

**Hallo und guten Tag,**

Heute haben wir wieder einige Informationen zum Thema Gesundheit, Ernährung und gesunder Lebenswandel für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie dieses Rundschreiben 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.](#)

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

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

PS

Wir möchten, dass in jeder Ausgabe für Sie etwas Interessantes und Nützliches dabei ist. Wenn Ihnen der Gesundheitsbrief zu umfangreich erscheint, dann machen Sie es so wie viele unserer Kunden. Überfliegen Sie ihn und picken Sie sich nur raus, was Sie besonders interessiert, oder lesen Sie diesen nicht auf einmal :-)

## Gesundheitsspanne wichtiger wie Lebensdauer

Den Begriff "Lebensspanne" kennt jeder, es ist das maximal erreichbare Alter. Keiner will früh sterben, jeder möchte möglichst alt werden (aber nicht alt sein ;-). Aber oft geht alt werden einher mit Schmerzen, Krankheit, Medikamenten, häufigen Arztbesuchen und anderen Unannehmlichkeiten, was das Lebensgefühl und den Alltag beträchtlich schmälert. Das möchte niemand. Deshalb sind Menschen eigentlich eher an einer langen "Gesundheitsspanne" interessiert, statt nur möglichst alt zu werden.

Die **Gesundheitsspanne** ist die Zeit des Lebens, in der ein Mensch gesund und im Vollbesitz seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten ist. Bedeutet, frei von chronischen Krankheiten, altersbedingten Behinderungen, Schmerzen und Medikamentenabhängigkeit. **Gesundheit ist dabei nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten, sondern laut Definition der Zustand des "vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens".**

Es gilt also seine Ernährungs- und Lebensweise so zu gestalten, dass die Gesundheitsspanne möglichst lange ausgedehnt wird und eine Zeit des Siechtums vor dem unvermeidlichen Tod, so kurz wie möglich ist, idealerweise gar nicht vorhanden ist. Klar ist leider auch, alles kann nicht gesteuert werden, manches ist genetisch programmiert, manches schicksalhaft. Aber weniger, als viele denken.

Die überwiegende Mehrzahl der Leiden, die uns im Alter das Leben schwer machen, sind zivilisatorischer Natur. Das Risiko für Arthrose, Diabetes, Herz/Kreislaufkrankungen oder Krebs kann zumindest stark vermindert werden, wenn man sich entsprechende der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse vollwertig ernährt, ausreichend bewegt und auf einen gesunden Schlaf achtet. Ebenfalls nicht zu vergessen sind die richtigen Glaubenssätze! Sie werden wahrscheinlich ein besseres Leben haben, wenn das Glas bei Ihnen immer halb voll, statt halb leer ist ;-)

**Eine gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung ist in der westlichen Welt einfacher als je zuvor** möglich. Wem eine gesunde Ernährungsweise und optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen wichtig ist, weil er das Potenzial erkannt hat, das darin liegt, der kann und wird das gebotene tun. Wer sich informiert und nicht der Werbung der Nahrungsmittelkonzerne auf den Leim geht, der weiß, eine gesunde Ernährungsweise, reich an vitaler pflanzlicher Kost, ist artgerecht und langfristig das beste, was man für seine Gesundheit tun kann. Dies verhilft, zusammen mit einem maßvollen Lifestyle, zu einer möglichst langen "Gesundheitsspanne", auch mit dem älter werden. Denn Krankheit im Alter ist in den wenigsten Fällen schicksalhaft, wie viele meinen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>  
<https://www.dr-kirkamm.de/videos/geund-altern>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>  
Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel, Gesundheitsratgeber, Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf

*In der Theorie sind Theorie und Praxis gleich. In der Praxis nicht.*

## Krebspatienten sind häufiger suizidgefährdet!

Das Forscher-Team am Universitätsklinikum Heidelberg hat Daten von knapp 47 Millionen Krebspatienten aus Industrieländern analysiert. Die Untersuchung zeigte, dass Krebspatienten fast doppelt so häufig wie der Durchschnittsmensch Selbstmord begehen. Diese Studie wirft auch ein Schlaglicht darauf, wie wenig menschlich unser Medizinapparat oft ist.

Klar, das Suizidrisiko steht dabei in engem Zusammenhang mit verschiedenen Risikofaktoren, unter anderem mit der Prognose der Krebserkrankung, dem Krankheitsstadium und dem Familienstand. „Patientinnen und Patienten mit einer prognostisch besonders ungünstigen Krebserkrankung und solche, deren Krebsdiagnose weniger als ein Jahr zurücklag, zeigten in unserer Studie ein 3,5 beziehungsweise dreifach erhöhtes Suizidrisiko im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung“, berichtet die Studienautorin. Erwartbar, verheiratete Krebspatienten wiesen eine niedrigere Suizidsterblichkeit auf als unverheiratete alleinlebende Krebspatienten.

