

**Hallo und guten Tag,**

Heute haben wir wieder einige Informationen 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 schöne Ostern, alles Gute, bleiben Sie gesund und guter Dinge.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Weitere Studie zu Coenzym Q10 fürs Herz

Coenzym Q10, auch als Ubichinon oder Q10 bezeichnet, wurde erstmals 1957 im Herzmuskel von Rindern entdeckt. Q10 ist an der Energiegewinnung in den Mitochondrien beteiligt, was die hohe Konzentration im Herzmuskel erklärt.

Experten die sich unvoreingenommen mit Coenzym Q10 beschäftigen sehen seit Langem einen Nutzen bei der Energieversorgung des Herzens durch Coenzym Q10. Viele Kardiologen haben dessen Einsatz bislang eher skeptisch gesehen. In einer randomisierten Doppelblindstudie hat Q10 jedoch die Sterberate von Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz (NYHA III/IV) halbiert!

Folkers und Mortensen von der Universitätsklinik Kopenhagen konnten auf Basis von Herzbiopsien zeigen, dass die Konzentration von Q10 im Gewebe mit dem Schweregrad der Herzinsuffizienz abnimmt. Mortensen erklärt dies mit einem „Diebstahl-Effekt“, durch den Q10 für andere Zwecke als die Energiegewinnung in den Mitochondrien verwendet wird. Hinzu kommt, dass viele Patienten mit Herzinsuffizienz mit Statinen behandelt werden! Statine senken die Konzentration von Q10 im Herzmuskel um bis zu 40 Prozent.

Trotzdem wird unverständlicherweise von einem Einsatz des antioxidativen Vitamins abgeraten oder ein Nutzen in Abrede gestellt. Die vorgebrachten Gründe sind wenig rational, vor allem weil es für viele der heute diagnostizierten Herzbeschwerden keine brauchbare und nachhaltige Therapie gibt. Vor allem keine die ursächlich die Defizite angeht und die nebenwirkungsfrei wäre.

Jeder der Herzsymptome hat sollte natürlich die Ursachen abklären lassen! Aber er sollte egal wie die Therapie aussieht, auf eine gute Versorgung mit Coenzym Q10 nicht verzichten. Zumal Coenzym Q10 als antioxidative Substanz auch bei anderen Problemen einen Nutzen gezeigt hat. Am effektivsten ist die Ergänzung bestimmter Mikronährstoffe immer, wenn sie in ein Gesamtkonzept integriert sind, wo auch die Optimierung der Ernährung und der Lebensart insgesamt nicht zu kurz kommt.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf?p=1>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=q10>

***Nur wer sich Zeiten der Besinnung und Regeneration nimmt, wird dauerhaft genügend Energie aufbauen, für Gesundheit und Lebensfreude.***

## Wasser und Tee gesünder als Schorle

Das häufige Trinken von Saftschorle ist für unsere gesundheit nicht förderlich, es sei denn man

macht diesen SEHR "dünn". Kohlenhydrathaltige Getränke liefern nicht nur permanent Kalorien, die Sie eigentlich zu Ihren Mahlzeiten dazu rechnen müssten. Sie sorgen auch für ständige Insulin-Ausschüttungen mit allen dadurch verursachten Folgen. Und Sie unterbrechen schlagartig die Fettverbrennung, die nach einer Weile einsetzt, wenn der Körper keine Nahrung zugeführt bekommt.

Durch die Aufnahme von Zucker wie in Fruchtsaft oder Schorle steigt der Blutzuckerspiegel schnell. Um diesen wieder zu senken, wird von der Bauchspeicheldrüse Insulin ausgeschüttet. Dieses senkt aber nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern führt auch dazu, dass das Fett in den Zellen gehalten und kein Fett mehr abgebaut wird.

