

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. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Bleiben Sie gut informiert, nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und damit nutzen Sie Chancen, die andere nicht sehen.

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

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Dem Alter davonlaufen :-)

Klar ist, sterben müssen wir alle und das Älter werden ist auch unvermeidlich. Aber es gibt große Unterschiede, stellt man Vergleiche in der Bevölkerung an. Wie man altert und mit welchem Lebensgefühl unterscheidet sich oft erheblich. Ist man fit, schmerzfrei und energiegeladener, dann hat das Alter überwiegend gute Seiten. Es ist mehr Zeit, viel weniger Termine und kein beruflicher Stress ist angesagt, stattdessen kann das Leben und seine Aktivitäten genießen.

Neben einer vitalen Ernährung und ausreichend Entspannung spielt Bewegung eine wesentliche Rolle, wenn es um ein vitales Alter geht. Untersuchungen zeigen immer wieder, dass Laufen und andere Ausdauersportarten, aber auch ergänzendes Muskeltraining gerade im Alter eine ganz wesentliche Rolle spielen, dass die Muskulatur erhalten bleibt und damit ein wichtiges Stoffwechselorgan. Eine sehr große Rolle spielt Bewegung auch für unsere kognitiven Fähigkeiten, für den Erhalt unserer Atemmuskulatur und für einen stabilen Bewegungsapparat. Nur dort, wo es einen permanenten Trainingsreiz gibt, stimuliert unser Körper auch im höheren Alter Muskulatur ausreichend diese nicht nur zu erhalten, sondern auch noch aufzubauen und ein stabiles Gerüst aus Knochen und Sehnen bereit zu stellen.

Eine Studie an über 15 000 älteren Menschen ergab eine 70%ige Sterbereduktion im Beobachtungszeitraum bei einem Fitnessgrad von über 10 METs, bei 7,1 bis 10 METs eine 50%ige! Das Sterberisiko sank pro 1-MET Leistungssteigerung um 13%. Auch bei kardiovaskulärer Erkrankung war das Sterberisiko abhängig von der Testleistung.

Das metabolische Äquivalent, kurz MET, wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener körperlicher Aktivitäten zu vergleichen. 1 MET ist der Sauerstoffverbrauch eines 70 kg schweren 40jährigen Mannes in Ruhe und entspricht 3,5 ml Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht und Minute. Das maximal erreichbare metabolische Äquivalent ist ein Maß für die körperliche Belastbarkeit eines Menschen. Moderate körperliche Aktivität hat etwa ein metabolisches Äquivalent von 3 bis 6

In einer anderen Studie war das Sterblichkeitsrisiko bei durchtrainierten Bluthochdruckkranken nur halb so groß wie bei untrainierten mit geringer Leistung im Ergometertest. **Selbst Koronarkranke die eine Leistung von über 8 METs lieferten lebten durchschnittlich länger als Gesunde mit einer Leistung von nur 5 bis 8 METs.** Jede Metabolische Einheit an Leistungszuwachs verbesserte die Überlebensrate um 12 %.

"Use it or lose it" heist ja das Sprichwort. Strukturen die nicht genutzt werden, werden abgebaut, damit sie nicht ständig unnötig mit Energie versorgt werden müssen. Gerade im Alter ist dies aber fatal und die Ursache für viele degenerative Erkrankungen die dann das Leben schwer machen und den Alltag vermießen.

Bleiben Sie, also in Bewegung, sorgen Sie aber auch für ausreichend Regeneration und geben Sie

Ihrem Körper durch eine vitale Ernährung alles, was er braucht, um gesund zu bleiben und sich zu schützen. Und lassen Sie sportlichen Ergeiz möglichst aus dem Spiel. Dann kann auch das Alter erfüllend sein und lange Spaß machen, bevor wir dann letztlich doch Platz machen für die die nach uns kommen :-)

Linktipp: Quelle: Laufen und Walking im Alter von Dr. Dieter Kleinmann

<https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/muskeltraining-gerade-im-alter-sinnvoll/>

Wer vitale und echte Lebensmittel isst, sich bewegt und ausreichend entspannt, hat getan, was er für seine Gesundheit tun kann.

Neues Video-Format demnächst bei uns: Topfruits Know-how über Ernährung und echte, vitale LEBENSmittel

Derzeit sind wir in der Vorbereitung für ein neues Format, welches wir künftig einmal in der Woche als Infomercial, eventuell auch als Livestream ausspielen wollen. Welche Plattform zum Ausspielen die geeignete ist, das prüfen wir gerade. Wir möchten Ihnen regelmäßig etwa leicht verdauliche Informationshappen anbieten, über die Themen gesunde Ernährung, Vitalstoffe, vitale Lebensmittel sowie deren Eigenschaften, deren Verwendung und auch etwas Warenkunde.

Wir würden uns sehr über ein kleines Feedback freuen, was Sie von dieser Idee halten, welche besonderen Themenwünsche SIE hätten und welche Dauer Sie für optimal erachten würden. Benutzen Sie dafür einfach unser Kontaktformular: <https://www.topfruits.de/kontaktformular>

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

Salate um 100% aufwerten

Bunte Salate sind neben Gemüse wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung, nicht nur im Sommer. Sie sollten in vielfältigen Varianten eigentlich täglich auf dem Speiseplan stehen. Verwenden Sie dabei Zutaten die sie gut vertragen. Wenn sie bspw. auf Gurken aufstoßen müssen, nehmen Sie stattdessen Zucchini. Verwenden Sie immer auch bittere Zutaten wie Radicchio, Chicorée oder Romana (Salatherzen) - je nach Angebot und Jahreszeit.