Leider wurde nicht untersucht, welche Therapien jeweils zum Einsatz kamen, ob es supportive oder komplementäre Ansätze aus der Psychoonkologie gab und wie die Versorgung der Patienten mit bestimmten Mikronährstoffen war, welche die mentale Gesundheit beeinflussen. **Krebspatienten leiden mehr als andere Menschen nicht nur an Ihrer Krankheit, sondern auch unter depressiven Verstimmungen oder Depressionen.** Häufige Ursache dafür ist wenig menschliche Zuwendung im Krankenhaus und beim Arzt. Und sicher ebenso oft eine zerstörte Darmflora und der Mangel an bestimmten Mikronährstoffen, aufgrund der aggressiven Medikamententherapien. Dagegen kann man jedoch etwas tun.

Wer an Krebs erkrankt ist, sollte sich frühzeitig gut und möglichst breit informieren und alles dazu tun, dass der Körper laufend alle Schutz- und Reparaturstoffe bekommt, die er benötigt. Er sollte keine Therapien machen, die er nicht versteht und von deren Nutzen er nicht überzeugt ist. Wenn er das Gefühl hat, dass er Unterstützung benötigt bei der Meinungsbildung oder der Bewältigung seiner Ängste und psychischen Befindlichkeiten, sollte er sich diese **Unterstützung unbedingt holen.**

**Sehr hilfreich ist hier die GfBK in Heidelberg mit ihrem breiten Angebot [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de).** Aber auch die Unterstützung durch Heilpraktiker, einen Psychologen, oder speziell ausgebildete "ganzheitliche Krebsberater" kann dem Betroffenen helfen, seine schwierige mentale Situation besser zu bewältigen und Hoffnung zu schöpfen. Die Befindlichkeit eines Krebskranken, Zuversicht und Hoffnung hat unsere universitäre Medizin heute fast vollständig aus den Augen verloren hat und wovon sich der Betroffene unbedingt selbst kümmern muss.

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

## Übergewichtige Kinder bekommen als Erwachsene häufiger Krebs

Kinder, die bereits in der Grundschule zu dick waren, erkrankten im späteren Leben häufiger an Krebs. Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor für Krebs. Verschiedene Fachgesellschaften sehen einen Zusammenhang bei verschiedenen Krebserkrankungen als hinreichend belegt an. Bisher ging man davon aus, dass zu viel Körperfett erst im Erwachsenenalter das Krebswachstum fördert. Eine schwedische Studie kommt jetzt jedoch zu dem Ergebnis, dass bereits starkes Übergewicht im Kindesalter das Risiko später Krebs zu bekommen erhöht.

Die Wissenschaftler um Jimmy Céline haben dazu die Daten von 36.566 Männern der Jahrgänge 1945 bis 1961 recherchiert. Deren Körpergewicht und -größe wurde erstmals in der Schule im Alter von 8 Jahren registriert. Eine weitere Untersuchung erfolgte dann im Alter von etwa 20 Jahren

während der Musterung für die schwedische Armee. Da das schwedische Krebsregister dieselbe Identifikationsnummern benutzt, konnte ein Zusammenhang zwischen dem BMI und einer späteren Krebserkrankung erkannt werden.

1562 in der Kindheit stark übergewichtige Männer, die man im Alter von 37 bis 45 Jahren überprüfte, sind an Krebs erkrankt und 570 waren daran gestorben. Statistisch hatten dabei Kinder, die im Grundschulalter übergewichtig waren, ein um 51 % erhöhtes Risiko für eine der Krebserkrankungen, die man mit Übergewicht in Verbindung bringt. Auch das Sterberisiko an Krebserkrankungen war signifikant erhöht.

Wie wir an dieser Studie sehen, spielt bereits die Ernährung in den Kinder- und Jugendjahren eine erhebliche Rolle, bezüglich eines erhöhten Risikos für Krebs und sicher auch für andere stoffwechselbedingte Erkrankungen, im Erwachsenenalter. Dabei dürfte auch nicht nur Übergewicht eine Rolle spielen. Das Ernährungsverhalten im Allgemeinen und wie gut ein Mensch bereits in der Jugend mit allen Stoffen versorgt ist, die eine Relevanz für unsere Gesundheit haben, ist bestimmt ebenfalls wichtig. **Andere Untersuchungen ermutigen jedoch, wenn wir sehen, wie regenerationsfähig unser Körper ist. Man darf sicherlich davon ausgehen, dass sich das Risiko einer zivilisatorischen Erkrankung wieder verringert, wenn man seinen Lebensstil und sein Ernährungsverhalten im Laufe des Lebens noch signifikant und nachhaltig verbessert.**