Verzichten Sie am besten vollständig, aber besonders **zwischen den Mahlzeiten**, auf kohlenhydrathaltige und gesüßte Getränke. Meiden Sie nicht nur Limonaden & Co., sondern am besten auch Säfte und Schorlen! Trinken Sie gegen eine Dehydrierung stattdessen ausreichend stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/vitaltees-und-kraeuter/>

## L-Arginin gut für Herz und Gefäße

Arginin ist eine Aminosäure die teilweise durch die Nahrung zugeführt und teilweise im Stoffwechsel aus anderen Bausteinen selbst hergestellt wird. Beobachtungen in den letzten 20 Jahren legen immer mehr die Bedeutung dieser Aminosäure, insbesondere in Bezug auf die weit verbreitete Arteriosklerose der Gefäße nahe. In Tierstudien hat man verschiedene positive Eigenschaften gesehen, die Arginin kurz aber auch längerfristig im Zusammenhang mit Herzbeschwerden bedeutungsvoll machen.

Bis heute wurden einige Studien mit L-Arginin durchgeführt. Die Effekte auf die Gefäßfunktion fielen dabei überwiegend positiv aus. Sie variierten jedoch in Abhängigkeit vom Patientenkollektiv und der eingesetzten L-Arginin-Dosis. Besonders ermutigend waren aber erfreulicherweise die Befunde bei Patienten mit Hypercholesterolämie und koronarer Herzerkrankung, da diese Patienten ein stark erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben.

Arginin verbesserte nicht nur die Relaxation (Entspannung) der Gefäße, sondern sorgt unter anderem auch für eine Hemmung atherogener Prozesse und verringert vaskulären oxidativen Stress. Dabei sah man auch, je ausgeprägter die Störung des Endothels, desto stärker der Effekt von L-Arginin. Insgesamt sorgte Arginin für eine Verbesserung der körperlichen Belastungstoleranz (Gehzeit und Gehstrecke) und der Lebensqualität. Insbesondere in der Frühphase der Atherosklerose Einsatz scheint der Einsatz von Arginin-Supplementen sinnvoll zu sein und funktionelle Störungen zu mindern.

Oral verabreichtes L-Arginin ist gut verträglich; selbst Dosen von bis zu 20 g/Tag gelten langfristig als sicher. Argininreiche pflanzliche Lebensmittel sind etwa ungeschälte Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse oder Hülsenfrüchte wie Sojabohnen oder Linsen. Sie enthalten sogar mehr Arginin wie tierische Arginin-Quellen, etwa Rind- oder Schweinefleisch. Letzteres kann als Quelle ohnehin nicht empfohlen werden, da sie positive Wirkungsweisen des Arginin wieder zunichtemachen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=arginin>

## Bei Herzproblemen invasive Therapien gut überlegen

**Herzkatheter, Stents und Cholesterinsenker verhindern keine Herzinfarkte:** 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 aus Sicht vieler ganzheitlich denkender Mediziner besser die Probleme bei der Wurzel zu packen.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Herzkatheter sprechen eine deutliche Sprache.

Seit bereits 20 Jahren ist in diesen Studien belegt: Katheter und Stent verhüten keinen Infarkt und verlängern kein Leben. Bereits 2007 wurde eine große Studie zu diesem Thema, veröffentlicht. Von 2000 Herzpatienten mit schweren koronaren Gefäßverschlüssen wurden 1.000 mit Katheter und Stent behandelt, die anderen 1.000 lebten weiter mit ihren hochgradigen Stenosen (Engpässen) in den Kranzgefäßen. Die zusätzliche medikamentöse Behandlung war bei beiden dieselbe. Die Studie lief über knapp fünf Jahre und wurde an 50 kardiologischen Zentren der USA und Kanada durchgeführt.

