

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 einen tollen und energiegeladenen Start in den Frühling. Bleiben Sie gesund und guter Dinge.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Ungesättigten und Omega 3 Fettsäuren überschätzt?

Unser Körper braucht Omega-3-Fettsäuren, ABER - wenn die körpereigenen Antioxidantienpools erschöpft sind und Omega-3-Fettsäuren oxidiert werden, verlieren sie nicht nur ihren Nutzen, sondern werden zu einer Gesundheitsgefahr. Auch bei Omega 3 Fettsäuren gilt, viel hilft nicht immer viel, sondern kann eher schaden. Es ist notwendig regelmäßig Omega 3 aufzunehmen, aber genauso wichtig ist die gleichzeitige Verfügbarkeit natürlicher Antioxidantien.

Es gibt bis heute KEINE stichhaltigen Beweise, dass eine niedrige Zufuhr von DHA, etwa aus Fischöl, bei Vegetariern negative Gesundheitsauswirkungen hat (Sanders, 2009). In einer Studie wurden bei 14.422 Männer und Frauen zwischen 39 und 78 Jahren aus der EPIC- Norfolk-Kohorte in Bezug auf Verzehrmenge und Plasmawerte von Omega-3-Fettsäuren untersucht. In dieser großen Studie mit Fischessern, Fleischessern, Vegetariern und Veganern wurde kein Mangel an EPA und DHA im Serum der Vegetarier und Veganer festgestellt! Und das, obgleich die Vegetarier kein DHA und EPA über die Ernährung aufgenommen haben.

Die Umwandlung von ALA zu DHA und EPA aus pflanzlichen Omega Ölen scheint bei diesen Personengruppen gesteigert zu sein. Die Veganerinnen (286 µmol/l) hatten sogar höhere DHA-Serumwerte als Fischesserinnen (271 µmol/l) und die höchsten ALA-Serumwerte – trotz niedriger ALA-Zufuhr über die Ernährung (Welch et al., 2010)!

Dies ist ein weiterer Beleg dafür, dass Fischöl und Fischkonsum als wichtiger Teil einer gesunden Ernährung wohl überschätzt wird bzw., dass Omega Öle aus pflanzlichen Quellen (Lein, Chia, Leindotter) eine ausreichende Versorgung auch mit DHA und EPA sicherstellen.

Bei der Substitution von Fischöl als EPA und DHA Quelle sollte man also Vorsicht walten lassen. In einer portugiesischen Studie (Simão et al., 2010) wurde Patienten mit metabolischem Syndrom täglich 3 g Fischöl verabreicht. In der Fischöl-Gruppe fielen zwar die Blutfette, dafür stiegen jedoch das LDL-Cholesterin, der Blutzucker **und die Insulinresistenz signifikant an!**

Insgesamt zeigen die Erkenntnisse, weshalb die Überprüfung des Antioxidativen-Status vor und während der Einnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren sinnvoll sein kann, damit die positiven entzündlichen Eigenschaften und nicht die oxidativen Eigenschaften überwiegen. Zumindest dann wenn man sich nicht bewusst und damit meist antioxidanienreich ernährt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/power-muesli-reich-an-antioxidantien/>
<https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf?p=1>
<https://drjacobsinstitut.de/omega-3-fettsauren/>

Gesundheit und Lebensfreude eine logische Folge davon, wenn man seinem Körper alles gibt was er braucht.

Einfache Gesundheitsprinzipien

Für deutlich mehr Energie, Abwehrkraft und Schutz vor zivilisatorischen Erkrankungen braucht es nur einige einfache Verhaltensänderungen bei der Ernährungsweise. Die Betonung liegt dabei auf Veränderung bzw. Verbesserung! Darum sind das hier keine Diättipps, die erfahrungsgemäß sowieso nicht funktionieren ;-).

Führen Sie die Verbesserungen Schritt für Schritt und nicht auf Einmal durch, dann werden Ihnen diese auch nicht schwerfallen. Sie werden sehen, die Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Energieniveau werden ganz erstaunlich sein. Und sie sind die Veränderungen wert.

