

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

Rote Beete für Herz und Kreislauf

die Naturheilkunde und Volksmedizin kennt die Eigenschaften der Roten Bete Knollen bereits seit mehr als 100 Jahren. Die Inhaltsstoffe der Rote Bete sind dabei für vielen Bereichen aktiv und nützlich. Eine australische Studie hat jetzt gezeigt, dass Rote Bete die sportliche Leistungsfähigkeit steigert. Die in der Roten Bete enthaltenen Nitrate, die nachweislich die Durchblutung fördern und die Versorgung der Muskeln mit Nährstoffen und Sauerstoff während des Trainings verbessern, den Sportlern zu einer schnelleren Leistung verhelfen. Nicht verwunderlich, kannte man den Effekt von Rote Beete auf Herz-Kreislauf und Blutdruck doch schon lange.

In der Meta-Analyse wurde die Wirkung von nitratreichen Lebensmitteln (etwa grünes Blattgemüse), von polyphenolreichen Lebensmitteln (wie Beeren, Kirschen und Kakao) auf die Ausdauerleistung untersucht. Dabei zeigte sich auch, dass die Polyphenole in der Roten Bete selbst, aber auch in Trauben, Kirschen oder Pinienrindenextrakt dazu beitragen, Nitrat vor dem Abbau im Körper zu schützen. Mit einem entsprechend günstigen Einfluss auf die Ausdauerleistung. Denselben Effekt dürften aufgrund seiner Inhaltsstoffe auch Traubenkerne oder andere Beeren wie etwa Aronia oder Heidelbeeren haben.

Der positive Einfluss von NO und von Polyphenolen auf die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Zellen entfaltet auch in ganz anderen Bereichen der Prävention seinen hervorragenden Nutzen. Das haben auch Krebsmediziner wie Kuhl oder Moermann immer wieder gesehen und postuliert.

Roten Bete sind ein zwar verkanntes, aber wirkliches Superfood. Sie sollten frisch, als Saft (auch fermentiert) oder gerne auch getrocknet und in Pulverform, etwa in Smoothies, regelmäßiger Bestandteil einer gesunden und auf Prävention ausgerichteten Ernährung sein. Wer den "erdigen" Geschmack der Roten Bete nicht mag, kombiniert mit Karotten, oder Tomaten. Oder macht einen grünen Smoothie zusammen mit Bananen oder Beeren, was ebenfalls diesen Geschmack stark abmildert. Von einer Kombination mit Milch oder anderen Molkereiprodukten ist abzuraten, da das Kasein aus diesen Lebensmitteln die sekundären Pflanzenstoffe bindet und deren positiven Effekt schmälert.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>

Quelle: unisa.edu.au <https://www.youtube.com/watch?v=feQ-YL94SU0&t=9s>

[Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel, Gesundheitsratgeber, Prof. Dr. Hans-Dieter Scharpf](#)

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

Prostatakrebs ursächliche Ansätze notwendig und sinnvoll

Prostatakrebs ist eine besonders in der westlichen Welt zunehmende Diagnose bei älteren Männern. Das Prostatakarzinom ist mit fast 25% aller Krebs-Neuerkrankungen der häufigste Tumor des Mannes und die zweithäufigste Todesursache durch Krebs, bei Männern. Nach dem Lungenkarzinom. In Deutschland erkranken jährlich circa 65.000 Männer an Prostatakrebs, wobei die Diagnose im Durchschnitt mit 71 Jahren gestellt wird. Circa 15.000 sterben daran.

Beim Prostatakarzinom ist die radikale Prostata-Entfernung (Prostatektomie) eine der häufigsten Therapieoptionen. Trotz der therapiebedingten und für viele belastenden Nebenwirkungen, wie Inkontinenz und Impotenz, tritt im Langzeitverlauf leider bei 27 % der operierten Patienten ein Rezidiv auf. Bei jedem 10. Betroffenen, der ein Rezidiv erleidet, ist eine metastasierende Erkrankung zu beobachten. Diese Diagnose wird im Durchschnitt noch 9 Jahre überlebt. An der Sterberate hat sich in den zurückliegenden Jahren bedauerlicherweise nichts gebessert.

