

**Hallo und guten Tag,**

Heute haben wir wieder einige Infos zum Thema Gesundheit und Ernährung für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Die besten Chancen gesund zu bleiben, oder wieder gesund zu werden haben Sie, wenn Sie gut informiert sind und eigenverantwortlich handeln. Dabei wollen wir Sie unterstützen.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine schöne Weihnachtszeit, alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt. Richten sie den Blick nach vorne und nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

PS: **Beachten Sie unsere Lieferinformationen zu den Feiertagen.**

## Jedes Jahr ein oder zweimal krank ?

Für viele ist es normal geworden, ein oder mehrmals im Jahr krank zu sein. Meist handelt es sich dabei um Infekte der Atemwege oder im Magen-Darm Trakt. Auch echte Virusgrippen setzen manche über längere Zeit außer Gefecht. Die Frage ist, wieso sind viele regelmäßig mehr oder weniger stark betroffen und andere fast nie? Was machen diese anders?

Vorweg - regelmäßige Infekte sind kein Schicksal, sondern sie hängen ganz eindeutig mit einer schwachen Immunabwehr zusammen. Was also weit verbreitet ist, ist eben eine Immunschwäche, die viele haben. Dies kann die Ursache für vielerlei und zunehmende Gesundheitsprobleme sein und diese Schwäche ist nicht nicht nur für das regelmäßige Auftreten von Infekten verantwortlich.

Den Rat den man geben muss ist also vor allem, kümmern Sie sich um Ihr Immunsystem. Das ist wichtiger und langfristig hilfreicher als auf Impfungen oder sonstige Segnungen der Pharmaindustrie zu setzen!

Eine Ernährung reich an Antioxidantien, Vitaminen und Enzymen ist jetzt besonders empfehlenswert. Besonders viele dieser wertvollen und lange gering geschätzten Pflanzenstoffe kommen in grünem Gemüse und in farbigen Früchten/ Beeren vor. Aber beispielsweise auch in frischen Äpfeln, Ananas, Papayas, Kiwis sowie in Möhren, Rote Beete und grünen Salaten. Im Winter liefern Kraut, Sauerkraut und Grünkohl oder grüne Pflanzenpulver viel mehr wertvolle Inhaltsstoffe als etwa ein mit wenig Sonne herangewachsener Treibhaussalat. Antioxidative Schutzsubstanzen, wie z.B. Vitamin C und Polyphenole aus Grüntee oder farbigen Früchten, wie Aronia, Cranberry und Granatapfel, stärken ebenfalls die Aktivität von Immunzellen.

Wer seine Ernährung nicht dementsprechend gut gestalten kann, weil er viel unterwegs ist oder es andere Gründe dafür gibt, der sollte besonders in der Zeit, in der Infekte lauern, bestimmte Mikronährstoffe substituieren. Von Vitamin C und Zink weiß man, dass sie unser Immunsystem vor einem heranziehenden Infekt sehr gut schützen können oder dass sie das Immunsystem im Falle eines Infektes sehr gut bei der Abwehr unterstützen. Die Zeitdauer, bis der Infekt bzw. dessen Symptome wieder überwunden sind, wird mit diesen beiden Vitalstoffen um einige Tage verkürzt. Sehr wichtig und zwischenzeitlich eigentlich bekannt ist eine gute Versorgung mit Vitamin D. Gerade in der Zeit, in der die Infektgefahr am größten ist, ist der Vitamin D Spiegel normalerweise am niedrigsten, wenn man in der sonnenarmen Zeit Vitamin D nicht als Nahrungsergänzung substituiert.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/mehr-energie-und-abwehrkraft-im-winter-einige-tipps/>  
<https://www.topfruits.de/wissen/immunsystem>

# So wichtig sind Gewürze für die Gesundheit

**Wer gerne Chili isst, lebt länger.** Die Ergebnisse einer Studie der Peking University in China aus 2015 legen nahe, dass ein hoher Chili-Verzehr in direktem Zusammenhang mit einem längeren Leben steht. Sieben Jahre lang beobachteten die Wissenschaftler, wie sich der Konsum des scharfen Gewürzes auf Körper und Gesundheit auswirkt. Diejenigen Probanden, **die ihr Essen mehrmals wöchentlich mit Chili würzten**, wiesen ein um 14 % geringeres Sterberisiko auf als solche, die auf das feuerrote Pulver verzichteten. Die Forscher vermuten, dass für diese positive Wirkung der natürlicherweise im Chili vorliegende sekundäre Pflanzenstoff Capsaicin verantwortlich ist. Capsaicin wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und antimikrobiell und soll sogar den Appetit zügeln. In europäischen Untersuchungen hat man positive Wirkungen des Chili Konsums auf das Herz-Kreislaufsystem gesehen.