Nach fünf Jahren war die Zahl der Todesfälle in beiden Gruppen identisch. Ob mit Stents, durch die das Blut floss oder mit fast verschlossenen Gefäßen, in beiden Gruppen überlebten gleich viele Patienten. Der Katheter-Eingriff konnte also die Lebenserwartung der Patienten nicht verbessern. Auch die Häufigkeit von Herzinfarkten und Schlaganfällen zeigte keine Unterschiede. Eine noch größere aktuelle Studie von 2019, „ISCHEMIA“, kommt exakt zu den gleichen Resultaten. Zeigt uns das nicht, dass die Bedeutung der Kranzgefäßverschlüsse deutlich überschätzt wird?

Warum man diese ganzen Beobachtungen macht hat einen einfachen Grund, siehe dazu auch diese Bilder, die das Gefäßsystem und die Blutversorgung des Herzens zeigen. <http://www.herzinfarkt-alternativen.de/der-grundlegende-fehler/> Hier wird klar erkennbar, dass die Herzkranzgefäße für die Blutversorgung nur eine bescheidene Rolle spielen und dass jeder Bereich des Herzmuskels aus verschiedenen Richtungen mit Blut und Sauerstoff versorgt wird und keineswegs nur von Außen durch ein Herzkranzgefäß.

Diese Tatsache ist bereits seit Jahrzehnten bekannt, bleibt aber gleichwohl bei allen Überlegungen zu Untersuchungen und geeigneten Therapien unberücksichtigt. Die tatsächliche Situation im Herzen und die Erkenntnis zu Therapieansätzen die nachhaltig wirken, zeigen uns, dass man andere, ganzheitlichere Ansätze benötigt um Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden. Sie zeigen auch wieso die Teilnehmer in den Studien von Dean Ornish bereits deutliche Verbesserung in der Symptomatik und weniger kardiale Ereignisse hatten, auch wenn die ursprünglich bei den Probanden gesehenen Stenosen noch nicht wieder geöffnet waren. (Siehe: <https://www.topfruits.de/revolution-in-der-herztherapie-dean-ornish-gebraucht-zustand-gut>)

Die Bestandteile des Ornish Programms bewirkten ja nicht nur eine Cholesterinsenkung und langsame Öffnung der Stenosen, worauf man in erster Linie den Blick gerichtet hatte, um die Veränderungen zu dokumentieren. Pflanzliche, antioxidantienreiche Ernährung, Bewegung und Entspannung haben auch vielfältig andere Effekte die der Herzgesundheit zugutekommen und die wahrscheinlich der eigentliche Grund für die Verbesserungen waren. Die Folge des mit dem Programm veränderten Lifestyles:

- Eine geringere Säurebelastung und insgesamt verbesserte Durchblutung des Herzens.
- Ein besserer Blutfluss durch eine Weitung der Gefäße und Verbesserung der Bluteigenschaften.
- Und eine bessere Bereitstellung wichtiger Mikronährstoffe zur Energieversorgung des Herzens.
- Eine insgesamt bessere Entspannung der Gefäße durch Stärkung der parasympathischen Aktivitäten (durch Stressreduktion, Mental- und Entspannungsübungen)

Gut ins Bild passt der verschlechterte Zustand bei allen Patienten der Vergleichsgruppen, die medikamentös behandelt wurden. Eigentlich klar, weil durch alleinige medikamentöse Absenkung etwa des Blutcholesterin, die eigentlichen Ursachen der Herzprobleme damit nicht beseitigt wurden. Weder, in Bezug auf Sauerstoffversorgung des Herzens, als auch in Bezug auf die Gefäßstenosen.

Fazit: Auch wenn man den Cholesterinspiegel medikamentös deutlich absenken konnte, konnten die Beschwerden nicht beseitigt werden, und die Arteriosklerose schritt weiter voran. Von einem Stillstand oder gar einer Öffnung verschlossener Gefäße keine Rede!

Dies steht im deutlichen Zusammenhang mit dem oben zu COENZYM Q10 gesagten, nämlich dass Cholesterinsenker wie Statine zwar den Cholesterinwert senken können, aber durch ihre Wirkung auf den Q10 Haushalt, die Energieversorgung des Herzens weiter verschlechtert werden kann!

