

**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

## Ist gesunde Ernährung WIRKLICH teuer?

Derzeit erleben wir ja ein großes Raunen von Verbrauchern und Verbraucherschützern über steigende Lebensmittelpreise. Einkommensschwache Bürger wären nicht mehr in der Lage, sich gesund und vollwertig zu ernähren, so wird erklärt. Doch was ist wirklich dran an dieser Aussage?

Realistisch betrachtet ist der Anteil am verfügbaren Einkommen, den der Bürger für seine Ernährung aufwenden muss, in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken. Von 25% in den 1970er Jahren auf heute im Schnitt nur noch ca. 15 %. Gleichzeitig hat die Vielfalt der angebotenen Lebensmittel zu-, die Wertschätzung dafür aber immer mehr abgenommen.

Betrachten wir Art, Menge und Preis der konsumierten Lebensmittel, so müssen wir folgendes feststellen. Am weitverbreiteten und weiter zunehmenden Übergewicht können wir erkennen, dass tendenziell zu viel gegessen wird, im Verhältnis zum Maß an Bewegung, was die Menschen üblicherweise im Alltag haben. Mit wachsendem Wohlstand, einer opulenteren Ernährung und weniger Bewegung, haben Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere Krankheitsbilder in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen.

Betrachten wir die Art der vielfach konsumierten Lebensmittel, können wir sehen, dass SEHR viel mehr Fleisch, Fisch und Käse, sowie industriell verarbeitete Lebensmittel konsumiert werden wie früher. Derartige Nahrungsmittel sind nicht nur teurer wie naturbelassene pflanzliche Lebensmittel, sondern sie enthalten auch deutlich mehr Kalorien aufs Gewicht. Und einige dieser Nahrungsmittel sind in vielerlei Hinsicht unserer Gesundheit abträglich.

**Von der Kostenseite her betrachtet, darf man feststellen, dass gerade die Lebensmittel, die langfristig auch ein gesundheitliches Risiko darstellen, besonders kostspielig sind!** Wenn man einen Warenkorb zusammen stellt, der sich konzentriert auf überwiegend pflanzliche Lebensmittel, dann werden wir feststellen, dass ein solcher Einkauf billiger ist als das, was die Menschen hierzulande üblicherweise einkaufen. Lässt man Fleisch, Käse, Fertiglernmittel, Süßkram, Alkohol oder Softdrinks weg, oder reduziert dies auf ein Mindestmaß, dann kann man hochwertiges Obst und Gemüse, Nüsse und Saaten, ganz oder teilweise selbst in Bio Qualität kaufen und man wird immer noch Geld sparen gegenüber dem bisherigen Einkaufsverhalten. Mit einer Ernährung, die auf solche Nahrungsmittel verzichtet, wird man sich zwar anders, aber immer noch abwechslungsreich und vollwertig ernähren können und man wird damit nicht nur sparen, sondern auch langfristig gesünder sein. Man nimmt weniger Kalorien und mehr Vitalstoffe zu sich, was ein wichtiger Aspekt ist.

Aus Beobachtungsstudien weiß man, dass etwa in Kriegszeiten viele Menschen in Bezug auf chronische ernährungsbedingte Krankheiten deutlich gesünder waren, wenn sie zwar noch ausreichend, aber nicht mehr übermäßig mit Nahrungsmitteln versorgt waren. Der Mensch ist ein "System", das nicht ganzjährig auf Maximalversorgung optimiert ist, besonders nicht mit sehr protein- und fettreichen Nahrungsmitteln.

**Im Übrigen wäre dringend zu wünschen, dass die Wertschätzung von echten Lebensmitteln wieder zunimmt!** Dass die Menschen bedarfsgerecht so viel einkaufen, wie sie tatsächlich brauchen und wie ihnen guttut. Dann landen auch weniger Lebensmittel im Müll, teilweise sogar ungeöffnete Packungen, die nur weggeworfen werden, weil man mehr gekauft hat, wie man zeitnah verbrauchen konnte, oder weil man das MHD als Verfalldatum betrachtet ;-)

Gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung ist in Deutschland für die allermeisten problemlos möglich und nur eine Frage des Willens. Auch in diesen Zeiten, überwiegenden keine Frage der verfügbaren Mittel, sondern der Präferenzen, die ein Mensch hat. Wem eine gesunde Ernährungsweise wichtig ist, der kann sich auch bei gestiegenen Preisen in aller Regel gesund ernähren. In manchen Fällen müssen Menschen möglicherweise ihren Einkaufszettel überdenken, was jedoch in den seltensten Fällen ein gesundheitlicher Nachteil bedeuten dürfte. Eine gesunde Ernährungsweise, reich an vitaler pflanzlicher Kost, ist auch langfristig viel billiger, was oft übersehen wird. Krankheit kostet Geld und Wohlstand, das weiß jeder der chronisch krank ist oder schon war. Risikominimierung für chronische Krankheiten, durch mehr vitale Pflanzenkost und die Verwendung echter LEBENSmittel zahlt sich deshalb immer aus.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/was-hat-eine-vitalstoffreiche-ernaehrung-mit-krisenvorsorge-zu-tun/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>  
[https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/lebensmittelverschwendung\\_id\\_86766136.html](https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/lebensmittelverschwendung_id_86766136.html)  
Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel, Gesundheitsratgeber, Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf

*Meist sind es die einfachen Dinge im Leben, die besondere Freude bereiten.*

## So ist Müsli bekömmlicher

Viele Müsliesser bereiten Ihr Müsli erst direkt vor dem Verzehr zu. Dies ist aus verschiedenen Gründen nicht ideal, besser ist es die meisten Zutaten bereits am Abend, mit **etwas** Wasser oder Pflanzendrink anzusetzen. Dabei reicht es, wenn die Zutaten gerade mit Wasser bedeckt sind. So hat man anderntags ein bekömmlicheres Müsli, was leichter verdaulich und besser zu kauen ist. Besonders Getreideflocken, Nüsse und Saaten wie Leinsamen oder Sonnenblumenkerne werden durch das Einweichen in Wasser weicher, auch wenn man diese ganz lässt und nicht schrotet. Bestimmte Pflanzeninhaltsstoffe, welche die Verdauung stören können, werden durch den Einweich-, bzw. leichten Ankeimprozesse ganz oder teilweise abgebaut. **Dies führt dazu, dass ein so zubereitetes Müsli besser verdaulich ist.**

So können Sie auch ungeschroteten Leinsamen oder Sonnenblumenkerne problemlos verwenden und statt Zartblatt-Haferflocken, die ballaststoffreicheren Großblatt Flocken aus dem ganzen Korn. Leinsamen und SBK werden trotzdem bestens verdaut und die Inhaltsstoffe werden gut verwertet, wenn ein Müsli so vorbereitet wird. Einem derartigen Müsli-Ansatz können Sie auch leicht einen **Löffel Brokkolisamen** begeben, wenn Sie von den Vitalstoffen dieses besonderen Lebensmittels profitieren möchten. Auch dieser Samen wird durch das Einweichen noch weicher und man kann so alle Saaten problemlos zerbeißen.

Vor dem Verzehr können Sie noch frische Früchte oder andere Zutaten ergänzen, die von einer Einweichzeit nicht profitieren. Auch ergänzt man dann durch weiteres Wasser oder beliebige Pflanzendrinks das Müsli final so, dass es einem von der Konsistenz und dem Flüssigkeitsgehalt zusagt.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/vitalsnacks-und-muesli/>  
<https://www.topfruits.de/green-powder-smoothiepulver>

## ImmunityEating Durchstarter Programm

Unser ImmunityEating Durchstarter Programm ist ein **einfaches, aber praktikables und ganzheitliches Ernährungskonzept für mehr Energie und Lebenskraft**. Es bietet Lösungen für eine ganze Bandbreite von gesundheitlicher Herausforderungen.

