

Hallo und guten Tag,

Obwohl das Jahr schon angebrochen ist, wünschen wir nachträglich noch einmal alles Gute zum neuen Jahr! Bleiben Sie gesund und munter.

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. Wünschen Sie sich besondere Themen? Wie sonst können wir den Nutzen des Gesundheitsbriefes für Sie weiter verbessern? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Ernährungswissen ist heute wichtiger denn je. Gut informiert, nehmen Sie Ihre Gesundheit am besten eigenverantwortlich in die Hand.

Wir wünschen Ihnen allzeit viel Gesundheit.

Herzliche Grüße
Michael Megerle und das Topfruits Team

Wie Ernährung und Lifestyle die Gene beeinflusst

Während der vergangenen 10-15 Jahre haben viele Studien Verbindungen zwischen unserer Ernährung, bestimmten Nährstoffen und epigenetischen Änderungen nachgewiesen. Besonders relevant ist dabei, dass unsere Gene nicht zwangsläufig unser Schicksal besiegeln, wie man früher glaubte. Vielmehr werden vorgegebene Gene erst durch unsere Ernährung und unseren Lifestyle geschaltet und damit aktiviert oder deaktiviert. Wir tragen also zwar etwa ein Brustkrebs-Gen als erbliche Komponente in uns. Ob allerdings eine Person tatsächlich Brustkrebs bekommt, ist VIEL mehr von Ihren Lebensstilfaktoren abhängig. Gezeigt haben dies immer wieder auch Untersuchungen an eineiigen Zwillingen, oder an Menschen, die in andere Kulturkreise verzogen sind und schon nach wenigen Jahren das Risikoprofil der neuen Umgebung angenommen haben, was die zivilisatorische Erkrankungsbilder angeht. Zwillinge etwa haben das gleiche Genom, aber manchmal wird der eine krank und der andere nicht. In diesen Fällen kann man davon ausgehen, dass epigenetische Faktoren verantwortlich sind. Ärzte wissen davon oft nichts, weshalb diese Zusammenhänge keinen Einfluss auf die Therapie haben.

Lifestyle-Faktoren, Ernährungs- und Verhaltensweisen, die epigenetische Effekte haben, können chemische Veränderungen an unserer DNA hervorrufen, die sogar vererbbar sind! Wenn sich Menschen sehr fetthaltig ernähren, sind im Blut epigenetische Veränderungen noch nach Wochen messbar.

Ihre Kinder sind allerdings wiederum sehr wohl selbst in der Lage durch Veränderung ihrer Gewohnheiten und der Ernährung, ihre Gesundheit selbst zu beeinflussen und eine ungünstige genetische Disposition "abzuschalten". In neueren Untersuchungen haben Experimente mit einer besonderen Gruppe von Polyphenolen, wie den Catechinen und den Senfölglycosiden besonderen Einfluss auf epigenetische Effekte gezeigt. Extrakte von Olivenöl, Brokkoli oder Grüntee konnten die Aktivität von Genen positiv beeinflussen. Nicht nur in der Zellkultur und bei Tieren.

Es gab sogar eine Studie, in der man Menschen gebeten hat, viel Brokkoli zu essen, und man dann deren Erbsubstanz überprüft hat, und man sah hier ähnliche Effekte wie bei den Zellkulturen und Tierstudien. Menschen haben es in der Hand, ob sie epigenetisch jünger sind als es ihrem Alter in Jahren entspricht. Wir können das Altern nachweislich verlangsamen, wenn wir uns in bestimmter Weise ernähren, Sport treiben, nicht rauchen und keinen Giften ausgesetzt sind.

Fazit: Ergeben Sie sich nicht in Ihr vermeintliches genetisches Schicksal, sondern ernähren Sie sich vitalstoffreich, mit Lebensmitteln, die diesen Namen verdienen und pflegen Sie einen gesunden Lebensstil, dann sind Sie dem Schicksal NICHT zwangsläufig ausgeliefert. SIE haben es in der Hand.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=brokko>
<https://www.topfruits.de/aktuell/natur-heilen-03-2021/>

Echte LEBENSmittel machen den Unterschied, ob man mit seiner Ernährung gesund bleiben kann, oder sich auf Dauer eher schadet.

