

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

Bei Krebs sollte man viele Fragen stellen

Muss bei einer Krebsdiagnose sofort behandelt werden? Mit der Aussage, möglichst schnell zu handeln und zu therapieren, wird man von der Krebsmedizin als Betroffener eigentlich immer konfrontiert. Aber was sagen uns die Fakten? Das Ergebnis einer dänischen Studie (Cold / Brit J Cancer, 2005) mit 7.501 Frauen sagt uns, es gibt keine Überlebensvorteile wenn schneller mit einer Chemo begonnen wurde (1-3 Woche versus 13 Wochen). Auch für Patientinnen mit schlechter primärer Prognose (befallene Lymphknoten, aggressivere Tumoren etc.) konnte keine Beeinflussung des Überlebens durch einen frühen Chemobeginn gezeigt werden. Fazit: Bei Primärtumoren ohne belastende Symptome hat man immer auch einige Wochen oder Monate Zeit, sich über andere Therapieformen zu erkundigen. Nehmen Sie sich diese Zeit und informieren Sie sich ganz genau auch über Alternativen zu den klassischen Therapieangeboten.

Hilft Chemotherapie wirklich damit ich wieder gesund werde? Frauen werden nach einer Brustkrebs-Operation oft mit einer Chemotherapie behandelt. Ziel dieser aggressiven Behandlungen war es, die Krebszellen zu vernichten, die durch die Operation möglicherweise noch übrig geblieben waren, in der Hoffnung, das Leben der Patienten zu verlängern. Was ist die Realität? Forscher haben in einer Metastudie die Ergebnisse von 15 Studien mit insgesamt 6.200 Patientinnen analysiert, die an Brustkrebs litten. Die Lymphknoten aller Patientinnen waren bereits befallen, aber der Krebs hatte sich noch nicht auf andere Organe ausgebreitet. Das Ergebnis dieser Untersuchung war, dass die Patientinnen, die sich der hoch dosierten Chemotherapie unterzogen hatten, zwar nicht so schnell einen Rückfall erlitten, aber leider nicht länger lebten. Sie starben stattdessen an den Folgen der starken Vergiftung ihres Körpers durch die Behandlung. Stellen Sie sich die Frage: Könnte das Ziel, nach der OP verbliebene Tumorzellen zu eliminieren, nicht sinnvoller und schonender durch das eigene Immunsystem erreicht werden? Seit Jahrzehnten ist klar und durch viele Heilungsfälle bewiesen, dass dies möglich ist. Fragen Sie sich weiter: Was muss ich tun, um mein Immunsystem und meinen Organismus in die Lage zu versetzen ein tumorfeindliches Milieu zu schaffen?

Macht es Sinn Lymphknoten möglichst radikal zu entfernen? Wir hatten bereits in der letzten Ausgabe darüber geschrieben. In einer an 115 medizinischen Zentren durchgeführten Studie, mit 891 Frauen zeigten sich in Bezug auf Überlebenschancen und das Auftreten eines Rezidives keine Unterschiede zwischen den Gruppen. Die Überlebenschancen bleiben gleich - mit oder ohne Lymphknoten. Patienten, denen die Lymphknoten radikal entfernt werden, haben aufgrund von Lymphstauungen oft massive Beschwerden und Schmerzen.

Gibt es eine angeratene Ernährungsweise bei Krebs? Macht es vielleicht Sinn bei einer Krebserkrankung seine Ernährung und Mikronährstoffversorgung zu überdenken? Entgegen der Aussagen,

