

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Infos zum Thema Gesundheit und Ernährung für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. [Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.](#)

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand.

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

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Herzsymptome und Stents / Herzkatheter

Mit wachsendem Wohlstand nehmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ernährungs- und stressbedingt, weltweit zu. Die Medizin hat seit Jahrzehnten dieselben Antworten: Medikamente, Herzkatheter und Stents, sowie Bypass Operationen. Stents (Ballonerweiterung von Gefäßstenosen) sind in den letzten 20 Jahren zum Mittel der Wahl geworden. Sie werden nach Meinung mancher Experten zu häufig verordnet, ohne auf Einflüsse des Lebensstils im Zusammenhang mit Gefäßstenosen hinzuweisen.

Viele Patienten spielen das Spiel unhinterfragt mit, weil das Beschäftigen mit dem eigenen Lebensstil unbequem ist und auch weil sie die hohen Kosten von invasiven Behandlungen nicht selbst tragen müssen. Eine ursächlich Herangehensweise wäre allerdings sinnvoller und nachhaltiger. Dass es Alternativen zu Medikamenten und medizinischen Eingriffen gibt, haben bereits viele Untersuchungen gezeigt. Unter anderem die von Dr. Dean Ornish, über die wir schon früher geschrieben hatten.

Eine Untersuchung am Herzzentrum in Leipzig an Patienten mit stabiler Angina Pectoris konnte etwa die Überlegenheit von Ausdauersport gegenüber einer Stent-Versorgung bei Herzbeschwerden zeigen. Dabei wurde eine Hälfte der Studienteilnehmer bei entsprechender Indikation mit Stents versorgt, während der andere Teil ein intensives Ausdauertraining über ein Jahr durchführte, ohne Ballonerweiterung der Verengungen. 6 Tage pro Woche wurde mind. 20 Minuten mit 70% des Maximalpulses trainiert, was durchaus als moderat und nicht übertrieben bezeichnet werden kann.

Beide Gruppen zeigten nach einem Jahr eine verbesserte Belastbarkeit. Die mit Stents versorgten Patienten ohne Ausdauertraining hatten jedoch signifikant mehr Komplikationen, Einengung der Stentversorgung und in zunehmendem Maß Herzschmerzen mit 15% erneuter stationärer Aufnahme. Eindrucksvoll war auch der Kostenvergleich, obwohl ein Teil des Ausdauertrainings in stationärer Begleitung erfolgte, beliefen sich die Gesamtkosten der Ausdauer-Trainierenden auf weniger als die Hälfte der invasiv Versorgten. Die langfristigen Erfolge einer invasiven Therapie wie Stent oder Bypass, hängen so oder so ganz stark mit den postoperativen Lebensstilfaktoren zusammen. Nach einer Bypass OP waren bei 98% der Patienten 7 Wochen nach der OP die Gefäße noch offen, wenn Patienten frühzeitig ein Bewegungstraining durchführten, im Gegensatz zu lediglich 80% bei solchen Operierten nichts in dieser Hinsicht taten.

Begründet werden die Ergebnisse mit einer besseren Sauerstoffverwertung des Herzmuskels und der Entstehung von Kollateralen, die sich bei einem Teil der Patienten bei regelmäßig erhöhter Blutströmungsgeschwindigkeit als Folge des Trainings bilden. Hierbei spielt wie sooft die Ernährungsweise ebenfalls eine wichtige Rolle, wie man weiß haben Menschen die sich enzymreich und überwiegend pflanzlich ernähren dünneres Blut und bessere Blutfettwerte. Beides Faktoren welche unter anderem die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/revolution-in-der-herztherapie-dean-ornish-gebraucht-zustand-gut>
<https://www.biokrebs.de/therapien>

Alles Wesentliche im Leben ist einfach, suche nach der einfachen Botschaft in scheinbar komplizierten Dingen.

Gemüse roh oder gekocht – in der Krebsabwehr

Viele stellen sich die Frage, ob die inzwischen häufig beschriebenen Gesundheitswirkungen von Gemüse davon abhängig sind, ob das Gemüse roh oder gekocht verzehrt wird. Um dieser Frage nachzugehen, untersuchten H. Olsen und Kollegen vom norwegischen Forschungsinstitut für Nahrungsmittel und Fischerei in Ås die Wirkung von Extrakten einer grünen und einer rotblättrigen Kohlsorte auf drei Linien menschlicher Krebszellen.

