

**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. Genießen Sie den Sommer, schneller Sie denken ist wieder Herbst oder Winter und Sie vermissen die Sonne und die Wärme :-)

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Was hilft bei Gichtproblemen?

**Eine vegetarische Ernährung macht weniger anfällig für Gicht.** Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler der Fu-Jen Catholic University in Taipeh / Taiwan. Im Rahmen ihrer Analyse werteten die Forscher die Daten von zwei Studien mit insgesamt 14 000 Probanden aus. Dabei kam heraus, dass Vegetarier ein um bis zu 67 % verringertes Gichtisiko hatten als Fleischesser. Die Stoffwechselstörung ist durch einen stark erhöhten Harnsäurespiegel gekennzeichnet und führt zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Nieren, Geweben und Gelenken. Die Folgen sind Entzündungen, Gewebsschäden und chronischen Schmerzen.

Da Harnsäure durch den Abbau von Purinen entsteht, müssen Betroffene auf eine purinarme Ernährung achten. Reich an Purinen sind vor allem tierische Produkte wie Fleisch, Geflügel und Fisch. Den Schutzeffekt einer pflanzlichen Ernährung vor Gicht führen die Wissenschaftler auf das antioxidative Potential der in der Pflanzenkost enthaltenen natürlichen Pflanzenschutzstoffe zurück.

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

## Rheuma - kein Grund zu kapitulieren

Rheuma ist ein Sammelbegriff für entzündliche, oft sehr schmerzhaftes Gesundheitsprobleme, die in der Bevölkerung weit verbreitet sind. In Deutschland leiden rund 17 Millionen Menschen an diesem Krankheitsbild.

Der Begriff „Rheuma“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Strömung“ oder „Fluss“. In der Regel äußert sich Rheuma durch ziehende oder reißende Schmerzen in Muskeln, Gelenken, Bindegewebe oder Nerven. Es ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern – insgesamt werden mehr als 100 unterschiedliche Krankheitsbilder damit assoziiert. In der Medizin unterscheidet man zwischen vier unterschiedlichen Rheuma-Formen: Entzündliches Rheuma, abnutzungsbedingtes Rheuma, stoffwechselbezogenes Rheuma sowie Rheuma, welches die Weichteile betrifft. Zu den häufigsten Ausprägungen gehören zum Beispiel Arthrose, Arthritis und Gicht. In besonders schlimmen Fällen kann sich die Problematik sogar auf die inneren Organe ausweiten. Beim Großteil der Betroffenen liegt entzündliches Rheuma vor. Hier kommt es aufgrund von „versteckten“ Entzündungen zu den typischen Schmerzen.

Die Schulmedizin hat die Krankheit als nicht heilbar deklariert und sieht als einzigen Ausweg die dauerhafte Gabe von Medikamenten. In einem aktuellen Artikel im Südwestecho über die Deutsche

Rheuma-Liga wird diese Problematik wiederum deutlich.

Dabei weiß die Naturheilkunde seit langem, Rheuma ist durch die Ernährung und den Lebensstil beeinflussbar! Auch Herdbelastungen (Zahn- und Kopferde) spielen oft eine Rolle. Obwohl Rheuma in jedem Lebensalter auftreten kann, wird es schulmedizinisch als Alterserkrankung angesehen. Dabei ist die Entstehung von Rheuma von vielen Faktoren abhängig. Wissenschaftler der Harvard-University fanden zum Beispiel heraus, dass frühes Abstillen die Entstehung von Rheuma begünstigt. Auch der übermäßige Verzehr von Fleisch und Molkereiprodukten begünstigt die Entstehung von rheumatischen Beschwerden.

Sogar eine gestörte Darmflora kann Rheuma verursachen. Eine voreilige Medikamentengabe fördert dann noch das Ungleichgewicht im Darm. Wer Rheumabeschwerden hat, sollte auch unbedingt von einem naturheilkundlich erfahrenen Arzt die Zähne und die Mandeln untersuchen lassen. Häufig übersehen können Weisheits- oder wurzelbehandelte Zähne, oder häufig durch Entzündungen vernarbte Mandeln die Ursache für schwerste rheumatische Probleme sein, denen ohne Abstellen der Ursache nicht beizukommen ist. Auf der anderen Seite können durch Entfernen verdächtiger Mandeln oder Zähne jahrelang bestehende Probleme wie von Geisterhand verschwinden.