Was viele nicht auf dem Radar haben: Nach Expertenmeinung werden in den nächsten zehn bis 20 Jahren Übergewicht und Diabetes das Rauchen vom Platz eins der **vermeidbaren Krebsursachen** verdrängen. "Je höher der Body-Mass-Index und je entgleister die Stoffwechsellage (Insulinresistenz) sind, desto stärker steigt das persönliche Krebsrisiko!", betont der Sprecher der Arbeitsgemeinschaft „Diabetes und Krebs“ der DDG. Wichtig wäre deshalb, dass alle Menschen mit Diabetes und Prädiabetes bzw. Insulinresistenz, über ihr erhöhtes Krebsrisiko Bescheid wissen. Denn viele Tumorerkrankungen wären durch eine Normalisierung der Stoffwechsellage vermeidbar.

**Linktipp:** <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cac2.12286>  
<https://www.topfruits.de/wissen/gewicht>

## ImmunityEating Durchstarter Programm

Unser **ImmunityEating Durchstarter-Programm**, das wir zusammen mit Dr. Regina Kratt anbieten, ist ein **einfaches, aber praktikables und ganzheitliches Ernährungskonzept für mehr Energie und Lebenskraft**. Es bietet Lösungen für viele gesundheitliche Herausforderungen. Informieren Sie sich über dieses Paket. Eine Entscheidung für dieses Programm könnte eine der besten Ihres Lebens sein. Bis Ende des Monats gilt noch der deutlich verbilligte Aktionspreis für das Durchstarter-Paket.

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

## Umfrage

Zusammen mit unserem Partner Regina von Rawtwist denken wir aktuell darüber nach, wie wir Menschen, die sich gesund ernähren und gesunde Gewohnheiten entwickeln möchten, noch besser unterstützen können. **Dazu wollen wir heute einfach mal in die Runde fragen** und Ideen sammeln, die wir dann um unsere eigenen Überlegungen ergänzen können.

**Worum gehts bei der Idee?** Wir möchten eine Plattform zur Verfügung stellen, um den Austausch zwischen gesundheitsbewussten und eigenverantwortlich handelnden Menschen zu unterstützen und mitzugestalten. Und das zu den unterschiedlichen Themen, die hierbei eine Rolle spielen. Das ganze soll unter dem Label "NaturalHealthClub" an den Start gehen.

Eine "Basismitgliedschaft" soll dabei kostenfrei für jeden Kunden möglich sein. Schritt für Schritt, aber in begrenztem Umfang, bei Interesse und Nachfrage wollen wir auch die eine oder andere entgeltliche Leistungen über eine erweiterte Mitgliedschaft offerieren. Dies soll sich jedoch ausschließlich an den Wünschen der Mitglieder orientieren!

Heute möchten wir Sie deshalb fragen, welches Thema ist für sie besonders vordringlich oder interessant. Können Sie zu einem relevanten Thema auch eigene Erfahrungen beisteuern? Welche Leistungen oder Benefits würden Sie sich von einem **"NaturalHealthClub"** erwarten? Wo

sehen Sie persönlich bei den derzeit vorhandenen Angeboten am Markt noch Defizite? **Schreiben Sie uns, frei von der Leber weg**, was Sie sich von einem "NaturalHealthClub" wünschen würden. Benutzen Sie dazu einfach unser Kontaktformular: <https://www.topfruits.de/kontaktformular> - oder schreiben Sie uns eine schnelle Mail an [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) - **Einstweilen vielen Dank für Ihre Mühe!**

## Vorsicht Eisenmangel bei Herzschwäche?

Wenn Sie sich schwach und energielos fühlen, aber eigentlich gesund sind, kann das mehrere Ursachen haben. Neben einem schlechten Schlaf, einer ungesunden Darmflora, oder einer zu vitalstoffarmen Ernährung, sollten Sie einen Eisenmangel in Erwägung ziehen. Der Mensch ist auf die ausreichende Zufuhr von Eisen über die Nahrung angewiesen. Was viele nicht wissen, laut WHO ist Eisenmangel der weltweit häufigste Nährstoffmangel. Und dieser Mangel betrifft nicht nur Vegetarier und Veganer.

Ein ausreichender Eisengehalt im Blut ist essenziell für den Sauerstofftransport und die Energiegewinnung in den Körperzellen. Eisen ist wesentlicher Bestandteil des Hämoglobins, dem roten Blutfarbstoff. Auch Muskel ist Eisen als Myoglobin enthalten. Dieses bindet den Sauerstoff in der Muskulatur. Eisen ist wie Magnesium in vielen Enzymen vorhanden und so an vielen wichtigen Stoffwechselreaktionen beteiligt.