Die Grünkohlproben wurden frisch, blanchiert, tiefgekühlt und gekocht, mit einem Wasser-Alkohol-Gemisch extrahiert. Im Extrakt analysierte man die von den Kohlarten bekannten Inhaltsstoffe und Eigenschaften wie Gesamtphenole, antioxidative Kapazität, Gehalt und Verteilung der Flavonole, Anthocyanine, Glukosinolate, Zimtsäure und Vitamin C.

In beiden Sorten führte die Aufbereitung zu einer deutlichen Abnahme der Gehalte an gesundheitswirksamen Inhaltsstoffen, wobei die rote Variante etwas weniger temperaturempfindlich war. Die Extrakte sowohl der grünen als auch der roten Kohlsorte hemmten die Vermehrung der drei geprüften menschlichen Darmkrebslinien. **Jedoch waren die Extrakte aus frischem Pflanzenmaterial deutlich stärker wirksam als die aus blanchierten, gefrosteten oder gekochten Proben.** Ein Ergebnis, das übrigens dem entspricht, welches vor längerer Zeit beim Vergleich von frischen und gekochten Gemüsesäften erzielt worden war.

Wir sehen an dieser Untersuchung, dass gekochtes Gemüse zwar viel besser ist wie kein Gemüse, dass aber ein ausreichend hoher pflanzlicher Frischkostanteil in der Ernährung seine Bedeutung hat und erforderlich ist, wenn es um Prävention und unsere Gesundheit geht.

Dabei muss man jedoch auch wissen, manche präventive Substanzen wie das Lycophin profitieren sogar vom Erhitzen und den Verarbeitungsprozessen bei **Tomatenprodukten und machen diesen Inhaltsstoff besser verfügbar als in rohen Tomaten.** Auch bei **Brokkolisamen** hat man gesehen, dass kurzes Erhitzen auf 70 Grad die relevante n Senfölglycosid besser aufschliesst.

Wie so oft gilt also auch hier, gut informiert kann man das maximale erreichen und eine gute Mischung roher und gekochter Gemüse, auch übers Jahr macht Sinn. Ganz automatisch hat man im Sommer mehr Lust auf Frischkosten und im Winter isst man gerne mal eine Suppe oder einen Eintopf.

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

<https://www.topfruits.de/green-powder-smoothiepulver>

Mikronährstoffe und Herzschwäche

Forscher der Universität Groningen (Niederlande) zeigten in einer Übersichtsarbeit überzeugende Beweise dafür, dass Mikronährstoffe sowohl zur Therapie als auch zur Prävention von Herzinsuffizienz geeignet sind. Die Forschungsergebnisse wurden kürzlich in dem „Journal of Internal Medicine“ präsentiert. Eine wichtige Rolle dabei spielend die Mitochondrien. Sie sind die Kraftwerke der Zellen. Laut Studienautor Nils Bomer sind die **Mitochondrien ohne den richtigen „Treibstoff“ ein „defekter Motor auf dem Weg zur Selbstzerstörung“.**

In der Studie bewerteten die Forscher den Nutzen der Nährstoffe Coenzym Q10, Zink, Kupfer, Selen und Eisen auf die Zellen des Herzens. Sie kommen zu dem Ergebnis, dass Mikronährstoffe der Schlüssel für eine effiziente ATP-Produktion sind. ATP steht für Adenosintriphosphat, das in jeder lebenden Zelle die Energie bereitstellt. Bis zu 50 Prozent der von Herzschwäche Betroffenen zeigten Mängel bei der Versorgung mit diesen Mikronährstoffen. Von den fünf für die ATP-Produktion wichtigen Mikronährstoffen werde n bei Blutuntersuchungen jedoch routinemäßig nur der Eisen-Spiegel überprüft.

Studien wie diese zeigen, dass es durchaus Sinn ergibt, wenigstens einmal im Jahr auch einen Blick auf die genannten und weitere für unser Immunsystem wichtige Mikronährstoffe zu richten. Dazu gehören Vitamin C und Vitamin D und je nach Ernährungsweise auch auf die Versorgung mit B Vitaminen. **Besonders aussagefähig sind die Werte allerdings, nur wenn sie intrazellulär** und nicht im Blutserum gemessen werden, wie dies häufig der Fall ist.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/meeresalgen-das-gesunde-gemuese-aus-dem-meer/>
<https://www.topfruits.de/dolomit-calcium-und-magnesium>

"Besser informiert sein ist die Voraussetzung, um mehr für seine Gesundheit zu tun."