Zu einem echten "Vitalstoffbooster" machen Sie ihren Salat mit den folgenden Zutaten. Für das Dressing verwenden Sie besser KEIN Sonnenblumenöl. Wegen dessen extrem hohen Omega 6 Gehalt ist es aus gesundheitlicher Sicht wenig empfehlenswert. Stattdessen nehmen Sie ein gutes Olivenöl ev. ergänzt durch Hanf- Kürbis- oder Leindotteröl. Statt Salz verwenden Sie einen EL Mispaste, damit haben Sie bereits genügend Salz in der Tunke. Für weitere Würze sorgt ein Schuss Sojasauce (Shoyu oder Tamari) sowie Kräuter und Gewürze nach Belieben und Verfügbarkeit.

Jetzt kommt das Wichtigste. Über den fertigen Salat streuen Sie reichlich geschälte Hanfsamen, Kürbiskerne oder gekeimte getrocknete Brokkoli/Daikonsamen (Brokko Force). So bekommt ihr Salat ein wenig Bindung und Biss und Sie versetzen dem Salat einen regelrechten Boost an gesundheitlich relevanten Mikronährstoffen. Nach dem Genuss eines solchen Salates sind Sie gewappnet für den herausfordernden Alltag und negative Einflussfaktoren aller Art, denen Sie sich vielleicht nicht oder nur teilweise entziehen können und das ohne dass Sie davon müde oder schlapp werden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/brokko-force-senfoel/sulforaphanreiche-keim-sprossenmischung-top-empfehlung>

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

Leberentgiftung so gehts

In der Leber finden lebensnotwendige Stoffwechselprozesse statt und eine dauerhafte Schädigung, oder gar Degeneration dieses Organs hat fatale Folgen für unsere Gesundheit. Durch

Medikamentenkonsum, auch von solchen Medikamenten, die man nicht sofort als Belastung im Verdacht hat (etwa Augentropfen), und durch andere negative Einflussfaktoren und Gifte aus Ernährung und Umwelt, kann unsere Leber arg in Mitleidenschaft gezogen werden. Glücklicherweise ist unsere Leber sehr regenerationsfähig !

Sie kann sich bei einer ernährungsbedingten Verfettung oder anderweitiger Schädigung selbst dann noch vollständig regenerieren, wenn mehr als die Hälfte des Organs geschädigt ist. Ein Wunder für das wir dankbar sein dürfen ! Wir sollten aber auch selbst alle Möglichkeiten nutzen, um dieses wichtige Organ beim Entgiftungsprozess zu unterstützen.

Missachtet man die Notwendigkeit eröffnet man Krankheiten Tür und Tor, die weit über die Lebergesundheit hinaus gehen. Altmeister der Krebstherapie haben immer wieder betont, dass eine Entgiftung der Leber unabdingbar ist, für die Wiederherstellung einer gesunden Grundregulation und damit der Basis für einen Heilungsprozess.

Für die Leberentgiftung spielen im Wesentlichen die folgend genannten Pflanzen und Mikronährstoffe eine wichtige Rolle:

Bitterkräuter mit Mariendistel - Marindistel und die diversen Bitterkräuter sind seit langer Zeit und in allen Kulturen beannt für Ihre Leber und Galle unterstützenden Eigenschaften. Der Geschmack von Mischungen wie dem Topfruits Bitterglück (<https://www.topfruits.de/bitterpulver-plus-mit-wermut-und-beifuss>), ist durch das Zusammenspiel der Zutaten nicht unangenehm bitter, sondern gut genießbar. Ein Tee aus einer solchen Mischung oder mehrmals täglich eine gute Messerspitze vor der Mahlzeit in den Mund nehmen und guteinspeicheln. Bitterkräuter wirken besser wenn sie nicht als Kapseln genommen werden, sondern wenn auch der Bittergeschmack seine Stoffwechsel-Wirkung entfalten kann.

Zeolith - Zeolith ist ein natürlich vorkommendes Mineral, welches durch seine spezielle Kristallgitterstruktur ganz besondere Eigenschaften bei der Entgiftung hat. In Deutschland ist Zeolit unverständlicherweise nicht als Lebensmittel zugelassen. In der Wasserreinigung und als Tierfutterzusatz werden die außergewöhnlichen Eigenschaften von Zeolith seit Langem genutzt. Auffällig ist für mich, dass Zeolithforscher wie Prof. Hecht und andere die langjährig regelmäßig Zeolith verwenden, trotz ihres Alters große Vitalität ausstrahlen. Die GfBK in Heidelberg bringt in ihrem aktuellen Mitgliederheft einen mehrseitigen sehr informativen Beitrag über Zeolith (Heft 03-2021 S. 27). Auch auf der GfBK Webseite finden Sie weitere Infos dazu <https://www.biokrebs.de/therapien/patienten-fragen/125-ausleitung/1881-mit-zeolith-entgiften> - Zeolith welches effektiv wirkt sollte einen Klinoptilolithgehalt von über 80% haben und extra fein gemahlen sein, damit eine möglichst große aktive Oberfläche geschaffen wird.

