

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 einen tollen Herbst. Alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Ist Diabetes Typ 2 unheilbar ?

Diabetes unheilbar? Studien zeigen, dass Diabetes eine Stoffwechselerkrankung ist, die in den meisten Fällen durch kluge Ernährung beeinflusst werden kann. Man unterscheidet zwischen Diabetes Typ 1 (= Jugenddiabetes) und Diabetes Typ 2 (= Altersdiabetes). Während der seltene Typ 1 eine angeborene Autoimmunkrankheit ist, zählt der weit häufigere Diabetes Typ 2 zu den Zivilisationskrankheiten.

Risikofaktoren sind Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und typische westliche Ernährungsmuster mit viel isoliertem Zucker, zu wenig Ballaststoffen, viel tierischen Fetten und verarbeiteten Lebensmitteln. Diese Lebensweise geht oft mit dem metabolischen Syndrom einher. Kennzeichnend für Diabetes Typ 2 ist eine Insulinresistenz, die in Zusammenhang mit einem stark erhöhten Blutzuckerspiegel steht. Im Laufe der Erkrankung reagieren die Zellen immer schlechter auf das Hormon Insulin und transportieren in der Folge weniger Glukose in die Zellen – der Blutzuckerspiegel steigt.

Eine von vielen Studien, die den Einfluss der Ernährung auf Entstehung und Verlauf von Diabetes Typ 2 zeigten, war eine britische Studie aus dem Jahr 2016. Sie zeigt, dass Diabetes mithilfe einer einfachen Ernährungsumstellung reversibel ist. [Den Studienteilnehmern mit Typ 2-Diabetes gelang es, mit einer niederkalorischen, optimierten 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.** Das Ergebnis widerlegt eindeutig die gängige Annahme, dass Diabetes eine chronische Erkrankung ohne Aussicht auf Besserung ist. Laut Professor Michalsen von der Charité in Berlin ist in diesem Zusammenhang auch Intervallfasten sehr effektiv und führt zu ähnlichen Ergebnissen.

Die Ernährungsweise sollte aus vollwertiger, überwiegend pflanzlicher Kost, reichlich Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, sowie Hülsenfrüchten und Nüssen bestehen. Vollwertige pflanzliche Lebensmittel sind ballast- und vitalstoffreich und sorgend damit für niedrige Blutzuckerschwankungen. Meiden Sie tierische Fette, isolierten Zucker und verarbeitete Produkte und trinken Sie keinen Alkohol. Benutzen Sie auch Bitterkräuter um Ihr Verdauungssystem zu mobilisieren. Trinken Sie genügend über den Tag verteilt, am besten stilles Wasser. Regelmäßige Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel und macht die Zellen empfänglicher für Insulin.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/diabetes>
<https://www.topfruits.de/aktuell/kohlenhydrate-sind-nicht-gleich-kohlenhydrate/>

Heidelbeeren und Blutdruck

Heidelbeeren senken den Blutdruck und verbessern die Gefäßfunktion. Eine aktuelle Studie des Kings College in London zeigt, dass für diesen positiven Effekt bereits 200 g frische Blaubeeren täglich genügen. Im Rahmen der Studie untersuchten die Wissenschaftler 40 gesunde Teilnehmer. Eine Hälfte der Probanden musste täglich ein Getränk aus 200g **Wildheidelbeeren** zu sich nehmen. Die andere Hälfte bekam zur Kontrolle ein Placebo-Getränk verabreicht. Innerhalb von einem Monat war der Blutdruck der Heidelbeer-Probanden um 5 mmHg gesunken, ihre Arterien hatten an Flexibilität gewonnen und ihre Endothelfunktion hatte sich deutlich verbessert. All diese Werte senken das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen der Teilnehmer. Übrigens machten sich die ersten Verbesserungen bereits innerhalb von zwei Stunden nach dem Konsum bemerkbar. Verantwortlich für dieses bemerkenswerte Ergebnis machten die Forscher die natürlichen blauen Farbstoffe der Beeren, sogenannte Anthocyane. Ähnliche Ergebnisse erwarten die Experten bei anderen anthocyanreichen Früchten wie Aronia Beeren.

