

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.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. [Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.](#)

Nehmen Sie Ihre Gesundheit so gut es geht selbst in die Hand.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und zuversichtlich.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Nochmal Covid und Vitamin D

Vitamin D findet weiterhin zu wenig Beachtung, nicht nur in der Anregung des Immunsystems bei Krebserkrankungen, sondern auch mit seinen Möglichkeiten zur unterstützenden Behandlung bei Corona Erkrankungen. Nach Einschätzung von Wissenschaftlern die sich seit Langem mit Vitamin D und Prävention beschäftigen, gibt es wohl eine gezielt gesteuerte Gegenpropaganda gegen die Vitamin D Substitution.

Federführend dabei sind einige Professoren aber auch bestimmte Medienorgane verbreiten in Sachen Vitamin D Fake News. Leider beobachten wir derartige Entwicklungen seit Jahren, auch in Bezug auf andere Mikronährstoffe. Und man darf sich fragen welche Interessengruppen hinter diesen Aktivitäten stehen, die bis in die Politik hinein reichen. Das ist für die GfBK kaum verständlich und schwer vertretbar. Die GfBK empfiehlt – besonders jetzt in den Wintermonaten – für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu sorgen.

Die Gabe von Vitamin D kann definitiv den Verlauf und den Schweregrad von COVID-19-Erkrankungen abmildern. Darauf weisen die Ergebnisse einer Reihe von Studien hin. **Dabei ist Vitamin D günstig, leicht verfügbar und praktisch ohne Nebenwirkungen. Risiken, die von manchen Stellen ins Feld geführt werden, sind konstruiert und entbehren jeglicher praktischer Erfahrung!**

In Schottland und England erhalten Ältere und Vorerkrankte Vitamin-D-Präparate mittlerweile kostenlos. Trotz der Fakten, die in vielen Fällen für die Substitution von Vitamin D sprechen, tun sich Medien und die Politik in Deutschland schwer mit einer positiven Einstellung zu dem Vitamin.

Linktipp:<https://www.biokrebs.de/aktuell/vitamin-d-und-covid-19-hinweise-auf-immunschutz>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>
<https://www.topfruits.de/corona-selbsthilfe-ratgeber>

Gelehrt sind wir genug. Was uns fehlt, ist Freude, was wir brauchen ist Hoffnung, was uns Not tut, ist Zuversicht, wonach wir schmachten ist Frohsinn.

Weniger Herzprobleme durch Ursachenbeseitigung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte sind Todesursache Nummer 1 in der westlichen Welt. Mit dem Wohlstand der Völker nehmen diese Erkrankungen, ernährungs- und stressbedingt weltweit zu. Die Medizin hat seit Jahrzehnten dieselben Antworten: Medikamente, Herzkatheter und Stents, sowie Bypass Operationen. Und die Bürger spielen das Spiel (erstaunlicherweise) seit Jahrzehnten mit. Ohne zu hinterfragen, ob das alles so stimmt, was man ihnen beim Kardiologen

erzählt: Schlauer wäre die Probleme bei der Wurzel zu packen.

Und was sind die Risikofaktoren um am Herzinfarkt oder Schlaganfall zu versterben? Alle kennen wir sie: Hoher Blutdruck, Mikroentzündungen, Stenosen in den Gefäßen durch Ablagerungen (Reparaturprozesse), Übersäuerung des Gewebes und Blut, Blut welches zum Zusammenklumpen neigt. Ein ursächlicher und funktionierender Lösungsansatz ist seit den umfangreichen Studien von Dean Ornish in den 1980er und 1990er-Jahren bekannt und belegt. Auch wenn es zu den Erkenntnissen von Ornish neue und zusätzliche Erfahrungen, besonders in Bezug auf die Fetthematik gibt, so funktioniert sein Konzept auch heute noch hervorragend.

