitamin D Spiegel zu optimieren und Antioxidantien, sowie Enzyme wie Bromelain oder Papain zuzuführen. Teilweise kann dies etwa über Frisch-Säfte erfolgen. In Verbindung mit dem Entzug von Eiweiß könnte sich dies als besonders wirkungsvoll und effektiv erweisen.

Fasten bei chronisch entzündlichen Darmkrankheiten

Eine fastenähnliche Ernährungsweise kann chronisch entzündliche Darmkrankheiten bessern. Wissenschaftler der University of Southern California kamen zu dem Ergebnis, dass eine niederkalorische Ernährung Entzündungen reduziert und dem Darm bei der Regeneration hilft. Außerdem führte das Fasten bei den Probanden zu einem Anstieg von Darmstammzellen, welche

sich wiederum positiv auf die Gesundheit der Darmflora auswirken.

Die Experten empfehlen, in regelmäßigen Abständen Phasen einer kalorienarmen und pflanzlichen Ernährung mit etwa 750 – 1 100 Kalorien in den Alltag einzubauen. Auf unsere Zellen wirken sich diese Zeiträume aus, als würden wir Fasten. Völliger Nahrungsverzicht ist dafür nicht notwendig. Auf diese Weise können Übergewicht, Bluthochdruck und andere Risikofaktoren für Krankheiten minimiert werden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/fasten>

Johanniskraut schützt vor Umweltchemikalien

In einer Untersuchung Berliner Forscher wurde herausgefunden, dass Johanniskraut möglicherweise Krebsformen verhindern hilft, die durch Umweltchemikalien wie Benzpyren ausgelöst werden. In dem Versuchsablauf hemmte Johanniskraut den letzten Umwandlungsschritt von Benzpyren in das krebserregende Stoffwechselprodukt.

Die GfBK meint dazu: Aus Untersuchungen weiß man, dass bei Raucherinnen die Brustkrebsrate deutlich erhöht ist und dass Frauen mit Brustkrebs höhere Konzentrationen von Umweltschadstoffen im Blut aufweisen. Da Benzpyren weit verbreitet ist (wie in verkohltem Fleisch (Grillen), in Autoabgasen, Rauch etc.), könnte in der Praxis die Verabreichung von [Johanniskraut, etwa als Tee](#), neben der Behandlung von leichten Depressionen auch bei der Brustkrebsvorbeugung helfen. Weitere groß angelegte klinische Studien müssen jedoch folgen, um die Wirkung zu bestätigen.

Ähnliche Untersuchungen gab es in der Vergangenheit bereits mit anderen Kräutern, wie [Thymian, Rosmarin und Oregano](#), im Zusammenhang mit Grillgut und der reduzierten Schädigung der dabei entstehenden Röststoffe. Mehr und mehr sieht man in solchen Studien dass es sich lohnt auf das antioxidative Potenzial eines Lebensmittels zu achten. Dies macht auch die Schutzwirkung einer überwiegend pflanzlichen Ernährung aus.

Lintipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/vital-gewuerze/>

Nüsse halbieren das Sterberisiko bei Darmkrebs - kann das sein ?

Eine Information der GfBK in Heidelberg. Mit dem Essen von Nüssen können Sie Ihr Rückfallrisiko deutlich verringern. Ein erhöhter Konsum verbessert sogar die Überlebenschancen – und zwar in einem Ausmaß, das den Effekten einer Chemotherapie entspricht! Zu dieser Erkenntnis kam eine Studie mit 826 Patienten im Stadium III (Fadelu T, Niedzwiecki D, Zhang S et al. / Journal of Clinical Oncology 2017). Patienten, die mehr als zwei Portionen Nüsse (60 Gramm) pro Woche verzehrten, hatten ein um 42% geringeres Rezidivrisiko. Ihr statistisches Sterberisiko war nicht einmal halb so hoch wie das der Probanden ohne Nusskonsum.