Hilfe bei Autoimmunerkrankungen Vitamin D und OMEGA 3

Die tägliche Einnahme von Vitamin D hat in einer großen randomisierten Studie die Zahl der Neudagnosen von **Autoimmunerkrankungen** gesenkt. Eine Kombination mit OMEGA 3 aus Fischöl hat dabei die präventive Wirkung verstärkt, während eine Wirkung von Fischölkapseln allein nicht sicher nachweisbar war.

Zusammengenommen sind alle 80 definierten Autoimmunerkrankungen in der westlichen Welt zur dritthäufigsten Krankheitsursache geworden. Bei Frauen, die deutlich häufiger Autoimmunerkrankungen leiden als Männer, gehören diese mit zu den häufigsten Todesursachen. Autoimmunerkrankungen verlaufen chronisch. Sie sind meist nicht heilbar, und die klassischen Therapien mit immunsuppressiven Maßnahmen sind für die Patienten mit Nachteilen verbunden. Prävention wäre deshalb besonders wichtig.

Da Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren eine antientzündliche Wirkung haben, wurde in der Studie untersucht, ob diese Nährstoffe eine präventive Wirkung auf Autoimmunerkrankungen haben. Am besten war die Schutzwirkung in der Studienteilnehmer Gruppe, die sowohl Vitamin D als auch Fischölkapseln eingenommen hatte. Hier konnte die Zahl der neuen Autoimmunerkrankungen um 32 % gesenkt werden. Der kombinierte Einsatz erscheint auch sinnvoll, weil Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren an unterschiedlichen Stellen in die Entzündungsreaktion eingreifen. Da Autoimmunerkrankungen sich allmählich über einen längeren Zeitraum entwickeln, könnte die präventive Wirkung mit der Zeit sogar steigen. Ein solcher Effekt war in den Zeitkurven tatsächlich erkennbar.

Notwendig und sinnvoll erscheint auch vor dem Hintergrund dieser Studie den Vitamin D Spiegel im Auge zu behalten. Wobei eine Substitution nur notwendig erscheint, wenn der Vitamin D Spiegel zu wünschen übrig lässt. Wenn man die Erkenntnis auch aus anderen Studien zu Vitamin D zusammen nimmt, so scheint ein Vitamin D (25(OH)D) Spiegel von > 50ng/L (125nmol/L) unter Präventions- und Schutzaspekten wünschenswert.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

Schmerzen sind oft die Folge von chronischen Entzündungen. Der Kampf gegen Schmerzen ist deshalb in erster Linie der Kampf gegen Entzündungen.

Schwarzkümmelöl fürs Herz

Den hilfreichen Nutzen von Schwarzkümmelöl für Heuschnupfen Geplagte kennt ja zwischenzeitlich fast jeder. Wenngleich nicht jeder Geplagte die konsequente Anwendung nutzt, um seine Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen. Siehe dazu auch: <https://www.topfruits.de/aktuell/mit-schwarzkuemmeloel-gegen-allergien-und-sonstige-beschwerden/>

Weniger bekannt ist der Nutzen von Schwarzkümmel fürs Herz. Eine Tier-Studie der Imam Abdul Rahman bin Faisal University in Saudi-Arabien kam zu dem Ergebnis, dass eine langfristige Anwendung von Schwarzkümmel positive Effekte auf die Kontraktionsfähigkeit der Herzmuskulatur hat. Verantwortlich für diese Wirkung scheint der sekundäre Pflanzenstoff Thymochinon. Thymochinon kommt in erhöhter Konzentration nur im Schwarzkümmel vor. Für ihre Untersuchung teilten die Forscher Ratten in zwei Gruppen ein: Für eine Dauer von 2 Monaten bekam eine Hälfte Thymochinon aus Schwarzkümmel und die andere Hälfte Olivenöl verabreicht. Am Ende des Untersuchungszeitraums profitierte die Schwarzkümmel-Gruppe von einem deutlich kräftigeren Herzmuskel als die

Olivenöl-Gruppe.

Eine indische Studie aus 2011 konnte zeigen, dass Schwarzkümmel (*Nigella Sativa*) auf unseren Körper eine antidiabetische Wirkung hat. Die Wissenschaftler begründen diese Wirkung ebenfalls mit dem konzentriert Gehalt an Thymochinon. In der Bauchspeicheldrüse aktiviert Thymochinon Beta-Zellen, welche für die Produktion von Insulin zuständig sind. Dadurch kurbelt Schwarzkümmel die Insulinproduktion an und hilft dabei, die Insulinlevel aufrechtzuerhalten.

