

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

Fasten als Teil einer artgerechten Lebensweise

Fasten beschleunigt nicht nur die Gewichtsabnahme. Fasten pflegt den Darm und schützt Herz, Hirn & Kreislauf. Wer nur einen Tag fastet ist häufig gereizt, schlecht gelaunt oder unkonzentriert. Aber nach mehreren Tagen Essensentzug fühlen sich viele klarer, beschwingt und sogar euphorisch. Wissenschaftler begründen diese positiven Effekte beim längeren Fasten mit dem Anstieg der Endorphin-Konzentration. Achten Sie während des Fastens aber auf eine ausreichend hohe Flüssigkeitszufuhr. Bei Bedarf kann man die Entgiftung mit Mikroalgen, Basenpulver oder harntreibenden Kräutertees unterstützen.

Auch alternierendes Fasten hilft beim Abnehmen. Zu diesem Ergebnis kam 2019 eine Studie der Karl-Franzens-Universität in Graz. Für die Untersuchung wurden 60 Männer und Frauen in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe hielt sich 4 Wochen lang an einen Fastenplan (12 Stunden fasten und 12 Stunden normal essen). Die andere ernährte sich weiterhin normal. Durch ein Ernährungstagebuch und regelmäßiges Messen der Glukosewerte überprüften die Wissenschaftler die Einhaltung des Plans. Durch das temporäre Fasten nahmen die Teilnehmer im Schnitt 35 % weniger Kalorien zu sich und verloren 3,5 Kilo an Gewicht.

Niederkalorische Ernährung lindert chronisch entzündliche Darmkrankheiten. Wissenschaftler der University of Southern California fanden 2019 heraus, dass eine niederkalorische Ernährung Entzündungen reduziert und die Regeneration des Darms beschleunigt. Die Experten empfehlen im Alltag regelmäßig Phasen einer kalorienarmen pflanzlichen Ernährung mit etwa 750 – 1100 Kalorien. **Auf unsere Zellen hat dies denselben Effekt wie Fasten.** Hartes Fasten mit Nahrungsverzicht ist für eine vitale Darmflora demnach nicht notwendig.

Eine Ernährung mit weniger Kalorien verbessert die Herzgesundheit. Laut einer Studie der Duke University School of Medicine North Carolina genügt es, jeden Tag rund 300 Kalorien weniger zu konsumieren. In der Studie reduzierten die Probanden ihren Kalorienkonsum nur um ca. 12 %. Nach 3 Jahren hatten sie durch die kalorienreduzierte Ernährung deutlich an Körperfett und Gewicht verloren. Sie konnten ihren Blutdruck senken, hatten eine bessere Insulinsensitivität und ein geringeres Risiko für das metabolische Syndrom. **Laut Studienleiter Dr. William Kraus gehört Bewegung und eine naturbelassene, pflanzliche Ernährung zu den effektivsten Maßnahmen für eine optimierte Herzgesundheit.** Allein dies übertreffe häufig den Effekt von Medikamenten.

Linktipp:

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

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

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

Weitere Tipps fürs Immunsystem

Die aktuelle Corona Krise legt wieder einmal die Verletzlichkeit unserer teilweise falschen medizinischen Sichtweisen offen, die sich seit Pasteur etabliert und gehalten haben. Nämlich, dass man den Blick auf die Mikroben bzw. die Bedrohung richten müsse, um die Gefahr für Leib und Leben einzuschätzen. Viel nützlicher wäre es jedoch, den Blick zuallererst auf das Milieu und damit auf unsere Abwehrkräfte zu richten. **Am Sterbebett sah Pasteur seinen Irrtum und meinte zur Theorie von Béchamp noch: „Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles“.** Hier lesen Sie eine kleine Zusammenfassung der beiden widerstreitenden wissenschaftlichen Sichtweisen: <http://www.pro-natura.info/index.php/pasteur-bechamp-br-sub-die-gegenspieler>