Intrazellulär zur Speicherung ist Eisen in dem Enzym Ferritin und dessen Abbauprodukt Hämosiderin gebunden. Im Blut wird Eisen durch das Protein Transferrin transportiert. Bei Eisenmangel kann Transferrin mehr Eisen binden, sodass sich die Eisenkonzentration im Blut erhöht, sobald mit der Nahrung Eisen aufgenommen wird. Eisenmangel kann bei einer Blutuntersuchung diagnostiziert werden. Bei einem Ferritin-Wert unter 100 ng/ml besteht ein Mangel. Ferritin-Werte zwischen 100 und 300 ng/ml besteht ein Eisenmangel nur dann, wenn Transferrin zu weniger als 20 % mit Eisen besetzt ist. Dabei muss beim Vorliegen eines Eisenmangels nicht unbedingt eine Anämie (Blutarmut) bestehen!

Was sind die Symptome bei einer dauerhaft zu niedrigen Eisenversorgung? Da Eisen die zentrale Sauerstoff- und Energieversorgung mitverantwortet, können die Symptome sehr weitreichend sein. Angefangen von einer allgemeinen Müdigkeit und Leistungsschwäche, über Konzentrationsstörungen, häufiger Kopfschmerz, Schwindel, bis hin zu verstärkter Schwerhörigkeit und Haarausfall, Luftnot und Engegefühl in der Brust können die Symptome gehen. Beobachtungen, die natürlich auch diverse andere Ursachen haben können. Aber ein möglicher Eisenmangel als eigentlicher Auslöser wird dabei häufig übersehen.

Bis zu vier Millionen Menschen in Deutschland leiden an Herzschwäche, was jährlich fast 500tausend Krankenhauseinweisungen zur Folge hat. Etwa 50 Prozent der Patienten mit chronischer Herzschwäche weisen nach Untersuchungen einen Eisenmangel auf. Bei Patienten mit akuter Herzschwäche sind es sogar bis zu 75 Prozent. Schon Gesunde leiden bei Eisenmangel unter reduzierter körperliche Leistungsfähigkeit und Müdigkeit. Bei älteren Patienten mit einer Herzschwäche kann eine Abnahme der kognitiven Leistungen und eine schnelle Verschlechterung der Herzinsuffizienz die Folge eines Eisenmangels sein.

Eine 2020 durchgeführte Studie (AHA) hat zu veränderten Therapieempfehlung bezüglich eines Eisenmangels geführt. In der Studie konnte bei insgesamt 1.132 Patienten, die wegen einer akuten Herzinsuffizienz in der Klinik behandelt wurden und bei denen man einen Eisenmangel festgestellt hat, durch Eisengabe eine 26% tige Risikoreduktion für eine erneuten Klinikeinweisung aufgrund derselben Ursache gezeigt werden!

Akuter Eisenmangel, bei vorliegender Herzschwäche, sollte durch eine Infusionstherapie schnell aufgefüllt werden. Eine vorübergehende Verwendung von Eisenpräparaten kann bei entleerten Eisenspeichern und niedrigen Hämoglobinwerten erwogen werden. Eine prophylaktische Einnahme von Eisenpräparaten ist nicht empfehlenswert.

Abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung, mit den richtigen Lebensmitteln, kann zu einer ausreichenden Eisenversorgung beitragen, wenn keine besonderen Belastungsfaktoren vorliegen. Leider gehört der Tipp vom eisenreichen Spinat (4,1mg/100g) gehört zu den großen Irrtümern der Ernährungswissenschaft. Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel sind beispielsweise:

Weizenkleie ~ 16,0 mg  
Kürbiskerne ~ 12,5 mg  
Sesamsamen ~ 10,0 mg  
Mohn ~ 9,5 mg  
Amarant ~ 9,0 mg  
Sojabohnen ~ 8,6 mg  
Weizenkeime ~ 8,5 mg  
Leinsamen ~ 8,2 mg  
Quinoa ~ 8,0 mg  
Linsen ~ 8,0 mg

Wenn das Spurenelement Eisen gleichzeitig mit Vitamin C (z.B. in Erdbeeren, Kiwi, Orangensaft, Paprika) verzehrt wird, wird es besonders gut vom Körper verwertet. Gerade Vitamin C, organische Säuren und fermentierte Lebensmittel fördern die Aufnahme von Eisen. Kaffee, Tee, Milch- und Ei-proteine hemmt die Aufnahme von Eisen.

