

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 guter Dinge. Gut informiert schützen Sie, durch eine intelligente Ernährung, sich und Ihre Familie.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Vitamin C wichtig nicht nur bei ASS Einnahme

Eine der Nebenwirkungen von ASS (Acetyl Salicylsäure) welches häufig zur Blutverdünnung verordnet und genommen wird, ist das Risiko von Magenblutungen. Ein amerikanisches Forscherteam hat bereits vor Jahren publiziert, dass dieses Risiko deutlich verringert wird, wenn man mit der Nahrung ausreichend Vitamin C aufnimmt. Bei zu geringem pflanzlichem Frischkostverzehr sollte zusätzlich zur Einnahme von ASS Vitamin C substituiert werden. Viele Medikamente, auch Antibiotika erhöhen den Verbrauch von Vitamin C. Auch Umwelteinflüsse, Stress und seelische Belastungen erhöhen den Vitamin C Bedarf, wie auch generell den Bedarf an antioxidativen Substanzen. Die Empfehlungen der DGE was die tägliche Vitamin C Aufnahme angeht sind deshalb nicht mehr zeitgemäß und bieten sicherlich nicht mehr den maximal Schutz der durch Vitamin C möglichen wäre.

In Studien konnte etwa gezeigt werden, dass Männer, die einen hohen Vitamin C Status aufweisen, ein deutlich geringeres Risiko für einen Herzinfarkt haben als die Vergleichsgruppe. Darüber hinaus hilft eine gute Vitamin C Versorgung nicht nur in der Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen, sondern auch den Schaden zu minimieren, sollte es doch zu einem Infarkt kommen. Wenn das Spurenelement Eisen gleichzeitig mit Vitamin C (z.B. in Erdbeeren, Kiwi, Orangensaft, Paprika) verzehrt wird, wird es besonders gut vom Körper verwertet.

Zur Frage: „Wieviel Vitamin C?“ fasst der amerikanische Orthomolekularspezialist Dr. Patrick Quillen die Antwort folgendermaßen zusammen: 10 mg/Tag schützen einen vor der Krankheit "Skorbut" , 200 – 300 mg/Tag würde jemand zu sich nehmen, der 5 x am Tag Obst und Gemüse isst. 300 mg/Tag an zusätzlich eingenommenem Vitamin C hat in Studien das Leben von Männern um 6 Jahre verlängert. 1000 mg/Tag benötigen viele Menschen in Krankenhäusern um ihren Vitamin-C-Serumspiegel aufrecht zu erhalten. 20.000 mg/Tag werden von verschiedenen Tieren produziert, wie beispielsweise von Ziegen und Hunden." Der Vitamin C Papst Linus Pauling empfahl für eine optimale Gesundheit und ein langes aktives Leben eine Einnahme von Vitamin C im Bereich 1 - 18g andere Vitamin C Protagonisten mit entsprechenden Erfahrungen empfehlen zwischen 1 und 3g. Bei Pauling scheint eine gute Vitamin C Versorgung funktioniert zu haben :-) Pauling wurde 93 Jahre alt.

Am Meisten profitiert man von Vitamin C bei einer gleichmäßig guten Versorgung über den Tag. Nimmt man zu viel Ascorbinsäure oder Ascorbat auf einmal dann reduziert sich die prozentual und absolut resorbierte Menge und ein Teil wird über den Urin ausgeschieden. Um die Resorption zu optimieren, nimmt man mehrere Portionen, von ca. 500mg über den Tag verteilt. Oder man verwendet ein Präparat welches das Vitamin C nur zeitverzögert abgibt. Dadurch steigert man die Resorption von Vitamin C laut Linus Pauling auf 80%. Wichtig ist auch am Abend eine ausreichende

Vitamin C Versorgung sicher zu stellen, eventuell zusammen mit Magnesium. Besonders in der Nacht finden wichtige Regenerations- und Reparaturprozesse statt, die auf eine gute Verfügbarkeit verschiedener Vitalstoffe angewiesen sind.