Allseits bekannt, wer sich vitalstoffreich ernährt und täglich entzündliche Lebensmittel in seinen Speiseplan integriert, kann effektiv dazu beitragen Entzündungen und damit einhergehende Schmerzen auf natürliche Art und Weise loszuwerden.

Wissenschaftler des American College of Rheumatology (ACR) fanden 2015 in einer Studie heraus, dass die Ernährung einen größeren Einfluss auf das Arthritis-Risiko hat, als bisher angenommen. Über einen Zeitraum von 20 Jahren befragten die Forscher mehr als 100 000 Frauen. Dabei kam heraus, dass die typische westliche Ernährungsweise mit rotem Fleisch, Wurst, Auszugsmehlen, frittiertem Essen, fettreichen Milchprodukten und industriellen Süßigkeiten mit einem stark erhöhten Arthroserisiko der Probanden einherging. Wer hingegen kluge Entscheidungen traf und sich hauptsächlich von naturbelassener Pflanzenkost ernährte, erkrankte bis zu 33 % seltener an der entzündlichen Gelenkerkrankung.

Wenn Sie also von Rheumabeschwerden geplagt sind, geben Sie sich nicht zufrieden mit einer Medikamentenbehandlung, sondern informieren Sie sich weiter und suchen nach den Ursachen, dann bekommen sie früher oder später das Übel an der Wurzel gepackt.

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

<http://www.topfruits.de/wissen/immunsystem/>

<https://www.topfruits.de/wissen/arthrose>

## Migräne und Ernährung

Etwa 25 % aller Frauen leiden unter Migränekopfschmerzen. Migräne zeichnet sich in der Regel durch einseitige pulsierende Kopfschmerzen aus. Durch körperliche Aktivität, helles Licht oder Lärm können sich die Schmerzen noch steigern. Begleitende Symptome sind häufig Übelkeit oder neurologische Störungen, welche auch als „Aura“ bezeichnet werden. Obwohl die Krankheit teilweise genetisch bedingt ist, steht fest: Betroffene können auch durch die Ernährung Intensität und Häufigkeit der Anfälle reduzieren.

Die Ursachen für Migräne sind bis heute nicht endgültig erforscht. Wissenschaftler erklären die Schmerzen oft mit einer genetisch bedingten Fehlregulation der Blutversorgung im Gehirn oder einem überaktiven Nervensystem. Neuste Forschungen zeigen, dass die Schmerzen auch in Zusammenhang mit Entzündungsmechanismen der Blutgefäße des Gehirns stehen könnten (= Neuroinflammation).

Man vermutet, dass unterschiedliche „Trigger“ immer wieder die Entzündungen und die damit einhergehenden, typischen Symptome auslösen. Dazu gehören bestimmte Lebensmittel (Alkohol, Schokolade (raffiniertes Zucker), Käse, Zitrusfrüchte), Vitalstoffmangel, ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, hormonelle Einflüsse, Stress oder Umweltweize. Diese „Trigger“ gilt es – soweit möglich

– im Alltag zu umgehen.

Verantwortlich für die Migräne auslösende Wirkung von bestimmten Lebensmittel sind oft Lebensmittelinhaltsstoffe wie Histamin, Tyramin, Glutamat oder Nitrit. Da letzteres vor allem in verarbeiteten Wurstwaren vorkommt, werden dadurch verursachte Kopfschmerzen auch „Hot-Dog-Kopfschmerzen“ genannt. Glutamat ist ein beliebter Inhaltsstoff von Maggi-Produkten und wird oft in asiatischen Gerichten verwendet, weshalb dadurch ausgelöste Schmerzen auch als das „China-Restaurant-Syndrom“ bezeichnet werden.

Auch ein Energiemangel im Gehirn kann eine Migräneattacke auslösen. Bei einer Migräne sind die Nerven der Gehirnzellen überaktiv und benötigen mehr Energie. Achten Sie deshalb darauf, Ihren Blutzuckerspiegel über den Tag verteilt relativ konstant zu halten. Decken Sie Ihren Energiebedarf mit ballaststoffreichen, pflanzlichen Lebensmittel wie Vollkornprodukten, Gemüse sowie Obst. Vermeiden Sie zuckerreiche Industrieprodukte. Lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen und stillen Sie den kleinen Hunger mit gesunden und vollwertigen Snacks wie Nüssen oder Trockenfrüchten oder einem Smoothie. **Generell sollten Sie sich basenüberschüssig ernähren, sodass eine Übersäuerung der Zellen vermieden wird.**

