

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

Mehr Kalium, weniger Natrium, gut für den Blutdruck

Wer sich gesünder ernähren will, achtet in erster Linie auf den Zucker und Fettgehalt von Lebensmitteln, die er konsumiert. Eines der größten Probleme für unsere Gesundheit ist jedoch ein viel zu hoher Salzkonsum. Hoher Natriumkonsum (Kochsalz), in der Ernährung zählt mit zu den Haupt-Ursachen für den weitverbreiteten Bluthochdruck in der Bevölkerung. Vor allem bei industriellen Nahrungsmitteln ist neben zu viel Zucker, oft auch zu viel Salz enthalten. Den meisten Menschen fällt es leider ebenso schwer, auf zu viel Salz, wie ihren gewohnheitsmäßigen und übertriebenen Zuckerkonsum einzuschränken. Zu stark sind die Menschen in den westlichen Industrieländern durch bestimmte Gewohnheiten konditioniert und viele Menschen salzen Speisen schon reflexartig nach, bevor sie überhaupt probiert haben!

Dabei wäre es, wie so oft, ganz einfach. Verwenden Sie Schritt für Schritt statt der obligatorischen Handvoll Salz beim Kochen und "Abschmecken", reichlich Gewürze und Kräuter. Abgesehen davon, dass viele Kräuter und Gewürze als Antioxidantien eine wichtige Schutzfunktion in unserem Körper erfüllen können, werden Sie mit der Zeit weniger Verlangen nach Kochsalz haben. Und Sie werden sich schnell an weniger Salz im Essen gewöhnen und nichts mehr vermissen. [Die Alternativen zu Kochsalz sind vielfältig. Neben Pfeffer, Paprika, Kurkuma, unterschiedlichen Curry Kräutern, Knoblauch oder Zwiebeln, bringen auch verschiedene Essigsorten, Zitrone, etwas Pilzpulver oder ein Schuss Wein, das nötige Aroma in die Speisen.](#) VORSICHT, bei fertigen Gewürzmischungen, diese können oft ebenfalls ziemlich viel Kochsalz enthalten.

Genauso wie beim übertriebenen Süßen und der Verwendung von Zucker, werden Sie sich nach einer Weile die Frage stellen, wie Sie früher so stark gesalzene oder gesüßte Speisen essen konnten. Es wird Ihnen extrem vorkommen und gar nicht mehr schmecken. Und ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Eine gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung mit viel pflanzlicher Frischkost ist arm an Natrium und dafür reich an Kalium. Kalium ist ebenso wie Magnesium oder Natrium ein Elektrolyt, welche wesentlichen Einfluss auf Wasserhaushalt, Blutdruck und Herzgesundheit haben. Ein häufig zu geringer Kalium- und Magnesium-Konsum, im Vergleich zu einem hohen Natriumkonsum, ist die Ursache für viele Fehlsteuerungen, die langfristig unserer Herzgesundheit schaden.

Natrium ist zwar ebenfalls wichtig für den Stoffwechsel, aber nur in deutlich geringeren Mengen. Eine Beobachtungsstudie im 2022 im European Heart Journal veröffentlicht, zeigt, dass eine hohe Kalium Zufuhr langfristig mit einer niedrigeren Rate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Ein höherer Konsum an Kalium und magnesiumreichen Lebensmitteln würde die Natriumausscheidung fördern und wäre damit der Gesundheit förderlich. [Besonders kaliumreich sind etwa getrocknete Aprikosen, Hülsenfrüchte, \(Medjool\) Datteln oder Pistazien. Viel natürliches Magnesium ist in Natur-Kakao, Cashews, Mandel, Paranüssen, Pinien- Kürbis- und Sonnenblumenkernen und in Weizen- oder Haferkleie.](#)

Wer sich gut informiert und nicht alleine der Werbung der Nahrungsmittelkonzerne aufsitzt, der weiß, wie eine gesunde Ernährungsweise aussieht. Er wird sich bewusster ernähren und die richtigen Lebensmittel verwenden, die auch wirklich Leben schenken können. Zusammen mit einem insgesamt maßvollen Lifestyle, das Beste, was Sie für maximales Wohlbefinden und Spaß im Leben machen können.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/haushaltsuebliches-speisesalz-schaedigt-massiv-unsere-gesundheit/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gewuerzen-und-kraeutern-die-unterschaetzen-gesundheitsfoerderer/>

*Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich uns offenbart - es ist das Leben, das sich darin zeigt. Und immer ist es ein Geschenk, sich mit ihm zu verbinden.
Marshall Rosenberg*

Ist Angst vor Schimmel bei Paranüssen begründet?

