

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

Übergewicht Ursache Nr. 1 für Zivilisationskrankheiten

Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen litten in Deutschland im Jahr 2017 unter Übergewicht. Die Zahl der fettleibigen Menschen hat sich weltweit in den letzten 30 Jahren verdreifacht. Als übergewichtig gelten Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25, als stark adipös (= fettleibig) solche mit einem BMI von 30. **Diese Zahlen sind schockierend, aber nicht verwunderlich.** Hauptursache für Übergewicht ist das Ernährungsverhalten in der westlichen Welt. Einfaches und günstiges Essen, zu kalorienreich und zu stark verarbeitet bestimmt den Speiseplan. Und schmecken soll es. Viele dieser Nahrungsmittel enthalten darum übermäßig viel Fett und Zucker, sowie Aromen und Geschmacksverstärker, um dem Geschmack der breiten Masse zu entsprechen. **Diese Ernährungsweise liefert viele Kalorien, aber kaum Vitalstoffe.** Deshalb sind Menschen, die sich von der Lebensmittelindustrie an der Nase herum führen lassen, prädestiniert für Gewichtszunahme.

Wer Schnäppchen hinterherjagt, neigt eher zu Übergewicht. **Eine aktuelle Studie der britischen Stiftung Cancer Research kam zu dem Ergebnis, dass billiges Essen Überkonsum fördert.** Das hätte man sich denken können ;-). Die Wissenschaftler untersuchte Konsummuster und gesundheitsbezogene Daten von 16 000 Haushalten. Je nach Menge der gekauften Sonderangebote teilten sie die Teilnehmer in Gruppen ein. Dabei fanden sie heraus, dass mit Sonderangeboten gefüllte Einkaufswägen oft zu übergewichtigen Menschen gehören. In der Gruppe, die bei Schnäppchen besonders gerne zugriff, hatten 72 % der Menschen zu viel auf den Rippen. Ihre Ergebnisse führen die Wissenschaftler auf die Tatsache zurück, dass Angebote sich oft auf „verlockende“ Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- und Salzgehalt beziehen. Zudem landeten prozentual gesehen 30 % weniger Obst und 25 % weniger Gemüse in den Einkaufswägen übergewichtiger Menschen.

Übergewicht begünstigt erwiesenermaßen und mit hohem Risiko die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Dies bestätigt eine neue Studie, die erst kürzlich auf dem Europäischen Kongress für Adipositas in Glasgow vorgestellt wurde. Die beteiligten Forscher untersuchten Gesundheitsdaten von 2,8 Millionen Patienten und prüften, in welchem Zusammenhang deren Gewicht und Gesundheitszustand standen. Dafür wurden die Teilnehmer gemäß ihres BMI in fünf Gewichtsklassen eingeteilt. Die Wissenschaftler stellten auf allen Ebenen der Fettleibigkeit ein erhöhtes Krankheitsrisiko fest. Bereits Probanden mit einem BMI ab 30 hatten ein fünfmal so hohes Risiko, Diabetes Typ 2 oder Atemwegserkrankungen zu entwickeln, wie Normalgewichtige. **Patienten der höchsten Gewichtsklasse hatten ein 12-fach erhöhtes Risiko für Diabetes und ein viermal so großes Risiko für Herzversagen. Insgesamt berechneten die Wissenschaftler für diese Untersuchungsgruppe ein um 50 % erhöhtes Sterberisiko.**

Der Verzehr von möglichst natürlicher und vitalstoffreicher Nahrung verlängert das Leben. Zu diesem Ergebnis kam eine 2019 im JAMA Internal Medicine veröffentlichte Studie. Untersucht wurden fast 45 000 Probanden über 45 Jahre. Über einen Zeitraum von 2 Jahren wurden sie bezüglich ihrer Ernährungsgewohnheiten befragt. **Die Forscher stießen bei ihren Untersuchungen auf einen offensichtlichen statistischen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von stark verarbeitetem Essen und einem generell erhöhten Sterberisiko, insbesondere an Zivilisationskrankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**

Ihre Ergebnisse begründeten die Wissenschaftler mit der Kombination aus Vitalstoffmangel und der erhöhten Aufnahme von Salz, Zucker, Transfetten und synthetischen Zusatzstoffen, welche mit dem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln einhergeht. Wie in der ersten Studie aufgezeigt, spielt auch damit in Verbindung stehendes Übergewicht eine Rolle. Aus diesem Grund empfehlen wir immer wieder, so oft wie möglich ursprüngliche und naturbelassene Lebensmittel zu verzehren.

