

**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. **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt und behalten Sie einen kühlen Kopf.

Herzliche Grüße

**Michael Megerle und das Topfruits Team**

## Nitrat im Gemüse - neue Erkenntnisse

Pflanzenkost enthält mehr Ballaststoffe und mehr Antioxidantien als andere Lebensmittel, deswegen sollte sie in einer gesunden Kostform überwiegen. Immer wieder hat man dabei in der Vergangenheit Bedenken gegen den Nitratgehalt in bestimmten Blattgemüsen gehabt. Auch im Trinkwasser kommt Nitrat (NO<sub>3</sub>) – je nach Region – in einer Menge vor, die kritisch gesehen wird. Der Grund dafür war die bisherige Befürchtung, dass sich Nitrat im Körper zu schädlichen Nitrosaminen umwandelt.

**Diese Befürchtung hat sich jedoch nicht bestätigt!** Wie genauere Untersuchungen gezeigt haben. Ganz im Gegenteil, man hat dabei auch **viele positive Effekte der Nitrataufnahme** gesehen. Zwischenzeitlich werden auch von gut informierten Ernährungsberatungen nitratreichere Lebensmittel wie Spinat, Rucola oder Rote Beete vorbehaltlos empfohlen.

**Von Rote-Bete-Saft hat man etwa gesehen, dass dieser sowohl den systolischen, als auch den diastolischen Blutdruck signifikant senkt.** Auch mit Rote Bete angereicherte Brote senkten den Blutdruck signifikant, wenn auch schwächer. Zudem wurde eine verbesserte aerobe Ausdauer, d.h. eine verbesserte Leistungsfähigkeit der Probanden, beobachtet. Diese Effekte schreibt man im Wesentlichen den in Rote Beete vermehrt vorkommenden Nitraten zu. Unter anderem diesen Effekt machen sich etwa unsere "Blutdruck Produkte" wie Rote Tasse oder Rotes Glas zunutze.

**Darüber hinaus haben Nitrate bzw. dessen Metaboliten im Körper noch weitere Effekte. Sie wirken antibakteriell, gefäßerweiternd und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes** – indem das Zusammenklumpen der Blutplättchen verringert wird. Nitratreiche Lebensmittel können damit auch die Durchblutung des Gehirns verbessern und sind bei Kopfschmerzen einen Versuch wert.

**Nitrat darf nicht verwechselt werden mit Nitrit (NO<sub>2</sub>), welches etwa in der Nahrungsmittelproduktion u.A. als Pökelsalz Verwendung findet. Aus Nitrit entstehen im Verdauungsprozess schädliche Nitrosamine.** Aus diesem Grund sollten gepökelte Fleisch und Wurstwaren auf alle Fälle gemieden werden.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/verdauung>

<https://www.topfruits.de/aktuell/haushaltsuebliches-speisesalz-schaedigt-massiv-unsere-gesundheit/>

## Lächeln hilft allen :-)

Mit einem Lächeln im Gesicht haben Sie es leichter im Leben ;-). Eigentlich eine altbekannte Tatsache, die eine US Studie aus Ende 2012 mit ihren Ergebnissen wieder einmal bestätigt hat. Die Forscher ließen die Studienteilnehmer bestimmte Aufgaben unter Zeitdruck lösen und versetzten sie so in Stress. Die Hälfte der Teilnehmer sollte dabei bewusst lächeln.

Dabei zeigte sich, dass die "Lächeln"-Gruppe deutlich weniger unter Stress geriet, erkennbar an einer weniger ansteigenden Herzfrequenz (welche Ausdruck von Stress ist). Durch bewusste Verhaltensänderung, wie ein Lächeln, kann das Unterbewusstsein viele physiologische Vorgänge direkt beeinflussen. Und das völlig nebenwirkungsfrei :-). In diesem Zusammenhang empfehlen wir auch das Büchlein "Ich pflanze ein Lächeln" von Thich Nhat Hanh. Informieren Sie sich in diesem Zusammenhang auch über die Arbeiten von Emil Coue und von Carl Simonton.