Paranüsse gelten als guter Lieferant von Selen. Eine gute Versorgung damit ist wichtig, da Selen als unverzichtbares Spurenelement an vielen Vorgängen beteiligt ist die eine starke Immunabwehr Kennzeichen. Und Selen kommt in den Böden Nordeuropas kaum vor, weshalb ein Mangel weitverbreitet ist. Dass Paranüsse viel Selen enthalten, ist nach unseren Untersuchungen zutreffend, allerdings überwiegt solche aus bestimmten Herkunftten in den Urwäldern Boliviens. Nicht jede Paranuss liefert also auch viel Selen, vor allem nicht Kerne aus Peru. Und wenn Anbieter nicht wissen, wo ihre Kerne herkommen, kann man über den Selengehalt nur spekulieren.

Die Zeiten als man vor Schimmel bei Paranüssen allerdings angst haben musste sind vorbei. Solche Befürchtungen, von denen man wie gesagt immer mal wieder lesen kann, sind nach unseren Erfahrungen der letzten 10 Jahre vorbei. Die Presseberichte und Ängste stammen noch aus der Zeit als die meisten Paranüsse noch ganz und in der Schale gehandelt wurden. Dazu muss man wissen dass die Schale der Paranuss sehr hart ist und die ganze Nuss deshalb nur schwer schnell und ausreichend zu trocknen ist. Das hat früher dazu geführt dass es häufiger zu Schimmelproblemen bei ganzen Paranüssen gekommen ist.

Heute sieht das jedoch ganz anders aus. Bereits im Ursprung werden die Nüsse geknackt und getrocknet, danach analysiert und in Vacuumbeutel verpackt. Man kann deshalb nahezu sicher sein, dass man einwandfreie Paranusskerne bekommt, die KEINEN Schimmel haben, wenn man mit renommierten Verarbeitern zusammen arbeitet, die entsprechende Prozesse und Qualitätssicherungen etabliert haben. Wenn Sie bei uns Paranusskerne kaufen, dann kaufen Sie wie bei anderen Nusskernen auch, das Beste, was am Markt ist. Eine Schimmelbelastung ist dabei nahezu ausgeschlossen, was unsere und Untersuchungen der Behörden immer wieder zeigen. Das deutsche Lebensmittelrecht ist das strengste der Welt, klar ist dass die Kontrollbehörden das Thema Schimmel natürlich immer auf dem Radar haben und entsprechende Monitoring betreiben bei Ihren Untersuchungen, wenn sich generelle Probleme bei einem Produkt zeigen würden!

Aus unserer Sicht spricht also keinesfalls etwas dagegen, sich mit dem Verzehr von gelegentlich ein paar Paranusskernen um eine Basisversorgung mit Selen zu kümmern, ohne sich Sorgen um eine Schimmelbelastung zu machen. Eine Selenzufuhr, gelingt mit Paranüssen allerdings nur dann, wenn die Kerne aus der richtigen Herkunft sind und auch Selen enthalten. Wer aber Selen aus therapeutischen Gründen und in besonderen Situationen, in definierten Mengen einnehmen will, der sollte besser, oder zusätzlich zu Natriumselenit greifen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/paranusskerne-paranuesse-bio-roh-wildwuchs>
<https://www.topfruits.de/aktuell/darum-sollten-sie-nuesse-das-ganze-jahr-ueber-essen/>

Zusammenhang Sterberisiko und Vitamin D3

Bisher wurde ja häufig in Abrede gestellt, dass ein Zusammenhang zwischen einem Vitamin D3 Mangel und dem Sterberisiko bei Corona besteht. Es wurde behauptet, der bei Infizierten ermittelte Vitamin D3 Mangel sei eine Folge der Erkrankung und nicht die Ursache. Diese Ansicht hat eine aktuelle israelische Studie widerlegt. Hier war bei allen Studienteilnehmern die Vitamin D Spiegel bereits vor der Erkrankung bekannt.