*Deswegen sollten Sie bei Herzproblemen und einer diagnostizierten Arteriosklerose zuerst eine herzgesunde Ernährung und eine Verbesserung Ihres Lebensstils erwägen, ehe Sie sich zu invasiven Maßnahmen bewegen lassen. Ebenso bevor Sie dauerhafter Medikamente schlucken,*

etwa ASS, Statine, Betablocker. Auch, wenn Ärzte, die sich an den medizinischen Leitlinien orientieren darauf drängen.

Erste Verbesserungen erreichen Sie bereits, wenn Sie den ÜBERMÄßIGEN und STÄNDIGEN Zucker- und Weißmehlkonsum stark verringern. Fertigprodukten Limonaden, die viel versteckten Zucker und ungesunde Fette enthalten sollten Sie meiden. Essen Sie mehr gesunde Fette aus Nüssen und Samen und mehr antioxidantienreiche, pflanzliche Frischkost. Und vor allem bewegen Sie sich mehr und rauchen Sie nicht mehr, falls Sie diesem Laster noch frönen!

Informieren Sie sich über Intervallfasten und machen Sie einen Versuch damit. Sehr viel erreichen können Sie bereits, wenn Sie ständige Zwischenmahlzeiten vermeiden und eine Mahlzeit des Tages ausfallen lassen. Versuchen Sie auch übermäßige Stressbelastung zu vermeiden. Auch vor Freizeitstress müssen sich viele Menschen heute hüten :-). Bauen Sie täglich Zeiten der echten Entspannung in Ihren Alltag ein.

Bereits mit diesen einfachen Maßnahmen können Sie, wenn Sie konsequent sind vermutlich mehr erreichen, als mit den meisten klassischen Therapien, die Ihnen Ihr Arzt vorschlägt :-)

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natur-heilen-12-2019-herzgesund-leben-so-halten-sie-den-motor-ihres-lebens-fit/>  
Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel, Gesundheitsratgeber von Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf

*"Wer Eigenverantwortung übernimmt, wird Macht über sein Leben gewinnen"*

## Cholesterin Risikofaktor fürs Herz?

Ein erhöhter LDL-Cholesterin (low Density lipoprotein) wird von der herrschenden medizinischen Meinung heute mit Atherosklerose und als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall in Verbindung gebracht. Seit einer Studie vor einigen Jahren ist diese undifferenzierte Sicht der Dinge allerdings unangebracht. Vielmehr hat sich gezeigt, dass der LDL alleine als Vorhersageparameter für ein kardiovaskuläres Ereignis nicht geeignet ist. Siehe dazu auch frühere Beiträge.

Viele Patienten mit koronarer Herzkrankheit (kHK) haben einen nur leicht erhöhten, teilweise sogar „normalen“ LDL-Cholesterinspiegel. Auf der anderen Seite bleiben ca. 20 % der Menschen mit hohem Cholesterin von einer Sklerose bzw. einem Infarkt verschont. Diese Widersprüche sind unter anderem dadurch zu erklären, dass LDL Cholesterin keine einheitliche Substanz darstellt. Cholesterin besteht vielmehr aus unterschiedlichen Partikeln. Diese unterscheiden sich in ihrer Größe und Dichte.

Dieselbe LDL-Cholesterinmenge kann entweder in wenigen großen oder aber in vielen kleinen LDL-Partikeln vorliegen. In zahlreichen epidemiologischen Studien hat sich gezeigt, dass bei ca. 70–90 % der Gesamtbevölkerung die großen, leichten LDL überwiegen. Diese Situation entspricht dem Normaltyp und wird als LDL-Phänotyp a bezeichnet.