**Ein bewusstes Lächeln hilft nicht nur uns selbst, sondern auch anderen in unserem Umfeld und letztlich gewinnt dabei jeder.** Ohne Therapie oder Therapeuten, einfach so im Alltag verbessern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Lebensgefühl. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/nerven>  
<https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>

## Aktuelle Infos zum Corona Virus

Was sagen andere "Die aktuelle Debatte erscheint mir arg überzeichnet. Es gibt eine große Diskrepanz zwischen der wahnsinnigen Aufregung in den Medien und der tatsächlichen Gefährlichkeit des Virus." Das die Aussage eines bedeutenden Virologen (Siehe Link weiter unten). Leider ist die Aufregung auch schon auf viele Firmen und Bürger übergesprungen.

Deshalb hier noch einige wichtige und interessante Links von ausgewiesenen Experten zur Objektivierung. Die Einschätzung dieses Virologen zeigt einmal mehr, dass vor allem das Verhalten der Menschen im Alltag darüber entscheidet, wie sich der weitere Verlauf der Verbreitung gestaltet.

**Zum Weiteren zeigt uns Dr. von Helden auf einer speziellen Seite wie das Virus funktioniert, wieso sich nicht jeder ansteckt und was schützt:** <https://www.vitamindservice.de/hilft-vitamin-d-gegen-das-coronavirus>

**Auch Interessant – wie war das damals mit der Vogelgrippe: H5N1 antwortet nicht - Auf der Suche nach dem Killervirus**

Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen einhellig, dass ein realistischer Schutz vor Viren und Bakterien vorwiegend im eigenen Verhalten und in der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen liegt. Genau das Gegenteil dessen, was die meisten Menschen glauben – nämlich, dass wir uns nur mit einer Impfung oder einem geeigneten Medikament schützen könnten & dass das Wichtigste die Maßnahmen des Staates wären.

**Aber Angst und Panik vor Erkrankungen sorgt für eine schnellere Ansteckung, weil diese Emotionen das Immunsystem schwächen.** Behalten Sie also kühlen Kopf und vermeiden Sie Angst und Panik. Diese schadet der Gesundheit genauso wie eine vitalstoffarme und ungesunde Ernährung!

**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.topfruits.de/aktuell/corona-virus-gibt-es-einen-schutz-gehen-viren-und-bakterien/>

## Meeresalgen wertvoll für die Gesundheit

Meeresalgen sind ein ursprüngliches Lebensmittel mit einem Vitalstoffspektrum, wie man es kaum in einem anderen Lebensmittel findet. Meeresalgen gehören mit zu den ältesten Lebewesen unseres Planeten. Sie sind eine der wenigen essbaren Gemüsesorten, die noch wild wachsen und damit ursprünglich und unverzchtet sind. Algen sind eingefangenes Sonnenlicht und gespeicherte Lichtenergie. Bauen Sie immer mal wieder Meeresalgen als Bereicherung in Ihrer Küche ein und profitieren Sie von deren Wert als Vitalstofflieferant. Im Folgenden der Hinweis auf einige internationale Untersuchungen.

**Algen schützen Ihr Herz.** Eine Studie der Mie University in Japan untersuchte Algen auf ihren

möglichen Einsatz zur Prävention von kardiovaskulären Krankheiten. Bei fast allen untersuchten Algenarten konnten cholesterin- und blutdrucksenkende Eigenschaften festgestellt werden. Gleichzeitig erhöhten sich die Serumlevel des „guten“ HDL-Cholesterins deutlich (um 46 %).

**Wakame Algen dienen als natürliche Blutdrucksenker.** Algen versorgen unseren Körper nicht nur mit dem lebenswichtigen Spurenelement Jod, sondern auch mit vielen weiteren Spuren- und Mikronährstoffen, so unterstützen sie auch unser Herz-Kreislauf-System. Eine Studie der University of South Carolina zeigte, dass bereits 6 g Wakame-Algen täglich den Blutdruck signifikant reduzieren, insbesondere bei Patienten mit besonders hohen Werten. Und zwar im Gegensatz zu vielen Blutdruck-Medikamenten ohne Nebenwirkungen. Stattdessen wurden positive Nebeneffekte beobachtet, z.B. eine gesündere Magenschleimhaut und weniger Kopfschmerzen.