Wenn Sie Übergewicht reduzieren oder vorbeugen wollen, sind drei Maßnahmen essentiell für eine nachhaltige Gewichtsreduktion:

1. Ernährungsumstellung
2. Steigerung der körperlichen Aktivität
3. Verhaltensänderung

In einem ersten Schritt empfehlen wir Ihnen, auf eine pflanzenbasierte, naturbelassene Vollwertkost umzusteigen. Essen Sie dazu mehr Gemüse und Pflanzengrün, Früchte, **Vollkorngetreide, kaltgepresste Öle, Saaten und Nüsse.** Verringern Sie gleichzeitig den Anteil an Auszugsmehlen, raffiniertem Zucker und anderen industriellen Lebensmitteln in ihrer Ernährung. Kochen Sie mehr selbst und verändern sie ihre Zutaten, hin zu echten und vollwertigen Lebensmitteln, die diese Bezeichnung noch verdienen. **Damit und durch den Konsum von Kräutern, Gewürzen und fermentierten Lebensmitteln verbessern Sie auch Ihre Verdauung.** Dies ist ein wichtiger Baustein für einen stabilen Gesundheitsschutz.

Als zweiten Schritt versuchen Sie, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Streben Sie mindestens 30 Minuten sportliche Betätigung pro Tag an, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen und Stoffwechselprozesse anzukurbeln. In einer dritten Etappe streben Sie bezüglich der ersten beiden Maßnahmen eine langfristige Änderung Ihres Lebensstils an. Kleine Schritte bringen Sie hier besser und nachhaltiger voran als große Sprünge, mit denen Sie vielleicht schon bald nicht mehr schritthalten können. Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess – Gesundheit muss „gelebt“ werden.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/abnehmen-so-funktioniert-dauerhaft/>
<https://www.topfruits.de/info/themen>
<https://www.topfruits.de/rubrik/vital-gewuerze/>

Hülsenfrüchte wie am wertvollsten?

Nicht zuletzt sind Hülsenfrüchte eine wertvolle und vielseitige Quelle pflanzlicher Proteine und für Veganer und Vegetarier wichtig um ihren Eiweißbedarf aus pflanzlichen Quellen zu decken. Lesen Sie auch den Artikel Die besten Tipps gegen Blähungen.

Unter <https://nutritionfacts.org> haben wir einen interessanten Filmbeitrag gefunden der noch weitere Aspekte des gesundheitlichen Wert von **Hülsenfrüchten beleuchtet. Auf welche Weise entfaltet sich die Wirkung der Inhaltsstoffe am besten? Leider ist der Film auf nutritionfacts.org nur in Engl. - Wir haben Ihnen deshalb hier die wichtigsten Fakten aus dem Filmbeitrag zusammen gestellt:**

Zusammenfassung: **Hülsenfrüchte** sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen welche eine schützende Wirkung entfalten können. Allerdings sollten sie zum Verzehr gekocht werden, aber auch durch Keimen werden Hülsenfrüchte wertvoller.

Verglichen wurde der gesundheitliche Nutzen von rohen, gekochten oder **gekeimten Saaten.** Die einfachste Methode zum Vergleichen ist, den Polyphenolgehalt zu messen, insbesondere der Gehalt an Anthocyanen (= natürliche Farbstoffe). Da der Wert von Phytonährstoffen vor allem mit ihrer antioxidativen Kraft zusammenhängt. Dabei schneiden die gekeimten Samen marginal besser ab. Gekeimte Hülsenfrüchte haben jedoch einen hohen Gehalt an Enzymen und einigen Phytonährstoffen, die beim Kochen verloren gehen und die in anderer Weise eine positive Wirkung entfalten können, als im untersuchten Zusammenhang.

