

**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.**

**Alles Gute, bleiben Sie gesund und guter Dinge.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Skandalisierungen in Medienberichten

Immer häufiger findet man in den Medien reißerische Berichte, wie: "Giftige Pestizide bei beliebtem Obst: Jede zweite Probe belastet, oder Studie schlägt Alarm: "Belastung einiger Obst- und Gemüsesorten als besonders gefährlich eingestuft ....

Derartige Headlines haben vor allem eines zum Ziel. Aufmerksamkeit zu wecken, Leser und Klicks zu gewinnen. Und nichts ist dazu besser geeignet als vermeintliche Skandale.

Schaut man sich jedoch die Quellen und die Herkunft solcher Informationen an, stellt man fest, dass die Dinge realistisch betrachtet bei Weitem nicht so dramatisch sind, wie es die Titel der Horrorberichte vermuten lassen. Vielfach werden Basis-Informationen aus dem Zusammenhang genommen und Grenzwerte von Rückstandhöchstgehalten fehlerhaft interpretiert. Wie derartige Skandalisierungen und Missinterpretationen von Ergebnissen aus der Rückstandanalytik zustande kommen, das wurde in einem Interview Dr. Mark Lohmann vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gefragt.

Dr Lohmann stellt fest: Jedes Thema kann per Überschrift, überdreht und skandalisiert werden und damit interessant gemacht werden. Zuspitzungen und Überinterpretationen funktionieren mit Ernährungsthemen besonders gut, denn mit dem Essen spricht man ein emotionalisiertes Thema an. Sinnvoller wäre aus Lohmanns Sicht eher die faktenbasierte Information über Fragen, etwa in welcher Menge und Häufigkeit ein Pestizid wo gefunden wurde. Und welcher Einfluss objektiv betrachtet dadurch auf die Gesundheit zu erwarten ist. Viele der genannten Medienberichte stützen sich auch auf Studien von Öko-, Bio- und Umweltverbänden. Es ist aus Lohmanns Sicht offensichtlich, dass gerade NGOs, die mit der Strategie der Skandalisierung arbeiten, die Verzerrung der Fakten oft extrem stark ist, um mediale Aufmerksamkeit zu erzielen!

Dabei können wir eines festhalten. Das deutsche Lebensmittelrecht ist eines der sichersten der Welt, sowohl was die Rückstandbelastung angeht, als auch was die Überwachung der Lebensmittelsicherheit betrifft. Verbraucher sollten reißerische Informationen deshalb immer kritisch bewerten. Grenzwerte haben häufig nur wenig mit gesundheitlichen Risiken zu tun, sie sind meist um ein Vielfaches niedriger als die Werte, bei denen gesundheitliche Auswirkungen zu erwarten sind

Nach Aussage von Dr. Lohmann ist die chemische Analytik heute so weit, dass sie am Ostufer des Starnberger Sees einen Anstieg der Zuckerkonzentration nachweisen kann, wenn jemand am Westufer einen Zuckerwürfel im See auflöst. Ein Risiko besteht jedoch erst dann, wenn der Mensch mit einem gefährlichen Stoff in entsprechender **Menge und Häufigkeit** in Kontakt kommt. Diese differenzierteren Informationen lässt man in vielen Medienberichten jedoch unter den Tisch fallen. Würde man diese Fakten betrachten, dann würden sich die meisten Medienbeiträge nämlich ziemlich harmlos lesen.

Tatsache ist, in aller Regel kann sich der Konsument hier in Deutschland darauf verlassen, sichere Lebensmittel zu bekommen und muss sich keine Sorgen beim Einkaufen machen. Eine ganz andere Frage ist jedoch, ob die Lebensmittel, die der Einzelne täglich tatsächlich konsumiert, aufgrund ihrer Art gesund sind. Entscheidend für die Gesundheit der Menschen hierzulande weniger die

Lebensmittelsicherheit in Bezug auf eventuelle Rückstände, sondern vielmehr die Art der Lebensmittel, die im Allgemeinen konsumiert werden! Hier müssen wir leider beobachten, dass die Ernährung in der Breite der Bevölkerung schlechter wird. Und das ungeachtet einer Fülle an gesunden und vollwertigen Lebensmitteln, die im Überfluss in den Läden angeboten werden.

Erkennbar wird dies an neueren Untersuchungen zu den Verzehrsgewohnheiten der Menschen in Deutschland. Bedauerlicherweise nimmt der Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food weiter zu, während der Obst und Gemüseverzehr, besonders bei der jungen Generation, weiter abnimmt. Überwiegend sicherlich aus Bequemlichkeit, aber auch aus Unwissenheit darüber, was die langfristigen Folgen einer solchen Ernährung sind.