**Safran verbessert die Glukoseaufnahme und Insulinsensitivität von Zellen.** Dass Safran Krebszellen hemmen kann, antientzündlich wirkt und der Entstehung von Atherosklerose entgegen wirkt, ist bereits bekannt. Eine Studie des College of Veterinary Medicine in Südkorea von 2012 zeigt nun, dass Safran auch die Entstehung von Diabetes verhindern kann. Die Forscher fanden heraus, dass Safran die Glukoseaufnahme und die Insulinsensitivität von Muskelzellen verbessert. **Wer unter Diabetes leidet, sollte es also auch einmal mit Safran versuchen.**

**Schwarzkümmel als natürliche Unterstützung für das Immunsystem** ist bei Insidern längst kein Geheimtipp mehr. Wissenschaftler der Mashhad University of Medical Sciences im Iran konnten in einer Studie aus 2015 beweisen, dass Schwarzkümmelsamen über eine immunmodulierende und zytotoxische Wirkung verfügen. Verantwortlich für diese positive Wirkung machen die Forscher die bioaktive Substanz Thymoquinon, die als typischer Bestandteil der ätherischen Öle in Schwarzkümmel gilt. Das gesundheitliche Potential von Schwarzkümmel reicht deshalb von Erkältungen über Allergien und Heuschnupfen bis hin zu einer potentiellen Wirkung bei Geschwulstleiden. Schwarzkümmel ist also ein wahrer Alleskönner, der immer einen Versuch wert sein sollte, wenn entsprechende hartnäckige Probleme vorhanden sind.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/vital-gewuerze/>  
<https://www.topfruits.de/wissen/diabetes>

## Flohsamenballaststoffe weniger blähend

Viele Menschen haben eine schlechte bzw. unregelmäßige Verdauung und oft auch Stuhlverstopfung. Hier gilt eine ballaststoffreichere Ernährung häufig als hilfreich. Allerdings - wer seine Ernährung diesbezüglich umstellt hat in einer gewissen Anpassungshase oft stärkere Blähungen. Die Ursache liegt an der Gasentstehung im Dickdarm, welche durch die bakterielle Umsetzung vieler Ballaststoffe entstehen.

**Weniger Probleme durch Blähungen verursachen Flohsamenschalen bei Stuhlverstopfung!** Flohsamenschalen werden bakteriell schlecht verwertet was zu einer geringeren Gasbildung im Darm führt. Deshalb sind Flohsamenschalen die ideale Akutmaßnahme bei Stuhlverstopfung und das nebenwirkungsfrei. In Verbindung mit einer gesteigerten Magnesiumzufuhr, etwa durch in Wasser aufgelöstes **Magnesiumsalz**, und einem **Mindestmaß an körperlicher Bewegung**, kann man mit einer sehr hohen Erfolgsrate rechnen, ohne dass allzu starke Blähungen auftreten! Wie Sie Magnesiumsalz zu einer Lösung ansetzen, können Sie hier nachlesen.

**Auf keinen Fall sollten Sie bei Darmträgheit und Stuhlverstopfung dauerhaft Abführmittel einnehmen.** Der Darm gewöhnt sich daran allzu leicht und die Verdauung wird so immer träger. Wenn sich Stuhlverstopfungen hartnäckig und trotz der genannten Maßnahmen halten, dann sollten Sie überprüfen ob Sie nicht Medikamente nehmen, die Darmträgheit begünstigen. Hierzu zählen etwa Beta Blocker, Kalziumantagonisten, Opiate, Antidepressiva oder Eisenpräparate. Weitere Hinweise was Sie tun können finden Sie auch hier: <https://www.topfruits.de/rubrik/aktuelle-news/#711>