Eine neue Studie vergleicht nun auch die physiologischen Effekte, z.B. den Effekt auf Krebszellen. Die Forscher verglichen den Effekt von rohem Bohnen Extrakt mit gekochten und gekeimten Bohnen auf Brustkrebs-Zellen in einer Petrischale. Es wurde geschaut, wie viel davon jeweils benötigt wurde, um das Wachstum von Brustkrebszellen zu verlangsamen, zu stoppen und rückgängig zu machen.

Die Ergebnisse: Um das Wachstum von Tumorzellen zu verlangsamen, wurden 31,5 Mikrogramm rohe

Bohnen benötigt; aber nur 0,8 Mikrogramm gekochte und nur 0,57 Mikrogramm gekeimte Bohnen hatten denselben Effekt -> gekocht und gekeimt wirkt hier also 40 x besser. Rohe Bohnen konnten aber in keiner Menge das Wachstum stoppen; wohingegen der Wachstumsstopp bei nur 2,66 Mikrogramm gekochten Bohnen und 2,71 Mikrogramm gekeimten Bohnen gelang. Ähnlich beim Rückgang der Krebszellen: Rohe Bohnen hatten keinen Effekt, aber bei 8,88 Mikrogramm gekochten und 12,88 Mikrogramm gekeimten Bohnen konnte ein Rückgang verzeichnet werden. Bei Melanomen (= Hautkrebs) wurden ähnlich positive Ergebnisse verzeichnet.

In einer weiteren Studie verglichen Wissenschaftler den Effekt von gekochten und gekeimten Bohnen auf Astrozyten (= häufigste Hirnzellen). Werden diese Astrozyten beschädigt, kann dies zu neurodegenerativen Störungen führen (z.B. Alzheimer, Parkinsons). In ihren Versuchen beschädigten die Wissenschaftler die Astrozyten und kombinierten sie dann mit Extrakt aus gekochten Bohnen bzw. mit Extrakt aus Bohnenkeimen. Das Ergebnis: Die gekochten Bohnen schützten die Astrozyten vor Schäden, die gekeimten jedoch nicht.

Fazit: Jeder sollte regelmäßig Hülsenfrüchte essen. Aus gesundheitlicher Sicht sollte man Hülsenfrüchte kochen oder keimen. Sowohl gekochte als auch gekeimte Hülsenfrüchte haben ihr Vorzüge.

Generell sieht man Vorteile einer pflanzenbasierten, vitalstoffreichen Ernährung was die Gehirnleistung im Alter angeht. Wissenschaftler der Universität Rotterdam in den Niederlanden bestätigten diese These an insgesamt 4213 Probanden und veröffentlichten ihre Ergebnisse in der Fachzeitschrift „Neurology“. **Wer viel Gemüse, Obst, Nüsse und Fisch verzehrte, hatte in der Regel ein größeres Gehirnvolumen. Andere Studien zeigen in diesem Zusammenhang, dass Menschen mit größerem Hirnvolumen eine bessere geistige Leistungsfähigkeit haben. Dieses Ergebnis war unabhängig von Alter, Bildungsniveau, sportlicher Betätigung oder Nikotinkonsum.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/mungbohne-bio>
<https://www.topfruits.de/lupinensamen-ganz-bio-keimfaehig>
<https://www.topfruits.de/wissen/gedaechtnis>

Stress reduzieren durch die Ernährung

Chronischer Stress macht krank. Steuern Sie mit der richtigen Ernährung und Lebensweise dagegen! Stress entsteht durch belastende Situationen und stellt eine Anpassungsreaktion des Körpers dar. Indem unser Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausschüttet, mobilisiert er alle ihm zur Verfügung stehenden Kräfte. Warnsignale für Stress sind Unruhe, Herzrasen, Schlafstörungen, Konzentrations-schwierigkeiten. Dauerstress erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes und Depressionen.

Italienische Forscher haben im Rahmen einer Studie junge Ratten sozialem Stress ausgesetzt. Dabei sahen die Wissenschaftler, dass Stress die kognitive Leistungsfähigkeit der Ratten deutlich einschränkt. **Erstaunlich war: Einem Teil der Tiere, denen gleichzeitig Omega 3 und Vitamin A im Futter verabreichte zeigten, dieselben Verhaltensweisen wie stressfreie Ratten.** Die Experten schließen daraus, dass der Verzehr bestimmter antioxidativer Vitalstoffe wie Omega 3-Fettsäuren oder Vitamin A stressinduzierte Schäden abmildern oder sogar verhindern kann.