Wer unklare Herzschmerzen, oder Angina pectoris Beschwerden hat, aufgrund von Koronar-Stenosen (Verengung der Herzkranzgefäße), tut gut daran sich mit den Studien von Ornish und den von ihm beschriebenen Patientengeschichten auseinanderzusetzen.

Zumindest, wenn er sich dauerhafte Besserung der Beschwerden wünscht ohne invasive oder nebenwirkungsreiche Therapien. Die Praxis zeigt nach wie vor dass medizinische Standard-Therapie, obwohl massenhaft angewendet, in den seltensten Fällen in der Lage sind Beschwerden dauerhaft zu beseitigen. Ebenso sind Herzinfarkte oder Schlaganfälle auf diese Weise kaum zu verhindern, wie man an den Fallzahlen gut erkennen kann. Und wenn, dann wird dieser Erfolg oft teuer erkauft, durch die vielfältigen Belastungen und Nebenwirkungen der eingesetzten Therapien.

Was hat Ornish nun in seinen Studien gesehen, die er in seinem **Buch "Revolution in der Herztherapie" beschreibt? Nun, Ornish hat bewiesen, dass es möglich ist Verengungen der Koronarterien durch Veränderung der Ernährung und Lebensführung wieder zu öffnen. Dies wurde vorher für unmöglich gehalten!**

Als Therapie kamen für die Medizin auch damals nur dieselben Methoden infrage, die auch heute noch angewendet werden. Invasiv und oft nicht dauerhaft wirksam, weil sich Bypässe und mit Stents geöffnete Kranz-Arterien nach einer Weile wieder verschlossen, wenn derselbe Lebensstil beibehalten wurde. Auch heute ist man leider therapeutisch noch nicht weiter obwohl es viele Versuche und partielle Verbesserungen gab.

Ornish verglich mehrere Gruppen von Herzpatienten, die teilweise bereits einen Infarkt hatten und teilweise schwerste Herzprobleme mit ständigen Schmerzen. Sein Programm "Öffne dein Herz", setzte sich im Wesentlichen zusammen aus einem Ernährungsprogramm, überwiegend pflanzlich, mit sehr geringem Fettanteil, moderates Bewegungsprogramm, Meditation / Entspannungsübungen und Gruppengespräche. Die Patienten, die an seinem Programm teilnahmen, hatten verglichen mit Vergleichsgruppen, die konventionell therapiert wurden, **die besten und die dauerhaftesten Erfolge!**

Was ganz besonders erstaunlich war und was heute jeder Herzkranke zum Anlassen nehmen sollte sich mit Ornishs Programm genau zu beschäftigen war das folgende: Die Herzschmerzen und Beschwerden besserten sich bereits nach wenigen Wochen, auch wenn der Abbau der Stenosen und der Gefäße oft erst nach einem Jahr und länger diagnostisch zu sehen war.

Dies wurde als Folge einer insgesamt verbesserten Durchblutung des Herzens, durch eine Weitung der Gefäße und Verbesserung der Bluteigenschaften, gesehen. **Bei den zum Vergleich medikamentös Therapierten, verschlechterte sich der Zustand weiter.** Und zwar sowohl in Bezug auf die Herzschmerzen, als auch in Bezug auf den Gefäßverschluss. Auch wenn man in vielen Fällen den Cholesterinspiegel medikamentös deutlich absenken konnte, konnten die Beschwerden nicht beseitigt werden, und die Arteriosklerose schritt weiter voran. **Dies zeigte bereits damals, dass die absolute Höhe des Cholesterinspiegels für die Atherosklerose nicht die Hauptrolle spielt.**

Dean Ornish zeigte mit seinem Programm, was durch Lebensstiländerungen in Bezug auf die Herzgesundheit möglich ist. Sein Ziel, mithilfe ganzheitlicher Ansätze koronare Herzerkrankungen zu bessern bzw. gänzlich zu vermeiden wurde vollständig erreicht und belegt. **Misserfolge gab es nur bei Programmteilnehmern, die nicht konsequent in der Umsetzung waren, besonders was das Ernährungsverhalten anging.**