Epidemiologische Studien zeigen, dass Prostatakrebs zwar im Wesentlichen ein "Alterskrebs" ist. Häufiger jedoch dort auftritt, wo bestimmte Ernährungsgewohnheiten vorherrschen. In Nordeuropa und den USA tritt das Prostatakarzinom häufiger auf, in asiatischen Ländern und Südeuropa kommt es dagegen seltener vor. Neben der genetischen Komponente nimmt man Übergewicht, eine Insulinresistenz, sowie ein hoher Konsum von tierischen Fetten und Proteinen als Faktoren an, die das Erkrankungsrisiko signifikant erhöhen. Auch ein Mangel an bestimmten Mikronährstoffen wie Selen oder Vitamin D korreliert mit einer höheren Erkrankungsrate. Normalgewicht, ausreichend Bewegung (im Freien), sowie der Konsum von Sojaprodukten scheint das Erkrankungsrisiko zu verringern.

Die Zahlen und Erkenntnisse zeigen, dass man sich alleine mit einer klassischen schulmedizinischen Therapie nicht zufriedengeben sollte. Männer sollten ihren PSA Wert mit zunehmendem Alter im Blick gehalten. Normalerweise steigt der PSA Wert mit dem Alter (leicht) an. Ein wichtiges Entscheidungskriterium für weitere diagnostische Maßnahmen kann die sogenannte PSA Verdopplungszeit sein, denn Tumorgewebe lässt den PSA Wert deutlich schneller ansteigen, als eine gutartige Prostatavergrößerung. Tumorgewebe produziert deutlich mehr PSA wie normales Prostatagewebe. Aufschlussreiche weitere Informationen zur Entscheidungsfindung sind unter anderem auf der WEB Seite des Urologen Dr. Bliemeister zu finden: <https://www.prostatakrebsonline.eu>

Da Sport, Normalgewicht und eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen, insbesondere mit Vitamin C / D oder Selen, sowie ausreichend OMEGA 3 (DHA/EPA) auch in anderer Hinsicht ihr präventives Potenzial zeigen, sollte man in zunehmenden Alter diese Aspekte unbedingt würdigen. Überhastete Untersuchungs- oder invasive Therapiemaßnahmen sind, beim Prosta CA, laut Dr. Bliemeister nicht angezeigt, wenn der PSA Wert nur moderat erhöht ist und die PSA Verdopplungszeit im Normbereich und nicht deutlich ansteigt.

Dabei sind durchaus Auswirkungen der Ernährungsweise und Mikronährstoffversorgung auf die Entwicklung des PSA und damit des Tumorgeschehens erkennbar, wie ein beispielhaft dargestelltes Fallbeispiel zeigt. <https://www.prostatakrebsonline.eu/vitale-ern%C3%A4hrung-und-nem-bei-krebs/> Im Allgemeinen wird ein solcher Einfluss von vielen Onkologen und Urologen ja in Abrede gestellt und die Entwicklung des PSA scheint mit zunehmendem Alter und bei Vorliegen eines erhöhten Wertes, nur eine Richtung zu kennen.

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

PS. Sie möchten Ihre Ernährung dauerhaft optimieren und benötigen Unterstützung dabei? Dann nutzen Sie doch unser ImmunityEating Programm. Dieses haben wir zusammen mit Partnern über Jahre entwickelt. Viele begeisterte Teilnehmer beweisen, dass dieses Programm funktioniert und umsetzbar ist! Wenn Sie weniger persönlichen Support benötigen, dann ist unser **ImmunityEating-Durchstarter-Programm**, vielleicht die richtige Unterstützung für Sie. Die Entscheidung für eines der Programme könnte die beste Ihres Lebens gewesen sein.

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

Mitmach-Projekt Natur ohne Müll

Viele Menschen, die sich mit gesunder Ernährung beschäftigen, wissen, dass der Aufenthalt und Bewegung in einer gesunden Natur ebenso wichtig sein kann wie eine gesunde Ernährung. Feld und Wald in Deutschland sind dazu bestens geeignet! Leider wird an Ruhe-Bänken und allen möglichen Plätzen oft achtlos Müll hinterlassen.