**Erfahren Sie:** Wie man eine Ernährungsumstellung beginnt. Welche Lebensmittel-Gruppen in Kombination besonders effektiv sind, wenn es um Wunschgewicht und Gesundheit geht. Welcher

Bausteine meistens übersehen werden, aber unverzichtbar sind. Lassen Sie sich von Dr. Regina Kratt und ihren Mitstreitern auf dem ImmunityEating Weg begleiten. Sie werden staunen wie einfach das Programm umzusetzen ist und Sie werden begeistert sein über die Erfolge, welche Sie damit feiern werden.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/immunityeating-durchstarter-programm>

## Wissenswertes zu Walnüssen

Walnusskerne verbessern die Stimmung. Das fanden Wissenschaftler der University of New Mexico heraus. Die Probanden sollten 6 Wochen lang eine Handvoll Walnüsse knabbern. Am Ende des Untersuchungszeitraums wurde ihr Blut auf den Gehalt an Alpha-Linolensäure und Serotonin untersucht. Die Teilnehmer mit der besten Omega 3-Versorgung und dem höchsten Serotoninspiegel berichteten von einer fast 30 % verbesserten Stimmung.

Ein erhöhter Konsum von Walnüssen verbessert das Rezidivrisiko und damit die Überlebenschancen bei Darmkrebs – und zwar in einem erheblichen Ausmaß, das bei Stadium 3 Patienten den Effekten einer Therapie mit Zytostatika entsprach. Zu dieser Erkenntnis kam eine Studie mit 826 Patienten im Stadium III (Fadelu T, Niedzwiecki D, Zhang S et al. / Journal of Clinical Oncology 2017). Patienten, die mehr als zwei Portionen Nüsse (60 Gramm) pro Woche verzehrten, hatten ein um 42 % geringeres Rezidivrisiko. Ihr statistisches Sterberisiko war nicht einmal halb so hoch wie das der Probanden ohne Nusskonsum. Es lohnt sich also immer wieder ein Blick auf die persönlichen Ernährungsgewohnheiten und die Art der verzehrten Lebensmittel, wenn es darum geht, die eigene Gesundheit zu erhalten oder zurückzugewinnen. Achtung: Nüsse sind nur ungeröstet gesund. Geröstete und gar gesalzene Nüsse und Kerne verlieren ihren gesundheitlichen Wert und schaden dieser eher, wenn sie häufiger und in größeren Mengen konsumiert werden.

*"Gesund und munter jeden Tag - kein Problem - durch vitale Ernährung mit echten LE-BENSMitteln"*

## Magengeschwüre und Gastritis, was hilft?

Während bei der akuten Gastritis Alkohol und Medikamentenmissbrauch als Ursache häufig sind, spielen bei der Form eher Autoimmunreaktionen, Stress sowie Bakterien eine Rolle. Eine Gastritis ist meist verursacht durch *Helicobacter pylori*. Psychische Belastungen, übermäßige Medikamenteneinnahme, Rauchen und Fehlernährung begünstigen die Entwicklung von *Helicobacter* Bakterien. Bei der chronischen Gastritis treten häufig nur geringe Beschwerden wie Unwohlsein, leichte Bauchschmerzen und gelegentlich Erbrechen auf. Da Gastritis und Magengeschwüre jedoch auch als signifikante Risikofaktoren für Magenkrebs gelten, sollte man als Betroffener dem Thema die nötige Bedeutung beimessen. Keinesfalls sollte es der Betroffene bei einer symptomatischen Behandlung bewenden lassen.

Wie Untersuchungen zeigen, vermindert eine *Helicobacter*-Gastritis die Vitamin-C Konzentration im Magensaft drastisch. Selbst durch Gabe von zweimal am Tag 500 mg Vitamin C konnte kein normaler Vitamin-C-Spiegel bei Patienten mit einer chronischen Magenschleimhautentzündung erzielt werden. Zudem ist bei einer *Helicobacter*-Gastritis die Vitamin-B12-Aufnahme gestört. Ohne regelmäßige Infusion von B12 (Cobalamin) kann sich bei der Autoimmungastritis eine perniziöse Anämie bilden!

Als allgemeingültige Ernährungsempfehlung wird bei einer Gastritis eine leichte Vollwertkost genannt. Auf schwer verdauliche, besonders fettige Lebensmittel sollte verzichtet werden. Ebenso auf frittierte und geröstete Speisen. Auch Lebensmittel, welche die Säureproduktion im Magen fördern, wie kohlenstoffhaltige (Süß) Getränke, Bohnenkaffee und sehr süßes Essen und Backwerk sollte gemieden werden.