Was in den Vergleichsgruppen ganz deutlich wurde, eine moderate Fettreduktion wie von offiziellen Stellen empfohlen auf 40 oder 30% Kalorienzufuhr aus Fett, reichte nicht aus um Stenosen zu

öffnen oder das Gesamtbefinden der Patienten zu verbessern! Unter diesen Umständen schritten die Verengungen und die Herzbeschwerden weiter voran. Ornishs erfolgreiches Programm beinhaltete dagegen eine sehr fettarme Ernährung, bei der nur 10% der Kalorien aus Fett sein durften.

Wenngleich nur ein Teil der Herzprobleme und Infarkte einer koronaren Mangel durchblutung zuzuschreiben ist, zeigen die Erfahrungen von Ornish doch dass durch optimierte Ernährung, mentale Therapien und Bewegung viel erreicht werden kann. Auch wenn der positive Effekt, den die Patienten hatten, nicht nur aus einer Verringerung der Kranzgefäß-Stenosen herrührt, sondern aus einer Verbesserung der Gesamtdurchblutung und geringeren Säurebelastung des Herzmuskelgewebes.

In Bezug auf die Fette als vermeintlicher Risikofaktor, hat man zwischenzeitlich neue Erfahrungen. Bei weiteren Studien hat man gesehen, dass es wohl nicht auf die verzehrte Fettmenge insgesamt ankommt, sondern vielmehr auf die Art der Fette, ihre Herkunft und den jeweiligen Fettstoffwechsel insgesamt!

Dies hängt stark davon ab, was die Fettquellen sind und welche Nährstoffe außerdem zu welchen Anteilen verglichen mit anderen Nährstoffen sie konsumiert werden. **Auch der Cholesterinspiegel scheint weniger wichtig wie das Gesamtbild aller Parameter.** Omega 3 Fette und andere Inhaltsstoffe etwa von rohen Nusskernen und Saaten senken die Entzündungswerte, den Cholesterin und reduzieren die Ablagerung von Cholesterin an den Gefäßwänden, weil sie insgesamt die Gefäßgesundheit fördern. Die Fließfähigkeit des Blutes wird verbessert, das Risiko zur Trombenbildung verringert.

Unser Tipp: Bei dauerhaften Medikamentenkonsum, oder wenn gar eine OP empfohlen wird, Ornishs wissenschaftlichen Erkenntnisse studieren. Ein risikoarmer Versuch mit einer Ernährungsumstellung kann nie schaden und könnte neue Erkenntnisse liefern. Entweder sehr fettarm, wie Ornish empfiehlt, oder mit einer ketogenen Ernährung jedoch mit hohem Anteil gesunder Fette aus Nüssen (Walnüsse) und Saaten. Und wenig Kohlenhydrate. Ganz wichtig, bei insgesamt reduzierter Kalorienzufuhr und eventuell durch Intervallfasten. Siehe nachfolgender Beitrag.

Zusätzlich 30-45 Minuten täglich leichtes Ausdauertraining und einige Entspannungsübungen. **Wenn die Maßnahmen richtig und konsequent durchgeführt werden, sollte sich bereits nach 3-4 Wochen die ersten deutlichen Verbesserungen im Befinden einstellen.** Wer vorher "medikamentenpflichtig" war (Statine, Betablocker, Calciumantagonisten, ASS etc.), wird nach den Erfahrungen von Ornish mit der Zeit und nach Rücksprache mit dem Arzt seinen Medikamentenkonsum reduzieren oder ganz einstellen können. Die Wahrscheinlichkeit wieder mehr Spaß im Leben zu haben und einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu entgehen sind mit diesem Programm SEHR groß.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>

Lesetipp: Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel, Gesundheitsratgeber von Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf

"Wer gut informiert ist, kann mehr für seine Gesundheit tun. Vitalität und Lebensfreude sind logische Folge von mehr Eigenverantwortung"