Das Ergebnis der Auswertung der jeweiligen Krankheitsverläufe war eindeutig! Von den Patienten, die mit unter 20ng/ml einen schlechten Vitamin D Spiegel hatten, verstarben fast 26%. Bei den

Patienten mit einem guten Wert von über 40ng/ml lag die Sterblichkeit dagegen nur bei 2,3%. Besonders deutlich hat man eine Risikoreduktion bei über 65 Jährigen gesehen. Zu dem Ergebnis muss eigentlich nicht viel gesagt werden. Man braucht unter den Umständen sicherlich NICHT über Sinn und Unsinn einer Vitamin D Substitution diskutieren, wenn in diesen Tagen ein mangelhafter Blutwert von < 40ng/ml vorliegt.

Eher könnte man es aus unserer Sicht als fahrlässig bezeichnen, derzeit auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, aber auch Vitamin C und Zink zu verzichten. Die Hinweise, nicht nur in dieser Studie, sind mehr als eindeutig, dass diese 3 Mikronährstoffe eine signifikante Rolle spielen, wenn es um das Infektionsrisiko oder den Verlauf bei einer Infektion geht. Und die Chance / Risiko Abwägung sollte eigentlich eindeutig sein. Zumal sich eigentlich jeder diese Mikronährstoffe und zuverlässiger Qualität leisten kann.

Linktipp: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0263069#sec016>
<https://www.topfruits.de/bundle-immun-basis-mit-vitamin-c-vitamin-d3-k2-und-basenpulver>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

ImmunityEating Durchstarter Programm

ImmunityEating bietet praktikable Lösungen für viele gesundheitliche Herausforderungen, die sich uns heute stellen. Dr. Regina Kratt und Ihre Mitautoren haben ein revolutionär einfaches Programm entwickelt, das funktioniert. Eine Entscheidung für diese Art der Ernährung und die Unterstützung bei der Umsetzung könnte eine der besten Ihres Lebens sein. **Linktipp:** <https://www.topfruits.de/immunityeating-durchstarter-programm>

Entzündungen im Darm

Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen werden meist mit Medikamenten behandelt, um die Entzündungen in Schach zu halten. Langfristige Medikamenteneinnahme geht jedoch meistens mit unerwünschten Nebenwirkungen einher. Mit Kurkuma hat man eine alternative und natürliche Lösung für dieses Problem gefunden. In einer Doppelblind-Studie wurden über 6 Monate insgesamt 89 Patienten mit chronisch entzündlichen Darmkrankheiten untersucht. Alle Probanden nahmen aktuell Medikamente ein und waren zum Start der Untersuchung frei von Symptomen.

Einer Hälfte der Patienten wurde **zusätzlich** zu ihren Medikamenten Kurkuma verabreicht, die andere Hälfte bekam ein Placebopräparat. Bei über 20% der Placebo-Probanden ohne **Kurkuma, traten die Symptome erneut auf. Die Kurkuma-Probanden hatten hingegen eine Rückfallrate von weniger als 5 %**. Mit deutlich weniger Schmerzen, Krämpfen und anderen krankheitstypische Symptome hatte sich ihre Lebensqualität dank Kurkuma deutlich verbessert.

Diese Untersuchung zeigt einmal mehr die entzündlichen Effekte vieler Pflanzenstoffe. Dies ist auch der Grund, weswegen REICHLICH Kräuter- und Gewürze in die tägliche Gesundheitsküche gehören. Und das am besten in vielfältiger Kombination, denn es hat sich gezeigt, dass viele Substanzen sich im Zusammenspiel positiv ergänzen und verstärken können. Im Rahmen der normalen Ernährung verwendet haben Kräuter und Gewürze dann auch die vielfach notwendigen Begleitnährstoffe, wie Fette oder Vitamin C, was eine gute Resorption ermöglicht.

Auch Grassaft hat anscheinend das Potenzial, chronisch entzündliche Magen- und Darmbeschwerden zu lindern. Im Rahmen einer kleinen Studie tranken 10 Probanden mit chronisch entzündlichen Darmkrankheiten über einen Zeitraum von zwei Wochen täglich 100 ml Weizengrasssaft. Das Ergebnis: 90 % der Probanden berichteten von einer Besserung ihrer Symptome. Einmal mehr zeigt uns dieses Ergebnis, welcher enorme Nutzen in vitaler Pflanzenkost der unterschiedlichsten Art steckt. Und es zeigt, wie uns Substanzen, deren Wirkmechanismus wir noch nicht vollständig verstanden haben, unsere Gesundheit schützen kann. Wenn wir diese Möglichkeit nur nutzen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzuendungen-im-koerper-den-kampf-an/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=kurkuma>

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

Polyphenole als Darmkrebs-Prävention

Eine Studie der Uni Nashville, welche das Darmkrebserkrankungsrisiko, bei fast 72000 Probanden im Zeitraum von 2002 bis 2009 untersuchte, zeigte einen interessanten Zusammenhang zwischen Erkrankungsrisiko und der Aufnahme von Polyphenolen. Testpersonen mit einer hohen Polyphenolaufnahme in diesem Zeitraum erkrankten 43% seltener an Darmkrebs, wie Personen, die kaum Polyphenole zu sich nahmen.

Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe zu denen Substanzen gehören, die chemisch gesehen eine Phenol-Struktur haben. Hauptsächlich zählen dazu Phenole, Phenolsäuren, Hydroxyzimtsäuren, Cumarine, Flavonoide/Isoflavonoide, Lignane und Lignine. Polyphenole sind mehr oder weniger in allen Pflanzen enthalten. Besonders reichlich kommen Sie oft in farbigen, aromatischen, ursprünglichen und "unverzuchteten" Pflanzen, Früchten und deren Samen vor. Auch bestimmte Kräuter, Tee, Saaten, Wurzeln und Rinden können große Mengen an Polyphenolen enthalten. Moderne Sorten, wenn noch in Gewächshäusern kultiviert und durch umfangreichen Pflanzenschutz behandelt, bilden Pflanzen diese Stoffe nicht mehr oder nur noch in geringer Menge. Oft werden diese Schutzstoffe der Pflanzen sogar gezielt aus Pflanzen und Früchten „herausgezüchtet“, da sie von Konsumenten als störend (Kerne) angesehen, oder farblich und geschmacklich unerwünscht sind (Bitterstoffe).

Der Verzehr von sekundären Pflanzenstoffen, mit hohem Polyphenolgehalt, hat damit eine eindeutig präventive Wirkung. Vor allem auch deswegen, weil der Nutzen weit über die Verminderung des Krebsrisikos hinaus geht. Dies wird schnell erkennbar, wenn man sich intensiver mit Publikationen und aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zu solchen Substanzen und deren Eigenschaften beschäftigt. Auch wenn es nach Verwaltungssprech und gesetzlicher Vorgabe nicht sein darf, dass Lebensmittel keinen nennenswerten Einfluss auf unsere Körperphysiologie und unsere Gesundheit haben dürfen;-).

Eine Ernährungsweise, welche viel Frischkost und eine große Bandbreite pflanzlicher Vitalstoffe enthält, beschleunigt Regeneration und Heilungsvorgänge. Gut zu wissen außerdem, durch dieselben oder ähnliche Schutzmechanismen, welche als Krankheitsprävention wirken, werden auch zelluläre Alterungsprozesse verlangsamt. Wenn Ihnen Ihre Gesundheit lieb ist und Sie auch mit zunehmendem Alter vital und schmerzfrei ihr Leben genießen möchten, dann legen Sie bei der Lebensmittelauswahl Wert auf solche, die ursprünglich, unverzichtet, naturbelassen und nur gering verarbeitet sind. Früchte und Gemüse sollten reif und Bio oder unbehandelt sein.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/sekundaere-pflanzenstoffe/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35044416/>

Gesundheitspolitikern sind die Menschen herzlich egal! Besser Sie sorgen vor - und für sich selbst.

Schulterregeneration Update und neue Hinweise

Im April Rundschreiben hatte ich von meinen persönlichen Erfahrungen mit der Regeneration nach einer Schulterverletzung berichtet. Ich möchte heute dazu ein Update geben und weitere Erfahrungen berichten, die ich zwischenzeitlich gesammelt habe. Eventuell auch für Menschen nützlich, die ähnliche Probleme haben.

Ich hatte im November 2021 unfallbedingt eine Massentraktur der Rotatorenmanschette. Dies war ziemlich schmerzhaft und ich wünsche es niemandem :-). In der erforderlichen Schulter OP im Dez 2021, wurden umfangreiche Rekonstruktionsmaßnahmen durchgeführt. Heilung und Wiederaufbau nach einer solchen Maßnahme an der Schulter sind anspruchsvoll und langwierig. Insgesamt wird von 12 Monaten gesprochen bis eine 80% Festigkeit der Strukturen wieder erreicht ist.