Es ist verblüffend, dass derart einfache umzusetzende Maßnahmen einen solchen Nutzen haben, wie der Genuss von zwei Handvoll Walnüssen in der Woche. Daher empfehlen wir, Nüsse regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen. Ein Laborexperiment an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena unterstreicht die Bedeutung von Nüssen in diesem Zusammenhang (Schlörmann W et al. / Molecular Carcinogenesis 2017). Hier wurde die Wirkung [verschiedener Nussorten \(Macadamia-, Hasel und Walnuss, Mandeln und Pistazien\)](#) auf Darmkrebszellen untersucht. Die Forscher fanden heraus, dass Nüsse die Aktivität der beiden Enzyme Katalase und Superoxiddismutase steigerten, wodurch sie die natürliche Entgiftung in Körperzellen ankurbelten. Außerdem bewirkten Nüsse in diesem Experiment, dass Darmkrebszellen ihr natürliches Selbstzerstörungsprogramm einleiten (Apoptose).

Die Wirkung war auf Baumnussarten beschränkt, dazu zählen Pecan-, Hasel- und Walnüsse sowie Mandeln. Erdnüsse etwa zeigten keinen positiven Effekt. Botanisch zählen Erdnüsse auch nicht zu den Nüssen, sondern zu den Hülsenfrüchten. [Mehr Infos zum Thema Darmkrebs finden Sie unter dem folgenden Link.](#)

Unser Tipp: Setzen Sie bei Krebs auf die ganze Breite der Möglichkeiten. Nutzen Sie die Beratungsangebote der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr in Heidelberg. Lassen Sie sich nicht von irre führenden Medienberichten über alternative oder ergänzende Therapieoptionen verunsichern! Besuchen Sie **den GfBK Kongress im Mai**. [Hier finden Sie die Homepage und das Programm zum 19. Kongress der GfBK am 18. und 19. Mai 2019 in Heidelberg.](#)

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/darum-sollten-sie-nuesse-das-ganze-jahr-ueber-essen/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-und-mehle>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

Brokkoli-Inhaltsstoff schützt vor Strahlen

Eine aktuelle tierexperimentelle Untersuchung konnte eine strahlenschützende Wirkung von 3,3-Diindolylmethan (DIM), einem natürlich vorkommenden Pflanzenstoff zeigen. DIM ist eines von vielen Stoffwechselprodukten, das aus Indol-3-Carbinol, einem Bestandteil von Brokkoli und Kohlsorten, umgewandelt wird. Bei der Studie wurden Ratten einer letalen Dosis Gamma-Strahlen ausgesetzt. Die Tiere der Therapiegruppe erhielten DIM intraperitoneal oder subkutan vor der Bestrahlung, die Tiere der Kontrollgruppe erhielten eine Placebo-Injektion.

Während alle unbehandelten Ratten starben, lebten die Hälfte der mit DIM behandelten Ratten noch 30 Tage nach der Strahlenexposition. Auffällig war auch, dass in der behandelten Gruppe der Abfall der weißen und roten Blutkörperchen sowie der Thrombozyten geringer ausfiel.

Denkbar wäre, dass das hohe antioxidative Potential der Brokkoli-Inhaltsstoffe ein Grund für die Schutzwirkung ist. So konnte man auch am Beispiel von [Selen mehrfach nachweisen, dass mit Selenit](#) behandelte Normalgewebszellen bei Bestrahlung eine höhere Überlebensrate aufwiesen als Nichtbehandelte und Tumorzellen davon nicht beeinflusst wurden.

Bei einer Strahlentherapie entstehende große Menge freie Radikale, die sowohl die Tumorzellen als auch die umliegenden gesunden Zellen angreifen. Während die Tumorzellen jedoch aufgrund der Strahlen-Fokussierung auf das befallene Gewebe vollständig zugrunde gehen, werden die gesunden Zellen, je nach Strahlendosis, mehr oder weniger stark geschädigt.

Bei jeder Zellschädigung entstehen weitere freie Radikale, die sich über das Plasma im Körper verteilen und so sekundär andere gesunde Zellen angreifen. Verabreichtes vierwertiges Selen fängt die Radikale im Extrazellulärraum ab und schützt so vor Zerstörung gesunder Zellen. Ob das auch für DIM zutrifft, müssen weitere, am besten klinische Studien klären. DIM soll außerdem die Bildung von neuen Blutgefäßen (Angiogenese) hemmen und einen regulierenden Einfluss auf Geschlechtshormone haben. In einer Studie, die 2012 auf der Tagung der American Association of Pharmaceutical Scientists vorgestellt wurde, soll DCIM sogar bei triple-negativen Brusttumoren wirksam sein. Der Rat der GfBK lautet daher, mehr Kohlgemüse zu essen (wegen der Hitzeempfindlichkeit der Inhaltsstoffe auch roh) und sich wegen der höheren Konzentration an DIM Brokkolisprossen zu keimen. Diese sind in guter Qualität als Samenüber das Internet erhältlich.
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-tipps-gegen-blaehungen/>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/brokkolisamen>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=selen>

Warnungen vor Vollkorn unbegründet, im Gegenteil

Immer wieder kursieren Gerüchte in den Medien: Vollkorn sei ungesund. Im Gegensatz zum Weißmehl wird beim Vollkornmehl das ganze Korn vermahlen. Also nicht nur der Mehlkörper, sondern auch Keim, Randschichten und Schale. Daher stecken volle und ursprüngliche Körner – egal ob Emmer, Hafer oder Hirse – voller wichtiger Mikronährstoffe wie Mineralien, Spurenelemente und Vitamine.

Forschungen zeigen, dass Vollkorn und komplexe Kohlenhydrate, im Gegensatz zu einer Eiweiß- und fettreichen Kost, Grundlage für ein langes und gesundes Leben ist. **Eine 2015 im JAMA**

Internal Medicine veröffentlichte Studie der Harvard Schule für Ernährung belegte, dass Vollkorn vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt und die Lebenserwartung verlängert. Die Studie untersuchte zwischen 1984 und 2010 mehr als 100 000 Menschen ohne Vorerkrankungen. Im Laufe der Zeit wurde deutlich, dass **ein erhöhter Verzehr von Vollkornprodukten mit besserer Gesundheit einher ging.**

Der Gehalt an Mineralien, Spurenstoffen in Verbindung mit den enthaltenen Ballaststoffen verbessert die Sättigung, stimuliert die Verdauung, reguliert Cholesterin und Blutzucker und pflegt die Darmflora.

Dennoch werden Vollkornprodukte in den Medien und der Literatur verschiedentlich als nachteilig für die Gesundheit dargestellt. Verdauungsbeschwerden, Entzündungsprozesse und die Entstehung von Krankheiten stünden angeblich mit ihnen im Zusammenhang.

Im Verdacht sind Inhaltsstoffe von Vollkornprodukten, wie Phytinsäure, Lektine und Enzyminhibitoren. Phytinsäure steht in Verdacht, die Resorption von Mineralien einzuschränken. Lektine sind schlecht verdauliche Proteine welche Entzündungen fördern können. Und Enzyminhibitoren sollen die Aktivität von Verdauungsenzymen bremsen.

Wenngleich dies in Einzelfällen zutreffen kann zeigen die meisten wissenschaftlichen Studien ein anderes Bild! Bei gesunder Verdauung und Darmflora und wenn Vollkornprodukte im normalen Maß, in Verbindung mit einer sonst vollwertigen Ernährung konsumiert werden, sind diese Substanzen unproblematisch. Denn Vollkorn enthält nicht nur Phytinsäure, sondern auch Phytase. Dieses Enzym verhindert, dass sich die Phytinsäure an Mineralstoffe binden kann.

Um dieses Enzym zu aktivieren, sollte das Getreide allerdings am Besten einige Zeit vor dem Verzehr eingeweicht, gekeimt oder in Form von Sauerteig fermentiert werden. Lektine kommen nicht nur in Vollkorngetreide, sondern auch in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und zahlreichen Obst- und Gemüsesorten vor. In den üblicherweise verzehrten Mengen, im Rahmen einer vielseitigen Vollwertkost, konnte bei gesunden Menschen keine schädlichen Effekte nachgewiesen werden die man ursächlich auf Lektine zurück führen könnte. Im Gegenteil. Mittlerweile wird sogar ein gesundheitlicher Nutzen von Lektinen diskutiert.

Enzyminhibitoren können zwar Blähungen verursachen, dies trifft jedoch gehäuft Menschen, die an Vollwertkost noch nicht gewöhnt sind. Zudem sorgen Lektine für einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Jede Medaille hat wie immer zwei Seiten – einseitige Berichterstattungen sind deshalb kritisch zu sehen. Informieren Sie sich umfassend und schenken Sie nicht jeder Sensationsmeldung Glauben.

Beim Getreideverzehr sollten Sie folgendes beachten: Vermeiden Sie Auszugsprodukte wie Weißmehl. **Greifen Sie stattdessen auf vollwertige Lebensmittel wie Hafer, Hirse, Dinkel oder glutenfreie Pseudogetreide wie Buchweizen und Quinoa zurück.** Bauen Sie diese in vernünftigem Maße in ihren Speiseplan ein, zusammen mit ausreichend Obst und Gemüse, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten. Keimen Sie die Getreidekörner.