ZWANZIG PUSH-UPS fürs Gemüt :-)

Hier zur Auflockerung eine kleine Übung aus dem Büchlein "Der Elefant, der das Glück vergaß: Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden" von Ajahn Brahm. "Heutzutage sind die Leute ja sehr fitness begeistert. Einen Großteil ihrer Freizeit verbringen sie im Studio oder machen Sport, um ihren Körper gesund zu halten. Für ihre Emotionen tun sie längst nicht so viel, sie werden immer noch allzu schnell wütend und depressiv. Deshalb habe ich ein ganz einfaches Trainingsprogramm zur Entwicklung gesunder Emotionen entwickelt, das ich auch unterrichte. Ich nenne es »Jeden Morgen zwanzig Push-ups«.

Nachdem Sie morgens auf der Toilette waren und sich die Zähne geputzt haben, stellen Sie sich auf die weiche Matte vor dem Badezimmerspiegel, die Füße knapp schulterbreit auseinander. Atmen Sie drei- oder viermal tief ein, um sich zu entspannen. Heben Sie dann die Arme und winkeln Sie sie so an, dass sich die Hände auf der Höhe Ihres Gesichts befinden. Legen Sie Ihre beiden Zeigefinger rechts und links an die Mundwinkel. Dann schauen Sie in den Spiegel und ziehen die Mundwinkel hoch. Und eins! Lassen Sie Ihren Mund in seine normale Elendsmiene zurückgleiten und ziehen Sie dann die Mundwinkel erneut hoch. Zwei! Wiederholen Sie diese Übung zwanzigmal. Und kein Mal weniger!

Auf diese Weise müssen Sie nicht nur allmorgendlich über sich selbst lachen, sondern trainieren zugleich die Muskulatur rund um Ihre Mundwinkel so intensiv, dass Sie auf Dauer auch leichter über das Leben lachen und ein Lächeln viel länger aufrechterhalten können. Alles, was es dafür braucht, ist ein bisschen Übung."

Viel Spaß mit der Übung, sie funktioniert sehr gut, ich habe es selbst ausprobiert :-). Sie ist eigentlich für jeden geeignet, besonders wichtig erscheint sie mir jedoch in diesen Zeiten und wenn man gesundheitliche Probleme hat. **Wenn es um ein sonniges Gemüt geht, sollten Sie aber ebenfalls unbedingt auf eine gesunde Darmflora und eine gute Versorgung mit allen B Vitaminen und OMEGA 3 Fetten achten.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>
<https://www.topfruits.de/aktuell/studie-wie-der-darm-die-psyche-beeinflusst/>

"Gesund, schmerzfrei und mit sonnigem Gemüt das Leben genießen"

Krebs, die **wirkliche** Gefahr für uns

In der Gesundheitspolitik dreht sich derzeit alles um die Coronapandemie. Mit Blick auf die effektiven Gesundheitsbelastungen allerdings spielen andere Krankheiten nach wie vor eine weitaus gewichtigere Rolle. In den vergangenen beiden Jahren gab es, neben den COVID Toten, weitere rund 1,9 Millionen Sterbefälle aufgrund anderer Ursachen. An vorderster Stelle sind dies Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die für ein Drittel aller Sterbefälle verantwortlich sind. Um die Dimension zu erkennen. Wir reden insgesamt vom 20 fachen an "Nicht COV"-Sterbefällen, wovon die Mehrzahl auf das Konto von chronischen zivilisatorische Krankheitsbilder zurückgeht.