**Dulce Algen zeigen vielfältige positive Effekte.** Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Oregon State University aus 2019. Das Team um Rufa Mendez setzte Mäuse auf einen fettreichen Speiseplan und überprüfte die Tiere anschließend auf Gewicht, Insulinresistenz und den Zustand ihres Mikrobioms.

Nach zwei Monaten zeigten die "Dulce-Mäuse" einen besseren Insulinstoffwechsel als die Kontrollgruppe. Außerdem sahen die Wissenschaftler entzündungshemmende Eigenschaften der Algen auf den Magen-Darm-Trakt. Die Vielfalt des Mikrobioms (Bakterienbesiedelung) wurde verbessert und einer Gewichtszunahme entgegengewirkt. Weil die menschliche DNA der von Mäusen stark ähnelt, halten die Wissenschaftler eine ähnliche Wirkung beim Menschen für möglich.

Wer eine Jodallergie hat, sollte mit dem Konsum von Meeres-Algen vorsichtig sein. Alle anderen können durch den ergänzenden Verzehr von Meeresalgen ihren Speisezettel aufwerten und nur profitieren. Denn Algen sind Ernährung und liefern eine Vitalstoffkombination, die in keinem anderen hier konsumierten Lebensmittel zu finden ist.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/vitalpilze-und-algen/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/meeresalgen-das-gesunde-gemuese-aus-dem-meer/>

## Beobachtungen zu Alzheimer

Alzheimer tritt immer häufiger auf, vor allem bei Personen über dem 65. Lebensjahr, und ist für ca. 60 Prozent der weltweit 24 Millionen Demenzerkrankungen verantwortlich.

**Forscher der Universität Ulm haben gesehen, dass ein Vitalstoffmangel die Alzheimer Erkrankung begünstigt.** Im Test wurden die Blutwerte von 74 Alzheimer Patienten mit 158 gesunden Personen verglichen. Interessanterweise kam dabei heraus, dass die Alzheimer Patienten einen deutlich reduzierten Vitamin C und Beta-Karotin Spiegel hatten! (Journal of Alzheimer's Disease, September 2012)

**Vitamin C und Beta Carotin sind hochwirksame Antioxidantien.** Eine ihrer Hauptaufgaben ist der Schutz unserer Gehirnzellen gegen die aggressiven freien Sauerstoffradikalen. Heute sind die Wissenschaftler der Meinung, dass durch eine gesunde und vitalstoffreiche Ernährung dieser Demenzerkrankung vorgebeugt werden kann. Leider hat diese Erkenntnis noch nicht den Weg in die Mainstream Medien gefunden. Und leider hört man dazu auch nicht wirklich etwas von Ärzten oder der Gesundheitspolitik.

**Viel Beta-Karotin ist unter anderem enthalten in** Aprikosen, Goji Beeren, Hagebutten, Sanddorn, Papaya, Mango, Löwenzahn, Pflaumen, Karotten, Süßkartoffeln, ....

**Besonders viel natürliches Vitamin C** findet man in Acerolakirschen, CamuCamu, Erdbeeren, Kiwis, vielen Gemüsesorten (z.B. Paprika), in Kräutern wie Petersilie oder Wildkräutern wie Löwenzahn etc.

In den letzten Jahren ist mir immer wieder aufgefallen, dass ältere Menschen nach einer Vollnarkose oft geistig nicht mehr so auf der Höhe waren wie zuvor. Menschen, die eventuell an einer beginnenden Demenz litten, haben evtl. durch die im Krankenhaus verabreichten Medikamente einen Krankheitsschub erfahren. **Die immer größere Häufigkeit von OP's im Alter, etwa Hüftgelenks-, Oberschenkel- oder Knie OP's, ist unter Umständen eine Mitursache der Zunahme von Demenzerkrankungen.**