Die Aktion „Natur ohne Müll“ hat sich zum Ziel gesetzt, hier eine Veränderung zu bewirken. **Dabei hat sich bisher ein ausgezeichnete Erfolg gezeigt. Im nächsten Schritt sollen weiter Mitstreiter für die Aktion gewonnen werden, damit der Effekt größer. Lesen Sie hier die weiter, wenn Sie sich für das Projekt interessieren oder wenn Sie mitmachen und ebenfalls aktiv werden wollen.** Benutzen Sie dazu einfach unser Kontaktformular: <https://www.topfruits.de/kontaktformular> - oder schreiben Sie uns eine schnelle Mail an nom@megerle.de - **Vielen Dank!**

Und Leinsamen ist nicht giftig! :-)

Kürzlich geisterte eine Warnung vor vermeintlich giftigem Leinsamen durch die Medien. Die Samen enthielten erhöhte Mengen Blausäure :-). Immer wieder mal kann man solche unbegründet Angst machenden Meldungen lesen. Bezüglich Leinsamen ist seit Langem bekannt, dass er ähnlich wie viele andere natürliche Lebensmittel auch, sogenannte zyanogene Glycoside enthält. Das sind Zuckerbindungen, die bei Aufspaltung Blausäure freisetzen. Eine Blausäure ist stark giftig und schädigt die menschliche Atmungskette. Die Verbindungen, die man jedoch in Lebensmitteln wie Leinsamen, Holunderbeeren, Apfel- oder Aprikosenkernen und eigentlich in allen Kernen von Rosengewächsen findet, haben mit freier Blausäure nichts zu tun.

Der Mensch ist aufgrund der Allgegenwart dieser Verbindungen in der Lage, diese in erheblichen Mengen zu entgiften und auszuscheiden. Dabei werden diese Verbindungen naturheilkundlich seit Jahrzehnten geschätzt, weil sie regelmäßig und in moderater Menge zugeführt einen Nutzen in der Krebsvorsorge haben sollen. Die von den Lebensmittelbehörden bestimmten Grenzwerte dieser Zyanidverbindungen sind derart niedrig, dass es immer wieder mal zu Überschreitungen kommt, was aber aufgrund des gesagten idR völlig harmlos ist. Vergiften kann man sich mit den Mengen Leinsamen, die üblicherweise konsumiert werden, sicher nicht und Sie können sich entspannen, wenn Sie eine solche Meldung lesen :-)

Heilpraktiker wie Peter Kern, der seit Langem mit dem **Amygdalin der Aprikosenkerne** arbeitet, beschreiben detailliert die Zusammenhänge der Aufnahme, Wirkungsweise und Entgiftung. Die Erfahrungen von Peter Kern und vielen anderen, die sich mit dieser Substanzgruppe und entsprechenden Lebensmitteln beschäftigt haben, legen nahe, dass wir heute eher zu wenig Lebensmittel zu uns nehmen, die derartige Cyanid Verbindungen enthalten.

Linktipp: <http://www.aprikosen.info/aprikosenkerne.htm>
<https://www.topfruits.de/buch/krebs-bekaempfen-mit-vitamin-b17>

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

Das besondere an Beeren

Derzeit haben Beeren in Deutschland ihre hohe Zeit und man kann nach Herzenslust aus dem Vollen schöpfen. Beeren haben verglichen mit anderen Früchten, wie Äpfeln, Birnen oder Bananen andere und vielfach vorteilhafte Eigenschaften.

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, oder Johannisbeeren und auch Aronia- oder Heidelbeeren, die etwas später im Jahr reif werden, schmecken nicht nur lecker - sie eignen sich auch vielfältig zum Frischverzehr, ins Müsli, Smoothie oder in Obstsalaten.

Dabei enthalten die meisten Beeren ein Füllhorn unterschiedlicher sekundären Pflanzenstoffen, wie Anthocyanen oder die wertvolle Ellagsäure. Dies sind Substanzen, denen man schützende Eigenschaften in vielerlei Hinsicht nachsagt und die in anderen Früchten nicht, oder in deutlich geringeren Mengen zu finden sind.