Davon steht Krebs mit ca. 460.000 Sterbefälle seit Anfang 2020 an zweiter Stelle der Todesursachen! Und die Zahlen nehmen beständig zu! Im Jahr 2020 allein starben nach Daten des Statistischen Bundesamts rund 231.000 Menschen an „bösartigen Neubildungen“, das entsprach 23,5 Prozent aller Sterbefälle. **Etwa 500.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich neu an Krebs.**

Gemessen an der verlorenen Lebenszeit und Lebensqualität ist die Belastung durch Krebs sogar noch höher einzustufen, als es die reinen Sterbezahlen nahelegen. Denn die Therapie ist mit vielen Nebenwirkungen verbunden, und viele Krebspatienten sterben vergleichsweise jung. Krebs ist damit die mit Abstand wichtigste krankheitsbedingte Todesursache bei jungen Menschen. Auch wenn die Mediziner Krebs als Alterserkrankung abtun, gibt die hohe Zahl an Krebstoten unter 50 doch zu denken, ob die wachsende Krebssterblichkeit auf das zunehmende Alter der Menschen geschoben

werden kann. Das durchschnittliche Sterbealter bei Krebserkrankungen liegt nach letzten verfügbaren Daten bei etwa 74 Jahren, also deutlich unter der durchschnittlichen Lebenserwartung. Im Durchschnitt sterben Krebspatienten damit vier bis fünf Jahre früher als Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und etwa sieben bis acht Jahre früher als ein durchschnittlicher Cov-Patient.

Einer Studie des Robert Koch-Instituts zufolge hat die Coronapandemie im Jahr 2020 in Deutschland rund 305.000 Lebensjahre gekostet. Gemessen an diesem Maßstab errechnet sich aus den mehr als 230.000 Krebstodesfällen in Deutschland ein Verlust von fast **vier Millionen Lebensjahren pro Jahr**, wobei Einbußen an Lebensqualität durch Therapien und Erkrankungen nicht einmal berücksichtigt sind.

Diese Zahlen zeigen sehr deutlich, worauf Medizin, Wissenschaft und vor allem jeder Einzelne den Blick richten sollte, wenn es um verstärkte Bemühungen in der Prävention und Therapie geht. Leider muss seit Jahren konstatiert werden, dass die Medizin zwar immer wieder mit vollmundigen Ankündigungen über bevorstehende Therapiedurchbrüche glänzt, aber wirklich genützt hat das vielen Patienten oft nicht besonders. Und um Erkrankungen zu vermeiden, taugen die viel beschworenen Vorsorgeuntersuchungen auch nur teilweise, da ein Befund in der schulmedizinischen Früherkennung aus biologischer Sicht bereits einem Krebsleiden in einem mehr oder weniger ungünstigen, fortgeschrittenen Stadium entspricht.

Aus unserer Sicht kann der Einzelne, insbesondere durch seine Ernährungs- und Lebensweise, noch mit Abstand am Meisten tun, um sich vor Krebs zu schützen. Weitaus mehr als die Medizin zu bieten hat, die ja fatalerweise erst für die Kranken zuständig ist. Und weitaus mehr als Politik und medizinische Wissenschaft dem Einzelnen gemeinhin als Einflussmöglichkeiten durch genannte Faktoren zubilligen. Man erlebt unverständlicherweise sogar immer wieder wie von offiziellen Stellen oft gar gewarnt wird, bestimmte Ernährungs- oder Lebensstilfaktoren in ihrem Einfluss auf die Krebsentstehung zu überschätzen. Diesen Postulaten sollte man keinesfalls "auf den Leim gehen" und sich beirren lassen, wenn man etwa aus Präventionsgründen auf eine besonders vitalstoffreiche Ernährung oder Sport setzt. Stattdessen orientiert man sich besser am eigenen gesunden Menschenverstand und an den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Ernährungsthemen und zur Epigenetik. **Unser Tipp:** Bleiben Sie kritisch und realistisch in der Beurteilung und Einschätzung von Gesundheitsrisiken und deren Vermeidung, dann werden Sie mit zunehmenden Alter in jeder Hinsicht am besten fahren, was vor allem bedeutet unnötiges Leid und Schmerzen zu vermeiden.