Bei Eisenmangel ist es ebenfalls wichtig, nicht nur für ein gutes Vitamin C Versorgung sicherzustellen, sondern auch zusehen, dass das Spurenelement Kupfer ebenfalls ausreichenden vorhanden ist. Als Cofaktor ist Kupfer an der Bildung der roten Blutkörperchen stark beteiligt. Es lohnt sich also immer wieder auf die persönlichen Ernährungsgewohnheiten und die Art der verzehrten Lebensmittel zu achten, wenn es darum geht gesund zu bleiben.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-eisenquellen/>  
<https://www.der-niedergelassene-arzt.de/medizin/kategorie/onkologie/darmkrebs-wie-haem-eisen-aus-rotem-fleisch-gesunde-darmzellen-schaedigt>

*"Es gibt keine bessere **Investition** als die in die eigene Gesundheit!"*

## Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe sind natürliche Substanzen, die in den Schalen und Kernen vieler Pflanzen vorkommen. Zusammen mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen gehören sie zu den Stoffen, die naturheilkundlich unter dem Begriff „Vitalstoffe“ beschrieben werden. Sekundäre Pflanzenstoffe beeinflussen im Gegensatz zu Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten nicht den Primärstoffwechsel, sondern den Sekundärstoffwechsel. Sie geben dem Körper keine nennenswerte Energie und zählen auch nicht zu den Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder Ballaststoffen. Stattdessen bilden sie eine eigene Gruppe. Es handelt sich dabei um natürliche Schutzstoffe in Pflanzen, welche diese vor Insektenfraß, Krankheiten und intensiver UV-Strahlung schützen.

Deswegen kommen sekundäre Pflanzenstoffe hauptsächlich in ursprünglichen, nicht modifizierten Pflanzen vor. In Gewächshäusern und durch Pflanzenschutzmaßnahmen sind die Pflanzen nicht mehr auf ihre Schutzstoffe angewiesen und sie verlieren dadurch Ihre Fähigkeit zum Selbstschutz. Oft sekundäre Pflanzenstoffe sogar gezielt aus Pflanzen und Früchten „herausgezüchtet“, da sie von der breiten Masse an Konsumenten als störend (Kerne) angesehen, oder farblich und geschmacklich unerwünscht sind (Bitterstoffe). Als Beispiel seien die Kerne in Tafeltrauben oder Zitrusfrüchten genannt, oder Bitterstoffe in Schalen von bestimmten Früchten und Gemüsen.

Im Gegensatz zu Vitaminen oder Mineralien sind sekundäre Pflanzenstoffe für unser Überleben nicht essenziell. Dennoch bieten sie einen enormen gesundheitlichen Nutzen und sie können viele Stoffwechselprozesse positiv beeinflussen. Bei vielen sekundären Pflanzenstoffen handelt es sich außerdem um starke Antioxidantien. Antioxidantien schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und oxidativem Stress, wie sie durch Giftstoffe, Umwelteinflüsse und bestimmte Stoffwechselvorgänge entstehen. Der Verzehr von sekundären Pflanzenstoffen hat damit eine präventive Wirkung, unterstützt und beschleunigt Heilungsvorgänge und verlangsamt Alterungsprozesse.

Den Gehalt an ganz unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen in einem Lebensmittel kann man häufig schon am Aussehen und am Geschmack feststellen. Pflanzen und Früchte mit einem hohen Gehalt sind oft sehr farbig, haben einen markanten Geschmack, oder enthalten unter Umständen auch bestimmte Scharf- und Bitterstoffe. Oft befindet sich die Hauptmenge dieser Stoffe bei Früchten in Schalen und Kernen, bei der Pflanze im Blattgrün, aber auch in der Wurzel.

Aus den genannten Gründen legen wir bei den angebotenen Lebensmitteln besonderen Wert darauf, dass diese möglichst ursprünglich, unverzüchtet, naturbelassen und nur gering verarbeitet sind. Das mag zwar bestimmte Nachteile für den verwöhnten "Wohlstandskonsumenten" mit sich bringen ;-). Der Gesundheitsbewusste, welcher seine Ernährung als Quelle sieht, zur Versorgung seines Körpers mit allen Schutz- und Reparaturstoffen, die für seine Gesundheit notwendig sind, der wird solche ECHTEN **Lebensmittel** schätzen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/sekundaere-pflanzenstoffe/>  
<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 ein Kampf gegen chronische Entzündungen.*

## Gesunder Schlaf so wichtig wie gesunde Ernährung.

Die meisten von uns sind sich klar darüber, dass gesunder und erholsamer Schlaf wichtig ist und Untersuchungen zeigen es immer wieder. Ausreichend Schlaf ist neben Faktoren wie einer vitalen Ernährung essenziell für körperliche und geistige Regeneration und ein reaktionsfähiges Immunsystem. Nachhaltige und möglichst lang anhaltende körperliche und geistige Gesundheit ist ohne gesunden Schlaf nicht möglich.