Viele essen in stressigen Situationen dann fett oder zuckerreiche Nahrungsmittel, die zusätzlich belasten und die KEINE Vitalstoffe enthalten. Aber gerade in stressigen und belastenden Zeiten benötigt unser Organismus eine gute Versorgung mit Mikro- und Phytonährstoffen aus vollwertiger Pflanzenkost. So verstärken viele die Probleme noch weiter, durch den unüberlegten und spontanen Konsum schlechter Lebensmittel.

Zucker schädigt nicht nur unsere Gefäße, sondern auch das Gehirn. Zu diesem erschreckenden Ergebnis kam eine Studie der australischen University of New South Wales unter der Leitung der Engländerin Margaret Morris. Sie untersuchte Ratten, die sich eine Woche lang nur von zucker- und fettreicher, stark verarbeiteter Nahrung ernährten. Danach wurde anhand von Aufgaben ihr Erinnerungsvermögen auf die Probe gestellt. Die normalerweise gut orientierten Ratten zeigten jedoch große Verwirrung und konnten die Aufgaben nicht lösen. **Als die Ratten danach untersucht wurden, fand man großflächige Entzündungen in ihrem Hippocampus – dem Teil des Gehirns, in welchem die Erinnerungen gespeichert sind.** Zucker ist also nicht die oft deklarierte „Nervennahrung“, sondern schadet unseren grauen

Zellen und schränkt unsere kognitive Leistung ein. Umgekehrt folgerten die Wissenschaftler, dass Zuckerverzicht das Gedächtnis stärkt. Quelle: <https://www.welt.de/gesundheit/article148017029/Warum-zu-viel-Zucker-uns-dumm-macht.html>

Mikronährstoffe wie Vitamin A, B, C, D und E helfen sowie andere Vitalstoffe wie Omega 3 können dagegen, die schädlichen Auswirkungen von Stress abpuffern. Auch Magnesium wird in Expertenkreisen als „Stresskiller“ bezeichnet, da es Nervosität, Krämpfe und Schlafstörungen lindert. **B-Vitamine – insbesondere B1, B6 und B12 – spielen eine tragende Rolle bei Nervenregeneration und -wachstum.** In Stresssituationen ist auch ein **ausreichend hoher Vitamin D-Spiegel unabdingbar.** Die Folge von einem Mangel, sind Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit und Depressionen, welche die Stresssituationen noch erschweren.

Essen Sie mehr Ballaststoffe und Probiotika – eine gesunde Darmflora ist Basis für ein starkes Immunsystem und eine stabile Psyche. Vermeiden Sie isolierte Kohlenhydrate wie Industriezucker, Auszugsmehl oder polierte Weizenprodukte. Essen Sie stattdessen auf komplexe Kohlenhydrate etwa aus **Ur- und Pseudogetreide wie Waldstaudenroggen, Emmer, Amaranth und Quinoa** oder auf Hülsenfrüchte. Diese sind nicht nur reich an wertvollen Mikronährstoffen, sondern enthalten auch die Aminosäure Tryptophan. Aus Tryptophan wird das Glückshormon Serotonin hergestellt, das wir bei Stress besonders gut gebrauchen können.

Bewegung in der freien Natur reduziert Stress. Eine neue Studie der US-amerikanischen University of Michigan zeigt, dass bereits ein 20-minütiger Waldspaziergang unsere Stresslevel deutlich senken kann. Die Forscher fanden heraus, dass das sogenannte „Waldbaden“ den Cortisolspiegel positiv beeinflusst. Die wohltuende Wirkung von Waldspaziergängen hängt unter anderem mit den ätherischen Ölen und Phytonziden zusammen, die wir dort einatmen. Phytonzide sind pflanzeigene Stoffe mit antibakterieller Wirkung. Die Bäume kommunizieren miteinander, indem sie diese Stoffe aussenden. Wenn wir sie einatmen, profitieren wir: Phytonzide beruhigen die Nerven und stärken das Immunsystem.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/braunhirse-und-saaten/>
<https://www.topfruits.de/wissen/entspannung-schlaf-und-stress>
<https://www.topfruits.de/aktuell/sekundaere-pflanzenstoffe/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-und-mehle/>