Langfristig verbessern Sie Ihre Verdauung in jedem Fall durch eine vollwertige, überwiegend pflanzliche Kost. Vermehrte Blähungen zeigen sich meist nur in einer Übergangs- und Gewöhnungsphase, bis sich unser Stoffwechsel auf das neue Nahrungsangebot eingestellt hat und durch

vermehrte Produktion von Verdauungsenzymen und Salzsäure das "Problem" wieder verschwindet. Auf natürliche Weise entblähend wirken auch Bitterkräuter, falls Blähungen sich hartnäckig halten ist ein Versuch damit auf alle Fälle sinnvoll.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>  
<https://www.topfruits.de/wissen/blaehungen-voellegefuehl>  
<https://www.topfruits.de/wissen/verdauung>

## Fieber wichtig für die Abwehr und gegen Krebs

Ein Infekt hat Sie erwischt. Das kann auch Menschen mit starkem Immunsystem passieren, wenn auch selten und dann idR deutlich kürzer. Denn im Unterschied zu Menschen mit einem schwachen Immunsystem reagiert ein Mensch mit guter Immunlage schneller mit Fieber. Die normale Körpertemperatur liegt bei 36,5 – 37,3 °C, erhöhte Temperatur liegt bei 37,5 – 38 °C vor und von Fieber spricht man erst, wenn diese Temperaturen überstiegen werden. Dieses drückt sich meistens nicht nur in einer erhöhten Körpertemperatur aus, sondern geht in der Regel auch mit schnellem Puls, Schwindel, Appetitlosigkeit, starkem Durst oder Alpträumen einher.

Aber keine Panik: Die „innere Hitze“ ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers und Ausdruck eines intakten Immunsystems, wenn dieses mit Krankheitserregern wie Bakterien oder Viren konfrontiert wird. **Und mit jedem Grad Fieber steigt auch die Abwehrleistung unseres Körpers.** Fieber sollte deshalb nicht um jeden Preis gesenkt werden, sondern dient als natürliche Hilfe im Kampf gegen Krankheiten!

Fakt ist: Nur ein grundsätzlich gesunder Körper kann Fieber bekommen. Kranke Organismen oder häufige Antibiotikagabe können dazu führen, dass der Körper zum Fiebern nicht mehr fähig ist. Klingt erstmal widersprüchlich? Ist es aber nicht. Denn jedes Fieber stärkt auch wieder das Immunsystem. Wenn Krankheitserreger in unseren Körper gelangen – seien es Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten – schütten wir Stoffe aus, die unserem Immunsystem signalisieren, dass es Handlungsbedarf gibt. Dazu gehören zum Beispiel Pyrogene. Im Gehirn wird nun der Befehl geschaltet, dass unser Körper sich aufheizen soll, um den Eindringlingen sozusagen „die Hölle heiß“ zu machen. Selbst Studien zeigen mittlerweile, dass unser Körper mit Infektionen besser klar kommt, wenn die Fieberreaktion nicht eingeschränkt wird.

Natürliche Maßnahmen, die bei Fieber den Körper entlasten und die Abwehr unterstützen:

- unbedingt schonen (am besten im Bett liegen bleiben)
- leichte Nahrung, oder fasten (so wird der Körper nicht zusätzlich mit Verdauung belastet)
- viel trinken (bei Fieber brauchen wir mindestens 30 % mehr Flüssigkeit als sonst!)
- bestimmte Kräuter oder Pflanzen (z.B. Holunderblüten oder Weidenrinde)

Mehr zu dem Thema lesen Sie auch in 11/2019 von Natur & Heilen

Übrigens: Ganzheitlich arbeitende Krebsärzte, wie etwa **Dr. Arno Thaller**, haben immer postuliert **umso mehr Fieber, umso weniger Krebs**. Diesen Satz sollte man im Hinterkopf behalten und Fieber nicht als Übel betrachten, das man möglichst schnell senken muss, sondern als deutlicher Hinweis darauf dass unser Immunsystem noch normal reagiert und arbeitet - was bei vielen leider nicht mehr der Fall ist.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/immunsystem>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-der-kraft-der-natur-gegen-halsweh-und-infekte-salbei-zistrose-und-co/>  
<https://www.fiebertherapie.de/aufs%C3%A4tze-und-vortr%C3%A4ge/f%C3%BCr-fachkreise/fiebertherapie-vortrag/>