Vitamin C gilt als äußerst sicher, selbst wenn es in hohen Dosen verabreicht wird, das zeigen viele Studien. Deshalb "**Keine Angst vor Nierensteinen aufgrund der Einnahme von Vitamin C**". Bereits im Jahr 1998 hat eine Studie der Harvard-Universität eindeutig gezeigt: Wie viel Vitamin C jemand aufnimmt, hat nichts zu tun mit dem Risiko, Nierensteine zu bekommen. Vielmehr mit der ausreichenden Verfügbarkeit von Vitamin B6.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+c>
<https://www.topfruits.de/aktuell/ausreichend-vitamine-sind-leben/>

Milchsaures Gemüse - Top Gesundheitskost

Die aktuelle Corona Krise zeigt - Angst ist ein schlechter Ratgeber - persönliche Gesundheitsvorsorge ein Guter. Der Kampf gegen jede Art von Virus und Bakterium – oder die Angst vor gesundheitsschädlichen Substanzen und Umweltfaktoren – wird uns nicht vor diesen "Bedrohungen" für unsere Gesundheit schützen! **Zielführender ist aber die Konzentration darauf, wie wir durch geeignetes Verhalten unsere Abwehr derart stärken können, dass sie möglichst mit jeder Bedrohung fertig wird. Man kann es nicht oft genug betonen: Der Mensch ist von Natur aus mit einem Immunsystem ausgestattet.** Wie reaktionsfähig und robust sich dieses entwickelt und präsentiert, hat jeder in weiten Bereichen selbst in der Hand. Alleine durch eine vollwertige, vitale Ernährung mit einem nennenswerten Gehalt an Mikronährstoffen und einer deutlichen Verringerung von tierischem Eiweiß, Industriezucker und Fertiglernsmitteln kann das Immunsystem in Hochform gebracht werden. **Eine ganz besondere Rolle beim Gesundheitsschutz spielen milchsauer fermentierte Lebensmittel.** Wer seine Zellen in Hochform und die Zellatmung auf top Niveau halten / bringen will, der kommt um den regelmäßigen Verzehr milchsauer fermentierter Lebensmittel nicht herum.

Sauerkraut ist das bekannteste, aber bei weitem nicht das einzige. Saure Bohne (milchsauer) Gurken und andere Sauergemüse wie Rote Beete, Möhren, Blumenkohl, Paprika etc. können für Abwechslung sorgen. **In keinem Haushalt sollte Miso oder Sojasauce fehlen.** Wirkliche LEBENSmittel, traditionell fermentiert, vielseitig verwendbar und in Asien täglich auf dem Tisch. Bevorzugen sollte man dabei immer lebende nicht erhitzte und somit enzymaktive Produkte. Allen diesen ECHTEN Lebensmitteln gemein ist ihre milchsauer Fermentierung. Nicht zu verwechseln mit dem essigsauren Einlegen. Letzteres schafft keinen gesundheitlichen Mehrwert!

Die natürliche pflanzliche Milchsäure ist die Substanz die unsere Darmflora unterstützt und für einen ausgeglichenen Säure- Basenhaushalt in den Zellen sorgt. Milchsäure wirkt laut Dr. Johannes Kuhl nach dem "isopathischen Prinzip" und leitet so übermäßige Säure aus dem Gewebe. Die regelmäßige Zufuhr ist dabei wichtig und der beste Garant für ein hohes Redoxpotenzial in den Zellen und damit für eine optimale Zellatmung. **Dies ist wichtig, denn viele chronische Krankheiten und Schwächen des Immunsystems gehen einher mit einer Übersäuerung des Gewebes und damit einem mehr oder weniger starken Gährungsstoffwechsel der Zellen.** Der gesunde Zellstoffwechsel ist dagegen gekennzeichnet durch eine hohe Wasserstoffionenkonzentration (Redoxpotenzial), einer intakten Atmungskette und einer zügigen Ausleitung der in der Zelle entstehenden Abfallstoffe incl. der anfallenden Milchsäuren werden so ins Blut abgegeben und ausgeleitet.

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

Politik, Gesundheit und Eigenverantwortung

Unser Gesundheits(Krankheits)wesen vermittelt dem Bürger, wenn er krank wird, werden andere dafür sorgen, dass er wieder gesund wird. Egal welches Gebrechen er bekommt und was er dazu beiträgt dieses zu bekommen, könne er sich darauf verlassen, dass ihm das System seine Krankheit abnimmt. Volle Solidarität der Gemeinschaft, selbst wenn der Betreffende GEGEN die Therapie arbeitet, welche ihn gesund machen soll.