Weitere Erkenntnisse für die Darmgesundheit

Ballaststoffreiche pflanzliche und fermentierte Lebensmittel wirken sich positiv auf die Darmflora aus, das ist mittlerweile bei vielen bekannt. Weniger bekannt ist, dass sich ein reduzierter Fettkonsum ebenfalls positiv auf die Darmflora auswirkt. Weniger Fett mit der Nahrung erhöht die Anzahl bestimmter in der Darmflora erwünschter Bakterien.

Im Rahmen einer der Studie teilten Wissenschaftler der Qingdao University 217 gesunde Menschen in drei Gruppen ein. Sechs Monate lang beobachteten die Forscher ihre Ernährungsweise. Alle Probanden nahmen gleich viele Ballaststoffe, aber unterschiedlich viel Fett und Kohlenhydrate zu sich. Am Ende der Studie wurden die Teilnehmer gründlich untersucht. Die Gruppe mit dem niedrigsten Fettkonsum wies die höchste Anzahl an Buttersäure produzierenden Bakterien auf. Diese kurzkettigen Fettsäuren wirken entzündungshemmend, verbessern die Blutwerte und fördern die Darmgesundheit.

Bei der Betrachtung von Fetten ist es ähnlich wie bei der Betrachtung von Kohlenhydraten. Man muss die Dinge differenziert sehen. So nachteilige gesättigte und vor allem künstlich gehärtete Fette sind, so günstig ist der ergänzende Konsum von bestimmten tierischen oder pflanzlichen Ölen mit einem Gehalt an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wie das etwa bei Lein- Hanf oder Walnussöl der Fall ist. Oder bei Fischöl.

Vitamin D fördert die Gesundheit der Darmschleimhaut und hilft bei chronisch entzündlichen Darmkrankungen. Dieses Fazit konnten chinesische Forscher in ihrer 2018 im Fachjournal Medicine veröffentlichten Studie ziehen, nachdem sie mehr als 900 Probanden untersucht hatten. In Europa leiden Millionen Menschen an chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Die Wissenschaftler fanden heraus, dass ausreichend mit Vitamin D versorgte Menschen im Durchschnitt weniger krankhafte Veränderungen der Darmschleimhaut aufwiesen. Bei bereits erkrankten Menschen linderte das „Sonnenvitamin“ nicht nur Beschwerden und Symptome, sondern besserte auch die Ursachen der chronischen Krankheit. Somit sorgte eine hohe Dosierung der Vitamin D Präparate auch dafür, dass die Patienten weniger oft

Krankheits-Rückfälle erlitten. Quelle: <https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/hoch-dosierte-vitamin-d-einnahme-hilfe-gegen-chronisch-entzuendliche-darmerkrankheiten-20190314445449>

Diese Studien zeigen einmal mehr, wie viele Einflussfaktoren es aus der Ernährungsweise und Vitastoffversorgung auf die Darmflora gibt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/blutdruck-im-auge-behalten-ganz-einfach/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/oele-kaltgepresst/>

Diskussion um die Impfpflicht

Dazu meint Dr. med. György Irmey von der GfBK: Unabhängig von der Tatsache, wie jemand zu dieser Impfung steht, steht die gegenwärtige Diskussion um Masernerkrankungen in keiner Verhältnismäßigkeit zu den echten Gesundheitsproblemen der Bevölkerung in Deutschland.