Linktipp: <https://covid19criticalcare.com/de/%C3%9Cber-uns/die-flccc-%C3%84rzte/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=immun>

Vitale Ernährung und Verletzungen

Eine gesunde und vitale Ernährungsweise wird von Gesundheitsbewussten meist im Zusammenhang mit dem eigenen Wunschgewicht und der Vermeidung von chronisch zivilisatorischen Erkrankungen gesehen. Die präventiven Wirkungsweisen einer solchen Ernährungsweise, gehen jedoch viel weiter als man zuerst vermutet, wie ich aktuell am eigenen Leib (positiv) erfahren durfte. Ich meine dabei die Auswirkungen, welche eine vitale Ernährung bei unfallbedingten Verletzungen, bzw. den Heilungsaussichten hat.

Man muss sich dabei vor Augen halten, dass nur ein Körper, den man gut mit allen Schutz- und Reparaturstoffen versorgt, in der Lage ist stabile Strukturen, wie Knochen, Sehnen, Knorpel und Gewebe aufzubauen. Hier gibt es von Mensch zu Mensch und besonders in zunehmendem Alter große Unterschiede. Natürlich ist dabei ein wichtiger Einflussfaktor auch das Maß an Bewegung. Durch Bewegung haben wir einen gewissen Trainingsreiz und eine Anregung und Intensivierung des Stoffwechsels in Muskeln, Knochen und Gelenken.

Stabile Strukturen sind besser in der Lage unfallbedingten Spitzenbelastungen zu widerstehen. Was bedeutet, dass es mehr Kraft benötigt damit Schäden wie Knochenbrüche, Muskel- oder Sehnenrisse entstehen. Wenn solche Schäden entstehen, weil die Krafteinwirkung dennoch zu hoch war, etwa bei einem Unfall, dann ist bei einem gut mit allen Makro- und Mikronährstoff versorgten der Heilungs- und Regenerationsprozess deutlich besser, als wenn dies nicht der Fall. Bei Gewebe und Sehnen spielen Vitamin C, Vitamin D und die Aminosäuren Lysin und Prolin eine besondere Rolle. Bei Knochen und Knorpel kommen noch Chondroitin und Glucosamin dazu. Antientzündliche

Vitalstoffe wie organischer Schwefel (MSM) oder Kurkuma helfen ursächlich dabei, dass die Schmerzen zurückgehen.

Ich selbst hatte unfallbedingt eine Massenruptur der Rotatorenmanschette. Es mussten in der leider unumgänglichen Schulter OP, umfangreiche Rekonstruktionsmaßnahmen durchgeführt werden. Heilung und Wiederaufbau nach einer solchen Maßnahme sind anspruchsvoll und langwierig. Abhängig von unterschiedlichen Bedingungen sind die Erfolgsaussichten mehr oder weniger gut. Neben unabänderlichen Gegebenheiten, wie dem Alter, spielt für einen Erfolg die Qualität der Sehnen und Knochen eine große Rolle. Je besser die Struktur der Sehnen und je stabiler die Knochen sind, umso besser ist auch das Langzeitergebnis bei einem unfallbedingten Sehnriss, der operiert wird. Und umso geringer das Risiko für einen neuerlichen Sehnendefekt und damit für ein Versagen der schmerzhaften Maßnahmen. Während der Heilungs- und Regenerationsphase spielt es eine große Rolle, ob der Patient etwa raucht und/oder Diabetiker ist und wie seine Ernährung aussieht. Auch davon wird in erheblichen Maß der Heilungsprozess bestimmt.