## Übersäuerung Ursache vieler Krankheiten

Lang andauernde Übersäuerung wird von der Naturheilkunde seit langem als Ursache vieler Gesundheitsprobleme gesehen. Indem zunächst die Zellzwischenräume und anschließend die Zellen selbst übersäuern, wächst der Nährboden für Zivilisationskrankheiten aller Art: Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Bluthochdruck, starke Blutzuckerspiegelschwankungen oder Hautprobleme

und letztendlich schwerere Krankheitsbilder wie Krebs oder Herzinfarkt. Außerdem kommt es zu einem chronischen Mineralstoffmangel, welcher gesundheitliche Probleme in Knochen und Gelenken nach sich zieht. „Saure“ Lebensmittel müssen nicht unbedingt sauer schmecken. Der Begriff bezieht sich vielmehr auf die sauren Stoffwechselprodukte, welche beim Verdauen bestimmter Lebensmittel entstehen.

Stark verarbeitete Lebensmittel, Teig- und Backwaren, tierisches Eiweiß als Fleisch und Wurst, Softdrinks, stark gesüßt und mit künstlichen Zusatzstoffen, aber auch Schlafmangel oder ungesunder Stress fördern eine Übersäuerung. Gute Basenlieferanten sind pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und anderes Pflanzengrün. Bei den Früchten sticht der hohe Basen-Gehalt insbesondere bei Aprikosen, Äpfeln, Feigen, Mangos oder Papaya heraus. **Sehr empfehlenswert sind Trockenfrüchte, da die wertvollen basischen Komponenten (etwa Kalium) in diesen durch den Wasserentzug konzentriert vorliegen.** Beim Gemüse sind es Pilze, Karotten, Mangold oder Wirsing. Sehr basenreich sind auch Salat, Kräuter sowie frisch gezogene Sprossen. Nusskerne gelten zwar als leichte Säurebildner, wegen ihrer vielen anderen Vorteile, wie dem Gehalt an gesunden Ölen, sowie an Mineralien und Spurenelementen, sollten Sie in einer vollwertigen "Präventionskost" trotzdem nicht fehlen.

Nicht nur Lebensmittel im Verbund der ganzen Pflanze, sondern auch Mineralstoffe können basisch sein. **Basische Mineralien sind zum Beispiel Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium.** Im Gegensatz dazu gibt es auch säurebildende Mineralien wie z.B. Schwefel, Phosphor, Chlor und Jod. Normalerweise liegen in unserem Körper mehr basenbildende als säurebildende Mineralien vor. Wenn dieses Gleichgewicht durch eine inadäquate Ernährung allerdings verschoben ist, übersäuert unser Körper mit der Zeit.

Wer seinen Basenhaushalt mit speziellen basischen Nahrungsergänzungsmitteln aufbessern will, der kann auf ein Basenpulver, Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat oder TriMagnesiumcitrat zugrückgreifen. In Form von Citraten sind die Mineralstoffe optimal bioverfügbar und unser Körper kann sie sehr gut verstoffwechseln. Mit einem Basenbad leiten Sie überschüssige Säuren ganz einfach über die Haut aus. Dafür einfach etwas **Natron (Backsoda)** ins Badewasser geben. Das Natron sollte sich vor dem Baden gut aufgelöst haben.

Für bestmögliche Gesundheit muss man sich nicht zu 100 % basisch ernähren – schon eine basenüberschüssige Ernährung zeigt bereits gute Erfolge. Im Gegensatz zur basischen Ernährung setzt sich eine basenüberschüssige Ernährung zu 80 % aus basischen Lebensmitteln und zu 20 % aus säurebildenden Lebensmitteln zusammen. Das 80/20 Verhältnis ist sogar ideal, da gute Säurebildner viele wichtige Vitalstoffe enthalten.