Gezielte Vitamin D-Gabe schützt Kinder vor Bluthochdruck im Jugendalter. "Blutdruckvorsorge" beginnt bereits in jungen Jahren! Im Rahmen einer Studie des Boston Medical Center (veröffentlicht im Fachblatt „Hypertension“ der American Heart Association) wurden 775 Kinder von Geburt an begleitet und in regelmäßigen Abständen ihr Blutdruck aufgezeichnet. Dabei fanden die Wissenschaftler heraus, dass Babies mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel ein höheres Risiko haben, bereits im Alter zwischen 6 und 18 Jahren Bluthochdruck zu entwickeln. Die Experten empfehlen eine gezielte Supplementierung in der Schwangerschaft und während der ersten Lebensjahre. Säuglinge benötigen von Geburt an täglich mindestens 500 IE Vitamin D. Blutdruck bei Kindern und Jugendlichen erhöht ihr Risiko, als Erwachsene an Herz-Kreislauf-Krankheiten zu erkranken.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=anthocyan>
<https://www.topfruits.de/aktuell/antientzuendliche-kost-als-schutzschild-gegen-chronische-entzuendsherde/>
<https://www.topfruits.de/wissen/blutdruck>

Die Ernährungs Docs´ kommen wieder

Am besten gleich vormerken: Die Ernährungs-Docs behandeln neue Fälle und zeigen was mit Ernährung möglich ist! Am 7. und 14. Oktober um 21 Uhr kommen neue Folgen im NDR Fernsehen. Unter anderem geht es um gesundes Fast Food und Strategien, wie man den Blutdruck oder Blutzuckerwert nachhaltig senkt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/ernaehrungs-docs>

Vital im Alter - 4 einfache Strategien

Viele Menschen verbinden mit dem Älterwerden verminderte körperliche und geistige Fitness, mangelnde Lebenslust und Krankheiten. Wer sich vollwertig ernährt, in Bewegung bleibt, regelmäßig Sonne tankt und nach einem Lebenssinn strebt, lebt länger und kann auch im Alter sein Dasein genießen :-)

1. Naturbelassene, vitalstoffreiche Pflanzenkost verlängert das Leben. Forscher der Harvard Chan School of Public Health bestätigten in einer aktuellen Studie erneut, dass eine Ernährungsumstellung zusätzliche Lebensjahre schenkt. Die Experten analysierten die Gesundheitsdaten von 47 000 Frauen und 25 000 Männern und konnten bestätigen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung ein um 10 % verringertes Sterberisiko mit sich führt. Für die positiven Auswirkungen ist es übrigens nicht nötig, strikt vegan zu leben. Wichtig sei nur, sich hauptsächlich von naturbelassener, mikronährstoffreicher Pflanzenkost wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten zu ernähren und gleichzeitig seinen Verzehr an industriell verarbeiteten Produkten sowie tierischen

Produkten stark einzuschränken. Übrigens zahlt sich laut der Harvard-Wissenschaftler auch eine Ernährungsumstellung ab Mitte 50 noch aus – es ist nie zu spät, gesünder zu leben.

2. Körperliche Aktivität im Alter erhöht die Chance, den 90. Geburtstag zu feiern. Zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle Studie der Universität Maastricht in den Niederlanden. Für ihre Analyse werteten die Wissenschaftler die Daten von mehr als 120 000 Teilnehmern aus. Dabei kam heraus, dass Männer mit nur 90 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag ihre Chance auf den 90. Geburtstag um 39 % steigern können. Bei Frauen lag der Wert immerhin bei 21 %, und das bei nur 30 Minuten Bewegung. Sportliche Höchstleistungen sind dafür auf keinen Fall nötig – einfache Aktivitäten wie strammes Spazierengehen oder Fahrradfahren sind bereits ausreichend.