Punkt 1 - und der wichtigste von allen! Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum und den Verzehr von einfachen Kohlenhydraten, wie in Weißmehlprodukten. Bedenken Sie, genau dies ist das Ernährungsprinzip in der Tiermast! Der übermäßige Verzehr hat derart viele Nachteile, dass alleine dadurch bereits große Effekte erzielt werden können.

Punkt 2 Reduzieren Sie den Konsum industrieller Fertignahrung, sie enthält viele gehärteten Fette und damit gesättigte Fettsäuren und oft schädliche Transfette. Meist auch viel Zucker und insgesamt zu viel leere Kalorien. Dagegen wenig Ballaststoffe und wenige wertvolle Vitalstoffe.

Punkt 3 Reduzieren Sie Ihren Konsum von Fleisch- Wurst, Käse und Molkereiprodukten stark. Sie enthalten ebenfalls zu viel ungünstige Fette, zu viel tierische und denaturierte Proteine, zu viel Natrium (vA Pökelsalz).

Punkt 4 Essen sie mehr vollwertige und gering verarbeitete, pflanzliche Lebensmittel! Dabei sollte der Frischkostenanteil möglichst über 50% liegen (nach Jahreszeit). Dazu zählen insbesondere alle Arten Gemüse und Salate, Baumnüsse (keine Erdnüsse), sowie Saaten wie Kürbis- Hanf und Lein- saaat. Wenn Sie Allergie-Probleme haben, sollten Sie eine Weile auf Getreide, besonders auf Weizen verzichten. Als Ersatz kann man auf Buchweizen, Hirse, Amarant und Quinoa oder Lupine zurückgreifen. Auch alte Getreidesorten oder Hafer bereiten keine Probleme, im Gegensatz zu Mehl aus modernen besonders glutenreichen Hybridweizensorten.

Punkt 5 Essen Sie maximal 3 besser jedoch 2 Mahlzeiten am Tag. Wobei vor allem die Kohlenhydrate eher am Morgen oder Mittag und am Nachmittag oder Abend eher Fett und Eiweiße gegessen werden sollte. Kohlenhydrate sind der Nährstoff der, wenn Bewegung fehlt am schnellsten in den Fettdepots am Bauch und Hintern landet und nicht die verzehrten Fette ;-). Untersuchungen zeigen, dass KH am Morgen verzehrt besser verstoffwechselt und in Energie (Wärme), statt in Speicherfett umgewandelt werden.

Punkt 6 trinken Sie den Tag über ausreichend, wenigstens 1,5 bis 2 Liter und zwar Wasser, oder ungesüßte Kräutertees. Saftschorle bestenfalls STARK mit Wasser verdünnt. Auf Süßgetränke und Limonaden sollten Sie ganz verzichten. (Insulinausschüttung/Blutzuckerschwankungen)

Punkt 7 verzichten Sie auf Snacks und Zwischenmahlzeiten. Sie führen zu ständigen Insulinausschüttung und Blutzuckerschwankungen. Essen Sie Obst, einen nicht zu süßen Nachtisch oder einen süßen Snack am besten in Verbindung (nach) einer der Mahlzeiten. Idealerweise sollten Sie sich nach einer KH reichen Mahlzeit bewegen, indem Sie vielleicht einen kleinen Spaziergang unternehmen.

Punkt 8 Bewegen Sie sich wenigstens 3 Stunden pro Woche. So bringen Sie Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung und sorgen für mehr Kalorienverbrauch.

Punkt 9 legen Sie alle paar Monate, aber mindestens ein bis zweimal im Jahr einige Fastentage ein. Ideal wären 5 Tage in denen sie maximal 300kcal / Tag zu sich nehmen. Mehr oder weniger häufige Fastenperioden, Intervallfasten oder zeitweise Kalorienreduktion bewahrt Ihrem Organismus seine metabolische Flexibilität. Das bedeutet die Energiegewinnung nicht nur aus Kohlenhydraten, sondern auch aus Fetten bleibt aktiv, was besonders im Alter für unser Gehirn von enormer Bedeutung

ist. Die beim Fettstoffwechsel erzeugten Ketonkörper sind im Alter eine optimale Energieversorgung für unsere Gehirnzellen.

