

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

Demenz- ein immer größeres Problem

In Deutschland werden jedes Jahr rund 200 000 Menschen mit Alzheimer Demenz diagnostiziert. Im ganzen Land leben aktuell etwa 1 – 1,2 Millionen Menschen mit der Krankheit. **Die Anzahl an Alzheimer-Patienten verdoppelt sich ab dem 65. Lebensjahr rein rechnerisch alle 5 Jahre.** Nach der Diagnose "Alzheimer" bleiben den Betroffenen in der Regel noch 7 bis 10 Lebensjahre. Aber mit dem Fortschreiten der Krankheit büßen die Betroffenen kontinuierlich an Lebensqualität ein. Das charakteristischste und am meisten gefürchtete Symptom der neurodegenerativen Krankheit ist das Vergessen. Nicht nur Erinnerungen an vergangene Erlebnisse oder nahestehende Personen, sondern auch das Ausführen einfacher körperlicher Tätigkeiten wie Hinsetzen, Aufstehen und Essen werden zur täglichen Herausforderung. Die Ursache für Alzheimer Demenz ist die Ablagerung großer Mengen an „amyloiden Plaques“ bzw. Neurofibrillen.

Es gibt verschiedene Risikofaktoren für die Entstehung von Eiweißablagerungen und Insulinresistenz im Gehirn. Dazu gehören vor allem eine einseitige und vitalstoffarme Ernährung, Bewegungsmangel, Nikotin- oder Alkoholkonsum, soziale Isolation, mangelnde kognitive Herausforderung, Arteriosklerose, Bluthochdruck und erhöhte Homocysteinwerte. Leider gehen Wissenschaftler heute davon aus, dass Alzheimer nicht heilbar ist. **Aber das Risiko für eine Demenz lässt sich senken.** Gibt es bereits Symptome kann der Degenerationsprozess des Gehirns durch verbesserte Lebensführung verlangsamt werden.

Eine vollwertige, vitalstoff- und frischkostreiche Ernährung kann das Demenzrisiko um über 70% senken! Zu den bekannten Anti-Demenz-Vitalstoffen gehören insbesondere gesunde Fettsäuren (MCT und Omega 3), B-Vitamine, Vitamin D3, Vitamin E, Magnesium und Lutein. Diese und andere antioxidativ wirkende Vitalstoffe sollten um Prävention bemühte Menschen, aber auch Betroffene regelmäßig zu sich nehmen. Ist unser Organismus ausreichend mit diesen Substanzen versorgt ist, kann er uns "aus eigener Kraft" vor dem Entstehen einer Alzheimer Demenz schützen. Im Rahmen einer gesundheitsbewussten Ernährung sollten Sie gleichzeitig auf stark verarbeitete, zucker- und transfettreiche Lebensmittel verzichten, da dies Entzündungen und Übergewicht fördert.

Besondere Bedeutung im Kampf gegen Alzheimer kommt den **mittelkettigen Fettsäuren (MCTs) zu.** Die Integration mittelkettiger Fettsäuren (MCTs) in den täglichen Speiseplan. Diese Fettsäuren werden in Ketonkörper umgewandelt, wenn nicht ausreichend Zucker oder einfache Kohlenhydrate zur Verfügung stehen. Ketone sind in der Lage die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und so die Gehirnzellen besonders schnell und effektiv mit Energie zu versorgen. Aber Achtung eine "Keto Diät" scheint eher als Versuch bei ersten Symptomen einer beginnenden Demenz. Sie ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten und im Hinblick auf ein langes Leben eher nicht zu empfehlen.

Der regelmäßige Konsum von Omega 3 Fettsäuren verbessert die Hirnleistung. Omega 3 Fettsäuren produzieren entzündungshemmende Stoffwechselprodukte. Wer täglich mindestens 2 g Omega 3 Fettsäuren zu sich nimmt, verdoppelt dadurch die Durchblutung des Gehirns. Gute pflanzliche Omega 3 Quellen sind z.B. **Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen oder Walnüsse**.