10–30 % der Bevölkerung weisen dagegen bevorzugt kleine, dichte LDL (sdLDL = small, dense LDL) auf. Das entspricht dem LDL-Phänotyp B. Eigentlich nur für diese Menschen stellt Cholesterin ein Problem dar, denn eine Dominanz der kleinen, dichten LDL erhöht das Herzinfarkt-Risiko um das 3–7-fache - und zwar unabhängig vom Gesamt LDL Cholesterinspiegel.

Bei 40–50 % aller Patienten mit einer Arteriosklerose wurden vermehrt kleine, dichte LDL Partikel gefunden, sogar, ohne dass das LDL-Cholesterin auffällig erhöht war. Dabei hat man gesehen, dass der Anteil der kleinen LDL Cholesterinpartikel direkt mit dem Schweregrad der Erkrankung korreliert. Die Vorhersagekraft der kleinen, dichten LDL Partikel, für ein zukünftiges koronares Ereignis zeigt sich damit als deutlich relevanter als der Gesamt-LDL auf den bisher noch alle blicken.

Dabei auch interessant. Die vermehrte Bildung kleiner, dichter LDL Partikel beobachtet man fast ausschließlich oberhalb einer Triglyzeridkonzentration von 130 mg/dl. Ist also der Triglyzeridwert hoch, lohnt es sich in einer zusätzlichen Untersuchung den Wert des LDL (LDL-Phänotyp B) bestimmen zu lassen um eine relevante Risikoaussage machen zu können. Neuere Studien zeigen, dass

das besonders riskante sd LDL-Subklassenprofil bereits durch veränderte Ernährung und gesteigerte körperliche Aktivitäten abgesenkt werden kann. Und das sogar ohne, dass sich dabei das Gesamt-LDL-Cholesterin signifikant verändert. Besonders gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren reduzieren die kleinen LDL Partikel effektiv. Eine tägliche Zufuhr von mindestens 1,5 g langkettiger Omega-3-Fettsäuren zeigt sich als wirksam. Omega 3 Fettsäuren wirken außerdem entzündungshemmend und verbessern die Flexibilität der Gefäße. Gute Omega 3 Quellen sind Kaltwasserfisch, Walnusskerne, Leinsamen und bestimmte Algen.

Wenn man sein Krebs- und Herzinfarkt-Risiko niedrig halten und von den Vorteilen einer Herzgesunden Ernährung besonders profitieren will, sollte der Fettanteil der Nahrung demnach überwiegend aus Nüssen, Öl-Saaten und gesunden Ölen stammen. Der stark verringerte Kohlenhydrat-Anteil sollte aus weniger stärkehaltigen Lebensmitteln, wie Gemüse, Salate, Kräuter, Sprossen, Gewürze, Algen etc. stammen, die auch reich sind an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Ein hoher Proteinkonsum ist eher hinderlich, weil zu viel Protein in Zucker umgewandelt wird.

**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/>

*"Gedanken zu kontrollieren heißt, Umstände, Umgebung und Schicksal zu kontrollieren. Dein Leben ist nicht Spielball des Schicksals, sondern Ergebnis deiner Gedanken."*

## Information der GfBK - [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

durch Corona ist die Krankheit Krebs stark in den Hintergrund gerückt, **obwohl jährlich etwa 230.000 Menschen daran sterben**. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) hat Sorge, dass den vitalen Interessen von Krebspatient\*innen kaum mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Doch gerade in der Zeit nach der Diagnose brauchen Menschen besondere Unterstützung. Sie sind unvermittelt mit den eigenen Ängsten, mit Hilflosigkeit, Schmerz sowie der eigenen Sterblichkeit konfrontiert.