Die genannten Punkte vereinen in sich wesentliche wissenschaftliche Erkenntnisse zur Vermeidung von Diabetes, Gefäßerkrankungen, Arthrose, Tumorerkrankungen, Alzheimer und einigen anderen Zivilisationskrankheiten, die immer mehr um sich greifen. Darüber hinaus, werden Sie im Alltag mehr Energie haben, weniger müde sein - und Sie werden ein robustes Immunsystem Ihr Eigen nennen, welche Sie auch vor Infekten aller Art bestmöglich schützt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>

Gut zu wissen - die HRV (Herzratenvariabilität)

Erstaunlicherweise ist die HRV in der Bevölkerung und auch bei Ärzten relativ unbekannt. Was ist die HRV und weshalb sollten Sie IHRE HRV einen Blick haben sollten erläutern wir nachfolgend. Wer sich umfangreicher mit dem Thema befassen will, [der findet weiteres Material im WEB](#) oder in dem Buch "Der Puls des Lebens". Kurz gesagt, in der sogenannten Herzratenvariabilität (HRV) spiegelt sich die Gesamt-Aktivität unseres autonomen Nervensystems wider. Indirekt kann die HRV als objektiver Parameter und Orientierung für einen guten oder schlechten Gesundheitszustand verwendet werden.

Die alten Chinesen haben gesagt, wenn der Herzschlag eines Menschen so gleichmäßig ist wie ein Wassertropfen, dann dauert es nicht mehr lange bis zu seinem Ende.

Die meisten Menschen denken der Herzschlag wäre ganz gleichmäßig (jeder Schlag von gleicher Zeitdauer) Aber das ist ein Trugschluss. Je besser unsere Gesundheit unser Immunsystem und unser Gesamtbefinden in Schuss ist, umso mehr schwankt die Dauer des Herzschlages in Abhängigkeit mit der Atemfrequenz. Diese Schwankungsbreite nennt man die HRV und man kann diese messen. Entweder beim EKG oder [durch eine Auswertung des Puls/Herzschlages mit einer entsprechenden Software](#).

In der Sportmedizin bedient man sich schon lange der HRV, um das Training optimal zu steuern, weil man an der Entwicklung der HRV über die Zeit gut erkennen kann, ob der Organismus bereit ist für intensives Training oder ob man ihm besser Ruhe geben sollte. Nichts ist unserer Gesundheit abträglicher als starke Belastung entweder durch Training oder durch Alltagsaktivitäten in einer Phase in der unser Organismus eher Ruhe benötigen würde, um das Immunsystem in seiner Abwehrleistung zu unterstützen.

Die HRV ist aber nicht nur für Sportler interessant, denn auch "Ottonormalbürger" kann aus seiner HRV wertvolle Informationen entnehmen. Dauerhafte Vitalstoffmängel, Überlastung, Stress und Krankheit lassen sich an der Veränderung der HRV gut ablesen und signalisieren Handlungsbedarf. Dabei ist die HRV ein Frühindikator. Bedeutet, wenn man durch geeignete Maßnahmen an einer guten HRV arbeitet, wird man sich auf Dauer einige Probleme vom Hals halten, bevor diese sich weiter auswachsen. Alle bekannten Maßnahmen, die man als Gesundheitsrelevant kennt, fließen dabei mehr oder weniger in den HRV Messwert ein.

Mit guter Ernährung, Stressreduktion Entspannungsübungen und speziellem Atemtraining kann man seine persönliche HRV über die Zeit positiv beeinflussen. Ein direkter Vergleich zweiter Personen und deren Werte ist dabei erfahrungsgemäß weniger aussagekräftig als Orientierung wie der Vergleich der eigenen Werte über den Zeitverlauf. Die Korrelation zwischen einer hohen Herzratenvariabilität und einer insgesamt guten Gesundheit und ausgeglichenem und entspannten Geist wurde vielfach bewiesen. Die HRV zeigt uns an, wann wir uns belasten können, wann eher Ruhe angesagt ist und ob wir generell Handlungsbedarf in Sachen Entspannung oder in Sachen Vitalstoffversorgung haben.