Beeren haben aber noch andere Vorteile. Sie gehören mit zu den zucker- und kalorienärmeren Früchten, verglichen mit vielen anderen, die ganzjährig regelmäßig verzehrt werden. Dabei enthalten Beeren meist viele Ballaststoffe. Die Summe der Eigenschaften macht Beeren zum idealen Obst, auch bei einer Low-Carb-Ernährung, die sich unter Ernährungsbewussten einer zunehmend größeren Beliebtheit erfreut.

Die besonderen Eigenschaften von Beeren haben den Ernährungswissenschaftler Prof. Beliveau dazu bewogen, zusammen mit seinem Co-Autor ein ganzes Buch zu bestimmten Lebensmitteln und ihren wertvollen Schutzstoffen zu schreiben, "Krebszellen mögen keine Himbeeren". Die Lektüre lohnt sich unbedingt für den, der sich intensiver mit dieser Materie beschäftigen möchte.

Nutzen Sie die paar Monate und ergänzen Sie Ihren Speiseplan um reichlich Beeren in jeder Art. Wer keinen Zugriff auf frische Beeren hat, oder vom Nutzen dieser kleinen Kraftpakete auch außerhalb der Saison profitieren möchte, der findet bei Topfruits eine reiche Auswahl an getrockneten Beeren und Beerenpulvern. Schonend verarbeitet, wie alles bei Topfruits, haben diese Beeren bis auf einige, fast noch alle Inhaltsstoffe der frischen Früchte. Solche Lebensmittel versorgen unseren Körper, mit allen Schutz- und Reparaturstoffen, die für seine Gesundheit notwendig sind. Sie leisten so einen wertvollen Beitrag zu mehr Vitalität und Lebensfreude!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=beeren>
<https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>

Etwas zum Lachen - ein Dialog:

Patient: "Herr Doktor, gibt es eine Möglichkeit, das Leben zu verlängern?"

Arzt: "Verzichten Sie auf Alkohol, Rauchen und andere Genussmittel. Essen Sie ausschließlich Rohkost und Vollkornprodukte. Keine Süßigkeiten, nichts Gebratenes oder Gegrilltes. Als Getränk Wasser oder Tee, vielleicht gelegentlich ein Saft"

Patient: "Ah ja" (-lange Pause-) "Und können Sie mir auch wirklich garantieren, dass ich auf diese Weise länger lebe?"

Arzt: "Auf jeden Fall kann ich Ihnen garantieren, dass es Ihnen sehr viel länger vorkommen wird."

(Quelle: Handbuch Anti-Aging, von Rüdiger Schmitt-Homm und Simone Homm

Krankenhauskost, ein Trauerspiel :-(

Eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung hilft dabei, gesund zu bleiben oder sorgt für bessere Regeneration, dessen ist sich die moderne Ernährungswissenschaft sicher. Aber gerade dort, wo dies für die Menschen am nötigsten wäre, wird dies am wenigsten berücksichtigt. Im Krankenhaus. Schon der oft schlechte Ruf des Krankenhausessens eilt ihm vielfach voraus. Auf spezielle Kostformen wie Schonkost, oder Diabetiker wird noch eingegangen bei der Essensauswahl, aber Frische, Vital- und Ballaststoffe, wertvolle vollwertige Lebensmittel ist oft Fehlanzeige. Stattdessen wenig vollwertige industrielle Fertignahrung, Wurst, Schmelzkäse, Weißbrot, Fertigsoßen, Obstsalat aus der Dose. Eigentlich alles, von dem man weiß, dass es in vielerlei Hinsicht recht ungesund ist.

Dabei hat die ernährungsmedizinische Forschung klare Vorstellungen, wie Kliniken mit Ernährungsfragen umgehen sollten. Mehrere medizinische Fachgesellschaften, etwa die DKG oder die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin, haben zuletzt eindringliche Warnung ausgesprochen. Von einer „wesentlichen Fehlversorgung“ von Krebspatienten war etwa die Rede. Die Patienten würden durch falsche Verpflegung in Kliniken unnötigen Risiken ausgesetzt.