Keine Rede davon, dass Gesundheit bei der Mehrzahl aller Krankheiten in erster Linie vom eigenen Verhalten, der Ernährungs- und Lebensweise abhängt. Wenn unsere Politik wirklich das Beste für die Gesundheit der Menschen im Lande wollte, würde sie den Bürgern reinen Wein einschenken. Sie würde von den Menschen mehr Eigenverantwortung bei der Krankheitsvermeidung und eigenes Zutun bei der Therapie verlangen. Bisher beobachten wir leider das Gegenteil. Möglicherweise so lange bis das System unter seiner Last an Kranken zusammenbricht, weil es unbezahlbar wird. Fragwürdige, meist symptomatische Therapien werden immer teurer und jeder Kranke erhebt den Anspruch das Neueste und Beste von der Allgemeinheit bezahlt zu bekommen. Auch dann wenn die Betroffenen, wie oben gesagt, durch ihr Verhalten GEGEN die Besserung oder Heilung arbeiten.

Die einzige dauerhafte Lösung für das Dilemma liegt darin den Menschen die Verantwortung für ihre Gesundheit deutlich zu machen. Dabei sollten Patienten / Kranke im Rahmen eines bestimmten Budgets die Wahlfreiheit, bei den Therapien und Mitteln haben. Unabhängig davon, ob diese wissenschaftlich anerkannt sind oder nicht!

Wo wäre der Fortschritt geblieben, wenn in der Vergangenheit nicht immer wieder neue, zuvor bitter bekämpfte Therapien und Verfahren angewendet worden wären, um so ihren realen Nutzen unter Beweis stellen zu können. Und das oft gegen alle Widerstände und Vorbehalte der Schule. Häufig haben dann nach vielen Kämpfen solche Methoden eines oder weniger Aussenseiter später die Lehrmeinung wiederlegt und durch bessere Erfolge ersetzt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/5-am-tag-wunschtraum-oder-wirklichkeit/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/achtung-transfette-fabrikfette-sind-eine-gefahr-fuer-ihre-gesundheit/>

Krebs und Ernährung, die EPIC Studie

Nachfolgend haben wir einige der wichtigsten Ergebnisse der EPIC Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) mit insgesamt 520.000 Teilnehmern. Diese Studie zeigt viele Zusammenhänge zwischen Ernährung/Lifestylefaktoren und dem persönlichen Krankheitsrisiko. Aufgrund bestimmter Designschwächen dürften die Zusammenhänge zwischen der Ernährung bzw. Vitalstoffversorgung noch wesentlich größer sein als manche Aussagen vermuten lassen. Die Autoren vermuten jedoch, dass der überwiegende Teil der Bevölkerung weit unter der täglich erforderlichen Menge an pflanzlichen Mikronährstoffen bleibt, die für einen krebsschützenden Effekt notwendig wären. Außerdem nehmen die Autoren an, dass durch steigende Belastungen aus Umwelteinflüssen und Stress die Bedarfsmenge an Antioxidantien in den letzten Jahren und Jahrzehnten zugenommen haben. Sodass, bei gleichzeitig verringerter Vitalstoffdichte vieler Obst und Gemüse eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien alleine durch die Empfehlung 5 Stück am Tag, nicht mehr zu erreichen ist.

Hier nun einige Einzelerkenntnisse der Studienauswertung. Das Brustkrebsrisiko wird bestimmt von Körperfett und Übergewicht, ebenso wie vom Konsum tierischer Fette. 35g gesättigte Fette täglich erhöhen das Brustkrebsrisiko um 100%. Das Risiko durch Übergewicht für Frauen nach der Menopause steigt um 8% pro 5kg Übergewicht. Bei 15-20kg Übergewicht steigt das Risiko sogar um 50%. Um 100% stieg das Krebsrisiko bei einer Ernährungsweise, in der in einer 6 Jahresspanne ein großer Teil der Energie durch gesättigte Fette aus Fleisch, Butter, Käse, Fisch etc. und wenig durch Getreide oder Früchte bzw. Gemüse aufgenommen wurde. Generell wird empfohlen nicht mehr als 30-90g Fleisch oder Wurst am Tag zu essen.

