

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Infos für Sie, 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.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich Infos zu bestimmten Themen? Könnten Sie sich einen Themen bezogenen Verteiler vorstellen, oder gefällt Ihnen das Format mit unterschiedlichen Themen in einer Ausgabe? [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 bei Kindern erhöht Diabetesrisiko

Übergewicht bereits in jungen Jahren erhöht das Risiko einer Typ 2 Diabetes dramatisch. Besonders der Konsum stark mit Industriezucker gesüßter Lebensmittel und Getränke sorgt für eine Gewichtszunahme bzw. Adipositas bei immer mehr Kindern und Jugendlichen. Bereits bei Sechsjährigen mit Übergewicht zeigten sich deutliche Symptome, die auf eine ungesunde Entwicklung hindeuten. Über Fettleibigkeit, kommt es in der Folge auch zu einem deutlichen Anstieg des Diabetesrisikos, vor allem bei den Personen mit genetischer Disposition. Dies betrifft immerhin ein Drittel der Bevölkerung.

Vor dem Hintergrund der starken Zunahme von Übergewicht bei Kindern auch in Deutschland, sollte vor allem der Zuckerkonsum deutlich eingeschränkt werden. Interessant dabei, nicht der Zuckerkonsum selbst scheint die Ursache für die krankhafte Weiterentwicklung, sondern die daraus häufig resultierende Fettleibigkeit. Siehe hierzu auch den interessanten Artikel <http://www.zukunft-mit-kindern.eu/node/123>.

Wichtig in dem Zusammenhang ist zu wissen dass frisch Frucht-Säfte und frische Früchte, selbst wenn sie viel Fruchtzucker enthalten, völlig anderswirken und kein Risiko darstellen. Der Gehalt an Enzymen, Ballaststoffen und pflanzlichen Mikronährstoffen sorgt für eine wesentlich geringere Insulinantwort und damit eine geringere Belastung des "Gesamtsystems".

Übergewicht begünstigt mit hohem Risiko nicht nur die Entstehung von Diabetes sondern in der Folge auch von Krankheiten 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. In den letzten Jahren zeigten mehrere Studien, dass besonders Fettringe am Bauch ungünstig sind. Bauchfett setzt augenscheinlich Botenstoffe frei, die chronische Entzündungen hervorrufen. Solche andauernde Mikroentzündungen werden als Auslöser mit verantwortlich gemacht für die Entstehung von Krebs und anderen Zivilisationsleiden.

Obst und Gemüse gut für die Psyche!

Eine Ernährung mit hohem Obst- und Gemüseanteil wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Zu diesem Ergebnis kamen zwei voneinander unabhängige Studien aus England und Australien. Die englischen Wissenschaftler führten eine Befragung der Teilnehmer durch, die australischen analysierten den Zusammenhang zwischen Pflanzenanteil an der Ernährung und Neuerkrankungen an Depressionen und Angststörungen.

Beide Studien ergaben: Je höher der Frischpflanzen-Konsum, desto besser die geistige Verfassung und Zufriedenheit der Teilnehmer. Die guten Ergebnisse der Teilnehmer mit pflanzenreichem Speiseplan liegen möglicherweise in den Vitalstoffen der Pflanzen oder dem geringeren Verzehr von verarbeiteter Nahrung begründet. Die erschreckende Feststellung beider Forschungsteams: Nur 20 % aller Probanden nahmen täglich Gemüse und Obst zu sich! Ein rückläufiger Verzehr von **unverarbeitetem** Obst und Gemüse kann man seit Jahren auch in Deutschland beobachten. Die WHO empfiehlt den Verzehr von mindestens 400 Gramm pro Tag, um Körper und Geist gesund zu halten.

Antioxidantien verringern Bauchspeicheldrüsenkrebs-Risiko

Eine Ernährung mit hohem Antioxidantien-Gehalt kann das Risiko für Bauchspeicheldrüsen-Krebs um bis zu zwei Drittel senken. In einer Studie untersuchte Dr. Andrew Hart von der University of East Anglia mehr als 23000 Menschen über viele Jahre. Das Alter der Teilnehmer lag zu Beginn der Studie zwischen 40 und 74. Alle Teilnehmer führten Buch - über Menge und Art ihrer Nahrung sowie die Methode, mit der sie ihr Essen zubereiteten.