Bis dahin ist es jedoch ein langer Weg und es kann viel passieren! Vor allem im Alter und wenn die Sehnen vor der Verletzung bereits durch Verschleiß geschädigt waren, besteht in den ersten 6 Monaten ein hohes Risiko (bis zu 50%) eines erneuten Sehnen-Risses (Reruptur). Die Erfolgsaussichten für die Wiederherstellung der vollständigen Beweglichkeit und Kraft nach einer Reruptur sind

leider weniger günstig als bei der Erst OP, weshalb eine solche unbedingt vermieden werden sollte.

Dabei muss man wissen, dass Strukturen die durch geeignete Maßnahmen zügig stabilisiert werden können, besser in der Lage sind Spitzenbelastungen, die unweigerlich in der Zeit auftreten können, zu widerstehen. Etwa, wenn die Person stolpert und sich abfangen muss bei einem Sturz. **Durch zügigen Kraftaufbau von supportiven Muskeln, sowie stabile Kollagenfasern wird das Risiko für einen neuerlichen Schaden und damit eine Folge OP deutlich reduziert!**

Wie bereits damals gesagt, spielen bei der Entwicklung neuer Kollagenfasern Vitamin C, Vitamin D und die Aminosäuren Lysin und Prolin eine besondere Rolle. Hiermit sollte deshalb jeder optimal versorgt sein, der Probleme mit der Schulter hat. Auch wenn nach einer Verletzung keine OP erforderlich oder sinnvoll war. Bei Nachtschmerzen, sind meist Entzündungen im Spiel. **In dem Fall können antientzündliche Vitalstoffe wie organischer Schwefel (MSM) oder Kurkuma dazu helfen, dass die Schmerzen zurückgehen.**

Einen besonderen Nutzen habe ich aus einem einfachen Gerät gezogen, der "**Schulterhilfe**". Entwickelt von einem Physio, der sich tiefgehende Gedanken über die Struktur der Schulter und deren Mechanik gemacht hat, entfaltet dieses Teil einen wirklich erstaunlichen Nutzen und besonderen Trainingseffekt, der ohne diese Gerät, was an ein Geweih erinnert, kaum möglich ist. Ich habe mir die Schulterhilfe mit einiger Erwartung besorgt und bereits recht früh, direkt nach der Ruhigstellungsphase (Abduktionskissen) mit dem Training der Außenrotation begonnen. Zu Anfang waren die Expander noch zu stark und ich habe auf der operierten Seite einfach eine 1L Wasserflasche verwendet und die Bewegung damit gemacht. Viele Erläuterungen und Videos zur Anwendung finden Sie auf YT oder unter <https://www.schulterhilfe.de/shop/Schulterhilfe-OPTIMA-Schulterhorn/>

Erfreulicherweise hat unter anderem das Training damit, aber auch zusätzliche Übungen und meine optimale Versorgung mit den relevanten Vitalstoffen dafür gesorgt dass die Regeneration in erstaunlichem Tempo voranschritt. Und das, ohne dass ich oft beim Physio war oder eine stationäre Reha Maßnahme in Anspruch genommen habe. Beweglichkeit und Kraft sind in einem Maß zurückgekommen, dass der operierende Arzt der Atos Klinik Heidelberg, 4 Monate nach der OP, in seinem Untersuchungsbefund, von einem außergewöhnlich günstigen und deutlich überdurchschnittlichen Heilungs- und Regenerationsverlauf geschrieben hat.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen hat auch meine Frau einen Versuch mit der Schulterhilfe gemacht. Sie hatte nach einem Sturz und einem Riss der Supraspinatussehne ebenfalls schon länger Schmerzen in der Schulter. Jedoch war die Situation bei ihr nicht mehr operabel, weil der Muskel bereits zu stark degeneriert war und die Sehne bereits zu weit zurückgezogen. Sie hatte zu lange nach dem Vorfall gewartet, bis sie nach der Ursache für die Schmerzen sehen ließ. Vorangegangene Behandlungen beim Physio und Übungen, die als "Hausaufgaben" gemacht wurden, hatten zuvor keine Besserung gebracht! **Auch meine Frau hatte nach einigen Wochen des Trainings mit der SH positive Erfahrungen und die hinteren Muskeln der Rotatorenmanschette hatten sich wohl so gut entwickelt, dass die Schulter wieder stabiler, beweglicher und auch nahezu schmerzfrei wurde.**