Die gezeigte Wirkung von Substanzen wie Vitamin C könnte durch ihr antioxidatives Schutzpotenzial begründet sein. Durch die Maßnahmen im Zusammenhang mit einer schweren OP entstehen besonders viele freie Radikale. **Bei nicht ausreichendem Vorhandensein von Antioxidanten ist vorstellbar, dass dies zu einem "Schädigungsschub" der empfindlichen Gehirnzellen führt.**

Besonders ältere Menschen achten vielfach auch nicht auf ihre Ernährungsweise und darauf, dass diese ausreichend Vitalstoffe enthält – und nicht nur Kalorien in Form von Zucker und Fett liefert. **Vielleicht beobachten Sie einmal in Ihrem persönlichen Umfeld, ob Sie den von mir vermuteten Zusammenhang auch sehen.**

Ermutigend ist im Zusammenhang mit der Ulmer Untersuchung, dass man erwarten kann, dass auch andere antioxidative Substanzen wie die Antocyane aus dunklen Beeren, OPCs aus Traubenkernen oder Selen sich ähnlich günstig auswirken dürften, weil sie ein eher noch größeres antioxidatives Potenzial haben als Vitamin C oder Provitamin A. **Der goldene Weg dürfte wie so oft darin liegen, alle diese Substanzen dem Körper mehr oder weniger regelmäßig zur Verfügung zu stellen.** Entweder durch eine schlaue und vitalstofforientierte Ernährungsweise oder erforderlichenfalls eine sinnvolle Nahrungsergänzung mit guten Präparaten.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>  
<https://www.topfruits.de/wissen/demenz>

## Teetrinker tun was fürs Herz

Regelmäßiger Teegenuss hält Ihr Herz gesund und schützt vor Herzinfarkt & Schlaganfall. Zu diesem Ergebnis kam eine Langzeitstudie des University Medical Center in Utrecht, welche 13 Jahre lang Teekonsum und Gesundheitszustand von mehr als 37 000 Probanden unter die Lupe nahm.

**Das Ergebnis: Wer bis zu sechs Tassen Tee am Tag zu sich nahm, hatte ein um 45 % reduziertes Risiko dafür, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.** Für den bestmöglichen Gesundheitseffekt empfehlen sich daher zwischen einer und sechs Tassen pro Tag. Welche Teesorten für diese besondere Wirkung verantwortlich waren, analysierte die Studie nicht. Bekannt für ihre herzgesunde Wirkung sind jedoch insbesondere grüner Tee bzw. Matcha, Schwarztee, Misteltee, Hibiskusblütentee und Jiaogulan Blätter. Ähnliche Ergebnisse gelten laut der Experten übrigens auch für Kaffee, diese waren allerdings nicht ganz so überzeugend wie bei Tee.

Angesichts positiver Effekte, besonders von Grüntee, die man in anderen Studien entdeckte, in denen es um den Schutz gegen Krebs ging, sollte man regelmäßig dem Teegenuss frönen. Empfehlenswert sind nur reine, ungesüßte Naturtees, ohne Aromastoffe und dergleichen Zutaten. Bei Topfruits finden Sie deshalb nur reine Naturtees.

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

## Wenig Gemüse - hohes Krebsrisiko

In einer 12 Jahre dauernden Untersuchung der Gesundheitsbehörden in Taiwan mit 40.000 Teilnehmern, wurde einmal mehr der große Schutzeffekt von grünen pflanzlichen Lebensmitteln bewiesen. Die Studie zeigte, dass täglicher und ausreichender Verzehr von Gemüse das Krebs-Risiko signifikant senkt. Für Lungenkrebs um 75%, das für Leberkrebs um 60% und das für Darmkrebs um 40 % – das im Vergleich zu Personen, die nur selten Gemüse essen. **Wer nur zwei Gemüsemahlzeiten pro Woche zu sich nimmt, hat ein 1,5fach bis 10fach erhöhtes Krebsrisiko im Vergleich zu Personen, die pro Tag zweimal Gemüse (Salate) essen.**

