

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 alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Nitrat in Lebensmitteln kein Problem!

Nitrat (NO₃) ist als Stickstoffträger ein Pflanzendünger, der in der Natur beim bakteriellen Abbau organischer Masse entsteht. In der Landwirtschaft werden Nitrate auch als Dünger verwendet. Bestimmte Pflanzen, vor allem Wurzelgemüse, können Nitrat anreichern. Früher hat man nitratreiche Lebensmittel und Nitrat im Trinkwasser kritisch gesehen. Diese Einschätzung muss aber als wissenschaftlich überholt gelten.

Obwohl die genannten Erkenntnisse schon über 20 Jahre alt sind, wissen bisher nur sehr wenige Menschen von der Bedeutung von NO für die Gesundheit. Und die Erkenntnisse sind noch nicht zur politischen Administration durchgedrungen, weshalb von der EU nach wie vor eine Absenkung des Nitratwertes im Grundwasser gefordert wird.

Nitrat ist für den menschlichen Körper nicht nur unschädlich, sondern sogar gesund! Der positive physiologische Effekt von Nitrat und seinem Abbauprodukt NO ist zwischenzeitlich durch viele Studien belegt, siehe dazu unter Linktipps. Eine Anmerkung an dieser Stelle: Natürlich ist fast jeder Stoff ab einer gewissen Menge schädlich – nur ist es unmöglich, diese Menge an Nitrat mit der normalen Ernährung zu erreichen. Der Grund dafür, dass Nitrat gesund ist: Es dient dem Körper als NO-Quelle. Und für die Entdeckung von NO (Stickoxid) als Botenstoff im menschlichen Körper wurde bereits 1998 der Medizinnobelpreis verliehen.

NO hat neben der entspannenden, sogenannten vasodilatatorischen, Wirkung auf die Gefäße noch weitere wichtige Aufgaben im Körper. Es hemmt z.B. die Thrombozytenaggregation, hindert also die Blutplättchen daran zu verklumpen und Gerinnsel zu bilden. Auf der Oberfläche des Endothels vermindert es die Bildung bestimmter Moleküle, welche die Anheftung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) ermöglichen, was die erste Stufe einer Atherosklerose darstellt. Auch die Bildung von freien Radikalen sowie die Oxidation von Fetten, die ebenfalls zur Atherosklerosebildung beitragen, werden durch das NO gemindert und es hat zudem eine entzündungshemmende Wirkung im Körper.

Leider nimmt die körpereigene NO-Produktion mit steigendem Lebensalter ab. Dies liegt u.a. an der verringerten Produktion von **Arginin im Körper selbst**. **Arginin kann jedoch relativ leicht mit der Nahrung zugeführt werden. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Nüsse und Hülsenfrüchte sind z.B. gute Argininquellen.**

Linktipp:

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

<https://www.blutdruckdaten.de/>

<https://rotebeete.info/ueber-mich/>

Weitere Tipps fürs Immunsystem

Das Polyphenol Quercetin ist bekannt für seine antientzündlichen und immunfördernden Effekte. **Zu den Lebensmitteln mit hohem Quercetin-Gehalt gehören blaue Weintrauben, Zwiebeln, Brokkoli** und Grünkohl. Da Quercetin hitzeempfindlich ist, essen Sie diese am besten roh. In einem Tierversuch der Clemson Universität in South Carolina konnten Forscher zeigen, dass Quercetin die Anfälligkeit bzw. den Verlauf von grippalen Atemwegsinfekten beeinflusst. Mäuse wurden körperlichem Stress ausgesetzt, um ihre Infektanfälligkeit zu erhöhen, und anschließend mit Grippeviren infiziert. Wenn die Mäuse gleichzeitig mit Quercetin versorgt wurden, fielen Symptomatik und Sterblichkeitsrate signifikant geringer aus.