Menschen sind nach der Diagnose Krebs sehr verunsichert. Sie haben viele Fragen und anfangs wenig Antworten darauf. Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs gibt Unterstützung und das aktuelle Scherpunkthema auf [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de). Zum Download gibt es die Zehn Schritte-Liste unter: [https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie\\_Infos/Zehn\\_Schritte\\_f\\_Homepage.pdf](https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Zehn_Schritte_f_Homepage.pdf)

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

## Risikomarker WtHR (Bauchumfang/Körpergröße)

Neue Untersuchungen zeigen, dass der BMI als Risikoindikator für Herzinfarkt und andere Wohlstandskrankheiten weniger aussagekräftig ist wie bisher angenommen. Aussagekräftiger ist anscheinend das Verhältnis zwischen Bauchumfang und Körpergröße, das WtHR (Waist to Height Ratio). Der Grund der BMI berücksichtigt nicht die Muskelmasse und Bauchfett ist besonders ungünstig für unsere Gesundheit. Münchner Forscher hatten über mehrere Jahre die gesundheitliche Entwicklung von 11.000 Menschen dokumentiert. Dabei haben sie verschiedene Methoden verwendet, um das Krankheitsrisiko abzuschätzen. Ob ein Mensch einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommt oder daran stirbt, zeigte am besten das WtHR. Je höher der WtHR, desto größer war das Risiko.

Als Richtwert für ein risikoarmes Maß wird ein Verhältnis von unter 0,5 angegeben. Beispiel: Bei einer Körpergröße von 180cm, sollte der Bauchumfang, am Morgen, über dem Nabel und ohne Bekleidung gemessen, nicht größer als 90 cm sein. Das entspräche dann einem WtHR Wert von 0,5 (90/180). Werte, die darüber liegen bedeuten, erhöhtes Risiko etwa für Entzündungen und andere folgenschwere Gesundheitsprobleme. Sicherlich spielt dabei auch die Zeitdauer eine Rolle, in der das Bauchfett seine schädliche Wirkung entfalten kann.

Eigentlich ist es ganz einfach, die größten Risikofaktoren aus der Ernährung zu benennen, welche der Wohlstands-Mensch hat. Wir essen nicht nur zu viel, wir essen auch die falschen Dinge. Wenn wir uns wirklich gesund ernähren wollen, müssen wir also ein Übermaß in jeder Hinsicht vermeiden.

Und zwar insgesamt, was die Kalorien angeht, aber auch was bestimmte "Nährstoffe" wie Kohlenhydrate, Proteine oder Fette angeht. Bei der Art dieser Nährstoffe kommt es darauf an, dass wir, sie möglichst naturbelassen aus ganzen und vitalen Lebensmitteln zu uns nehmen!

Viele Stoffwechselprozesse laufen, bedingt durch Überernährung und ein langanhaltendes falsches Verhältnis der wichtigsten Nährstoffe zueinander nicht mehr normal ab. Am wichtigsten sind der Insulin- und der Fettstoffwechsel. Für die Optimierung ist eine Kalorienreduktion und die Vermeidung von Zucker und einfachen Kohlenhydrate am wichtigsten. Bauchfett entsteht nicht überwiegend durch zu viel Fett, sondern durch zu viel Zucker. Zucker der aufgrund Bewegungsmangel nicht verbrannt wird und dann als Speicherfett am Bauch landet - für schlechte Tage, die allerdings bei den meisten niemals kommen ;-)

Aktuelle Erkenntnisse zeigen sogar, dass eine Ernährungsweise die mehr gesunde Fette enthält, für unsere Gesundheit eher günstig ist. Besser ist es also ein Zu viel an Zucker und Kohlenhydrate durch mehr gesunde Fette zu ersetzen. Vor dem Verzehr von Nüssen braucht man also keine Angst zu haben, im Gegenteil. Baumnüsse, die einen hohen Gehalt an ungesättigten Fetten enthalten, verbessern den Fettstoffwechsel. Dick wird man durch überschüssigen Zucker, der als Speicherfett eingelagert wird, aber nicht von Fett das man mit Nüssen konsumiert!