B-Vitamine (Folsäure, Vitamin B 6 und B12) sind wichtig für den Abbau von Homocystein. Das Gefäßgift entsteht bei der Verdauung von schwefelhaltigen Aminosäuren und kann den Blutbahnen in unserem Gehirn schaden. Pro Anstieg um 5 µmol/l dieser Substanz steigt das Demenz-Risiko um 40 %. Mit steigendem Alter lässt die körpereigene Fähigkeit zum Homocystein-Abbau nach, sodass 30 % aller Senioren zu hohe Werte aufweisen. B-Vitamine nehmen Sie über Hülsenfrüchte, Grünkohl, Nüsse, Vollkorngetreide oder bestimmte Nahrungsergänzungen zu sich.

Mehr Vitamin D für leistungsstarke graue Zellen. Eine japanische Studie der Universität Nigata aus 2019 zeigt erneut die Bedeutung des „Sonnenvitamins“ für unser Gehirn. Laut der Wissenschaftler ist ein optimal mit der Substanz versorgtes Gehirn um 63 % weniger gefährdet, Demenz zu entwickeln. Für diese positiven Ergebnisse war ein Vitamin D-Spiegel von mindestens 30 µg/l nötig. Allein über die Ernährung ist es in Nordeuropa unmöglich, einen ausreichend hohen Vitamin D-Spiegel zu erreichen oder zu halten. Eine Nahrungsergänzung ist deshalb fast immer sinnvoll.

Vitamin E schützt unsere Nervenzellen vor oxidativen Einflüssen. Das fettlösliche Vitamin ist ein starkes Antioxidans und schützt die neuronalen Verbindungen vor den schädlichen Angriffen freier Radikale. Studien zeigen, dass eine gute Versorgung mit Vitamin E ein um 64 % verringertes Risiko für neurodegenerative Erkrankungen mit sich bringt. Besonders **gute Vitamin E-Quellen sind kaltgepresste Pflanzenöle (z.B. Arganöl, Aprikosenkernöl, oder Weizenkeimöl), Nüsse und Saaten**.

Magnesium sorgt nicht nur für stabile Knochen, sondern steigert das Denkvermögen und schützt vor altersbedingten Abbauprozessen. Eine niederländische Studie der Erasmus-Universität in Rotterdam konnte nachweisen, dass eine ausreichende Magnesiumversorgung mit einem 32 % geringeren Demenzrisiko einhergeht. Der Mineralstoff verhindert, dass sich in den Blutgefäßen des Gehirns Ablagerungen bilden, wirkt dem Verlust von Synapsen entgegen und regt deren Neubildung an. Gute pflanzliche Magnesiumquellen sind unter anderem **Vollkornprodukte, Nüsse, Saaten, Keimlinge und Sprossen** sowie Hülsenfrüchte.

Lutein verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns. Der sekundäre Pflanzenstoff Lutein zählt zu den **Carotinoiden** und ist im Gehirn – so wie auch in der Netzhaut des Auges – in besonders hoher Konzentration enthalten. Unsere Nervenzellen sind von fettigen Hüllen umhüllt, welche unsere Gehirnzellen vor elektrischen „Kurschlüssen“ schützen. Weil diese Fette sehr anfällig für Entzündungen sind, trägt Lutein und wahrscheinlich auch andere Carotinoide, dank ihrem antioxidativen Potential zu deren Schutz bei. Den höchsten Luteingehalt findet man in orangenen Früchten wie zum Beispiel Aprikosen, **Mango, Karotten, Kaki, Physalis, Goji** oder Kürbissen, aber auch in chlorophyllhaltigen Lebensmitteln.

Wichtig. Eine zentrale Bedeutung für die Aufnahme vieler Vital- und Mikronährstoffe hat unsere Darmflora. Eine gesunde Darmflora ist in den Industrieländern, mit der klassischen gutbürgerlichen Ernährungsweise kaum zu erreichen. Es fehlen ausreichend Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel. Dagegen ist der Verzehr von Zucker und einfachen Kohlenhydraten viel zu hoch. Ebenso der von tierischem Eiweiß und gesättigten Fetten. Nicht zuletzt werden zu häufig Medikamente konsumiert welche die Darmflora schädigen. Aus dem Grund kann gar nicht oft genug gesagt werden, wie wichtig naturbelassene und vollwertige, pflanzliche Kost ist. Sie liefert viele Ballaststoffe, Enzyme und andere Mikronährstoffe für eine gesunde Darmflora. Und sie schafft ein generell antientzündliches Milieu. **Tipp: ab sofort startet die Saison für unser frisches, rohes Sauerkraut.**