Tatsache ist, dass wir gegenwärtig jährlich bezogen auf 80 Millionen Bundesbürger*innen 1 bis 3 mögliche Todesfälle im Jahr in Deutschland an Masern haben. Andererseits kommen tagtäglich in unserem Land weitere 1000 Diabetiker*innen hinzu, 70.000 Menschen sterben immer noch jährlich infolge übermäßigem Nikotinkonsums, 80.000 infolge Alkoholkonsums und 25 bis 40.000 infolge von Medikamentennebenwirkungen. Das sind Probleme, mit denen sich der Herr Gesundheitsminister auseinandersetzen sollte. Über die vielen auftretenden Impfschäden redet man kaum oder verharmlost dieses Thema. **Hier finden Sie zahlreiche detaillierte und fundierte Fakten zum Thema der Impfung.** Falls Sie gegen die geplante Impfpflicht sind, **hier ein Link zu einer Petition:** www.openpetition.de/impffreiheit

Linktipps: <https://www.topfruits.de/info/themen>
<https://www.topfruits.de/aktuell/schweineereien-um-die-schweinegrippe-medienzensur-die-stinkt/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/was-krank-macht-das-hunza-experiment-von-robert-mccarrison/>

Ausreichend Kalium wichtig für die Gefäße

Wer ausreichend Kalium zu sich nimmt, kann krankhafte Veränderungen der Gefäßwände vorbeugen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler der University of Alabama aus Birmingham (USA) im Fachblatt „JCI Insight“. Ihre Untersuchungen an Mäusen bestätigten, dass ein geringer Kaliumspiegel den Kalziumgehalt der Muskelzellen in den Arterien erhöht und mit einer geringeren Elastizität der Blutgefäße einhergeht.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Gefäßverkalkung nicht – wie lange angenommen – ein unaufhaltsamer Prozess ist, sondern durch Kaliumkonsum verlangsamt und verhindert werden kann. Menschen mit erhöhtem Arteriosklerose-Risiko sollten deshalb darauf achten, genügend kaliumreiche Lebensmittel zu verzehren. Dazu gehören Bananen, Linsen, Avocados, **Mandeln** und **Bohnen** oder entsprechende Nahrungsergänzungsmittel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 4 g Kalium pro Tag.

Sehr gute natürliche Kalium-Quellen sind frische Früchte wie, Bananen, Pfirsiche, Aprikosen, Äpfel, Erdbeeren, Honigmelonen, Feigen, grünes Gemüse, Kartoffeln und Weizenkeime, aber auch Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Aprikosen) und Nusskerne.

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

Weniger Fleisch, gut für die Augen!

Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise verringert das Risiko für Augenkrankheiten wie den Grauen Star. Das fanden Wissenschaftler der europäischen Krebs- und Ernährungsstudie (EPIC-Oxford) heraus, indem sie die Daten von 27000 Teilnehmern auswerteten. Der Studie nach sinkt das Risiko einer Trübung der Augenlinse mit abnehmendem Fleischverzehr. So haben Veganer eine um 40 % geringeres Risiko

Grauen Star zu entwickeln. Das Risiko von Vegetariern ist immerhin 30 % geringer. Bei Menschen, die zwar Fisch aber kein Fleisch essen, wurde ein um 20 % verringertes Risiko festgestellt. Forscher vermuten, dass für diese Ergebnisse nicht nur der Verzicht auf Fleisch, sondern auch der höheren Pflanzenanteil in der Ernährung und somit eine höhere Zufuhr an bestimmten Antioxidantien eine Rolle spielt.

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

<https://www.topfruits.de/aktuell/wuenschen-sie-sich-einen-adlerblick-ernaehrungstipps-fuer-volle-sehkraft/>

Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr am 18. und 19.05.2019 nicht verpassen.

Am kommenden Wochenende findet der 19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK statt. 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. **Es gibt noch einige freie Plätze bei interessanten Vorträgen und Seminaren!**

Nach unserer Erfahrung liegt der Erfolg der Heilung oder Besserung bei einem Krebsleiden in den meisten Fällen nicht in Einzelmaßnahmen. Sondern eher darin wie breit der Betroffene an das Problem heran geht - und wie konsequent er notwendige Maßnahmen umsetzt. **Insbesondere auch was die Ernährungsweise und andere Lifestylefaktoren angeht.** 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>

Radieschensamen, bio, ideal zum Keimen

EU-zertifizierte und einfach keimfähige Bio Radieschensamen „Rose de China“. Ihre charakteristische Schärfe verdankt diese Radieschensorte den enthaltenen Senfölglykosiden, aus denen als Spaltprodukt das Senföl Sulforaphan entsteht. Radieschen Sprossen schmecken auf Broten, im Salat, in Pesto oder Gemüsegerichten.