Merke auch: Nicht alle säurebildenden Lebensmittel sind schlecht – es gibt gute und schlechte Säurebildner. **Zu den guten Säurebildern gehören Hülsenfrüchte, Nüsse, roher Kakao, Pseudo- sowie Urgetreide.** Maßvoller Konsum dieser Lebensmittel ist von Vorteil. Meiden sollte man dagegen Säurebildner, wie stark verarbeitete Fertignahrung, Fleisch, Milchprodukte, Auszugsmehle und raffinierter Zucker. **Eine basenüberschüssige Ernährung sollte keine kurzfristige Diät sein, sondern eine normale, langfristige Ernährungsweise mit nur wenigen Ausnahmen.** Nur auf lange Sicht werden die Schäden von Säurelast und der Nutzen einer basenüberschüssigen Ernährung deutlich.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/saeure-basen-haushalt>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/gesund-und-vital-durch-die-basische-ernaehrung/>

## Hülsenfrüchte fürs Herz?

Eine hohe Herzfrequenz im Ruhezustand wird selbst bei gesunden Menschen mit einer verkürzten Lebensspanne assoziiert. Eine Studie aus 2013 zeigt, dass Männer mit einem Ruhepuls von über 90 ein 5 x so hohes Risiko haben, am plötzlichen Herztod zu sterben, als solche mit einem Ruhepuls von weniger als 60 Schlägen pro Minute. Eine andere Studie aus 2010 zeigt, dass ein Ruhepuls von über 90 das kardiovaskuläre Risiko genauso stark erhöht wie Rauchen!

Gut zu wissen: Der Ruhepuls kann nicht nur durch sportliche Betätigung, sondern auch durch die Ernährung gesenkt werden. **Eine Studie aus 2012 konnte beweisen, dass Hülsenfrüchte den Ruhepuls genauso effektiv senken wie Sport.** Dafür aßen die Probanden drei Monate lang

täglich eine Portion Bohnen, Kichererbsen oder Linsen. Auch der Ersatz von tierischen mit pflanzlichen Proteinen könnte laut der Wissenschaftler eine wichtige Rolle in der Reduktion der Herzschlagrate spielen. So kann der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten zu einem gesunden Herzkreislaufsystem beitragen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>  
<http://www.strophanthus.de/was-ist-strophanthin-2.html>

## Prostatakrebs: Abwarten oder operieren?

In westlichen Ländern ist die Sterblichkeit an Prostatakrebs bis zu 27-mal höher als in asiatischen Ländern. Wesentlich verantwortlich dafür wird die westliche Ernährung mit viel Milchprodukten, Fleisch und Zucker gemacht. **Männer, die an Prostatakrebs erkrankt sind, stehen meist vor der schwierigen Entscheidung**, welche Therapie sie wählen. Schnell operieren oder aktiv überwachen? Aktuelle Studien zeigen: Männer mit lokal begrenztem Prostatakarzinom leben nicht länger, wenn man sie direkt operiert, statt abzuwarten und zu beobachten, wie sich der Tumor weiterentwickelt.

Dies stützen Studien wie die PIVOT-Studie, die Studie 4 der Skandinavischen Prostatakrebs-Gruppe (SPCG-4) und die britische ProtecT-Studie. Die HAROW-Studie der Stiftung Männergesundheit kritisiert eine Überbehandlung mit teuren Therapien in Deutschland, aber eine Unterbehandlung, was das Arzt-Patienten-Gespräch angeht. Immer mehr Prostatakrebspatienten nutzen alternative und ergänzende Maßnahmen. Ernährung und ein gesunder Lebensstil können das Fortschreiten der Erkrankung verzögern. Insbesondere im weit fortgeschrittenen Alter sollte die Möglichkeit, zu warten und beobachten, eine Option sein, die man durch eine zweite oder dritte Meinung überprüfen lassen sollte. Möglicherweise können damit in vielen Fällen einige Jahre wertvolle Lebensqualität gewonnen werden. [Lesen Sie dazu auch die Stellungnahme der GfBK in Heidelberg.](#)

[Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. empfiehlt eine Umstellung der Ernährung im Hinblick auf den Gehalt an antioxidativ wirkenden Mikronährstoffen: Grüntee, Tomatenprodukte, Soja, Selen, wenig Fleisch, viel Pflanzenkost, Gemüse, Obst, Granatapfel, Leinsamen, Kürbiskerne usw.](#) So erkrankten Männer, die viel Tomaten oder Tomatenprodukte essen, laut einer Metaanalyse bis zu 20 Prozent seltener an Prostatakrebs. Wichtig ist eine Blutuntersuchung, welche oft einen Mangel bei der Vitamin D und Selenversorgung zeigt. Derartige Mängel sollten wenn erkannt, durch entsprechende Substitution schnell ausgeglichen werden.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/krebs>  
<https://www.topfruits.de/wissen/prostata>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/neue-broschuere-ernaehrung-und-krebs-der-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

## Mandeln gegen Falten

Eine Studie der California State University kam 2019 zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Verzehr von Mandeln die Intensivität der Faltenbildung bei Frauen reduziert. Die Forscher teilten die Probanden in zwei Gruppen ein: Eine aß Mandeln und die andere Snacks ohne Nüsse. Die Interventionsgruppe aß pro Tag einen Mandel-Snack, der rund 20 % ihrer täglichen Gesamtkalorien ausmachte. Die Kontrollgruppe hingegen einen nussfreien Snack, zum Beispiel Energie- oder Müsliriegel.

Im Abstand von 4, 8, 12 und 16 Wochen wurden sie auf den Zustand ihrer Haut untersucht. Dafür kamen hochauflösende Kameras zum Einsatz, welche die Falten in 3D-Modellen darstellten. Nach 16 Wochen hatten sich Faltenbreite und -stärke jeweils um ca. 10 % verringert. Die beteiligten Forscher erklären diese Ergebnisse mit dem hohen Gehalt der Mandeln an Vitamin E, essentiellen Fettsäuren und antioxidativ wirkenden Polyphenolen. Mandeln sind daher ebenso wie andere Baumnüsse eine wertvolle Ergänzung für einen vollwertigen Speiseplan, nicht nur für Frauen ;-)

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/was-krank-macht-das-hunza-experiment-von-robert-mccarrison/>

# Vitamin D senkt Risiko für Herzrhythmusstörungen

Weltweit leiden rund 33 Millionen Menschen unter Vorhofflimmern, der häufigsten Ursachen für Schlaganfälle. Eine chinesische Studie aus 2019 kam zu dem Ergebnis, dass Vitamin D Mangel das Risiko für Herzrhythmusstörungen signifikant erhöht. Nach der Analyse 13 verschiedener Studien mit 75 000 Probanden konstatierten die Forscher, dass eine Serumkonzentration von weniger als 20 ng/ml Vitamin D das Risiko für Vorhofflimmern um 23 % erhöht. Selbst wer einen Blutspiegel von 30 ng/ml erreicht, hat noch ein um 14 % gesteigertes Risiko für die gefährliche Herzrhythmusstörung. Noch gefährdeter sind Mangel-Kandidaten nach einer Bypass-Operation.

Heutzutage sind viele Menschen mit dem Sonnenvitamin unterversorgt und nur die wenigsten erreichen den für optimale Gesundheit minimalen Serum-Wert von 30 ng/ml. Und das obwohl Vitamin D leicht und preiswert und ohne Risiko substituiert werden kann. Die Wissenschaftler betonen aber, dass Vitamin D nur ein Gesundheitsfaktor unter vielen ist – andere wichtige Mikro- und Phytonährstoffe bei Vorhofflimmern sind **Vitamin C, B-Vitamine, Coenzym Q10, Carnitin, Calcium und Magnesium**.

Diese Aussage in Bezug auf Mikronährstoffe wird auch von anderen Untersuchungen bestätigt. Jeder Mikronährstoff hat etwas andere Eigenschaften und wirkt etwas anders als Antioxidans, als Katalysator oder als Stimulanz für unsere Abwehr. Ideal scheint deshalb zu sein, wenn man mit den wesentlichen Vitalstoffen gleichermaßen gut versorgt ist um durch ein optimales Zusammenwirken der Eigenschaften ein noch besseres Ergebnis für unsere Gesundheit zu erzielen. Je nach Ernährungs- und Lebensweise gelingt eine gute Versorgung durch eine besonders vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung. In bestimmten Fällen oder Situationen wird man gut daran tun bei den Defiziten zu substituieren, die man durch die Ernährung nicht ausgleichen kann.