Wie bei jeder Art von Kopfschmerz sollten auch Migränepatienten darauf achten, genug Wasser zu trinken. 2 – 3 Liter stilles Wasser pro Tag beugen einer Dehydrierung vor und sorgen für einen optimalen Nährstofftransport ins Gehirn. Bei Migräneanfälligkeit hat sich auch eine gezielte Ernährung oder Nahrungsergänzung mit bestimmten Vitalstoffen als sinnvoll erwiesen. Dazu gehören Magnesium, Omega 3 Fettsäuren, Vitamin B2 und Vitamin D3. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium kann Migräne vorbeugen. 26 % aller Männer und 29 % aller Frauen haben einen Magnesiummangel. Trotz ausreichender Versorgung kann bei Migränepatienten ein intrazellulärer Mangel bestehen.

Eine Studie aus 2011 kam zu dem Ergebnis, dass sich Magnesium zur Migräne Prophylaxe eignet und Spannungskopfschmerzen vorbeugen kann. Eine Studie der Mayo Clinic in Phoenix/USA konnte 2018 erneut die Wirkung des Mineralstoffes bestätigen. **Der zuständige Experte Todd Schwedt empfiehlt insbesondere die Behandlung mit Magnesiumcitrat. Magnesiumcitrat ist eine Magnesium-Verbindung mit organischem Säureanteil, der von unserem Körper besonders gut verstoffwechselt wird. Experten empfehlen zur Migräne-Prophylaxe die tägliche Einnahme von ca. 600 mg gut bioverfügbarem Magnesiumcitrat.**

Auch eine gute Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren kann helfen. Zu diesem Ergebnis kam eine vor kurzem veröffentlichte Studie der University of North Carolina in Chapel Hill. Im Rahmen der Studie wurden fast 2 500 Männer und Frauen über 20 Jahre befragt. Die Experten fanden heraus, dass diejenigen Probanden mit erhöhter DHA und EPA Einnahme eine geringere Kopfschmerzhäufigkeit hatten. EPA und DHA sind zum Beispiel in fettreichen Kaltwasserfischen, Leinsamen und Walnüssen enthalten. **Auch Mikroalgen wie Spirulina und Chlorella enthalten Omega 3-Fettsäuren und unterstützen außerdem die körpereigene Entgiftung.**

Behalten Sie auch eine gute Versorgung mit B Vitaminen im Auge. Etwa Vitamin B2 – auch bekannt als Riboflavin – spielt eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion in unseren Mitochondrien. Bei migräneanfälligen Menschen ist die Funktion dieser kleinen Zellkraftwerke gestört.

Um die Rolle von Vitamin B2 bei der Migräneprevention genauer zu untersuchen, wertete die Universität Oklahoma in Weatherford/USA im Jahr 2017 eine Vielzahl an Studien aus. Dabei kamen sie zu dem Schluss, dass Riboflavin die Frequenz der Schmerzattacken auf die Hälfte reduzieren und die benötigte Dosierung von Schmerztabletten um 35 % verringert. **Um Migräneanfällen effektiv vorzubeugen, empfiehlt die kanadische Kopfschmerzgesellschaft den Verzehr von 400 mg Vitamin B2 pro Tag. Eine ebenso bedeutende Rolle nimmt eine gute Versorgung mit Vitamin B12 ein. Besonders Veganer müssen bei diesem Vitamin auf eine ausreichende Versorgung achten.**

Wer alle aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen nimmt und sich daran orientiert, kann die Häufigkeit von Kopfschmerz oder Migräne Attacken deutlich senken, wenn nicht gar vollständig unter Kontrolle bekommen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/salix-relax-5-kraeutertee-mit-der-anti-kopfschmerzformel-100-natur>  
<https://www.topfruits.de/wissen/saeure-basen-haushalt>

## Zellen schützen und reparieren

Sekundäre Pflanzenstoffe aus vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln schützen den Menschen vor degenerativen Erkrankungen, indem sie die körpereigene DNA-Reparatur stimulieren! DNA-Schäden entstehen durch spontane Teilung, Einwirkung mutagener Substanzen oder Strahlung. Experten schätzen, dass es bei jedem Menschen pro Stunde etwa 800 Vorfälle von DNA Schäden gibt, das sind mehr als 19 000 pro Tag.

