

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 alles Gute, bleiben Sie gesund und guter Dinge.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Wichtige Mikronährstoffe die man im Blick haben sollte

Es ist wichtiger als die meisten Menschen glauben, gute Lebensmittel und ausreichend Mikronährstoffe zu sich zu nehmen, insbesondere wenn man sein Krebsrisiko reduzieren will oder wenn man gar bereits Krebs hat.

Vitamin C - schützt den Organismus vor freien Radikalen, welche nachweislich an allen Stadien der Tumorentstehung beteiligt. Vitamin C ist eines der effektivsten Antioxidantien im menschlichem Blutplasma (Frei 1989). Zudem regeneriert Vitamin C oxidiertes, d.h. radikalisiertes Vitamin E und andere Antioxidantien. Was den Schutz der Zwischenzellen-Fettmembranen (Niki et al. 1991) bewirkt. Erkennbar wird hier wie komplex das körpereigene Schutzsystem aufgebaut ist und wie es auf das ausreichende Vorhandensein vieler verschiedener Antioxidantien ankommt, wenn ein echter Effekt gegeben sein soll.

Epidemiologische Studien zeigen eine enge Korrelation zwischen dem Vitamin C-Status und der Häufigkeit des Auftretens einiger Tumorarten. Niedrige Vitamin C-Plasmaspiegel korrelieren eng mit einem erhöhten Risiko an Mundhöhlen-, Pankreas-, Magen-, Rektum-, Brust- und Zervixkrebs zu erkranken (Block 1991). Hierbei ist auffällig, dass Tumore der Verdauungsorgane bei Vitamin Mangel überwiegen. **Ein Grund hierfür ist sicherlich die Unterdrückung der Nitrosaminbildung durch Vitamin C.**

Eine Fülle weiterer gesicherter Wirkungen von Vitamin C finden Sie hier. **Optimal versorgt ist man mit 1-2g Vitamin C/Tag, je nach Bedarf. Raucher, Sportler und Kranke sollten eher mehr nehmen. Bei 2g am besten 1g am Morgen + 1g am Abend. Vitamin C wird durch natürliche pflanzliche Hilfsstoffe, etwa Bioflavonoide um ca. 35% besser absorbiert.**

Vitamin D - darüber brauchen wir nicht viel Worte zu verlieren und ich habe bereits oft darüber geschrieben wie vielschichtig die Wirkungsweise von Vitamin D ist und dass jeder gut beraten ist seinen Spiegel im Auge zu behalten und immer einen Wert von > 40ng/ml anzustreben. Wie das jeder erreicht muss er selbst wissen, ob ihm sein Aufenthalt in der Sonne reicht, oder ob er substituieren muss, das zeigt der Blutwert. Man sollte diesen sowohl im Winter wie auch im Sommer kennen.

Vitamin E - ein fettlösliches Vitamin, wirkt wahrscheinlich vorbeugend gegen Prostatakrebs. Eine bekannte Studie aus Finnland von Heinonen et al (J Nat'l Cancer Inst, 1998) konnte zeigen, dass durch Einnahme von Vitamin E die Häufigkeit von Prostatakrebs um 32% gesenkt wird, und die Sterblichkeit durch Prostatakrebs sich um 41% reduziert. In einer anderen Untersuchung (Fleschner et al, 1999) wurde gezeigt, dass Vitamin E die Wachstumsrate von Prostatakrebs im Tierversuch hemmt. Dies hat Wissenschaftler in aller Welt bewegt, nach mehr Beweisen für die schützende Wirkung von Vitamin E auch bei anderen Krebsarten zu suchen. Inzwischen ist eigentlich sicher, dass es für Männer mit Prostatakrebsrisiko sinnvoll ist täglich (natürliches) Vitamin E einzunehmen. Die in der wissenschaftlich-medizinischen Literatur empfohlene Tagesdosis liegt bei etwa 400 bis 1000 Internationalen Einheiten, am besten in Form von gemischten Tocopherolen. Quelle

<https://www.pfeifer-protocol.com/de/imupros/> **Möglicherweise die wichtigste Funktion von Vitamin E, auch für unser Herz-Kreislaufsystem, ist der Schutz empfindlicher Fettsäuren in unseren Zellen und Gefäßen.**

Selen - ist ein Spurenelement und wirkt sehr wahrscheinlich präventiv gegen Krebs. In der weltbekannt gewordenen Studie von Dr. Larry Clark (Br J Urol, 1998), Universität von Arizona, USA, wurde untersucht, ob Selen eine vorbeugende Wirkung bei Hautkrebs hat. Insgesamt 1300 Männer wurden in die Studie einbezogen. Die Studie ging über acht Jahre und am Ende sah man, dass sich der in Arizona weit verbreitete Hautkrebs durch Selen leider nicht reduzieren ließ. Allerdings fiel auf, dass die Männer in der Selen-Gruppe eine 50%-ige Reduktion in der Häufigkeit von Prostatakrebs hatten.