Carotine nicht nur gut für die Augen, sondern auch für eine verbesserte Lungenfunktion. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore. Bei älteren Menschen führt eine verringerte Lungenfunktion häufig zu Behinderungen im Alltag und einer erhöhten Sterblichkeit. Die Wissenschaftler konnten beweisen, dass die Lungengesundheit auch von der Versorgung mit Antioxidantien abhängt. Je höher die Konzentration an Alpha- und Beta-Carotin im Blut, desto besser die relevanten Werte für eine gute Lungenfunktion.

Carotinoidreiche Lebensmittel sind vor allem rote, orangene, gelbe und dunkelgrüne Gemüsesorten, wie z.B. Tomaten, Paprika, Mangos, Papaya oder Goji Beeren. Verschiedene andere Studien zu Carotinoiden weisen darauf hin, dass Substanzen wie Lycophen oder Beta Carotin die größten Effekte haben, wenn Sie im natürlichen Komplex konsumiert werden. Am besten in Form von ursprünglichen pflanzlichen Lebensmitteln mit einem natürlich hohen Gehalt an Carotinoiden. Wenn als Nahrungsergänzungsmittel, dann am besten in einem Kombinationspräparat mit Zutaten aus natürlichem Ursprung.

Infektionen besser überstehen mit hochdosiertem Vitamin C und D3. Forscher der Dr. Rath Health Foundation bestätigten bereits 2003 die Wirkung von hochdosiertem Vitamin C gegen die damalige SARS-Pandemie. Die empfohlene Tagesdosis von 100 mg Ascorbinsäure der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) schützt zwar vor Skorbut, ist für einen aktiven Immunschutz jedoch zu niedrig. Optimal versorgt sind Ihre Immunzellen mit einer täglichen Dosis von 1000 mg Vitamin C. Auch mit Vitamin D sind viele Menschen nicht ausreichend versorgt. Eine immunstabilisierende Wirkung bietet neuesten Erkenntnissen zufolge erst ein Vitamin D-Spiegel größer 40 ng/ml. **Am besten Sie lassen bei einer Blutuntersuchung Ihren Vitamin D Spiegel bestimmen, um zu sehen ob Handlungsbedarf besteht.** (Mehr dazu lesen Sie auf Seite 22 – 31 der aktuellen Mai-Ausgabe (04/2020) von Natur & Heilen!)

Der Mensch ist von der Natur mit einem Immunsystem ausgestattet. Dieses muss jedoch durch eine vitale Ernährung mit einem nennenswerten Gehalt an Mikronährstoffen erhalten werden. So kann jeder seine Abwehr durch eigenes Zutun positiv oder auch negativ beeinflussen. Eine Exposition ist nicht gleichbedeutend mit einer Ansteckung, dies ist nicht gleichbedeutend mit einer Erkrankung und eine Erkrankung ist nicht gleichbedeutend mit einem schweren Krankheitsverlauf. Den Unterschied macht das jeweilige Immunsystem. Das gilt generell und nicht nur in Bezug auf Viren oder Bakterien.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>
<https://www.topfruits.de/wissen/immunsystem>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=tomaten>

Verbreitet Stiftung Warentest Fake News ?

Headlines die man immer wieder lesen kann: "Stiftung Warentest warnt vor Vitamin-D-Präparaten", "Vitamin-D-Präparate sind nicht die Lösung, als die sie gerne angepriesen werden – sie können sogar schaden." „Gesunden, aktiven Erwachsenen bringen Vitamin-D-Pillen nichts.“ usw.

Zwar wird gesagt: "Vitamin D sei ein sehr wichtiger Nährstoff, das steht dabei außer Frage. Vitamin D sei insbesondere für kräftige Knochen und Muskeln zuständig." Aber eine gemeinsame Empfehlung von Behörden und Fachgesellschaften würde lauten: „Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese genügt es nach derzeitigen Erkenntnissen, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne

Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis [...] auszusetzen.“

Im Brustton der Überzeugung wird postuliert: "Tatsache ist, dass trotz insgesamt eher niedriger Versorgung der Bevölkerung bei den allermeisten Menschen **kein** behandlungsbedürftiger Mangel vorliegt." Da muss man doch fragen: Muss man warten, bis man aufgrund eines aus Sicht der Schulmedizin und von Warentest "behandlungsbedürftigen" Mangels aus den Latschen kippt? **Was will man damit erreichen, dass man die Bevölkerung durch fragwürdige Aussagen davon abhält, eine gute, eher überdurchschnittliche Vitalstoffversorgung zu erreichen?**

