

**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.

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

**Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und guter Dinge.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Dinge weg lassen, der erste Schritt zu mehr Gesundheit

Zweifellos ist es wichtiger als die meisten Menschen glauben, gute Lebensmittel und ausreichend Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Dabei beginnt Gesundheitsschutz bei dem, was man meiden sollte. Es ist wenig Zielführend und wird nicht die erwünschten und vor allem keine nachhaltigen Erfolge zeigen, wenn man etwa durch Nahrungsergänzungen oder den einen oder Salat versucht Vitalstoffe zuzuführen, während man auf der anderen Seite bekannt schädliche Einflussfaktoren nicht abstellt.

**Die folgenden Punkte sollten Sie im Auge behalten, wenn sie gesund bleiben oder werden wollen. Alles hat einen mehr oder weniger starken Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.**

- Sind Sie Raucher? Dann lassen Sie das Rauchen sein.
- Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum drastisch (zugesetzter, raffinierter Zucker ist besonders Nachteilig, denken Sie hierbei auch an Süßgetränke, viele Fertiglernsmittel und zu viel süßes Obst)
- Reduzieren Sie Ihren Konsum an hoch verarbeiteten Industriellen Lebensmitteln (enthalten meist zu viel schlechte Fette, Zucker und KEINE Vitalstoffe)
- Reduzieren Sie Ihren Natriumkonsum (verwenden Sie mehr Gewürze)
- Vermeiden Sie ständige Zwischenmahlzeiten, vor allem wenn diese Kohlenhydrate enthalten.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum (Antioxidantien können Sie auch mit anderen Lebensmitteln zu sich nehmen, welche nicht die Nachteile von Alkohol haben.)
- Vermeiden Sie Kosmetikprodukte, die teils eine Vielzahl fragwürdiger Zutaten enthalten.
- Reduzieren Sie negativen Stress so gut es geht (gehen Sie entsprechenden Situationen aus dem Weg und reduzieren Sie Ihren Medienkonsum)
- Vermeiden Sie soziale Kontakte, die Ihnen nicht guttun und Energie rauben.

Bedenken Sie auch leichte Verbesserungen in einzelnen Bereichen bringen bereits etwas! Natürlich ist es besser, wenn Sie gut mit Mikronährstoffen, am besten aus echten Lebensmitteln versorgt sind, wenn Ihr Körper mit negativen Einflüssen fertig werden muss. Aber noch besser ist es, wo es geht diese negativen Einflussfaktoren zu vermeiden. Erst dann werden Sie durchschlagende Erfolge bei Ihrer Gesundheit und in Bezug auf Ihr Wohlbefinden verbuchen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/achtung-transfette-fabrikfette-sind-eine-gefahr-fuer-ihre-gesundheit/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/entgiftung-mehr-energie/>

***Gesundheit und Lebensfreude sind auch die Folge von dem auf was man verzichtet.***

# Zu viel Salz stört die Energiegewinnung in den Zellen

Ausreichen Natrium ist wichtig für unsere Gesundheit. Doch die meisten Menschen konsumieren viel zu viel Natriumchlorid in Form von Kochsalz. Es ist erwiesen, dass zu viel Natrium unserer Gesundheit schadet. Nicht nur treibt es den Blutdruck in die Höhe. Zu viel Salz kann Herzkrankheiten fördern und möglicherweise dem Gedächtnis schaden. Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Salzkonsum auch unser Immunsystem beeinträchtigt.