Körperliche Aktivität im Alter ist ganz besonders wichtig. Dabei hat sich gezeigt, um die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten ist Nordic Walking oder Laufen im Wald und auf natürlichem Untergrund deutlich hilfreicher wie das Lösen von Kreuzworträtseln oder anderen Denksportaufgaben. Augenscheinlich liefert die Koordinationsleistung die unser Gehirn hierbei liefern muß einen besseren Trainingseffekt für unser Gehirn, wie direkte geistige Tätigkeiten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/demenz>
<https://www.youtube.com/watch?v=FOxFXmmqHDY>
<https://www.biokrebs.de/therapien/artikel/prof-dr-med-joerg-spitz-epigenetik-schnittstelle-zwischen-erbgut-und-umwelt>

Schwarzkümmel Tipp für den Winter

Salz/Schwarzkümmel-Inhalationsmischung bei Erkältung und bei Heuschnupfen. So gehts: 1 TL Schwarzkümmelsamen und 1 TL feines Himalayasalz in einem Mörser zu Pulver mörsern. Alternativ kann dies auch mit dem Mahlwerk eines Personal Mixer gut bewerkstelligt werden. Die Mischung in eine Schale oder Schüssel geben und 100ml fast kochendes Wasser dazu. Unter Zuhilfenahme eines großen Handtuches den Dampf aus der Schüssel inhalieren (Achtung am Anfang wenn der Dampf noch sehr heiß ist, dass Sie sich nicht verbrennen).

Den Kampf gegen Infekte und Allergien unterstützen Sie durch alles **was ihren Stoffwechsel entgiftet** und ein ausgewogenes Säure- Basen-Gleichgewicht begünstigt. Beides Massnahmen grundsätzlicher Natur, welche die Regulationsfähigkeit ihres Organismus wieder her stellt oder verbessert. **Durch Basen bildende Kost, oder eine Kur mit Basenpulver** unterstützen Sie Ihren Körper zusätzlich beim Bemühen Giftstoffe und Schlacken los zu werden. Unterstützt wird eine vitalstoffreich optimierte Kost durch ein ausreichendes Maß an Bewegung, wenn immer möglich an der frischen Luft, nur so kommt ihr Blutkreislauf in Bewegung und die Vitalstoffe an den Ort des Geschehens.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/mit-der-kraft-der-natur-gegen-halsweh-und-infekte-salbeizistrose-und-co/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/schwarzkuemmel-und-schwarzkuemmeloel-vielseitiges-gewuerz-und-geheimnisvolles-wundersames-heilmittel-des-oriens/>

Lebensfreude Kalender 2020 PAL Verlag - Erbauung für das ganze Jahr

Fiebersenker bei Infekt - besser nicht

Wenn 13- bis 14-Jährige Teenager nur einmal im Jahr zu Paracetamol gegen Schmerzen und Fieber greifen, ist ihr Asthmarisiko um 50 Prozent erhöht. Zu diesem Ergebnis kam eine Auswertung im Rahmen der internationalen ISAAC-Studie zu Asthma und Allergien im Kindesalter. 300 000 Jugendliche in 50 Ländern sollten per Fragebogen ihre Paracetamol-Einnahme (nie, mindestens einmal jährlich, mindestens einmal pro Monat) ankreuzen sowie eventuelle Asthma- und Allergiesymptome aufzählen.

Die Studienautoren konnten aufgrund des Studiendesigns zwar keine direkte Kausalität zwischen dem Wirkstoff Paracetamol und Asthma nachweisen. Sie halten es aber trotzdem für sehr wahrscheinlich, dass der Wirkstoff als direkter Asthmaauslöser gelten muss. Für die Asthma fördernde Wirkung des gängigen Fiebersenkers haben Wissenschaftler verschiedene Erklärungen. Acetaminophen wie P im engl. Sprachraum heißt, senkt die Konzentration des in der Lunge vorkommenden antioxidativen Glutathion. Glutathion schützt normalerweise die Atemwege vor Luftschadstoffen und Tabakrauch. Außerdem unterdrückt das Schmerzmittel möglicherweise die Reaktion des Immunsystems auf Schnupfenviren. Dadurch halten die Erkältungssymptome länger an und strapazieren empfindliche Atemwege.