Weiterhin waren auch die Häufigkeit von Lungenkrebs und Dickdarmkrebs in dieser Gruppe um etwa die Hälfte geringer als in der Vergleichsgruppe. Auch Willett von der Harvard Universität (J Natl Cancer Inst, 1998) hat den Selenspiegel bei einem großen Kollektiv von Männern ermittelt und gesehen, dass niedrige Selen-Werte mit höherem Risiko von Prostatakrebs verbunden waren. Dies ist auch durch die Forschergruppe um Giovannucci (Lancet, 1998) bestätigt worden. Eine Hypothese für die Schutzwirkung von Selen ist die nachgewiesene Wirkung von Selen auf das Enzym, Glutathione Peroxidase, ein Enzym welches eine ausgesprochen starke antioxidative Wirkung besitzt.

Selen findet sich in geringen Mengen in verschiedenen Getreidearten, vornehmlich wenn diese auf Selen reichen Böden angebaut werden. In Nordeuropa haben wir aufgrund selenarmer Böden ein Selenmangelgebiet. Die mit der Nahrung aufgenommene Menge reicht oft nicht aus, den Tagesbedarf zu decken. Liegt ein Mangel vor, sollten zur Krebs-Vorbeugung 200 Mikrogramm und zur komplementären Behandlung bei (Prostata) Krebs 400 bis 800 zugeführt werden.

Zink - ein Spurenelement unterstützt eine ganze Reihe von Immunfunktionen die nicht nur im Zusammenhang mit Krebs eine Rolle spielen. Zink ist notwendig für die normale Funktion vieler Enzyme, auch solcher, die antioxidative Wirkungen haben. Wenn der Zink-Spiegel im Blut abfällt, werden die NK-Zellen, T-Helfer Zellen und auch Makrophagen des Immunsystems unterdrückt. Eine Unterversorgung mit Zink kann so indirekt unsere Anfälligkeit gegenüber Krebs erhöhen. Feng et al haben gezeigt (Mol Urol, 2000), dass hohe intrazelluläre Zinkspiegel in Prostata-Krebszellen Apoptosis auslösen können. Weiterhin haben Liang et al (Prostate, 1999), sowie Iguchi et al (Eur J Biochem, 1998) beschrieben dass Zink das Krebszell-Wachstum in der Prostata durch den Beeinflussung des Zellzyklus hemmen kann, und dass die Tumorprogression und Metastasierung mit dem Verlust der Zink-Speicherfähigkeit in der Prostata-Zelle einhergeht.

Sekundäre Pflanzenstoffe - Neben einigen besonders herausstechenden Einzelnährstoffen, wie den genannten, scheint eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr einer Bandbreite sekundärer Pflanzenstoffe besonders wichtig für unsere Schutzsysteme und als Gesundheitsvorsorge. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie die große Gruppe der Polyphenole oder Flavonoide haben eine Vielzahl positive Wirkungsweisen, die bisher erst ansatzweise untersucht und bekannt sind. Was man aber weiß ist, dass sich viele Substanzen gegenseitig und mit den oben genannten synergistisch ergänzen und in Ihrer Wirkungsweise verstärken. Eine gute Grundversorgung mit den genannten Vitalstoffen, ist wichtig in Prävention und noch mehr, wenn es bereits Krankheitssymptome gibt.

Idealerweise decken Sie den Großteil Ihrer Mikronährstoffversorgung mit einer vollwertigen naturnahen Ernährungsweise, die einen hohen Frischkostanteil enthält und wo auf industriell verarbeitete Lebensmittel möglichst verzichtet wird. Wer ein optimales Immunsystem, eine gute Regeneration und eine Verlangsamung von Alterungsprozessen anstrebt, der sollte auf die aktuellsten Erkenntnisse setzen. **Aber erst, wenn Sie alle Einflussfaktoren wie Ernährung, Bewegung und Entspannung berücksichtigen, werden Sie durchschlagende Erfolge in Bezug auf Ihr Wohlbefinden verbuchen.** Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei.

Linktipp:<https://www.topfruits.de/aktuell/ausreichend-vitamine-sind-leben/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/nahrungsergaenzung/>

"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts"

So behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick

Wir wissen, dass mit zunehmendem Alter die Regenerationsfähigkeit abnimmt und das Risiko für verschiedene Erkrankungen nimmt zu. Heute gibt es einfache Hilfsmittel, mit denen man selbst wichtige Gesundheitsparameter im Blick behalten kann und es lohnt sich das zu tun. Zwar ist nicht alles was möglich ist auch sinnvoll, aber einiges ist durchaus aussagekräftig und sinnvoll.