Ein bisher wenig beachteter Effekt: Zu viel Salz hemmt offenbar die Funktion der Mitochondrien, unserer Zell-Kraftwerken, welche für die Energiegewinnung verantwortlich sind. Dies führt zu einem Energiemangel, der die Reaktion der Immunzellen im Blut verändert, was Entzündungen fördern könnte. Was hinter dem Effekt des Salzes auf das Immunsystem steckt, haben Sabrina Geisberger vom Max-Delbrück-Centrum in Berlin näher untersucht. Bereits zuvor hatten sie herausgefunden, dass sich erhöhte Natriumkonzentrationen im Blut auf die Aktivierung und Funktion von Monozyten auswirkt, den Vorläuferzellen der Fresszellen. Das Ergebnis der neuesten Untersuchungen:

Schon nach drei Stunden bei erhöhten Salzgehalten zeigten sich an den Zellen messbare Veränderungen. „Die Atmungskette wird unterbrochen: Die Zellen produzieren weniger Adenosin-Triphosphat (ATP) und verbrauchen weniger Sauerstoff“, erklärt Geisberger. ATP ist der universelle Energielieferant aller Zellen und bildet die Grundlage für die Synthese von Proteinen und anderen Molekülen. Produziert wird ATP in den Mitochondrien. Wie man sah, beeinträchtigt ein Salzüberschuss einen entscheidenden Schritt der ATP-Produktion in den Mitochondrien.

Wie ergänzende Versuche ergaben, beeinflusst der (salzbedingte) Energiemangel die Funktion der Immunzellen. Wie sich die Auswirkungen eines Salzüberschusses beim Menschen zeigen, haben die Forscher in einer klinischen Studie untersucht. Dafür erhielten gesunde männliche Probanden zusätzlich zu ihrer gewohnten Nahrung zwei Wochen lang täglich sechs Gramm Kochsalz in Form von Salztabletten. In einem zweiten Experiment testete das Team die Auswirkungen einer typischen Alltagssituation: dem **Verzehr einer Pizza. Typischerweise enthält sie rund zehn Gramm Salz – und damit deutlich mehr als die empfohlene Tagesdosis von fünf bis sechs Gramm Salz.** Anschließend analysierte man den Zustand der Monozyten im Blut der Probanden.

Es zeigte sich: Der dämpfende Effekt auf die Mitochondrien zeigte sich nicht nur bei der längerfristig erhöhten Salzzufuhr, sondern schon nach einmaligem Pizzagenuss. Drei Stunden nach der Mahlzeit war bei den Monozyten der Probanden ein deutlicher Energiemangel messbar. Glücklicherweise hielt dieser Effekt nicht lange an, sondern war nach acht Stunden verschwunden. Die Mitochondrien-Aktivität ist demnach nicht dauerhaft gehemmt. Allerdings ist das Konsumverhalten heute so, dass mehr oder weniger häufig am Tag immer wieder zu salzreiche Kost konsumiert wird, was dann auch auf Dauer zu einem insgesamt nachteiligen Einfluss auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit hat. Der Gesundheits-Tipp - ganz klar, verwenden Sie statt Salz mehr Gewürze und Kräuter, sie werden sich mit der Zeit leicht und mit Genuss an salzärmere Kost gewöhnen und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/vitaltees-und-kraeuter/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-moeglichkeiten-den-blutdruck-zu-senken/>

## So bleibt Ihr Gehirn jederzeit fit

Mit neueren Forschungen werden die verschiedenen Einflussfaktoren auf die dauerhafte Gesundheit unseres Gehirns und unsere geistige Leistungsfähigkeit immer klarer. Wer will, mit zunehmendem Alter, schon immer vergesslicher, ängstlicher, depressiver und letztlich abhängiger von anderen werden? **Wollen Sie geistig leistungsfähig bleiben und im Alter einem degenerativen Abbau im Gehirn entgehen, dann finden Sie im Folgenden die wichtigsten, wissenschaftlich abgesicherten Punkte, mit der Sie Ihre Gehirnleistung auf hohem Niveau halten können.**

1. Meiden Sie zu hohen Zuckerkonsum. Vor allem in Verbindung mit schlechten Fetten führt das zu Effekten im Gehirn, welche auf Dauer die Leistungsfähigkeit reduzieren und was im Gehirn und in den Blutgefäßen zu unerwünschten Reaktionen führt. Konsumieren Sie statt Zucker und einfachen Kohlenhydraten, mit hohem glykämischen Index, mehr gesunde Fette um ihren Energiebedarf zu decken.