Unsere Empfehlung deshalb. Lassen Sie sich von Sensationsmeldungen über gefundene, oft minimale und nicht gesundheitsrelevante Rückstände keine Angst machen. Auch Rückrufe im Handel, sind oft ausgelöst durch Rückstandüberschreitungen, die weit entfernt sind von einer gesundheitlichen Gefährdung. Der einmalige oder seltene Konsum eines solchen Lebensmittels hätte keinerlei negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. **Überlegen Sie sich lieber, wie Sie ihre tägliche Ernährungsweise generell auf ein gesünderes Fundament stellen können.** Denn genau dort liegt Chance und Risiko für Ihre künftige Gesundheit. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung>  
<https://www.q-s.de/qualitas/skandal-und-ueberlast-interview-lohmann-bfr.html>

## Gute Ernährung für gesunde Nieren

US Forscher, vom Brigham and Women's Hospital haben jetzt einen weiteren Grund für eine bessere Ernährungsweise geliefert. Neben vielen anderen Vorteilen beugt diese auch Nierensteinen vor, wie eine neuere Studie zeigte. Eine Ernährung, die reich ist an Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukte, ist demnach in der Lage, das Risiko von Nierensteinen deutlich zu reduzieren. Außerdem wichtig für die Gesundheit der Nieren ist der reduzierte Konsum von Speisesalz, rotem und verarbeiteten Fleisch sowie gesüßten Getränken.

Eric Taylor, MD (Maine Medical Center) und seine Kollegen sammelten zu der Studie Daten von Personen, die an drei anderen klinischen Studien teilgenommen hatten: der Health Professionals Follow-up Study (45.821 Männer wurden 18 Jahre lang beobachtet), der Nurses' Health Study I (94.108 ältere Frauen wurden 18 Jahre lang beobachtet) und der Nurses' Health Study II (101.837 jüngere Frauen folgten 14 Jahre lang).

Dabei wurde jedem Teilnehmer eine Punktzahl zugeordnet, abhängig davon, wie gut der Ernährungsstil übereinstimmt mit der sogenannten DASH "Diät". Diese gesunde Ernährungsweise, mit den oben genannten Lebensmitteln, wird bereits seit Langem empfohlen und untersucht im Kontext der Vermeidung von Bluthochdruck. Personen mit höheren DASH-Werten hatten eine Ernährungsweise, die mehr Kalzium, Kalium, Magnesium, Oxalat und Vitamin C und weniger Natrium enthielt.

Bei den Teilnehmern der drei Studien traten insgesamt 5.645 Nierensteine auf. In jeder Studie war die Wahrscheinlichkeit, dass die Teilnehmer mit den höchsten DASH-Werten Nierensteine entwickelten, zwischen 40 % und 45 % geringer als bei den Teilnehmern mit den niedrigsten DASH-Werten, also der schlechtesten Ernährung. Dabei war die Verringerung des Nierensteinrisikos unabhängig von Alter, Körpergröße, Flüssigkeitsaufnahme und anderen Faktoren.

Da Nierensteine mit höheren Raten von Bluthochdruck, Diabetes, erhöhtem Körpergewicht und anderen Risikofaktoren für Herzerkrankungen in Verbindung gebracht werden, haben die Ergebnisse erhebliche gesundheitliche Auswirkungen. Die meisten Medikamente zur Behandlung von Nierensteinen haben allerdings unangenehme Nebenwirkungen. Die Studie zeigt, dass eine gesündere Ernährungsweise, orientiert an einer DASH-Diät eine effektive und wirksame Alternative sein kann. Erstaunlich war zu sehen, dass in diesen Studien Mineralien wie Kalzium, Kalium aus einer vollwertigen Ernährung einen positiven Effekt auf die Nierengesundheit hatten, der negative Einfluss von zu viel Kochsalz wurde dagegen bestätigt.

Wer seinen Nieren zusätzlich Gutes tun will, der kann dies durch den Konsum von Äpfeln, mit Schale und von Buchweizen tun. Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Buchweizen positiv auf die Nieren auswirkt. Dafür macht man das im Buchweizen enthaltene Lezithin verantwortlich. Bei Äpfeln sieht man die dort reichlich enthaltenen Pektine als Basis für die positive Wirkung auf

unsere Nieren. Kreuzblütler wie Brokkoli und diverse Kohlsorten sind ebenfalls Lebensmittel, die gut für die Nieren sind. Brokkoli, vor allem Samen und Sprossen, enthalten viele sogenannte Senfölglykoside. Senfölglykoside, reduzierten nach einer 2013 veröffentlichten großen Meta-Studie das Risiko für Nierenzellkarzinome und somit Nierenkrebs messbar. Weitere sehr empfehlenswerte Lebensmittel gegen Nierensteine sind Zitronensaft und Olivenöl. Generell kann man sagen, dass eine Ernährungsweise, die viele Antioxidantien enthält, auch für die Gesundheit unserer Nieren als ideal gilt. Schädlich dagegen, zu viel Salz, Alkohol, ungesunde Fette, Medikamentenkonsum und manche Zutaten in industriellen Lebensmittel.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/entgiftung-mehr-energie/>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=brokkoli>

## Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft?