Gleichzeitig reduziert Schwarzkümmelöl sowohl den Appetit als auch die Glukoseabsorption im Darm. Im Rahmen der Studie bekamen diabetische Mäuse 12 Wochen lang Schwarzkümmelöl in ihre Nahrung gemischt. Dabei verbesserte das Öl ihre Glukoseintoleranz **ebenso effektiv wie das bekannte Medikament Metformin** – und das ohne Nebenwirkungen. Die Experten vermuten eine ähnliche antidiabetische Wirkung auch bei Menschen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=schwarzk%C3%BCmmel>
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-schwarzkuemmeloel-gegen-allergien-und-sonstige-beschwerden/>

Pulswellengeschwindigkeit als Gesundheitsparameter

Gesundheitsbewusste Menschen wollen wissen, wie es um ihre Gesundheitsparameter steht und ob sie mit ihrer Ernährung und ihrem Lifestyle auf dem richtigen Weg sind. Eine noch relativ unbekannt Methode zur Beurteilung unserer Gefäßgesundheit ist die Messung der Pulswellengeschwindigkeit (PWV). Die Pulswellengeschwindigkeit gilt als einfachste, nichtinvasive Variante, wie man die Flexibilität der Gefäße reproduzierbar ermitteln kann. Die Pulswellengeschwindigkeit liefert eine Aussage bezüglich krankhaft veränderter arterieller Gefäße, und gibt Auskunft über die Endothelfunktion.

„Eine hohe Pulswellengeschwindigkeit wird mit zukünftigem hohem systolischen Blutdruck und einsetzenden Bluthochdruck-Problemen in Verbindung gebracht.“ sagt Dr. Gary Mitchell, Framingham-Herzstudie. In verschiedenen Studien konnte ein Anstieg der Pulswellengeschwindigkeit von bereits 1 m/s ist mit einer erhöhten Mortalität (Sterblichkeitsrate) um 10-39 % in Verbindung gebracht werden.

Normalerweise wird die Pulswelle mit einem Sphygmomanometer. Man ermittelt damit wie lange ein Druck-Impuls benötigt, um sich entlang des arteriellen Baums zu seinem Ursprung zurückzubewegen. Bei flexiblen Gefäßwänden breitet sich eine Pulswelle langsamer aus, als wenn die Gefäße durch Kalk und Cholesterin-Ablagerungen dichter und fester sind. Je niedriger die Pulswellengeschwindigkeit ist, desto gesünder sind idR Herz und Gefäße. Die Gefäßsteifigkeit nimmt natürlicherweise mit dem Alter zu.

Während unter 30jährige im Schnitt Werte von unter 6 m/s haben, liegt der Normwert bei über 60 Jährigen bereits zwischen 8 und 13 m/sek. Sind Sie jünger als 30 Jahre alt und Ihre Pulswellengeschwindigkeit liegt über 7,1 m/s liegt, dann ist diese höher als die von 90 % der Bevölkerung, was ein schlechtes Zeichen für Ihre Risikofaktoren wäre. Sind Sie dagegen bereits über 60, dann wäre ein Wert von 7,1 m/s als sehr gut zu bewerten. Am besten Sie beobachten Veränderungen des Pulswellengeschwindigkeits-Wertes im Zeitablauf.

Die Pulswellengeschwindigkeit ist als Risikoparameter wissenschaftlich anerkannt als die einfachste nicht invasive und reproduzierbare Methode zur Bestimmung der arteriellen Gefäßsteifigkeit. Gemessen wird in manchen Arztpraxen und auch in manchen Apotheken kann man die Pulswellengeschwindigkeit und das Gefäßalter ermitteln lassen. Obwohl die Aussagekräftigkeit der Messung der Pulswellengeschwindigkeit durch Studien belegt ist, wird diese von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen :- (Zwischenzeitlich gibt es jedoch auch eine **Waage (etwa von Withings)**, welche die regelmäßige Messung der Pulswellengeschwindigkeit auf einfache Weise zuhause, zusammen mit der Messung des Körpergewichtes ermöglicht.