2. Legen Sie ein oder mehrmals jährlich eine Fastenperiode ein, oder beschäftigen Sie sich mit der Möglichkeit Intervallfasten, in Ihre Ernährungsgewohnheiten zu integrieren. So erhalten Sie Ihrem Organismus seine metabolische Flexibilität und fördern regelmäßig Entschlackungs- und Erneuerungsprozesse. Metabolische Flexibilität bedeutet, dass unser Körper problemlos auf die Energiegewinnung aus Fetten über die Bildung von Ketonkörpern umschalten kann.

3. Achten Sie auf ein gutes Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 Fetten. Hierzu können Sie bei einer Blutuntersuchung den Omega 3 Index bestimmen lassen. Reduzieren Sie Omega 6 reiche Lebensmittel und konsumieren Sie mehr und regelmäßig Omega 3 reiche wie Chia, Leinsamen oder Hanfsamen)

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit B Vitaminen

4. Sorgen Sie für eine gesunde Darmflora, durch den Konsum von ausreichend Ballaststoffen und fermentierten Lebensmitteln! Eine gesunde Darmflora ist essenziell für eine vitale Gehirnfunktion und sie ist unabdingbar verknüpft mit der ständigen Verfügbarkeit ausreichender Nahrung aus unverdaulichen Ballaststoffen die dann

5. Halten Sie Ihr Gehirn auf Trab, entfliehen Sie allzu starker Routine. Machen Sie Dinge immer mal wieder bewusst anders als gewohnt. Nehmen Sie andere Wege zum Ziel, unterhalten Sie sich mit anderen Menschen. Lesen Sie etwas anderes als das was Sie sonst lesen, oder hören.

6. Sorgen Sie so oft als möglich für Bewegung auf natürlichem unebenem Untergrund wie Feld- oder Waldwegen. Gehen auf unebenen Untergrund fordert von unserem Hirn deutlich höhere kognitive Leistungen ab, als etwa Lesen oder Rätsel raten. Zusätzlich sorgen Sie so für eine gute Sauerstoffversorgung der Zellen, sowie einen guten Transport, der hoffentlich ausreichend vorhandenen Mikronährstoffe.

**Wir müssen uns klar werden, dass Demenz und Alzheimer hauptsächlich durch veränderte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten derart zugenommen haben.** Wir sollten uns außerdem bewusst machen, dass wir selbst gefordert sind, wenn wir einem Demenz-Schicksal entgehen wollen! Auf Medikamente und Patentrezepte sollten wir uns auf keinen Fall verlassen, denn wie auch bei Herzerkrankungen und Krebs, ist bei diesen überwiegend Stoffwechselbedingten Erkrankungen nicht mit durchschlagenden Therapieerfolgen zu rechnen. Ganz einfach, weil man bei den Therapieansätzen vielfach auf dem Holzweg ist und die Ursachen dieser Erkrankungen nicht versteht (oder nicht verstehen will).

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/studie-darmflora-steuert-wohlbefinden/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/diese-beeren-toeten-krebszellen-effektiv-und-extrem-schnell/>  
[https://www.youtube.com/watch?v=drI3kX6\\_Gu4](https://www.youtube.com/watch?v=drI3kX6_Gu4)

*"Wer andere kennt ist klug; wer sich selbst kennt, hat Einsicht."*

## L-Carnitin - das muss man wissen

L-Carnitin ist eine weiße feinkristalline Substanz mit einem leicht "fischigen" Geruch. Als Vitaminoid dient es den Mitochondrien, unseren Zellkraftwerken, als Transporter von Fettsäuren und damit der Energiegewinnung aus Fetten. Zudem hat L\_Carnitin eine wichtige Entgiftungsfunktion. Indem L-Carnitin die Neubildung und Aktivierung von bestimmten weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) fördert, hat die Substanz auch eine Bedeutung für unser Immunsystem. Zudem fördert L-Carnitin die Apoptose von Tumorzellen, stabilisiert die Zellmembrane und auch für Herz und das Gehirn übt L-Carnitin eine Schutzfunktion aus.