Einige wichtigste Blutwerte gehören wenigstens einmal, besser zweimal im Jahr zum Pflichtprogramm, diese Werte zu kennen ist eine notwendige Informationsbasis für das eigene Verhalten, besonders in Bezug auf die Ernährung. Die wichtigsten Blutparameter vor allem auch zum Fettstoffwechsel, sowie die Versorgung mit den wichtigsten Mikronährstoffen und wenn möglich auch seinen Omega 3 Index und Homocystein Wert sollte man kennen. Männer jenseits 50 sollten auch an einen Test ihres PSA Wertes denken.

Bei der Protokollierung wichtiger Gesundheitsparameter können folgende Hilfsmittel sinnvolle Unterstützung leisten, besonders, wenn man jenseits 40 ist.

1. ein Infrarot Fieberthermometer, mit dem schnell und einfach die aktuelle Körpertemperatur gemessen werden kann. Wer seine Körpertemperatur im gesunden Zustand kennt, der kann aus dauerhaften Veränderungen wertvolle Rückschlüsse ziehen auf den Zustand seines Immunsystems und ob mit seinem "Gesamtsystem" alles in Ordnung ist. Eine dauerhafte, wenn auch nur leichte Veränderung muss besonders wachsam machen und kann Grund dazu geben mögliche Ursachen in den Blick zu nehmen.

2. Ein Spirometer mit dem Sie den sogenannten Peak-Flow messen können. Um diesen Wert zu ermitteln, der auch insgesamt eine gute Aussage über ihre körperliche Leistungsfähigkeit liefert, genügt ein kleiner Spirometer, das Sie bereits unter 100€ im Versandhandel bekommen. Ich selbst arbeite mit diesem hier. Über eine Handy App können damit die Werte dokumentiert und Veränderungen der Werte über die Zeit verfolgt werden. Das Gerät das ich benutze ermittelt den Spitzenfluss (PEF) und die Einsekundenkapazität (FEV1). Sie pusten dazu nach maximalem Einatmen so stark wie möglich in das Spirometer. Die meisten Atemwegserkrankungen zeigen bereits Jahre vor ihrem Ausbruch erste Symptome. Durch Atem-Training und Sport können Sie viel erreichen. Besonders Asthmatikern, Sportlern und Rauchern sollten den Gesundheitszustand Ihrer Lunge durch regelmäßige Kontrollen überwachen.

3. HRV Messung oder eine andere Möglichkeit die Herzratenvariabilität zu ermitteln und über den Zeitverlauf zu verfolgen (<https://www.firstbeat.com/de/blog-de/was-ist-die-herzratenvariabilitaet-hrv-und-wieso-ist-sie-wichtig/>). Siehe dazu auch unser Beitrag in einem früheren Gesundheitsbrief In manchen Sportuhren oder Fitnessstrackern ist die HRV zwischenzeitlich ein Wert der ermittelt und berücksichtigt wird. In der Sportmedizin wird die HRV schon lange zur Trainingssteuerung eingesetzt. **Aber die Protokollierung der persönlichen HRV kann viel mehr leisten, denn sie ist, wie etwa die Temperatur, die Atemkapazität oder die maximale Sauerstoffaufnahme, ein guter Parameter, um den Zustand, die Widerstands- und Leistungsfähigkeit ihres "Gesamtsystems" anzuzeigen.** Der Grund alle Einflüsse Ihres täglichen Lebens, wie Ernährung, Training, Schlaf, Immunreaktion etc. zeigen sich in ihren täglichen HRV Werten.

4. Sportuhr/Fitnessstracker. Sind Sie Läufer oder treiben sonst einen Sport und trainieren Sie regelmäßig? Moderne und hochwertige Sportuhren überwachen und dokumentieren interessante Werte wie Ihren Ruhepuls oder ihre VO2max. Beides Werte, mit denen Sie sehen können wie es um Ihren Trainingszustand und Ihre Gesamtfitness bestellt ist. Biologisches Alter, Lebenserwartung und Lebensqualität, sowie der aktuelle Zustand Ihres Immunsystems korrelieren direkt mit den verschiedenen genannten Werten.

Letztlich muss es mit diesen einfachen Maßnahmen nicht darum gehen unnötig für Aufwand und Aufregung zu sorgen, sondern um Prävention, Krankheit und Leid zu vermeiden. Je früher Sie Defizite in einen oder anderen Wert sehen, umso einfacher können Sie noch durch Optimierung von Ernährung, Mikronährstoffversorgung, Training, Stressreduktion oder andere Lifestyle-Faktoren einen günstigen Einfluss auf die weitere Entwicklung nehmen und Krankheit, schlechte Regeneration und schnelle Alterung verhindern.