3. Genießen Sie die Sonne und tanken Sie Vitamin D3. In erster Linie ist Vitamin D bekannt dafür, die Knochen zu stärken und das Osteoporose-Risiko zu mindern. Mittlerweile beweisen viele Studien, dass ein hoher Vitamin D-Spiegel viele weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Eine Studie der Ost-Finnland Universität in Kuopio beweist, dass ein Vitamin D-Mangel mit einem erhöhten Sterberisiko verknüpft ist. Über 9 Jahre lang beobachteten die Wissenschaftler bei mehr als 1000 Probanden die Serum-25-OHD-Konzentrationen im Blut. Die Probanden wurden je nach Vitamin D-Status in drei Gruppen eingeteilt: Werte von unter 14 ng/ml, Werte zwischen 14 – 20 ng/ml und Werte bis zu 45 ng/ml. Verglichen mit den Probanden mit dem höchsten Wert war das Sterberisiko der Mangelkandidaten um mehr als das Doppelte erhöht!

4. Wer seinem Leben Sinn gibt, lebt länger. Amerikanische Wissenschaftler der University of Michigan fanden in einer neuen Studie heraus, dass Lebenssinn die psychische und physische Gesundheit beeinflussen kann. Die Forscher untersuchten 7 000 Probanden im Alter zwischen 51 und 61 Jahren. Auf einer Skala von 1 – 6 sollten die Probanden bewerten, ob und wie stark sie ihr Leben als sinnvoll und zielgerichtet einschätzen. Vier Jahre später folgte die Analyse der Angaben. **Bei denjenigen Probanden, die den geringsten Sinn in ihrem Dasein sahen, war das Sterberisiko mehr als doppelt so hoch wie das der Menschen mit dem größten Sinnempfinden.** Die Ergebnisse beziehen sich vor allem auf die Wahrscheinlichkeit, an Herz-Kreislauf-Krankheiten zu sterben. Die Forscher begründen ihre Ergebnisse mit der Tatsache, dass ein sinnvolles Leben häufig mit psychischem Wohlbefinden einhergeht, welches stressdämpfende und entzündungshemmende Effekte hat. Dies legt die Vermutung nahe, dass es auch einen starken Zusammenhang mit einer gesunden Darmflora gibt, welche man ebenfalls mehr und mehr verantwortlich macht für das psychische Befinden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/sekundaere-pflanzenstoffe/>

Vitamin B12 schützt vor Alzheimer.

Zu diesem Ergebnis kam eine schwedische Studie, die 2012 im Journal of Internal Medicine veröffentlicht wurde. Im Rahmen ihrer Analyse untersuchten die Wissenschaftler 271 Probanden im Alter zwischen 65 und 79 Jahren ohne Demenz. Kontrolliert wurden sowohl die Holotranscobalaminwerte (= aktives Vitamin B12) als auch die Homocysteinwerte im Blut.

Da das toxische Homocystein unter anderem durch Vitamin B12 abgebaut wird, weist ein hoher Homocysteinwert auf einen Vitamin B12 Mangel hin. Die Forscher fanden heraus, dass das Alzheimer-Risiko selbst bei kleinsten Erhöhungen des Homocysteinwertes um jeweils 16 % anstieg. Bei jedem kleinsten Anstieg des Vitamin B12-Gehalts im Blut sank das Alzheimer-Risiko hingegen um je 2 %. Die Experten schlussfolgerten, dass jeder Mensch sein Alzheimer-Risiko signifikant verringern kann, indem er genügend Vitamin B12 zu sich nimmt. Der Referenzwert der DGE für Vitamin B12 beträgt 4 Mikrogramm pro Tag, was aus Sicht aktueller Studien nicht für eine optimale Versorgung ausreicht .

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/nerven>
<https://www.topfruits.de/wissen/demenz>

Kennen Sie Kornblumenhonig ?

Maukahonig und seine antibakteriellen Eigenschaften kennt zwischenzeitlich fast jeder. Weniger bekannt ist, dass Kornblumenhonig ähnliche Eigenschaften vorweisen kann. Entdeckt hatte 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 (H₂O₂) 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 kam zu folgendem Fazit: "Deutscher Kornblumen-Honig hilft bei der Wundheilung fast genauso gut" [wie Manuka-Honig].