Eine spanische Studie aus 2021 widerspricht dem allseits bekannten landwirtschaftlichen Werbeslogan. Die Forscher hatten den Gesundheitszustand von 86000 Studienteilnehmer über 22 Jahre beobachtet. Dabei wurden die Probanden alle 4 Jahre auf bestimmte Merkmale von Gebrechlichkeit untersucht. Dies waren: starke Müdigkeit, Muskelkraft, Ausdauerleistung, Kurzatmigkeit, chronische Krankheiten und ungewollter Gewichtsverlust. Alle diese Merkmale, liefern vA mit zunehmendem Alter eine deutliche Aussage über den gesundheitlichen Gesamtzustand eines Menschen. Die Einzelfaktoren wurden dann zu einem Gebrechlichkeitsindex zusammengeführt.

Die Ergebnisse waren signifikant! Normalerweise würde man ja eine Verbesserung der genannten Parameter durch den Konsum von hochwertigem tierischen Protein erwarten. Im Allgemeinen wird älteren Menschen auch empfohlen mehr Proteine zu essen, um einen Abbau der Muskulatur zu verhindern. Bei einem Gemischtköstler bedeutet das dann normalerweise mehr Fleisch und Fleischwaren.

Das Ergebnis dieser Untersuchung hat hier aber eine andere Sprache gesprochen. Menschen die nur 1 Portion rotes Fleisch pro Tag aßen hatten ein um 13% höheres Risiko für Gebrechlichkeit. Eine Portion verarbeitete Fleischwaren in Form von Hack, Wurst, Pökelfleisch etc.) erhöhte das Risiko gar um 26%!

Dagegen senkte eine Portion Fisch das Risiko für einen körperlichen Abbau um 23%, eine Portion Baumnüsse brachte 26% Risikovorteil und 1 Portion Magermilchprodukte oder Hülsenfrüchte brachten immer noch eine Verbesserung von 13-16% beim Risiko.

Die klare Botschaft, die wir aus dieser und weiteren ähnlichen Untersuchungen entnehmen können, ist die. Wenn mehr Proteine, dann aus Fisch oder pflanzlichen Lebensmitteln. Als mindestens gleichbedeutend wie eine ausreichende Proteinzufuhr erweist sich im Alter immer wieder der Konsum von guten Fetten, etwa aus Walnüssen, Leinsamen, Hanf oder Olivenöl. Am vorteilhaftesten wirkt sich eine solcherart optimierte Ernährung dann aus, wenn sie kombiniert wird mit einem regelmäßigen Trainingsreiz für Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem, durch moderate sportliche Betätigung. Denn erst das sorgt für eine gute Sauerstoffversorgung unserer Zellen. Und dafür, dass der so aktivierte Stoffwechsel über das Blut die wertvollen Vitalstoffe in alle Bereiche des Körpers transportiert.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/marinade-senkt-krebsrisiko-bei-konsum-von-grillfleisch/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>

## Keine Angst vor hohen Vitamin D Werten

Lassen Sie sich nicht von negativen Medienberichten über Vitamin D3 verunsichern! Zuletzt wird wieder verstärkt behauptet, die Substitution mit Vitamin D wäre unnötig oder gar risikoreich. Es bestünde gar Vergiftungsgefahr oder das Risiko von Nierenschäden.

Tatsache ist, nach neuen Untersuchungen sind 60% der Bevölkerung nach, wie vor unterversorgt, mit Vitamin D3. Trotz der Tatsache, dass der Vitamin-D-Mangel in Deutschland mit 20.000 Todesfällen pro Jahr verbunden ist, und auf der anderen Seite eine Vergiftung mit Vitamin D auf Vitamin-D-Spiegel oberhalb von 250 ng/ml begrenzt ist. Nach Dr. von Helden, dem Vitamin D Experten in DE, handelt es sich deshalb bei solchen Warnungen um unbegründete Irreführungen der Bevölkerung.

Bei objektiver Betrachtung ist dieses Risiko eines zu hohen Vitamin D3 Spiegels praktisch nicht existent. Gesundheitliche Nachteile und Schäden durch einen zu niedrigen Spiegel sind dagegen bei vielen Menschen nach wie vor durchaus erheblich. Und das 1. wegen einer immer noch unzureichende Überwachung des Vitamin D3 Wertes und insgesamt zu geringer Zufuhr. **Weil Vitamin D als Hormon in viele körperliche Prozesse eingreift, ist die Bandbreite an Risiken groß, die sich bei einer schlechten Versorgung ergibt.** Vitamin D3 leistet bei ausreichenden Blutspiegeln einen wichtigen Beitrag zur präventiven Gesundheitsvorsorge. Studien zeigen immer wieder, Vitamin D stärkt nicht nur die Knochen, es schützt die Gefäße, bremst Entzündungsprozesse und stärkt das Immunsystem insgesamt.