10 Jahre später wurde bei 49 Probanden Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert. 2010 lag die Zahl der Krebskranken aus der Gruppe bei 86. Nach Diagnose lebten die Teilnehmer im Schnitt noch mind. 6 Monate.

Das Ergebnis der Forscher förderte Erstaunliches zu Tage. Die Menschen mit dem höchsten Selenanteil im Essen waren nur halb so oft von Bauchspeicheldrüsenkrebs betroffen, wie diejenigen Teilnehmern mit der geringsten Zufuhr dieses Spurenelements. Bei den Teilnehmern mit dem höchsten Anteil der Antioxidantien Selen, Vitamin C und E im täglichen Programm, wurde um 67 % weniger Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert.

Vorangehende Studien zeigten weniger klare Ergebnisse. Wohl kommt es auch auf die Art an, wie die Antioxidantien konsumiert werden. Kombinierte Stoffe aus einer friskostreichen, pflanzlichen Ernährung wirken vielfach anderes, als in Form von Nahrungs-Ergänzungsmitteln.

TopFruits-Tipp: Bauen Sie gezielt besonders vitalstoff- und antioxidantienreiche Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung mit ein. Beispielsweise [enthalten Beeren, Nusskerne, Kakao oder bestimmte Pflanzenöle](#) überschnittliche viele Antioxidantien. Tierische Lebensmittel enthalten dagegen fast keine antioxidativen Substanzen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/sekundaere-pflanzenstoffe/>
<http://www.topfruits.de/wissen/immunsystem/>

Bei Lippenherpes: Propolis

Propolis hilft bei Lippenherpes – und zwar besser als die Schulmedizin. Es handelt sich dabei um eine harzähnliche Substanz, mit der Bienen ihren Stock sowie ihre Waben schützen. In einer aktuellen Studie fanden tschechische Wissenschaftler heraus, dass Propolis das Ausbrechen von Herpesviren verhindern kann. Von insgesamt 379 Studienteilnehmern mit akutem Herpes trug die eine Hälfte Propolisextrakt auf ihre Lippen auf und die zweite Hälfte eine Creme mit dem gängigen Herpeswirkstoff Aciclovir. Die Anwendung erfolgte jeweils 5 x täglich.

Bei den Propolis-Probanden hatten an Tag 4 nur noch 45 % der Probanden Symptome, und an Tag 5 nur noch 10 % der Probanden. Bei den Aciclovir-Probanden waren es im selben Zeitraum jeweils

75 % und 43 %, die noch Symptome aufwiesen. Propolis stellt für Betroffene also eine echte Alternative zu chemischen Herpescremes dar.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/propolis-pulver-kaufen>
<https://www.topfruits.de/aktuell/sekundaere-pflanzenstoffe/>

Vollkorn-Reis besser als Weißer

Weisser Reis ist allen bekannt und am meisten verwendet. Es handelt sich dabei allerdings um ein minderwertiges Lebensmittel weil es nur noch der so genannte Mehlkörper des Reiskornes ist, welcher fast ausschließlich aus Kohlehydraten besteht. Reis enthält jedoch, wie andere Saaten und Früchte auch, die meisten Vitalstoffe in Keim und Schale! Ungeschälter Vollkornreis liefert zum Beispiel Vitamin E, Magnesium, Ballaststoffe, Phenolsäuren und γ -Oryzanol und nicht zuletzt wertvolle Ballaststoffe.

Eine Studie aus 2014 konnte zeigen, dass der Verzehr von braunem Vollkorn Reis bestimmte Entzündungsmarker (= C-reaktives Protein) und die kardiovaskuläre Gesundheit positiv beeinflusst. Im Rahmen der Studie aßen 40 übergewichtige Frauen für eine Dauer von sechs Wochen jeden Tag 150 g weißen Reis. Danach wurde dieselbe Vorgehensweise mit braunem Reis wiederholt. Am Ende jedes Untersuchungszeitraums wurden gesundheitsbezogene Werte wie BMI, Blutdruck und Entzündungsmarker erhoben. Dabei fanden die Forscher heraus, dass der Verzehr von Vollkornreis im Vergleich zu poliertem Reis eine Gewichtsreduktion mit sich führte, den diastolischen Blutdruck senkte und den Wert des C-reaktiven Proteins im Blut verringerte. Somit kann brauner Reis mehrere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/roter-bio-vollkornreis-kaufen>
<https://www.topfruits.de/reisproteinpulver>
<https://www.topfruits.de/aktuell/was-krank-macht-das-hunza-experiment-von-robert-mccarrison/>