L-Carnitin verhindert bei einer kalorienreduzierten Ernährung den Muskelabbau, indem der Körper beginnt Muskelprotein zu verbrennen. Ausreichend L-Carnitin mobilisiert stattdessen freie Fettsäuren zur Energiegewinnung. In vielen Studien wurde bewiesen, dass Probanden durch Supplementierung von L-Carnitin, eine gesteigerte Fettverbrennung aus Nahrungs- und Körperfett hatten. Bei L-Carnitin Mangel kommt es zu einem verminderten Transport langkettiger Fettsäuren in die Mitochondrien, sowie zu einer verlangsamten Energiebereitstellung aus Nahrungs- und Körperfett.

L-Carnitin wird in Leber und Nieren aus den Aminosäuren L-Lysin und L-Methionin gebildet. Wichtig

für die Synthese sind die Cofaktoren Vitamin C, Eisen, Vitamin B6 und Niacin. Bei Gemischtköstlern werden ein Großteil des L-Carnitin-Bedarfs über die Nahrung gedeckt. Rotes Fleisch ist besonders reich an L-Carnitin. Leider enthalten pflanzliche Nahrungsmittel kaum L-Carnitin. L-Carnitin-Mangel ist bei Krebspatienten häufig und kommt auch bei Veganern immer wieder vor. Menschen mit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen weisen in bis zu 80 % der Fälle einen L-Carnitinmangel auf und gerade dort ist ein Mangel besonders nachteilig.

#### **Lebensmittel, in denen L-Carnitin vorkommt sind z.B.**

Rindfleisch 56-137mg

Schweinefleisch 22-33mg

Hühnerfleisch 2,5-33mg

Pflanzliche Lebensmittel enthalten wie gesagt kaum Carnitin

Studien zeigen, dass eine Supplementierung von L-Carnitin die durch Chemotherapie induzierten Nervenschäden signifikant reduzieren konnte. Nicht selten ist auch eine Schädigung des Herzens und eine Herzschwäche die Folge von Tumortherapien mit Zytostatika. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Spätfolgen einer Chemotherapie, durch eine Supplementierung von L-Carnitin vermindert werden konnte. Dabei hatte die Supplementierung keinerlei nachteiligen Effekte auf die Wirkung der Therapie.

**Die herzschtützende Wirkung von L-Carnitin ist bereits länger bekannt.** Eine 2013 erschienene Metaanalyse von 13 klinischen Studie zeigte, dass es bei Menschen, die bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten, durch L-Carnitin-Supplementierung, zu einer Reduktion der Gesamtmortalität um 27% kam.

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

<https://krebs-info.eu/expertenwissen/komplementaere-therapieformen/mikronaehrstoffe/l-carnitin>

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

## Omega 3 fürs Herz - neue Studie

Auf der Seite von Dr. Strunz einem der Altmeister der Ernährungsmediziner bin ich auf einen Hinweis zu einer ziemlich aktuellen Studie zur Wirkungsweise von Omega 3 Fetten auf die Herzgesundheit gestoßen (Quelle: REDUCE-IT-Studie, vorgetragen auf dem Kongress des American College of Cardiology, März 2020).

Ganz erstaunlich ist welche Effekte eine **gemessen** gute Omega 3 Versorgung in Bezug auf unser Herz haben (Omega 3-Index) ! Wurde Omega 3 im Blut in ausreichender Menge gemessen, konnte man an 8.000 Teilnehmern mit „hohem Risiko“ für kardiovaskuläre Ereignisse, eine Risikoreduzierung zwischen 40 und 95% für verschiedene Endpunkte der Untersuchung sehen. Angina Pectoris Ereignisse, welche für die Menschen eine ganz besonders Minderung der Lebensqualität bedeuten, konnten beispielsweise um 95% reduziert werden, was bedeutet, dass solche Ereignisse fast nicht mehr auftraten. Diese überaus positiven Ergebnisse sah man in Abhängigkeit von den erreichten Blutspiegeln, im Verlauf von 5 Jahren.