Der Kampf gegen jede Art von Virus und Bakterium – oder auch die Angst vor gesundheitsschädlichen Substanzen und Umweltfaktoren – wird uns nicht vor diesen "Bedrohungen" für unsere Gesundheit schützen. Eine gewisse Vorsicht ist zwar angebracht, letztlich zielführender ist aber die Konzentration darauf, wie wir durch geeignetes Verhalten unsere Abwehr derart stärken können, dass sie möglichst mit jeder Bedrohung fertig wird. Gefährliche Keime auf Flugzeugsitzen, Legionellen im Trinkwasser, multiresistente Bakterien, Schweinegrippe, Corona Was eignet sich besser für Schlagzeilen? Ist es nicht Ironie, dass uns dabei der Blick für die eigentlichen Risiken verloren geht?

Die wichtigste Erkenntnis, die jeder gewinnen muss: Der Mensch ist von der Natur mit einem Immunsystem ausgestattet. Wie reaktionsfähig und robust sich dieses entwickelt und präsentiert, hat jeder Einzelne in weiten Bereichen selbst in der Hand. Alleine durch eine vitale Ernährung mit einem nennenswerten Gehalt an Mikronährstoffen und einer deutlichen Verringerung von tierischem Eiweiß und industriellen Fertiglernsmitteln kann das Immunsystem in Hochform gebracht werden. So kann jeder seine Abwehr durch eigenes Zutun positiv oder auch negativ beeinflussen.

Eine Exposition oder eine erbliche Vorbelastung 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.

Sehr empfehlenswert um den klaren Blick auf die Realität zu stärken sind die folgenden Bücher. Hier klären Experten wissenschaftlich fundiert und gut verständlich auf: Welche Gefahren drohen durch multiresistente Bakterien? **Corona Fehlalarm?: Daten, Fakten, Hintergründe, Schreckgespenst Infektionen: Mythen, Wahn und Wirklichkeit.** Sie erfahren die **ECHTEN** wissenschaftlichen Fakten zu Corona. Was läuft nach wie vor schief, welche Rolle spielen Abwehrkräfte des Körpers? Wann sind Impfungen zielführend? Was hilft bei schweren Infektionen? Wann stoßen Antibiotika an ihre Grenzen? Unbedingt lesen!

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

Grüne sehen Gefahr durch Mikronährstoffe

Die Grüne Verbotsparlei bringt im Mai einen Antrag ins Parlament. Wieder einmal sind unter dem Deckmantel des Verbraucherschutzes Regulierungs- und Verbotsbestrebungen im Gange. Forderung: "Die Fraktion Bündnis 90/Die Grünen fordert eine bessere Regulierung von Nahrungsergänzungsmitteln. Bisher gebe es für solche Präparate keine Zulassungspflicht und keine gesetzlichen Höchstmengen für Vitamine oder Mineralien, heißt es in dem Antrag (19/19135). Da die Dosierung häufig den Tagesbedarf um ein Vielfaches überschreite und dies zu gesundheitlichen Schäden führen könne, sei eine Schärfung der gesetzlichen Bestimmungen nötig." Grünen-Politiker wie Künast fordern Regulierungsmaßnahmen im Sinne des „vorsorgenden“ Verbraucherschutzes" ... blabla

Aber was bedeutet der „vorsorgende“ Verbraucherschutz, und das ohne dass es ein Problem gibt? Auf den ersten Blick kommt die Forderung ziemlich harmlos daher.

1. Eine kostspielige Regulierung und Zulassung von Mikronährstoffen (auch natürlichen), ähnlich wie bei Arzneimitteln. Das bedeutet Marktbehinderung und Konsumenten Bevormundung ohne Not, denn Fakten für konkrete Probleme durch die aktuelle Lage können die Grünen nicht vorlegen.