Zwar hat unser Körper natürliche Reparaturmechanismen, mit denen DNA-Schäden behoben werden können. Wenn unser Körper diese Schäden aber nicht mehr reparieren kann, entwickeln sich daraus im Laufe der Jahre degenerative Krankheiten wie Krebs. Eine Studie mit eineiigen und zweieiigen Zwillingen konnte beweisen, dass nur etwa 50 – 75 % der Reparaturfunktion unserer DNA genetisch festgelegt ist – denn Rest können wir durch die Ernährung beeinflussen.

Experten gehen davon aus, dass mehr als ein Drittel aller Krebserkrankungen durch eine adäquate, antioxidantienreiche Ernährung vermeidbar wären. Andere Experten schätzen den Anteil noch höher. Viele Studien zeigen mittlerweile, wie der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko für die Entwicklung von Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten reduziert. Der Grund dafür sind pflanzeneigene Schutzstoffe, welche auch im menschlichen Organismus eine präventive Wirkung entfalten. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, aktivieren Entgiftungsenzyme und reparieren die DNA. Antioxidantien bekämpfen freie Radikale, bevor sie unsere Zellen schädigen können, und gleichen bereits bestehende DNA-Schäden aus.

Zu den besonders starken Antioxidantien gehören Carotinoide, Flavonoide und Anthocyane. Durch den gezielten Verzehr von Obst und Gemüse können Sie DNA-Schäden verringern oder sogar verhindern. In einer chinesischen Studie aus 2006 wurden neun verschiedene Pflanzen auf ihren antioxidativen Schutzeffekt getestet. Besonders gut schnitten Zitronen, Khakis, Erdbeeren, Brokkoli, Sellerie und Äpfel ab. Beispielsweise konnten Zitronen vorhandene DNA-Schäden um etwa 30 % verringern. In einem zweiten Versuch wurde das Vitamin C aus den Zitronen isoliert, der schützende Effekt in der Zitrone blieb jedoch bestehen! Die Forscher schlossen daraus, dass der Schutzeffekt mit sekundären Pflanzenstoffen wie z.B. Duft- und Aromastoffen (= Monoterpene), Flavonoide oder Fruchtsäuren der Pflanzen zusammenhängt. Man sieht an dieser Erkenntnis, dass pflanzliche Wirkstoffe als natürlicher Komplex meist am effektivsten sind.

Eine Studie aus 2012 identifizierte auch Gewürze wie Kurkuma als besonders potent. Wer regelmäßig Kurkuma in seinen Speiseplan integriert, kann vorhandene DNA-Schäden um 50 % reduzieren! Dafür genügen bereits geringste Dosen von weniger als einem Gramm pro Tag. Das liegt daran, dass Kurkuma nicht nur selbst antioxidativ wirkt, sondern auch die Aktivität von antioxidativen Enzymen ankurbelt (z.B. Catalase). Jedes Catalase-Enzym kann pro Sekunde Millionen freie Radikale unschädlich machen. Der Verzehr von Kurkuma steigert die Aktivität dieses Enzyms sogar noch um 75 %. Bekanntermaßen ist Kurkuma in Verbindung mit dem Piperin aus schwarzem Pfeffer noch um eine Vielfaches effektiver wie alleine.

Weitere Studien konnten etwa den schützenden Charakter mediterraner Kräuter und **Gewürze wie Thymian, Rosmarin oder Oregano** zeigen. Diese wirkten den kanzerogenen Substanzen aus Grillgut durch ihr Schutzpotenzial entgegen. Sie sehen also - wer Bescheid weiß über die Potenziale einer vitalen und naturnahen, pflanzlichen Ernährung kann sich auf einfache und natürliche Weise schützen vor Gesundheitsproblemen, die anderen schicksalhaft erscheinen mögen. Mehr Energie und Lebensfreude ist die Folge.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/sekundaere-pflanzenstoffe/>

## Vitamin C und Rückenschmerzen

Eine Kanadische Studie hat im letzten Jahr einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem Vitamin

C Spiegel und Rücken- sowie Nackenschmerzen gezeigt.