Aus merkwürdigen Gründen orientieren sich die meisten Kliniken nicht an neue Erkenntnisse, leider zum Schaden der Patienten. Einer der wesentlichen Gründe dafür dürfte sein, dass es in den Kliniken wenig Kompetenz in ernährungsmedizinischen Fragen gibt, weil dieses Thema im Medizinstudium so gut wie nicht vorkommt. Die Speisenauswahl orientiert sich deshalb hauptsächlich an Kriterien wie dem schmalen Budget und dem Wunsch nach Keimfreiheit der servierten Speisen. Mit der Gesundheit und Regeneration der Patienten hat die Kost nicht viel zu tun. Man darf stattdessen vielfach von einer vitalstoffarmen Mangelernährung reden.

Was können Sie selbst tun, wenn Sie Untersuchungs- oder Therapiebedingt längere Zeit oder häufiger in Kliniken sein müssen?

Oft können Sie spezielle Wünsche äußern, was Sie nicht mögen und sich stattdessen gesündere Alternativen bringen lassen. Vielleicht verlangen Sie mehr Frischkost Lebensmittel und verzichten dafür auf stark denaturierte, industrielle, Zubereitungen.

Versorgen Sie sich zumindest teilweise selbst. Sie können sich von Angehörigen etwa grüne Smoothies, frische Beeren und anderes vollwertiges, möglichst nicht zu kalorienreiches Obst in die Klinik mitbringen lassen. Außerdem sehr gehaltvoll und eine gute Alternative oder Ergänzung zur Krankenhauskost sind gesunde Snacks oder Saaten wie rohe Nüsse, Hanfsamen oder Sonnenblumenkerne.

Ersetzen Sie einfach die ungesündesten Lebensmittel, wie Wurstwaren, industrieller Käse oder den Großteil der Weißmehlprodukte, gegen derartige vitale und vollwertige Lebensmittel. **Trinken Sie ausreichend stilles Wasser, oder Kräutertees und keine Süßgetränke oder süßen Säfte.**

Nehmen Sie sich Algenpresslinge wie Chlorella oder Spirulina mit in die Klinik, diese können Sie einfach mit einem Glas Wasser zu sich nehmen. Alleine damit werten Sie ihre Ernährung ganz wesentlich auf.

Die wichtigste Botschaft ist allerdings: **Suchen Sie so bald wie möglich das Weite** - denn Krankenhäuser sind nachweislich riskant und nicht der Ort, an dem Menschen wirklich gesund werden. Vor allem nicht solche mit chronischen, stoffwechselbedingten Beschwerden. Für eine Akutbehandlung mag ein KKH Aufenthalt unvermeidlich und notwendig sein. **Dann aber sollten Sie Ihre Gesundheit schnellstmöglich wieder in die eigenen Hände nehmen und einen Ort mit besserer Energie aufsuchen, wo echte Regeneration und Gesundheit möglich wird.** Und dort sollten Sie Ihre Ernährungsweise im Wesentlichen an gesundheitlichen Kriterien ausrichten. Denn Lebensmittel sollen Leben spenden und nicht einfach Kalorien zuführen und satt machen.

Noch ein weiterer Tipp, lassen Sie sich alle Untersuchungsunterlagen, Bilder und Befunden bereitlegen und nehmen Sie diese bei Entlassung persönlich mit. Diese Unterlagen können Sie in Kopie verlangen, das steht ihnen zu. Oft genug kommt es vor, dass dies vergessen wird und Sie dann später hinterherrennen müssen, wenn sie die Unterlagen benötigen, denn anlässlich nachfolgender Arztbesuche und Untersuchungen, benötigen Sie mit Sicherheit Vorbefunde.