2. Staatliche Behörden wie die DGE und das BfR sind für die Normensetzung in diesem Bereich zuständig. Sie sagen was richtig und falsch ist. Dabei haben diese Behörden auch bisher schon gezeigt, dass Sie die Vorteile einer guten Mikronährstoffversorgung geringer schätzen. Das minimalste und hypothetischste Risiko wird dagegen massiv überbewertet. Das ist definitiv zum Nachteil des um Prävention bemühten und eigenverantwortlichen Konsumenten. **Das darf nicht sein und muss als verbraucherfeindlich abgelehnt werden.**

3. Der Verbraucher bekommt faktisch die freie Verfügbarkeit von Mikronährstoffen vorenthalten, in Dosierungen wie sie den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen und vor allem wie er es selbst für richtig hält! Letztlich ist dies eine weitere Entmündigung des Verbrauchers.

4. Selbst reine Naturprodukte mit natürlichen Inhaltsstoffen, wie etwa Jod bei Algen, Carotine in Möhren oder reine Pulver daraus sollen reguliert und mit einer Höchstmenge und Zulassung versehen werden :-| Die Folgen sind unnötige Kosten und Bürokratie und negative Auswirkungen auf die Freiheit der Wahl.

Die Frage, die man bei jedem neuen Gesetzesantrag stellen muss – schränkt eine zusätzliche Regulierung die Freiheitsrechte des Bürgers OHNE Not ein? Wenn es offensichtlich keine Probleme gibt – und solche konnten die Grünen nicht konkret anführen – dann braucht es KEINE Regulierung und die Freiheit des Bürgers und verantwortungsbewussten Konsumenten sollte höher zu bewerten sein.

Zusammenfassung: Was der Tagesbedarf der jeweiligen Mikronährstoffe ist, legen DGE oder BfR fest, ihre Empfehlungen spiegeln jedoch häufig nicht den Stand der Wissenschaft wieder und die Empfehlungen reichen nicht für optimale Gesundheit! Höherer Dosierung als von dort vorgeschlagen wären nach dem Willen der Grünen nicht mehr frei verkäuflich. Sie müssten eine Arzneimittel ähnliche Zulassung haben und dürften nur noch über Apotheken angeboten werden. Durch die ganze Regulierung natürlich zum vielfachen Preis als zuvor und ohne eine Beteiligung der Krankenkasse. **Sprechen Sie Ihre regionalen Parteipolitiker auf diese Fehlentwicklung an und verlangen Sie ein klares Statement PRO Mikronährstoffe und Selbstverantwortung der Bürger in diesen Dingen, statt staatlicher Bevormundung!**

Wir sagen: Der Konsument soll sich selbst informieren können und entscheiden, welche Mikronährstoffe er in welchen Mengen konsumieren mag. Die Regulierung und Überwachung, die es bisher für diese Produkte gibt, sind vollständig ausreichend und sichern überwiegend eine hohe Qualität. Eine Überregulierung führt dazu, dass Konsumenten, die bestimmte NEM oder Mikronährstoffe in höheren Dosierungen verwenden möchten, auf eine Beschaffung im Ausland ausweichen, wo die Qualität wesentlich weniger sicher ist.

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/>

PSA Test und Prostatagesundheits

Ein aktuelles Gutachten des IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen) stellt dem sogenannten PSA-Test auf Prostatakrebs ein schlechtes Zeugnis aus.

Der Nutzen des PSA Bluttests überwiegt demnach nicht im Vergleich zu den möglichen Schäden durch überflüssige Behandlungen, Operationen und Folgeuntersuchungen. In jedem vierten Fall führt der Test zu einem falsch positiven Befund.

In der aktuellen Auswertung hat sich gezeigt, dass ein PSA Test zwar einigen Männern nützt, indem es ihnen einen metastasierten Krebs erspart. Durchschnittlich profitieren aber nur drei von 1000 Patienten innerhalb von zwölf Jahren davon. **Die Gesamtsterblichkeit ändert sich durch den Test nicht,** was wohl daran liegt, dass Männer, die durch einen PSA Test vor dem Krebstod bewahrt werden, meist älter sind und nicht am Krebs, sondern aus anderen Gründen sterben. Falsch positiv getestete Männer müssen wegen Überdiagnosen und Übertherapie mit dauerhafter Inkontinenz und Impotenz rechnen. Sie werden unnötig bestrahlt oder operiert, hinzu kommen Belastungen durch die nicht notwendige Prostatabiopsie.