Auch für Menschen, die Schulterschmerzen aufgrund eines Impingement-Syndrom (Engpass-Syndrom) haben, könnte das "Geweih" eine Lösung und eine Waffe gegen die Schmerzen sein. Durch das spezielle Training speziell der hinteren Rotatorenmanschette, wird das Schulterdach gehoben. Der Spielraum für die Sehne, zwischen Gelenk und Schulterdach wird größer. Irritationen und Entzündungen, die durch Reibung aufgrund der Enge entstehen, können verschwinden. **Ein Sehnenverschleiß, mit späterem Sehnenriss, kann eventuell verhindert werden, wenn die Kräftigung der hinteren Schultermuskeln rechtzeitig erfolgt.**

Schulterprobleme der unterschiedlichen Art sind in der Bevölkerung garnicht so selten. Aus dem Grund denke ich dass der einen oder andere unserer Leser von diesen zusätzlichen persönlichen Erfahrungen profitieren und für sich selbst, oder ein Familienmitglied etwas mitnehmen kann.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/muskeltraining-gerade-im-alter-sinnvoll/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=lysin+prolin>

Mehr Insulin steigert das Krebsrisiko

Je mehr Insulin Patienten mit Typ-1-Diabetes benötigen, um ihren Blutzucker zu stabilisieren, desto höher ihr Risiko, im Alter an Krebs erkranken. Dies kam in einer Analyse der DCCT/EDIC-Studie in JAMA Oncology 2022 heraus. Viel Insulin im Blut wird seit längerem als Risikofaktor für Krebs diskutiert. Das Problem schien bisher auf Menschen mit Typ-2-Diabetes beschränkt. Bei diesen ist die Insulinproduktion infolge einer Insulinresistenz deutlich gesteigert. Die Studie bei Typ-1-Diabetes zeigt, dass wohl ein genereller Zusammenhang zwischen Insulinmenge und Krebs besteht.

In der Gruppe Typ-1-Diabetiker, die täglich weniger als 0,5 Einheiten (E) Insulin pro Kilo Körpergewicht benötigte, betrug die Inzidenz 2,11 auf 1.000 Personen. In der Gruppe über 0,8 E/kg stieg die Zahl der Erkrankten jedoch auf 2,91 pro 1.000 Personen. Dies klingt wenig, entspricht jedoch einem um fast 40% erhöhten Krebsrisiko durch hohe Insulingaben. Bei Typ-1-Diabetiker ist Fehlernährung mit zu viel Zucker und Weißmehl besonders risikoreich, weil sie dadurch und durch zu wenig Bewegung eine Insulinresistenz entwickeln und im Alter zusätzlich an einem Typ-2-Diabetes erkranken. Der Insulinspiegel bzw. der Insulinbedarf des Körpers steigt bei Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel an.

Was mit einer veränderten und vor allem auch einer unterkalorischen Ernährung in diesem Zusammenhang erreicht werden kann, zeigte eine frühere britische Studie. 30 Studienteilnehmern mit Typ 2-Diabetes gelang es, alleine mit einer niederkalorischen Ernährung ihre Krankheit **langfristig** zu besiegen. Die Probanden nahmen acht Wochen lang täglich nur 600 – 700 Kalorien aus Flüssigkost und Gemüse zu sich und verloren dabei drastisch an Körpergewicht.

Danach folgte eine sechsmonatige Erhaltungsphase, bei der die Probanden ihr Gewicht mit einer isokalorischen Ernährung halten sollten. Bei über 40 % der Probanden wurde danach ein Nüchternblutzuckerwert unter 7 mmol/l (126 mg/dl) festgestellt. Bei allen Patienten verbesserten sich sowohl Leberstoffwechsel sowie Insulinsensitivität. Dieses Ergebnis widerlegte die gängige Annahme, dass Diabetes eine chronische Erkrankung ohne Aussicht auf Besserung ist.

Weniger Zucker reduziert generell das Risiko für VIELE Gesundheitsprobleme und verlängert das Leben. Zu diesem bemerkenswerten Ergebnis kamen US-amerikanischen Forscher. Im Rahmen einer Studie untersuchten sie Menschen, denen ein Gen fehlte, das die Verstoffwechslung von Zucker (in dem Fall Glucose) im Darm verhinderte. Insgesamt analysierten die Wissenschaftler die Daten von 15.000 Personen, von denen 1.200 dieses mutierte Gen aufwiesen. Das Ergebnis: Menschen mit eingeschränkter Glukoseaufnahme hatten ein 57 % geringeres Risiko für Übergewicht, ein 42 % geringeres Risiko Diabetes zu entwickeln und ein 47 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch ihre Mortalität war um 34 % niedriger.