Lecithin - Lecithine sind fettähnliche Substanzen (sogenannte Phospholipide), aus denen unser Körper ungesättigte Fettsäuren und Cholin freisetzen kann. Natürlicherweise finden wir Lecithin uA in Nüssen, Sonnenblumenkernen, Raps oder Soja. Lecithin schützt auch unsere Leberzellen. Lecithin ist wichtiger Bestandteil der Zellmembran und hat überdies eine wichtige Funktion im Fettstoffwechsel. Damit hat es Auswirkungen auf unsere Gefäßgesundheit und wichtige Gehirn-Funktionen, indem es die Signalübertragung zwischen den Zellen verbessert.

Wasser trinken - wenn Sie Ihre Leber entgiften wollen, sollten Sie über einen bestimmten Zeitraum täglich eine ausreichende Menge stilles Wasser trinken. Schlacken und Giftstoffe werden über den Urin den Stuhl und die Haut ausgeschieden, in jedem Fall benötigt unser Körper dafür eine ausreichende Menge möglichst reine Flüssigkeit. Verzichten Sie aber auf kohlen säurehaltige Getränke und auch auf jede Art von Süßgetränken, denn Zucker belastet unsere Leber.

Leberwickel - ein altes Hausmittel aber hochwirksam. Ein oder mehrmals täglich ein warmer Wickel auf den rechten Oberbauch unterstützt die Entgiftung der Leber. Er verstärkt die Durchblutung der Leber, der Gallenblase und der Gallengänge. Die Gefäße weiten sich, was den Entgiftungsprozess beschleunigt. Einen Leberwickel zu machen ist ganz einfach und wird etwa hier beschrieben: <https://utopia.de/ratgeber/leberwickel-selber-machen-anwendung-und-wirkung/>

Darmflora unterstützen - sorgen Sie durch eine Ernährung die reich ist fermentierten Lebensmitteln und an präbiotischen Ballaststoffen dafür, dass Ihre Darmflora gesund ist. Oft übersehen, wenn über Leberentgiftung geredet wird. Eine Dysbiose im Darm führt zu einer ständigen Rückvergiftung des Körpers und damit auch zu einer Dauerbelastung der Leber.

Selen und B Vitamine sowie Cystein - Selen und einige B Vitamine vA B2, B6 und B12, sowie die Aminosäure Cystein spielen eine wichtige Rolle beim körpereigenen Entgiftungsprozess und dem Aufbau von Glutathion, dem wichtigsten körpereigenen Antioxidans. Sehen Sie zu, dass eine gute Versorgung mit diesen und allen anderen wichtigen Mikronährstoffe gegeben ist, insbesondere auch mit Vitamin C, D und Zink, wenn alle Entgiftungs- und Regenerationsprozesse reibungslos ablaufen sollen.

Leber und Gallenreinigung nach A Moritz - zu guter Letzt sei noch eine gezielte Entgiftungswoche für die Leber genannt, wie sie unter anderem der HP Andreas Moritz empfiehlt. Dieses Programm, welches wir hier im Ablauf beschreiben ist zwar nicht ganz einfach durchzuziehen, aber viele die es gemacht haben, berichten von guten Erfolgen damit.

Weitere Möglichkeiten, mit denen Sie den Entgiftungsprozess unterstützen können, sind das Ölziehen und die regelmäßige Zufuhr von Rechtsmilchsäure. "Rechtsmilchsäure" nimmt man auch auf, wenn man regelmäßig fermentierte Lebensmittel konsumiert, welche die Darmflora unterstützen.

Auch die GfBK hat einen Informations-Flyer zum Thema Entgiftung erarbeitet. Flyer zu vielen Themen stehen auf [der Internetseite der GfBK zum Download bereit](#). Ebenso finden auf der WEB Seite der GfBK verschiedene ungewöhnliche und ermutigende Patientengeschichten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/leber>
https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Ausleitung.pdf
<https://www.biokrebs.de/>

Welchen Selen Spiegel sollte man haben?

Bestimmte Mikronährstoffe sind besonders wichtig für unsere Gesundheit, weil sie an besonders vielen Stoffwechsel- und Enzyymbildungsprozessen beteiligt sind. Einer dieser wichtigen und essentiellen Stoffe ist Selen. Wir hatten über Selen schon häufiger geschrieben. Es herrscht allerdings nach wie vor Verwirrung welcher Blut-Selen Spiegel anzustreben ist. Bei den Labornormalwerten sehen wir unterschiedliche Empfehlungen. Zuletzt habe ich auf einer Blutuntersuchung etwa einen Empfehlungswert von 50-120mcg/L gesehen. Viele Ärzte und auch HP warnen vor einem darüber hinaus gehenden Wert. Aus aktueller wissenschaftlicher Sicht wäre jedoch ein höherer Zielwert besser.

Dr. Strunz empfiehlt in seinem Buch "das neue Antikrebsprogramm" auf S. 127 einen Zielwert von 135 mcg/L für einen optimalen Schutz gegen Tumorerkrankungen. Auch an anderen Stellen die auf wissenschaftliche Quellen zurückgreifen, werden Zielwerte von 110 - 150mcg/L genannt (uA GfBK). Dies zeigt und dass eine Versorgung am oberen Ende, oder sogar etwas darüber aus Präventionsgesichtspunkten eher wünschenswert wäre.