Sie sollten auf keinen Fall warten bis Sie irgendwelche anderen schwerer wiegenden

Symptome haben. Üblicherweise beginnt unser Medizinsystem nämlich erst dann mit Untersuchungen und dem Ermitteln diverser Werte und Parameter, wenn sich bereits weitreichendere Auswirkungen von langjährigem Mangel oder Fehlverhalten zeigen. Das ist fast immer viel zu spät. Mit den hier genannten kleinen Tipps können Sie agieren, statt nur zu reagieren und Sie ersparen sich damit möglicherweise einigen gesundheitlichen Ärger, indem Sie ursächliche Verbesserungsmaßnahmen einleiten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/vitaltees-und-kraeuter/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-moeglichkeiten-den-blutdruck-zu-senken/>
<https://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/leben-mit-herzinsuffizienz/herzratenvariabilitaet-biofeedback>
<https://www.lungeninformationsdienst.de/diagnose/lungenfunktion/index.html>

Alterungsprozesse ausbremsen, so gehts

Wie merkt man, dass man älter wird? Wenn man die Kerzen auf dem Kuchen nicht mehr auf einmal ausblasen kann. Entweder weil es zu viele sind oder die Puste nicht reicht - meist ist es beides :-)

Aber nicht immer entspricht das chronologische Alter dem biologischen Alter unseres Körpers. Je nach genetischer Veranlagung, Lebensweise und Umwelteinflüssen sowie Stress verändern sich unsere Gewebe, Organe und Zellen mehr oder weniger schnell und damit der Alterungsprozess. Sicher kennen auch Sie Menschen die Ihnen 10 Jahre jünger erscheinen als sie sind und ebenso solche die 10 Jahre jünger sind wie sie scheinen :-). Zu letzteren will man eher nicht gehören.

In welcher Gruppe wir uns wieder finden haben wir zu einem guten Teil selbst in der Hand. Seit wir wissen, dass die Gene nicht alles entscheidend sind, sondern dass sogenannte epigenetische Prozesse in der Lage sind Gene an und abzuschalten, die für die Alterung verantwortlich sind. Was in neueren Studien immer wieder sieht, ist das wie schnell man Veränderungen bereits sieht und wie stark die Einflüsse von Lebensstilfaktoren sind.

Kurz gesagt: Sport, Schlaf und gesunde Ernährung sind die wesentlichen Stellschrauben.

Wie stark sich die epigenetische Altersuhr durch unsere Lebensweise beeinflussen lässt das haben Wissenschaftler um Kara Fitzgerald in einer Pilotstudie mit 43 gesunden Männern im Alter von 50 bis 72 Jahren untersucht. Acht Wochen lang stellte die Hälfte der Probanden ihre Lebensweise um: Sie machten jeden Tag mindestens 30 Minuten Sport, schliefen mindestens sieben Stunden pro Nacht und führten regelmäßig Atemübungen (Buchtip: Breath - Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens) zur Entspannung durch. Zusätzlich aßen die Probanden wenig tierische Eiweiße und Kohlenhydrate, dafür viel Gemüse. Ihr Essensrhythmus entsprach einem gemäßigten Intervallfasten, bei dem sie zwischen 19:00 Uhr abends und sieben Uhr morgens keine Nahrung zu sich nahmen. Ergänzend erhielten die Teilnehmer ein Nahrungsergänzungsmittel mit verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffen und ein probiotisches Präparat mit Milchsäurebakterien!

Das erstaunliche Ergebnis: Obwohl die Männer ihre Lebensweise nur acht Wochen lang umgestellt hatten, zeigten sich bereits signifikante Veränderungen ihres epigenetischen Musters: Ihre DNA Alters-Uhr hatte sich in den acht Wochen um 1,96 Jahre zurückgedreht, während die Teilnehmer der Kontrollgruppe im gleichen Zeitraum epigenetisch um 1,27 Jahre älter geworden sind! Insgesamt betrug der Unterschied zwischen den beiden Gruppen damit mehr als drei Jahre. „Dies ist der erste Nachweis einer Umkehrung des epigenetischen Alterungsprozesses in einer randomisierten kontrollierten klinischen Studie“, so die Aussage der Forscher. Es sei extrem spannend, dass die Umstellung der Lebensweise und Ernährung schon nach so kurzer Zeit einen so starken Einfluss auf die Methylierungsmuster der DNA habe.

Das Forschungsteam führt die deutliche epigenetische „Verjüngung“ darauf zurück, dass ihre Diätvorgaben speziell auf dieses Ziel ausgelegt waren. „**Wir haben einen Speiseplan entwickelt, der besonders viel von den Nährstoffen enthält, die für den Methylierungszyklus wichtig sind**“, erklärt Fitzgerald. Diese Mikronährstoffe sind vor allem in grünem Gemüse, Kohl, Nüssen und Samen und allgemein einer pflanzenbasierten Ernährung mit niedrigen glykämischen Index enthalten die reich ist an gesunden Fetten.