Sehen wir uns doch mal die Fakten an. Ziemlich alles an den Aussagen von Warentest ist fragwürdig oder übertrieben. Als Mangel wird ein Vitamin D Wert von unter 20ng/ml gesehen. Mit einem derart niedrigen Vitamin D Spiegel wird man jedoch nur schwerlich in den Vollbesitz eines intakten Immunsystems kommen, das einen übers Jahr vor allen möglichen gesundheitlichen Risiken schützt.

Dass Vitamin D **nur** ein Schutz für Knochen und Muskeln ist, ist altes, überholtes Wissen. Längst haben viele Studien gezeigt, wie weitreichend der Einfluss einer schlechten Vitamin D Versorgung ist. Sicherlich wird Vitamin D alleine keinen Menschen vor Krebs oder einem Herzinfarkt schützen. Aber im Zusammenhang mit einer generell guten Vitalstoffversorgung und einem vernünftigen Lebenswandel kann Vitamin D eine nachweisliche Rolle in der Prävention dieser Zivilisationskrankheiten führen, die jedes Jahr für hunderttausende von Toten verantwortlich sind. Studien zu Vitamin D finden Sie hier: <https://www.vitamindservice.de/faq/kritik-gibt-es-studien-die-den-nutzen-von-vitamin-d-zeigen>

Alle neueren Arbeiten und auch viele praktische Erfahrungen legen einen Blutspiegel von > 40ng/ml nahe. Sehr viele Menschen hierzulande erreichen erwiesenermaßen einen solchen Spiegel nicht. Und es ist ja auch klar, wieso. Die einfache Lösung, welche die Behörden nennen: ".....Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche " - und das regelmäßig, auch im Winter ;-) - ist bei den meisten Zeitgenossen eine absolute Illusion.

Besteht ein Gesundheitsrisiko durch Überdosierung? Ein solches Risiko ist rein hypothetischer Natur und wird durch Warentest oder das RKI als mutmaßliche Gefahr konstruiert. Um mit den am Markt erhältlichen Vitamin D Dosierungen von 1000 bis 20.000 i.E. (1000 internationale Einheiten sind gerade mal 25 Mikrogramm) eine Überdosierung und damit etwa Auswirkungen auf die Nieren zu erzeugen, müssten man dauerhaft über Jahre, auch im Sommer und bei starker Sonnenexposition, mindestens das 10fache der von der DGE empfohlenen Menge von 1000 i.E. einnehmen. Im Winterhalbjahr jedoch und je nach Lebensweise, wird man es mit 1000 i.E. kaum schaffen, übers Jahr einen wünschenswert hohen Vitamin D Spiegel von > 40ng/ml aufzubauen und zu halten. Mehr dazu lesen Sie unter: <https://www.vitamindservice.de/>

Ähnliche Einschätzungen wie bei Vitamin D sieht man bei Warentest oder anderen offiziellen Stellen auch für Vitamin B12 und anderen Mikronährstoffen. Die für maximale Gesundheit angesetzten Werte sind regelmäßig zu niedrig. Mikronährstoff-Produkte mit hohen Dosierungen, wie sie neue Erkenntnisse nahe legen, werden oft als mangelhaft beurteilt. Dabei wird ein vermeintliches Gesundheitsrisiko durch Überdosierung in den Raum gestellt. **Das eigentliche Risiko für einen Großteil der Bevölkerung ist realistisch betrachtet nicht eine Überdosierung, sondern eine zu schlechte Versorgung mit vielen Mikronährstoffen.**

Es sind auch immer wieder politische Bestrebungen im Gange, die freie Verfügbarkeit von Mikronährstoffen weiter einzuschränken. Selbst in natürlicher Form etwa als Mineral- oder Pflanzenpulver, bzw. Extrakt. Verlangt wird das aus Gründen des Verbraucherschutzes. Das Ziel scheint aber eher sein Mikronährstoffe als zulassungspflichtige Arzneimittel nur über Apotheken verfügbar zu machen. Selbstverständlich dann zum 3fachen Preis ;-)