**Risikoreich ist es deshalb aus unserer Sicht seinen Wert nicht zu kennen.** Und wenn man ihn kennt, ist es geradezu leichtsinnig, mit einem Wert von unter 40ng/ml unterwegs zu sein. Auch wenn die offiziellen Stellen von einer ausreichenden Versorgung bereits bei 20ng/ml Blut reden, spricht die weltweite Studienlage eine ganz andere Sprache. Jeder sollte mindestens 40ng/ml anstreben, wobei mehr sicher besser ist, weil in manchen Bereichen eine lineare Risikoverminderung mit weiter steigendem Blutwert angenommen werden kann. Siehe etwa auch hier. <https://www.vitamindservice.de/PROSTATAKREBS>

Ein Grund, weshalb ängstliche Naturen vor einem ausreichenden Vitamin D Zufuhr zurückschrecken ist neben einer Angst schürenden Berichterstattung, die Angabe des Wertes in i.E. Ein Wert von 10.000 internationale Einheiten suggeriert eine enorme Menge. Dabei reden wir hier aber gerade mal über eine Menge von 250 Mikrogramm, also 1/4mg. Also verglichen mit anderen Mikronährstoffen nicht wirklich viel. Der Wert in internationalen Einheiten ist durch 40 zu teilen, will man den Vitamin D3 den Wert in Mikrogramm (tausendstel Gramm) erhalten.

Dabei zeigen Untersuchungen ganz klar. Eine Tageszufuhr von 800 i.E. wie die DGE empfiehlt ist, besonders im Winter keinesfalls ausreichend, um einen wünschenswert hohen Spiegel zu erreichen oder diesen zu halten! Hausärzte unterschätzen das Risiko, eines Vitamin-D-Mangels für viele Bereiche der Gesundheit. Mediziner, die nicht auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand sind, sehen Werte von 20ng/mg Blut fälschlicherweise als ausreichende Versorgung an.

Anfang 2018 untersuchten norwegische Wissenschaftler der Universität Bergen 4 000 Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen auf ihre Vitamin-D-Spiegel. Endpunkt war die Sterblichkeitsrate. Dabei zeigten sich ziemlich eindeutige Ergebnisse: Probanden mit hohen Vitamin-D-Werten hatten ein um 43 % verringertes Sterberisiko als diejenigen, die einen niedrigen Vitamin D3 aufwiesen. Als optimal wurde in dieser Studie ein Wert von 42 bis 100 nmol/l gesehen. Was 20-40 ng/ml entspricht. Diesen Wert erreichen leider nur die wenigsten. Viele andere Studien sehen in Bezug auf Einzelbeschwerden noch höhere Zielwerte als wünschenswert. Laut [www.GrassRootsHealth.net](http://www.GrassRootsHealth.net) sollte ein optimaler Spiegel besser zwischen 40 und 60 ng/ml liegen, basiert auf der Auswertung einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien.

**Unser Tipp:** Lassen Sie bei der nächsten Blutuntersuchung ihren Vitamin-D Spiegel ermitteln. Streben Sie eine **optimale und keine Minimalversorgung** mit Vitamin D an. Wer durch optimierte Ernährung und eine gute Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt, hat beste Chancen auf ein langes und vitales Leben. Das wird immer deutlicher erkennbar. Und ebenfalls, dass Ihr HEUTIGES Verhalten mehr Einfluss darauf hat als ihr genetisches Erbe.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=Vitamin+D>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>  
<https://www.vitamindservice.de/>

*"Gesunde Ernährung und Prävention verschafft uns einen entscheidenden Vorteil in einem maroden System, bei dem es am allerwenigsten um das Patientenwohl geht."*

## Was uns Dr. Kuhl bereits 1960 sagte

Nachfolgend ein kleiner und interessanter Auszug aus dem Buch des überaus erfolgreichen

Krebsmediziners Dr. Johannes Kuhl: Krebs - Krankheit - Ernährung, von 1960

"Die biologisch verkümmerten Menschen des zivilisierten Westens setzen zur Bekämpfung von Krankheiten fast durchweg auf Medikamente, Instrumente, Spritzen und Strahlung. Nach Dr. Kuhl, ein großer und fataler Irrweg. Um einzusehen, dass hiermit die bei chronischen Erkrankungen immer bestehenden Mangelzustände im Körper nicht beseitigt werden können, dazu fehlt SEHR vielen Ärzten das Wissen in Ernährungsfragen. Sie halten sich für hervorragende Vertreter einer wissenschaftlichen Medizin, in der nach ihrer Ansicht die Ernährung nichts zu suchen hat.