Buchweizensamen, ganz. bio, glutenfrei

Unser Bio Buchweizen ist zu 100 % naturbelassen. Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide und auch für Menschen mit Zöliakie geeignet. Die ganzen Körner sind reich an verschiedenen Mikronährstoffen und enthalten alle 9 essentiellen Aminosäuren.

Hibiskuspulver, bio kbA - siehe [Blutdruckdaten.de](https://www.topfruits.de/blutdruckdaten.de)

Unser Bio Hibiskuspulver besteht zu 100 % aus getrockneten und gemahlenden Hibiskusblüten aus kontrolliert biologischem Anbau in laborgeprüfter Premiumqualität. Die kräftige Farbe verdanken die Hibiskus Blüten den enthaltenen Pflanzenfarbstoffen mit antioxidativer Wirkung (Anthocyane).

Pure Papaya Lips - 10 ml Papaya Lippenpflege, vegan

Pure Papaya Lips ist ein 100 % natürlicher Lippenbalsam mit Shea Butter, pflanzlichen Ölen und Papaya. Spendet Feuchtigkeit und schützt, pflegt und regeneriert trockene, rissige und sonnengeschädigte Lippen. Für gepflegte Lippen ohne chemische Zusatzstoffe.

Granatapfel-Elixier mediterran - 500ml - Dr. Jacobs

Dr. Jacobs Granatapfelexier ist ein ganz besonderer Genuss und fördert dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe die Durchblutung. Mit patentiertem Tomaten-Polyphenol-Konzentrat aus 75 Tomaten und lebend fermentierten Granatapfel-Polyphenolen aus 41 sonnengereiften Granatäpfeln.

Rohes, weißes Bio Mandelmus 1000g Glas von Dr. Goerg

100 % natürliches Premium Mandelmus aus ganzen, weißen, süßen und rohen Bio Mandeln. Das Premium Mandelmus hat eine cremige Konsistenz, schmeckt angenehm nach Marzipan und ist eine gute Quelle für Vitamin E, Lecitin. Perfekt als Zutat oder Aufstrich für gesundheitsbewusste Feinschmecker.

Kollagen Pulver – Kollagenhydrolysat – 400 g Dose

Kollagen trägt zur Stabilität von Haut, Muskeln und Zähnen bei. Durch Altersprozesse sinkt mit der Zeit der Kollagengehalt in unserem Körper. Als natürliche Nahrungsergänzung verleiht Kollagen-Hydrolysat-Pulver unseren Zellen wieder die nötige Stabilität.

Power und Fresh Bundles

Mit unseren Power und Fresh Bundles aus Kokoswasser, rohem Mandelmus bzw. Kokosspeisefett können Sie diese Premium Produkte ausprobieren und gleichzeitig Geld sparen. Profitieren Sie jetzt vom Aktions-Bundle – nur solange der Vorrat reicht!

Zedernüsse (Pinus Sibirica), roh, 100 % Natur

Frisch eingetroffen – rohe Zedernusskerne aus Wildwuchs mit tollem Waldaroma. Zedernüsse enthalten über 90 % ungesättigte Fettsäuren. Die Samen liefern außerdem Kalium, Magnesium, Zink, Phosphor, Eisen, Jod, Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytonzide.

Spinatpulver, aus frischen, getrockneten & gemahlenden Spinatblättern

100 % naturreines Spinatpulver. Im Pulver stecken konzentrierte Mikronährstoffe wie Kalium, Eisen, Mangan, Calcium und Vitamin K. Für die Verwendung in Säften, Smoothies, Shakes, Frischkornbrei, Müsli, Suppen, Salatsoßen oder Gemüsegerichten.

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.

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 Gelenkaktiv-Basis Bio sorgen Sie mit reiner Natur für Funktion, Vitalität und Schmerzfreiheit Ihrer Gelenke.

Cultavit® natürliches 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 Alter werden 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 vor-schnell 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

[Gesundheitsbrief abbestellen](#)