Auf staatlich finanzierte Einrichtungen zu hören wird gesundheitlich immer riskanter und nicht sicherer. Nicht zu empfehlen, wenn man das Beste für seine Gesundheit will. Das sehen wir auch in der aktuellen Krise mehr und mehr. Nicht nur Warentest, auch die DGE oder das Robert Koch Institut nehmen eine immer unrühmlichere Rolle ein, wenn es um tatsächlichen Gesundheitsschutz der Bürger geht. Man würde erwarten dass Empfehlungen möglichst auf Basis aktueller Studienlage, brauchbarer Zahlen und praktischen Erfahrungen erfolgen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/2-moehren-sind-ein-gesundheitsrisiko/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/nahrungsergaenzung/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

Fermentiertes und Ballaststoffe - das Top-Duo

Wer häufiger fermentierte Lebensmittel konsumiert, wird seltener krank. 2019 fanden Forscher der Universität Leipzig heraus, dass Milchsäurebakterien immunstimulierende Zellrezeptoren aktivieren. Schwedische Wissenschaftler konnten bestätigen, dass ein hoher Verzehr fermentierter Lebensmittel mit einem geringeren Risiko für Atemwegsinfekte einhergeht. Im Rahmen der Studie bekamen 180 Angestellte drei Monate lang täglich entweder ein probiotisches Getränk oder eines ohne Milchsäurebakterien. Während im Untersuchungszeitraum 24 % der Placebo-Probanden erkrankten, waren es bei den Probiotika-Probanden nur 11 %. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Sojasauce, Miso oder Spezialprodukte wie PhytoProEM enthalten die erwünschten Milchsäurebakterien in hoher Konzentration.

Auch wichtig in dem Zusammenhang: Ballaststoffe verbessern ebenfalls die Immunabwehr, indem Sie gesunde Bakterienstämme im Darm mit Nahrung versorgen und unterstützen. 2018 fand ein Team aus australischen und schweizerischen Wissenschaftlern im Tierversuch heraus, dass eine Ernährung mit hohem Ballaststoffanteil das Immunsystem im Kampf gegen Erkältungsviren stärkt. Die Studie wurde an mit Grippeviren infizierten Mäusen durchgeführt. Einem Teil der kranken Mäuse wurde der präbiotische Ballaststoff Inulin gefüttert, welcher den guten Darmbakterien als „Kraftstoff“ dient. Die Bakterien verwerten das Inulin und erzeugen daraus kurzkettige Fettsäuren mit entzündungshemmender Wirkung (z.B. Milchsäure, Essigsäure, Propionsäure und Buttersäure). Das Ergebnis des Versuches spricht für sich: Zum einen trugen die mit Inulin versorgten Mäuse deutlich weniger infektiös verursachte Lungenschäden davon. Zusätzlich wurden bei ihnen T-Zellen aktiviert, welche die Grippeviren gezielt vernichteten. Quelle: https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Ballaststoffe_gegen_Grippe1771015590568.html

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>

Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel

Die durchschnittliche Ernährungsqualität in der Bevölkerung ist so vitalstoffarm, dass es ein Wunder ist, wenn die Menschen damit gesund bleiben. Leider haben viele überhaupt keine Ahnung von relevanten Mikronährstoffen, welche Bedeutung sie haben und worin sie zu finden sind. Unser System fördert dieses Unwissen noch, indem positive Aussagen zu vitalen Lebensmitteln und Inhaltsstoffen sanktioniert sind, anstatt dass man Infokampagnen zur Verbreitung solcher Informationen startet. **Einzig die Kampagne 5 am Tag soll dafür sorgen, die "Volksgesundheit" zu verbessern. Ohne dass diese Aktion allerdings konkrete Begründungen und Informationen dazu liefert, warum und wieso man 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu sich nehmen soll.**