Keine Angst vor Fetten

Fette haben in der Gesundheitsküche traditionell eher einen schlechten Ruf. Vor allem für den Cholesterinspiegel und die Gefäßgesundheit wurde bisher ein geringer Fettanteil, der insgesamt zugeführten Kalorien empfohlen. Fette haben ihren schlechten Ruf zu Unrecht, wie man zwischenzeitlich gesehen hat. Aber man muss das Thema Fette differenzierter betrachten. Genauso wie man bei Kohlenhydrate die Art und Quelle der KH unterscheiden muss, ist es auch bei den Fetten. Dean Ornish hat Fette ja als die Ursache allen Übels, in Bezug auf Stenosen der Herzkranzgefäße gesehen. Ungünstig ist aber wohl nur ein Übermaß an gesättigten und vor allem chemisch gehärteten Fetten wie man sie in Backwaren, oder vielen Fertignahrungsmitteln findet.

Außerdem kommen Fette aus Nüssen und Saaten in Kombination mit Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffen. Besonders Walnusskerne zeichnen sich durch einige ganz besondere Inhaltsstoffe aus, die in anderen Lebensmitteln nur selten vorkommen, die aber wichtig sind, wie etwa Gamma Tocopherole oder das Spurenelement Bor. Das führt zusammengenommen zu einem völlig

anderen Nutzen und Effekt im Stoffwechsel, als durch Fette aus Fleisch, Süßigkeiten oder Fertignahrungsmitteln.

Die aktuellen Erkenntnisse zeigen, dass eine Ernährungsweise die viel gesunde Fette enthält, in vielerlei Weise eher günstig ist. Bei einer High Fat Ernährungsweise (LCHF) handelt es sich um eine spezielle Form der Low Carb Ernährung. Hier werden Kohlenhydrate nicht durch Proteine ersetzt, sondern durch mehr Fette.

Diese Spielart wird auch ketogene Ernährung genannt. Idealerweise reduziert man dabei nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch die Eiweißzufuhr und erhöht den Fettanteil in der Ernährung. **Insgesamt sollten dabei weniger Kalorien täglich konsumiert als mit einer meist KH reichen "Normal-Ernährung"**. Das ist mit einer fettreichen Ernährung einfacher möglich, weil die Blutzuckerschwankungen und Insulinausschüttung bei dieser Ernährung verringert sind, was zu reduziertem Hungergefühl führt. Der Sättigungseffekt einer fettreichen Ernährungsweise ist besser und nachhaltiger.

Das Besondere bei dieser Ernährung, insbesondere wenn man diese mit Sport / Bewegung verbindet, ist eine tief greifende Veränderung im Stoffwechsel. Dieser "schaltet" nach einigen Tagen, und nachdem der Glykogenspeicher geleert ist, langsam auf Fettstoffwechsel für die Energiegewinnung um. Für unseren Organismus ist dies eine normale Energieversorgung für Hungerzeiten, wenn nämlich Depotfett zur Energiegewinnung herangezogen wird. Dabei entstehenden Ketonkörper die unser Organismus als alternativen Brennstoff verwerten kann. Ketone sind eine besonders saubere Form der Energiegewinnung, es entsteht dadurch keine Säurelast wie beim Zuckerverstoffwechsel. In den letzten Jahren hat man noch weitere günstige Effekte der "ketogenen Ernährung" gesehen.

Im Folgenden ein kurzer Überblick.