Zum Erreichen eines hohen Omega 3 Spiegels - und einem guten Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 Fetten, gilt das in einem früheren Beitrag zur OMEGA 3 Versorgung geschriebene. Die Umwandlung von ALA zu DHA und EPA aus pflanzlichen Omega Ölen scheint bei Vegetariern gesteigert zu sein. Die Veganerinnen (286 µmol/l) hatten sogar höhere DHA-Serumwerte als Fischerinnen (271 µmol/l) und die höchsten ALA-Serumwerte – trotz niedriger ALA-Zufuhr über die Ernährung (Welch et al., 2010)!

Einer der Gründe für die Ergebnisse einer guten Omega 3 Versorgung. Omega-3-Fettsäuren reduzieren die kleinen LDL Partikel welche ein besonders hohes Risiko für koronare Herzerkrankungen und damit Gefäßablagerungen sind. 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 Blut-Gefäße. Gute Omega 3 Quellen sind Chiasamen, Leinsamen, Leindotter, Perilla, , Walnusskerne, Kaltwasserfisch und bestimmte Algen (hoher EPA/DHA Gehalt).

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 die einen hohen Gehalt an Omega 3 Fetten haben. Zusätzlich sollte man ein Auge auf einen gute Vitamin E Versorgung werfen, aber einen Bogen machen um künstlich hergestelltes.

Der deutlich verringerte Kohlenhydrat (Zucker)-Anteil sollte aus weniger stärkehaltigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln, Vollkornprodukte, jedoch keine Produkte aus modernen Weizensorten, 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.

Die Bedeutung einer ausreichenden Omega 3 Zufuhr wird immer wieder kontrovers diskutiert. Was sich zeigt, und das deckt sich auch mit meinen persönlichen Erfahrungen ist der Umstand. Ein hoher Omega 3 Blutwert scheint für Herz- Blut und Gefäße doch von großer Bedeutung. Besonders wichtig das Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6. Omega 6 reiche Lebensmittel, insbesondere Sonnenbumenöl, sollten gemieden und durch gute Omega 3 Quellen ersetzt werden. Man kann auch aus pflanzlichen Quellen (etwa Chia, Lein-, Raps- oder Hanf) soviel Omega 3 aufnehmen, dass ein hoher EPA und DHA Spiegel erreichbar ist, wenn diese Lebensmittel in ausreichender Menge konsumiert werden. Auch wichtig scheint die empfindlichen Fettsäuren vor Oxidation zu schützen, und zwar nicht nur vor dem Verzehr, sondern auch in unseren Zellen. Dazu ist eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien vA auch Vitamin E von Bedeutung. Wobei derartige Stoffe am besten natürlichen Ursprungs und im natürlichen Komplex konsumiert werden sollten.

#### 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/>

*"Dein Leben ist nicht Spielball des Schicksals, sondern Ergebnis deiner Gedanken und Gewohnheiten."*

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

Dr. med. György Irmey im Interview mit dem „Heiler-Info“. In der Diskussion um Corona wird leider zu wenig darauf eingegangen, dass die Menschen ihre Immunkräfte in vielerlei Hinsicht selbst stärken können. Regelmäßiger Sport und eine gute Versorgung mit Vitamin C, D und Zink, kann etwa vor schwerem Krankheitsverlauf schützen, nachgewiesenermaßen. [Das Interview Sie hier](#)

Auch ist durch Corona die Krankheit Krebs stark in den Hintergrund gerückt, **obwohl jährlich etwa 230.000 Menschen daran sterben!** 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. Sie haben viele Fragen und anfangs wenig Antworten darauf. **Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs** gibt erste Unterstützung. Diese und viele weitere Info-Broschüren zu vielen Themen und Fragen, welche den Krebspatienten umtreiben, gibt es zum Download auf der Gfbk Seite unter: <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>

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

## Der Glykämische Index, bedeutender Risikoparameter

Ein hoher glykämischer Index zeigt an, wie schnell Kohlenhydrate aus der Nahrung den Blutzucker ansteigen lassen. Dieser auch als Glyx bezeichnete Wert von Lebensmitteln, war in einer weltweiten Beobachtungsstudie signifikant mit einer Zunahme des kardiovaskulären Erkrankungs- und Sterberisikos verbunden. Am stärksten gefährdet Menschen mit kardiovaskulären Vorerkrankungen und mit Übergewicht.