Wir müssen uns klar werden, dass die Alterung nicht zwangsläufig mit Demenz und Alzheimer einhergeht, sondern im Wesentlichen durch verschlechterte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten - in Verbindung mit der Alterung. Wir sollten uns außerdem bewusst machen, dass wir selbst etwas tun können und müssen, wenn wir altersbedingten Krankheiten und gebrechen möglichst lange entgegen wollen. Auf Medikamente und invasive Patentrezepte der Medizin sollten wir uns auf keinen Fall verlassen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-dieter-scharpf>
<https://www.topfruits.de/aktuell/studie-darmflora-steuert-wohlbefinden/>
https://www.youtube.com/watch?v=drI3kX6_Gu4

"Gesund und Munter, alle Tage, nicht durch Medikamente, sondern durch artgerechte Lebensweise "

Weißmehlprodukte steigern Herzinfarkttrisiko um 1/3

Weißmehlprodukte sind in unseren modernen Lebensmitteln allgegenwärtig. Der Grund, raffiniertes, sogenanntes hoch ausgemahlenes Mehl (Typ 505) ist hell, mild im Geschmack, weil die Randschicht des Korns fehlt und haltbar weil der Keim mit seinen verderblichen Fettsäuren entfernt wird. Was übrig bleibt, ist der "Mehlkörper" der nur noch isolierte Kohlenhydrate und eben das Klebereiweiß (Gluten), welches den Teig zusammenhält. Ballaststoffe und Vitalstoffe die uns vor Krankheit schützen und so dauerhaft für uns Wohlbefinden sorgen, sucht man in dieser allgegenwärtigen Lebensmittelzutat vergeblich. Nur macht sich kaum jemand Gedanken darüber. Derart isolierte Kohlenhydrate und Fertiglernmittel, die daraus hergestellt werden haben einen hohen glykämischen Index. Die Folge starker Blutzuckeranstieg und hohe Insulinausschüttung, mit allen damit einhergehenden Risiken für unsere Gesundheit.

2021 haben Forscher der Hamilton Universität in Kanada eine Untersuchung durchgeführt, wie schädlich Weißmehl für unsere Gesundheit ist. Sie haben die Ernährungsdaten von 137.000 gesunden Personen erhoben und wie viel Weißmehlprodukte sie täglich verzehrten. Wer mehr als 350g am Tag verzehrte, hatte in den nächsten 10 Jahren ein um 27 % erhöhtes Sterberisiko, im Vergleich zu der Gruppe die weniger als 50g Weißmehl in irgendeiner Form zu sich nahmen. Das Risiko für eine Herzerkrankung oder einen Infarkt stieg sogar um 33 %

Die Botschaft, essen Sie weniger Lebensmittel, die Weißmehl enthalten und greifen Sie wo immer möglich zu Vollkorn Produkten, auch wenn diese anders schmecken oder aussehen. Der dort enthaltene Ballaststoffanteil sorgt für einen langsameren Blutzuckeranstieg und eine niedrigere Insulinausschüttung. Aber Achtung, die braune Farbe einer Backware, oder ein paar Körner im Teig oder obendrauf sagen nichts darüber aus ob etwa das Brot aus Weißmehl ist. Oft wird durch braunen Malzextrakt, welche dem Teig eine dunkle Farbe verleiht, versucht den Anschein zu erwecken, es würde sich um eine gesunde Vollkornbackware handeln! Machen Sie ebenfalls einen großen Bogen um zugesetzten Zucker.

Als Orientierung für den gesundheitlichen Wert eines Lebensmittels können folgende Eigenschaften dienen. **Wenn ein Lebensmittel ziemlich süß ist und dabei keine Ballast- oder Mikronährstoffe enthält und dazu möglicherweise noch hochgradig industriell verarbeitet, dann kann es keinen Beitrag zu Ihrer dauerhaften Gesundheit leisten.** Die schlechteste Kombination in einem Nahrungsmittel ist Zuckerreichtum in Verbindung mit vielen gehärteten Fetten und ohne Vitalstoffe.

Solche Nahrungsmittel sollten eher als Genussmittel betrachten und nur SEHR dosiert zu sich nehmen. Um wirkliche LEBENSmittel handelt es sich dabei eigentlich nicht. Wollen Sie dauerhaft energiegeladent und gesund bleiben, müssen Sie sich auf Lebensmittel konzentrieren, die diesen Namen tatsächlich verdienen und die möglichst natürlich sind Ballaststoffe und/oder wichtige Mikronährstoffe, oder moderat nicht denaturierte Proteine liefern. Dabei ist der Fettgehalt eines Lebensmittels für unsere Gesundheit eher sekundär, wenn es sich um gesunde Fette handelt und nicht um raffinierte, hydrierte industrielle Fette.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/herz-kreislauf>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/>

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

Weniger als 6 Stunden Schlaf erhöht Demenzrisiko

Eine große, lang laufende Studie um Séverine Sabia vom University College London hat einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Demenzerkrankungen gezeigt. Vor allem Alzheimer, der bekanntesten und häufigste Demenzerkrankung, mit einem Anteil von 60 bis 70 Prozent. Untersucht wurde dafür das Schlafverhalten von fast 8000 britischen Staatsbediensteten. Die Studie begann bereits in den 1980er-Jahren und wurde in den Jahren 2012 bis 2013 erweitert: 4.267 Teilnehmer wurden zu ihrem Schlaf befragt sowie zusätzlich gebeten, neun Tage lang einen Tracker zu tragen, der ihre Körperbewegungen aufzeichnete. Damit ließen sich die von den Teilnehmern gemachten Angaben überprüfen.