Als besonders effektiv nannte der Leiter der Studie grüne Blattgemüse, Möhren, Tomaten und Kohlgemüse. Empfohlen wird eine tägliche Verzehrmenge von O+G von 500g, was kaum jemand bei uns erreichen dürfte. Leider stehen die überragenden positiven wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Pflanzenkost im krassen Gegensatz zum Verhalten der Konsumenten in Deutschland, wo der Verzehr an Gemüse seit Jahren rückläufig ist. **Wir würden uns freuen, wenn unsere Kunden nicht zur Masse der Menschen gehört, welche diese Erkenntnisse ignoriert und stattdessen lieber krank wird, statt sich intelligenter zu ernähren ;-)**

Wer nicht 500g pflanzliche Frischkost am Tag schafft, der darf beruhigt sein, denn Trockenfrüchte, Nusskerne und vollwertige Pflanzen- oder Algenpulver dürfen getrost auch als Vitalstoffquelle dazu gerechnet werden. **Dabei ist zu bedenken, dass getrocknete pflanzliche LEBENsmittel als Konzentrat zu sehen sind, da ihnen ja das Wasser entzogen ist, welches bei Frischkost oft einen Anteil von über 95% ausmacht.**

Im Zusammenhang mit dem enormen gesundheitlichen Nutzen von pflanzlicher Frischkost möchten wir Ihnen die Lektüre des Büchleins „Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel“ von Prof. Dr. Hans-Christoph Scharpf empfehlen. Sie können das Büchlein beim Autor bestellen unter <mailto:hcscharpf@t-online.de>, in Kürze werden Sie es auch bei uns im Onlineshop finden.

Prof. Dr. Scharpf beschäftigt sich seit langer Zeit auf wissenschaftlicher Basis mit den Wirkungen von Pflanzenkost auf unsere Gesundheitsw. Die in dem Büchlein zusammengetragenen Studien liefern viele Erkenntnisse zu Wirkungsweisen pflanzlicher LEBENsmittel. Ausreichend Pflanzenkost essen heißt Gesundheitsvorsorge zu betreiben – sogar Krankheiten wirkungsvoll bekämpfen, das zeigen alle neueren Erkenntnisse immer wieder. Pflanzliche Lebensmittel liefern ein Füllhorn an bioaktiven Substanzen, die uns als Schutz und Reparaturstoffe dienen. Diese sind der Garant für gesunde Gefäße, ein stabiles Immunsystem, einen gut funktionierenden Bewegungsapparat und nicht zuletzt ein sonniges Gemüt.

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/green-powder-smoothiepulver>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>

## Ingwer lindert Migräneschmerzen

Ingwer lindert Migräneschmerzen ebenso gut wie Tabletten. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie aus 2013 der Zanjan University Of Medical Sciences im Iran. Die Forscher fanden heraus, dass Ingwerpulver die Schmerzen genauso schnell verschwinden lässt wie Migränetabletten. Im Rahmen der Studie erhielten 100 Patienten mit akuter Migräne entweder spezielle Schmerzmittel oder Ingwer.

Während des Untersuchungszeitraums von einem Monat sollten die Probanden Intervall, Stärke und Dauer der Kopfschmerzen aufzeichnen. Sowohl bei den Ingwer- als auch bei den Schmerzmittel-Probanden verbesserte sich die Migräne innerhalb von 2 Stunden und die Effizienz wurde von beiden Gruppen gleich stark eingeschätzt. Der Vorteil der Ingwer-Probanden gegenüber den Medikamenten-Probanden ist, dass die Schmerzen sich ohne Nebenwirkungen verbessern lassen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/adrak-chai-ingwertee/>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=ingwer>

## Schwarzkümmel nicht nur bei Heuschnupfen

**Eine Studie aus 2019 der Imam Abdul Rahman bin Faisal University in Saudi-Arabien kam zu dem Ergebnis, dass eine langfristige Anwendung von Schwarzkümmel positive Effekte auf die Kontraktionsfähigkeit der Herzmuskulatur hat.** Verantwortlich für diese Wirkung ist der sekundäre Pflanzenstoff Thymochinon, der in erhöhter Konzentration nur im Schwarzkümmel vorkommt. Die Forscher teilten Ratten in zwei Gruppen ein: Für eine Dauer von 2 Monaten bekam eine Hälfte Thymochinon und die andere Hälfte Olivenöl verabreicht. Am Ende des Untersuchungszeitraums profitierte die Schwarzkümmel-Gruppe von einem kräftigeren Herzmuskel als die Olivenöl-Gruppe.