Wichtig zu wissen: Echter 100% unverschnittener Kornblumenhonig ist leicht kristallin. 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.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/kornblumenhonig-pur-bioland>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=honig>

Das Glückshormon füttern :-)

Das „Glückshormon“ Serotonin beeinflusst maßgeblich unsere Stimmung und macht, ausreichend vorhanden, gute Laune. Für die Bildung dieses Neurotransmitters benötigt unser Körper die essentielle Aminosäure Tryptophan. Da unser Körper diese Substanz nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie durch eine entsprechende Ernährung oder Supplementierung aufnehmen. Am häufigsten kommt L-Tryptophan in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Nüssen vor. Pflanzliche Quellen für Tryptophan sind Kürbiskerne, Walnüsse, Cashews, Kakaobohnen, Hafer und Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen.

Tryptophan wirkt wie ein natürliches Antidepressivum. Eine in der Zeitschrift „Psychological Medicine“ veröffentlichte Studie fand heraus, dass Tryptophan Depressionen genauso gut lindern kann wie klinische Antidepressiva. Während der 12-wöchigen Doppelblindstudie wurden 115 Teilnehmer untersucht, die jeweils entweder eine Therapie mit klassischen Antidepressiva, mit Tryptophan-Präparaten und einer Kombination aus beidem bekamen. Alle drei Therapieformen erwiesen sich als hilfreicher bei der Linderung der Symptome gegenüber dem Einsatz von Placebo-Präparaten. Im Gegensatz zur Behandlung mit dem Antidepressivum konnten bei der Behandlung mit Tryptophan jedoch keine Nebenwirkungen festgestellt werden.

Tryptophanhaltige Lebensmittel erhöhen die Melatoninproduktion. L-Tryptophan ist quasi die Vorstufe des Schlafhormons. Wenn es dem Körper an Tryptophan mangelt, kann er nicht ausreichend Melatonin produzieren. Fleisch und Milchprodukte enthalten zwar viel Tryptophan, aber auch viele andere Eiweißbaustoffe, welche die Aufnahme von Tryptophan im Gehirn blockieren. Besser sind Hafer, Mandeln, Cashewkerne oder Kakao. Diese Lebensmittel enthalten bei hohem Tryptophangehalt weniger andere Aminosäuren. So kann das Tryptophan besser aufgenommen und verwertet werden.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/wissen/schlafstoerungen>
<https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuet/>
<https://www.topfruits.de/l-tryptophan-kapseln-vegan-hochdosiert>

Vitamin A schützt vor Hautkrebs.

Eine amerikanische Langzeitstudie der Brown University in Providence/USA fand heraus, dass Vitamin A ein normales Wachstum von Hautzellen fördert. In einer Langzeitstudie erkrankten diejenigen, die besonders viel Vitamin A mit der Nahrung aufnahmen, seltener an einem Plattenepithelkarzinom. Die Forscher sind sich jedoch noch nicht sicher, ob dieser Tatsache eine kausale Beziehung zugrunde liegt, oder ob Menschen mit hoher Zufuhr des Vitamins sich einfach generell gesünder ernähren. Im Zuge ihrer Analyse werteten die Forscher zwei Studien mit insgesamt fast 125 000 Teilnehmern aus. Über mehrere Jahre hinweg notierten diese ihre tägliche Vitamin A Aufnahme. Diejenigen Probanden mit der höchsten Aufnahme an Vitamin A hatten ein um 12 – 17 % geringeres Hautkrebsrisiko. Diese Ergebnisse werden auch von anderen Erfahrungen gestützt. [Vitamin A bzw. dessen Vorstufe Beta Carotin ist ein starkes Antioxidanz und schützt Zellen vor freien Radikalen und vor langfristigen Schäden, die final zu Krebs und anderen zivilisatorischen Krankheiten führen können. Eine Beta Carotin reiche Ernährung kann deshalb nur nützlich sein. Besonders viel Beta Carotin ist etwa in Aprikosen, Mangos, Papayas, Möhren, Spinat, oder kalt gepresstem Palmöl zu finden.](#)

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

Aloe Vera eine besondere Pflanze

Die Echte Aloe besitzt ein enormes Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen in extrem hoher Konzentration. Insgesamt sind schon rund 200 verschiedene Aloe Vera Inhaltsstoffe bekannt. Zum Beispiel Mineralien, Vitamine, Enzyme, Aminosäuren, ätherische Öle und Salicylsäure. Der Großteil davon findet sich als Gel, das in den dicken fleischigen Blättern der Aloe verborgen liegt.