So bleibt es mehr und mehr dem Einzelnen überlassen, sich aus seriösen Quellen über das Potenzial von Mikronährstoffen und einer vitalen Ernährung zu informieren. Hier kann das Büchlein von Prof. Dr. Hans-Christoph Scharpf einen wertvollen Beitrag leisten: **"Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel"**. In diesem Ratgeber finden Sie eine Fülle an Informationen und wissenschaftliche Studien zu gesundheitlichen Wirkungen bestimmter Gemüse und Obstarten und den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen. Prof. Scharpf ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Leibniz-Instituts für Gemüse- und Zierpflanzenbau. Seit Mitte der 1990er Jahre forscht das IGZ verstärkt zu sekundären Pflanzenstoffen und deren humanprotektiven Wirkungen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-dieter-scharpf>
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>

Tee und Kaffee - gesünder ohne Milch

Studien zeigen: Kaffeetrinker leben länger als Nicht-Kaffee-Trinker. Verschiedene natürliche Tee und Kaffee-Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, verbessern die Insulinsensitivität, senken den Blutdruck und können vor Depressionen schützen.

Bei Kaffee verantwortlich für diese Wirkung ist ein bestimmtes Polyphenol in den Kaffeebohnen, die Chlorogensäure. Allerdings zeigen Untersuchungen, dass der klassische Café Latte keine gute Idee ist. Eine Studie der Charité-Universitätsmedizin Berlin aus 2007 zeigt, dass die Zugabe von Milch im Schwarztee die schützenden Effekte der Polyphenole vernichten kann.

Die Wissenschaftler begründen dies mit dem Kasein in der Milch. Das Milchprotein bindet die Antioxidantien in Tee und Kaffee (übrigens auch in Beeren, Kakao etc.) und macht sie weitgehend unwirksam. Eine Studie aus 2005 der CSIC Ciudad Universitaria in Madrid konnte zeigen, **dass nur 17 % Milch (= ein Schluck) im Kaffee seine antioxidative Wirkung um mehr als die Hälfte reduziert**. 100 ml Milch bewirkten sogar einen um 95 % reduzierten Antioxidantiengehalt. Dieser Bindemechanismus gilt nicht nur für Milchprotein, sondern auch für andere tierische Protein (z.B. Ei).

Linktips: <https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/vitaltees-und-kraeuter/>

Unsere Rezepturen sind was anderes

Topfruits Mischungen und Rezepturen, das ist 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und ohne industrielle Verarbeitung. Bei uns finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen. **Unsere Rezepturen sind einfach und unter Vitalstoffaspekten optimiert**. Basis sind naturreinen Zutaten. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe sind ein No Go für uns. Denken Sie immer daran, natürliche Mikronährstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude.

Linktips: <https://www.topfruits.de/rubrik/vitalsnacks-und-muesli>
<https://www.topfruits.de/goldene-milch-ayurvedische-gewuerzmischung-bio-kba-fuer-kurkuma-latte>
<https://www.topfruits.de/kernemischung-spezial-100-natur-rohkost-wilde-bio-erdnuesse-gruene-pistazien-und-zedernkerne?c=252>

Brokkoli-Inhaltsstoff als Zell-Schutz

Eine Studie an der Universität Mailand/Italien untersuchte eine Gruppe Raucher. Die Hälfte der Probanden nahm sechs Mal mehr Brokkoli zu sich als ein durchschnittlicher Konsument aus der Kontrollgruppe. Bei den Brokkoli-Vielessern konnten am Ende des Untersuchungszeitraums 30 % weniger DNA-Schäden nachgewiesen werden. Eine geschädigte DNA gilt als Ursache von Zell-Entartungen, die später unter anderem zu Krebs führen können. Die Wissenschaftler sahen den Sulforaphangehalt in Brokkoli für den Zellschutz verantwortlich. Sulforaphan aktiviert u. A. die Entgiftungsenzyme in der Leber. Die DNA-schädigenden Giftstoffe können dadurch nur teilweise in den Organismus gelangen.