Neben der Schlafdauer und der Schlafeffizienz ist die Tief- und die sogenannte REM Schlafphase besonders wichtig. Ohne diese ist der Schlaf nichts wert. Im Tiefschlaf heilt und regeneriert unser Körper Schäden der unterschiedlichsten Art. In der REM-Phase, das ist der Traumschlaf, werden Erlebnisse verarbeitet. Beides ist wichtig und wenn beides ausreichend gegeben ist, dann muss die Gesamtschlafdauer nicht einmal übermäßig lange sein, damit man sich erholt fühlt. Hier kommt die Schlafeffizienz ins Spiel. Wer zwar lange im Bett liegt, aber aufgrund von Alkoholenuss oder anderen negativen Einflussfaktoren nur unruhig schläft und häufig erwacht, dem nützt auch eine lange Zeit im Bett nichts.

Viele Menschen in den Industrieländern nutzen mehr oder weniger häufig pharmazeutische Schlafmittel, um einigermaßen schlafen zu können. Das ist jedoch keine gute Idee, denn so entsteht eine wachsende Abhängigkeit, was natürlich gesunden Schlaf immer mehr verunmöglicht. Dabei gibt es einige einfache Tipps, die auf natürliche Weise für einen besseren Schlaf sorgen können. Je mehr Sie davon umsetzen, umso mehr werden Sie mit einem gesunden und erholsamen Schlaf profitieren. Was wiederum nachhaltig Ihre Gesundheit verbessern wird.

1. Gehen Sie immer im selben Zeitfenster von ca 1 Stunde Zubett.
2. Essen Sie 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen keine schweren Mahlzeiten. Intensive Verdauungsarbeit sorgt dafür, dass Ihr Ruhepuls erst lange nach dem Einschlafen sinkt, was zeigt, dass Ihr "System" lange benötigt, um auf echte Erholung umzuschalten.
3. Wenn Sie am Abend essen, dann eher eine Mahlzeit mit mehr Eiweiß und wenig Kohlenhydraten. Schwer verdauliche Lebensmittel und Gerichte sind besonders ungünstig und sollten gemieden werden, wenn Sie Schlafprobleme haben.
4. Snacken Sie nicht vor dem Zubett gehen und auch nicht in der Nacht, wenn Sie aufwachen! Vor allem keine Lebensmittel, die zu einer Insulinausschüttung führen. Ein hoher Insulinspiegel verhindert zuverlässig einen guten und erholsamen Schlaf. Wenn Sie am Abend Süßigkeiten, ohne Ballaststoffe snacken, ist das besonders schädlich und fördert eine Insulinresistenz und ein späterer Diabetes Typ 2 besonders.
5. Trinken Sie nicht zu viel vor dem Zubettgehen, sonst drückt mitten in der Nacht vielleicht die Blase.
6. Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol am Abend. Dieser macht zwar müde und kann für gutes Einschlafen sorgen, allerdings wird die Schlafqualität bescheiden bleiben und eine echte Erholung findet nicht statt. Trinken Sie ab Nachmittag keinen Kaffee, oder andere koffeinhaltigen

Getränke mehr, wie Grüntee oder diverse Energy Drinks.

7. Treiben Sie nicht noch spät und kurz vor dem Schlafen gehen anstrengenden Sport! Besser sind ein paar Atem- oder Entspannungsübungen, um zur Ruhe zu kommen. Auch eine kleine Meditation, die entspannte Reflexion des Tages, etwa indem Sie Tagebuch sind ideale Rituale vor dem Zubett gehen. Stellen Sie sich **die positiven Momente** des Tages noch einmal lebhaft vor ihrem inneren Auge vor.

8. Ein Spaziergang am Abend entspannt. Die Bewegung an der frischen Luft hilft beim Abschalten der Gedanken und lässt uns Sorgen und Alltagsstress vergessen. Wer abends noch eine Runde spazieren geht, findet deshalb schneller zur Ruhe.

9. Schauen Sie nicht bis zuletzt auf den Bildschirm oder aufs Handy und stellen Sie am Abend, oder besser dauerhaft auf den "Augenschonungs-Modus" des Gerätes um. Dadurch wird der Blauanteil der Strahlung reduziert, was unseren Körper signalisiert, dass es auf die Schlafenszeit zugeht und die Melatonin-Produktion einsetzt (unser Schlafhormon). Generell ist starke Blaustrahlung Stress für unsere empfindliche Netzhaut, weshalb wir uns wo möglich davor schützen sollten, durch geeignete Maßnahmen. Freaks, die das Optimale anstreben, tragen am Abend eine spezielle bernsteinfarbig getönte Brille, oder schalten etwas Rotlicht ein in Ihrer Umgebung.

10. Ihr Schlafzimmer sollte zum Schlafen da sein. Entfernen Sie alle technischen Geräte aus dem Schlafzimmer. VA Fernsehgeräte und auch Radiowecker. Auch das Handy hat auf dem Nachttisch nix verloren. Wenn überhaupt, schalten Sie es in den Flugzeugmodus.