Nutzen Sie die Möglichkeit die Ihnen die Messung und Verfolgung Ihrer HRV bietet, um Ihre Gesundheit aktiv zu managen. Sie gewinnen damit auch in Bezug auf eventuelle Therapieentscheidungen bei einer Erkrankung oder den Verlauf einer Erkrankung, wertvolle zusätzliche Erkenntnisse. Wenn Sie Ihre HRV Werte verfolgen, werden Sie Verbesserungen (oder Verschlechterungen) bei Ihrer Ernährung und Ihrem Entspannung- bzw. Freizeitmanagement direkt an einer Verbesserung der HR Varianz-Werte sehen können. Eine Verbesserung der HR Variabilität geht in aller Regel auch einher mit einer spürbaren Verbesserung Ihrer Befindlichkeit.

Tipp - Atemtraining zur Verbesserung der Entspannung und HRV. Setze dich dazu am besten aufrecht auf einen Stuhl. Sodann Atme immer 4 Sekunden ein und 7 aus. Es kommt nicht drauf an dass die Zeiten genau stimmen, ich selbst verwenden, 4 Sekunden aus und 8 Sekunden ein. Es kommt nur darauf an dass die Ausatmung deutlich länger dauert wie die Einatmung und die Atemfrequenz niedriger ist als im Alltag. Hintergrund ist der, dass dadurch mehr CO₂ abgeatmet wird. Denn bei vielen Menschen führt ein zu kurzer Atemvorgang, wie er unter Anspannung meist der Fall ist, zur Anreicherung von CO₂ im Blut und damit einer Übersäuerung führt. Ich persönlich verwende eine Software (Stresspilot) bei der die Intervalle einstellbar sind und eine Atemhilfe die Einhaltung der Ein- und Ausatem-Dauer unterstützt. Einfach und wirkungsvoll, diese Art die Entspannungsfähigkeit zu trainieren, was vielen Menschen immer weniger gelingt.

Du kannst die Übung zweimal am Tag für 5 Minuten machen, später vielleicht auch für jeweils 10 Minuten. Es gibt Untersuchungen die belegen, dass nach einigen Wochen mit einem solchen Atemtraining sich die Entspannungsfähigkeit verbessert und der Geist sich deutlich beruhigt. Dies äußert sich in einer verbesserten HRV, in mehr Stressresistenz und besserem Schlaf.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/revolution-in-der-herztherapie-dean-ornish-gebraucht-zustand-gut>
<https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>

"Atmen ist Leben - bewusst Atmen ist bewusst leben"

Zusammenhang LDL Cholesterin und Triglyceride

Es gibt zwar in vielen Fällen eine Korrelation zwischen erhöhtem LDL-Cholesterin (low Density lipoprotein) und Atherosklerose, allerdings eine Kausalität scheint nicht zu existieren, obwohl sich die Mär vom bösen LDL Cholesterin, hartnäckig hält, ohne dass man das Thema Cholesterin differenzierter betrachtet ;-)

Zu denken gibt, dass man gar nicht so selten Gefäßstenosen und Herzinfarkte, oder Schlaganfälle sehen kann, ohne das LDL Cholesterin signifikant erhöht ist. Was jedoch trotz alledem erhöht sein kann und zwischenzeitlich auch als besonders ungünstig gilt in Bezug auf Arteriosklerose, sind die kleinen dichten LDL (sdLDL = small, dense LDL) Partikel. Eine Dominanz der kleinen, dichten LDL erhöht das Herzinfarkt-Risiko um das 3–7-fache - und zwar unabhängig vom Gesamt LDL Cholesterinspiegel.

Diesen Partikeltyp zu ermitteln erfordert jedoch eine spezielle kostspielige Analyse, die auch nicht jedes Labor durchführt. Gut zu wissen deshalb, wann es sich lohnt nach diesem Wert zu sehen, um sein individuelles Infarktrisiko aufgrund erhöhter Anzahl dieser kleinen und als besonders schädlich geltenden sdLDL Partikel zu sehen.

Laut Dr. Jeffry Gerber, der seit über 20 Jahren das Thema Fettstoffwechsel im Zusammenhang mit koronaren Herzerkrankungen studiert, sieht man folgenden Zusammenhang der verschiedenen Blutwerte in Bezug auf den Fettstoffwechsel. Eine erhöhte Anzahl von sdLDL Partikel muss erst bei einem erhöhten Triglyceridwert von über 130 und einem Verhältnis von über 2:1 zwischen Triglyceridwert und HDL Cholesterin (dem "guten" Cholesterin) befürchtet werden (in mg/dl).