Safran senkt Diabetesrisiko

Dass Safran eine Wirkung gegen Krebszellen zeigt, antientzündlich wirkt und Artherosklerose vorbeugen kann, ist bereits bekannt. Eine Studie der südkoreanischen Gyeongsang National University von 2012 zeigt nun, dass Safran auch die Entstehung von Diabetes verhindern kann. Die Forscher erkannten einen Zusammenhang zwischen den pflanzlichen Inhaltsstoffen des Gewürzes und einer optimierten Glukoseaufnahme von Muskelzellen. Deshalb profitieren vor allem Menschen mit Insulinresistenz und Diabetiker von mit Safranfäden gewürzten Speisen.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/safranfaeden-ganz-spitzenqualitaet>
<https://www.topfruits.de/wissen/diabetes>

Sulforaphan aus Brokkoli verhindert Arthroseschäden.

Zu diesem Ergebnis kam ein Wissenschaftsteam der britischen University of East Anglia in Norwich. Durch Experimente mit menschlichen Gewebekulturen fanden die Forscher heraus, dass Sulforaphan bestimmte eiweißspaltende Enzyme (= Metalloproteasen) blockiert, die für den Abbau des Gelenk- und Knorpelschutzes verantwortlich sind. Die Hemmung dieser Enzyme führt dazu, dass weniger Kollagen und Aggrecan abgebaut wird. Beide Substanzen sind sehr wichtig für den Schutz von Knorpeln und Gelenken. Gleichzeitig blockiert das Senföl bestimmte Botenstoffe und verhindert dadurch Entzündungsreaktionen sowie entzündungsbedingte Schmerzen. Weitere Tierversuche zeigten, dass Sulforaphan über die Nahrung aufgenommen ebenso wirksam ist.

Linktipp: <https://www.sulforaphan.org/sulforaphan-wirkungen-einsatzgebiete/>
<https://www.topfruits.de/brokkolisamen>

Und Enzyme wirken doch!

Effekte und Potential der Naturheilkunde und die Wirkung von Mikronährstoffen werden seit Jahrzehnten immer wieder angezweifelt und diskreditiert. Und das obwohl der Nutzen vieler alternativtherapeutischen Ansätze sehr wohl beobachtet werden kann, dazu günstig und nebenwirkungsarm ist. In diesem Zusammenhang wird auch immer wieder in Abrede gestellt dass über die Nahrung aufgenommene Enzyme wie das Ananas-Enzym Bromelain eine positive Wirkung haben können. Bromelain ist naturheilkundlich für seine entzündungshemmende, schwellungslindernde und verdauungsfördernde Wirkung bekannt und wurde diesbezüglich bereits vielfach untersucht. Vor allem in der Sportmedizin wird es seit langem eingesetzt.

Trotzdem wird die Wirkung von Enzympräparaten von vielen Schulmedizinern in Abrede gestellt, weil behauptet wird, dass die Enzyme im Magen vollständig zerstört werden würden. Reiner Maurer, ein unabhängiger Pharmazeut aus Berlin widerlegt die Kritik an der Wirksamkeit von Bromelain. Nach seinen Untersuchungen übersehen die Kritiker, dass über die Effizienz einer Enzym-Substanz nicht die Menge, sondern die im Blut nachweisbare enzymatische Aktivität entscheidet. Denn diese zeigt – auch ohne Molekülnachweis – dass biochemische Vorgänge beeinflusst werden!

Eine Studie des Instituts für klinische Pharmakologie der Charité Berlin zeigte, dass die Enzymaktivität – im Gegensatz zu den enzymatischen Molekülen – im Blut durchaus nachweisbar ist. 21 Probanden nahmen viermal täglich 400 – 800 mg eines Kombinationspräparates aus Trypsin, Bromelain und Rutosid ein. Nach vier Tagen wurden die entsprechenden Protease-Aktivitäten gemessen. Das Ergebnis: Die nachweisbare enzymatische Aktivität korrelierte proportional zur eingenommenen Dosis.