Durch einen gesunden Lebensstil können Sie Ihren Pulswellenindex verbessern. Der Übergewichtige kann alleine durch Abnehmen und mehr Bewegung seine Werte enorm verbessern. Ebenfalls direkte Auswirkungen zeigt nach einer Weile, eine vitalstoffreichere Ernährung, weniger Salz und Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Aber auch mit Stress-Management und ausreichend Entspannung können wir den Wert und unseren Risikoscore beeinflussen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/blutdruck-im-auge-behalten-ganz-einfach/>
<http://www.gesundheits-lexikon.com/Therapie/Weitere-konventionelle-Therapien/Messung-der-Puls-wellengeschwindigkeit.html>

Manchmal müssen wir etwas verlieren um zu erfahren wie wertvoll es ist.

Tomaten Lycopin bei Prostatakrebs

Schon länger sah man den Zusammenhang, dass Männer, die viel Tomaten und Tomatenprodukte verzehren, ein geringeres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken. Dabei wurde immer vermutet, dass vor allem der rote Farbstoff, das Karotinoid Lycopin, für die Schutzwirkung verantwortlich ist. In Tierversuchen konnten allerdings nur mit Tomaten und nicht mit isoliertem Lycopin eine prostata-schützende Wirkung erzielt werden.

An der Universität von Illinois und der Ohio-State-University ging man in Tierversuchen ebenfalls dieser Frage nach. Die Versuchs-Tiere bekamen Lycopin in reiner Form und zum Vergleich **Tomatenpulver**. Das Ergebnis im Tierversuch: Eine Risikominderung ging nicht von reinem Lycopin aus, sehr wohl jedoch von **Tomatenpulver**. Die Autoren vermuten, dass Tomaten zusätzlich außer Lycopin weitere Stoffe enthalten, die die Krebsentstehung hemmen.

Eine neuere Untersuchung aus Australien und China legt jedoch nahe, dass **vorrangig Lycopin** für die Schutzwirkung verantwortlich ist. In dieser Fall-Kontroll-Studie mit 130 Männern mit histologisch bestätigtem Prostatakrebs und 274 Kontrollpersonen ohne Prostatakrebs aus dem gleichen Umfeld wurde der Zusammenhang zwischen der Aufnahme an Carotinoiden und dem Auftreten von Prostatakrebs untersucht.

Als Ergebnis sah man, dass zwar ein generell hoher Verzehr karotinreicher Gemüse- und Obstarten (Tomaten, Kürbis, Spinat etc.) mit einer signifikanten Risikominderung für Prostatakrebs verknüpft ist. Bezog man das Erkrankungsrisiko auf die einzelnen Carotinoide, so hatten Lycopin und Beta-Carotin den stärksten Einfluss.

Bei den Männern mit der höchsten Aufnahme dieser beiden Carotinoide reduzierte sich das Prostatakrebsrisiko um mehr als 80 % gegenüber der Gruppe mit der niedrigsten Aufnahme. Auch die weiteren geprüften Carotinoide (Alpha-Carotin, Beta-Cryptoxanthin, Lutein und Zeaxanthin) zeigten ein signifikant abnehmendes Erkrankungsrisiko bei erhöhter Aufnahme. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass carotinreiches – insbesondere aber besonders lycopinreiches – Gemüse und Obst eine Schutzwirkung vor Prostatakrebs haben.

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

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>

Viele glauben an Glück und Zufall. Realisten glauben an Ursache und Wirkung.

Vitale Ernährung für ein langes Leben

Selbst im Alter bringt eine Umstellung der Ernährung noch viel zusätzliche (gute) Lebenszeit, wie eine Studie belegt. Demnach verlängert eine Ernährungsweise mit mehr Vollkorn, Gemüse und Nüssen und weniger rotem Fleisch die Lebensdauer selbst bei 60-Jährigen noch um acht Jahre. Die Ernährung prägt nicht nur unser Gewicht und unsere Figur, sondern beeinflusst auch massiv unser Risiko für Volkskrankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose und Krebs. Studien, dass zuckerreiche Kost, stark verarbeitete Lebensmittel und rotes Fleisch das Risiko deutlich erhöhen. Viel Gemüse, Vollkornprodukte und Nüsse können uns dagegen sogar auf epigenetischem Weg verjüngen.