Zwar ist es richtig, dass man sich mit Selen bei DAUERHAFT zu hoher Zufuhr auch vergiften kann. Dieses Risiko ist jedoch eher theoretischer Natur und bestenfalls bei Personengruppen zu befürchten, die einer beruflichen Selen Exposition ausgesetzt sind. Alle anderen dürften hierzulande eher schlecht versorgt sein, denn Deutschland ist aufgrund seiner selenarmen Böden eher Selenmangelgebiet.

Dass Werte von 130 - 150 mcg problemlos sind, sehen wir auch an folgendem Umstand. Je nach Land gibt es unterschiedliche Wert und eine große Bandbreite bei den gemessenen Werten in der Bevölkerung. Ebenfalls bei den jeweiligen Blutspiegel-Empfehlungen. In der USA etwa liegen die Werte je nach Bundesstaat zwischen 76 und 256 mcg/L und in Japan zwischen 110 und 250 mcg, selbst in CH liegt der Wert bei 120 mcg.

Studien zeigen außerdem, den größte Nutzen von Selen dort, wo ein Mangel und ein sehr niedriger Spiegel als Ausgangsbasis vorliegt und dieser dann auf den Zielwert in Höhe von 100-150 mcg erhöht wird. Diesen Sachverhalt, der auch bei anderen Mikronährstoffen wie Vitamin D beobachtet werden kann, könnten sich die Menschen hierzulande besonders zunutze machen. Indem sie ihre mangelhaften Werte steigern könnten viele in besonderer Weise davon profitieren. Wenn Werte bereits hoch sind, bringt eine weitere Erhöhung nicht mehr so viel oder keinen Effekt, wenn allerdings ein Mangel vorliegt, hat eine Beseitigung dieses Mangels oft ausgesprochen positive und weit reichende Effekte.

Gute Quellen für Selen sind Kokosprodukte, Sesam und vor allem Paranüsse. Selen in Spuren ist auch zu finden in Fisch, Milch, Getreide und Sonnenblumenkernen. Allerdings hängt der Selengehalt der Lebensmittel stark von den Bodenverhältnissen ab, unter denen diese herangewachsen sind. Aus dem Grund ist die Ermittlung des Selenspiegels fast unerlässlich, wenn man Klarheit darüber haben möchte, ob man ausreichend versorgt ist. Risikopersonengruppen sollten außerdem darüber nachdenken eine **Grundversorgung mit Selen über Nahrungsergänzungen sicherzustellen**.

Ein Wort zur Selen-Zufuhr durch Paranusskerne. Verschiedentlich wird behauptet Selen in der Form wie es in Paranüssen vorliegt, könnte nicht oder nur sehr schlecht aufgenommen werden. Fakt ist und das habe ich vielfach beobachtet uA. bei mir selbst. Mit dem mehr oder weniger regelmäßigen Verzehr von einigen Paranusskernen ist es problemlos möglich einen wünschenswerten Selenspiegel zu erreichen und zu erhalten. Die Substitution etwa mit Natriumselenit(etwa 200mcg Tabletten), gelingt ebenfalls problemlos, für die die keine Nusskerne essen, oder die aufgrund besonderer Umstände einen erhöhten Bedarf haben (Raucher, Dauerstress, Tumorleiden). Wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören und Ihr Krebsrisiko verringern möchten, informieren Sie sich rechtzeitig bei der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr. Die GfBK hat eine Vielzahl hilfreicher Informations-Flyer erarbeitet, auch zu Selen. Die Flyer stehen auf **der Internetseite zum Download bereit**. Ebenso finden auf der WEB Seite verschiedene ungewöhnliche Patientengeschichten. **Hier können Sie lesen, was möglich ist, sie stärken damit das Vertrauen in Ihren inneren Heiler.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-selenquellen/>
<https://www.topfruits.de/selen-komplex-tabletten-200-mcg-selenhefe-natriumselenit-und-selenmethionin-vegan>

Nutze die Macht deines Unterbewusstseins! In positiven Affirmationen steckt - regelmäßig benutzt - mehr Gesundheits-Potenzial als die Meisten glauben.

Walnusskerne knabbern lohnt sich!

Dass es sich nicht nur aus geschmacklichen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen lohnt, häufiger Walnüsse zu knabbern, zeigen in regelmäßigen Abständen wissenschaftliche Studien, die der Walnuss zahlreiche positive Wirkungen bescheinigen. Die Walnuss ist ein außerordentlich gehaltvolles Lebensmittel, welches neben wertvollen Omega 3 Fetten, wertvolle Mineralien und Spurenelemente liefert, wie sie in der Form in keinem anderen Lebensmittel zu finden sind. Und Walnüsse gesund trotz hohem Fett- und damit Kaloriengehalt, denn wer täglich Walnüsse isst verdrängt aufgrund des hohen Sättigungsfaktors damit andere ungesunde Lebensmittel, wie Süßigkeiten oder salzig fettige Snacks aus seinem Speiseplan.