Es könnte sein dass der negative Effekt durch den reichlichen Konsum antioxidativer Substanzen mit einer vollwertigen Ernährung kompensiert oder abgemildert werden kann. Besser als durch Fiebersenker wäre aber man unterstützt den Körper bei einem Infekt, etwa durch die oben genannte Inhalations-Maßnahme oder durch Wadenwickel. Außerdem durch Ruhe, durch Fasten oder sehr **leicht verdauliche Kost, wie etwa einen grünen Smoothie**. Dazu kann es hilfreich sein eine optimale

Versorgung mit Vitamin D3, Vitamin C und Zink sicher zu stellen.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>

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

Nüsse keine Dick- sondern Gesundheitsmacher

Paranüsse senken den Cholesterinspiegel. Zu diesem Ergebnis kommt eine 2013 im „Journal of Nutrition and Metabolism“ veröffentlichte Studie brasilianischer Wissenschaftler. Im Rahmen der Studie wurden 10 gesunde Teilnehmer untersucht, die einmalig entweder 0 g, 5 g, 20 g oder 50 g Paranüsse aßen. Dabei kam heraus, dass jede der verzehrten Mengen den Cholesterinspiegel der Probanden fast unmittelbar senken konnte - und zwar schneller, als das bei cholesterinsenkenden Medikamenten der Fall ist.

Bei denjenigen, die entweder 20 oder 50 g Nüsse aßen, sank das schlechte LDL-Cholesterin um etwa 20 mg/dL innerhalb eines Tages. Das beeindruckende: Selbst 30 Tage später war der Cholesterinspiegel noch genauso niedrig wie am Tag des Verzehrs - und das, obwohl sie die Nüsse nicht kontinuierlich aßen, sondern nur einmalig! Übrigens brauchen Sie sich keine Sorgen um den hohen Selengehalt der Nüsse machen, selbst wenn Sie jeden Tag ein paar Nüsse essen. Selen ist ein essentielles Spurenelement, welches für die Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse eine wichtige Rolle spielt. Es können täglich bedenkenlos 300 - 400 µg Selen verzehrt werden. In unseren Breiten ist ein Selenmangel deutlich häufiger als ein zu hoher Selenspiegel ;-)

Nüsse machen nicht dick! Aufgrund ihres hohen Fettgehalts haben Nüsse viele Kalorien. Im Gegensatz zu tierischen oder industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln enthält ihr Fettsäurespektrum jedoch mehr ungesättigten Fettsäuren, welche sich erwiesenermaßen positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Abgesehen von ihrem Ölgehalt liefern Nusskerne aber auch viele wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Deshalb tragen Nüsse - trotz ihres hohen Kaloriengehalts - nicht zu einer signifikanten Gewichtszunahme bei, wie man früher meinte. Eine Analyse von 20 klinischen Studien ergab, dass Nüsse entweder keine, oder nur eine geringe Gewichtszunahme hervorriefen oder sogar zu Gewichtsverlust führten. Und das in der Regel mit mehreren bis zu einer Handvoll Nüssen pro Tag. Natürlich könnte jetzt die Vermutung naheliegen, dass Nüsse zwar nicht kurzfristig zu einer Gewichtszunahme führen, dafür aber langfristig. Aber auch zu diesem Punkt weisen insgesamt sechs Studien darauf hin, dass Nussverzehr auch über einen längeren Zeitraum ein **stabiles Gewicht und weniger Darmkrankheiten zur Folge hat.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/darum-sollten-sie-nuesse-das-ganze-jahr-ueber-essen/>
<https://www.biokrebs.de/forschung-studien/darmkrebs7/sterberisiko-bei-darmkrebs-mit-nuessen-halbieren>

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].

Linktipps: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=honig>

Medjool Datteln (Medjoul), natur, extra dicke Spitzenqualität - neue Ernte !