Durch die Keimung werden die im Getreide enthaltene Phytinsäure und Lektine, wie zum Beispiel Gluten, aufgeschlossen und teilweise abgebaut. Außerdem erhöht das Keimen den Vitalstoffgehalt. Wenn Sie gerne Müsli oder Frischkornbrei essen, bereiten Sie diesen bereits am Vorabend mit Wasser zu.

Fermentieren Sie Getreide mit Natursauerteig. Bzw. kaufen Sie Sauerteigbrot. Durch die Fermentation wird der Teig ein Stück weit "vorverdaut" und ergänzt durch nützliche Milchsäurebakterien, die zu einer besseren Verdauung und gesunden Darmflora beitragen. Sorgen Sie generell für eine gesunde Darmflora, indem Sie ausreichend milchsauer fermentierte Lebensmittel konsumieren.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/braunhirse-und-saaten/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-und-mehle/>

Kefir gut für einen ein gesunden Blutdruck

Kefir entsteht durch die Zugabe einer Kefirknolle (Kefirpilz, tibetanischer Pilz) zu Milch oder Wasser (Wasserkefir). Die Kefirknolle besteht neben Milchsäurebakterien, Hefen und Essigsäurebakterien. Diese ernähren sich vom Milchzucker, bzw. dem Süßungsmittel das man bei Wasserkefir ins Wasser gibt (etwa getrocknete Feigen). In 1-2 Tagen entsteht so durch Gärung und Fermentation das typisch säuerliche, leicht moussierende Getränk.

Amerikanische und brasilianische Forschern gingen der Frage nach dem gesundheitlichen Nutzen von Kefir nach. In einer Studie an Ratten unterteilte man drei Gruppen. Eine Gruppe erhielt über neun Wochen Kefir, die beiden anderen Gruppen waren die Kontrollgruppen. Die Ratten, die Kefir erhalten hatten, zeigten nach dem Studienzeitraum niedrigere Blutdruckwerte und einen gesünderen Darm, als die Kontrollgruppen.

Die Gesundheit der Darmwand verbesserte sich. Positive Substanzen konnten dabei die Darmwand passieren, andere, schädliche oder evtl. gefährliche Substanzen wurden zurückgehalten. Zudem soll sich der Kefir positiv auf ein bestimmtes Enzym im Gehirn auswirken, das die Regulation des Nervensystems positiv unterstützt. Die Forscher schließen daraus, dass Kefir das Zusammenspiel von Nervensystem und Darm begünstigt, und daruch u. A. auch den Blutdruck senkt.

Unter <https://www.blutdruckdaten.de> finden Sie viele weitere Infos für einen gesunden Blutdruck. Mit der App von [blutdruckdaten.de](https://www.blutdruckdaten.de) können Sie Ihren täglichen Blutdruck einfach erfassen und dokumentieren. Dabei werden viele für die Beurteilung wichtige Durchschnittswerte automatisch berechnet.

Diese Studie zeigt einmal mehr wie günstig sich der [regelmäßige Konsum milchsauer fermentierter Lebensmittel in unterschiedlichen Bereichen auswirkt.](#)

Fermentiertes wurde früher in allen Kulturen reichlich verzehrt. Dabei diente das Fermentieren nicht einfach nur der Konservierung. Vielmehr sahen die Menschen schon früh auch den gesundheitlichen Nutzen dieser Kost. Fermentierte Lebensmittel 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 kaum noch jemand 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.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/blutdruck-im-auge-behalten-ganz-einfach/>
<https://www.topfruits.de/rote-tasse-tee-spezialmischung-in-kooperation-mit-blutdruckdaten.de>

Zuckerverzicht verlängert das Leben

Wer weniger Glukose aufnimmt, lebt gesünder. Zu diesem bemerkenswerten Ergebnis kamen US-amerikanischen Forscher. Im Rahmen einer Studie untersuchten sie Menschen, denen ein bestimmtes Gen fehlte. Ihr fehlendes Gen verhinderte die Verstoffwechslung von Zucker im Darm. Insgesamt analysierten die Wissenschaftler die Daten von 15.000 Personen, von denen 1.200 dieses mutierte Gen aufwiesen.