Es gibt diverse Studien, die den großen Wert von Walnusskernen sowohl für unsere Gehirngesundheit und die Demenzprävention spielen, aber auch einen erheblichen Schutz gegen unterschiedliche Krebserkrankungen liefern können. Der regelmäßige Walnusskonsum ist sogar nach einer Krebserkrankung in der Lage die krankheitsfreie Zeit zu verlängern. Diese Erkenntnis, egal ob sie in medizinischen Kreisen anerkannt wird, sollte jedem Menschen der um ein gesundes Leben, Prävention und ein vitales Altern bemüht ist zum Anlass dienen wieder regelmäßiger Walnusskerne, aber auch Pekan oder Mandeln und andere Baumnüsse in den Speiseplan zu integrieren.

Walnusskonsum machen trotz hohem Kaloriengehalt nicht dick! In einer kleinen Studie mit 46 Erwachsene im Alter von 30 bis 75 Jahren, deren Teilnehmer übergewichtig waren (BMI über 25), publiziert im Journal of the American College of Nutrition. Die Teilnehmer waren Nichtraucher, zeigten aber noch mindestens einen weiteren Risikofaktor des metabolische Syndrom. Dieses umfasst vier Merkmale: Übergewicht, hohe Cholesterinspiegel, eine Insulinresistenz und Bluthochdruck. Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine aß 8 Wochen lang täglich 56 g rohe Walnusskerne, die andere nicht. Nach 8 Wochen tauschte man. Das heißt, die Gruppe ohne Nussverzehr ass jetzt acht Wochen lang täglich 56 g Walnüsse, während die vorherige Walnussgruppe nun keine Walnusskerne mehr aß.

"Eine Ernährungsumstellung ist für viele Menschen schwer. Aber nur ein bestimmtes Lebensmittel zusätzlich zu essen, ist für die meisten kein Problem", erklärte Dr. David Katz, Leiter des Forschungsteams. Besonders viel in der Studie auf, wie gut die Walnuss die Funktionen der Gefäße verbessern konnte. Die Probanden namen durch den zusätzlichen Nusskonsum nicht

einmal an Gewicht zu – obwohl 56 g Walnüsse immerhin 350 kcal lieferten. "Die Theorie der Forscher ist die folgende: Baut man stark sättigende (und gesunde) Lebensmittel, die viele Mikronährstoffe und gesunden Fetten enthalten, wie z. B. die Walnusskerne, in die Ernährung ein, dann hat dies nur Vorteile: Man profitiert man von dem wertvollen Schutz und Reparaturstoffen dieser echten Lebensmittel, gleichzeitig sättigt die Walnuss so stark, dass man automatisch ein Teil der weniger gesunden Lebensmittel vom Speiseplan verdrängt wird, ohne dass sich dies wie ein Verzicht anfühlt."

Wer statt ungesunder Snacks regelmäßig Walnüsse isst, tut also viel für seine Gesundheit und das ohne an gewicht zuzunehmen. Wer abnehmen will, der reduziert die Zucker und Kohlenhydratzufuhr etwas, sowie den Verzehr von tierischen Proteinen und Fetten und ersetzt diese etwa durch Walnusskerne, wobei er die Kalorienmenge insgesamt etwas reduziert. Aber viel wichtiger ist, dass sich dabei die Art der Nährstoffe und Mikronährstoffe die aufgenommen werden etwas verändert. Dies führt zu einem langsamen aber nachhaltigen Gewichtsverlust OHNE Hunger/Verzichtsgefühl, mit fehlenden Heishungerattacken. Gleichzeitig steigt die Zufuhr verschiedener Vitalstoffe die Ihr Körper vielleicht lange Zeit vermisst hat!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ausreichende-versorgung-mit-omega-3-fettsaeuren-wichtig-fuer-mutter-und-kind/>

Selenspiegel und Grippeviren

Bei einer Grippe kann eine Ernährung, die arm am Spurenelement Selen ist, aus vergleichsweise harmlosen Grippeviren aggressive Erreger machen. Das fanden amerikanische Forscher der Universität Nordcarolina bei Versuchen an Mäusen. Die Studienergebnisse lassen sich wahrscheinlich auf den Menschen übertragen, erklären die Forscher in einer Mitteilung der Universität.

Die Wissenschaftler haben Mäuse mit dem menschlichen Grippeerreger „Influenza A Bangkok“ infiziert. Normal ernährte Mäuse zeigten daraufhin meist nur Symptome einer leichten Lungenentzündung. Fehlte den Mäusen jedoch Selen in der Nahrung, bekamen sie stattdessen oft eine schwere Lungenentzündung!

Anschließende Untersuchungen zeigten, dass sich in den schlecht ernährten Mäusen die Erbanlagen des Virus ungewöhnlich stark verändert hatten. Vermutlich hat dies den Virus in einen gefährlichen Erreger verwandelt, erklären die Forscher. „**Eine Mangelernährung kann Epidemien offenbar auf eine Weise fördern, wie man es bisher nicht vermutet hatte**“, erklärt die an der Studie beteiligte Ernährungs-Wissenschaftlerin Melinda Beck. „Was wir am Grippevirus beobachtet haben, kann ebenso für Aids- oder Ebola-Viren gelten.“ Selen ist ein Zellschutzstoff, der Erbanlagen vor Veränderungen schützt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-selenquellen/>
<https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/selenarme-ernaehrung-macht-grippeviren-aggressiv/>

Tomatenprodukte gegen Schlaganfall

Wer viel Obst und Gemüse konsumiert und eher wenig Fleisch, gehärtete Fette und Zucker, sowie einfache Kohlenhydrate, der hat ein deutlich geringeres Risiko für viele Erkrankungen - das gilt allgemein als gesicherte Information. Diskutiert wird nach wie vor welche Bestandteile in Obst und Gemüse die größte Wirkungen für unsere Gesundheit entfalten.