**Eine indische Studie aus 2011 konnte beweisen, das Nigella Sativa auf unseren Körper eine antidiabetische Wirkung hat.** Wissenschaftler begründen diese Wirkung mit dem konzentriert vorliegenden ätherischen Öl Thymochinon. In der Bauchspeicheldrüse aktiviert Thymochinon Beta-Zellen, welche für die Produktion von Insulin zuständig sind. Dadurch kurbelt Schwarzkümmel die Insulinproduktion an und hilft dabei, die Insulinlevel aufrecht zu erhalten. **Gleichzeitig reduziert Schwarzkümmelöl sowohl den Appetit als auch die Glukoseabsorption im Darm.** Im Rahmen der Studie bekamen diabetische Mäuse 12 Wochen lang Schwarzkümmelöl in ihre Nahrung gemischt. Dabei verbesserte das Öl ihre Glukoseintoleranz ebenso effektiv wie das bekannte Medikament Metformin – und das ohne Nebenwirkungen. Die Experten vermuten eine ähnliche

antidiabetische Wirkung auch bei Menschen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=schwarzk%C3%BCmmel>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-schwarzkuemmeloel-gegen-allergien-und-sonstige-beschwerden/>

## Natürliche Hilfe für eine gesunde Blase

**Blasenentzündung, Reizblase oder Miktionsprobleme – jeder zehnte Mann und jede achte Frau leiden unter chronischen Beschwerden im Urinaltrakt.** Diese gehen mit Schmerzen beim Wasserlassen, unvollständiger Blasenentleerung oder ständigem Harndrang einher. Oft leidet auch die Nachtruhe, weil der Schlaf durch die störenden Symptome unterbrochen wird. Vielen Menschen sind derartige Beschwerden unangenehm. Dabei ist ein Arztbesuch nicht immer notwendig, denn viele Blasenprobleme lassen sich mit natürlichen Mitteln lindern und vorbeugen.

**50–70 % aller Frauen leiden im Laufe ihres Lebens an einer Blasenentzündung.** Viele lassen sich bei den ersten Anzeichen einer entzündeten Blase unüberlegt Antibiotika verschreiben – das Resistenzrisiko steigt. In der Regel ist eine unkomplizierte Blasenentzündung jedoch auch ohne Medikamente gut behandelbar. Gesundheitsbewusste Menschen lindern leichte Symptome mit erhöhter Flüssigkeitszufuhr und pflanzlichen Hausmitteln. Kräutertees wie Schachtelhalm-, Ringelblumen- oder Brennnesseltee wirken harntreibend und dank hohem Polyphenolgehalt antientzündlich. Farbige Beeren etwa Aronia oder Cranberries enthalten Anthocyane, welche dank ihrer antibakteriellen Wirkung Krankheitserreger auf natürliche Weise bekämpfen. Diese natürlichen Beeren-Inhaltsstoffe verhindern, dass sich die Bakterien in den Harnwegen festsetzen und dort Biofilme bilden. Biofilme sind Schleimschichten, die Infektionen erleichtert und den Mikroben Schutz geben. So werden die Krankheitserreger ausgeschieden, ohne dass sie sich exzessiv vermehren können.