Die Tatsache, dass eine gesteuerte, qualitätserhöhte und spezifisch wirkende Ernährung oft alle medikamentösen und technischen Behandlungsmethoden in den Schatten stellt, halten sie für unmöglich. In beschämender Unkenntnis bestreiten Sie einen Zusammenhang. Ernährungsbehandler (Ernährungsmediziner) chronischer Krankheiten erscheinen ihnen als Außenseiter, Fantasten wenn nicht als Kurfuscher. Vor allem dann, wenn diese bestimmte allopathische Therapieansätze aus nachvollziehbaren Gründen ablehnen."

"Die Politiker schenken diesen Unwissenden in Ermangelung biologischer Kenntnisse noch ihre Gunst und feiern oft einen fraglichen technischen Fortschritt in der Heilkunde als begrüßenswerte Errungenschaft. So pries einst der Gesundheitssenator von Berlin, der mit 58 Jahren einem Herzinfarkt erlegen ist, die Inbetriebnahme der ersten Kobaltbombe (Anmerk. eine besondere Bestrahlungsart bei Krebs), als einen Freudentag für Berlin ;-)

Merken Sie sich den Kernsatz einer natürlichen und ursächlichen Krebsbekämpfung: **Mit dem Fehlen oder dem Vorhandensein der naturgewachsenen Milchsäure in unserer TÄGLICHEN Vollwerternährung steht und fällt das Krebsproblem."**

Soweit Dr. Kuhl - Ich denke diese Aussagen von Dr. Kuhl haben auch heute, 80 Jahre später noch uneingeschränkt ihre Gültigkeit. **Es wundert sehr, dass die Politik sich auch heute noch von einer Gläubigkeit an immer neue, vermeintlich ganz tolle Therapien begeistern lässt und das selbst dann, wenn die Krankheitshäufigkeit und die Sterbezahlen bei einer bestimmten Krankheit weiter zunimmt.**

Angesichts des diesjährigen Weltkrebstages sollte sich die Politik lieber die Frage stellen: bringt uns die Krebsforschung und die daraus resultierenden Therapien, adäquate Erfolge in Therapie UND vor allem auch in der Verhütung von Krebserkrankungen? Was hat es mit den 500.000 jährlichen Krebs-Neuerkrankungen auf sich und wo sind die bei jeder Gelegenheit gefeierten Erfolge, bei jährlich 230.000 Krebstoten alleine in Deutschland. Experten schätzen die Zahl der Neuerkrankungen bis Ende des Jahrzehnts auf 600.000. Dass Krebs auch keine reine Alterskrankheit ist, zeigen uns viele Fälle von Krebs bereits in jungen und mittleren Jahren.

Könnte es sein, dass sich Forschung und Lehre auf dem Krebsgebiet seit Jahrzehnten auf dem Holzweg befindet, angesichts dieser Zahlen und der Milliarden augenscheinlich nutzlos investierten Mitteln? Ignoriert wird, dass das, was die Medizin und die Politik als Früherkennung feiert, bei Krebs immer viel zu spät ist! Oder unnötig. Es drängt sich der Verdacht auf, dass die Krebsmedizin bzw. die Industrie, durch die Therapie möglichst vieler Frühfälle, versucht, die statistischen Erfolge von OP, Chemo und Bestrahlung aufzuhübschen. Dabei auch viele Fälle, von denen man vermuten kann, dass sie nie klinisch geworden wären.

Eine solche Entwicklung ist nur denkbar, weil die Politik aus absoluter Verständnislosigkeit, oder aus Machtkalkül, mit den Gesundheitsbehörden, der Industrie, vielen "gekauften" Wissenschaftlern und den Kassenärzten unter einer unheilvollen Decke steckt. **Ein leidvoller Komplott, zum Nachteil von Patienten, die sich eigenverantwortlich für einen anderen, ganzheitlichen und biologischen Weg entscheiden.** Das passiert, indem diesen viele therapeutische Möglichkeiten und Hilfsmittel verwehrt werden. Leider geschieht dies subtil und ohne dass dies die breite Öffentlichkeit bemerkt, in dem bestimmte Dinge diskreditiert oder einfach verboten werden. Natürlich nur aus Patienten- und Verbraucherschutzgründen, wie man betont, wenn diese Entwicklung kritisiert wird.

**Ihre persönliche Antwort auf diese Situation kann nur lauten:** Prävention so gut es geht und in allen Bereichen. Bleiben Sie gut informiert und ergreifen Sie zweckdienliche Maßnahmen, möglichst so lange Sie noch gesunde sind.

**Linktipps:** <http://www.topfruits.de/rubrik/fermentprodukte/>

*Verantwortung übernehmen für die eigene Gesundheit, wichtiger denn je*

## Ernährung für Gesundheit und ein vitales Leben

Wer wünscht sich nicht fit, gesund und "klar in der Birne" zu sein, auch mit zunehmendem Alter? Nur so kann man das Leben wirklich genießen und vor seinem Ableben, möglichst lange krankheitsfrei und aktiv bleiben. In der Tierwelt lässt sich dies bei vielen Arten beobachten, allerdings nicht mehr bei Haustieren und auch nicht beim Menschen ;-). Hier beobachten wir immer mehr eine sich immer länger hin ziehende Abhängigkeits- und Pflegephase.