Bei einem Verhältnis darunter sind überwiegend die großen, kaum atherogenen und Stenose-relevanten LDL Partikel zu erwarten. Nach sdLDL Partikel muss in diesem Fall nicht unbedingt weiter untersucht werden. Als Beispiel: bei einem Triglyceridwert von 140, sollte HDL über 70 liegen. Bei einem höheren Triglyceridwert, von sagen wir 160 und demselben HDL hätten wir ein Verhältnis von 2,29 und es kann dann lohnen, auf gefährliche sdLDL Partikel zu untersuchen um ein ggf. erhöhtes Infarktrisiko zu sehen und die Präventiv-Maßnahmen darauf abzustimmen.

Um das eigene Fettsäureprofil zu verbessern, sollte man einen Blick auf die persönliche Ernährungsweise richten. Besonders gesunde Fette reduzieren die kleinen LDL Partikel nachweislich. Eine tägliche Zufuhr von mindestens 1,5 g langkettiger Omega-3-Fettsäuren zeigt sich als günstig. Wer sein Krebs- und Herzinfarkt-Risiko niedrig halten und von den Vorteilen einer Herzgesunden Ernährung besonders profitieren will, sollte mehr gesunde Fette konsumieren. Das bedeutet, der

Fettanteil in der Nahrung sollte überwiegend aus Nüssen, Öl-Saaten und gesunden Ölen stammen.

Der Kohlenhydrat-Anteil an den Gesamtkalorien sollte stark verringert werden und aus weniger (zucker) 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. Weitere Hinweise zu einer herzgesunden Ernährung und Lebensweise siehe auch weiter oben. Diese Ernährungsrichtlinien führen in der überwiegenden Zahl der Fälle zu einem deutlich verbesserten Fettstoffwechsel, einem verbesserten Fettsäureprofil, Gewichtsverlust und verbesserten Risikowerten für die meisten stoffwechselbedingten chronischen Krankheiten.

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

"...derselbe Quell, dem euer Lachen entspringt, war oft der Quell eurer Tränen. Je tiefer der Graben ist, den das Leid in Euch zieht, desto mehr Freude könnt ihr fassen."

10 Schritte nach der Diagnose Krebs

Information der GfBK - www.biokrebs.de

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen! Der vielleicht wichtigste Punkt, über den Sie sich klar werden sollten, wenn plötzlich scheinbar alles schnell gehen soll: In den allermeisten Fällen haben Sie Zeit. Meist wächst ein Tumor nicht in wenigen Tagen. Bis auf wenige Ausnahmesituationen, in denen akute Beschwerden behandelt werden müssen, etwa bei Blutungen oder einem Darmverschluss, können Sie sich zunächst einige Tage oder Wochen Zeit nehmen, um die Diagnose zu verarbeiten und wieder zu klaren Gedanken zu kommen. **Lesen Sie hier weiter, warum Sie sich vor einer Entscheidung gut informieren sollten.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>
<https://www.topfruits.de/aktuell/diese-beeren-toeten-krebszellen-effektiv-und-extrem-schnell/>

Besser Schlafen

Eine kleines einfaches Ritual am Abend nach dem Zubettgehen kann helfen loszulassen, besser einzuschlafen und zu einem insgesamt erholsameren Schlaf. Reflektieren Sie den Tag und denken Sie darüber nach, wofür Sie an diesem Tag dankbar sein können. Lassen Sie die Ereignisse an sich vorüberziehen, atmen Sie dabei 10mal tief und etwas kürzer ein als aus. So lassen Sie die Ereignisse des Tages los und entspannen optimal. Das Kopfkino beruhigt sich und Sie werden ruhig.

Besser am Abend keine besonders anstrengende sportlichen Aktivitäten mehr, die den Kreislauf in Wallung bringen. Ein Abendspaziergang an der frischen Luft hilft dagegen Stress abzubauen und sich zu entspannen. Machen Sie sich zur Gewohnheit regelmäßig zur selben Zeit zu Bett zu gehen. Benutzen Sie das Schlafzimmer nur zum Schlafen und nicht zum Fernsehen. Vermeiden Sie zu später Stunde zu viel blaues Licht aus Computer und Handy. Es sollte richtig dunkel sein im Zimmer und die Temperatur eher etwas niedriger als in den anderen Räumen - wenn möglich.