Was die offizielle Seite immer behauptet stimmt eben nicht unter allen Umständen und in jedem Alter. Nämlich dass man durch eine "ausgewogene Ernährung" eine optimale Vitamin und Mikronährstoffversorgung sicher stellen könnte. Viele Untersuchungen zeigen eben dass man das so pauschal nicht sagen kann und dass trotz vermeintlich vollwertiger Ernährung immer wieder zu Defiziten bei bestimmten Stoffen kommt. Etwa weil zu wenig Menschen regelmäßig Nusskern knabbern, keine oder wenig Gewürze verwenden, oder grünes Gemüse auf dem Speiseplan stehen haben.

## Linktipp:

<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

# Phytoöstrogene als Alternative in der Menopause

**Phytoöstrogene erhöhen die Knochendichte und verringern das Krebsrisiko.** In der Menopause leiden viele Frauen an Östrogenmangel und damit an brüchigen Knochen und anderen Symptomen. Synthetische Hormone erhöhen jedoch das Risiko für Gebärmutter- und Brustkrebs, Embolie- und Schlaganfall. **Pflanzliche Phytoöstrogene wirken als Östrogen-Modulatoren und haben somit Pro-Östrogen Effekte in den Knochen und Anti-Östrogen Effekten im Gebärmutter- und Brustgewebe.**

Weil ihre Struktur sich ähnelt, stehen pflanzliche und körpereigene Östrogene miteinander in Konkurrenz, sich an die entsprechenden Östrogenrezeptoren zu binden. In unserem Körper gibt es Alpha und Beta-Rezeptoren. Je nachdem, welchen Rezeptor eine Zelle besitzt, reagiert sie anders auf das Östrogen, welches sich daran bindet. Während herkömmliches Östrogen auf beide Rezeptoren anspricht, binden sich Phytoöstrogene bevorzugt an die Beta-Rezeptoren.

Die negativen Effekte von Östrogen-Supplementen lassen sich damit erklären, dass sich an den betroffenen Stellen (z.B. Brust- oder Gebärmuttergewebe) überwiegend Alpha-Rezeptoren befinden. **So erhöhen östrogenhaltige Medikamente das Risiko für Gebärmutterhalskrebs um das Zehnfache, während Phytoöstrogene es um 30 % reduzieren.** Gleichzeitig remineralisieren Phytoöstrogene die Knochen, erhöhen die Knochendichte und reduzieren das Bruchrisiko. **Natürliche Phytoöstrogene stecken zum Beispiel in Rotklee, Yams, Soja oder Miso.**

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

## Ältere Menschen oft mangelernährt

Die Mehrheit aller älteren Menschen ist mangelernährt. Zu diesem erschreckenden Ergebnis kam eine Studie der Universität zu Köln. Die Experten fanden heraus, dass mehr als 80 % aller Senioren entweder bereits mangelernährt sind oder stark gefährdet, eine Mangelernährung zu entwickeln. Dem gegenüber waren nur knapp 20 % ausreichend gut ernährt.

Als Begründung für die vorherrschende Fehlernährung nannten die Wissenschaftler den fehlenden Hunger der Patienten sowie Geruch- oder Geschmacksstörungen. Laut der Forscher hat der Ernährungszustand direkte Auswirkungen auf das Sterberisiko. Eine vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung ist in jedem Lebensabschnitt von Bedeutung - auch noch im fortgeschrittenen Alter! Unsere Infothek-Beiträge: <http://newsletter.topfruits.de/g38rww9v-c18stco3-r23lfn87-v5o>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-1-wissenschaftliche-erkenntnisse/>

## Grüntee - ein ganz besonderes Getränk

Aufgrund der vorherrschenden, westlichen Ernährungsweise und anderen schädlichen Faktoren wie Rauchen oder Stress ist Krebs zu einer echten „Zivilisationskrankheit“ geworden. Aber es gibt Schutzfaktoren die das Risiko reduzieren und die sollte man kennen und nutzen, insbesondere dann wenn man zu einer Risikogruppe zählt.