Menschen mit einem niedrigen Vitamin C Spiegel im Blut litten um 50 % mehr an Nacken- und Rückenschmerzen als besser versorgte Teilnehmer. Der Vitamin C Spiegel im Blut sollte bei 8-10 mg/l liegen. Die Experten gehen davon aus, dass für eine solche Versorgung 500 mg Vitamin C täglich erforderlich sind. Die Empfehlung der DGE liegt bei 100 mg am Tag, das reicht vielleicht um nicht zu sterben, aber nicht um dauerhaft gesund zu bleiben ;-)

Wussten Sie, dass Affen in den zoologischen Gärten der USA eine 23-mal höhere Vitamin C Zufuhr mit der Ernährung bekommen, als die Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) es für uns Menschen vorsieht? Beobachtungen zeigten, dass Affen bei einer geringeren Vitamin C Zufuhr unter einer erhöhten Infektanfälligkeit litten und teilweise daran starben. Könnte dies vielleicht auch auf uns Menschen als den nächsten Verwandten der Primaten zutreffen?

Vitamin C ist in vielen Bereichen unseres Immunsystems notwendig und sollte deshalb immer in ausreichender Menge zugeführt werden. Aufgrund des geringen Risikos übrigens besser zu viel als zu wenig, denn Vitamin C kann kaum überdosiert werden.

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

<https://www.topfruits.de/aktuell/ausreichend-vitamine-sind-leben/>

[http://www.rheuma-praxis.de/files/3314/1613/4813/Vitamin\\_C.pdf](http://www.rheuma-praxis.de/files/3314/1613/4813/Vitamin_C.pdf)

<https://www.welt.de/sport/fitness/article141500567/Nutzen-Sie-die-Magie-von-Vitamin-C.html>

## Erstaunlicher Kornblumenhonig

**Maukahonig und seine antibakteriellen Eigenschaften kennt zwischenzeitlich fast jeder.** Weniger bekannt ist, dass Kornblumenhonig – welcher auch in Deutschland gewonnen wird – ähnliche Eigenschaften vorweisen kann. Entdeckt hat die Wirkung ein Bauer, der damit eine verletzte Kuh behandelt hat. Dabei hat er eine erstaunlich schnelle Besserung ohne den Einsatz von Antibiotika festgestellt.

Prof. Jost H. Dustmann sagt dazu in einem Artikel der ADIZ 11/2009 "**Kornblumenhonig, eine Besonderheit**": "Sortenhonige aus dieser Tracht [...] zeichnen sich durch eine extrem starke antibakterielle Wirkung aus. Hauptverantwortlich hierfür ist die hohe Aktivität des Honigenzyms Glucoseoxidase (GOD), die in verdünnten Honiglösungen zur Bildung von Wasserstoffperoxid (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) führt. Diesbezügliche Messungen [...] lieferten in der Regel sehr hohe GOD-[...] Werte [...]". Die gleichen Honige erwiesen sich auch im bakteriologischen Labortest als Spitzenreiter. An der TU Dresden hat man Kornblumenhonig genauer untersucht und ist zu folgendem Fazit gekommen. "Deutscher Kornblumen-Honig hilft bei der Wundheilung fast genauso gut" [wie Manuka-Honig].

Wichtig zu wissen: Echter 100% unverschnittener Kornblumenhonig ist leicht kristallin. Bei Honigkonsumenten ist das normalerweise nicht sonderlich beliebt. Deshalb wird Kornblumenhonig von vielen Imkern mit 20% Rapshonig verschnitten. Aus Gründen der besseren Cremigkeit und natürlich um einen günstigeren Preis anbieten zu können, denn Rapshonig kostet vielleicht die Hälfte von reinem Kornblumenhonig. Einen solchen Verschnitt, der anscheinend auch nicht deklariert werden muss, lehnen wir ab. **Wir sind der Ansicht, der Kunde soll ein 100% sortenreines Produkt mit der maximalen Wirkung bekommen – jeder kann dann im Bedarfsfall selbst entscheiden ob er den Honig mit einem anderen mischen möchte.** Die Tracht für unseren Kornblumen-Honig stammt aus biologisch bewirtschafteten Getreideäckern mit starkem Kornblumenbewuchs. Nur im ökologischen Landbau gibt es auf den Feldern wildwachsende Kornblumen in ausreichender Menge.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/kornblumenhonig-pur-bioland>