Linktipp: <https://www.berliner-zeitung.de/gesundheit-oekologie/gesundheitsrisiken-durch-falsches-klinikessen-fehlende-kompetenz-der-aerzte-li.236179.amp>

Ernährung optimieren, lohnt sich - jederzeit

Viele Menschen glauben, sie müssen ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen müssen, für mehr Gesundheit und Lebensenergie. Aber schon mit geringfügigen kann man spürbare Verbesserungen erreichen, wenn man den Hebel an der richtigen Stelle ansetzt. Am effektivsten erhöht man den Wert seiner Ernährung, indem man ein Augenmerk hat auf die richtigen Lebensmittel. Auch die Art, wie man sie zubereitet, spielt eine Rolle. Alleine durch etwas mehr pflanzliche Frischkost könnten viele ihre Ernährung deutlich gesünder gestalten. Dabei spielen ursprüngliche Sorten eine besondere Rolle, möglichst bunt sollten sie sein, denn sie haben den höchsten Gehalt gesundheitlich wertvoller Inhaltsstoffe. Solche ECHTEN LEBENSmittel, gering verarbeitet und möglichst regelmäßig konsumiert, schaffen beste Voraussetzungen für ein vitales Leben - körperlich wie geistig. **Hier ein paar einfache Empfehlungen, die funktionieren und die Sie sich in den Küchenschrank oder an den Spiegel pinnen können :-)**

1. Essen Sie mehr pflanzliche Frischkost (idealerweise vollwertig und/oder BIO)
2. Reduzieren Sie raffinierten Zucker und Weißmehl und Industrienahrung, die oft viel davon enthält
3. Meiden Sie raffinierte Fette und Öle und nehmen Sie zum. Konsumieren Sie insgesamt etwas mehr gesunde Fette aus Olivenöl, Raps, Hanf oder Leinsamen. Erhitzen möglichst unempfindlichere Fette wie Kokos oder Olivenöl (in Maßen)

4. Immer wenn Sie Zuhause kochen, ersetzen Sie ungünstige Zutaten in Rezepten möglichst durch gesündere Alternativen. Statt Margarine etwa Rapsöl, einen Teil Weizenmehl kann man oft gegen glutenfreie Alternativen ersetzen
5. **Soßen kann man bestens mit Proteinmehl binden.** Salate und Obstsalate mit ein paar gesunden Fetten aus rohen Nusskernen oder Samen wie Hanf, Kürbis oder SBK aufwerten
6. Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze, statt Unmengen von Salz
7. Nehmen Sie vor dem Essen eine Messerspitze voll Bitterkräuter oder/und ein Glas Brot-druck.
8. Achten Sie auf eine maßvolle Kalorienzufuhr und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten, je nach sportlicher Aktivität oder ihrem Bewegungsverhalten. Verwenden Sie kleine Teller.
9. Kauen Sie lange und geben Sie durch langsames Essen ihrem Körper die Zeit, um Sättigungssignale zu senden.
10. Hören Sie auf Ihren Körper

Zu guter Letzt: Planen Sie ein oder 2 Fastenphasen pro Jahr und lassen Sie zwischendurch auch immer mal wieder die eine oder andere Mahlzeit ausfallen. So geben Sie ihrem Stoffwechsel die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Entschlackungs- und Erneuerungsprozesse anzustoßen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>
<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Sekundaere-pflanzenstoffe/Proanthocyanidine/Lebensmittel.html>

Die GfbK fordert - mehr biologische Medizin bei Krebs

Die GfbK informiert über neue Studienergebnisse zum Thema Epigenetik und fragt: **Gibt es endlich eine Wende in der Krebstherapie?** Bereits zu Anfang des Jahrhunderts konnte mit der Entschlüsselung des menschlichen Genoms die Epigenetik als Forschungszweig etabliert werden. Damit rücken auch die Bausteine der biologischen Medizin in den Fokus der Erforschung schwerer chronischer Erkrankungen sowie insbesondere der Krebserkrankung. Im Frühjahr 2022 hat eine internationale T2T-Forschungsgruppe einen weiteren Meilenstein verkündet!