In Verbindung mit einem zunehmenden Belastungsreiz ist eine gute Versorgung mit diesen Stoffen eklatant, damit Entzündung in der ersten Phase der Heilung zurückgeht und im Weiteren wieder stabile und belastbare Strukturen entstehen. Wenn es um die Dauerhaftigkeit und Belastbarkeit von Knochen, Knorpel und Sehnen geht, reicht es nicht einfach, dass die Verletzung wieder irgendwie heilt. Entscheidend ist für den Langzeiterfolg die Stabilität dieser Strukturen und diese hängt stark davon ab, wie stabil sich die Baustoffe, die Protein und Mineralstrukturen vernetzen. Und das wiederum ist bei der Sehnenheilung abhängig von der Versorgung mit Vitamin C, Prolin und Lysin und mit einer maßvoll zunehmenden Belastung, die der zunehmenden Festigkeit angepasst sein muss.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/muskeltraining-gerade-im-alter-sinnvoll/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=lysin>
<https://www.topfruits.de/calciumascorbat-gepuffertes-vitamin-c-magenfreundlich>

Die Süßlupine wertvoller Proteinlieferant

Viele Blumenliebhaber kennen Lupinen als Sommerblume im Garten oder als bäuerliche Schnittblume auf Wochenmärkten. In den unterschiedlichsten Farben zu bekommen, handelt es sich dabei um Bitterlupinen. Deren Samen sind, aufgrund ihrer alkaloidreichen Bitterstoffe nicht zum Verzehr geeignet.

Ganz anders die Süßlupinen (*Lupinus albus*), bei dieser Sorte handelt es sich um eine Hülsenfrucht, die zwischenzeitlich bei uns in Deutschland von einigen Bio-Höfen angebaut wird. Hier hat man diese Bitterstoffe herausgezüchtet, sodass nur die ansonsten vorteilhaften Eigenschaften des Lupinensamens verbleiben. Und nützlichen Eigenschaften haben Süßlupinen in vielfältiger Weise. Auf dem Feld sind sie als Leguminosen sogenannte Stickstoffsammler und tragen mit Ihren tiefen Wurzeln zur Bodenlockerung bei. Sie können Stickstoff aus der Luft aufnehmen und über die Wurzeln in den Boden verfrachten.

In der Küche zeigt sich die Süßlupine vielseitig verwendbar als pflanzlicher Eiweißlieferant. Die Süßlupine hat im Vergleich zu anderen Saaten, auch im Vergleich zu Bohnen oder Linsen, einen deutlich höheren Proteingehalt von über 35 %. Gegenüber Sojaprotein hat Lupinenprotein den Vorteil, dass es verträglicher ist. Lupinen haben zwar etwas weniger Eiweiß als Soja, jedoch auch weniger Fett und dafür mehr wertvolle Ballaststoffe. Die Süßlupine enthält im Gegensatz zur Sojabohne keine Purine sie führt deshalb nicht zu Problemen bei Gicht, Rheuma oder hohem Harnsäurespiegel.

Lupineneiweiß hat eine hohe Wertigkeit. Sie enthalten essenzielle Aminosäuren wie Lysin, Methionin und Tryptophan. Das Eiweiß der Süßlupine weist Ähnlichkeiten mit Milcheiweiß auf, sodass es sich zur Herstellung von Lupinen-"Milch", Lupinen-Joghurt oder Lupinen-Frischkäse eignet. Lupinenmehl wirkt emulgierend und verbessert beim Teig die Fähigkeit zur Wasserbindung, die Stabilität und die Frische. Lupinenmehl in der Veggie Küche auch gerne als Eiersatz verwendet. Die ganzen Samen eignen sich gut für knackige Keimspussen. Das Mehl aus Süßlupinen lässt sich gut als Backzutat für proteinreiche Brote und andere Backwaren, oder als proteinreiche Ergänzung in Smoothies verwenden. **Das feine Lupinengranulat ist in der Gesundheitsküche ideale Basis für vegetarische Burger oder Gemüsebuletten, für Bolognese (statt herkömmlichem Sojagranulat), als Füllung, für gesunde Salate wie Taboulé oder statt Couscous und Bulgur.** Für eine

Grundzubereitung werden für 2-3 Personen 150 g Schrot mit 250 ml leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten gekocht. Anschließend noch 10 Minuten quellen lassen und nach Belieben verfeinern.