Natürlich haben nur wenige "das Glück", dieses Gen nicht zu besitzen. Aber die beste Empfehlung, die sich daraus herleitet und die man einmal mehr jedem geben kann: Sorgen Sie durch eine deutliche Zucker- und Kohlenhydratreduktion, eine unterkalorische Ernährung, sowie durch ausreichend Bewegung, für eine Beruhigung und Verringerung der Insulinausschüttungen. Dies dürfte eine der wichtigsten Tipps sein, mit denen man sowohl eine Insulinresistenz heilen, das Krebsrisiko absenken und möglicherweise das gesunde Leben verlängern kann. Bei immer mehr Studien, die man zum Thema Zucker/Insulinstoffwechsel zu Gesicht bekommt, ergibt sich die Gleichung: viel Insulin = viel Krebs.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/einfache-verhaltensänderungen-um-gesund-zu-bleiben/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/stevia-und-suessungsmittel/>

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr wird 40

Seit 40 Jahre unterstützt die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr Krebs-Patienten auf einem ganzheitlichen Heilungsweg. Kostenfreie, nur durch Spenden finanzierte ärztliche Beratungsgespräche sind eine Säule, Informationsveranstaltungen, Seminare und Kongresse weitere wertvolle Unterstützungen. Eine Vielzahl hilfreicher Informations-Flyer liefert Antworten, zu allen wichtigen Aspekten, welche sich bei einer Krebserkrankung stellen. Das Material wird kontinuierlich aktualisiert, und bei Bedarf um neue Schriften ergänzt. Die Flyer stehen auf der Internetseite zum Download bereit. Ebenso finden auf der WEB Seite außergewöhnliche Therapie- und Heilungsgeschichten bei Krebs. Hier können Sie sehen, was selbst bei schweren Erkrankungen möglich ist.

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

Hautkrebs - Unsere Haut braucht mehr Schutz - von INNEN

Einer neueren Auswertung zufolge waren 2021 in ganz Deutschland rund 65 Prozent mehr Menschen wegen weißem Hautkrebs in ärztlicher Behandlung als 2011. Bösartiger schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) nahm in den vergangenen zehn Jahren um rund 37 Prozent zu. Dramatisch, wenn man daran denkt, wie sich durch eine Krebsdiagnose die Lebensumstände eines Menschen ändern! Was ist zu tun?

Ärzte und Gesundheitssysteme weisen in dem Zusammenhang mit der Entstehung von Hautkrebs immer wieder auf ausreichenden Sonnenschutz hin. Verschiedentlich empfiehlt man gar den Aufenthalt in der Sonne stark zu reduzieren oder zu meiden. Diese Strategie halten wir für langfristig nicht zielführend und vielfach möglicherweise kontraproduktiv.

Denn es gibt es einige Ungereimtheiten bei der Beweisführung, dass ausgiebiges Sonnenbaden per Se das größte Risiko für Hautkrebs ist. Erstens sind die Unterschiede bei der Zunahme der Erkrankungen zwischen den Bundesländern sehr unterschiedlich. Und darüber hinaus tritt Hautkrebs vermehrt auch an Stellen, auf die niemals der Sonne ausgesetzt sind oder waren. Und in früheren Jahren, als Hautkrebs viel seltener war und wir noch in einer landwirtschaftlichen Gesellschaft lebten, waren viele Menschen den ganzen Sommer durch meist stundenlang der Sonne ausgesetzt und das OHNE Sonnenschutzcreme. Heute wird so viel Sonnenschutzmittel verwendet wie noch nie und trotzdem sehen wir eine Zunahme von Krebserkrankungen, da kann was nicht stimmen.

Wie man aus Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen bestimmten Mikronährstoffen und dem Schutz unserer Zellen zeigen, vermuten könnte, spielt der Mangel an bestimmten Mikronährstoffen eine große Rolle bei der Krebsentstehung. Vielleicht ist auch die vermehrte Verwendung bestimmter Körperpflegeprodukte mit fragwürdigen Inhaltsstoffen beteiligt. Eine weitere Ursache für die Hautkrebszunahme könnte technische Strahlung aus Mobiltelefonen. Auch zunehmender Stress und Angststörungen schwächen unsere Verteidigungslinie gegen Krebs. Ganz besonders in Verbindung mit einem Mangel an krebs- und zellschützenden Nahrungsinhaltsstoffen.