**Eine vegetarische Ernährung schützt vor Harnwegsinfekten.** Eine Langzeitstudie der Tzu Chi University in Hualien (Taiwan) mit fast 10 000 Probanden konnte 2020 beweisen, dass der Verzicht auf Fleisch vor E. coli Bakterien schützt. Diese Erreger gelten als Hauptauslöser einer Zystitis. Die Forscher fanden heraus, dass das Erkrankungsrisiko für Vegetarier 16 % geringer war als das der Fleischesser. Als Begründung führen die Experten die unterschiedliche Zusammensetzung des Mikrobioms beider Ernährungsgruppen an. Vegetarier essen in der Regel deutlich mehr Ballaststoffe und ihre nützlichen Darmbakterien produzieren mehr kurzkettige Fettsäuren. Diese senken den pH-Wert im Darm und reduzieren die Keimzahl an Krankheitserregern. Zudem enthalten viele naturbelassene, pflanzliche Lebensmittel ein breites Spektrum an antibakteriell wirkenden Phytonährstoffen (z.B. Polyphenole, Terpenoide und Alkaloide).

**Steirischer Ölkürbis Extrakt verringert Blasenschwäche bei einer vergrößerten Prostata.** Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Universität Graz aus 2019. Die Forscher fanden heraus, dass der Kürbiskernextrakt sowohl Restharnvolumen in der Blase als auch nächtlichen Harndrang um rund 25 % reduzieren kann. Die Probanden mit Prostatabeschwerden im Alter zwischen 50 und 75 Jahren nahmen für einen Zeitraum von 12 Wochen jeweils 500 mg Kürbiskernextrakt pro Tag ein (= 10 g Kürbiskerne). 80 % der Teilnehmer berichteten danach von einer Verbesserung ihrer Symptome. Kürbiskerne können bei Prostatavergrößerung eine natürliche Alternative zu Medikamenten sein!

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/blase>

## Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>  
Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen können <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

### **Rohes Sauerkraut aus deutschem Spitzkohl, zart und fein**

Ein ehrliches und rohköstliches Naturprodukt, aus deutschem Filderkraut, traditionell fermentiert mit wertvollen Milchsäurebakterien. Gut für eine vitale Darmflora. – **jetzt nur noch kurze Zeit erhältlich, die Saison ist bald zu Ende.**

### **ROTES GLAS – naturreines Pflanzenpulver – antioxidantienreich**

**Spezialrezeptur** zur Ergänzung Ihres Smoothies. Aus 100% getrockneten Aroniabeeren, Hibiskusblüte, Rote Beete und Tomate. Für ein stabiles Immunsystem und einen gesunden Blutdruck.

### **Backmischung für KETO Brot – glutenfrei – wenig Kohlenhydrate**

Low Carb Brotbackmischung für kohlenhydratarmes und ballaststoffreiches Vollwert-Brot. Eine ehrliche Mischung ohne fragwürdige Backhilfsmittel.

### **Your Powersnack – naturreine Nuss-Frucht-Mischung- Premiumzutaten**

Unsere neue Premium Nuss-Frucht-Mischung ist eine ballast- und mineralstoffreiche Knabberlei mit Genussfaktor, der abwechslungsreiche Energieschub für zwischendurch.

### **Bitterpulver-Plus Bitterglück – mit 10 bewährten Bitterkräutern**

Unsere neue und erweiterte Mischung aus bewährten Bitterkräutern wie Mariendistel, Wermut und Beifuß. Das Bitterkräuterpulver kombiniert die kraftvollen Eigenschaften verschiedener Bitterstoffe, die in der heutigen Ernährung fehlen.

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

Eine Besonderheit, Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften nachgesagt wie dem Manuka Honig. Unbedingt probieren. Jetzt besonders interessant

### **Calciumascorbat – Vitamin C gepuffert mit Calcium**

Bei Calcium-L-Ascorbat ist säuregepuffertes Vitamin C für die hochdosierte und magenschonende Einnahme von Vitamin C.

### **Algenöl Omega-3 Kapseln – 100% pflanzliches & veganes Öl**

Ottimaler Dosierung an EPA und DHA und besser verträglich wie Fischöl.

### **OPC – Extrakt Kapseln 95 – 100 Kapseln hoch dosiertes OPC Monoprodukt**

Hochdosiertes Nahrungsergänzungsmittel mit 95% OPC Extrakt. 450mg, der Inhalt einer Kapsel, enthalten jeweils 427,5 mg natürliche Polyphenole.

### **Colon Komplex – 60 Kapseln für 30 Tage, 14 hilfreiche 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.

### **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.

### **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**.

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)