Doch wie viel bringt eine gesunde Ernährung? Das haben Lars Fadnes von der Universität Bergen

und seine Kollegen untersucht. Dafür nutzten sie die Daten der internationalen „Global Burden of Diseases“-Studie, die die Krankheiten und Todesursachen von Millionen Menschen weltweit erfasst. Dies kombinierten sie mit Studien zur Wirkung bestimmter Ernährungsweisen und Lebensmittelgruppen, um daraus eine Art Ernährungsrechner zu entwickeln.

Mit diesem **Rechner lässt sich ermitteln, wie viele Lebensjahre man durch eine Umstellung auf bestimmte Lebensmittel gewinnen kann**. Der Tenor der Forscher ist seit vielen Jahren auch das Credo von Topfruits „Zu verstehen, wie sich bestimmte Lebensmittelgruppen konkret auswirken, kann Menschen dabei helfen, ihre Gesundheit sinnvoll und gezielt zu verbessern“.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/>
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003889>

Länger leben nach Krebs

Viele Menschen die eine Krebserkrankung primär überlebt haben neigen dazu, das Leben nach überstandener Krankheit ruhiger anzugehen. Das scheint nach einer neuen Studie keine gute Idee. Nämlich was bei Gesunden schon länger bekannt ist, dass Sport und Bewegung assoziiert sind mit einem längeren Leben, scheint auch nach einer Krebserkrankung zu gelten.

Von den 1.535 Personen, die im Rahmen einer Befragung in den Jahren 2007 bis 2013 eine frühere Krebserkrankung erwähnten, gaben fast 60 % an, dass sie sich sportlich nicht betätigen, und fast 20 % hatten mehr als 8 Stunden am Tag im Sitzen verbracht. Diese Gruppe hatte nach der Auswertung von Lin Yang von Cancer Care Alberta in Edmonton ein mehr als 5-fach erhöhtes Risiko, in den folgenden 4,5 Jahren zu sterben.

Nach den Berechnungen von Yang war jede Stunde, die die Krebsüberlebenden täglich im Sitzen verbrachten, stieg das Risiko für die Krebssterblichkeit um 9 %. Wichtig: Krebsüberlebende, die die empfohlenen 150 Minuten in der Woche mit Spazierengehen, Radfahren oder anderen leichten sportlichen Aktivitäten verbrachten, konnten das durch das Sitzen bedingte Risiko wieder ausgleichen. Auch bei 8 längerem Sitzen am Tag war das Sterberisiko für die körperlich aktiven Menschen nicht mehr erhöht.

Den größten Einfluss auf das Risiko für Gesundheit und Leben, nach einer Krebserkrankung dürfte jedoch die Art der Ernährung sein. Wer Krebs einmal besieht hat, sollte sich klar darüber sein: nach dem Krebs ist VOR dem Krebs. Und spätestens nach einer überstandenen Erkrankung sollte der Groschen gefallen sein und eine vitale und gesunde Ernährungsweise ganz oben auf der Prioritätenliste stehen, mit LEBENSMITTELN welche diese Bezeichnung auch verdienen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/krebsrisiko-senken-mit-einfachen-mitteln/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=krebs>

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>

Quercetin mit Baobab Fruchtpulver – 200g – natürliche Ballast- und Vitalstoffe

Quercetin ist ein besonderer sekundärer Pflanzenstoff, mit nützlichen Eigenschaften, besonders im Zusammenhang mit Alterungsprozessen. Kombiniert mit Vitamin- und ballaststoffreichem Pulver des Affenbrotbaumes finden Sie mit dieser Pulver-Mischung eine ideale Ergänzung ihres täglichen Müsli oder Smoothie. Das Besondere, die Kombination UND Quercetin viel günstiger als in Kapseln.

Karottenpulver 100 % - naturreines Gemüsepulver, vielseitig verwendbar

Unser 100% Karottenpulver ist ideal geeignet als leicht süße Smoothiezutat, zum Dicken von Saucen oder für eine leckere Cremesuppe. Das Pulver besteht nur aus frischen, getrockneten und zu feinem Pulver vermahlenden Möhren. Möhren sind bekannt als heimisches Superfood, durch ihren hohen Gehalt an Beta Carotin. Deswegen sollten Karotten frisch oder in Form von unserem Pulver regelmäßig auf dem Speiseplan gesundheitsbewusster Menschen stehen.