Seit 20 Jahren betreibe umfangreiches Literaturstudium und verfolge die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse. Besonders im ernährungsmedizinischen Bereich, im Bereich der Forschungen zu Mikronährstoffen, aber auch zu diversen Lifestylefaktoren. Mein ursprünglicher Antrieb war die damalige Erkrankung meiner Frau. Später mein wachsendes persönliches Interesse aufgrund der enormen Chancen, die ich in einer **vitalstoffoptimierten Ernährung** mit eigenen Augen gesehen habe.

Aus dieser Fülle an Informationen habe ich für mich in den letzten Jahren einige Ernährungsrichtlinien und Maxime "extrahiert" an denen ich mich orientiere. Diese sind ohne besondere Kosten oder Aufwand für jedermann umsetzbar. Und sie haben im Praxistest bisher einwandfrei funktioniert ;-). Auch für meine Frau, die sich nach wie vor bester Gesundheit erfreut.

1. Primär wichtig ist mir der Gehalt an gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen, in meiner Ernährung. Ein Aspekt, den die meisten Konsumenten seltsamerweise überhaupt nicht interessiert! Dazu zählen insbesondere Antioxidantien aus sekundären Pflanzenstoffen, Mineralien, Spurenelemente oder Enzyme.
2. Zucker bzw. Kohlenhydrat sind deutlich reduziert (max. 40% der Gesamtkalorien), dafür mehr gesunde Fette. Mein Essen enthält natürlicherweise VIELE Ballaststoffe.
3. Überwiegend pflanzliche Kost mit relativ hohem Frischkostanteil. Mit Augenmerk auf vollwertige, besonders ursprüngliche und mikronährstoffreiche Lebensmittel mit vielen Farben (grün, rot, blau, gelb).
4. Ausgeglichene Kalorienbilanz. Abhängig davon, wie viel Sport ich jeweils mache, richtige ich darauf Kalorienmenge und die Art der Lebensmittel aus. Bestehend normalerweise aus 3 Mahlzeiten mit ausreichenden Pausen dazwischen. Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten.
5. Keine Süßgetränke, kein Alkohol, nur Wasser oder Kräutertee. Wichtig: täglich eine gewisse Menge milchsauer fermentierte Gemüsesäfte (Rote Bete, Karotten, Sauerkraut, Brottrunk), sowie Tomatensaft. Joghurt bzw. Milch nur aus Nüssen und Saaten (Pflanzendrinks)
6. Ich verwende VIELE Kräuter und Gewürze (Chili, Kurkuma, Pfeffer, Kräuter frisch und getrocknet) und kein oder bestenfalls eine Prise Salz
7. Immer wieder schiebe ich Fastentage ein, oder lasse Mahlzeiten ausfallen. Auch variere ich übers Jahr. Wenn ich sportlich besonders aktiv bin, erhöhe ich den Proteingehalt des Essens etwas. Etwa indem ich mehr Hülsenfrüchte esse, oder öfter mal einen Smoothie mit einem pflanzlichen Proteinmix trinke. Dabei ergänze ich nach Tageslaune um unterschiedlichen Zutaten.
8. Gewicht und viele andere Parameter wie Ruhepuls, HRV, Verdauung, Schlaf, allgemeine Fitness und Befindlichkeit habe ich ständig im Blick und führe darüber Protokoll. So kann ich Veränderungen besser erkennen, durch welche Einflüsse auch immer.
9. Ich mache aus dem täglichen Essen keinen sozialen Event, und ich esse nicht einfach aus Langeweile oder Frust. **Ich sehe Essen mehr als das, was es eigentlich ist. Wir wollen unseren Körper dadurch bestmöglich versorgen, mit allem, was er braucht, damit alle Schutz- und Reparaturprozesse bestmöglich ablaufen können!** Natürlich darf es ruhig auch schmecken und Spaß machen:-).
10. Zur Ernährung gehört für mich letztlich auch die Optimierung bestimmter Mikronährstoffwerte durch Nahrungsergänzungsmittel. Aber nur, wenn mit der normalen Ernährung alleine keine **optimalen Werte** erzielbar sind. Dabei betone ich den Begriff OPTIMAL ausdrücklich 😊 Unter bestimmten Umständen und mit zunehmendem Alter wird es bei manchen Substanzen schwerer, alleine mit dem normalen Essen optimale Blutspiegel zu erreichen.