- Verbesserung der Insulinsensitivität
- Geringe Insulinantwort und Entlastung der Gefäße von ständig starken Blutzuckerschwankungen
- Langsame aber nachhaltige Gewichtsreduktion ohne Jojo Effekt
- Steigert die Ausdauerleistungsfähigkeit
- Optimale Versorgung der Gehirnzellen
- Verminderung der Entzündungswerte im Blut
- Fett wird verbrannt statt eingelagert
- Verbessert die Gefäßgesundheit, erhöht Redoxpotenzial und Sauerstoffversorgung der Zelle
- Dadurch möglicherweise reduzierte Proliferation latenter Tumorzellen
- Verbesserung der Mitochondrienfunktion in den Zellen
- Die Energieversorgung aus Ketonkörpern ist metabolisch besonders effektiv

Die klassische Keto Ernährung geht allerdings normalerweise mit einem hohen Konsum an Eiern, Fleisch und Molkereiprodukten einher. Aus Sicht der Herzgesundheit und auch zur Verringerung des Krebsrisikos scheint mir diese Art der ketogenen Ernährung aber langfristig nicht optimal. Untersuchungen zeigen, dass ein hoher Konsum von Milch, Käse oder Fleisch als Fettlieferant den so genannten IGF-1 Faktor erhöht, was zu einem höheren Krebsrisiko führt, auch die Entzündungsfaktoren im Blut nehmen durch einen hohen Verzehr dieser Lebensmittel zu. Aus dem Grund sind natürliche pflanzliche Fette aus Nüssen und Saaten als Fettquelle bei dieser Art der Ernährung insgesamt günstiger.

Bei einer ketogenen Ernährung, empfiehlt es sich ca. 60-70% der Kalorien über Fett aufzunehmen und nur 10-20 % über KH den Rest über Proteine. Wichtig ist, dass man das Verhältnis den persönlichen Bedürfnissen anpasst, es sollte einem nach einer gewissen Anpassungsphase gut gehen mit dieser Ernährung. Insgesamt sollte man ein tägliches Kaloriendefizit haben, jedoch ausgerichtet am persönlichen Wohlbefinden. Dieses Defizit kann in der Startphase höher sein dann kommt man schneller in den Fettstoffwechsel. **Persönlich habe ich die beste Erfahrung damit gemacht von einer Fastenphase von vielleicht einer Woche, in eine ketogene Ernährung zu wechseln und diese dann längere Zeit aufrechtzuerhalten.**

Es gibt verschiedene Messmethoden, mit denen man Zuhause recht einfach prüfen kann, ob man im Fettstoffwechsel (in der Ketose) ist. Die fettreiche Keto Ernährung wird nicht dauerhaft empfohlen, auch wenn man die Art der Lebensmittel optimiert wie vorgeschlagen. Der Grund ist, damit die

Regulationsfähigkeit unseres Organismus und das Hin- und Herschalten zwischen Zucker- und Fettstoffwechsel gut erhalten bleibt.

Wenn man sein Krebs- und Herzinfarktisiko niedrig halten und von den Vorteilen einer Keto Ernährung besonders profitieren will, sollte der Fettanteil der Nahrung überwiegend aus Nüssen und Saaten stammen, besonders solchen die wenig gesättigte Fette enthalten. Besonders gut geeignet um den Fettbedarf bei einer Keto Ernährung zu decken, sind Walnuskerne, Pecankerne, Mandeln, Kokosöl, Kürbiskerne, Hanfsamen, Chiasamen.

Der Kohlenhydratanteil sollte aus besonders vitalstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Salate, Kräuter, Sprossen, Gewürze, Algen etc. stammen. Oft und gerne werden bei einer pflanzen basierten Keto Ernährung auch Avocados in jeder Art konsumiert. Zusätzlicher Vorteil bei diesen Fettquellen, der Eiweißanteil in Summe ist dabei nicht zu hoch. Denn bei normal ernährten und nicht Untergewichtigen "Nichtsportlern" reichen 0,8g/kg Körpergewicht Protein. Mehr ist nicht nötig und aus gesundheitlicher Sicht meist eher von Nachteil. Studien zeigen, dass das Krebs- und Herzinfarktisiko bei niedrigem Proteinkonsum geringer ist als bei hohem.