Bereits einige andere zuvor durchgeführte Studien ließen einen starken Zusammenhang zwischen dem Brustkrebsrisiko und der verzehrten Menge an gesättigten Fetten vermuten. Starkes Übergewicht (BMI 30) steigert das Nierenkrebsrisiko um 68%, ebenso das für Brust-, Darm- und Speiseröhrenkrebs. Das Bluthochdruckrisiko steigt (über 160 mmHg) sogar um das 2-3fache! Unter Präventionsgesichtspunkten wird ein BMI zwischen 21 und 25 empfohlen.

Das Darmkrebsrisiko steigt pro 100g täglich verzehrtem (va rotem) Fleisch um durchschnittlich 49% und pro 100g Wurst täglich, sogar um 70%. Der Konsum von Fisch scheint das Risiko etwas zu senken, allerdings sind die Aussagen in anderen Studien hierzu widersprüchlich. Sehr wahrscheinlich hängt ein Teil des Risikos von der Zubereitungsart ab. Grillen und Braten sind, wegen der entstehenden kanzerogenen Substanzen, besonders nachteilig. Wenn Fleisch jedoch mit Kräutern, Senf, Knoblauch oder anderen Gewürzen mariniert wurde, verringerte sich die Entstehung der schädlichen heterozyklischen Amine um bis zu 99%.

Besonders effektiv waren hier Knoblauch, Salbei, Thymian und Oregano. Ähnliche Zusammenhänge sah man auch beim Auftreten von Magenkrebs. Vermutet wird, dass auch der gleichzeitige Verzehr antioxidantienreicher pflanzlicher Lebensmittel risikomindernde Effekte haben könnte. Der Verzehr ballaststoffreicher Nahrung senkt das Darmkrebsrisiko um 40% zwischen den Personen mit dem niedrigsten Verzehr, verglichen mit denen mit dem höchsten.

Der reichliche Verzehr von Obst senkt wahrscheinlich das Risiko von Lungenkrebs. Obwohl ein Zusammenhang mit dem Gemüsekonsum aufgrund des Studiendesigns hier nicht eindeutig belegt werden konnte, zeigten andere Studien zuvor, dass auch sekundäre Pflanzenstoffe, die mehr in Gemüse vorkommen, krebsschützende Eigenschaften haben. Dabei erhöhen bereits 10g Alkohol am Tag, sowohl kurz als auch längerfristig konsumiert, die Inzidenz für Brust- und Darmkrebs.

Neben den Anthocyanen und Betacarotinen werden die in Obst vielfach enthaltenen Pektine als Schutzstoff gesehen. Da diese Ballaststoffe Eiweiße wie das Galectin 3 binden, welche in allen Phasen der Krebsentstehung eine Rolle spielen. Eine ähnliche Schutzwirkung wird den Beta Glucanen zugeschrieben, die etwa in Hafer oder in Pilzen viel zu finden sind. Wichtig ist auch die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen. Es zeigt sich, dass bei pflanzlichen Antioxidantien die Kombination verschiedener Substanzen effektiver wirkt und schützt, wie die Zufuhr von Einzelwirkstoffen. So konnte weder Lycophin, wie etwa in Tomatenprodukten zu finden, noch Vitamin E eine eindeutige Schutzwirkung zeigen - in Kombination (beide je 5mg/kg Körpergewicht) sah man jedoch eine signifikante Reduzierung des Prostatakrebsrisikos um 73%.

Fazit: Bei vielen Krebsarten sieht man, mehr oder weniger große positive, risikomindernde Einflüsse einer ballaststoff- und mikronährstoffreichen, überwiegend pflanzlichen Ernährungsweise. Allerdings müssen die Verzehr- bzw. Zufuhrmengen ausreichend hoch sein damit sich ein Schutzeffekt entfalten kann.