Jetzt aktuell fermentierte Lebensmittel

Milchsauer Fermentiertes wurde früher in allen Kulturen reichlich verzehrt. In bäuerlich geprägten Ländern bis heute. Dabei diente das Fermentieren nicht einfach nur der Konservierung von Nahrungsmitteln für karge Zeiten. Vielmehr lernten die Menschen schon früh auch den gesundheitlichen Nutzen milchsauer fermentierter Lebensmittel zu schätzen. Fermentierte Lebensmittel sind wahre Alleskönner: Sie stärken die Abwehr, fördern die Darmflora und leiten, paradoxerweise, überschüssige Säure aus aus gestressten Zellen aus. **Damit haben fermentierte Lebensmittel ein beachtliches Potenzial für unsere Gesundheit.**

Was heute niemand mehr weis. Der in den 1950er und 1960er Jahren sehr bekannte deutsche Krebsarzt Dr. Johannes Kuhl hatte sogar Ernährungsrichtlinien für Krebskranke erarbeitet, basierend auf einem hohen Anteil milchsaurer Kost. Er hat in seinem Lebenswerk die Wirkungsweise der pflanzlichen Milchsäure schlüssig dargelegt und bewiesen. Und er erzielte damit bei vielen Patienten beachtliche und nicht für möglich geglaubte Erfolge, wie in dem Titel von Ihm "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste" nachzulesen ist.

In der asiatischen Küche und bei den "Makrobioten" gehören fermentierte Lebensmittel auch heute noch fast täglich auf den Tisch. Vollwertige Lebensmittel wie Miso, Shoyu oder Ume, werden in Salaten, Saucen und Suppen zum Würzen genommen. Bei deren Verwendung kann man auf zusätzliches Salzen verzichten und man bekommt wertvolle Milchsäure in seine Gerichte. Bei Topfruits finden Sie einige fermentierte Lebensmittel die auch lebendig und nicht sterilisiert sind wie sonst im Handel.

Alle Arten von Gemüse und Früchte lassen sich ganz einfach und auch in kleinen Mengen milchsauer fermentieren. So können auch Gurken, Kürbisse, Paprika, Pilze und allerlei anderes eingelegt werden, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das Ergebniss der eigenen Arbeit kann vollständig verwertet werden, so kann nicht nur das milchsauer vergorene Gemüse roh oder gekocht verzehrt werden, sondern auch die Lake. Auchsie ist von ausserordentlichem Wert. Wichtig ist dabei dass beim Einlegen nicht zu viel Salz verwendet wird sonst wird der Saft zu salzig.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-j.-kuhl>

Kennen Sie Kornblumenhonig ?

Entdeckt hatte die Wirkung von Kornblumenhonig 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].

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

Immer Montags die Ernährungs-Doc's

Essen als Medizin - in der Fortsetzung dieses einzigartigen Fernsehformats wird Menschen geholfen, die an ihren massiven Gesundheitsproblemen fast verzweifeln. Die "Docs" Anne Fleck, Matthias Riedl und Jörn Klasen, alle erfahrene Mediziner, wollen mit gezielten Ernährungs-Strategien Symptome deutlich verbessern und Krankheiten sogar heilen.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/rubrik/aktuelle-news/#669>

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>

Frisches, rohes Sauerkraut - jetzt wieder im Programm

Mit diesem Sauerkraut, haben Sie ein frisches, ehrliches, reines und rohköstliches Naturprodukt. Rohes Sauerkraut hat mit dem sterilisierten Kraut in Dosen und Beuteln, aus dem Supermarkt nichts zu tun. Topfruits frisches Sauerkraut wird aus dem besonders zarten Spitzkohl sehr fein geschnitten. Das macht dieses Sauerkraut zu etwas ganz besonderem für den Kenner.

Colon Komplex – mit Milchsäurebakterien & Flohsamen

Natürliches Darm-Präparat als 30 Tage Kur mit 14 hochdosierten Inhaltsstoffen – mit 300 mg Flohsamenschalen und 1,5 Milliarden nützliche Milchsäurebakterien pro Portion (2 Kapseln). Neue Rezeptur mit sorgfältig ausgewählten und hochdosierten Zutaten und Advanced Cleaning Formular.

Green Powder Smoothiepulver – reich an Mikronährstoffen - 100% Natur

Für unsere durchdachte Premium Rezeptur verwenden wir nur sorgfältig ausgewählte Zutaten bester Qualität: Spinat, Gerstengras, Moringa, Spirulina, Inulin und Flohsamenschalen.

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 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.

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 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
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de