Lesetipp: Einen umfassenden Überblick über die Vorteile und was in Bezug auf eine Keto Ernährung zu beachten ist bietet "der Keto Kompass" von Ulrike Gonder. Hier wird das Thema Keto Ernährung umfassend und mit allen Aspekten dargestellt, mit aktuellen Studien und vielen wissenschaftlichen Quellen. Pflichtlektüre, für jeden, der sich für die Keto Ernährung interessiert und der sich aus gesundheitlichen Gründen ketogen ernähren möchte.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/antientzuendliche-kost-als-schutzschild-gegen-chronische-entzuendsherde/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/fastenarten-welche-art-zu-fasten-ist-fuer-mich-am-besten-geeignet/>

"Das Beste UND Einzige, was wir für unsere Zukunft tun können, dass wir uns, so gut wie wir können, um den gegenwärtigen Augenblick kümmern und an jedem Tag das Notwendige bestmöglich tun."

Ketogene Ernährung mit Hirn

In einer 6 monatigen Untersuchung sah man, dass Menschen, die sich an die Keto Diät hielten, mehr Gewicht abnehmen, als Menschen mit anderen Essgewohnheiten (<https://www.nejm.org/doi/fu>) und das ohne zu hungern.

In einer anderen klinischen Studie wurde bewiesen, dass eine ketogene Ernährung das Risiko reduziert einen Herzinfarkt zu erleiden (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22905670>).

Unser Hinweis: Wenn man maximal Vorteile aus einer Keto Ernährung ziehen will, sollte der Fettanteil der Nahrung nicht aus Fleisch, Fisch und Molkereiprodukten stammen, sondern überwiegend aus Nüssen und Saaten stammen, besonders solchen die wenig gesättigte Fette enthalten. Besonders gut geeignet um den Fettbedarf bei einer Keto Ernährung zu decken, sind Walnuskerne, Pecankerne, Mandeln, Kürbiskerne, Hanfsamen, Chiasamen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ein-gesundes-herz-durch-ungesaettige-fettsaeuren-in-walnuesen-und-leinsamen/>

Walnuskerne - gesunde Fette für Herz und Hirn

Für gesundheitsbewusste Menschen sind Nusskerne nicht nur im Winter, sondern das ganze Jahr über der ideale Snack. Nüsse wie Samen sind die Essenz des Lebens und enthalten alles ist in konzentrierter Form was der junge Keim und Sämling für die erste Zeit benötigt. Es handelt sich dabei für uns Menschen um ein Feuerwerk an Vitalstoffen. Gesunde Fettsäuren, Mineralien, Spurenelemente und andere Mikronährstoffe findet man in Nusskernen in einer Kombination wie sonst in keinem anderen Lebensmittel.

Nüsse enthalten (unterschiedlich je nach Sorte):

Wertvolle Ballaststoffe

Essentielle Fettsäuren mit einem hohen Gehalt an Linol- und Linolensäure
Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium
Spurenelemente, wie Eisen, Kupfer, Zink, Selen etc.
viele weitere antioxidativen pflanzlichen Mikronährstoffe
fettlösliche Vitamine, wie Vitamin E

Nüsse sind praktisch eine kleine Lebensversicherung. In einer holländischen Studie mit über 120.000 Probanden, die man 20 Jahre untersucht hat, zeigten sich die folgenden Effekte, bei Teilnehmern die täglich eine moderate Menge von 10g Nüssen gegessen hatten.