Das Ergebnis: Menschen mit eingeschränkter Glukoseaufnahme hatten ein 57 % geringeres Risiko für Übergewicht, ein 42 % geringeres Risiko Diabetes zu entwickeln und ein 47 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch ihre Mortalität war um 34 % niedriger. Natürlich haben nur die wenigsten das Glück, dieses Gen nicht zu besitzen. Allerdings kann jeder darauf achten, weniger raffinierten Zucker zu sich zu nehmen und dadurch sein Leben zu verlängern.

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

Linktipps: <https://www.topfruits.de/rubrik/stevia-und-suessungsmittel/>

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

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr informiert

Notieren Sie sich den Termin für den [19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK im Mai 2019, wenn Sie sich für ganzheitliche Therapien bei Krebs interessieren. Am 18./19. Mai 2019 gemeinsam mit vielen engagierten ReferentInnen, Ausstellern und TeilnehmerInnen in der Print-Media-Academy in Heidelberg, unter dem Motto „Selbstbestimmt entscheiden“](#). In diesem Sinne werden viele PatientInnen, wie z.B. Silke Kugler, beim Kongress über ihre Erfahrungen berichten.

Nach unserer Erfahrung liegt der Erfolg der Heilung bei einem Krebsleiden in den meisten Fällen nicht in Einzelmaßnahmen, sondern darin wie breit man an das Problem heran geht - und wie konsequent man notwendige Maßnahmen umsetzt um eine echte Veränderung - und die ist immer notwendig - einzuleiten. Nutzen Sie die Möglichkeit sich umfassend über [Wenn Sie ein bestimmtes Thema vertiefen möchten finden Sie bei uns einige ausgesuchte Buchtitel die wir Betroffenen zur Lektüre empfehlen können](#).

Linktipp: <https://www.topfruits.de/buch/eine-welt-ohne-krebs>
<https://www.topfruits.de/buch/arznei-und-ernaehrung-bei-geschwuelste>

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>

Rote Tasse, Tee-Spezialmischung in Kooperation mit Blutdruckdaten.de

Wohlüberlegte und besondere Rezeptur, die wir in Zusammenarbeit mit Blutdruckdaten.de entwickelt haben zur Unterstützung eines normalen Blutdrucks. Der Tee enthält nur beste, naturbelassene Teekräuter, ohne irgendwelche Farb- oder Aromastoffe.

Gemüsemischung natur - Mydog - pflanzliches Barf Food für Hunde

Ergänzungsfutter in Lebensmittelqualität für eine optimierte Verdauung. Kunden sind begeistert! Täglich als Ergänzung mit etwas Yoghurt und Öl verfüttern hat Ihr Vierbeiner eine weit bessere Verdauung und einen besseren Stuhlgang als mit konventionellem Fertigfutter. Hunde stellen dann auch das Gras fressen ein.

Kressesamen, bio, ideal zum Keimen

Frische Kresse Keimlinge sind reich an Senfölen und anderen Vitalstoffen welche die Keimlinge zu einer würzigen und gesunden Bereicherung für jeden Salat machen.

Phytohelp Armoreolum, Kapuzinerkresse-Meerrettich-Pulver

Ideales naturheilkundliches Hilfsmittel. Insbesondere die enthaltenen Scharfstoffe, sogenannte Glucosinolate (oder Senfölglykoside) wirken antibakteriell und unterstützen das Immunsystem und die Entgiftung.

Nierentee + Schilddrüsentee nach Pfarrer Künzle / Maria Treben

Drei 100% naturbelassene Bio Tees in einem Bundle. Eine Zusammenstellung nach den Vorgaben von Kräuterkundlern Pfarrer Johann Künzle und Maria Treben.

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.

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.

[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?

[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.

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.

Was macht Krafttraining im Alter besonders sinnvoll?

Krafttraining und damit Muskelaufbau macht für Ältere noch mehr Sinn wie für junge Menschen. Einkäufe tragen, Treppen steigen, Gartenarbeit – solche alltäglichen Aktivitäten fallen im Alter immer schwerer. Woran liegt das? Das Schwinden der Muskelkraft mit dem Älterwerden nennt sich „Sarkopenie“. Sobald das 50. Lebensjahr erreicht ist, gehen jährlich etwa 0,6 – 2 % ihrer Muskelkraft verloren. Grund dafür sind der Verlust von Muskelfasern und das Ausdünnen der Fasern, die übrig bleiben. Gerade für Ältere macht es daher Sinn, mit gezielten Übungen und der entsprechenden Ernährung die Muskelkraft zu erhalten.