Den glykämische Index ermittelt man durch wiederholte Messung des Blutzuckers nach dem Verzehr von Nahrungsmitteln mit einem Gehalt von 50 Gramm Kohlenhydraten. Als Referenzwert dient der Verzehr von 50 Gramm Traubenzucker, der den Wert 100 hat. Bezogen darauf, haben andere

Lebensmittel einen glykämischen Index  $< 100$ . Einen niedrigen Glyx bei pflanzlichen Lebensmitteln haben Hülsenfrüchte, zuckerfreie und Ballaststoffreiche Vollkornprodukte, Gemüse, Salate, Kräuter und weniger süße Obstsorten (Beeren). Obstsaften und süßes Obst haben bereits höhere Werte!

Am höchsten ist der glykämische Index bei zuckerhaltigen Süßgetränken (87), bei Kuchen und anderen Süßigkeiten mit hohem Anteil raffinierter Kohlehydraten, bzw. Zucker(93).

Die aktuelle Studie aus Kanada um den Ernährungswissenschaftler David Jenkins erhob die Daten von nahezu 140000 Personen über 10 Jahre. Gefragt war die Menge des Verzehrs von Weißmehlprodukten aus in den jeweiligen Ländern gängigsten Lebensmitteln. Aus den Angaben konnte die Wissenschaftler den durchschnittlichen glykämischen Index errechnen und diesen dann mit der Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Todesfälle in Beziehung setzen.

Die Ergebnisse sahen nicht gut aus für die "Weißmehlgruppe". Wer mehr als 350g Weißmehl haltige Lebensmittel am Tag konsumierte, hatte ein um 27% erhöhtes Sterberisiko verglichen mit der Gruppe die weniger als 50g zu sich nahmen. Das Risiko für Herzinfarkt und Herzinsuffizienz stieg sogar um 33%.

Auch diese Ergebnisse zeigen uns, die größten Risikofaktoren aus der Ernährung. Wir essen zu viel und wir essen das Falsche. 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 das Verhältnis bestimmter "Nährstoffe" wie Kohlenhydrate, Proteine oder Fette angeht. Für die Optimierung ist unserer Gesundheit, nicht nur in Bezug auf unser Herz ist Kalorienreduktion und die starke Reduzierung von Zucker und einfachen Kohlenhydrate am wichtigsten.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-dieter-scharpf>  
<https://www.topfruits.de/rubrik/nuskerne-und-mehle>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/schlecht-fuers-herz-ernaehrung-mit-hohem-glykaemischen-index/>

## Kaffee, kein Problem aber nicht zu viel!

Viele Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass Kaffee und dessen Inhaltsstoffe eine protektive Wirkung in unserem Organismus entfalten können. Allerdings wie so oft ist es auch bei Kaffeekonsum so, dass zu viel davon mehr schadet wie es nützt.

Eine Studie der Universität in Adelaide zeigte, dass ein Kaffee-Konsum von mehr als 6 Tassen am Tag zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, oder diese verschlechtern kann. Das im Kaffee enthaltene Cafestol verändert den Cholesterin- und Fettstoffwechsel. Außerdem kann ein zu hoher Kaffeekonsum durch das enthaltene Koffein Herzrhythmusstörungen verursachen, oder diese verschlimmern kann.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-magnesiumquellen/>

## Achtung bei starker Kurzsichtigkeit im Alter

Stark Kurzsichtige ( $> -5$  Dioptrien) sollten am 50 besonders aufmerksam darauf achten, wenn sich an Ihrem Seheindruck innerhalb kurzer Zeit etwas verändert. Viele Veränderungen sind harmloser Natur, wie etwa solche durch eine zunehmende Linsentrübung. Andere Veränderungen, welche die Makula oder den grünen Star betreffen haben gewöhnlich auch eine längere Entstehungsgeschichte und werden meist rechtzeitig entdeckt. Auch gibt es kein besonderes stark erhöhtes Risiko für Kurzsichtige.