Herz-Kreislaufkrankungen verringerten sich um 17%
Die Gesamtsterblichkeit sank um 23%
29% weniger hatten Asthma oder andere Atemwegserkrankungen
Das Diabetesrisiko war um 39% reduziert
Sage und Schreibe 45% weniger Demenzzfälle waren zu beobachten

Nüsse und Kerne müssen naturbelassen, gut getrocknet und frisch sein. Rösten, Salzen, oder Schokolieren macht aus einer gesunden Nuss ein letztlich ungesundes Lebensmittel! Außerdem sollten empfindlichere Nusskerne, wie Walnuss- oder Pekankerne gekühlt gelagert werden, besonders im Sommer. Nüsse in Schale sind unempfindlicher was den Qualitätserhalt angeht. Beim Verzehr sollten Nüsse, wie auch alle anderen vollwertigen und ballaststoffreichen Lebensmittel gut gekaut werden. Wer eine schwache Verdauung hat, kann Nüsse, die er weiter verwenden will, etwa für ein Milchersatzgetränk, oder im Müsli, bereits einen Tag vorher in Wasser einweichen und quellen lassen.

Überhaupt sind Nussdrinks, etwa aus Cashew, Mandeln, Pekannüssen, oder auch aus Paranusskernen ein idealer und Ersatz für Kuhmilch. Auch im Zusammenhang mit der oben beschriebenen ketogenen Ernährung sind Nusskerne ein ideales Lebensmittel. Wer manche Nüsse nicht verträgt, sollte einfach eine andere Sorte probieren. Es gibt Menschen die etwas Haselnusskerne schlecht vertragen, die aber Mandeln, Cashews-, Paranuss- oder Walnusskerne problemlos essen können.

Wie oben geschrieben, brauchen Sie vor einer Gewichtszunahme, durch den Verzehr von Nüssen im Rahmen der täglichen Gesamtkalorien, keine Angst zu haben. Baumnüsse, die einen hohen Gehalt an ungesättigten Fetten enthalten, verbessern den Fettstoffwechsel.

Merke: Dick wird man durch überschüssigen Zucker, der als Speicherfett eingelagert wird, aber nicht von Fett das man mit Nüssen konsumiert!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-und-mehle>
<https://www.topfruits.de/aktuell/ein-gesundes-herz-durch-ungesaetige-fettsaeuren-in-walnuessen-und-leinsamen/>

Glückliche Menschen sind Schöpfer, nicht Opfer. Der Großteil dessen, was uns im Leben widerfährt, ist Ergebnis unserer Glaubenssätze, unseres Denkens, unserer Worte und unserer Taten.

Proteinzufuhr meist zu hoch und

Die Deutschen nehmen im Durchschnitt täglich deutlich mehr Eiweiß (Protein) zu sich als offiziell empfohlen wird und der Gesundheit zuträglich ist. Angst um einen Proteinmangel müssen bestenfalls ältere Menschen haben, die sich nur noch unzureichend ernähren. Alle anderen erhöhen durch einen zu hohen Verzehr an Proteinen, das Risiko für einige Krankheiten, vor allem wenn diese aus tierischen Quellen stammen.

In einer Studie von Levine et al. führte eine doppelt so hohe Proteinzufuhr im Alter zwischen 50 und 65 Jahren zu einer um 75 % erhöhten Gesamtsterblichkeit nach 18 Jahren. Etwa 70 % des Proteins wurde aus tierischen Lebensmitteln aufgenommen. Auffällig außerdem eine vierfach erhöhte Krebssterblichkeit. **Diese Effekte traten nicht oder stark vermindert auf, wenn es sich dabei um pflanzliches Protein handelte.**

Die Diabetessterblichkeit war über alle Altersgruppen hinweg bei hoher Proteinaufnahme um das Fünffache erhöht. Dies zeigt auch die EPIC-Studie von Sluijs et al.: Im Follow-up von zehn Jahren

erhöhte der reichliche Verzehr von tierischem Eiweiß das Diabetesrisiko um 118 %. Pflanzliches Protein verhielt sich neutral. Der reichliche Verzehr von Kohlenhydraten erhöhte das Risiko nur um 15 %, Ballaststoffe senkten es.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/?s=gesunde+ern%C3%A4hrung>
<https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>

Oberflächliche glauben an Glück und Zufall. Tatkräftige glauben an Ursache und Wirkung. Ralph Waldo Emerson

Psyche und Immunsystem

Der Psychologe Sheldon Cohen von der Carnegie Mellon University in Pittsburgh und seine Kolleg*innen suchen seit 30 Jahren in ihren Forschungsarbeiten nach Anhaltspunkten, warum manche Menschen Viren besser trotzen als andere. Für den Umgang mit Viren ergeben sich dabei einige Anhaltspunkte was besonders günstig ist für unsere Immunabwehr. Was eigentlich jeder weiß, ausreichend Schlaf, Sport und Alkoholabstinenz spielten dabei eine nicht zu unterschätzende große Rolle.