die von den Ärzten und offiziellen Stellen zu hören sind, spielt das Ernährungsverhalten und die Mikronährstoffversorgung eine tragende Rolle beim Krebsgeschehen. **Erfahrende medizinische Praktiker wie Dr. Johannes Kuhl oder Dr. Waltraud Fryda haben bereit vor Jahrzehnten ihre diesbezüglichen, positiven Erfahrungen in Büchern dokumentiert.** Vielfach wurden über Jahrzehnte hinweg bedeutende Therapieerfolge erzielt, die oft besser waren als die vorausgegangener schulmedizinischer Behandlungen. Besserungs- oder Heilungserfolge, die den Betroffenen ohne Nebenwirkungen alleine durch eine verbesserte Versorgung mit bestimmten Stoffen beschert waren. Eigentlich ist es ganz selbstverständlich und nahe liegend, dass die Versorgung mit Vitalstoffen der wichtigste Aspekt ist, jedoch nur wenn man erkannt hat, dass Krebs sich keinesfalls auf den Tumor reduziert, sondern eine Allgemeinerkrankung ist. Indem man sich therapeutisch auf die Vernichtung des Tumors konzentriert, ohne Normalisierung der entgleisten Stoffwechselverhältnisse, kann eine Krebserkrankung kaum dauerhaft geheilt werden. Nur für eine Medizin, welche Krebs als lokales Geschehen einschätzt, kann die Ernährung bedeutungslos erscheinen. Wem jedoch klar wird, dass Krebs (wie viele andere aktuell grassierende Krankheiten) eine Stoffwechselentgleisung ist, der wird schnellstens zusehen, wie er seine Grundregulation verbessern kann, um dem Krebs die Grundlage zu entziehen.

Hat das Bewegungsverhalten einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei Krebs? Krebspatienten haben die Tendenz, sich von ihrem Umfeld zurückzuziehen, weil sie sich stigmatisiert fühlen. Im Krankenhaus und von Ihrem Arzt werden sie auch in den seltensten Fällen davon hören, welche Bedeutung Sport für den Krankheitsverlauf hat. **Dabei zeigen neuere Untersuchungen gleich mehrere positive Effekte, die sich insgesamt sehr günstig auf den Krankheitsverlauf auswirken können.** Bewegung reduziert nicht nur das Gewicht und verbessert die Stimmung. Bewegung, das bedeutet 3 - 5 Stunden moderater Ausdauersport pro Woche, reduziert das Rezidiv- und Metastasierungsrisiko. Die in Muskulatur und Gehirn entstehenden Stoffe sind sogar in der Lage, die Aggressivität von vorhandenem Tumor-Gewebe zu reduzieren. Die Medizin behauptet ja, das Vorschreiten eines Tumors zu immer höherer Aggressivität wäre irreversibel. Dies wird allerdings von tausenden von Fällen widerlegt, die von ganzheitlich arbeitenden Krebsmedizinerinnen dokumentiert wurden. **Eingebettet in ein Gesamtkonzept, welches die Optimierung der Ernährung und see-lische Faktoren berücksichtigt, sorgt regelmäßiger Ausdauersport für ein verlängertes Leben, bei verbesserter Lebensqualität. Und das natürlich nicht nur bei Krebs, aber gerade dann ;-)**

Ist Krebs ein lokales Geschehen? Wer Krebs nachhaltig besiegen will muss anerkennen, dass Krebs eine Allgemeinerkrankung ist. Das Auftreten eines Tumors ist erst die letzte Phase dieser Allgemeinerkrankung. Bereits 1980, also vor 40 Jahren, schrieb der Krebsmediziner Klosa "Zur Ursache von Krebs": "Die Lehre SEEGERs von der Entgleisung des Stoffwechsels im Anfangsstadium der Energieerzeugung in den Mitochondrien, infolge Inaktivierung und Zerstörung der Zytochromoxydase hat durch den Fehlschlag der bisherigen Krebstherapie an Überzeugungskraft gewonnen. Auch durch die Tatsache, dass es trotz Entfernung der Tumoren zu neuen Rückfällen kommt; denn solange die Atmungskette nicht saniert ist, werden sich immer wieder Krebszellen bilden. Damit ist von Dr. SEEGER, dank seiner experimentellen Arbeiten bereits in den 1930iger Jahren, die Ursache der Umwandlung gesunder Zellen in bösartige erkannt worden.