Bei der (altersbedingten) Glaskörperabhebung sieht dies jedoch etwas anders aus. Bedingt durch die Verformung des Augapfels bei stark kurzsichtigen, kann es bei einer akuten Glaskörperabhebung durch erhöhte Zugkräfte, zu Rissen und Verletzungen in der Netzhaut kommen. In diese Risse oder Löcher dringt Glaskörperflüssigkeit ein, welche, wenn nicht rechtzeitig bemerkt mehr und mehr die Netzhaut unterspülen kann.

Die Folge eine Netzhautablösung, die unbehandelt bis zur Erblindung auf dem Auge führen kann. Eine akute Glaskörperabhebung ist die Folge einer alterungsbedingten Schrumpfung des

Glaskörpers und sie kann bereits ab dem 40ten Lebensjahr beobachtet werden. Normalerweise wird diese Bemerkung, weil es dabei zu abrupten Veränderungen im Seheindruck kommt (Blitzer, große Floater, Schlieren vor den Augen, Rußregen). Bei solchen Veränderungen sollten Sie umgehend zum Augenarzt gehen und die Netzhaut untersuchen lassen, ob es hier zu Verletzungen gekommen ist.

**Das Risiko für solche Netzhauterkrankungen ist bei stark Kurzsichtigen um den Faktor 10 höher als bei Normalsichtigen. Je früher solche Netzhautschäden entdeckt werden umso besser kann durch eine entsprechende OP weitere Schäden abgewendet und die normale Sehkraft erhalten werden.**

Ist die Netzhaut erst einmal über 50% bis über die Makula, von der darunter liegenden Schicht abgelöst, sinken die Heilungschancen dramatisch. Die durchschnittliche wieder erreichbare Sehkraft nach OP mit einer sogenannten Makula Off Situation, liegt nur noch zwischen 10 und 30% von 100%. Bedauerlicherweise hört man von den wenigsten Augenärzten im Patientengespräch von der besonderen Brisanz dieses Themas für stark Kurzsichtige. Gehören Sie zu dieser Gruppe, dann sollten Sie also mit zunehmendem Alter besonders wachsam sein, was Ihr Seheindruck angeht.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/augen>  
<https://www.alternativtherapie.org/makulaprobleme-netzhautablosung-wie-mikronaehrstoffe-helfen-koennen/>

*"Gut informieren und eigenverantwortlich entscheiden ist meist die beste Option für die eigene Gesundheit"*

## Hoher Vitamin D Spiegel senkt Sterberisiko bei Krebs

Während viele Ärzte und staatliche Stellen nach wie vor hinterm Mond zuhause scheinen, was den Nutzen einer guten Vitamin D Versorgung angeht und die meisten Medien sich vor den Karren von Anti Vitamin D Kampagnen spannen lassen, fordern Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrum: Vitamin D für alle über 50! Als Basis für die Forderung dienen unter anderem drei große und aktuelle Studien die zeigten, dass Krebskranke häufig an einem Vitamin D Mangel leiden. Diese Studien konnten zwar nicht belegen, dass Vitamin D das Krebsrisiko verringert, obwohl andere Untersuchungen einen Zusammenhang nahelegen. Aber man sah eine signifikant verbesserte Überlebensrate.