In einer Studie bekamen die Versuchspersonen Rhinoviren in die Nase getropft. Hatten sie in den zwei Wochen zuvor weniger als sieben Stunden pro Nacht geschlafen, lag ihr Risiko, einen Infekt zu bekommen, knapp dreimal so hoch wie nach durchschnittlich acht Stunden Schlaf. Außerdem entwickelten die Versuchspersonen rund doppelt so oft eine Erkältung, wenn sie weniger als zweimal pro Woche Sport trieben.

Auch die Anzahl der sozialen Rollen und Kontakte war von Bedeutung für die Immunabwehr. **Wer nur wenige soziale Rollen unterhielt, erkrankte rund viermal häufiger an Infekten als Menschen mit sechs oder mehr sozialen Rollen.** Die Anzahl der Kontakte, die Berührung und Begegnung und das damit verbundene Erleben, "ich werde geliebt und gebraucht", stärkt unser Immunsystem!

Cohens Studien zeigen, dass die Verminderung der sozialen Kontakte in der aktuellen Krise für manche Menschen sogar kontraproduktiv sein könnte, weil dadurch die Immunabwehr geschwächt wird. Zum Artikel: <https://www.spektrum.de/news/wer-den-viren-trotzt/1764012>

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

Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgenden Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen: <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

Garcinia Cambogia Extrakt-Pulver (60% HCA)

Der Gehalt an Hydroxycitronensäure (HCA) bei Garcinia ist im Vergleich zu anderen Früchten bemerkenswert, bei dem Extrakt auf 60% standardisiert. Seit Langem benutzt man HCA aufgrund seiner Wirkungsweisen im Stoffwechsel, zur Gewichtskontrolle durch die Hemmung der Fettsynthese aus Proteinen und Kohlenhydraten.

Guarana-Pulver (Paullinia Cupana) - natürlich belebend und stimulierend

Reines Guarana-Pulver aus Wildwuchs und in Rohkostqualität. Das Pulver ist einfach zu dosieren und kann leicht Getränken und Speisen hinzugefügt werden.

Sanddorn-Knabber Beeren getrocknet, mit Traubensaft gesüßt

Die leicht säuerlichen Sanddornbeeren enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe. Neben Mineralien und Ballaststoffen haben Sie fast 10-mal so viel Vitamin C wie in Zitronen.

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.

Teufelskrallen-Kapseln – 180 Vegi Kapseln à 400 mg Pulver

Zellulose Kapseln mit 400mg reinem Teufelskrallen Pulver ohne weitere Zutaten. Das Pulver wird durch feines Vermahlen, aus der Wurzel der afrikanischen Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) gewonnen.

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.

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 roh köstliches Naturprodukt. 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.

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.

Wasserstoffperoxid 3% (H2O2) - FOOD GRADE unstabilisiert, rein

ist ein altes Hausmittel und sollte in keinem Haushalt fehlen. Wasserstoffperoxid (H₂O₂) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbesitzigend und oxidierend. Am besten bei Amazon den Ratgeber "Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel" als Kindle runter laden und lesen.

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.

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.

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Gesundheits-Infos. Sie haben auch die Möglichkeit uns Ihre eigenen Erfahrungsberichte und Rezepte mitzuteilen. Veröffentlichte Beiträge werden prämiert.

Serviceunterlagen: Hier finden Sie, nach Anmeldung, interessante 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