In vielen Fällen hat man wie gesagt gesehen, dass der Prozess generell und bis zu einem bestimmten Grad reversibel ist. Das bedeutet, Zellen können auch wieder gutartiger (weniger maligne) werden, wenn man nur die entsprechenden Bedingungen dafür schafft! **Wenn man diese fast 100 Jahre alten Erkenntnisse und die Erfahrungen von Krebsforschern wie Dr. Kuhl, Dr. Issels, Dr. Fryda und anderen Ganzheitsmedizinern als Grundlage für neuere Forschungen nehmen würde, dann wären endlich echte Fortschritte bei der Krebsheilung möglich.**

Linktipp:<https://www.topfruits.de/buch/china-study-fuer-menschen-mit-krebs>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=krebs>
<https://www.facebook.com/krebs.altmeister/?pageid=588328108187321&ftentidentifier=1056170118069782&padding=0>

Lecithin gegen Entzündungen im Darm

Lecithin (Phosphatidylcholin) ist in vielerlei Hinsicht wichtig für unsere Gesundheit. Lecithin ist nicht nur für Gehirn und Nervenfunktion von Bedeutung. Lecithin bzw. Cholin, was unser Körper daraus herstellt, spielt eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel, bei der Blutgerinnung, dem Schutz

unseres Verdauungssystems und bei der Regeneration der Leber. An der Uni Heidelberg wurde Lecithin mit gutem Erfolg auch gegen entzündliche Darmerkrankungen eingesetzt. Mehrere Studien der letzten Jahre zeigten einen Rückgang der Entzündung um über 50%. 80% der Patienten konnten durch Lecithin auf Cortison verzichten. In einer finnischen Studie konnte eine verbesserte Versorgung mit Lecithin das Alzheimer Risiko um fast 30% senken. Hier ein kleiner Überblick, wann die Cholin Versorgung optimiert werden sollte.

- bei Glaukom
- bei Muskelschwäche
- bei nachlassender Gehirnleistung (Alzheimerisiko)
- bei einer Lebererkrankung
- bei Nierenschäden
- bei entzündlichen Darmerkrankungen
- bei Scherzmittelkonsum (verbesserte Verträglichkeit)

Der Tagesbedarf von Cholin wird offiziell mit 400 bis 500mg Cholin/d angegeben. Bereits diese Minimalversorgung erreichen jedoch nur 60% der Bevölkerung. Dabei muss nach neueren Erkenntnissen angenommen werden, dass der tatsächliche Cholin Bedarf aufgrund seiner vielfältigen Bedeutung deutlich höher liegt. Einige Experten sehen eine optimale Versorgung mit Cholin bei einer Tagesmenge zwischen 1 und 3 Gramm gegeben. Bei einem dauerhaften Mangel an Lecithin bzw. Cholin ist mit einer Verfettung der Leber und der Begünstigung von entzündlichen Darmerkrankungen zu rechnen. Ernährungswissenschaftler warnen deshalb bereit vor einer "Cholin Krise"

Der Durchschnittskonsument nimmt 70% seines Bedarfs mit dem Verzehr von Fleisch, Milch und Eiern auf. Lebensmittel, die bei übermäßigem Konsum allerdings kritisch für unsere Gesundheit sind. Vorschub geleistet wird der Unterversorgung mit Cholin deshalb durch den Trend zu pflanzlichen Lebensmitteln. Prinzipiell wünschenswert, wegen ihres höheren Gehalts an Ballaststoffen und Antioxidantien, liefern Pflanzen jedoch bis auf wenige Ausnahmen kaum Lecithin.

Bei den Pflanzen findet man Lecithin vor allem in Weizenkeimen, Sonnenblumen oder Soja. Aus letzteren wird Lecithin auch gewonnen um dieses in Backwaren zu verwenden. Lecithin ist hier für bestimmte Eigenschaften des Teiges bzw. des Brotes verantwortlich. Cholin kann einfach und problemlos durch den Konsum von Lecithin (4g enthalten etwa 500mg Cholin) oder bei Bedarf durch ein Nahrungsergänzungsmittel substituiert werden (etwa Lactacholin von Dr. Jacobs),

Linktipp: <https://www.topfruits.de/lecithin-aus-sonnenblumen-250g-reinlecitin-pulver-ohne-traeger-100-natur-ohne-gentechnik>
<https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>

Gesundheit durch ausgewogene Ernährung ?