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

Kurz und informativ

Niedrige Eisenspiegel senken das Krebsrisiko. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der East Tennessee State University aus 2004. Mittlerweile ist bekannt, dass das Krebsrisiko mit hohen Eisenlevels steigt und nach Blutspenden sinkt. **Bei der Eisenzufuhr gilt es, das richtige Balance zu finden.** Denn während zu hohe Eisenwerte, das Krebsrisiko erhöhen, sind zu niedrige Eisenwerte ein Risikofaktor für eine Eisenmangelanämie. Am besten decken Sie Ihren Eisenbedarf über eine naturbelassene, pflanzenbasierte Ernährung. Ausreichend Eisen liefern z.B. Nüsse und Saaten, Weizenkleie, Trockenfrüchte, Quinoa oder Amaranth sowie natürliches Spinatpulver.

Hibiskusblüten können eine Fettleber reduzieren. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie des Institute of Medicine in Taiwan aus 2014. Verantwortlich für diese positive Wirkung machen die Wissenschaftler die in den Blüten enthaltenen Polyphenole. Diese hemmen insbesondere eine Fettkumulation in der Leber. Von allen Studienteilnehmern wurden Hibiskusblüten gut vertragen, Nebenwirkungen gab es keine.

Inulin minimiert das Dickdarmkrebsrisiko. Laut einer Tierstudie der Pavol Jozef Šafárik University beeinflusst das Präbiotikum selbst 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. Der lösliche Ballaststoff Inulin ist etwa in Yacon, Topinambur und Zwiebelgewächsen zu finden. Eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit reinem Inulin Pulver kann Sie regelmäßig und preiswert optimal mit diesem wertvollen Ballaststoff versorgen.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=hibiskus>

Topfruits Rezepturen - ehrlich 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- und Kräuter- und Gewürzmischungen. **Unsere Rezepturen sind einfach und unter Vitalstoff/Gesundheitsaspekten optimiert.**

Basis sind immer naturreine möglichst vollwertige Zutaten. Raffinierte Mehle, gehärtete Fette, künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe und massiver industrieller Verarbeitungsgrad sind ein No Go für uns. **Natürliche Makro- und Mikronährstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude.** Mit den richtigen Lebensmitteln kein Problem. **Auf dieser Seite haben wir viele vitale rezepte zur Inspiration für Sie zusammen gestellt.**
<https://www.topfruits.de/info/rezepte>

Linktipps: <https://www.topfruits.de/rubrik/vitalsnacks-und-muesli>

<https://www.topfruits.de/goldene-milch-ayurvedische-gewuerzmischung-bio-kba-fuer-kurkuma-latte>

Lymphknoten Entfernung, gut überlegen

Das radikale Entfernen einer großen Zahl von Lymphknoten bei vielen Krebs OP's, um Verlauf und Prognose einer Krebserkrankung zu verbessern, muss hinterfragt werden. Patienten leiden nach einer Krebs OP sehr häufig an bleibenden Problemen durch Lymphstauungen, was die Lebensqualität stark einschränken kann. Aus dem Grund ist bei einer OP immer die Frage zu stellen, wie wird der Nutzen einer maximalen Radikalität wissenschaftlich begründet. Hierbei scheint es in manchen Fällen durchaus angebracht diese infrage zu stellen. Schon 1968, nach zehn Jahren und groß angelegter Beobachtung zeigte ein "National Surgical Adjuvant Breast Project/NSABP" in den USA, dass die Zahl der entfernten Lymphknoten keinen Einfluss auf das Überleben der Patientinnen hatte (vgl. Wolfgang U. Eckart (Hrsg): 100 Jahre organisierte Krebsforschung. Stuttgart 2000, S. 108).

Donald M. Morton und Forscher an den National Cancer Institutes/NCI in Bethesda zeigten anhand mikroskopischer Analysen auch schon in den 1970er Jahren, dass 80 % der operativ entfernten Lymphknoten NICHT von Tumorzellen infiltriert waren.

Und "das selbst die, nur bei 20 % aller Patientinnen von Metastasen befallenen Lymphknoten NICHT zur weiteren Ausbreitung des Tumorleidens beitragen: Lymphknoten metastasieren nicht, die radikale Entfernung ist falsch", stellten Dieter Hölzel et al. vom Tumorregister München im Jahr 2009 fest.

Das radikale Vorgehen mit möglichst umfassender Lymphadenektomie, "ein über 100jähriges, unbewiesenes Übel der Krebschirurgie, ist nicht mehr zeitgemäß.