Unsere Süßlupinen sind ein nachhaltig produziertes Naturprodukt von einem deutschen Biohof. Nach der Ernte werden die Samen gedroschen, um sie von ihrer Hülse zu befreien. Unsere ganzen Lupinensamen zeichnen sich durch einen sehr geringen Bruchanteil aus. Dies ist wichtig, denn zerbrochene Kerne keimen nicht mehr richtig. Ganze Lupinensamen behalten eine dünne weiße Haut. Sie werden nicht geröstet und sind deshalb gut keimfähig. Für die Herstellung des Lupinenmehl und Süßlupinenschrot werden die Samen von der Haut befreit, die gelbe Farbe des Samens bestimmt deshalb das Erscheinungsbild dieser Produkte.

Lebensmittel-Hersteller haben die Lupine als Rohstoff für Fleischersatzprodukte, wie Lupine Steaks und Würstchen entdeckt. Am besten verwenden Sie Lupinenmehl- oder Granulat aber selbst in der Küche, um daraus ihre eigenen Entwürfe zu kreieren, dann wissen Sie, dass keine fragwürdigen Zutaten verwendet werden, wie man das zwischenzeitlich in industriellen Fleischersatzprodukten immer wieder bemängeln muss.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=lupine>
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>
<https://www.youtube.com/watch?v=p-7P5qiV5M0>

Frühstücken vor dem Sport?

Britische Wissenschaftler haben in einer kleinen Studie herausgefunden, dass ein Frühstück vor dem Sport dazu beiträgt, die nach dem Workout aufgenommene Kohlenhydrate schneller zu verwerten und zu verbrennen. Die Studie aus England war die Erste, die sich darauf konzentriert hatte, wie sich die Nahrungsaufnahme vor dem Sport auf die Metabolisierung (Verstoffwechselung) von Kohlenhydraten in Folgemahlzeiten auswirkt. Teilgenommen hatten zwölf männliche Erwachsene. Die Forscher maßen deren Werte für Blutzucker und Muskelglykogen, nach einem Training, dem ein Frühstück vorausgegangen war. Glykogen ist ein Zucker, der aus allen Kohlenhydraten, als Speicherform zur Energiegewinnung gespeichert wird.

Das Ergebnis: Die Probanden, die vor dem Sport Kohlenhydrate aßen, verbrauchten diese auch gleich wieder beim Sport, was unter anderem zu einer verbesserten Leistung auf dem Fahrrad-Ergometer führte. Interessant ist auch die Erkenntnis, dass der Kohlenhydratstoffwechsel auch nach der Belastung weiterhin erhöht bleibt. So werden die später zugeführten Kohlenhydrate zum Teil in Form von Glykogen gleich wieder in den Muskelzellen eingelagert und nicht in Fett umgewandelt. Dies liefert schnell verfügbare Energie für die nächste Trainingseinheit.

Viele erhoffen sich von einem Nüchterntraining ohne vorheriges Frühstück ja bessere Abnehmerfolge. Diese Hoffnung erfüllt sich allerdings nicht. Ob man vor dem Sport frühstückt, für sich betrachtet egal. Relevant für eine Gewichtsreduktion sei immer die negative Energiebilanz über die Zeit. Jemand, der über Wochen weniger Kalorien aufnimmt, als sein Körper insgesamt verbraucht, der nimmt auch ab. Letztlich zählt nicht alleine die Fettverbrennung beim Sport, sondern wie viel Energie man über einen längeren Zeitraum verbraucht. Fazit der Forscher: Solange die Probanden die gleiche Menge an Kalorien verzehrten, gab es auch keine Unterschiede bei der Fettreduktion!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/?s=immunsystem>
<https://www.techbook.de/mobile/wearables-mobile/smartwatches-covid-19-erkennen>

Schlaf schützt Kinder vor Übergewicht

Zu wenig Schlaf bei Kindern kann später Fettleibigkeit verursachen. Bei einer Studie, die US Wissenschaftler mit kleinen Kindern durchgeführt haben, zeigten 92 % der Kinder die Schlafmangel hatten später Übergewicht. Betroffen dabei waren allerdings ausschließlich Jungen, eine Erklärung dafür hatte man nicht. Aber bereits eine weitere Stunde Schlaf verringerte das Adipositasrisiko um 9%.