**11. Ernährung ist ein wichtiger Faktor für gesunden Schlaf.** Essen Sie öfter, statt eines anderen Snacks oder einer Zwischenmahlzeit, eine Handvoll Walnuss-, Pekankerne, Cashews oder Naturkakaos. Aber nicht geröstet, gesüßt oder gesalzen. Diese enthalten viel Tryptophan, eine Aminosäure, die zur Herstellung des Schlafhormons Melatonin benötigt wird. Melatonin ist ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Ein ausreichender Melatoninspiegel ist Voraussetzung für einen gesunden Schlaf. Wenn es dem Körper an Tryptophan mangelt, kann er nicht ausreichend Melatonin produzieren.

Die genannten Lebensmittel führen auch nicht zu einer nachteiligen Insulinausschüttung und sie liefern dem Körper wertvolle Fettsäuren und Mineralien für einen entspannten Geist. Fleisch und Milchprodukte enthalten zwar viel Tryptophan, aber auch andere Eiweiße, welche die Aufnahme von Tryptophan im Gehirn blockieren. Bessere Quellen sind deshalb Hafer, Mandeln, Cashewkerne oder Kakao. Diese Lebensmittel enthalten bei hohem Tryptophangehalt nur wenige andere Aminosäuren. So kann das Tryptophan optimal aufgenommen und verwertet werden. Nichtvegetarier finden mit Eiern eine weitere gute Tryptophanquelle. **Fehlen tryptophanhaltige Lebensmittel in der Ernährung, können Sie einen Versuch mit einem entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel starten.**

**Magnesium entspannt und hilft beim Einschlafen.** Der Mineralstoff Magnesium verringert die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven. Ein Magnesiummangel kann sich deshalb durch Muskelzucken, Nervosität und Schlaflosigkeit äußern. Magnesiumreiche Lebensmittel sind Bananen, Weizenkleie, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Kakaobohnen, Leinsamen, Sesam, Mandeln, Pinienkerne und Cashews. In der Verbindung mit Kalium zeigt Magnesium die beste Wirkung. Wer auf Nahrungsergänzung zurückgreifen möchte, sollte Magnesium oder magnesiumhaltige Basenpulver abends einnehmen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/gesunder-schlaf-durch-die-richtige-ernaehrung-durch-die-richtige-ernaehrung/>

<https://www.topfruits.de/rubrik/nuskerne-und-mehle>

<https://www.topfruits.de/aktuell/fruehlingserwachen-durch-ankurbeln-der-koerpereigenen-serotoninproduktion/>

## Fisetin, Quercetin und Procyanidine

Dabei handelt es sich um früher wenig beachtete Farb- und Aromastoffe in manchen Pflanzen, die **senolytisch** wirken. Fisetin und Quercetin kommt als sekundärer Pflanzenstoff in verschiedenen Früchten, Gemüse und Samen vor. Die Substanzgruppe gehört zu den Flavonoiden, welchen zahlreiche Wirkungen nachgesagt werden. So sollen sie u. a. antioxidativ, antientzündlich, antikanzerogen und immunmodulierend wirken.

**Senolytika** spielen wohl auch eine wichtige Rolle bei der Reduktion von altersbedingtem Verfall der kognitiven Leistung. Die Altersforschung ist ein Forschungsgebiet, wo noch viel Luft nach oben ist, wenn es um Erfolge geht. Erfolge, die gekennzeichnet sind, durch eine Verlangsamung von Alterungsprozessen im körperlichen und geistigen Bereich. Weitreichende Untersuchungen gibt es in dieser Hinsicht allerdings überwiegend aus Tierversuchen. Es steht aber zu vermuten, dass eine Vielzahl der Wirkungsweisen mehr oder weniger auf den Menschen übertragbar sind, das zeigen praktische Erfahrungen von Menschen, die sich lange mit diesen Dingen beschäftigt haben.

Fisetin, Procyanidine und Quercetin sind augenscheinlich besonders potent, was ihre Wirkungsweise angeht. In Untersuchungen konnte etwa gezeigt werden, dass durch die Gabe von Fisetin die Gedächtnisleistung verbessert werden kann. Größere angelegte Forschungen gehen dahin, senolytisch wirkende Medikamente zu entwickeln und diese gezielt einzusetzen. Bis dahin ist es allerdings noch ein weiter Weg.

Der, um Prävention bemühte Mensch hat die Möglichkeit durch seine Ernährungsweise Einfluss zu nehmen, auf seine Versorgung mit bestimmten Schutz und Reparaturstoffen, wie den Senolytika. Am einfachsten ist der häufige Verzehr pflanzlicher Kost, die reich ist an verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen. **Es hat sich gezeigt, dass viele dieser Substanzen vorteilhaft und synergistisch zusammenwirken. Als Einzelsubstanz sind sie dagegen oft wenig effektiv, manche sogar schädlich, wenn sie in größeren Mengen konsumiert werden.**

**Fisetinreiche** Früchte und Gemüse sind etwa Erdbeeren, Äpfel, Kaki und Zwiebeln.

**Besonders reich an Procyanidinen** sind Kakaobohnen, Traubenkerne, Haselnüsse -, Walnüsse-Mandel- mit Haut, Hagebutten, Brombeeren oder Erdnüsse mit der roten Haut.