Nach wie vor wird von den Ernährungsgesellschaften und von der Medizin gerne von einer "ausgewogenene Ernährung" gesprochen. Diese Begrifflichkeit liefert jedoch wenig konkrete Orientierung für die eigene Ernährungsweise. Eigentlich stammt er noch aus Mangelzeiten und bezieht sich auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Mangel-Zeiten bezüglich der Kalorienversorgung sind jedoch längst vorbei und die millionenfachen Gesundheitsprobleme rühren sicher nicht von einem Mangel an diesen 3 Komponenten. Viel eher und - das zeigen alle neueren Studien - ist das Problem eine "Überernährung" und das meist mit Lebensmitteln geringer Wertigkeit. Nicht die schiere Menge an KH, Fett und Eiweiß und ein ausgewogenes Verhältnis davon spielt eine Rolle, sondern viel wichtiger ist die Frage, wie viele Vitalstoffe uns die Ernährung liefert.

Lebensmittel sollten nicht durch industrielle Prozesse entwertet und wichtiger Inhaltsstoffe beraubt werden. Zu diesen Stoffen zählen Ballaststoffe ebenso wie Vitamine, Mineralien, Enzyme, Fettsäuren und eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe, deren Bedeutung für wichtige Stoffwechsel- und Regenerationsvorgänge in unserem Körper erst nach und nach immer deutlicher werden. Vermeintlich wissenschaftlich orientierte Gesellschaften und staatliche Stellen wie die DGE sehen stattdessen den Menschen nach wie vor als einen Ofen an und die Bedeutung der Nahrung darin, diesem Ofen ausreichend Brennstoffe in Form von Kalorien zu liefern ;-). Dabei ist dieser Aspekt der Energiezufuhr nur ein winziger Teil dessen, was die Gesundheit und Vitalität eines Menschen ausmacht.

Durch den weit verbreiteten Bewegungsmangel muss eher darauf geachtet werden, dass der Kaloriengehalt der Nahrung bei gleichem Volumen deutlich reduziert ist. Es ist wichtig, einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und verschiedenen Vitalstoffen in den verzehrten Lebensmitteln zu fordern, zumindest dann, wenn man lange gesund bleiben will.

Viele Untersuchungen zeigen, dass bei der Nahrungszufuhr weniger mehr ist. Der Körper und die Zellen können nur entgiften und regenerieren, wenn sie nicht ständig mit Nahrung und vor allem leeren Kalorien bombardiert werden. Außerdem haben einige Wissenschaftler gesehen, dass der Mensch wohl auch in der Lage ist, Eiweiß nicht nur aus der Nahrung aufzunehmen, sondern Aminosäuren auch im Darm zu bilden, indem dortige Bakterien Stickstoff aus der Luft verarbeiten. Das aber nur bei gesunder (tiefer) Atmung und einer intakten Darmflora. Siehe dazu auch "Wir fressen uns zu Tode" von Galina Schatalove. Es lohnt sich also, sich über die echten Aspekte einer gesund erhaltenden Ernährungsweise zu informieren. In jedem Fall braucht man sehr viel weniger Kalorien als gemeinhin postuliert wird. Und dass dies sogar zu gesteigerter Leistungsfähigkeit und einem robusteren Immunsystem führt.

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

Milchsäure reguliert den Blut PH Wert

Eine besondere Rolle beim Gesundheitsschutz spielen milchsauer fermentierte Lebensmittel. Wer seine Zellen in Hochform und die Zellatmung auf top Niveau bringen will, der kommt um den regelmäßigen Verzehr milchsauer fermentierter Lebensmittel nicht herum. Dr. Johannes Kuhl hat bereits in den 1950er und 1960er Jahren den großen Wert der natürlichen Milchsäure in der täglichen Ernährung gezeigt. In seinen Arbeiten, die leider zum großen Teil in Vergessenheit geraten sind, führt er aus, dass regelmäßig zugeführte natürliche Milchsäure für einen normalen Blut PH Wert um PH 7,4 sorgt, was wiederum einen geregelten Säureabfluss aus den Geweben und damit eine normalisierte Zellatmung und Zellreproduktion zur Folge hat. Ganz besonders wichtig ist diese Regulation bei Krebs! Aber noch besser zu dessen Vermeidung.