Aktuelle Studien zeigen: Männer mit lokal begrenztem Prostatakarzinom leben nicht länger, wenn man sie direkt operiert, statt abzuwarten und den weiteren Verlauf zu beobachten. Studien zeigen auch, dass viele dieser Krebsfälle ernährungsbedingt sind und somit durch geeignete Ernährungsweise das Risiko einer Erkrankung teils drastisch verringert werden kann. Laut Dr. Dean Ornish ist Prostatakrebs im frühen Stadium mit einer pflanzlichen Ernährung reversibel. In seiner Studie aus 2005 untersuchte er den Einfluss von Lebensstiländerungen auf die Entwicklung von Prostatakrebs von 100 Männern. Alle Probanden verzichteten auf eine konventionelle Therapie und ernährten sich überwiegend vegan.

Am Ende erfolgte ein Vergleich mit Patienten, die konventionell behandelt wurden. Das Ergebnis: Während sich die Tumore bei den Veganern reduzierten, vergrößerten sie sich in der Kontrollgruppe. Weitere Studien weisen darauf hin, dass die krebshemmenden Eigenschaften einer pflanzenbasierten Ernährung die von häufiger und intensiver sportlicher Betätigung deutlich übertreffen.

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 vielen Milchprodukten, Fleisch und Zucker gemacht.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. und die meisten Ganzheitsmediziner sehen Krebs nicht als eine lokale Erkrankung, sondern als systemische. Sie empfehlen deshalb eine ganzheitliche Betrachtung, das beinhaltet auch die Umstellung hin zu einer Ernährung, die reich ist an antioxidativen Schutzstoffen, wie in vollwertiger pflanzlicher Kost zu finden.

Grüntee, Tomatenprodukte, Soja, Selen, wenig Fleisch, viel Pflanzenkost, Gemüse, Obst, Granatapfel, Leinsamen, Nusskerne, Kürbiskerne, fermentierte Sojaprodukte usw. So erkrankten Männer, die viel Tomaten oder Tomatenprodukte essen, laut einer Metaanalyse bis zu 20 % seltener an Prostatakrebs. Wichtig ist auch eine Blutuntersuchung die den Blick auf die Mikronährstoffversorgung richtet. Hierbei zeigt sich oft ein Mangel bei der Vitamin D und Selenversorgung. Derartige Mängel sollten, wenn erkannt, durch entsprechende Substitution schnell ausgeglichen werden.

Fleisch und Milch erhöhen wahrscheinlich das Krebsrisiko. 2019 untersuchte eine Studie der Oxford-Universität mehr als 775 000 Probanden bezüglich Fleischkonsum und Krebserkrankungen. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Geflügelfleisch das Risiko für Prostatakrebs, Non-Hodgkin-Lymphom und schwarzen Hautkrebs erhöht. Der Verzehr von rotem Fleisch wurde mit Prostatakrebs, Darmkrebs und Brustkrebs assoziiert. Verarbeitetes Fleisch steht im Zusammenhang mit Darmkrebs. Laut der EPIC-Studie erhöht der Konsum von Milchprodukten das Risiko für Prostatakrebs um 22 %. Tierische Proteine enthalten den insulinähnlichen Wachstumsfaktor IGF-1, welcher das Krebswachstum anregt. Deshalb werden bei Vegetariern und Veganern deutlich weniger Krebsfälle registriert als bei Fleischessern.

Noch mehr Prävention kann man laut Dr. Kuhl erreichen, wenn man nicht nur auf vollwertige pflanzliche Kost setzt, sondern täglich milchsauer fermentierte Lebensmittel konsumiert. Die naturgewachsene Rechtsmilchsäure ist am besten geeignet, um die Zellatmung wieder herzustellen, die bei Krebszellen massiv gestört ist. Siehe dazu auch das Buch <https://www.topfruits.de/buch/arznei-und-ernaehrung-bei-geschwuelste>. Nach Kuhl ist vollwertige pflanzliche Kost alleine nicht in der Lage, vor einem Tumorleiden zu schützen. Nur die natürliche Milchsäure aus fermentiertem gesunden Gemüse ist in der Lage, ein krebseindliches Milieu mit hohem Redoxpotenzial herzustellen.