Forscher aus Finnland bestimmten die Serumspiegel einer Reihe von sekundären Pflanzenstoffen bei insgesamt 1031 finnischen Männern im Alter zwischen 46 und 65 Jahren (Neurology 2012; 79: 1540-1547). Die Männer wurden anschließend zwölf Jahre lang regelmäßig untersucht. In diesem Zeitraum ereigneten sich bei ihnen 67 Schlaganfälle. Die Forscher um Dr. Jouni Karppi setzten dann die Serumwerte von Alpha- bzw. Beta-Karotin, Alpha-Tocopherol, Retinol und Lycopin in Beziehung zur Schlaganfallrate.

Signifikante Unterschiede gab es beim Lycopinspiegel: Bei den Studienteilnehmern ohne Schlaganfall lag dieser zu Beginn im Schnitt 50% höher wie bei den Teilnehmern die einen Schlaganfall erlitten. Wurden Schlaganfall-Risikofaktoren wie Alter, BMI, Blutdruck, Rauchen, LDL-Wert und Diabetes berücksichtigt, so ergab sich für die höchsten Lycopinwerten eine um bis zu 59% niedrigere

Schlaganfallrate als für die Männer mit den niedrigsten Werten.

Zwar könnte Lycopin auch nur ein Marker für einen bestimmten Ernährungsstil sein meinen die Forscher, dafür, dass Lycopin aber tatsächlich für eine verbesserte Gefäßgesundheit verantwortlich ist, spreche die starke antioxidative Aktivität so die Studienautoren. Die Substanz sei besser als andere Antioxidantien geeignet, schädlichen Singulett-Sauerstoff zu binden.

Nicht nur im Zusammenhang mit der Gefässgesundheit und dem Schutz vor Schlaganfällen ist Lycopin von Bedeutung, seit langem ist auch bekannt dass es eine Rolle bei der Entstehung und dem Voranschreiten von gut und bösartigen Prostataveränderungen eine Rolle spielen kann. Lycopin ist wie viele sekundäre Pflanzenstoffe ein Schutzstoff der ein breites Wirkungsspektrum in unserem Organismus hat die antioxidativen Eigenschaften sind sicher auch bei Lycopin nur ein Teilaspekt. Nicht umsonst gehören Tomaten auch zu den Superfoods, also zu den Lebensmitteln die einen besonderen Einfluss auf die Alterungsprozesse haben.

Wichtigste Lycopinquelle sind verarbeitete Tomaten. Getrocknete Tomaten, Tomatenpulver und konz. Tomatenmark haben dabei mit bis zu 120mg/100g Lycopin die höchsten Gehalte. Tomatensaft enthält bis zu 10 mg/100g. Rohe Tomaten enthalten vergleichsweise wenig Lycopin da dieses zum Großteil beim Verarbeitungsprozess entsteht. Wichtig ist dass man möglichst naturbelassene Tomatenprodukte als Quelle verwendet, um nicht viele unerwünschte Begleitstoffe wie Zucker, hydrierte Fette oder Konservierungsmittel aufzunehmen, die der Gesundheit eher schaden wie nützen.

Linktipp: <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Tomatensaft-gegen-Schlaganfall-290669.html>
<https://www.topfruits.de/aktuell/tomaten-kurkuma-cocktail/>
Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel, Gesundheitsratgeber, Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf

Keine Angst vor Antioxidantien!

Eine Studie zu Vitamin E und Acetylcystein (NAC) hat im letzten Jahr Antioxidantien aus der Nahrung zu Unrecht in ein schiefes Licht gerückt. Viele Medien erwecken in reißerischen Headlines den Eindruck als wäre der Konsum von Antioxidantien schlecht, besonders bei Krebs. Dabei kommt es bei der Relevanz einer solchen Studie sehr auf die Details an. Worum gehts? In einem Fachmagazin wurden im letzten Jahr die Ergebnisse einer schwedischen Studie veröffentlicht, nach der Antioxidantien das Metastasenrisiko bei Mäusen mit Hautkrebs verdoppeln würden.

Unbeachtet von den Medien bleiben allerdings meist die Details des Studiendesign, stattdessen wird in Schlagzeilen wie "Antioxidantien bei Krebs besser nicht" undifferenziert Bezug auf diese Studie genommen. Dies führt zu Verunsicherung bei Menschen die um Prävention und Risikoreduktion bemüht sind, weil sie glauben antioxidative Mikronährstoffe hätten einen Schad- statt Schutzeffekt.

Dabei muss folgendes berücksichtigt werden. Erstens handelte es sich um ein Tiermodell das weder bei positiven noch bei negativen Ergebnissen 1:1 auf den Menschen übertragen werden kann. Aber was noch viel wichtiger ist, bei den in Rede stehenden antioxidativen Substanzen handelte es sich um **chemisch synthetisierte künstlich hergestellte Substanzen**. Bereits vor Jahren musste eine Studie an Rauchern die **künstliches Vitamin E** substituierten, wegen der ungünstigen Entwicklung abgebrochen werden.