Aus naturheilkundlicher Sicht birgt der Einsatz von Enzymen, besonders dem Bromelain noch großes Potentiale bei vielen unterschiedlichen Beschwerden. Diverse seriöse Studien unterstreichen diese Aussage. Interessant auch folgendes. **Zuletzt habe ich von Beobachtungen gelesen, die gemacht wurden über einen Effekt von Bromelain im Zusammenhang mit Glaskörpertrübungen.** Für diese Floater oder auch fliegende Mücken genannten Veränderungen gibt es keine nichtinvasive Therapie. Für die Betroffenen sind diese Veränderungen im Glaskörper des Auges teilweise sehr irritierend. In Fällen, wo die Trübungen stark sind und den Alltag sehr beeinträchtigen, kommt möglicherweise ein Versuch mit der Einnahme von Bromelain in Frage.

Fazit: Man sollte nicht vergessen dass sich naturheilkundliche Therapien, im Gegensatz zu schulmedizinischen, niemals so lange gehalten hätten, wenn keiner bei entsprechenden Beschwerden einen Nutzen und Effekt beobachtet und Besserung erfahren hätte.

Wenn Sie sich für Details der Enzymaufnahme und Wirkung im Körper, können Sie den Artikel von Reiner Maurer sowie die durch ihn angeführten Studien hier nachlesen. (Link: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-51-2000/pharm4-51-2000/>)

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=bromelain>
<https://www.topfruits.de/wissen/enzyme>

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/>

Diabetes Typ 2 reversibel

Durch eine Ernährungsumstellung kann Diabetes Typ 2 heilbar sein. Wie dieses beeindruckende Ergebnis erreicht werden kann, zeigt eine britische Studie aus dem Jahr 2016. Den 30 Studienteilnehmern mit Typ 2-Diabetes gelang es, mit einer niederkalorischen Ernährung ihre Krankheit langfristig zu besiegen. Die Probanden nahmen acht Wochen lang täglich nur 600 – 700 Kalorien aus Flüssigkost und Gemüse zu sich und verloren dabei drastisch an Körpergewicht.

Danach folgte eine sechs monatige Erhaltungsphase, bei der die Probanden ihr Gewicht mit einer isokalorischen Ernährung halten sollten. Bei über 40 % der Probanden wurde danach ein Nüchternblutzuckerwert unter 7 mmol/l (126 mg/dl) festgestellt. Bei allen Patienten verbesserten sich sowohl Leberstoffwechsel sowie Insulinsensitivität. Dieses Ergebnis widerlegt die gängige Annahme, dass Diabetes eine chronische Erkrankung ohne Aussicht auf Besserung ist.

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

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>

Umeboshi Bio Aprikosen (Salzaprikosen) – traditionell milchsauer fermentiert

Das "Wunderlebensmittel" der Makrobioten. Als starke Basenbildner neutralisieren Umeboshi überschüssige Magensäure, unterstützen die natürliche Entgiftung unseres Körpers und sind an der Bildung des Verdauungsenzyms Amylase beteiligt. Außerdem kurbeln sie den Fettstoffwechsel an und fördern die Aufnahme von Eisen und Calcium.

Oregano-Öl - 20 ml = 820 Tropfen - 80% Carvacrol - 100% ätherisches Oregano-Öl ohne Zusätze, hochdosiert und in Premiumqualität. In hochwertiger Pipette aus Naturkautschuk ermöglicht eine einfache Dosierung & Anwendung

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.

Radieschensamen, bio, ideal zum Keimen

EU-zertifizierte und einfach keimfähige Bio Radieschensamen „Rose de China“. Ihre charakteristische Schärfe verdankt diese Radieschensorte den enthaltenen Senfölglykosiden, u.A. dem Senfölsulforaphan.

<https://www.topfruits.de/rubrik/saaten-ganz/>

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.

<https://www.topfruits.de/rubrik/saaten-ganz/>

Phytohelp Armoreolum, Kapuzinerkresse-Meerrettich-Pulver

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

Entgiftung.

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

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 sonnenbeschädigte Lippen. Für gepflegte Lippen ohne chemische Zusatzstoffe.

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.

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® 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 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