Da nicht nur Raucher oxidativem Stress ausgesetzt sind, ist Sulforaphan auch für andere Personengruppen wertvoll, die gesundheitlichen Risiken ausgesetzt sind. Sulforaphan ist ein Senfölglykosid und kommt nicht nur in Brokkoli vor, dort vor allem in den Brokkolisamen. Man findet diese Substanz auch in anderen Kohlgemüsen, ebenso in Kresse, Kapuzinerkresse oder Rettich und deren Samen. Sulforaphan ist hitzeempfindlich, weshalb besonders Rohkostler von diesem sekundären Pflanzenstoff profitieren können.

Da die Samen von Brokkoli, Kresse, Radies oder Rucola im Vergleich zum ganzen Gemüse ein Vielfaches an Sulforaphan enthalten, kann man sehr einfach wirksame Sulforaphanmengen konsumieren, ohne Unmengen an Brokkoli Gemüse zu essen. Entweder zieht man aus den Samen Sprossen oder man verwendet die Samen einfach ungekeimt, was ebenfalls problemlos möglich ist. Aus Brokkolisamen lässt sich etwa zusammen mit Cashewkernen, etwas Meerrettich, sowie Pfeffer und Salz mit einem kleinen Mixer ein leckerer und gehaltvoller Brotaufstrich herstellen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/saaten-ganz/>

Glukose- und Fruktose besser als ihr Ruf

Lange war man davon überzeugt, dass ein erhöhter Kohlenhydratverzehr das Diabetesrisiko steigert. Eine differenzierte Betrachtung der verschiedenen Arten von Kohlenhydraten lag jedoch noch nicht vor – bis zur EPIC-Norfolk Studie der Universität Cambridge/UK.

Über einen Zeitraum von 17 Jahren untersuchten die Forscher mehr als 25 000 Erwachsene zwischen 40 und 79 Jahren. Die Ergebnisse: Wer nur 5 % seiner Energieaufnahme aus gesättigten Fettsäuren mit Fruktose ersetzt, hatte ein 30 % geringeres Risiko, Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Ähnliche Ergebnisse gab es mit Glukose. Auch eine höhere Gesamtkohlenhydrataufnahme war mit einem niedrigeren Diabetesrisiko assoziiert.

Die Wissenschaftler vermuten, dass diese Effekte mit der reduzierten Aufnahme gesättigter Fettsäuren, dem erhöhten Fruktose- bzw. Glukoseverzehr oder der verbesserten Versorgung mit Mikro- und Phytonährstoffen zusammenhängt. **Die Experten sind sich jedoch einig, dass die Glukose und Fruktose aus ganzen, naturbelassenen Früchten stammen sollten** – also im Verbund der ganzen Pflanze und keinesfalls isoliert, etwa als industrielle Lebensmittelzutat.

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

Spätes Essen erhöht Krebsrisiko

Forscher des Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal) untersuchten 1205 Teilnehmerinnen mit Brustkrebs und 621 Teilnehmer mit Prostatakrebs. Zusätzlich wurde eine Kontrollgruppe mit gesunden Menschen befragt. Alle Probanden beantworteten ein Set an Fragen bezüglich ihrer Ess- und Schlafgewohnheiten sowie ihres Chronotyps.

Chronotypen teilen Menschen in Kategorien ein, die auf ihrer biologischen Uhr sowie ihrem Leistungsvermögen zu unterschiedlichen Tageszeiten basieren. Die Ergebnisse waren erstaunlich: Wer mindestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen die letzte Mahlzeit zu sich nahm, hatte ein um 26 % reduziertes Risiko für Prostatakrebs. Damit zeigten die frühen Esser viel bessere Ergebnisse als Probanden, die kurz vor dem Schlafen noch aßen. Menschen, die dem Chronotyp nach zu den Morgenmenschen zählen, hatten übrigens einen ähnlichen Vorteil.