Nicht nur wir, auch Fachgesellschaften wie die GfK und Heidelberg können nur jedem raten sich zur Prävention gegen Krebs und andere heute häufige Krankheitsbilder wie Diabetes oder Herzerkrankungen auch weiterhin auf eine vitalstoffreiche, meist antioxidantienreiche Ernährung und notwendigenfalls eine Substitution bestimmter Mikronährstoffe zu stützen! Es gibt tausende von Studien, welche die definitiv schützende Wirkung solcher Substanzen in Studien und in der klinischen Praxis zeigen. Und zwar nicht nur in Bezug auf Krankheitsvermeidung, sondern auch im Hinblick auf den Alterungsprozess generell.

Dabei sollte man bedenken, dass diese Schutzeffekte keineswegs ausschliesslich auf das antioxidative Potenzial solcher Lebensmittelinhaltsstoffe zurückgeht. Pflanzliche Wirkstoffe, wie etwa die polyphenolischen Farb- und Aromastoffe sind eine Komposition hunderter kleiner und kleinster Bestandteile deren komplexes Zusammenspiel oft erst für die beobachtbare Wirkung von Bedeutung ist. **Die antioxidative Eigenschaft ist aber nur ein verschwindend geringer**

Teilaspekt. Gleichwohl dieser Aspekt oft als Erstes genannt wird, wenn man versucht ein in Studien gesehene Wirkungen zu erklären. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie sie in pflanzlichen Lebensmitteln und Zubereitungen daraus vorkommen haben für den Schutz vor Krebsgiften eine große Bedeutung. Sind solche Stoffe in der Ernährung nicht ausreichend vorhanden, dann entfalten Gifte und negative krebserregende Umweltfaktoren ihr volles Potenzial!

Krebs ist ein systemisches Problem und die Folge einer gestörten und verschlechterten Zellatmung. Insbesondere bei der Förderung der Zellatmung kommt Stoffen wie den Anthocyanen, Beta-Carotin und anderen antioxidativen Pflanzenstoffen eine außerordentliche Bedeutung zu, wie frühere Krebsforscher, etwa Dr. Seeger gesehen haben. Forscher die sich mit den systemischen Eigenschaften von Krebs und den Regulationsmöglichkeiten beschäftigt, haben immer wieder die zunehmende zelluläre Dysfunktion für eine Zunahme des Krebsgeschehens und damit einer Metastasierung verantwortlich gemacht. Nur durch eine Verbesserung dieser Situation in unseren Zellen ist eine Gegenregulation und damit Besserung oder gar Heilung möglich! Seeger hat etwa eine Verbesserung der Zellatmung von Tumorzellen von bis zu 1000% unter Verwendung etwa von Anthocyan reichem Rote Bete Saft gesehen. Gleichwohl solche Naturstoffe sehr antioxidantienreiche sind sie auch im Falle einer Krebserkrankung und noch viel mehr in der Prävention unverzichtbar.

Auch die Untersuchungen etwa zu den Sirt Enzymen (Sirtuine) und deren Schutzwirkung auf Alterung und Krankheit zeigt, dass die antioxidative Wirkung eines pflanzlichen Mikronährstoffes dabei bestenfalls eine untergeordnete Rolle spielt. Würde man auf Lebensmittel, oder auf natürliche Nahrungsergänzungen verzichten wollen, welche unterschiedliche Mikronährstoff, zusammen mit ihrem komplexen Wirkstoff-Kontext bereitstellen hieße dies, das Kind mit dem Bade auszuschütten. Letztendlich würde dies unserer Gesundheit mehr schaden als nützen!

Studien mit künstlich synthetisierten Einzelsubstanzen sind aus diesem Grund nicht aussagefähig, oder bestenfalls eben auf nur genau auf in Bezug auf das, was in der Studie untersucht wurde, nämlich die Wirkung einer künstlichen Substanz unter bestimmten genau definierten Umständen, nicht mehr und nicht weniger. Auf's wirkliche Leben und auf natürliche Antioxidantien mit ihren vielfältigen anderen Eigenschaften, welche die der antioxidativen sogar überlagern könnten, dürfen solche Studienaussagen in keinem Fall übertragen werden.

Ganz im Gegenteil haben wir heute einen weit verbreiteten Mangel beim Konsum einer Vielfalt pflanzlicher Mikronährstoffe, welche für unsere Schutz- und Reparatursysteme notwendig sind. Und dieser Mangel ist neben dem Überkonsum und dem Mangel an Bewegung mehr wie alles andere Verantwortlich für die Flut an leichteren und schwereren Krankheitsbildern, die wir in den letzten Jahrzehnten sehen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-selenquellen/>
<https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/selenarme-ernaehrung-macht-grippeviren-aggressiv/>

Glück und Zufall sind nur selten der Grund für gute Lebensumstände.