Seine schleimige Konsistenz und ernährungsphysiologische Wertigkeit verdankt dieses Gel hauptsächlich den enthaltenen Mono- und Polysacchariden, insbesondere [Acemannan und D-Mannose](#). Acemannan dient als Aufbaustoff für Knorpel und Gelenke, pflegt die Darmflora, stärkt die weißen Blutkörperchen und wirkt stark anti-inflammatorisch. [D-Mannose ist insbesondere für naturheilkundlich interessierte Frauen sehr interessant](#). Es handelt sich dabei um einen Einfachzucker, welcher Studien zufolge positive Effekte auf den Verlauf von Harnwegsinfekten zeigte und besonders anfälligen Frauen als sinnvolle Prophylaxe dienen kann.

Eine 2014 im World Journal of Urology veröffentlichte Studie konnte beweisen, dass D-Mannose bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten genauso effektiv ist wie ein bekanntes Antibiotikum. Die Urologen teilten als 300 Teilnehmerinnen in drei Gruppen ein und verabreichten einem Drittel D-Mannose, einem Drittel ein hochdosiertes Antibiotikum und einem Drittel eine Placebo. Dabei zeigte sich, dass die Mannose Probandinnen sich ebenso schnell von der Entzündung erholten wie die Antibiotika-Probanden, während die behandlungsfreie Gruppe deutlich länger mit den Symptomen zu kämpfen hatte. Probieren Sie es bei einer Blasenentzündung also zunächst einmal mit pflanzlichen Methoden, bevor Sie Medikamente schlucken!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/zellschutz-mit-der-wunderpflanze-aloe-vera/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-antibiotika-wie-uns-pflanzen-vor-infektionen-schuetzen/>
<https://www.topfruits.de/wissen/harnwege>

Antibiotika verdoppelt Infarktrisiko

Antibiotika-Einnahme verdoppelt das Risiko für Herzinfarkte. Zu diesem Ergebnis kam die Auswertung der US-amerikanischen Nurses Health Study der Tulane-Universität in New Orleans. Die Studie untersucht bereits seit 1976 mehr als 36 000 Krankenschwestern. Die Teilnehmerinnen werden alle zwei Jahre nach ihren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten gefragt.

Veröffentlicht wurden die Ergebnisse im Mai 2019 im European Health Journal. Wer innerhalb von sieben Jahren an mindestens 14 Tagen Antibiotika genommen hatte, dessen Herzinfarktrisiko steigerte sich um 50 %. [Ihre Ergebnisse begründeten die Wissenschaftler mit der geschädigten Darmflora nach Antibiotikagabe sowie mit dem größeren Risiko für Arteriosklerose, welches mit den Medikamenten einhergeht](#). Greifen Sie deshalb nicht gleich zu Antibiotika, sobald sich ein Infekt anbahnt, sondern versuchen Sie die Entzündung auszukurieren oder nehmen Sie natürliche

pflanzliche Antibiotika ein. Diese haben noch dazu den Vorteil, dass sie kein Risiko einer Resistenzbildung bergen.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>
<https://www.topfruits.de/wissen/darmflora>

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>

Bio Cashew Fruchtmix natur – mit vielen Beeren Top-Selektion

Alle sorgfältig ausgewählten Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, sind reich an natürlichen Mineralstoffen und Spurenelementen und liefern eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen.

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 Amalase 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

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).

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 [Kennlern-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 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 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 dabei nicht nur gut für die Muskeln, sondern stärkt auch die Knochenstruktur, entlastet die Gelenke und 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**.

TopFruits wertvolle Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher