

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.**

Gut informiert, nehmen Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand. Damit nutzen Sie Chancen und vermeiden Risiken, die andere nicht sehen.

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

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Tryptophan für besseren Schlaf

Gesunder Schlaf ist essenziell für die Gesundheit und ausreichend gesunder Schlaf sorgt für Regeneration, schützt vor Krankheit und Alterungsprozessen. Viele Menschen klagen jedoch über schlechten Schlaf. **Die Ursachen für einen erholsamen Nachtschlaf sind neben Stress oder übermäßigem Medienkonsum am Abend, oft auch eine falsche Ernährungsweise.** Am Abend sollte man nicht zu spät und **möglichst eiweißreich essen.**

Dabei kommt tryptophanreichen Lebensmitteln eine besondere Bedeutung zu. Tryptophan ist ein Eiweißbaustein (Aminosäure) und ein Vorstufen-Baustein des Hormons Serotonin. Serotonin gilt als das Schlaf- und Regenerationshormon. Tryptophan kommt etwa in Walnüssen, Mandel oder Pekan aber auch in Natur Kakao vor. **Vor allem reduzierte eine gute Tryptophan Versorgung die Wachphasen, von Menschen die schlecht schliefen,** so zeigte eine Übersichts-Studie von Schlafforschern aus Singapur, welche die Ergebnisse von 18 Studien zu Tryptophan auswerteten. Auf die Einschlafdauer hatte Tryptophan dagegen weniger Einfluss.

Bei Schlafproblemen Aufgrund einem Mangel an Tryptophan und wo zu wenig tryptophanreichen Lebensmitteln auf dem Speiseplan stehen, ist es auch möglich auf entsprechende Nahrungsergänzungen zurückgreifen, die Tryptophan enthalten. Weitere wertvolle Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf finden Sie in unserem Infothek Artikel: <https://www.topfruits.de/aktuell/gesunder-schlaf-durch-die-richtige-ernaehrung-durch-die-richtige-ernaehrung/>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/l-tryptophan-kapseln-vegan-hochdosiert>

Echte LEBENSmittel wie sie uns die Natur in ursprünglicher Form schenkt, sind die beste Quelle für gute und nachhaltige Gesundheit.

Sulforaphan aus Kohl auch für die geistige Fitness

Kohlgemüse und die darin enthaltenen Senföle scheinen nicht nur allgemein auf Alterungsprozesse und Tumorentwicklung einen Einfluss zu haben, was man in Untersuchungen bisher hauptsächlich im Blick hatte. Eine S reiche Ernährung ist wohl ebenfalls gut, um kognitive Fähigkeiten im Alter zu erhalten und so einer Altersdemenz entgegenzuwirken.

Vor Kurzem haben japanische Wissenschaftler an 144 Studienteilnehmer im Durchschnittsalter von 67 Jahren die Wirkungsweisen von Sulforaphan auf die geistige Leistungsfähigkeit untersucht. Dazu nahmen die Probanden für 12 Wochen, täglich 30 mg Sulforaphan mittels eines Nahrungsergänzungs-Präparates ein, während die Kontrollgruppe nur ein Placebo bekam. 30 mg Sulforaphan entspricht einer Menge wie man sie etwa mit 1-2 TL Samen von Brokoletti aufnehmen kann.

Vor und nach der Studie mussten alle Teilnehmer am PC verschiedene Leistungstests absolvieren, welche Hinweise auf die Hirnleistung gaben. **Dabei verbesserte sich die Gehirnleistung der Teilnehmer, die mit Sulforaphan versorgt wurden in nahezu allen Bereichen signifikant, gegenüber der Placebogruppe.** In dieser hatten die Probanden keinerlei positiven Veränderung ihrer Leistungen (Gedächtnis, logisches Denken, schnelle Auffassung).

Die Wirkung von Sulforaphan erfolgt auf verschiedenen Ebenen. S wirkt antioxidativ und antientzündlich und es aktiviert körpereigene Enzyme (Sirtuine) welche ebenfalls einer Zellalterung und einem Abbau entgegenwirken. Auch andere Kohlsorten, Kresse oder Senf enthalten Sulforaphan in unterschiedlichen Mengen, allerdings enthalten Samen und Sprossen aus bestimmten (nicht allen) Brokkolisorten besonders viel davon.

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

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

<https://www.topfruits.de/brokkolisamen-bio>

"Nur wer ausreichend gut und aktuell informiert ist kann seine Gesundheit selbst und positiv beeinflussen - aber dann mehr als er zuvor geglaubt hat"

Live-Talk am Montag, 20.09.2021 um 19 Uhr - Die Themen: Wie Du dem Altersprozess und seinen Begleiterscheinungen die Stirn bietest - Wie geht Verjüngung und Regeneration? Fallbeispiele und persönliche Erfahrungen. Welche Lebensmittel benötigen Sie, um mit Nährstoffen gut versorgt zu sein? **Melden Sie sich in jedem Fall an, auch wenn der Live-Termin für Sie nicht passt. Sie bekommen dann den Link zur Aufzeichnung.**

Omega 3 Index ein unterschätzter Risikomarker

In den USA ist der HS-Omega-3 Index Bestandteil der normalen klinischen Routine. In Deutschland und Europa wird diesem wichtigen Risikomarker bisher leider noch wenig Beachtung geschenkt. Dabei befassen sich über 1000 veröffentlichte Studien und weitere mehr als 50 laufende Forschungsprojekte mit dem Omega-3 Index als Risikomarker. Zur Erklärung: Der Omega-3 Index ist der Prozentsatz von Eicosapentaensäure (EPA) plus Docosahexaensäure (DHA) im Blut (ausgedrückt als Prozentsatz der insgesamt gemessenen Fettsäuren). DHA und EPA sind die OMEGA 3 Fette, die unser Körper letztlich verwertet und die unter Präventions-Gesichtspunkten als besonders vorteilhaft gelten. DHA und EPA sind OMEGA 3 Fettsäuren die hauptsächlich in Kaltwasserfisch und bestimmten Algen vorkommen.

Wie Vergleichsstudien immer wieder zeigen, ist ein niedriger Omega-3 Index (< 8 %) ein kardiovaskulärer Risikofaktor, also nachteilig für unsere Herzgesundheit. In den letzten Jahren ist zudem auch eine schützende Wirkung bei Herzrhythmusstörungen und bei Gefahr eines plötzlichen Herztods gesehen worden. Liegen DHA und EPA unter 4 %, so ist die Wahrscheinlichkeit für einen plötzlichen Herztod mindestens 10 mal so groß, als wenn der Omega-3-Index über 8 % liegt. **Zu den wesentlichen Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren gehört die Senkung des Triglycerid-Spiegels im Blut, sowie eine Erhöhung der guten HDL-Cholesterin-Werte, aber auch antientzündliche Effekte.** Eine ebenfalls wichtige Eigenschaft der Omega-3-Fettsäuren ist deren Wirkung gegen Herzrhythmusstörungen.

Ein niedriger OMEGA 3 Index steht aber ebenfalls in Verbindung mit suboptimaler Gehirnfunktion, was sich mit neurologischen Methoden fassen lässt. In neueren Studien konnte gezeigt werden, dass sich mit Omega-3- Fettsäuren Schizophrenie, manisch-depressive Erkrankungen, Depressionen sowie das Hyperaktivitätssyndrom positiv beeinflussen lassen. Insgesamt wurden in Interventionsstudien auf Basis des Omega-3 Index zahlreiche Aspekte der genannten Gesundheitsprobleme gebessert.

Insgesamt zeigen die Erfahrungen, die man in Studien mit dem Omega-3 Index macht, wie wichtig eine komplette und differenzierte Fettsäureanalytik in Bezug auf die Gesundheitsvorsorge ist. Es reicht eben für die Risikoeinschätzung keineswegs nur die Cholesterin und die Triglyceridwerte zu ermitteln, sondern viel aussagefähiger wäre die genaue Kenntnis seiner Versorgung

mit den Omega 3 Fetten DHA und EPA, sowie dem Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 Fetten.

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

Omega 3 - auch Veganer können gut versorgt sein

Oft hört Veganer und Vegetarier sie seien nicht ausreichend mit den verwertbaren, besonders wirksamen langkettigen Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA versorgt. Als Grund wird die angeblich nur geringe Umwandlungsrate von pflanzlichen Omega 3 Fetten wie ALA (Alphalinolensäure) genannt. Diese wäre mit unter 10 % bis maximal 20 % zu niedrig für eine gute Versorgung mit DHA / EPA. Das scheint jedoch nicht zu stimmen, wie entsprechende Studien belegen, welche die EPA/DHA Versorgung von Veganer und Vegetarier untersucht haben. Zwar nehmen Veganer und Vegetarier weniger EPA und DHA zu sich – weil sie keine tierischen Produkte, insbesondere Fisch essen – doch sind ihre EPA- und DHA-Werte im Blut vergleichbar mit jenen von Allesessern, die auch regelmäßig Fisch essen!

Als direkte und ergiebige Quellen von DHA/EPA kommen nur fettreicher Kaltwasserfisch und bestimmte Algen infrage. Pflanzliche Omega 3 Quellen sind etwa Chia-, Hanf-, Raps- oder Leinsamen und Walnüsse, die allerdings Alphalinolensäure (ALA) enthalten, welche zuerst in DHA/EPA umgewandelt werden muss.

In einer der größten Kohortenstudien weltweit (der EPIC-Studie) hat sich allerdings gezeigt, dass die Umwandlung von ALA in EPA und DHA bei Veganern und Vegetariern größer ist als bei Menschen die sich von gemischter Kost ernähren. Und das zu einem deutlich höheren % Satz, als man bisher angenommen hatte. Wenn Menschen also nicht ausreichend oder gar keine EPA und DHA mit der Nahrung zu sich nehmen, dann reagiert deren Organismus mit einer verstärkten Umwandlung von ALA in die erforderlichen langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Vorausgesetzt natürlich es werden genügend Lebensmittel konsumiert die Alphalinolsäure enthalten.

Aus unserer Sicht wäre dies auch zu vermuten gewesen, denn es gibt auf der Welt sicherlich mehr Menschen die KEINEN Zugang zu Fisch als Quelle von DHA und EPA Fettsäuren haben, wie solche die regelmäßig Fisch essen können. Und auch in solchen Regionen, wo wenig oder kein Fisch gegessen wird, gibt es solche in denen Menschen leben die kaum Gefäßprobleme, Herzinfarkt oder Demenzerkrankungen kennen.

Ein ebenso großes Risiko wie eine zu schlechte Versorgung mit DHA oder EPA Fettsäuren scheint jedoch das weit verbreitete Ungleichgewicht zwischen Omega 6 und OMEGA 3 Fettsäuren sein. Bedingt durch eine viel zu hohe OMEGA 6 Zufuhr. Diese erfolgt zum allergrößten Teil dadurch, dass die falschen Pflanzenöle konsumiert werden. Besonders Sonnenblumen oder Distelöl und der Verzehr von OMEGA 6 reichen Backwaren oder Fertig-Lebensmittel sorgt für eine überproportionale Zufuhr von ungünstigen Omega 6 Fetten.

Zuallererst ist es für Ihre Gesundheit deshalb wichtig, dass Sie besonders fettreiche Lebensmittel mit hohem Omega 6 Anteil identifizieren und deren Konsum drastisch einzuschränken.

Praxistipp: Wer als Vegetarier viel Nüsse und andere OMEGA-3 reiche Lebensmittel wie Chia-, Hanf- oder Leinsamen isst und Olivenöl verwendet, sollte aufgrund des oben gesagten normalerweise auch mit DHA oder EPA gut versorgt sein. **Mit einem Selbst-Test des Omega-3 Index oder bei Ihrer nächsten Blutuntersuchung sollten Sie sich jedoch Gewissheit verschaffen.**

Wenn das Ergebnis einer DHA/EPA Wert unter 8% zeigt, sollte DHA/EPA mit gut dosierten Nahrungsergänzungen aus Algenöl auf einen guten Wert gebracht werden. Gemischtköstler können auf gut dosierte Kapseln aus Fischöl oder Krill zurückgreifen, wenn sie nicht regelmäßig und ausreichend Kaltwasserfisch essen, um damit auf eine optimale Versorgung mit DHA / EPA Omega 3 Fettsäuren zu kommen.

Langlebige große Raubfische wie Thunfisch reichern Toxine an, und sollten deshalb nicht als Quelle von EPA und DHA genutzt werden. Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel frei von Toxinen.

Die Europäische Arzneimittelbehörde sieht bis zu 5 g EPA+DHA pro Tag als sicher an.

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

"Wussten Sie, dass unser Herz jeden Tag im Schnitt etwa 100.000 Mal schlägt und das ununterbrochen, ein ganzes Leben lang - unglaublich! "

Mit wenig Aufwand Herzinfarktrisiko senken

Bereits in unserem letzten Gesundheitsbrief haben wir einen Hinweis gegeben wie man Salate einfach und problemlos aufwerten kann. Eine der gegebenen Empfehlungen wird wieder einmal von einer neueren Studie gestützt.

Wer 5 - 10g Butter durch einen EL Olivenöl ersetzt, etwa beim Kochen, oder in einem Salat, reduziert laut einer Studie der Harvard Universität sein Risiko für einen Herzinfarkt um Sage und Schreibe 14 % und das für eine Koronare Herzerkrankung um 18 %.

Ausgewertet wurden dazu Ernährungsdaten von über 60.000 Krankenschwestern und über 30.000 Ärzten über einen Zeitraum von 24 Jahren. In einer älteren spanischen Studie sah man das Herzinfarktrisiko bei einer Olivenöl Verzehrmenge von 40g, was 3-4EL entspricht, sogar um 30 % sinken!

Achten Sie aber unbedingt darauf, dass es sich um hochwertiges kalt gepresstes Olivenöl von einem Hersteller handelt, der weiß, was ein gesundes Olivenöl ausmacht - und dass Sie dieses kalt verwenden, keinesfalls aber übermäßig erhitzen, da es sonst schädlich werden kann. Zum Braten und Frittieren, was von uns allerdings nicht empfohlen wird, raten wir zu Kokos oder nativem Palmkernöl. Den pflanzlichen Ölen mit der besten Hitzestabilität.

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

Die Macht der Gedanken wird dich auch zu einem gesunden Leben führen. Richte deinen Fokus auf Gesundheit, statt auf Krankheit und Gebrechen.

Chronische Entzündungen - Ursache vieler Probleme

Entzündungen im Körper müssen sich nicht immer durch rote oder schmerzhaften Stellen bemerkbar machen. Häufiger kommt es vor, dass sie relativ unbemerkt im Organismus schwelen und sich erst nach Jahren z.B. durch Rheuma und andere Krankheitsbilder bemerkbar machen. Dabei sind Entzündungen an sich nichts Schlechtes, unser Immunsystem reagiert mit einer Entzündungsreaktion nur auf eine "Bedrohung", indem er bei einer Verletzung über die Blutbahnen seine Immunzellen zu der betroffenen Stelle schickt. Diese wird dann meist rot, schwillt an und wird warm. Die Heilung läuft in so einem Fall und sollte auch bald abgeschlossen sein. In so einem Fall sprechen wir von einer akuten Entzündung, wie sie ständig vorkommt und in der Regel wird dabei das Problem gelöst.

Problematisch sind die „versteckten“ Entzündungen, diese sind in der Regel von außen nicht zu erkennen und verursachen auch keine großen Schmerzen. Diese stillen Entzündungen rufen ständig Immunzellen ab, ohne dabei aber wirklich zur Heilung beizutragen. Durch solche chronischen Entzündungen können Knorpel oder Gefäße angegriffen werden und zivilisatorische Erkrankungen entstehen, wie z.B. Asthma, Rheuma, Arteriosklerose oder Herzbeutelentzündungen bis hin zu Krebs.

Die gute Nachricht ist, man kann durch eine vitale Ernährung und artgerechte Lebensweise viel gegen entzündliche Probleme im Organismus tun. Die westliche Ernährung ist zu viel und enthält oft die falschen Lebensmittel.

Zuerst sollten Sie jedoch schädliche Einflüsse wie Rauchen, übermäßig Alkohol vermeiden. Darüber hinaus den Konsum von zu viel Süßigkeiten (Zucker), tierischen- und Fertiglernsmittel, sowie Fast Food und Milch, stark reduzieren, oder bleiben lassen. Besonders ungünstig ist frittiertes und gegrilltes, sowie gepökelte Fleisch- und Wurstwaren.

Zusammen mit einem mehr an Bewegung reduzieren Sie auf diese Weise eventuelles Übergewicht. Denn, besonders Bauchfett und sogenanntes viszerales Fett (Fett in der Bauchhöhle und zwischen den Organen) ist entzündungsfördernd.

Im Weiteren spielen die folgenden Lebensmittelinhaltsstoffe eine besondere und herausragende Rolle, wenn es gilt Entzündungen zu vermeiden bzw. rückgängig zu machen.

- Essen Sie vollwertig, überwiegend pflanzenbasiert, 3 Portionen Gemüse/Salate und nicht zu KH reiches Obst sollten es sein.
- Nehmen Sie ausreichend Omega-3-Fettsäuren (ALA, DHA UND EPA) zu sich (siehe oben)
- Reduzieren Sie den Konsum von OMEGA 6 Fetten vor allem aus OMEGA 6 reichen Ölen wie Sonnenblumen- oder Distelöl und aus tierischen Fetten.
- Essen Sie Lebensmittel, die viele Ballaststoffe und damit komplexe Kohlenhydrate enthalten. Reduzieren Sie glutenhaltige Getreide.
- Bauen Sie entzündungshemmende Gewürze wie Chili, Kurkuma und Ingwer in Ihre Gerichte ein.
- Konsumieren Sie täglich besondere Lebensmittel die entzündungshemmende Substanzen, wie OPC, Beta Carotine oder bestimmte Enzyme wie Bromelain enthalten. Etwa Aronia/Heidelbeeren und andere farbige Beeren, Hagebutten, Ananas, Walnusskerne, Natur-Kakao, Hanf/Leinsamen, grünes und buntes Gemüse und Pulver daraus, Tomatenprodukte und einige andere Lebensmittel.
- Bereiten Sie Ihre Lebensmittel möglichst schonend (Wok, Dampfgaren) zu und achten Sie auf einen ausreichenden Frischkost Konsum (nach Jahreszeit).
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sollten Sie lange genug einweichen, dadurch werden Hemmstoffe abgebaut die als ungünstig und entzündungsfördernd gelten.
- Behalten Sie versteckte Entzündungsherde, als mögliche Quelle für künftige Probleme, im Auge, wie etwa an den Zähnen oder im HNO Bereich und versuchen Sie diese zu beseitigen.
- Entzündungsreaktionen provozieren schädliche freie Radikal. Um deren negative Auswirkung abzufangen, sorgen Sie jederzeit für einen optimalen Status an antioxidativen Substanzen wie Vitamin A, C, D und E, sowie Selen, Zink, Magnesium, Chrom und Bor. Ebenfalls effektiv sekundäre Pflanzenstoffe aus den genannten Lebensmitteln.
- Tun Sie alles dazu, was Ihrem Immunsystem zu einer normalen, guten jedoch nicht überschießenden Reaktion verhilft. Sehr gefährlich sind Autoimmunreaktionen, welche, angestoßen durch unterschiedlichste Einflussfaktoren Ursache dafür sind, dass unser Immunsystem sich gegen uns selbst richtet!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/smoothiezutaten>

<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzuendungen-im-koerper-den-kampf-an/>

https://www.ganzimmun.de/?eID=tx_anexia_ganzimmun_xhr_downloadcenter_get-file&id=500#:~:text=Die%20antientz%C3%BCndliche%20Ern%C3%A4hrung%20sollte%20sich,mit%20entz%C3%BCndungshemmenden%20Stoffen%20gew%C3%A4hrleistet%20werden.

https://www.ganzimmun.de/?eID=tx_anexia_ganzimmun_xhr_downloadcenter_get-file&id=500#:~:text=Die%20antientz%C3%BCndliche%20Ern%C3%A4hrung%20sollte%20sich,mit%20entz%C3%BCndungshemmenden%20Stoffen%20gew%C3%A4hrleistet%20werden.

E-Bike fahren bringt wenig für Herz- Kreislaufsystem

E-Bike-Fahren boomt und viele Menschen, die sich ein E-Bike gekauft haben, sehen ihr Elektro-Rad als Sportgerät, welches ihrer Gesundheit nutzt. Viele E-Bike-Besitzer hatten zuvor bereits ein normales Fahrrad. Sie glauben jetzt, dass Sie durch E-Bike Fahren ebenfalls ihre Fitness steigern und Ihrer Gesundheit was Gutes tun können, und das ohne sich dabei anzustrengen :-). Leider ist es auch hier wie immer im Leben: Ohne Fleiß kein Preis. Die meisten E-Bike-Fahrer stellen eine hohe Unterstützungsstufe ein, sodass sie möglichst bequem und ohne eigene Muskelkraft schnell vorankommen. Genau diese Anstrengung ist es aber, die unsere Fitness steigert unsere Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System stärkt. Der muskuläre Einsatz, die Kraft und die Atmung, die aufgewendet werden muss, um voranzukommen!

Wo keine Anstrengung, keine verstärkte Atmung und kein Schweiß im Spiel ist, dort ist auch kein nennenswerter gesundheitlicher Effekt zu erwarten - leider ;-) Klar für die Beweglichkeit etwa des Kniegelenkes ist auch E-Bike fahren besser als im Sessel sitzen. Aber damit Sport wirklich weitreichenden Nutzen bringt für unsere Fitness, Gesundheit und gegen Alterungsprozesse, sollte

pro Woche wenigstens 2 bis 3 Stunden bei mittlerer bis hoher Intensität trainiert werden. Und zwar so, dass die Atmung deutlich verstärkt wird und der Schweiß fließt. Nur das stärkt Herz, Muskeln, Blutversorgung der Gewebe und die Lunge.

E-Bike radeln bei niedriger Belastung und hoher Unterstützung durch den Motor, ist zwar besser als zu Hause vor dem Fernseher sitzen, es hat jedoch leider nicht dieselben Effekte für unsere Gesundheit wie eine Radfahreinheit mit einem normalen Rad oder eine Runde Jogging. Genauso gering ist etwa der Effekt einer gemütlichen Runde mit dem Hund um den Block, im Vergleich zu einer Walking oder Laufeinheit bei der man richtig ins Schnaufen und ins Schwitzen kommt.

Eine aktuelle, kleine Studie der Oxford University zeigte die Unterschiede bezogen auf das E-Bike. Hier sollten 30 Männer und Frauen jeweils 5 km mit einem E-Bike oder mit einem normalen Fahrrad zurücklegen. Sie sollten dabei ihre bevorzugte Belastung/Geschwindigkeit wählen. Entscheidend für den gesundheitlichen Nutzen einer sportlichen Betätigung sind die geleisteten metabolischen Einheiten (die MET beschreibt den Energiebedarf pro Zeiteinheit, siehe vorheriger Gesundheitsbrief). Mit normalen Rädern erreichten die Teilnehmer 6,5 MET. Mit dem E-Bike bei voller Motorunterstützung, wurden nur etwa 4,6 MET erreicht, also etwa 30% weniger. Dementsprechend geringer war die Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und auch auf den Kalorienverbrauch.

Bedenken Sie also, wenn Sie glücklicher Besitzer eines E-Bike sind und sich einen Trainingseffekt von Ihren Radtouren versprechen. **Wenn möglich sollten Sie nur die kleinste Unterstützungsstufe wählen und mehr selbst treten.** Wählen Sie dabei einen nicht zu großen Gang mit einem kleineren Gang und höherer Frequenz tritt es sich leichter. Nutzen Sie mittlere und hohe Unterstützung nur dann, wenn Sie nach einer längeren Tour ermüdet sind oder wenn es steil nach oben geht und Sie ohne Unterstützung überfordert sind. Wenn Sie mit hoher Unterstützung ihre normalen Wege und Touren fahren, dann müssen Sie die Strecke respektive die Dauer Ihrer Tour deutlich verlängern, um einen vergleichbaren Trainings-Effekt mit dem E-Bike zu haben wie mit einem normalen Rad.

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

Entzündungen für Alzheimer mit verantwortlich

Alleine Amyloid Plaques können eine Demenz und ihre Symptome nicht erklären. Seit man bei Studien an Nonnen Gehirne untersucht hat, die eine vollständige Demenz der Person hätten erwarten lassen, wo dieselbe jedoch bis zu ihrem Ende geistig total präsent und vital war. Viele ältere Menschen haben Amyloid-Plaques in ihren Gehirnen, entwickeln aber nie die Alzheimer-Krankheit. Aus dem Grund müssen für den kognitiven Verfall, dem zusehends mehr Ältere erliegen, noch andere Erklärungsmodelle her.

Einmal mehr richtet man deshalb den Blick auf das Thema Entzündungen. Wie man zwischenzeitlich immer deutlicher sieht, sind diese Hauptverantwortliche für Schäden in den Blutgefäßen, in Gelenken, im Darm und sie werden zumindest mit verantwortlich gemacht für die Entstehung von Krebs.

Jetzt wurde in einer Untersuchung an lebenden Personen festgestellt, dass die Neuroinflammation (Entzündung von Nervengewebe) nicht nur eine Folge des Fortschreitens von Alzheimer Demenz ist. Vielmehr müssen solche Entzündungen als wichtiger vorgelagerter Mechanismus und als die eigentliche Basis für Entwicklung und Voranschreiten der Krankheit gesehen werden. Siehe dazu auch hier: <https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/alzheimer-neuroinflammation-die-hauptursache-des-krankheitsfortschritts-20210829545168/amp/>

Wie bereits oben im Beitrag dargestellt ist die Erkenntnis über die Folgen chronischer Entzündungen ein Grund mehr seine Ernährung zu optimieren und alles zu meiden, was entzündliche Prozesse im Körper fördert. Für durchschlagende Erfolge ist allerdings eine umfassende Herangehensweise und Konsequenz in der Umsetzung erforderlich - aber es lohnt sich, das kann ich Ihnen versichern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/tomaten-kurkuma-cocktail/>
<https://www.nature.com/articles/s41591-021-01456-w>

Keine Angst vor Antioxidantien!

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

Körperliche Fitness macht 90% deiner mentalen Fitness aus.

Zu viel Eisen ist ein Risikofaktor

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des Hämoglobins und so mitverantwortlich für eine gute Sauerstoffversorgung unseres gesamten Organismus, von Gewebe und Zellen. In sofern wirkt sich ein dauerhafter starker Eisenmangel ungünstig auf unser Befinden aus. Verschiedene Untersuchungen zeigen aber auch, dass Eisen und vor allem zu volle Eisenspeicher als Risikofaktor gesehen werden müssen. Zu viel Eisen in den Speichern und eine zu hohe und unkalkulierbare Eisenversorgung, etwa durch hohe Vitamin C Zufuhr, birgt wohl ein erhöhtes Risiko für eine Tumorerkrankung bzw. das Voranschreiten einer solchen.

Eine hohe Eisenkonzentration im Gehirn scheint auch mit einer schlechteren kognitiven Leistung und einer Alterstendenz verbunden zu sein. Aktuelle Studien zeigen, dass ältere Erwachsene mit einer hohen Aufnahme von Vitalstoffen, wie sie besonders häufig in Nüssen, Sojabohnen, Olivenöl oder Fisch vorkommen (wie beispielsweise Vitamin E, Lysin oder DHA als Omega-3-Fettsäure), einen tendenziell niedrigeren Eisengehalt im Gehirn. Sie hatten eine bessere Leistung des Arbeitsgedächtnisses, als es für ihr Alter eigentlich zu erwarten war.

Besonders dunkles Fleisch enthält vielleicht resorbierbares Häm-Eisen, weshalb es nur bei Eisenmangel ein regelmäßiger Bestandteil einer Nahrung sein sollte, die uns dauerhaft gesund erhält. Wie die Erfahrungen mit gesunden Diäten zeigen, wirkt sich ein Leben mit niedrigen Eisenvorräten in hohem Masse Krankheits-präventiv aus.

Diese Erkenntnis legt nahe, dass man mit der Substitution von Eisen oder besonders eisenreichen tierischen Lebensmitteln vorsichtig sein sollte. Aber auch die Begleitfaktoren, die eine starke Mobilisierung von Eisen aus den Speichern verursachen können, sollte man im Auge behalten, wenn man überdurchschnittlich gut mit Eisen versorgt ist. Ebenfalls sollte man in dem Fall eine gute Versorgung etwa mit Zink oder Selen im Auge behalten.

Fazit - Zur Minimierung von Alterungs- und Degenerationsprozessen und Krankheiten sollten Sie zwar genügend Eisen verfügbar haben, jedoch wäre ein Eisenspiegel am unteren Ende des Normalwertes besser. Vor allem Menschen, die viel Fleisch essen, sind oft mehr als gut mit Eisen versorgt. Behalten Sie hier besonders den Ferritinwert im Blut im Auge.

Extratipp: Wer übervolle Eisenspeicher hat, der sollte mit einer hoch dosierten Vitamin C Substitution vorsichtig sein, weil dies die Eisenaufnahme verbessert. Außerdem sollte jederzeit eine gute Versorgung mit Vitamin D, Selen und Zink gegeben sein.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/nahrungsergaenzung/>
<https://www.msmanuals.com/de-de/profi/h%C3%A4matologie-und-onkologie/eisen%C3%BCberladung/sekund%C3%A4re-eisen%C3%BCberladung>

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-versationsprechen>

Brennnesselwurzel (Urticae radix) gemahlen – natur

Brennnessel-Wurzeln enthalten vor allem Phytosterole (Steroide), in erster Linie das pflanzliche Steroidhormon beta-Sitosterol, sowie Lectine, Cumarine und Lignane. In der Naturheilkunde ist die Brennnesselwurzel das Mittel der Wahl für die Männergesundheit.

Grüner Kaffee Bio kbA, gemahlen, natur, 100% Robusta

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.

Omega-3-Index Bluttest - Risikomarker für Herz- und Gefäßgesundheit

Laut neuester wissenschaftlicher Forschungen stellt sich der Omega-3-Index als aussagekräftiger Risikomarker 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.

Akazienfaser gemahlen, Ballaststoff, Bindemittel, heiß und kalt verwendbar

Akazienfaser (Gummi arabicum) zählt zu den präbiotischen Ballaststoffen wie Inulin und Oligofruktose. Es besteht aus Kohlenhydraten und drei verschiedenen Zuckerbausteinen (Glactose, Arabinose und Ramnose). Akazienfaser Pulver ist kalt löslich und kann einfach in Flüssigkeit eingerührt werden. Geschmack und Farbe sind neutral.

BROKKO FORCE, sulforaphanreiche Keim-Sprossenmischung, getrocknet

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.

Serviceunterlagen: Unter <http://www.topfruits.de/info/serviceunterlagen> 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