**Ich denke, damit habe ich die wesentlichen Aspekte in einer Weise abgedeckt, die durch viele Studien immer wieder als sinnhaft identifiziert werden.** Picken Sie sich für Ihre eigene Ernährung und Verhaltensweise einfach die Ideen raus, die für Sie passen und die Sie gut in Ihr Leben integrieren können oder wollen. Bedenken Sie: jede große Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt :-). Haben Sie Interesse was ich so die Woche durch esse, dann schreiben Sie gerne eine Mail.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>  
<https://www.topfruits.de/wissen/beta-carotin>

## Antioxidantien gegen Pigmentflecken

Die Exposition der Haut gegenüber ultravioletter (UV) Sonnenstrahlung kann erhebliche oxidative Schäden verursachen, die zu klinischen Veränderungen führen und zu einer vorzeitigen Hautalterung beitragen. Hyperpigmentierte Läsionen, auch bekannt als Altersflecken, sind eine der sichtbarsten Veränderungen bei der Lichtalterung der Haut.

Die Haut ist von Natur aus mit antioxidativen Systemen gegen UV-induzierte Stress ausgestattet. Diese antioxidativen Abwehrkräfte sind jedoch nicht immer vollständig wirksam. Mit der Ernährung zugeführte Antioxidantien sind in der Lage, den schädlichen Wirkungen der UV-Strahlung entgegenzuwirken und die physiologische Antioxidans-Abwehr der Haut zu stärken.

Dazu gibt es bereits einige Studien und viele erfahrungsheilkundliche Beobachtungen. Zuletzt sah man in einer Studie die mit einem Extrakt aus Blutorangen durchgeführt wurde, dass die Antioxidantien dieses Extraktes in vitro eine starke Radikalfänger-Aktivität und lichtschützende Wirkungen auf die menschliche Haut besitzen. Wirksam waren die Antioxidantien gegen UV-induzierte Hautrötungen und die Melaninproduktion in Pigmentflecken. Die Studien zeigten, dass die Supplementierung mit dem Blutorangenextrakt (100 mg/Tag) für 15 Tage eine signifikante Verringerung des Ausmaßes der UV-induzierten Hautrötung brachte. Darüber hinaus nahm die Pigmentierung der Hautaltersflecken (Melaningehalt) von 27 % auf 7 % ab.

Schlussfolgerung aus dieser Studie war, dass die Einnahme von Antioxidantien, in diesem Fall aus einem Rotorangenextrakt, die physiologische antioxidative Hautabwehr stärken kann und die Haut vor den schädlichen Prozessen wie etwa Sonnenbrand und Pigmentflecken schützt, was zu einer Verbesserung des Hautbildes führt. Ähnliche Effekte hat man in früheren Untersuchungen auch mit Antioxidantien aus anderen Quellen wie roten Beeren oder aus Nusskernen gesehen.

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/buch/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-neue-auflage>  
<https://www.topfruits.de/buch/krebs-bekaempfen-mit-vitamin-b17>

## Ernährung gegen Depression

Bereit 2012 hat man in einer spanischen Studie gesehen, dass Menschen, die mehr als dreimal in der Woche stark verarbeitete Lebensmittel, Fastfood und Süßigkeiten zu sich nahmen, ein um 51% höheres Risiko hatten für eine Depression hatten, verglichen mit der Versuchsgruppe, wo die Teilnehmer maximal zweimal im Monat zu solchen Lebensmitteln griffen. 2017 konnten australische Forscher einmal mehr den enormen Zusammenhang zwischen der Ernährung und Stimmung aufzeigen. In der Studie mit 70 depressiven Patienten, schälten sich die folgenden "antidepressiven" Ernährungsempfehlungen heraus:

Täglich etwas Obst, viel Gemüse und Vollkornprodukte, eine Portion Nüsse und 3 EL Olivenöl. Max. 2 Milchprodukte, fettarm, ungesüßt. Pro Woche waren neben 3 bis 4 Portionen Hülsenfrüchten, zweimal Fisch und selbst dreimal rotes und bis 4 Mal weißes Fleisch zulässig. Auch bis zu 6 Eier durften in der Woche konsumiert werden. Weißmehlprodukte, Frittiertes, Wurst, Fastfood und Süßgetränke waren insgesamt max. 3mal pro Woche erlaubt.

Dieses nur moderat an übliche Ernährungsgewohnheiten angepasste Regime, ist für die meisten Menschen leicht umzusetzen. **Bereits nach 12 Wochen wurden so über 30% der Patienten ihre Beschwerden los, während dies bei der Kontrollgruppe nur bei jedem achten der Fall war.** Die Ergebnisse waren damit besser als durch den Einsatz von Medikamenten.