Linktipp:
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzuendungen-im-koerper-den-kampf-an/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>
<https://www.topfruits.de/vitamin-d3-depot-10000-i.e.-120-tabletten-vegan-250-mcg-pro-tablette>

„Das Haus ist zwar baufällig und wird nicht mehr lange stehen, sagt sich ein müder Reisender, aber es wäre schierer Zufall, wenn es gerade heute Nacht einstürzte; ich will es daher wagen, darin zu übernachten.“ Eine sehr schöne Beschreibung unseres heutigen Gesundheitssystems. In weiten Bereichen ist es leider unehrlich, berücksichtigt nicht tradition, praktische Erfahrungen, fordert zu wenig Eigenverantwortung und bezahlt echte ärztliche Leistungen zu schlecht. Es ist verkommen zu einem Selbstbedienungsladen der Beteiligten in Staat und Konzernen, welche für die immer restriktivere Ausgestaltung sorgen.

Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst. Thich Nhat Hanh

Neue Produkte bei Topfruits

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

MAGENFREUND Teemischung mit Rooibos, Ingwer, Kamillenblüten, Fenchel & Kardamom.
Eine ausgewählte und wohlüberlegte Komposition erstklassiger, natürlicher Kräuter und Gewürze, angenehm zu trinken und gut für Magen und Darm.

GOLDENE MILCH Bio-Gewürzmischung mit sechs ayurvedischen Gewürzen
Feine Bio-Gewürzmischung für die Zubereitung einer "Goldenen Milch" bzw. einer Curcuma Latte. Naturrein – ungesüßt. Je nach Vorliebe und verwendeten Zutaten, vegan mit Pflanzendrink und sowohl als Heiß- oder Kaltgetränk.

Straußen-Volleipulver, gefriergetrocknet – 100 % Natur
Mit diesem Vollei-Pulver aus Bio Straußeneiern kaufen Sie etwas ganz Besonderes. Medikamentenfrei, cholesterinarm und ohne Hühnerei Allergene. Einfach und vielseitig verwendbar. Lange haltbar. Der Geschmack des Straußeneipulvers entspricht dem frischer Straußeneier und ist vergleichbar mit dem von Hühnereier aus Freilandhaltung.

ROTES GLAS Smoothie-Pulver für einen gesunden Blutdruck
Naturreines Pflanzenpulver aus Aronia, Hibiskusblüte, Rote Beete und Tomate. Vollständig natürlich, selbstverständlich ohne Konservierung, Farbstoffe oder Aromen. ROTES GLAS ist ein Genuss mit tieferer Farbe und intensiv-fruchtigem, leicht säuerlichen Geschmack.

Bio Waldheidelbeeren, getrocknet – ohne Zucker, ungesüßt – 100 % Natur
Naturbelassene und vollreife Bio Waldheidelbeeren, schonend getrocknet und aromatisch. Reich an roten & blauen Pflanzenfarbstoffen (Anthocyane).

Wasserstoffperoxid 3% - FOOD GRADE - HP (H2O2) unstabilisiert, rein
ist ein altes Hausmittel und sollte in keinem Haushalt fehlen. Wasserstoffperoxid (H2O2) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbeseitigend und oxidierend. Am besten bei Amazon den Ratgeber "Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel" als Kindle runter laden und lesen.

Bitterpulver-Plus Bitterglück – mit 10 bewährten Bitterkräutern
Unsere neue und erweiterte Mischung aus 10 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 wie dem teuren Manuka Honig nachgesagt. Unbedingt probieren. Bei Halsschmerzen, äußerlich zur Wundheilung oder einfach zum Genuss.

Calciumascorbat – Vitamin C gepuffert mit Calcium
Calcium-L-Ascorbat ist säuregepuffertes Vitamin C für die hochdosierte und trotzdem magenschonende Einnahme von Vitamin C Dosen. Deutlich bekömmlicher wie Ascorbinsäure. Auch gut geeignet zu Kombination mit Hagebuttenpulver oder Acerola.

Algenöl Omega-3 Kapseln – 100% pflanzliches & veganes Öl
Die pflanzliche Alternative zu Fischölkapseln. Optimaler Dosierung an EPA und DHA und viel 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 (OPC).

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.

Feigen und Aprikosen, natur, ungeschwefelt 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.

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

Unter 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 | www.topfruits.de