Bislang noch nicht auslesbares Genmaterial macht u. a. die Bedeutung des Zellstoffwechsels für den Proteinhaushalt deutlich. Damit rücken diese für das Krebswachstum verantwortlichen Prozesse noch stärker ins Blickfeld. **Die GfbK wünscht sich, dass damit auch vermehrt die biologische Medizin und deren Maßnahmen, die betroffenen Patientinnen und Patienten bei der Gesundung unterstützen. Außerdem sollte diese in Forschung und Öffentlichkeit angemessener berücksichtigt und bekannter werden.**

Die GfbK bietet eine Vielzahl von Informations-Flyer, zu allen wichtigen Aspekten und Fragen, welche sich bei einer Krebserkrankung stellen. Die Flyer steht online als PDF zum Download bereit. Ebenso finden auf der WEB Seite außergewöhnliche Therapie- und Heilungsgeschichten. Hier können Betroffene lesen, was selbst bei schweren Erkrankungen möglich ist. Solche positiven Erfahrungsberichte wecken und stärken, das Vertrauen in den inneren Heiler.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/presseinformationen/presseinformationen/20-jahre-epigenetik-keine-wende-in-der-krebstherapie>
<https://www.topfruits.de/aktuell/diese-beeren-toeten-krebszellen-effektiv-und-extrem-schnell/>

Muskeln erhalten im Alter - Immunsystem stärken - Proteine

Besonders Sportler, ältere Menschen und solche, die ihr Immunsystem auf Trab bringen möchten, benötigen täglich eine ausreichende Eiweißzufuhr (Proteine). Normalerweise spricht man von 0,8-1g Protein pro kg Körpergewicht. Älteren und Kraftsportlern die Muskeln erhalten oder aufbauen möchten, wird bis 1,5g/kg empfohlen. Zu viel tierisches Eiweiß gilt laut Studien allerdings als eher nachteilig für die Gesundheit. Pflanzliche Eiweißquellen haben diesen negativen Effekt nicht. Ernährungsexperten empfehlen wegen der etwas geringeren Wertigkeit pflanzlicher Proteine, davon prozentual etwas mehr zu konsumieren, als es bei tierischem Eiweiß notwendig wäre.

Mit der Topfruits 3fach Proteinpulver-Basismischung bieten wir ein **veganes Proteinpulver** mit 70% Proteingehalt und vollständigem Aminosäureprofil! Menschen mit einem erhöhten Proteinbedarf, die sich rein pflanzlich ernähren, können mit diesem hochwertigen Proteinpulver eine gute

Proteinversorgung sicherstellen. Dieses Proteinpulver ist die ideale Protein-Basis zu vielseitigen Verwendung in der Küche.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/proteinmix-3fach>
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>

Gute Lebensumstände sind nur selten Glück und Zufall wenn man genauer hinsieht.

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>

Gemüse zum knabbern - die VITALE Snack-Alternative

Gesundheitsbewusste und auch Kinder haben mit unserem Knabbergemüse "Vital Crunch" eine Ergänzung für ihre tägliche Gemüseration. Auch unterwegs ist unser Knabbergemüse ideal, leicht, haltbar und sauber zu transportieren - Gemüse Knabbern, zu jeder Zeit und überall. Die knusprig Chips sind schonend in einem Spezialverfahren, ohne Hitze getrocknetes Obst- und Gemüse, in Rohkostqualität.

BiomPlus Kräutermischung - verdauungsfördernd und Darm regulierend

Diese Kräutermischung reinigt sanft Ihren Darm und fördert die Verdauung. Damit machen Sie typischen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall ein Ende. Die Mischung eignet sich sowohl für eine einmalige Kur als auch für den Dauergebrauch bei einem empfindlichen Darm oder Reizdarm. In dieser besonderen Rezeptur vereinen mehrere bewährte Inhaltsstoffe und Topfruits Rezepturen.

Kreatin Monohydrat - feines Pulver (200mesh)

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 nachlassender kognitiver Leistungsfähigkeit in Verbindung mit anderen Optionen wie Bewegung und gesunden Fetten.

Mit der Topfruits 3fach Proteinpulver-Basismischung bieten wir ein veganes Proteinpulver mit 70% Proteingehalt und vollständigem Aminosäureprofil! Menschen mit einem erhöhten Proteinbedarf, die sich rein pflanzlich ernähren, können mit diesem hochwertigen Proteinpulver eine gute Proteinversorgung sicherstellen. Dieses Proteinpulver ist die ideale Protein-Basis zu vielseitigen Verwendung in der Küche.

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-Leistungs-Verhältnis. 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 | www.topfruits.de