Zusätzlich sollte Vitamin C und B12 substituiert und die Blutwerte dabei engmaschig kontrolliert werden. Ggf. muss man dabei auf Infusionen zurückgreifen, wenn eine orale Substitution nicht ausreicht. Bereits Nobelpreisträger Linus Pauling hat empfohlen, durch hohe Vitamin-C-Gaben das Magenkarzinomrisiko zu reduzieren. Weitgehend unterschätzt ist der Einsatz von Probiotika bei einer

bakteriellen Gastritis. Probiotische (fermentierte) Lebensmittel können helfen, die Ansiedlung von *Helicobacter pylori* zu erschweren, bzw. tragen dazu bei die unerwünschten Bakterien zu verdrängen. Die Entzündungen in der Magenschleimhaut können sich so verringern. Zudem wird vermutet, dass Probiotika die Barriere-Funktion der Magenschleimhaut verbessern.

Daneben sind Probiotische Lebensmittel, wenn sie regelmäßig konsumiert werden, in der Lage Nebenwirkungen einer Antibiotika-Therapie zu vermindern. Diese wird bei einer bakteriellen Gastritis oft verordnet, wenn anders keine Besserung zu erzielen ist. Einmal mehr sehen wir, welche Wichtigkeit das Miliö für die Entwicklung chronischer Krankheiten hat.

Am effektivsten beeinflussen wir dieses Miliö und das Risiko für chronische Krankheiten, durch eine artgerechte und vitale Ernährungsweise. Diese muss neben den Nährstoffen ausreichend Mineralien, Mikronährstoffe, Enzyme und eben auch die richtigen und erwünschten Mikroorganismen erhalten. Dabei dürfen präbiotischen Lebensmittel nicht vergessen werden, denn die erwünschten probiotischen Bakterien wollen regelmäßig gefüttert werden und genau dazu benötigen wir lösliche und unlösliche Ballaststoffe in unserer täglichen Kost.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/probiotika-der-turbo-fuer-das-immunsystem/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>

*Dauerhafte Schmerzen vorwiegend in Knochen und Gelenken sind nicht selten die Folge von chronischen Entzündungen. Der Kampf gegen den Schmerz ist deshalb ein Kampf gegen Chronische Entzündungen.*

## Frühlingsfitt oder Frühjahrsmüde ?

Müde, antriebslos und schwere Glieder? Die Frühjahrsmüdigkeit!? Ihre Ursachen sind nicht wirklich erforscht, und warum sie auftritt, ist nicht ganz klar. Vermuten kann man ein Zusammenspiel negativer Faktoren, die besonders über Winter auf uns wirken. Experten haben diverse Erklärungen für die Frühjahrsmüdigkeit: Sie finden v.A. in dem durch Lichtmangel begründeten Serotoninengpass eine mögliche Erklärung. Durch diesen Mangel überwiegt der Einfluss des Schlafhormon Melatonin, was den Körper im Ruhemodus hält. Andere vermuten die Wurzeln der Frühjahrsmüdigkeit in einem Mangel an bestimmten Mikronährstoffen und Enzymen. **Was auch immer die Ursache ist, mit einigen einfachen Tipps sorgen Sie zuverlässig für neue Energie - ganz ohne ärztliche Behandlung und Medikamente:**

Tipp 1 - Runter vom Sofa, bewegen Sie sich, am besten an der frischen Luft ;-) Der Frühling ruft geradezu nach Spaziergängen und Wanderungen in der Natur, über blühende Wiesen, durch Wälder und Obstgärten. Befreien Sie Ihr Fahrrad vom Winterstaub und unternehmen Sie eine Fahrradtour unter der Frühlingssonne. Auch wenn es mal regnet, sollten Sie sich nicht abhalten lassen rauszugehen. Die Frühlingsluft im Regen ist unvergleichlich.

Tipp 2 - Ändern Sie Ihren Tagesrhythmus etwas. Stehen Sie früher auf und gehen Sie etwas frühzeitiger zu Bett. **Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf.**

Tipp 3 - Wenn Sie viel im Sitzen arbeiten, stehen Sie öfter mal auf und strecken Sie Ihre Glieder. Diese erfrischt nicht nur den Geist, sondern baut auch Muskelverspannungen ab. Machen Sie zwischendurch ein paar Dehnübungen. Öffnen Sie, wo möglich, öfter mal das Fenster und lassen frische Luft und Sauerstoff in den Raum.