Zusammen mit einer optimierten Lebensmittelauswahl ist es jederzeit möglich den Insulin- und Fettstoffwechsel wieder zu normalisieren und flexibler zu machen. Alleine damit ist eine deutliche Risikoreduktion für alle Arten von Zivilisationskrankheiten möglich.

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

## Stuhlübertragung auch bei Krebs wirkungsvoll?

In einer letzten Ausgabe hatten wir ja geschrieben über eine Stuhlübertragung als Hilfe und zur Heilung bei entzündlichen Darmerkrankungen. Auch in der Krebstherapie könnte eine Stuhltransplantation lebensrettend sein. Mediziner der Universität Pittsburgh in Pennsylvania konnten in einer Pilotstudie zeigen, dass die Stuhltransplantation eine Therapie bei fortgeschrittenem Hautkrebs (Melanom) unterstützen kann. Für ihre in der «Science» veröffentlichte Studie rekrutierten sie fünfzehn Melanom-Patienten, bei denen die üblichen Behandlungsansätze inklusive einer normal besonders wirksamen Immuntherapie gescheitert waren. Das bedeutet für die Betroffenen faktisch ein Todesurteil, denn der Krebs hat dann längst Metastasen gebildet.

Nach der Stuhltransplantation sprachen sechs von ihnen erstmals auf die Immuntherapie mit sogenannten Anti-PD-1-Antikörpern an. Diese Medikamente aktivieren Immunzellen, sodass diese aggressiver gegen die Tumorzellen vorgehen können. Den Behandlungserfolg dokumentierten die Ärzte mit regelmäßigen radiologischen Aufnahmen. Bei den sechs Patienten konnten sie über die Beobachtungszeit von mehr als einem Jahr eine Reduktion oder zumindest eine Stabilisierung des Tumors nachweisen. Bei acht Patienten ließ sich die Krebsausbreitung dagegen nicht bremsen.

Für die Forscher steht außer Frage, dass der Erfolg bei den sechs Melanom-Patienten der Stuhltransplantation geschuldet ist. Ein spontanes Ansprechen beim zweiten Versuch mit derselben Immuntherapie sei sehr unwahrscheinlich. Zudem konnten sie bei den Patienten mithilfe molekularbiologischer Analysen im Blut und am Ort des Tumors immunologische Veränderungen nachweisen. Diese deuten auf eine gesteigerte Aktivierung von Immunzellen bei den Patienten hin, die eine günstige Entwicklung zeigten. Für den Arzt und Melanom-Forscher Reinhard Dummer vom Universitätsspital Zürich bestätigen die neuen Ergebnisse aus den USA frühere Erkenntnisse bei Mäusen und Tumorpatienten, wonach die bakterielle Besiedelung des Darms das Immunsystem und damit die Krebstherapie beeinflusst!

Eine weitere Möglichkeit, die Zusammensetzung der Darmflora zu verbessern, führt über die Ernährung. «Meinen Krebspatienten rate ich, sich möglichst vielseitig, ausgewogen und Ballaststoffreich zu ernähren», sagt Dummer. **Denn die Vielfalt bei den Nahrungsmitteln fördere auch die Vielfalt in der Darmflora.** Und das sei bis jetzt der einzige Faktor, der beim Mikrobiom zweifelsfrei mit gesundheitlichen Vorteilen verbunden sei. [Hier der ganze Artikel](#)

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

*"Wenn ich manchmal bedenke, welche riesigen Konsequenzen kleine Dinge haben, bin ich versucht zu glauben, dass es gar keine kleinen, wenig beachtenswerten Dinge gibt im Leben."*

## Lycopin das stärkste Carotinoid

Carotinoide gelten als potente Antioxidantien und damit als wertvolle Schutzstoffe gegen Angriffe auf unsere Zellen durch freie Radikale. Carotinoide in Pflanzen sind hauptsächlich an der intensiv roten oder gelben Farbe erkennbar. Von allen Carotinoiden ist Lycopin, neben Astaxantin, eines der potentesten was seine Wirkungsweisen und Eigenschaften angeht. Einige Studien lassen eine gute Versorgung mit Lycopin sinnvoll erscheinen. Die beste Quelle für Lycopin sind Tomaten und Tomatenprodukte.