Spermidin Forte – aus Weizenkeimextrakt 120 Veggi Kapseln a 1,6 mg Spermidin

Topfruits Spermidin Forte enthält 1,6 mg hochwertigen Spermidinextrakt pro Kapsel. Es ist damit im Vergleich zu Wettbewerbsprodukten besonders gut dosiert und hat außerdem ein hervorragendes Preis/Leistungsverhältnis. Schon die Einnahme von 1 Kapsel Spermidin Forte pro Tag versorgt Sie mit diesem wertvollen Antioxidanz.

Nelken-Vitalöl - 20ml Pipettenflasche - altes Hausmittel

Topfruits Nelkenöl ist eine ausgewogene Mischung aus Aprikosenkernöl und ätherischem Nelkenöl in einer praktischen Pipetten-Flasche. Durch die Mischung mit Aprikosenkernöl bleiben die positiven Eigenschaften des Nelkenöls erhalten, während der sehr scharfe Geschmack des reinen Nelkenöls gemildert wird.

Immun-Power Tee, Spezialrezept mit Kamille, Salbei, Thymian, Ingwer etc. Ausgewählte rein pflanzlichen Zutaten verbessern die Grundversorgung mit sekundären Pflanzenstoffen und machen den Immun-Power-Tee zum idealen Begleiter für Menschen mit Wunsch nach stabileren Abwehrkräften.

weitere neue Produkte finden Sie hier: <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Teufelskrallen-Kapseln – 180 Veggi Kapseln à 400 mg Pulver

Zellulose Kapseln mit 400mg reinem Teufelskrallen Pulver ohne weitere Zutaten. Das Pulver wird durch feines Vermahlen, aus der Wurzel der afrikanischen Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) gewonnen.

Wussten Sie dass der Autophagie genannte Selbstreinigungsprozess unserer Zellen, in den 1990er-Jahren vom japanische Wissenschaftler Professor Dr. Yoshinori Ōsumi entdeckt wurde und dieser 2016 für seine Forschung mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde.? **Autophagie wird "hochgefahren" durch bestimmte Lebensmittel, bei Kalorienrestriktion und Fasten.** Autophagie ist notwendig da sich ohne der Zellstoffwechsel mit der Zeit immer weiter verschlechtert, was zu einer schwachen Abwehr und vielfältigen gesundheitlichen Problemen führt.

Calciumascorbat – Vitamin C gepuffert mit Calcium

Calcium-L-Ascorbat ist säuregepuffertes Vitamin C für die hochdosierte und trotzdem magenschonende Einnahme von Vitamin C Dosen. Deutlich bekömmlicher wie Ascorbinsäure. Auch gut geeignet zu Kombination mit Hagebuttenpulver oder Acerola.

Wasserstoffperoxid 3% (H2O2) - FOOD GRADE unstabilisiert, rein

ist ein altes Hausmittel und sollte in keinem Haushalt fehlen. Wasserstoffperoxid (H₂O₂) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbeseitigend und oxidierend. Am besten bei Amazon den Ratgeber "Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel" als Kindle runter laden und lesen.

Blähbauch Ex, natürliche Kräuter- und Gewürzpulvermischung gegen Blähungen An traditionelle Hausmittel angelehnte Rezeptur ist rein natürlich, angenehm im Geschmack und wirkt gegen Blähungen. Einfach eine Messerspitze vor dem Essen im Mund zergehen lassen und die Probleme bessern sich merklich.

MAGENFREUND Teemischung ohne Koffein mit Rooibos, Ingwer, Kamillenblüten, Fenchel & Kardamom. Eine ausgewählte und wohlüberlegte Komposition erstklassiger, natürlicher Kräuter und Gewürze, angenehm im Geschmack und beruhigt den Magen auf natürliche Weise.

Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier

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 besser schützen, wie Alles, andere das Sie sonst tun könnten. H₂O₂ wirkt antibakteriell, viruzid, Geruchs-beseitigend und oxidativ. Früher war H₂O₂ ein bewährtes Hausmittel und stand in jedem Haushalt. Mittlerweile ist seine Wirkung und das breite Einsatzspektrum in Vergessenheit geraten. Entdecken Sie es unbedingt neu, denn H₂O₂ hat viele Vorteile. Wenn Sie das Thema interessiert, lesen Sie dazu auch den Ratgeber: Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel von Jochen Gartz

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Gesundheits-Infos. Sie haben auch die Möglichkeit uns Ihre eigenen Erfahrungsberichte und Rezepte mitzuteilen. Veröffentlichte Beiträge werden

prämiiert.

Service-dokumente: Hier finden Sie, nach Anmeldung, interessante Dokumente im PDF Format.

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits **Service**.