Das Ergebnis: **Weniger als 6 Stunden Schlaf erhöhen das Demenzrisiko um bis zu 37 Prozent!**

Das zentrale Ergebnis: Unter den Teilnehmern, die mittlerweile 63 bis 86 Jahre alt sind, wurde bei 521 Personen eine Demenz diagnostiziert. Diejenigen, die im Alter von 50 Jahren eine durchschnittliche Schlafdauer von weniger als 6 Stunden hatten, waren zu 22 Prozent häufiger unter den Betroffenen. Jene, die auch im Alter von 60 Jahren noch durchschnittlich unter sechs Stunden pro Nacht schliefen, waren sogar zu 37 Prozent häufiger erkrankt.

Unter den 70 jährigen Kurzschläfern war der Effekt zwar wieder geringer, doch immer noch eindeutig statistisch relevant: Hier gab es 24 Prozent mehr Patienten als unter den 70-Jährigen, die mehr als sechs Stunden am Tag schliefen. **Zu wenig Schlaf hält Regeneration des Gehirns auf!**

Bereits in der jüngeren Vergangenheit gab es Studien, die einen Zusammenhang zwischen Demenzerkrankungen und Schlaf nahelegten. Eine Demenz entwickelt sich über einen langen Zeitraum. Dabei entsteht Alzheimer, durch Ablagerungen wie Beta-Amyloid im Gehirn. Kann sich das Gehirn im Schlaf regenerieren, werden diese Ablagerungen abgebaut.

Denselben Effekt haben auch bestimmte Ernährungsfaktoren, Fasten und körperliches Training. Optimierte man alle Bereiche gleichermaßen hat man einen beträchtlichen Einfluss darauf, ob man im Alter eine Demenz erleidet oder nicht. Dabei ist zu beachten, dass diese Einflussfaktoren, die man selbst bestimmt, mächtiger sind wie die genetische Disposition. Aus diesem Grund scheint Prävention durch optimierte Lifestylefaktoren, besonders für Menschen geboten, bei denen in der Familie gehäuft eine Alzheimerdemenz aufgetreten ist

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/demenz>
<https://www.topfruits.de/aktuell/darum-sollten-sie-nuesse-das-ganze-jahr-ueber-essen/>

"Dein Leben ist Ergebnis deiner Gedanken und Gewohnheiten."

Information der GfbK - www.biokrebs.de

Durch Corona sind Krankheiten wie Krebs stark in den Hintergrund gerückt, **obwohl in Deutschland jährlich etwa 230.000 Menschen an Krebs sterben!** Gerade in der Zeit nach der Diagnose sind viele Menschen hilflos und brauchen besondere Unterstützung.

Sie sind mit Angst, Hilflosigkeit und Schmerz konfrontiert, wenn sie unvermittelt mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert sind. Sie sind unsicher, was das richtige Verhalten ist und sie haben viele Fragen auf die sie anfangs wenig Antworten darauf. **Trotzdem müssen sie schwerwiegende Entscheidungen treffen, die vielleicht irreversible Folgen haben. Die Broschüre "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>
<http://www.krebshoffnung.de/>

Kurkuma für Gehirn und Gedächtnis

Kurkuma, eine Ingwergewächs, hat ähnlich wie Ingwer, ganz besondere Eigenschaften. Das tiefgelbe Wurzelpulver findet sich in vielen asiatischen Gewürzen, unter anderem in Curry. Kurkuma hat in diversen Studien bereits eine Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften unter Beweis gestellt, welche wahrscheinlich alle mehr oder weniger auf seine entzündungshemmenden Eigenschaften zurück gehen. So soll Kurkuma auch das Gehirn in Schwung halten und Alzheimer vorbeugen. Ein Wissenschaftler-Team um Tze-Pin Ng war dem Curry-Verzehr von 1.010 Asiaten im Alter zwischen 60 und 93 Jahren nachgegangen. Die Teilnehmer sollten im Rahmen der Studie einen Test zur kognitiven Leistungsfähigkeit absolvieren.