Gerade in Industrieländern, wo Kinder oft recht früh unter Leistungsdruck stehen sei die Erkenntnis der Studie von Bedeutung. 11 Stunden ist laut Studienleiter Youfa Wang für Kinder unter 5 Jahren

die ideale Schlafdauer. Wohingegen für bis zu 10 Jährige 10 Stunden optimal erscheinen und bei über 11 Jährigen sind 9 Stunden Schlafdauer ausreichend.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/gesunder-schlaf-durch-die-richtige-ernaehrung-durch-die-richtige-ernaehrung/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=schlaf>

Auch nach Omikron wird es neue Varianten geben!

Ein interessanter Artikel in der NZZ zeigt auf, wieso und Corona Viren weiter erhalten bleiben werden und weswegen wir, wie bei allen Krankheiten lernen müssen bestmöglich Prävention zu betreiben, bzw wie wir damit umgehen müssen. Eine 0 Cov Strategie ist (erwartbar) Illusion, das zeigen alle Länder, die diesen Ansatz versucht haben. Viren mutieren laufend, denn dies ist ihre einzige Chance zu überleben. Auch Sars-CoV wird das weiterhin tun. Manche Mutationen machen das Virus anpassungsfähiger, es kann leichter in Wirtszellen eindringen, sich schneller vermehren oder auch eine vorher erworbene Immunität überwinden. "Aber dank der vielerorts zwischenzeitlich hohen Grundimmunität wird eine neue Variante nach heutigem Wissen kein Gruselmonster mehr sein. Sondern ein kleines Gespenst", so der Autor des Artikels.

Linktipp: <https://www.nzz.ch/wissenschaft/warum-neue-corona-varianten-wahrscheinlich-keine-neue-pandemie-verursachen-ld.1664718>

Bockshornklee bei Haarausfall

Wer unter Haarausfall leidet, bei dem leidet nicht selten auch das Lebens- und Selbstwertgefühl. In vielen Fällen, wo Haarausfall nicht erblich bedingt ist, hat man allerdings die Möglichkeit Haarwuchs und Haargesundheit zu verbessern. Auf dem Markt eine Fülle von Präparaten, die die Behandlung von Haarausfall versprechen. Erstaunlich die Wirksamkeit von Bockshornklee bei Haarausfall. Die Wirkung dieses Naturproduktes wurde bereits im Jahr 2006 wissenschaftlich belegt. Aber bereits im Mittelalter wurde Trigonella foenum graecum - wie der Bockshornklee auch genannt wird – als vielseitige Heilpflanze geschätzt.

Die Ursache für Haarausfall kann vielseitig sein. Er kann erblich-, hormon- oder stressbedingt auftreten. Tatsächlich kann Haarausfall aber auch jahreszeitabhängig sein, sodass sich das Haupthaar im Frühjahr und Herbst lichtet. Dieser saisonale Einfluss wurde von einer Arbeitsgruppe unter dem französischen Forscher Michel Courtois untersucht und bestätigt. **Am effektivsten ist die Wirkung des Bockshornklee bei Haarverlust, wenn dem Haarausfall ein Nährstoffmangel zugrunde liegt, wie beispielsweise in den Wechseljahren.**

Verantwortlich für den Effekt von Bockshornklee bei Haarausfall ist wahrscheinlich die Kombination der Inhaltsstoffe. Besonders die Inhaltsstoffe Diosgenin, Trigonellin und Niacin bzw. Nicotinamid wirken dem Haarausfall entgegen. Während Diosgenin und Trigonellin Hormonschwankungen ausgleicht, so sorgt Niacin für eine gesunde Zellteilung und die Spezialisierung der Zellen. Durch das Zusammenspiel von enthaltenem Kupfer und Saponinen mit Eisen wird die Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme der Haarwurzeln optimiert. Wenn Sie einen gesunden Haarwuchs zusätzlich unterstützen wollen, dann sollten Sie auch **kieselsäurereiche Lebensmittel in Ihren Speiseplan aufnehmen. Besonders reich an Kieselsäure sind etwa die braune Urhirse, oder Schachtelhalmkraut.**