Die natürliche pflanzliche Milchsäure ist also die Substanz, welche nicht nur unsere Darmflora verbessert, sondern vor allem anderen sorgt sie für einen physiologischen PH Wert (Wasserstoffionenkonzentration) in Blut und Gewebe. Milchsäure wirkt dabei laut Dr. Johannes Kuhl nach dem "isopathischen Prinzip". Der gesunde Zellstoffwechsel ist gekennzeichnet durch einen physiologischen leicht alkalischen PH Wert und eine zügige Ausleitung der entstehenden Abfallstoffe inkl. der anfallenden Milchsäuren.

Die Mechanismen dabei sind kompliziert, aber die Effekte in der Praxis, besonders bei Geschwulstleiden und bei vielen anderen gesundheitlichen Beschwerden, hat nicht nur Kuhl gesehen. **Derart einfache und trotzdem wirkungsvolle Maßnahmen zur Gesundheitspflege und Prävention, sogar noch mit therapeutischem Nutzen, muss man kennen und in seinem Alltag zur Anwendung bringen.** Einen einfacheren Weg gesund zu bleiben und für eine gute Verdauung gibt es kaum.

Auch deshalb ist es erfreulich, dass Fermentieren wieder mehr Beachtung findet, gar auf dem besten Wege zu einer neuen Mode zu werden. Es gibt eine Vielzahl an Infos und Filmen im WEB wie man milchsäure Lebensmittel wie milchsäure Gemüse einfach und schnell herstellen kann. Sauerkraut ist das bekannteste, aber bei weitem nicht das einzige. Saure Bohne, (milchsäure) Gurken und andere Sauergemüse wie Rote Beete, Möhren, Blumenkohl, Paprika etc. können für Abwechslung sorgen. In keinem Haushalt sollte auch Miso oder Sojasauce fehlen. Wirkliche LEBENSmittel, traditionell fermentiert, vielseitig verwendbar und in Asien täglich auf dem Tisch. **Bevorzugen Sie immer lebende nicht erhitzte und somit enzymaktive Produkte.** Den Wert dieser Lebensmittel bestimmt überwiegend die milchsäure Fermentierung, nicht zu verwechseln mit dem essigsäuren Einlegen. Letzteres schafft keinen gesundheitlichen Mehrwert! **Auch die pflanzliche Vollwert- oder Rohkosternährung alleine bietet keinen "Krebsschutz"**, das hat Johannes Kuhl bei seinen Studien immer wieder gesehen. Vegetarier und Vollwertköstler bekommen genauso häufig Krebs wie Gemischtköstler. Alleine die überwiegend pflanzliche Milchsäure aus fermentierten Lebensmitteln kann, auf die oben beschriebene Weise, einen Schutz bieten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/sauerkraut-frisch-natur-aus-deutschem-spitzkohl>
<https://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>

Kurz und informativ

Auch Kamille, Fenchel und Lavendel wirken als natürliche Blutdrucksenker. Zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle Studie der University of California. In diesen Pflanzen kommen bestimmte Substanzen vor, welche in den Blutgefäßen den Kaliumkanal KCNQ5 aktivieren. Damit wirken diese entspannend auf die Gefäßwände. In der Naturheilkunde bezeichnet man natürliche Blutdrucksenker als Antihypertensiva. Sie regulieren den Blutdruck und wirken präventiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. **Bauen Sie blutdruckregulierende Kräuter (als Tee) und Saaten (Omega 3) in Ihren Speiseplan ein und profitieren Sie von einer natürlichen Blutdruckregulierung.**