Prostatakrebs verringertes Risiko mit Grüntee. Eine italienische Studie aus 2006 untersuchte 60 Probanden mit Vorkrebsstadium. Eine Hälfte bekam grünen Tee in Form von Grüntee-Extrakt Tabletten, die andere Hälfte eine Placebo. Nach 6 Monaten wurde der Gesundheitszustand der Teilnehmer erneut überprüft. In der Placebo-Gruppe entwickelten fast 30 % der Männer Krebs. In der Grüntee-Gruppe blieben hingegen außer einem einzigen Teilnehmer alle Probanden krebsfrei – das entspricht einem rund 10 x geringeren Erkrankungsrisiko als ohne Grüntee. **Verantwortlich für die Wirkung des Grünteemachen die Wissenschaftler den sekundären Pflanzenstoff Epigallocatechin.**

Die mögliche Wirkung von senfölrreichen Lebensmitteln gegen verschiedene Tumorarten ist bereits gut untersucht. Besonders vielversprechend zeigte sich der Einsatz **sulforaphanreicher Lebensmittel** bei Prostata Tumoren. Im Rahmen einer 2015 im Cancer Prevention Research veröffentlichte Studie bekamen Probanden 6 Monate lang täglich 60 mg Sulforaphan und blieben danach 2 Monate lang unbehandelt. Dabei sahen die Wissenschaftler, dass Sulforaphan zu einer Verringerung des PSA-

Anstiegs führt und damit das Risiko für ein Prostatakarzinom verringert. Lesen Sie dazu auch die Stellungnahme der GfBK in Heidelberg.

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

<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>

https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Prostatakrebs.pdf

Buchtip: Prostatakrebs-Kompass: Prävention und komplementäre Therapie mit der richtigen Ernährungs- und Lebensweise

Bluthochdruck Risikofaktor bei Covid-19?

Für Menschen mit Bluthochdruck ist das Risiko anscheinend etwa doppelt so hoch, an Covid-19 zu erkranken und durch einen schwerem Verlauf zu versterben. Bei denjenigen, die bisher keine Blutdrucktherapie erhielten, stieg das Risiko nochmals an. Am besten tun Sie also alles für einen natürlich gesunden Blutdruck. Dies ist in vielen Fällen durch einfache Änderungen in der Ernährungsweise und beim Lebensstil möglich.

Fasten hilft bei der Blutdruckregulierung. Eine Studie aus 2001 untersuchte 174 Patienten mit Bluthochdruck. Nach einer gründlichen Darmreinigung tranken die Probanden 10 – 11 Tage lediglich Wasser. Im Anschluss befolgten sie eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten. Keine tierischen Nahrungsmittel wie Milchprodukte oder Fleisch, keine verarbeiteten Produkte mit hohem Salz-, Fett- oder Zuckergehalt.

Am Ende des Untersuchungszeitraums hatte sich bei 90 % der Probanden der Blutdruck wieder normalisiert (unter 140/90 mm Hg) und sie benötigten keine Blutdruckmedikamente mehr. Bitte fasten Sie ohne ärztliche Aufsicht nicht länger als 1 – 2 Tage und suchen Sie sich professionelle Unterstützung. Achtung: Fasten wird oft als die ultimative Lösung für viele gesundheitliche Beschwerden angesehen.

Wer sich aber nach dem Fasten wieder typisch westlich und vitalstoffarm ernährt, macht die erzielten Erfolge schnell zunichte. Auf Dauer halten Sie den erwünschten Gesundheitszustand nur, wenn Sie sich nach dem Fasten weiterhin naturbelassen und vitalstoffreich ernähren und ausreichend bewegen. Fasten kann und sollte daher als idealer Einstieg für einen langfristigen Lebensstilwandel gesehen werden.