Tipp 4 - Warm/kalte Wechselbäder und Wechselduschen und auch Bürstenmassagen sind ein gutes Mittel den Kreislauf in Schwung zu bringen und Entschlackungsprozesse anzuregen.

Tipp 5 - FARBE am Leib. Lassen Sie Ihre graue Winterluft im Schrank und tragen Sie frühlingsgerechte Farben. Helle, farbenfrohe Kleidung regt die Sinne an und sorgt für gute Stimmung.

Tipp 6 - **Setzen Sie auf eine leicht verdauliche Ernährung** mit viel buntem Gemüse und Salaten und etwas Obst. Eine vital- und ballaststoffreiche, überwiegend vegetarische Kost, liegt nicht schwer im Magen, **bringt die Verdauung in Schwung** und liefert wertvolle Mikronährstoffe. **Denke Sie dabei auch an die ausreichende Zufuhr gesunder Fette (Nüsse und Saaten).** Erhöhen Sie den

Frischkost-Anteil, das liefert wertvolle Enzyme. **Auch fermentierte Lebensmittel sollte Sie jederzeit in Ihren Speisezetteln integrieren.** Meiden Sie jetzt besonders stark verarbeitete Lebensmittel, Fastfood und Süßigkeiten. **Machen Sie ein oder 2 Smoothie Tage in der Woche, oder 1-2 Veggie Days, auch wenn sie kein Vegetarier sind.**

Tipp 7 - Ergänzen Sie, wo erforderlich (Blutuntersuchung) Ihre Ernährung um einige sinnvolle Mikronährstoffe, wie Vitamin C und D, B Vitamine sowie Selen und Zink. Diese sollten zwar immer im Auge behalten werden, eine gute Versorgung ist aber gerade jetzt besonders wichtig. Damit mobilisieren Sie Ihr Immunsystem und vermeiden eine Frühjahrs- oder Darmgrippe.

Tipp 8 - Trinken Sie genügend Flüssigkeit, jedoch ohne Kohlensäure und keine Süßgetränke. Am besten ungesüßter Kräuter-Tee oder Wasser. Durch die lange Heizperiode sind die Schleimhäute in Mund und Nase gereizt. Genügend Wasser trinken ist wichtig für einen guten Stofftransport. So kommen genügend Mikronährstoffe in Zellen und Gewebe und Schlackstoffe werden zügig abtransportiert. Besonders wenn Sie häufiger Kopfschmerzen haben sollten Sie als Erstes die Drinkmenge erhöhen und dann beobachten was passiert. Meiden Sie Alkohol und Nikotin sowie stark gesüßte Limonaden.

Tipp 9 - machen Sie eine Entgiftungskur etwa mit Basenpulver (Citrates), **entschlackenden Tees, beispielsweise aus Brennessel oder Katzenschwanz (Schachtelhalm).** Legen Sie 2 Tage in der Woche ein, wo Sie statt der üblichen Mahlzeiten 2 oder 3 "Grüne Smoothies" zu sich nehmen. **Verwenden Sie Bitterkräuter, am besten eine Messerspitze vor jeder Mahlzeit, das regt die Produktion körpereigener Enzyme an.** Nutzen Sie die kurze Bärlauchzeit und geben Sie in Salate, Suppen und andere Gerichte wo's passt reichlich Bärlauch.

**Beherzigen Sie diese Tipps und Sie werden einen tollen Frühling erleben,** den Sie energiegeladener, voll guter Laune und in vollen Zügen genießen können. Auch wenn es mal regnet :-)) Viel Spaß und Erfolg dabei.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/fruehlingserwachen-durch-ankurbeln-der-koerpereigenen-serotoninproduktion/>  
<https://www.topfruits.de/wissen/basische-lebensmittel>

## Unser Essen bestimmt stark unser Wohlbefinden

Ansätze zur Verbesserung der mentalen Gesundheit sind oft naheliegender als gedacht. In einer Studie der University of South Australia berichteten Menschen mit Depressionen über eine deutliche Verbesserung ihrer Stimmungslage nach der Umstellung ihrer Ernährung auf eine mediterrane Kost. Gekennzeichnet war diese durch den Verzehr von mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkorn und mit weniger rotem Fleisch. "Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und bestimmte Aminosäuren, sind essenziell für eine gesunde Hirnstruktur und Funktion", erklären die Forscher, welche die Studie durchführten.