Gutes Einschlafen und einen ruhigen Schlaf können Sie außerdem über die Ernährung günstig beeinflussen. Trinken Sie keinen, oder nur wenig Alkohol vor dem Zubettgehen. Alkohol kann zwar das Einschlafen verbessern, aber Sie werden keinen tiefen erholsamen Schlaf haben, mit zu viel Alkohol im Blut. Essen Sie das letzte spätestens 2 - 3 Std. vor dem Zubettgehen, **Sie sollten besser auch nicht mehr Snacken, vor allem keine Süßigkeiten und auch keine Salzsacks.**

Essen Sie am Abend eher eine Mahlzeit mit mehr Eiweiß und wenig Kohlenhydraten. Auch gesunde Fette, durch eine **Handvoll Walnuss- oder Pekankerne** sind besser wie süßes oder salziges. Walnüsse enthalten **außerdem Tryptophan**, eine Aminosäure, die zur Herstellung von Serotonin benötigt wird. Trinken Sie nicht zu viel vor dem zu Bett gehen, damit Sie besser durchschlafen können und nicht zur Toilette müssen.

Wenn Sie trotz alledem immer noch schlecht schlafen, sollten Sie Stromquellen und technische

Strahlung, etwa aus Radiowecker oder Handy aus dem Schlafzimmer verbannen. In sehr hartnäckigen Fällen und auch wenn bereit chronische Erkrankungen vorliegen, die sich als therapieresistent erweisen, sollten Sie sich nach einem Rutengänger umsehen und ihren Schlafplatz auspendeln lassen. Möglicherweise ist ihr Schlafplatz durch geopathische Störfelder beeinträchtigt. In solchen Fällen werden Sie erst dann wirklich Ruhe finden, wenn Sie den Standort ihres Bettes verändern.

Guter und ausreichender Schlaf von 7 bis 8 Stunden, ist ebenso wichtig für unser Immunsystem und unsere Gesundheit wie eine vitale und vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung. Wenn Sie häufig schlecht schlafen, dann sollten Sie deshalb alles dafür tun, dass Sie die Situation verbessern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/nusskerne-und-mehle>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gesunder-schlaf-durch-die-richtige-ernaehrung-durch-die-richtige-ernaehrung/>

Aminosäuren und ihre Bedeutung

Aminosäuren sind die Bausteine aus denen die Proteine (Eiweiß) aufgebaut sind. Neun der 21 Aminosäuren sind "essentiell", das sind: Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Die anderen Aminosäuren kann unser Stoffwechsel selbst herstellen. Essenzielle Aminosäuren und müssen am besten täglich und im richtigen Verhältnis zueinander zugeführt werden.

Die Aminosäuren Arginin, Lysin und Glutamin beeinflussen auch die Funktion von T-Zellen im Immunsystem. Von Arginin ist zum Beispiel bekannt, dass es die Zytotoxizität von natürlichen Killerzellen steigert. Lysin wird zusammen mit Vitamin C für ein stabiles Bindegewebe benötigt, hemmt die Vermehrung von Herpesviren und hat ebenfalls eine T-Zell-immunstimulierende Wirkung. Und Glutamin verbessert das Immunsystem vor allem über den Schutz der Darmschleimhaut und den positiven Einfluss auf die Lymphozyten.

Besonders Glutamin spielt in der Physiologie des Menschen eine Schlüsselrolle. Zusammen mit Glutaminsäure dient es als Substrat für die Neubildung von Glutathion und wird in der Leber zur Entsorgung von Ammoniak aus dem Proteinabbau genutzt. Schwere Krankheitszustände wie Infekte, Traumata, Entzündungen oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen ziehen fast immer einen Glutaminmangel nach sich. Ausreichend Tryptophan ist für die Bildung von Serotonin und damit einen guten Schlaf wichtig. Bei Depressionen oder Schlafstörungen achten Sie darauf, dass mit geeigneten Lebensmitteln oder als NEM genügend L-Tryptophan zugeführt wird.