Bestimmte Pflanzenvitalstoffe liefern einen starken Schutz für unsere Zellen und gegen die Entstehung von (Haut) Krebs. So etwa die Carotinoide, sekundäre Pflanzenstoffe, die bei ausreichender Verfügbarkeit den körpereigenen Lichtschutz drastisch verbessern. Eines der wirksamsten Carotinoide, das Astaxantin schützt die Algen in denen es vorkommt vor der UV-Strahlung. Auch beim Menschen schützt Astaxanthin die Haut von innen heraus vor Sonnenbrand. In einer kleinen Studie mit 21 Teilnehmern bekam jeder Teilnehmer zwei Wochen lang täglich 4 mg Astaxanthin.

Zu Beginn und am Ende der Studie wurde ihre Sonnenbrandempfindlichkeit gemessen. Bei der Mehrzahl der Teilnehmer war eine um 50 % stärkere UV-Strahlung nötig, um einen Sonnenbrand zu erzeugen! Da sich Astaxanthin in die Hautzellen einlagert, lässt sich der UV-Schutz bei langfristiger Einnahme noch steigern. Ähnliche Effekte hat man auch mit anderen Carotinoiden und anderen Antioxidantien, etwa mit OPC oder der Einnahme von Aprikosenkernen gesehen.

Andere Antioxidantien, sowie eine eiweißarme Ernährung haben gezeigt, dass sie in der Lage sind Krebsgifte, wie sie in der Ernährung und in unserem Umfeld vorkommen können stark abschwächen oder nahezu unschädlich machen können. **So beschrieben in dem Buch "China Study", welches wir als Pflichtlektüre sehen, für Menschen mit Krebs oder mit erheblichen Risikofaktoren.**

Insgesamt kann man annehmen, dass eine der Hauptursachen für die Zunahme von Krebserkrankungen unsere Lebens- und Ernährungsweise ist. Mikronährstoffarm und damit wenig Schutz bietend. Bewegungsmangel, oft einhergehend mit Übergewicht. Ständig starke Insulinausschüttung, letztlich Insulinresistenz und Diabetes, durch zu hohen Zuckerkonsum. Und eine desolante Darmflora aufgrund ballaststoffarmer Ernährung. Das ist der giftige Cocktail aus dem nach Jahren Krebsdiagnosen entstehen. Aber bestimmt nicht alleine deswegen, weil man in die Sonne geht, ohne zentimeterdick Sonnenschutzmittel aufzutragen ;-). Vielmehr gilt es seine Abwehr und seinen Zellschutz in Stellung zu bringen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-sonne-ist-in-erster-linie-lebenselixier-und-kein-gesundheitsrisiko-hautkrebs-ist-kein-schicksal/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>

Add life to years, not just years to life" Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.

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>

Medjool-Datteln - Premium Large - 100% natur und Rohkost - Sonderposten

Ganz frisch eingetroffen und zum Super Preis. Erstklassige, große Premium-Medjool-Datteln. Cremig, honig-süß und aromatisch. Ein besonderer Genuss und vielseitig verwendbar. Die Früchte sind geringfügig kleiner als unsere Jumbo Medjool.

Bio Sultaninen in Rohkost-Qualität

Wir konnten hier aus der Übermenge einer unserer Top-Lieferanten einen Sonderposten erstklassige Bio-Sultaninen erwerben, die ganz selten einen Kern enthalten. Für Freund von Sultaninen eine gute Gelegenheit für ein Schnäppchen. Nur solange Vorrat.

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

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

Taurin-Pulver 100% - Taurin wird in allen Muskeln gebraucht, damit diese Leistung bringen können. So kann eine gute Taurin Versorgung ev. zusammen etwa mit Q10 besonders mit zunehmendem Alter eine gute Schutzfunktion fürs Herz darstellen.

Protein-Mix 3fach ERS - rein pflanzliches Proteinpulver ohne Zucker oder Aromen, mit einem Proteingehalt von 70% und allen essentiellen Aminosäuren. Dieses Proteinpulver aus Erbsen, Reis und Sonnenblumen, ist die ideale Protein-Basis zu vielseitigen Verwendung in der Küche. Ohne unerwünschten Zucker oder Aromen liefert unsere 3fach Mischung vollwertiges pflanzliches Proteine und Ballaststoffe!

Kreatin Monohydrat - feines Pulver (200mesh)

Kreatin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Muskulatur, von Herz und Gehirn. Für Sportler und Menschen, 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 Leistung sollte ein risikoloser Versuch gemacht werden.

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 Nelkenknospenöls

gemildert wird.

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**.