Forscher der Uni Kiel gehen außerdem davon aus, dass eine vitalstoffarme Mangelernährung tödliche Verläufe einer Covid-19 Erkrankung begünstigt. In Kiel hat man man einen Tryptophanabbau durch den Einfluss der Viren gesehen, was in der Folge zu einem für das Immunsystem ungünstigen Vitamin B3 Mangel geführt hat. Dieser Zusammenhang und den Einfluss von Vitamin C auf den Krankheitsverlauf untersucht man nun in Kiel weiter. Infos zur Teilnahme <https://www.covid19trial.de/>

Es ist heute ganz einfach, sich über das Potenzial einer vitalen Ernährung zu informieren. Das Büchlein von Prof. Dr. Hans-Christoph Scharpf "**Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel**" zeigt, was eine pflanzenbasierte Ernährung leisten kann. Sie finden dort eine Fülle an Informationen und wissenschaftliche Studien zu gesundheitlichen Wirkungen bestimmter Gemüse- und Obstarten und den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-dieter-scharpf>

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

<https://www.topfruits.de/rotes-glas-smoothie-pulvermischung-400g-spezialrezeptur-reich-an-antioxidantien-neu>

Ballaststoff Inulin wertvoll fürs Immunsystem

Inulin ist ein präbiotischer Ballaststoff und unterstützt eine gesunde Darmflora. Wie alle Fructooligosaccharide ist er wasserlöslich und wird erst im Dickdarm verdaut (nicht wie andere Kohlenhydrate schon im Dünndarm). Dort dient Inulin zur Symbioselenkung, indem es gezielt die günstigen

Milchsäurebakterien nährt. Inulin (nicht zu verwechseln mit Insulin) kommt u.A. natürlicherweise in Chicorée, Yacon, Topinambur und Zwiebelgewächsen vor – allerdings nur in geringen Mengen.

Inulin lindert chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Zu diesem Ergebnis kam 2007 eine Studie im Journal of Nutrition. Inulin beeinflusst die Darmflora positiv, indem es den pH-Wert senkt, das Wachstum von Bifidobazillen und Laktobakterien erhöht und ihre Produktion kurzkettiger Fettsäuren ankurbelt. Daher kann es laut den Forschern bei Entzündungen der Darmschleimhaut, Magen-Darm-Infektionen und dem Leaky Gut Syndrom Abhilfe schaffen. Eine Studie der University of Dundee aus 2004 gab Patienten mit Colitis ulcerosa vier Wochen lang ein Symbiotikum (Kombination aus Probiotika und Präbiotika) mit Inulin. Am Ende des Untersuchungszeitraums waren die Entzündungswerte der Probanden deutlich gesunken.

Inulin minimiert das Dickdarmkrebsrisiko. Laut einer Tierstudie der Pavol Jozef Šafárik University aus 2013 beeinflusst das Präbiotikum eine bereits geschädigte Darmflora so positiv, dass das Darmkrebsrisiko sinkt. Denn Inulin führt dazu, dass die Anzahl nützlicher Milchsäurebakterien steigt und schädliche Krankheitserreger verdrängt werden. Dadurch steigt die Produktion kurzkettiger Fettsäuren und der Beta-Glucuronidase-Spiegel sinkt – beide Faktoren senken das Krebsrisiko im Darm. Inulin befindet sich in Chicorée, Yacon, Topinambur, Zwiebel oder Knoblauch. Eine gezielte Nahrungsergänzung mit reinem Inulin Pulver versorgt Sie optimal mit diesem wertvollen Ballaststoff.