Brokkoliinhaltsstoffe schützen vor Influenzaviren. Das fand 2014 eine Studie der University of Chapel Hill in North Carolina/USA heraus. Die doppelblinde, randomisierte Studie wurde an Rauchern durchgeführt, die als Risikogruppe eine höhere Anfälligkeit für Influenzaviren haben. **Die Wissenschaftler konnten zeigen, dass bereits eine Handvoll Brokkolisprossen die quantitative Virenlast deutlich reduzieren, virusinduzierte Entzündungen lindern und die Aktivität körpereigener Killerzellen verstärken kann!** Ihre Ergebnisse erklären die Experten mit dem hohen Gehalt des Senfölglykosids Sulforaphan in den Brokkolisprossen. Sulforaphan aktiviert den Transkriptionsfaktor Nrf2, welcher die antioxidative Widerstandsfähigkeit gegen freie Sauerstoffradikale auf Zellebene reguliert. **Brokkolisamen und -sprossen der ursprünglichen Sorte Rabe (Broccoletti) haben einen vielfach höheren Gehalt an Senfölen als Brokkoligemüse.**

Eine gute Zinkversorgung verhindert oder verkürzt Infektionsverläufe. Zink ist unter anderem bekannt für seine anti-entzündlichen und antiviralen Eigenschaften. Zink verhindert die Bindung von Viren an Zellrezeptoren, hemmt deren Vermehrung und stärkt zuverlässig die Immunfunktion. **Ein Zinkmangel beeinträchtigt das Immunsystem und kann Infektionsrate und -dauer erhöhen.** Eine Studie der Tufts University in Boston aus 2007 konnte zeigen, dass niedrige Zinkspiegel bei älteren Menschen Lungenentzündungen (Pneumonien) begünstigen! Weitere Studien zeigen, dass sich T-Zell-Proliferation sowie Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen durch eine gezielte Zink-Supplementation deutlich erhöhen. Der Experte Prof. Claasen von der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) empfiehlt 25 mg Zink pro Tag als hohe und sichere langfristige Dosierung zur Prävention. In Akutfällen kann die Tagesdosis über eine gewisse Zeit problemlos auf 50mg erhöht werden. Zinkreiche Lebensmittel sind etwa Weizenkeime, Mohn, Kürbiskerne, Sesam oder Sonnenblumenkerne.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/wissen/blutdruck>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=brokkoli>
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-zinkquellen/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>

Gibt der Möglichkeit eine Chance

Bist du schon mal vom Leben positiv überrascht worden? Du warst überzeugt, dass etwas nicht funktioniert, und dann hat es doch geklappt? In diesem Fall hat die Möglichkeit gesiegt. Vergiss deshalb nie, den Samen der Möglichkeit auszusäen und schau was das Leben für dich bereit hält. Lass dich überraschen. **Quelle: Der Lebensfreude Kalender 2021- Erbauung für das ganze Jahr - 52 Denkanstöße für ein gesundes und glückliches Jahr.**

Säureblocker erhöhen das Risiko einer Virus Infektion

Bei Sodbrennen greifen viele Bürger reflexartig zu Säureblockern. Das sollten Sie sich jedoch gut überlegen und vorher besser über ursächlichere Lösungsansätzen für das Sodbrennen nachdenken. Sehr schädlich sind bestimmte Lebensmittel und vor allem auch das noch späte Essen opulenter Mahlzeiten am späten Abend. Säureblocker, wie etwa die vom Typ der Prazole, senken nicht nur die Magensäureproduktion, was eine verschlechterte Verdauung bedeutet, sondern sie erhöhen

signifikant das Risiko für Magen-Darm Effekte und Lungenentzündungen. Außerdem leisten Sie Nierenschäden, Osteoporose und Vitalstoffmängeln Vorschub.

Eine aktuelle Studie der Universität von Kalifornien hat gezeigt, dass Patienten, die Säureblocker einnehmen, ein verdoppeltes Risiko für die Infektion mit dem Corona Virus haben. Wer diese Substanzen gar mehrmals am Tage einsetzt, vervierfacht sogar sein Risiko, sich mit einem Virus zu infizieren. H2 Antagonisten, welche die Säureproduktion im Magen nicht so stark hemmen, hatten keinen negativen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko. Trotzdem wäre es wie gesagt wesentlich sinnvoller über ein optimiertes Ernährungsverhalten nachzudenken, dann verschwinden solche Probleme wie Sodbrennen meist von ganz alleine.