Der Gesamtbedarf an Aminosäuren ergibt sich übrigens aus dem Bedarf der essenziellen Aminosäuren. Dieser wird über die tägliche Proteinzufuhr (für Erwachsene ca 0,8 g/kg Körpergewicht) gedeckt. Bei sportlich Aktiven, oder bei Krebspatienten kann der Bedarf etwas höher liegen, mehr als 1g/kg Körpergewicht ist aber selten notwendig, da zu viel Proteine im Körper in Zucker umgewandelt werden und bei Bewegungsarmut letztlich die Insulinausschüttung steigern und den Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Bei veganer Ernährung die keine ausreichende Menge an Hülsenfrüchten als gute Proteinquelle enthält, kann es sinnvoll sein ab und zu einen Proteinshake oder einen Smoothie angereichert mit einem möglichst naturreinen Proteinpulver, als Mahlzeiterersatz zu konsumieren. Ein solches Pulver sollte möglichst alle essentiellen Aminosäuren enthalten sind und keine unnötigen Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Aromastoffe enthalten. Unter Umständen können Sie einen besonderen Bedarf auch durch Einnahme einzelner Aminosäuren als Nahrungsergänzung decken. Vor allem bei geschwächten Patienten ist eine Aminosäureanalyse zu empfehlen. Damit kann ein eventuell vorliegender Mangel ermittelt und durch die eine individuell optimierte und gezielte Zufuhr von Aminosäuren beseitigt werden. Ein Aminosäurenprofil kostet etwa 70 Euro.

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

*"Und wenn ihr in einen Apfel beißt, dann sprecht zu ihm in eurem Herzen:
"Dein Fleisch wird in meinem Körper leben, und die Knospen deines Morgens in meinem Herzen aufblühen, und dein Duft wird mein Atem sein, und gemeinsam werden wir uns an den Jahreszeiten erfreuen."*

Vegane Proteinversorgung kein Problem

Wenn Sie gesundheitlich Probleme haben, sollten Sie nur wenig Fleisch und Milchprodukte (Quark/Joghurt/Kefir) essen: Die notwendige Eiweißaufnahme, mit allen Aminosäuren, ist aus pflanzlichen Nahrungsmitteln problemlos möglich. Hierzu essen Sie zum Beispiel Bohnen, Erbsen und Linsen, Nüsse, Hanf oder Kürbissamen, Reis, Quinoa oder Amaranth.

Denken Sie auch an die Verwendung von Lupinen als Mehl oder Fleischersatz mit einem sehr hohen Eiweißgehalt und besserer Verträglichkeit wie Soja. Rezeptideen: Scheibe Brot mit eiweißhaltigen Streichcremes (zum Beispiel Protein-Aufstriche von Nabio) oder selbst gemacht: Avocado-Kokos-Quark, Tofu-Dip mit Avocado oder Bohnen, Hummus aus Kichererbsen oder Erbsen.

Denken Sie auch daran, dass eine Menge von 0,8 - 1g Proteine pro kg Körpergewicht in den allermeisten Fällen völlig ausreichend sind, damit alle Lebensfunktionen gut ablaufen können und das Immunsystem ausreichend versorgt ist. Dabei hat man gesehen dass ein Überkonsum an Proteinen wie er heute häufig der Fall ist, weniger problembehaftet ist, wenn die Proteine pflanzlichen statt tierischen Ursprungs sind.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/pflanzliches-eiweiss>

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>

Topfruits Kiwischeiben, naturbelassen - fruchtig-aromatisch

Unsere ungesüßten getrockneten Kiwischeiben sind eine leckere Knabberlei, zuhause oder bei sportlicher Aktivität. Säuerlich und aromatisch voll natürlicher Vitalstoffe.

Brennnesselwurzel (Urticae radix) fein gemahlen – naturbelassen

Brennnessel-Wurzeln werden in der traditionellen Naturheilkunde seit Jahrhunderten besonders für "Männerprobleme" eingesetzt. Die gemahlene Wurzel kann für Auszüge, als Tee, im Müsli oder Smoothie konsumiert werden.

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 die 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 (H₂O₂) 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.

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