**Topfruits Extra-Tipp:** Mehr fermentierte Lebensmittel verzehren, für eine gesunde Darmflora. Ein gesunder Darm steht in enger Verbindung nicht nur mit körperlichem, sondern auch psychischen Wohlbefinden. Milchsauer fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch, oder pflanzliche Alternativen, wie Kanne Brotdruck, **Milchsaures Gemüse, fermentierte Säfte auch fermentierte Spezialitäten wie Miso, Ume Su, oder PhytoProEM (Casa Sana®) sorgen für ein gesunde Miliö.**

**Auch wer nicht unter depressiver Verstimmung leidet, aber häufiger unter Stimmungsschwankungen und Antriebslosigkeit leidet, kann von einer vitalen Ernährung profitieren.** Eine Ernährung, welche alle Mikronährstoffe, Enzyme und Ballaststoffe liefert und die gleichzeitig weniger Zucker und Weißmehlprodukte enthält, führt insgesamt zu mehr Energie und einem sonnigeren Gemüt. Eine der Hauptgründe dafür ist neben der verbesserten Darmflora, eine gleichmäßigere Blutzuckerkurve sowie die optimale Versorgung unserer Mitochondrien mit den notwendigen Vitalstoffen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/buch/china-study-fuer-menschen-mit-krebs?c=195>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/studie-wie-der-darm-die-psyche-beeinflusst/>

## Den Blutdruck senken OHNE Medikamente

Eine amerikanische Studie aus 2015 konnte zeigen, dass Fasten bzw. Nahrungskarenz wichtige Blutwerte und den Blutdruck signifikant verbessern kann. 147 Studienteilnehmer mit Bluthochdruck aßen 2 – 3 Tage nur Obst und Gemüse, und nahmen anschließend bis zu 11 Tage lang nur Kräutertees und Wasser zu sich. Darauf folgte ein einwöchiger Aufbau, bei dem die Probanden sich immer noch fett- und **salzarm sowie pflanzenbasiert** ernährten.

Das Ergebnis der Untersuchung spricht Bände: **Bei 90 % der Teilnehmer mit Hypertonie hatte sich der Blutdruck am Ende der Studie normalisiert.** Durchschnittlich sank er um 37/13 mmHg auf Werte unter 140/90 mmHg. Professor Dr. Martin Hausberg, Vorsitzender der Deutschen Hochdruckliga, empfiehlt eine Fastenkur auch als Übergang zu einer Ernährungsumstellung.

Studien wie diese gibt es viele weitere, Erfolge sind nahezu zwingend und fast gleichlautend. Ähnliche Effekte sieht man durch Ausdauersport. **Ideal ist die Kombination aus moderatem Ausdauersport und einer vitalen Ernährungsweise.** Was wundert ist nur, dass nicht mehr Menschen mit Bluthochdruck auf ursächliche Ansätze wie Fasten, bzw. einer Ernährungsumstellung setzen und stattdessen lieber dauerhaft Medikamente gegen Bluthochdruck nehmen? ;-)

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/fastenarten-welche-art-zu-fasten-ist-fuer-mich-am-besten-geeignet/>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=fasten>

*Ursache und Wirkung sind häufiger die Ursache von guten Lebensumständen wie Glück und Zufall.*

## Wissenswertes zu OMEGA 3

In Bezug auf den Gesundheitsschutz zeigen sich pflanzliche Lebensmittel, welche das Omega 3 Fett ALA enthalten als ebenfalls sehr potent. Das dürfte auch einer der Gründe sein, weswegen Walnüsse, Leinsamen, Hanf und andere ALA reiche Lebensmittel immer wieder besonders positiv auffallen, was ihre Eigenschaften für unsere Gesundheit betrifft. Auch wenn der Wert von pflanzlichen Omega 3 Fetten von verschiedenen Autoren immer wieder in Abrede gestellt wird, sieht man doch auch immer wieder Untersuchungen, welche dem widersprechen. In einer Übersichtsarbeit an der Penn State University war der Verzehr von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen und Omega 3 reichen Saaten mit einem um 20 Prozent reduzierten Risiko für die koronare Herzkrankheit (KHK) und signifikanter Verbesserung wichtiger Blutparameter assoziiert.