Zweifel über Vorteile gab es schon immer, kein Nutzen ersichtlich", aber Behinderungen als Folge (vgl. Zentralblatt für Chirurgie 2009, Bd 133, In: FAZ 7.2.2009). Sind Sie betroffen und stehen vor einer Krebs OP, so sollten Sie diesen Sachverhalt mit dem Chirurgen im Vorfeld zumindest besprechen und sich die geplante Vorgehensweise erläutern und begründen lassen. Tun Sie das nicht, könnten Sie das später durch eine irreversible Behinderung bereuen, ohne das Sie dadurch Lebenszeit gewinnen.

Sehr viel effektiver wie das Entfernen einer maximalen Anzahl an Lymphknoten, könnte es für den Betroffenen sein, sich vor einer OP, insbesondere vor einer Krebs OP, optimal vorzubereiten. Was die maximale Versorgung mit krebseindlichen Mikronährstoffen und Enzymen angeht. Was den Status des Immunsystems generell angeht müssen alle Register gezogen werden. Diese Forderung hat bereits Windstosser vor Jahrzehnten gut begründet erhoben. Dr. Krokowski stellt den Schutz des Patienten vor der Metastasierung bereits vor der OP stellenmässig über den orthodox üblichen Sofortangriff auf den Tumor. "Jede hämatologisch erkennbare Abwehrschwäche verpflichtet uns zu einer präoperativen immunstimulierenden medizinischen Therapie. Der übereifrige Chirurg, der die Zusammenhänge zwischen Immunstatus und Methastasierungsrisiko ignoriert, handelt nach den heute vorliegenden Erkenntnissen und Erfahrungen fahrlässig. Er provoziert gerade durch sein vor schnelles und vermeintlich radikales Vorgehen die möglicherweise vermeidbare Metastasierung und Rezidivierung der Geschwulst." So die Krebsexperten bereits vor Jahrzehnten.

Wie aber baut man seine Abwehr optimal auf? Wenig Fleisch, wenig gesättigte Fette, wenig Zucker und Weißmehlprodukte. Viel Pflanzenkost (> 50% Frischkost wegen den Enzymen), Gemüse, Obst, Nusskerne und fermentierte Lebensmittel. Dazu ein guter Status bei wichtigen Mikronährstoffen wie Selen, B Vitaminen, Vitamin D, Magnesium etc.. Derart vorbereitet würde die Mehrzahl der Patienten eine OP besser überstehen, es würde weniger Probleme bei der Wundheilung geben und das Risiko von Metastasen durch vagabundierende Krebszellen wäre durch ein besseres Immunsystem von vorne herein etwas reduziert. Natürlich würde zu einem fortschrittlichen Konzept um eine Wiedererkrankung zu vermeiden auch eine adäquate und vitale Ernährung im Krankenhaus gehören. Krebspatienten bekommen heute in Krankenhäusern denselben Mampf wie Menschen die sich die Hüfte gebrochen haben. Völlig verfehlt.

Wenn die Onkologen hier nicht "mauern" würden, wären wir heute sicher weiter was die Prognose primär fortgeschrittener Krebserkrankungen angeht. Bei einer Prognose von 5-50% für das 5. Jahres Überleben bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen darf nicht auf überkommene Verfahren gesetzt werden, während man wichtige Einflussfaktoren bezüglich dem Immunsystem, dem Tumorstoffwechsel und der Energieversorgung der Zellen außer Acht lässt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/immunsystem>
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>
<https://www.facebook.com/krebs.altmeister/?pageid=588328108187321&ftentidentifier=1056170118069782&padding=0>

Diagnose Krebs? Die GfbK hilft!

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 kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material 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/aktuell/diese-beeren-toeten-krebszellen-effektiv-und-extrem-schnell/>

Brokkolisprossen - so noch besser

Topfruits ist ständig auf der Suche nach gesundheitlich wertvollen Lebensmitteln. Die positiven protektiven Effekte von Senfölen, speziell auch von Sulforaphan haben sich zwischenzeitlich herum gesprochen und jeder sollte sulforaphanreiche Lebensmittel mehr oder weniger regelmäßig auf dem Speiseplan stehen haben. Als schlaue Lösung bieten wir seit Jahren Brokkolisamen mit hohem Sulfo Gehalt an, mit dem es ein Leichtes ist nennenswerte Mengen an Senfölen aufzunehmen. Mit Gemüse wie Brokkoli oder Kraut ist das kaum möglich, da Sulforaphangehalt dort gering ist und die Substanz nicht hitzestabil ist. Zum Großteil wird sie durch langes Kochen zerstört.