Bockshornklee können Sie auf unterschiedliche Weise verwenden, innerlich und äußerlich. Bockshornklee Pulver kann für die Würzung von Speisen und zur Teezubereitung verwendet werden. Wer selbst Brot backt, wird Bockshornklee als bekanntes Brotbackgewürz kennen, aber auch Suppen und Eintöpfen kann das Pulver geschmacklich und aufwerten. Bockshornklee -Pulver aufgelöst in einem Aufguss aus Schachtelhalm, können Sie auch sehr gut äußerlich anwenden. Einfach in die Haare und auf die Kopfhaut einmassieren und einige Zeit einwirken lassen.

Link-Tipp: <https://www.topfruits.de/bockshornklee-bio-natur-gemahlen>
<https://www.topfruits.de/aktuell/kraeftigeres-haar-durch-vitalstoffe/>

Kennen Sie die Gfbk ?

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr ist ein nichtkommerzieller Verein und unterstützt seit

Jahrzehnten Krebs-Patienten dabei, ihren Blick und Wissenshorizont zu erweitern, für einen ganzheitlichen Therapieansatz. Die GfBK hilft Vertrauen in sich und seinem inneren Heiler zu gewinnen. Die GfK-Beratungsstellen vermitteln kurzfristig ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Dieses Angebot ist kostenfrei!

Darüber hinaus hat die GfBK eine Vielzahl hilfreicher Informationsschriften erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung stehen. Das umfangreiche Material wird kontinuierlich überarbeitet und korrigiert, so wie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt. Sie können sich die Infos zusenden lassen, oder diese auf der Internetseite downloaden. <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>. Auch Erfahrungsberichte von Krebs-Patienten mit unkonventionellen Therapien finden Sie auf der GfBK Seite: <http://www.biokrebs.de/patientenberichte>

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/diese-beeren-toeten-krebszellen-effektiv-und-extrem-schnell/>

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>

Getrocknete rose Grapefruit (Citrus paradisi), ungesüsst, völlig naturbelassen

Diese Trockenfrucht ist neu in unserem Sortiment und etwas ganz besonderes. Freunde von Grapefruits werden den süß-herben Geschmack der feinen Scheiben lieben! Naturbelassen, ungezuckert und ungeschwefelt sind die Rose-Pampelmusen-Scheiben etwas ganz besonderes - ein leckerer und vitaler Genuss.

Bio Lupinenschrot aus der Süß-Lupine 2-6 mm – glutenfrei – proteinreich

Hochwertiges pflanzliches Eiweiß! Feines Granulat aus der Süßlupine, ideal geeignet in der Veggie-Küche. Prima für proteinreiche für vegetarische Bratlinge und (Gemüse) Burger.

Amino 8, alle essentiellen Aminosäuren, ohne Zusatzstoffe, vegan

Unsere Amino 8 Presslinge enthalten alle 8 essenziellen Aminosäuren in einem optimalen Verhältnis. Sie können in unserem Körper direkt verwertet werden.

Sonnenblumenprotein, entölt, fein gemahlen

Unser Sonnenblumen-Proteinmehl enthält weniger Fett und viele Ballaststoffe, es ist reich an Proteinen (ca. 50 %). Topfruits Sonnenblumenprotein ist eine pflanzliche Proteinquelle mit allen essentiellen Aminosäuren. Es ist angenehm im Geschmack und vielseitig verwendbar.

Basisches Badesalz mit Edelsteinpulver - wohltuend und entspannend

Das fein vermahlene Pulver kann für eine ganzheitliche basische Körperpflege verwendet werden. Es ist leicht löslich und eignet sich hervorragend für basische Vollbäder, Sitzbäder, Fußbäder und basische Körperwickel.

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. 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 2021 – 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.

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.

Service dokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/service dokumente> 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](#).