Auf einen kurzen Nenner gebracht erkennt man, dass diese Ernährungsweise mehr Ballaststoffe, mehr gesunde Fette, mehr Antioxidantien, sowie weniger Zucker und weniger hoch verarbeitete Industrienernährung enthält. Diese Nahrungsinhaltsstoffe wirken teilweise direkt, weil sie wertvolle Mineralien und Mikronährstoffe liefern und teilweise indirekt, weil das Mehr an Ballaststoffen eine gesündere Darmflora fördert. Und wie man seit Langem weis, ist ein gesunder Darm ein wesentlicher Baustein für einen gesunden Geist und gute Stimmung.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/studie-wie-der-darm-die-psyche-beeinflusst/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/kohlenhydrate-sind-nicht-gleich-kohlenhydrate/>

## 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>

### **Porridge Vital mit Apfel-, Kakaostückchen und Chiasamen, ohne Zucker – spendet nachhaltig Energie - enthält viele Ballast- und wertvolle Vitalstoffe**

Mit unserer Topfruits Porridge Vital Mischung gelingt Ihnen ein idealer Start in den Tag. Denn der Haferbrei mit Apfel, Kakao und Chia ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern hält auch lange satt und steckt voller wertvoller Inhaltsstoffe.

### **Beeren Amino's, Proteinpulver mit Beeren, vegan, 60% Proteingehalt**

Unser nur leicht gesüßte pflanzliche Proteinpulver aus Erbsen, Sonnenblumen und Reis liefert alle wichtigen Aminosäuren. Für den natürlichen Beerengeschmack sorgen natureine Pulver aus roten und blauen Beeren. Ergänzend unterstützen Flohsamenschalen eine gute Verdauung und Birkenzucker liefert eine milde kalorienarme Süsse. Die Topfruits Beeren-Aminos versorgen Sie mit fast 60 % vollwertigem pflanzlichem Eiweiß. Proteinpulver als Ergänzung in einem Müsli oder Shake, sind die ideale Ergänzung für Menschen mit erhöhtem Proteinbedarf, wie Sportler, Senioren, aber auch Vegetarier und Veganer.

### **Melatonin-Tabletten – 120 Stück a 1 mg Melatonin – vegan**

Melatonin als Nahrungsergänzung kann zur Linderung von Einschlafproblemen und zur Verkürzung der Einschlafzeit beitragen. Topfruits-Melatonin-Tabletten sind vegan und ohne fragwürdige Zusatzstoffe.

### **Trehasweet ist ein Süßungsmittel mit besonderen Eigenschaften.**

Trehasweet ein Zweifachzucker und alternatives Süßungsmittel **ohne Fructose**. Die Glucosebausteine von Trehasweet werden bei der Verdauung im Dünndarm langsamer freigesetzt. So wird dem Körper über einen längeren Zeitraum gleichmäßig Energie zugeführt.

### **Bio Spirulina-Flocken – Rohkost - aus EU-Anbau – vielseitig verwendbar**

Topfruits Spirulina Flocken zeichnen sich besonders durch ihre Rohkostqualität und ihre knusprige Konsistenz aus. Für Rohköstler sind unsere Spirulina Flocken aus EU Anbau eine besondere Zutat in der "Gesundheitsküche". Viele Rezepturen können mit diesen knusprigen Flocken auf interessante Weise aus Vitalstoffsicht aufgewertet werden.

### **Quercetin mit Baobab Fruchtpulver – 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 für Ihr tägliches Müsli oder einen Smoothie. Das Besondere, die Kombination UND dem **Sirtuinaktivator** Quercetin und das viel günstiger als in Kapseln.

### **Pastinake Chips, natur und in Rohkost-Qualität getrocknet**

Pastinaken Chips komplett naturbelassen, schonend kross getrocknet. Die in dünne Scheiben geschnittenen Pastinaken schmecken mit ihrem süßlichen Aroma sehr lecker, einfach so zum Knabern. Pastinaken sind ein wertvoller Mineralstofflieferant, sie liefern Kalium sowie Kalzium, Magnesium und Eisen. Ferner enthalten Pastinaken lösliche und unlösliche Ballaststoffe, gut für unsere Darmflora.

### **Natriumpropionat – 120 vegane Kapseln a 500 mg Natriumpropionat**

Propionsäure gehört zu den kurzkettigen Fettsäuren, die bei geeigneter Ernährung, aus Ballaststoffen im Darm gebildet wird, wenn dieser gesund besiedelt ist. Sie spielt für unser Immunsystem eine besondere Rolle. In Untersuchungen an MS Patienten hat die Substitution von Propionsäure in bestimmten Fällen außergewöhnliche Eigenschaften gezeigt. Informieren Sie sich bei Bedarf.

**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!

**Wussten Sie**, dass empfindliche ungesättigte Fettsäuren bei ihrem Zerfall gesundheitsschädlich werden? **Öle und Lebensmittel, die für unsere Gesundheit und unsere Gefäße wertvollen Fettsäuren enthalten, sollten nur in der kalten Küche Verwendung finden.** Durch sachgerechte Lagerung, am besten gekühlt, behalten wertvolle Lebensmittel, wie Walnusskerne, geschälte Hanfsamen, Hanf- oder Leinöl ihren gesundheitlichen Nutzen am besten.

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

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

---

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

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

opFruits 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)