<https://www.topfruits.de/aktuell/natur-und-heilen-092011-honigmassage/>

## Sulforaphan schützt den Darm

Eine Studie an der Uni Frankfurt im Mai deutet darauf hin, dass Sulforaphan den Darm schützt, indem es chronischen Entzündungen der Darmschleimhaut entgegenwirkt. Es zeigte sich, dass Sulforaphan die Darmzellen zur Bildung einer Eiweißsubstanz, des Polypeptids HBD-2 anregt. Dieses



ist in den Wänden des gesamten Magen-Darm-Trakts angesiedelt und hat antimikrobielle Eigenschaften. Wird zu wenig HBD-2 gebildet, zeigt sich ein Zusammenhang mit der Darmentzündung Morbus Crohn. Andere Versuche ergaben, dass Sulforaphan auch noch weitere antientzündliche Wirkungsweisen im Darm entfaltet. (Quelle: Pharmazeutischen Zeitung: Darmschutz mit Brokkoli, Studie: The dietary histone deacetylase inhibitor sulforaphane induces human  $\beta$ -defensin-2 in intestinal epithelial cells)

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

## Veggie-Ernährung gegen grauen Star

**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 ein 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/>

## Grüntee und Herzgesundheit

Der Konsum von Grüntee schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu diesem Ergebnis kam die japanische Ohsaki-Studie aus dem Jahr 2006, die insgesamt 40 000 Probanden zwischen 40 und 80 Jahren über einen Zeitraum von 11 Jahren beobachtete. Diejenigen Probanden, die während des Untersuchungszeitraums pro Tag mindestens fünf Tassen grünen Tee zu sich nahmen, hatten ein um 16 % verringertes Sterberisiko als Teilnehmer, die keinen Grüntee tranken.

Besonders aussagekräftig waren die Ergebnisse, wenn man die Probanden nach Geschlechtern trennte: Das Sterberisiko von Frauen, die regelmäßig Grüntee konsumierten, war sogar um ganze 31 % reduziert. Wissenschaftler begründen den Schutzeffekt von grünem Tee vor Krankheiten mit den in der Pflanze enthaltenen Tee-Polyphenolen. Verantwortlich für die antioxidative Wirkung seien vor allem die enthaltenen Catechine, allen voran Epicatechingallat. Diese Substanz ist in grünem Tee gehäuft anzufinden. [Den gesamten Artikel finden Sie hier.](#)

Linktipps: <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=gr%C3%BCntee>

## 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>

**Roter Ginseng (Panax Ginseng) – geschnittene & getrocknete Wurzelscheiben – 100 % Natur**

– reich an wertvollen Ginsenosiden - 100 % naturreine Ginsengwurzel, in Stücke geschnitten und schonend getrocknet. Ideal in den Smoothie oder zur Teebereitung.

### **Ginkgo Ginseng Mix 8000 – Extrakt aus Ginkgo Bilboa & Ginseng Wurzel**

Natürliches Extrakt aus Ginkgo Blättern und roter Ginseng Wurzel, optimal dosiert mit 8000 mg pro 2 Tabletten. Verbessert die Konzentration dank hohem Gehalt an Flavonglykosiden, Ginkgolid-Terpenlactonen und Ginsenosiden. Ideales Kombinationspräparat für Schüler und Studenten, Workaholics und Senioren.

**100 % naturbelassenes Pulver aus wildwachsender Rosenwurzel**, fein vermahlen für die praktische Anwendung. Topfruits gemahlene Rosenwurz zeichnet sich durch einen hohen Gehalt der beiden sekundären Pflanzenstoffe Rosavin und Salirosid aus.

### **Safran (Saffron) - Premium Safranfäden – Spitzenkategorie 1 - 1 g Dose**

1 g erstklassige, tiefrote Safranfäden aus dem Iran, in der besten erhältlichen Qualität 1. Reich an den wertgebenden sekundären Pflanzenstoffen Crocin, Picrocrocin und Safranal. 100 % rein und naturbelassen, ohne künstliche Zusatzstoffe oder sonstige Zutaten.

### **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.

### **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.

### **Hibiskuspulver, bio kbA - siehe [Blutdruckdaten.de](http://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 - für die Augen**

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](http://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.

## Muskeltraining gerade im Alter sinnvoll!

**Krafttraining und damit Muskelaufbau macht für Ältere noch mehr Sinn wie für junge Menschen.** Das Schwinden der Muskelkraft mit dem Alterwerden 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 dabei nicht nur gut für die Muskeln, sondern stärkt auch die Knochenstruktur, entlastet die Gelenke, lindert Rückenschmerzen.

Gerade im Alter werden bei zunehmenden Gelenkbeschwerden (z.B. Knie oder Schulter) 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**.