Eine Studie der Vanderbilt University aus 2012 fand heraus, dass Menschen, die regelmäßig Tee trinken, weniger anfällig für Krebs im Verdauungstrakt sind (Magen, Darm & Speiseröhre). Im Rahmen der Studie untersuchten die Wissenschaftler 70 000 chinesische Frauen, welche traditionell für ihren hohen Grüntee-Konsum bekannt sind. Nach einem Untersuchungszeitraum von einem halben Jahr zeigte sich: **Wer dreimal pro Woche jeweils 2 – 3 Tassen Grüntee** trank, verringerte sein Krebsrisiko um 21 %. Frauen, die bereits seit 20 Jahren regelmäßig Grüntee trinken, sogar um 27 %. Ebenso günstige Effekte zeigt grüner Tee, aufgrund seiner antioxidativen Inhaltsstoffe auch bei anderen Schutz-Aspekten. Unser Tipp: Berücksichtigen Sie Grüntee als Getränk Sommers wie Winters kalt, warm, pur, oder in Kombination mit Kräutertess.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/vitaltees-und-kraeuter/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/gruener-tee-genuss-und-gesundheit-in-synergie/>

Unbedingt ans Herz möchten wir Ihnen das folgende Video legen, welche beim diesjährigen Kongress der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr aufgenommen wurde. Dort werden viele Wahrheiten angesprochen die eine große Allgemeingültigkeit haben: Josef Ulrich zum Thema Selbstliebe und Selbstheilungskraft – die innere Haltung wirkt immer mit.

**Empfehlen Sie Produkte** gerne weiter, von denen Sie besonders überzeugt sind, ganz einfach auch von ihrem Handy aus. Ab sofort steht Ihnen im mobilen Topfruits-Shop eine einfache Empfehlungsfunktion über Whats App zur Verfügung. Probieren Sie´s aus.

## 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>

**Einkaufs-Gutschein das besondere Geschenk zum Fest** für gesundheitsbewusste Menschen - ideal auch noch als Last Minute geschenk - selbst ausdrucken & direkt einsatzbereit. Mit unseren neuen Weihnachts-Gutscheinen verschenken Sie ein Stück Gesundheit & Lebensfreude für jemanden der Ihnen besonders am Herzen liegt.

**OPC – Extrakt Kapseln 95 – 100 Kapseln hoch dosiertes OPC Monoprodukt**  
Hochdosiertes Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichen anioxidativen Inhaltsstoffen. Unsere

natürlichen OPC Extrakt-Kapseln bestehen bezogen auf den Polyphenol-Gehalt aus einem 95 % Extrakt. 450mg, der Inhalt einer Kapsel, enthalten jeweils 427,5 mg natürliche Polyphenole.

### **Colon Komplex – 60 Kapseln für 30 Tage, 14 synergistische Zutaten für den Darm**

Neue Rezeptur mit sorgfältig ausgewählten und gut dosierten Zutaten. Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt die Verdauung, pflegt die Darmflora, optimiert den Stoffwechsel und ist eine sinnvolle nach Antibiotika Einsatz und als Begleitung bei Diäten.

### **Feigen und Aprikosen, natur, ungeschwefelt jetzt aus 2019er Ernte**

Sowohl Aprikosen als auch Feigen regulieren die Verdauung. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen.

### **Green Powder Smoothiepulver – pflanzliche Mikronährstoffe - 100% Natur**

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

### **Frisches, rohes Sauerkraut - aus deutschem Spitzkohl**

Topfruits frisches, rohes Sauerkraut wird aus dem besonders zarten Spitzkohl sehr fein geschnitten. Das macht dieses Sauerkraut zu etwas ganz besonderem für den Kenner.

### **Reiner Bioland Kornblumenhonig – 100% aus deutscher Kornblumentracht**

Nicht verschnitten mit anderem Honig, deswegen leicht kristallin. Eine Besonderheit, Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften nachgesagt wie dem Manuka Honig.

### **Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier**

Unter [www.topfruits.de/aktuell](http://www.topfruits.de/aktuell) können Sie weitere aktuelle Gesundheitsinfos lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erfahrungsberichte mit einer vitalstoffreichen Ernährung hier 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.

---

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](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)