Inulin stärkt das Immunsystem. 80 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Eine dänische Studie aus 2018 zeigt, dass eine Nahrungsergänzung mit Inulin die Schleimhautbarriere stärkt und immunologisch aktive T-Helferzellen stimuliert. Gleichzeitig reduzierten sich bestimmte Tumornekrosefaktoren sowie der Entzündungsmarker IL-6 deutlich. Die Wissenschaftler begründen die Ergebnisse damit, dass die nützlichen Darmbakterien mithilfe des Inulins mehr kurzkettige Fettsäuren produzieren. Zwar handelt es sich um eine Tierstudie, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse lassen jedoch vermuten, dass diese Ergebnisse auch auf Menschen übertragbar sind.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>
<https://www.topfruits.de/wissen/praebiotische-produkte>
<https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>

Topfruits Rezepturen einfach und gut

Topfruits Mischungen und Rezepturen, das ist 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und ohne industrielle Verarbeitung und nur aus den besten erhältlichen Zutaten. Bei uns finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen. **Unsere Rezepturen sind einfach und unter Vitalstoffaspekten optimiert.** Basis sind naturreine Zutaten. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe sind ein No Go für uns. Natürliche Mikronährstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude. Mit den richtigen Lebensmitteln kein Problem.

Linktipps: <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/blaehbauch-ex-natuerliche-kaeuter-und-gewuerzpulvermischung-fuer-weniger-blaehungen>

Alzheimer Risiko senken

In Deutschland werden jedes Jahr rund 200 000 Menschen mit Alzheimer Demenz diagnostiziert. Im ganzen Land leben etwa 1 – 1,2 Millionen Menschen mit der Krankheit. Die Anzahl an Alzheimer Betroffenen verdoppelt sich ab dem 65. Lebensjahr rein rechnerisch alle 5 Jahre. Nach der Diagnose "Alzheimer" bleiben in der Regel noch 7 bis 10 Lebensjahre. Aber mit dem Fortschreiten der Krankheit büßen die Betroffenen kontinuierlich an Lebensqualität ein, gleichzeitig ist die Situation für die Angehörigen sehr belastend.

Wissenschaftler der **Universität Tsakuba** zeigten, dass eine gute Versorgung mit dem Coenzym Q10 das Risiko für eine Alzheimer Demenz um über 70% senken konnte. Bisher galt **Coenzym Q10 vor allem als hilfreich für die Herzgesundheit im Alter. Wie man sieht hat aber eine gute Versorgung mit Q10 auch eine positive Wirkung auf andere Bereiche, die besonders im Alter unter nachlassender Vitalität leiden.** Im Übrigen ist Q10 auch bei Tinnitus einen Versuch wert. Untersuchungen

ergaben einen Erfolg bei 70% der Tinnitus Betroffenen, durch die Substitution von Q10.

Offizielle Stellen verlautbaren zwar auch bei Q10, dass die Menschen in der Regel gut damit versorgt wären, weil sie Q10 selbst bilden können. Leider wird dabei übersehen, dass die Fähigkeit des Organismus mit zunehmendem Alter nachlässt und die Einnahme bestimmter Medikamente die Q10 Synthese blockieren. Die weit verbreitete Einnahme von Statinen etwa ist Gift für die körpereigene Q10 Synthese. Darüber hinaus ignoriert man Studien wie die genannte einfach ;-)

Eine vollwertige, vitalstoff- und antioxidantienreiche Ernährung kann generell das Demenzrisiko signifikant senken, wie auch andere Untersuchungen zeigen. Zu den bekannten Anti-Demenz-Vitalstoffen gehören neben Q10 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 über geeignete Lebensmittel 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. Gleichzeitig sollten Sie auf stark verarbeitete, zucker- und transfettreiche Lebensmittel verzichten, da diese Entzündungen und Übergewicht fördert.

Auch körperliche Aktivität ist im Alter ist ganz besonders wichtig. Dabei hat sich gezeigt, für die kognitiven Fähigkeiten ist Nordic Walking oder Laufen im Wald und auf natürlichem Untergrund sehr effektiv. 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.topfruits.de/search?sSearch=coenzym+q10>
<https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-1-wissenschaftliche-erkenntnisse/>

Diagnose Krebs? Zweite Meinung ist wichtig!