Es hat nicht generell mit dem zunehmenden Alter zu tun, wenn man sich schlechter fühlt. Oft kann die Ursache auch ein verordnetes Medikament sein. Generell sollte man an solche Ursachen zuerst denken, wenn man sich nicht wohl fühlt und eine schlechte, depressive Stimmungslage vorherrscht.

Bereits 1981 veröffentlichten Forscher ein Papier, in dem die spezifischen Gefahren der Gabe von Metoprolol als Blutdrucksenker an ältere Menschen aufgezeigt wurden. Die Autoren gaben das Medikament einer Gruppe junger Menschen und einer anderen Gruppe älterer Menschen und überwachten dann, was passiert war. Es stellte sich heraus, dass Metoprolol, wenn es vom Körper aufgenommen wird, bald zu einem Molekül namens H119 / 66 metabolisiert wird. Dieses Molekül wird als aktiver Metabolit bezeichnet. Das bedeutet, dass es wie eine Droge wirkt.

Nach nur einer Woche der Gabe des Arzneimittels stellten die Forscher fest, dass je älter eine Person war, desto mehr H119 / 66 in ihrem Körper angesammelt war. Ältere Menschen hatten mehr als doppelt so viel H119 / 66 wie junge Menschen akkumuliert. Dies bedeutet, dass bei älteren Menschen die gleiche Dosis des Arzneimittels zu doppelt so vielen möglichen Nebenwirkungen führte.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/warum-bitterstoffe-in-der-nahrung-so-wichtig-sind-fuer-unsere-gesundheit/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gewuerzen-und-kräutern-die-unterschätzen-gesundheitsförderer/>

Diagnose Krebs? Die GfbK hilft

Für Menschen mit der Diagnose Krebs ändert sich das Leben vom einen Tag auf den anderen Tag! **Der Befund muss verarbeitet und Entscheidungen müssen getroffen werden. Dabei sollte man auf keinen Fall etwas überstürzen und sich vorschnell zu Therapieentscheidungen hinreißen lassen.** Meist ist genügend Zeit und es ist besser, sich zuvor gut zu informieren und dabei auch die Dinge zu bedenken, die jenseits schulmedizinischer Therapien eine Rolle spielen. Hier kann die GfbK helfen, Vertrauen in sich und seinen inneren Heiler zu gewinnen. **Die GfBK-Beratungsstelle Heidelberg vermittelt Patienten am gleichen oder nächsten Tag ein Telefongespräch mit ihrem Ärztlichen Beratungsdienst. Das Angebot ist kostenfrei und wird durch Spenden und Ehrenamtliche getragen!**

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> Ebenso wertvoll zur Vertrauensbildung sind verschiedene Patientengeschichten <http://www.biokrebs.de/patientenberichte>

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

Intervallfasten fördert gesunde Zellen

In der Naturheilkunde ist Fasten eine bewährte Heilmethode. Der temporäre Nahrungsverzicht beschleunigt die Gewichtsabnahme, pflegt den Darm und schützt Herz & Kreislauf. Der japanische Forscher Yoshinori Ohsumi fand heraus, warum Fasten für unseren Körper so heilsam ist. Unsere Zellen betreiben Recycling, indem sie alte oder beschädigte Proteine erst ab- und dann wieder

aufbauen. Wenn eine Körperzelle erkennt, dass bestimmte Zellteile nicht mehr funktionieren, umgibt sie diese mit einer Haut (Lysosom) und zerkleinert sie mithilfe von Enzymen. Diesen Prozess nennt man Autophagie (griech.: „Selbstverzehren“).

Beim Fasten wird dieser Prozess beschleunigt. Zellreparatur findet vermehrt statt, wenn der Körper kein Insulin ausschüttet. Insulin wird nach dem Essen produziert, um die Verdauung zu initiieren und aufgenommene Glukose in die Zellen zu schleusen. Beim Fasten wird deshalb kein Insulin freigesetzt. In einer Studie des Salk Institute in La Jolla wurden Mäuse über den Tag verteilt mit fettreicher Nahrung gefüttert – sie bekamen eine Fettleber, hatten eine hohe Insulin-Ausschüttung und erkrankten an Diabetes. Zudem führten erhöhte Entzündungswerte mit der Zeit zu Arteriosklerose. Die Mäuse-Kontrollgruppe nahm dieselbe Kalorienmenge zu sich, jedoch nur während eines begrenzten Zeitraums von 8 Stunden. Im Gegensatz zu den anderen Mäusen blieben sie schlank und gesund.