Brokkolisamen kann man so essen (einfach), oder man kann Sprossen daraus keimen (aufwändig). **Durch das Keimen wird zwar nicht der Gehalt an Sulforaphan, bzw. der Vorstufe Glucoraphanin gesteigert, aber es werden dabei bestimmte Hemmstoffe ab- und Enzyme aufgebaut, was wahrscheinlich die Bioverfügbarkeit verbessert.** Eine weitere Wirkstoffverstärkung hat man

gesehen durch die Kombination mit Meerrettich und anderen myrosinasehaltigen Lebensmitteln wie etwa Daikon Rettich. Myrosinase setzt aus Glukoraphan/in das aktive Sulforaphan frei.

Der scharfe Daikon Rettich und Brokkoli passen deshalb als Sprossen sehr gut zusammen. Hier setzt unser neues Produkt BROKKO FORCE an. Nach langen Versuchen zusammen mit Heilpraktikern ist bei unserem Hersteller ein Produkt aus gekeimten Brokkolisamen und gekeimter Daikon Kresse entstanden. **Nur schonend getrocknet, lassen sich mit BROKKO FORCE auf einfache Art und Weise wirksame Mengen an wertvollen Senfölen konsumieren.** Die getrockneten Sprossen können einfach so zerkaut werden, oder sie lassen sich über einen Salat oder eine Suppe streuen und sorgen so für einen zusätzlich würzigen Geschmack und einen crispy Taste. Das Preis/Leistungsverhältnis von **BROKKO FORCE** ist ganz hervorragend. Empfohlen werden je nach Bedarf 1-3 TL am Tag. Jeder der seiner Gesundheit etwas gutes tun, aber nicht täglich Kraut oder Brokkoli essen möchte, kann mit BROKKO FORCE seine Ernährung aufwerten. Zum Testen bieten wir das neue und aktuell einzigartige Produkt derzeit zu einem Kennenlernen-Preis an.

Eine klinische Pilotstudie mit sulforaphanreichen Brokkolisprossenextrakten bei 20 Männern mit rezidivierendem Prostatakrebs wurde an der Oregon Health and Science University (OHSU) und am OHSU Knight Cancer Institute in Portland durchgeführt. Eine tägliche Dosis von 200 µmol (88 mg) Sulforaphan aus Brokkolisprossenextrakten wurde 20 Wochen lang verabreicht. Der Effekt auf die PSA-Spiegel wurde bestimmt: Ein Patient hatte einen PSA-Abfall von $\geq 50\%$ und 7 Patienten hatten geringere PSA-Rückgänge, die $<50\%$ waren. Während der Einnahme von Sulforaphan verlängerte sich die PSA-Verdopplungszeit bei allen 20 Patienten signifikant, mit einem Durchschnitt von 9,6 Monaten im Vergleich zu 6,1 Monaten ohne Einnahme von Sulforaphan. **Allgemein gilt: Wichtig zur Aufnahme einer breitgefächerten Wirkstoffmischung gegen Tumorstammzellen ist eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung mit hohem Rohkostanteil.**

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

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>

BROKKO FORCE senfölsulfuraphanreiche Keim-Sprossenmischung

Nach langen Versuchen mit Heilpraktikern ist bei unserem Hersteller ein Produkt aus gekeimten Brokkolisamen und gekeimtem Daikonrettich entstanden. Nur schonend getrocknet, lassen sich mit BROKKO FORCE auf einfache Art und Weise wirksame Mengen an wertvollen Senfölen konsumieren.

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

Blähbauch Ex, natürliche Kräuter- und Gewürzpulvermischung gegen Blähungen An traditionelle Hausmittel angelehnte Rezeptur ist rein natürlich, angenehm im Geschmack und wirkt gegen Blähungen. Einfach eine Messerspitze vor dem Essen im Mund zergehen lassen und die Probleme bessern sich merklich.

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 und deshalb mit vollem Vitalstoffgehalt.

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 auf natürliche Weise.

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.

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](#).