Krebs ist leider keine Ausnahmekrankheit mehr, sondern wird mehr und mehr zur modernen Volksseuche. Viele sind heute selbst betroffen und fast jeder kennt einen aus dem privaten Umfeld, der erkrankt ist. Für diese Menschen wird das Leben vom einen Tag auf den anderen zum ganz normalen Wahnsinn! In der Situation ist man froh, dass es Organisationen wie die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg gibt. Dieser nicht Profit orientierte Verein unterstützt seit Jahrzehnten Patienten dabei, ihren Blick und Wissenshorizont zu erweitern für einen ganzheitlichen Therapieansatz.

Die GfbK kann dabei helfen, Vertrauen in sich und seinem inneren Heiler zu gewinnen. Ebenso wertvoll zur Vertrauensbildung sind verschiedene Patientengeschichten <http://www.biokrebs.de/patientenberichte>

Die GfbK-Beratungsstelle Heidelberg vermittelt Patienten am gleichen oder nächsten Tag ein Telefongespräch mit ihrem Ärztlichen Beratungsdienst. Dieses Angebot ist kostenfrei! Darüber hinaus hat die GfbK eine Vielzahl kompetenter, ausgewogener und hilfreicher Informationsschriften erarbeitet, die frei von Anzeigen oder Interessen irgendwelcher Drittmittelgeber sind und die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material in Form von Broschüren und Informationsblättern wird kontinuierlich überarbeitet und korrigiert, sowie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt und steht auch auf der Internetseite zum Download bereit. <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/>
<https://www.topfruits.de/wissen/krebs>
<https://www.topfruits.de/aktuell/diese-beeren-toeten-krebszellen-effektiv-und-extrem-schnell/>

„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. Trefender wäre Krankheitswesen ;-)**

In weiten Bereichen ist dieses System leider unehrlich. Es hat kein echtes Interesse an gesunden Menschen. **Es berücksichtigt nicht Tradition und praktische Erfahrungen, fordert zu wenig**

Eigenverantwortung Es bezahlt echte ärztliche Leistungen und den Heilungserfolg zu schlecht. **Es ist verkommen zu einem Selbstbedienungsladen der Beteiligten in Staat und Konzernen**, welche für die immer restriktivere Ausgestaltung sorgen. Dabei müsste zum Wohle der Menschen gelten: "vor allem nicht schaden" und "wer heilt hat recht". So lange sich die Bürger jedoch vor der Eigenverantwortung und Veränderungsbereitschaft drücken wird sich an diesem System nichts ändern. **Übernehmen wir also als Verantwortung und tun was geboten ist.** Wenn Viele dies tun, wird sich auch das System ändern. Vorher nicht.

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>

Immun-Power Tee, reine Natur, Spezialrezept mit Kamille, Salbei, Thymian, Ingwer etc. Ausgewählte rein pflanzlichen Zutaten verbessern die Grundversorgung mit sekundären Pflanzenstoffen und machen den Immun-Power-Tee zum idealen Begleiter für Menschen mit Wunsch nach stabilen Abwehrkräften.

Blähbauch Ex, natürliche Kräuter- und Gewürzpulvermischung gegen Blähungen Die an traditionelle Hausmittel angelehnte Rezeptur ist rein natürlich. Reine, aus der Naturheilkunde bekannte Kräuter und Gewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel und Artischocke werden für BLÄHBAUCH EX fein vermahlen und ohne weitere Zusatzstoffe gemischt und abgefüllt.

Kernmischung Spezial, 100% Natur, Rohkost, wilde Bio Erdnüsse, grüne Pistazien und Zedernkerne Neue und besondere Kombination aus wilden Erdnüssen, Zedernkernen und Pistazien – aromatischer Genuss mit ernährungsphysiologischem Mehrwert, da ungeröstet.

MAGENFREUND Teemischung ohne Koffein mit Rooibos, Ingwer, Kamillenblüten, Fenchel & Kardamom. Eine ausgewählte und wohlüberlegte Komposition erstklassiger, natürlicher Kräuter und Gewürze, angenehm im Geschmack und beruhigt den Magen.

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.

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.

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 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