Mit Krafttraining können Sie, in Verbindung mit einer optimierten Ernährung, dem altersbedingten Muskelschwund effektiv entgegen wirken. Krafttraining ist nicht nur gut für die Muskeln, sondern stärkt auch die Knochenstruktur, entlastet die Gelenke, lindert Rückenschmerzen, hilft beim Fettabbau, senkt den Blutzucker- und reguliert den Insulinspiegel. Außerdem senkt es den Blutdruck und sorgt für bessere Stimmung. Sie sind gerade auf Diät oder versuchen, überflüssige Pfunde zu verlieren? Dann ist zusätzliches Krafttraining besonders wichtig für Sie. **Denn mehr Muskeln verbrennen mehr Kalorien und das auch noch nach dem eigentlichen Training!**

Bei Gelenkbeschwerden (z.B. Knie oder Schulter) werden oft Operationen durchgeführt, die eigentlich gar nicht nötig wären. Die Komplikationsrate von 7 % und Risiken wie z.B. Infektionen, Thrombosen oder Blutungen werden dabei oft auf die leichte Schulter genommen. **Dabei kann Ihnen gezieltes Krafttraining möglicherweise einen chirurgischen Eingriff ersparen.** Das bewies 2016 eine Studie der orthopädischen Klinik in Oslo, Norwegen. Untersucht wurden 140 Probanden mit Meniskusschäden. Eine Hälfte wurde per Schlüsselloch-OP operiert. Die andere Hälfte ging das Problem dreimal die Woche mit insgesamt 36 Einheiten gezieltem, stabilisierendem Krafttraining für die Kniemusculatur an. Zwei Jahre später wurden die Erfolge der beiden Maßnahmen kontrolliert. Bei beiden Teilnehmergruppen wurde ein deutlicher Rückgang der

Schmerzen festgestellt. **Kraft und Beweglichkeit erwiesen sich jedoch bei den Krafttraining-Patienten als viel besser als bei den OP-Patienten.** Unser Tipp: Legen Sie sich nicht vorschnell unters Messer, sondern versuchen Sie es immer zuerst mit alternativen Methoden.

Sie sind noch Anfänger im Krafttraining? Trainieren Sie am besten 3 x wöchentlich für jeweils 30 Minuten. Dieses Intervall ist optimal, da Sie schnelle Erfolge verzeichnen werden und Ihren Muskeln gleichzeitig erlauben, sich zwischen den Trainingstagen ausreichend zu erholen.

Ergänzen Sie das Training außerdem unbedingt mit einer vollwertigen Ernährung, die gutes (pflanzliches) Eiweiß, viele Mineralien und besondere Mikronährstoffe enthalten sollte welche für den Aufbau der Muskulatur günstig sind.

"Muskel-Doping" mit Ashwaganda-Wurzel – ganz natürlich. Ashwaganda gilt als Stärkungsmittel für Körper und Geist und unterstützt den Muskelaufbau. Getrocknete Ashwaganda-Wurzel kann als Tee zubereitet oder fein vermahlen in einer Kapsel geschluckt werden und findet als Pulver in Smoothies oder Säften Verwendung.

L-Carnitin für mehr Kraft und Muskelpower. L-Carnitin ist eine semi-essentielle Aminosäure, die Fettsäuren zur Energiegewinnung in die Muskelzellen transportiert. Für die schnellere Regeneration nach sportlicher Betätigung und zur nachhaltigen Unterstützung bei Diäten. Da L-Carnitin hauptsächlich über Fleisch aufgenommen wird, ist eine Nahrungsergänzung auch für Vegetarier und Veganer sinnvoll. Je nach sportlicher Intensität genügen bereits 3g täglich.

Coenzym Q10 spendet Energie für Haut, Herz und Gehirn. Q10 ist als Biokatalysator quasi der Treibstoff für unsere Mitochondrien. Besonders im Alter unterstützt Q10 einen optimalen Zellstoffwechsel.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=q10>
<https://www.topfruits.de/wissen/pflanzliches-eiweiss>
<https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-1-wissenschaftliche-erkenntnisse/>

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