"Erste Hilfe" durch Natron

Überwiegend Säure bildende Ernährung ist die Problemursache für viele der heutigen Leiden. Es gibt jedoch starke Gegenspielern die Sie nutzen sollten. Ziemlich schnelle Abhilfe gegen Übersäuerung liefert Natron etwas langsamer gehts mit Basenpulver. Vermuten Sie eine Übersäuerung als Ursache für bestimmte, oft auch hartnäckige Probleme oder Schmerzen und Konsultationen beim Arzt haben Sie nicht wirklich weiter gebracht? Dann versuchen Sie es mit einer "Natron-Kur". Das ist einfach und risikoarm gemacht. Ziemlich schnell merken Sie, wenn Übersäuerung die Ursache der Beschwerden war. Innerhalb weniger Tage stellen sich dann positive Effekte ein, wie etwa Schmerzlinderung, freierer Atem, mehr Leistungsfähigkeit und Energie, auch beim Sport.

Es wird empfohlen Natron kursmäßig über einen Zeitraum von ca 10 Tagen zu nehmen (nicht dauerhaft). Am besten 2 Stunden nach einer Mahlzeit die viel Säurelast produziert hat, oder vor dem Schlafengehen (2 Std. vorher nichts mehr essen). Verwenden Sie Natron nicht direkt vor einer Mahlzeit, sonst verschlechtert sich die Verdauungsleistung, weil die Salzsäure des Magens damit abgepuffert wird.

Empfohlen wird ein TL auf ein Glas Wasser, die Menge ist auch abhängig vom Körpergewicht und

der vorliegenden Säurelast. Orientierung über die passende Menge liefert der PH Wert Ihres Morgen-Urin, der bei deutlich über 7 liegen sollte. Sehen Sie eine Besserung durch die Einnahme von Natron, dann sollten Sie es natürlich dabei nicht bewenden lassen. Leiten Sie weitere und nachhaltige Maßnahmen für eine dauerhafte Verbesserung der Situation ein. Verwenden Sie einige Zeit ein gutes Basenpulver, auf Basis von Citraten und reduzieren Sie mehr und mehr den Konsum von stark säurebildenden Lebensmitteln, wie Zucker, tierische Proteine und Fette und industrielle Fertiglebensmittel, die oft eine Kombination aus verschiedenen gesundheitlich nachteiligen Zutaten enthalten.

Extratipp: Neben Vitamin C, Vitamin D und Zink sollte in diesen Tagen jeder ein Fläschchen Wasserstoffperoxid (H₂O₂) 3% Zuhause haben. Dieses "Präventions-Set", kann Sie in Covid Zeiten und auch sonst, besser schützen wie alles andere was Sie sonst tun könnten.

H₂O₂ wirkt antibakteriell, viruzid, geruchsbeseitigend und oxidativ. Früher war H₂O₂ ein bewährtes Hausmittel und stand wie etwa Natron in jedem Haushalt. Mittlerweile ist seine Wirkung und das breite Einsatzspektrum in Vergessenheit geraten. Entdecken Sie es unbedingt neu, denn H₂O₂ hat viele Vorteile. **Lesen Sie dazu auch den Ratgeber:** Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel von Jochen Gartz

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wasserstoffperoxid-3-laborgeprueft-hp-h2o2-unstabilisiert-rein>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=basenpulver>
Quelle

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>

BROKKO FORCE sulforaphanreiche Sprossenmischung

Nach langen Versuchen mit Heilpraktikern ist bei unserem Hersteller ein Produkt aus gekeimten Brokkolisamen und gekeimtem Daikonrettich entstanden. Nur schonend getrocknet, lassen sich mit BROKKO FORCE auf einfache Art und Weise wirksame Mengen an wertvollen Senfölen konsumieren.

Bitterpulver-Plus Bitterglück – erweiterte Rezeptur mit 10 bewährten Bitterkräutern

Topfruits „Bitterpulver Plus“ ist unsere neue und erweiterte Mischung aus bewährten Bitterkräutern wie Mariendistel, Wermut und Beifuß. Das Bitterkräuterpulver kombiniert die kraftvollen Eigenschaften verschiedener Bitterstoffe, die in der heutigen Ernährungsweise vielfach fehlen. Mit unserem Bitterpulver kaufen Sie nur das Beste für eine optimale Verdauung und traditionelle Entgiftungskuren!

Bioland Kornblumenhonig – 100% aus deutscher Kornblumentracht

Eine Besonderheit, Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften wie dem teuren Manuka Honig nachgesagt. Unbedingt probieren. Bei Halsschmerzen, äußerlich zur Wundheilung oder einfach zum Genuss.

Astaxantin 12mg/Kapsel - Superantioxidanz für die Augen

Ideal und potent für die Gesundheit der Augen. Das starke Carotinoid Astaxantin optimal dosiert mit 12mg / Kapsel als Monoprodukt. In einer öligen Suspension für beste Bioverfügbarkeit. Top Preis-Leistungs-Verhältnis.

Saure Bohnen – fein geschnitten, milchsauer fermentiert – unpasteurisiert

Traditionell Milchsäure vergorene Schnippel-Bohnen nicht erhitzt. Ein wertvolles und ursprüngliches Naturprodukt für eine Ernährungsweise nach den Empfehlungen von Dr. Johannes Kuhl.

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie weitere aktuelle Gesundheits- Infos lesen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erfahrungsberichte mit einer vitalstoffreichen Ernährung hier zu publizieren. Die besten Tipps, die wir veröffentlichen werden, prämiert.

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter 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