Die Forscher verweisen dabei auf Finnland dort werden Lebensmittel mit Vitamin D angereichert und die Sterberate an Krebs liegt in Finnland 20% niedriger als bei uns. Dabei sollte man wissen, dass Vitamin D mit der üblichen Nahrung kaum aufgenommen werden kann und dass es bei ausreichender Sonnenbestrahlung in der Haut gebildet wird. Fatal ist nur, dass besonders ältere Menschen, sich kaum ausreichend in der Sonne aufhalten UND dass die Vitamin D Bildungsrate in der Haut mit dem Alter stark abnimmt. Das führt zu einem weit verbreiteten Vitamin D Mangel den man bei vielen älteren Menschen selbst im Sommer beobachten kann.

Auch dann, wenn Sie nicht an Krebs erkrankt sind, sollten mindestens einmal, besser zweimal im Jahr, am besten im Sommer und im Winter, ihren Vitamin D Blutwert bestimmen zu lassen, um Schaden von Ihrer Gesundheit abzuwenden. Denn Vitamin D spielt aus vielerlei Gründen eine große Rolle in unserem Immunsystem. Blutwerte unter 40 ng/ml Blut sollten Sie veranlassen Vitamin D zu substituieren.

Bedenken Sie in diesem Zusammenhang auch folgendes: Gesellschaften wie die DGE orientiert Ihre Zufuhrempfehlungen NICHT an der maximal möglichen Gesundheit und Befindlichkeit der Menschen. Die Empfehlungen dort etwa für Vitamin C, Vitamin D und viele andere Mikronährstoffe nennen meist Minimalwerte mit denen Sie aber nur absolute Mangelkrankungen vermeiden können!

Mit einer Vitalstoffversorgung für optimales Gesundheit, ein starkes Immunsystem und einen wachen gesunden Geist haben diese Werte in aller Regel nichts zu tun. Sie sind also auf der sicheren Seite, wenn Sie sich in der einschlägigen Literatur oder auf glaubwürdigen Infoangeboten im WEB informieren über Zufuhrmengen nach neuester wissenschaftlicher Erkenntnis. Nur damit können Sie, bei den jeweiligen Vitalstoffen, von einer optimalen Versorgung ausgehen. **Sicher wollen Sie nicht gerade so versorgt sein, dass Ihnen die Zähne nicht ausfallen, sonder eher so, dass Sie**

**Tag für Tag schmerzfrei sind und Spaß am Leben haben !?**

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+d>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

## 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>

### **Corona Antikörpertest, für die Bestimmung von SARS-CoV-2-IgG-Antikörpern.**

Mit diesem CE gekennzeichneten Test wird die Probeentnahme ganz einfach zu Hause durchgeführt. Der Test orientiert sich an dem WHO-Standard und ermöglicht eine Angabe der Ergebnisse in standardisierten internationalen Einheiten (Binding Antibody Units, BAU/ml). Das Labor kann mit diesem Test nicht nur herausfinden, ob man bereits Kontakt mit dem SARS-CoV-2 Virus hatte, sondern er dient auch zur Verlaufskontrolle nach einer Impfung mit S1/RBD-basierten Impfstoffen.

### **Kiwi Scheiben natur – getrocknet, ungesüsst, ungeschwefelt**

Topfruits Kiwischeiben sind ein säuerlich fruchtig-aromatisches Geschmackserlebnis. Die erfrischende und vitalstoffreiche Knabberlei für zu Hause oder bei sportlicher Aktivität. Im Gegensatz zu den meisten am Markt angebotenen getrockneten Kiwis völlig naturbelassen und ungezuckert.

### **Camu Camu Kapseln - 240 Vegi Caps a 750mg - 25 % natürliches Vitamin C**

Camu Camu (*Myrciaria dubia*) Frucht-Extrakt mit einem natürlichen Vitamin C-Gehalt von 25 %. Natürliches Vitamin C ohne Zusätze, wie Farbstoffe, Aromen oder Konservierungsstoffe. Der Extrakt wird in einem schonenden Verfahren gewonnen, bei dem alle Vitamine und Mikronährstoffe (Bioflavonoide) bestmöglich erhalten bleiben.

### **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 – 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.

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)