**Reich an Quercetin** sind: Zwiebeln (besonders in den äußersten Ringen), roten Trauben und Traubenkerne, Zitrusfrüchte, Brokkoli und andere grüne Blattgemüse, dunkle Kirschen, und Beeren, wie der Himbeere, (Wald) Heidelbeere. Quercetin findet man in der Natur meist als Glykoside, an Zucker gebunden.

**Siehe:** <https://www.topfruits.de/wissen/senolytika> - Was man immer wieder sehen kann ist, dass der Gehalt von Wildfrüchten bei diesen Substanzgruppen, deutlich über dem von Lebensmitteln aus Kulturanbau liegt.

Wenn es um das Thema Alterung und Prävention geht, treffen wir also immer wieder auf dieselben alten Bekannten im Pflanzenreich. Ursprüngliche, nicht verzüchtete und charakterstarke pflanzliche Lebensmittel, um die es bei Topfruits von Anfang an immer gegangen ist. Solche Lebensmittel, gering verarbeitet und möglichst regelmäßig konsumiert, schafft beste Voraussetzungen für ein vitales Leben - körperlich wie gesitig.

#### **Linktipp:**

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

<https://de.wikipedia.org/wiki/Senolytika>

<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Sekundaere-pflanzenstoffe/Proanthocyanidine/Lebensmittel.html>

## Diagnose Krebs? Die GfbK hilft

Für Menschen mit der Diagnose Krebs ändert sich das Leben vollständig! Der Befund muss verarbeitet und weitreichende Entscheidungen müssen getroffen werden. Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr vermittelt Patienten ein kostenfreies, nur durch Spenden finanziertes Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst.

Ferner hat die GfbK eine Vielzahl hilfreicher Informations-Flyer erarbeitet, zu allen wichtigen Aspekten und Fragen, welche sich bei einer Krebserkrankung stellen. Das umfangreiche Material wird kontinuierlich aktualisiert, und bei Bedarf um neue Schriften ergänzt. Die Flyer können kostenfrei angefordert werden und steht auch auf der Internetseite zum Download bereit. Ebenso finden auf der WEB Seite außergewöhnliche Therapie- und Heilungsgeschichten. Hier können Sie lesen, was selbst bei schweren Erkrankungen möglich ist. Solche positiven Erfahrungsberichte stärken können,

dass Vertrauen in den inneren Heiler wecken und stärken.

**Linktipp:** <https://www.biokrebs.de/>

## **Sie essen nicht gerne Gemüse? Kein Problem - knabber Sie es**

Mit den Topfruits "Vital Crunch" Obst und Gemüse bieten wir eine Auswahl an besonderen Bio Naturprodukten in Rohkostqualität. Eine knusprige Knabber-Variante besonders zu frischem Gemüse bei der man auf fast nichts verzichten muss, außer auf Wasser. Die knusprig und schonend nach einem Spezialverfahren getrockneten Obst- und Gemüsechips enthalten noch fast alle Mineralstoffe, Vitamine, und sekundären Pflanzenstoffe des ursprünglichen Lebensmittels. Die knusprige Textur ergibt sich ausschließlich über das besondere Trocknungsverfahren. Dabei handelt es sich nicht um Vakuumfrittierung, wie es bei den meisten derartigen Produkten der Fall ist, denn diese zerstört die wertvollen Inhaltsstoffe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt aus Präventionsgesichtspunkten, den täglichen Verzehr von mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst was die wenigsten erreichen dürften. Gesundheitsbewussten Konsumenten, vor allem auch Kinder haben mit unserem Knabbergemüse eine prima Ergänzung um die Gemüseration am Abend als Snack zu ergänzen. Auch unterwegs ist unser Knabbergemüse ideal, leicht, haltbar und sauber zu transportieren - Gemüse Knabbern, zu jeder Zeit und überall.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/vital-crunch/>

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

## **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)**

Kreatin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Muskulatur, von Herz und Gehirn, wie neueste Untersuchungen zeigen. Normalerweise bildet der Mensch Kreatin ausreichend selbst. Für Sportler die einen besonderen Bedarf haben, oder für ältere Menschen deren Syntheserate deutlich abnimmt, kann es von Nutzen sein Kreatin zu substituieren. Bei Herzproblemen oder nachlassenden kognitiver Leistungsfähigkeit kann risikolos ein Versuch gemacht werden.

### **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 Antioxdanz.

### **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 Nelkenknospensöls 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.**

**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.

**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](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)