Dabei sah man folgende Ergebnisse: Wer "gelegentlich" (einmal oder mehrmals in sechs Monaten) oder "häufig" (mehr als einmal pro Monat) Curry verspeiste, schnitt beim Test besser ab als Vergleichspersonen, bei denen die Gewürzmischung selten oder nie verwendet wurde. Als Grund für diese Beobachtung vermuten die Forscher, dass antioxidative Eigenschaften von Kurkuma den Aufbau bestimmter Ablagerungen hemmen, die für Morbus Alzheimer charakteristisch sind. Siehe dazu auch der Beitrag über Sirtfood. Unser Credo seit Langem, verwenden Sie mehr Gewürze und weniger Salz um Ihren Speisen mehr Geschmack und MEHR Wert zu geben, **denn auch andere, hiesige Gewürze, wie etwa Estragon, Oregano, Rosmarin oder Knoblauch haben es in sich was Ihren Gehalt an wertvollen Schutzstoffen angeht.**

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

Mikronährstoffe bei Tinnitus, ein Versuch wert

Viele Menschen leiden an störenden bis quälenden Ohrgeräuschen (Tinnitus). Was viele nicht wissen, in Versuchen haben sich auch bei Tinnitus verschiedene Natursubstanzen als hilfreich erwiesen. Natur-Substanzen die völlig unproblematisch in der Verwendung sind und deshalb schon bei ersten Anzeichen und leichten Beschwerden einen Versuch wert sind, um der Problematik Tinnitus frühzeitig entgegenzutreten.

Die Inhaltsstoffe von **Ginko Extrakten** fördern die Durchblutung kleiner Gefäße.

Magnesium und das Spurenelement Zink sind an ausgesprochen vielen Stoffwechselfvorgängen mit beteiligt, welche auch mit der Sauerstoffversorgung der Zellen im Innenohr zu tun haben. Bei vielen Risikogruppen in der Bevölkerung herrscht ohnehin eine Unterversorgung mit Magnesium, was sich auch in anderen Bereichen negativ niederschlägt.

Coenzym Q10 - Untersuchungen ergaben einen Erfolg bei 70% der Tinnitus Betroffenen, durch die Substitution von Q10. Die DGE postuliert zwar, dass eine ausreichende Versorgung von Q10 Grundsubstanz mit der Ernährung gegeben wäre, unklar bleibt jedoch mit welcher Ernährung und unter welchen Alters- und Lebensumständen. Man weiß bspw., dass die Bildung dieser Substanz in unserem Körper mit fortschreitendem Alter nachlässt. Siehe auch Q10 in der Energieversorgung des Herzen, in einem früheren Beitrag.

Die genaue Wirkungsweise der genannten Substanzen ist zwar noch nicht geklärt, aber das sollte einen Betroffenen nicht davon abhalten bei einem vorliegenden Tinnitus Problemen einen Versuch mit der Substitution dieser Vitalstoffe zu starten.

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

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

Was sind Sirtuine und was ist Sirtfood ?

Sirtuine sind Enzyme, die unser Körper unter bestimmten Umständen aus Proteinen selbst herstellt. Durch komplexe Mechanismen fördern Sie die Regeneration in den Zellen und haben damit auch einen großen Einfluss auf den Alterungsprozess. Sirtuin wurde Anfang der 90er Jahre vom bekannten Biologen und Alterstforscher Dr. David Sinclair entdeckt. Sirtuine werden auch Langlebigkeitsenzyme genannt. Sie reparieren über epigenetische Prozesse DNA-Schädigungen in den Zellen, die sich im Laufe des natürlichen Alterungsprozesses an den Chromosomen bilden. Außerdem regen Sirtuine die Autophagie an: sie räumen den Zellmüll auf, der sich im Laufe der Zeit in den Zellen anhäuft und mit zunehmendem Alter immer weniger abtransportiert wird, und recyceln diesen. Beide Funktionen haben letztlich einen regenerierenden und verjüngenden Effekt auf unser biologisches Alter.

Angeregt wird die Bildung von Sirtuine durch Nahrungsrestriktion (Fasten), intensive körperliche Betätigung (Ausdauersport) und durch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie in manchen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Insbesondere Resveratrol und Quercetin hat man als Sirtuinaktivatoren ausgemacht. Wahrscheinlich gibt es aber noch weitere, bisher noch nicht entdeckte derartige Substanz, welche denselben Effekt haben.

Lebensmittel mit einer besonders hohen Konzentration an Sirtuin aktivierenden Pflanzenstoffen werden als Sirtfood bezeichnet. In der Literatur werden Sirtuine hauptsächlich im Zusammenhang mit einer Sirtfood-Diät genannt und beschrieben. Diese soll besonders gut geeignet sein, um dauerhaft und ohne Jo-Jo Effekt abzunehmen. Der Aspekt "Verlangsamung von Alterungsprozessen", wie sie David Sinclair als Eigenschaft der Sirtuine erforscht hat, steht bisher noch im Hintergrund. Nur einige sogenannte "Bio-Hacker", die sich besonders intensiv um Ihren Körper und Ihre Gesundheit kümmern, haben die Sirtuine und wie man deren Bildung aktivieren kann, ins Visier genommen, um zusammen mit anderen Maßnahmen ihr Energielevel und die Zellregeneration zu verbessern.