Wichtig zu wissen, dass der Gehalt in frischen Tomaten geringer ist wie in verarbeiteten Tomatenprodukten. Das liegt wohl daran, weil für Tomatenmark oder Tomatenpulver wohl reifere Früchte verwendet werden, aber auch die Hitzeeinwirkung scheint eine Rolle zu spielen und das Lycopin freizusetzen. **So enthalten Tomatenmark oder Tomatenpulver mehr als die 10fache Menge an Lycopin als frische Tomaten. Auch getrocknete Tomaten enthalten eine überdurchschnittliche Menge dieses Carotinoids.** Bereits mit 10-15g dieser Lebensmittel kann die empfohlene Lycopin-Menge von 5-10mg aufgenommen werden.

Lycopin konnte in Studien positive Eigenschaften nur dann zeigen, wenn es in lycopinreichen Lebensmitteln und damit im ganzen pflanzlichen Kontext aufgenommen wurde. Isoliert und als Einzelsubstanz zugeführt konnte der Mikronährstoff dagegen nicht überzeugen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>  
<https://www.topfruits.de/tomatenpulver>  
<https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>

## Und OMEGA 3 bringt doch was fürs Herz

zuletzt machte wieder die Aussage die Runde, dass Omega 3 Fettsäuren (EPA / HPA aus Krill/Kaltwasserfisch/Algen/Nüssen) keinen Nutzen in Bezug auf die Herzgesundheit hätten. Tatsächlich gab es immer wieder einzelne Studien, die vermeintlich negativ ausfielen. Wahrscheinlich lag dies aber eher am Studiendesign. Schaut man sich jedoch die Gesamtheit aller großen Studien der letzten Jahre an, wie es 2020 Forscher der Mayo Klinik in New Orleans getan haben, ergibt sich ein anderes Bild. Bei der Auswertung von 40 Studien mit zusammen 135.000 Probanden, zeigte sich ein signifikant positiver Effekt von OMEGA-3 in Bezug auf die Herzgesundheit. Das Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt verringerte sich um 35%. Die Forscher empfehlen Menschen mit Herzproblemen 1000-2000mg Omega 3 täglich.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=omega+3>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzündungen-im-koerper-den-kampf-an/>

## 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>

### **Klettenwurzel (Bardanae radix), geschnitten, getrocknet**

Naturbelassene Klettenwurzel in geschnittener Form für die Zubereitung eines Kräuter-Tees. Ein Kräuter-Tee aus der Klettenwurzel hat einen angenehm, milden Geschmack. In der Naturheilkunde ist die Klettenwurzel lange bekannt und geschätzt.

### **Bio MCT-Öl, hergestellt aus Kokosöl – geschmacks- und geruchsneutral**

Das MCT-Öl besteht aus den mittelkettigen Fettsäuren Caprinsäure (ca. 40%) und Caprylsäure (ca. 60%). Diese Fettsäuren werden vom Körper gut verstoffwechselt und in der Leber zu Ketonkörpern umgewandelt – ideal für eine ketogene Ernährungsweise.

### **Garcinia Cambogia Extrakt-Pulver (mit 60% HCA)**

Der Gehalt an Hydroxycitronensäure (HCA) bei Garcinia ist im Vergleich zu anderen Früchten bemerkenswert. Bei unserem Extrakt auf 60% standardisiert. HCA hemmt die Fettsynthese aus Proteinen und Kohlenhydraten und wird deshalb gerne zur Unterstützung beim Abnehmen eingesetzt.

### **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.

### **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 (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbeseitigend 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.

Servicedokumente: 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](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)