**Es scheint sogar, sodass auch Personen, deren Omega-3-Spiegel durch häufigen Fischverzehr hoch ist, und die zusätzlich pflanzliche Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, eine weitere Verbesserung ihres Gesundheitszustandes feststellen.** Es könnte sein, dass die Alpha-Linolensäure (ALA) in Synergie mit tierischen Omega-3-Fettsäuren wirkt, meinen die Ernährungswissenschaftler. Dies würde bedeuten, dass der zusätzliche Verzehr von ALA reichen Nüssen und Saaten die Wirkung der Fettsäuren etwa aus Kaltwasserfisch verstärkt.

Die Wissenschaftler zogen für ihre Untersuchungen sowohl Beobachtungsstudien als auch randomisierte kontrollierte Studien heran. Überprüft wurden dabei verschiedene Gesundheitsparameter wie der Blutdruck, verschiedene Blutfettwerte und die Entzündungswerte, alles wichtige Parameter für das Risiko für Herz-Kreislauf- und weitere ernährungsbedingte chronische Erkrankungen. **Mit steigendem Blutspiegel der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure)** zeigten sich geringere Spiegel des schädlichen LDL-Cholesterins und der Triglyceride. Auch der Blutdruck und die Entzündungsmarker gingen zurück.

Unsere Beobachtung und Empfehlung: Das eine tun und das andere nicht lassen und nicht in Dogmatismus verfallen. Am meisten Sinn ergibt es wohl auf die ganze Bandbreite an bekanntermaßen gesunde Lebensmittel zurückzugreifen, mit einem Schwerpunkt bei pflanzlicher Frischkost, die auch Pilze, Nüsse und bestimmte Saaten beinhaltet. Und nicht zu vergessen, man muss es immer wieder erwähnen, Prä- und Probiotische Lebensmittel. Verzichten sollte man auf Genussgifte und industriell stark verarbeitete und stark gesüsste Lebensmittel. Das in Kombination mit ausreichend Bewegung und Entspannung ist es, was wir tun können, um gesund zu bleiben oder wieder zu werden.

Eine Garantie haben wir allerdings nicht ;-)

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/oele-kaltgepresst/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>

**Aktueller Hinweis zum Angebot an Sonnenblumen Speiseöl im Supermarkt.** Vor dem Hintergrund einer gesunden Ernährungsweise, die mehr pflanzliche OMEGA 3 und weniger OMEGA 6 Fette enthalten sollte, braucht man nicht traurig darüber sein, wenn Sonnenblumen derzeit knapp zu sein scheint. Es gibt besseres. Öl aus SBK ist wegen seinem ausgesprochen schlechten Verhältnis zwischen OMEGA 6 und OMEGA 3 sowieso nachteilig für unsere Gesundheit. Lesen Sie dazu auch unseren Beitrag: Sonnenblumenöl, billig, aber nicht gesund: bessere Alternativen

## 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>

### **Kreatin Monohydrat - feines Pulver (200mesh) - mit Vitamin B6**

Kreatin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel des Körpers und zur Gewinnung der körpereigenen Energie. Kreatin hat einen wichtigen Einfluss auf unsere Muskeln, das Herz, Gehirn sowie die Knochen. Normalerweise bildet der Mensch es selbst, für Sportler und ältere Menschen deren Syntheserate deutlich abnimmt kann es von Nutzen sein Kreatin zu substituieren für einen besseren Energiestoffwechsel.

### **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.

### **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.

### **Blähbauch Ex, natürliche Kräuter- und Gewürzpulvermischung gegen Blähungen**

An traditionelle Hausmittel angelehnte Rezeptur, 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. Nicht zu bitter im Geschmack.

### **Nelken-Vitalöl - 20ml Pipettenflasche - altes Hausmittel**

Topfruits Nelkenöl ist eine 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 Nelkenknochenöls 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.

### **Calciumascorbat – Vitamin C gepuffert mit Calcium**

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

**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.

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

**In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Gesundheits-Infos.**

**Servicedokumente:** Hier finden Sie, nach Anmeldung, interessante Dokumente im PDF Format.

---

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail.

**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**.