Untersuchungen zeigen: ein wenig Sirtfood in den Alltag integriert wird keine großen Effekte bringen. Echte Effekte bringt der Konsum von Sirtfood in Kombination mit einer gewissen Nahrungsrestriktion. Diese kann allerdings ziemlich einfach durch Intervallfasten in den Alltag integriert werden. Auch wichtig für einen nachhaltigen Effekt ein moderates Ausdauer-Sportprogramm. **Beides verbessert den Insulin- und Zellstoffwechsel und hat einen ähnlichen Einfluss auf die relevanten epigenetischen Prozesse, wie der Verzehr sirtuinreicher Lebensmittel.** Erst ein solches Gesamt-Konzept führt zu echten und dauerhaften Erfolgen, wenn es darum geht, mehr Energie zu haben und Alterungsprozesse zu verlangsamen.

Sirtuin aktivierenden Pflanzenstoffe, werden von den Pflanzen gewöhnlich zum Selbstschutz gegen Schädlinge gebildet. Sirtfood enthält Mikronährstoffe, an denen man besonders vitale Lebensmittel auch schon erkennen konnte, bevor man die Sirtuine kannte: **intensive Farben, Scharf- oder Bitterstoffe.** Farbtintensive Lebensmittel und zu den Sirtfoods zu zählen sind beispielsweise **Kurkuma, rote Zwiebeln, Brombeeren oder auch Goji-Beeren. Schärfe findet sich bei Chilis, Meerrettich und Ingwer. Sirtuin aktivierende Bitterstoffe kommen vor allem in Grüntee, Pekannüssen, schwarzer Schokolade oder Natur-Kakao. Aber auch Cashewkerne und Leinsamen enthalten Sirt-Aktivatoren.**

Sirtfood Lebensmittel sind also insgesamt gut geeignet die tägliche Ernährung aufzuwerten sie liefern neben den bekannten Aktivatoren Resveratrol oder Quercetin auch noch viele andere pflanzliche Mikronährstoffe und oft Ballaststoffe die unserer Gesundheit förderlich sind. Wie immer sehen wir die besten Erfolge in Bezug auf Prävention und mehr Lebensenergie dort, wo eine Optimierung der Ernährung einhergeht mit einer synergistischen Verbesserung aller Lifestylefaktoren. So sind ausreichend Bewegung, Entspannung, Schlaf und eine gewisse Maßhaltigkeit in allen Dingen sicherlich neben einer vitalen Ernährung ebenfalls beachtenswert. Oft sieht man jedoch dass Menschen, die ihre Ernährungsweise verbessern, Gewicht verlieren, insgesamt ein besseres Körpergefühl bekommen und dann auch mehr Spaß an Bewegung und Entspannungstechniken bekommen. Also packen Sie es an .-)

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/einfacher-abnehmen-mit-sirtuin-aktivierenden-lebensmitteln/>
<https://www.topfruits.de/wissen/sirtfood>

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>

Neem Pulver – BIO, fein vermahlen, reine Natur, vielseitig verwendbar

Naturbelassenes Neem Pulver in Bioqualität aus den Blättern des Neem-Baumes. Der Neem Baum enthält mehr als 100 verschiedene Inhaltsstoffe. Neem kommt in vielen Bereichen der Volksmedizin seit Jahrhunderten zum Einsatz.

OMEGA 3 Index - Bluttest zur Messung des prozentualen Anteils der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA – einfach, schnell, ohne Arztbesuch

Laut neuester wissenschaftlicher Forschungen ist der Omega-3-Index ein aussagekräftiger Risikofaktor für den plötzlichen Herztod dar. Liegt der Omega3-Index unter 4 %, so ist die Wahrscheinlichkeit für einen plötzlichen Herztod mindestens 10-mal so groß, als wenn er über 8 % liegt.

Grüner Kaffee Bio kbA, grob gemahlen, natur, 100 % Robusta, mild, magenschonend

Grüner Kaffee wird in verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde als Aufguss, zum Trinken und für Klistiere verwendet. Unser "Grüner Kaffee" ist aus 100% Robusta Kaffeebohnen in BIO Qualität. Er ist nicht geröstet wie „normaler“ Kaffee und deshalb besonders bekömmlich. Schonendes kalt Vermahlen sorgt dafür dass die Inhaltsstoffe dieses "grünen Kaffees" bestmöglich erhalten bleiben.

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 Knabberei für zu Hause oder bei sportlicher Aktivität. Im Gegensatz zu den meisten am Markt angebotenen getrockneten Kiwis völlig naturbelassen und ungezuckert.

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 fettorientierte 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.

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 | www.topfruits.de