Berücksichtigen Sie daher nicht nur Qualität und Menge Ihrer Nahrung, sondern auch den Zeitraum der Nahrungsaufnahme. Autophagie-Experte Frank Madeo der Universität Graz rät, den Einnahmezeitraum der täglichen Mahlzeiten zu reduzieren. Beim „Intervallfasten“ (Intermittent Fasting) wird nur in einem begrenzten Zeitraum von einigen Stunden Nahrung aufgenommen, um die Insulin-Produktion stark einzuschränken. **Durch zeitweisen Nahrungsverzicht geben wir unseren Zellen die Möglichkeit, sich selbst zu reinigen und zu reparieren.** Laut den Wissenschaftlern genügt es bereits, mehrmals pro Woche für 14 – 18 Stunden auf Nahrung zu verzichten. Der Essrhythmus beim Intervallfasten kann zum Beispiel so aussehen: 6 Stunden Essen zwischen 12 und 18 Uhr und 18 Stunden Fasten zwischen 18 und 12 Uhr.

Vermeiden Sie in der Ess-Phase regelmäßige Snacks und nehmen Sie besser zwei große Mahlzeiten zu sich. So begrenzen Sie Ihre körpereigene Insulin-Ausschüttung auf diesen kleinen Zeitraum. Diese Empfehlungen dürften einen Versuch wert und besonders hilfreich sein, bei lang andauernden gesundheitlichen Problemen, die sich trotz vieler Therapieversuche nicht bessern oder verschwinden. In solchen Fällen wurde schon ganz außergewöhnliche Erfolge gesehen, alleine durch konsequent durchgehaltenes intermittierendes Fasten. Weiter gesteigert werden können die Erfolge mit einer optimierten Ernährungsweise und Vitalstoffversorgung.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/fastenarten-welche-art-zu-fasten-ist-fuer-mich-am-besten-geeignet/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>

Kümmere dich um dich selbst so, als wärst du jemand, der dir ganz besonders am Herzen liegt

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>

Saure Bohnen – fein geschnitten, milchsauer fermentiert – unpasteurisiert

Traditionell Milchsäure vergorene Schnippel-Bohnen nicht erhitzt. Ein wertvolles und ursprüngliches Naturprodukt für eine Ernährungsweise nach den Empfehlungen von Dr. Johannes Kuhl.

Frisches, rohes Sauerkraut - jetzt wieder lieferbar aus neuer Produktion

Mit diesem Sauerkraut, haben Sie ein frisches, ehrliches, reines und rohköstliches Naturprodukt. Rohes Sauerkraut hat mit dem sterilisierten Kraut in Dosen und Beuteln, aus dem Supermarkt nichts zu tun. Topfruits frisches Sauerkraut wird aus dem besonders zarten deutschen Spitzkohl sehr fein geschnitten und mit wenig Salz milchsauer fermentiert. Etwas ganz besonderes, für den Kenner.

Astaxantin 12mg/Kapsel - Superantioxidanz für die Augen - wieder lieferbar

Ideal und potent für die Gesundheit der Augen. Das starke Carotinoid Astaxantin optimal dosiert mit 12mg / Kapsel als Monoprodukt. In einer öligen Suspension für beste Bioverfügbarkeit. Top Preis-Leistungsverhältnis - **wieder lieferbar.**

Gelbe Bio Sojabohnen – 100 % Natur – Roh - aus Österreich

Sojabohnen in Bio- und Rohkostqualität sind eiweißreiche Hülsenfrüchte mit einem natürlichen Gehalt an Isoflavonen. Sojabohnen finden vielseitig Verwendung in der traditionellen asiatischen Küche und als Rohstoff etwa zur Herstellung der unterschiedlichen dort geschätzten Produkte wie Miso oder Natto.

BROKKO FORCE senfölsulforaphanreiche 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 pflanzlichen 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**.