

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder interessante 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

## Bessere Sehkraft dank Vitalstoffen

Mit dem Alter lässt die Sehkraft bei vielen Menschen nach. 62 % aller Deutschen sind auf Brille oder Kontaktlinsen angewiesen. Bei den über 65-Jährigen weisen ganze 87 % eine Sehschwäche auf. Eine im Fachjournal Ophthalmology veröffentlichte Studie prognostiziert, dass bis zum Jahre 2050 die halbe Weltbevölkerung kurzsichtig sein wird. Denn mitverantwortlich für viele Sehprobleme sind für viele Wissenschaftler unsere Lebens- und Ernährungsweisen. Konkret, häufige Bildschirmarbeit, wenig Aufenthalt im Freien und **ausgeprägter Vitalstoffmangel**. Brillen, Kontaktlinsen oder Operationen verbessern i. d. R. zwar die Symptome, aber nicht die Ursachen einer Sehschwäche. Dabei gibt es Möglichkeiten, mit denen man die empfindlichen Zellen der Netzhaut auf natürliche Weise schützen und stärken kann.

Eine Ernährungsweise, welche reich an Mikronährstoffen ist, verringert das Risiko für Augenkrankheiten. Eine Makula-Degeneration, aber auch Grüner und Grauer Star, werden zumindest teilweise auch mit einer mangelhaften Ernährung, mit zu wenig schützenden Antioxidantien in Verbindung gebracht. Das fanden Wissenschaftler der europäischen Krebs- und Ernährungsstudie (EPIC-Oxford) heraus, indem sie die Daten von 27.000 Teilnehmern auswerteten. Demnach sinkt das Risiko einer Trübung der Augenlinse mit abnehmendem Fleischverzehr. So haben Veganer ein um 40 % geringes Risiko, Grauen Star zu entwickeln. Das Risiko von Vegetariern ist immerhin 30 % geringer. Bei Menschen, die zwar Fisch, aber kein Fleisch essen, war ein um 20 % verringertes Risiko zu sehen. Forscher vermuten, dass für diese Ergebnisse nicht der Verzicht auf Fleisch, sondern vor allem der **höhere Pflanzenanteil in der Ernährung und damit mehr schützende Antioxidantien** eine Rolle spielen.

Die Veränderungen im Auge und in der Makula gehen meist mit verringerter Stoffwechselaktivität und schlechter Antioxidantienversorgung des Gewebes einher. Einer Schädigung der empfindlichen Netzhaut und Makula können Sie durch Schutz vor aggressiver UV-Strahlung und vor zu viel Blaulicht vorbeugen. Eine bunte Ernährung, reich an pflanzlicher Frischkost liefert Stoffe, welche negative Einflüsse abpuffern. Besonders der Verzehr von farbigen Früchten und Gemüsen, wie Himbeeren, Heidelbeeren, Tomaten, Kakis, Karotten und viel grünem Gemüse, liefert eine Vielzahl schützender Stoffe. Dies sind z. B. Anthocyane und Carotinoide, welche den Pflanzen ihre kräftige Färbung verleihen.

Als besonders potent als Augenvitalstoff schätzen Experten die Carotinoide Astaxantin, Lutein und Zeaxanthin ein. Sie werden besonders in der Makula angereichert und schützen diese vor Schäden durch Strahlung und anderen negativen Einflüssen. Weitere wichtige Vitalstoffe für die Augengesundheit sind Vitamin E, Vitamin C, B-Vitamine, Selen und Zink. Auch genügend Coenzym Q10 und ausreichend Cholin sind essenziell für die Augengesundheit. Bedenken Sie, dass ein guter Nutzen der relevanten Nährstoffe nicht bei einer Minimalversorgung erwartet werden kann, wie sie vielfach als ausreichend betrachtet wird. Aber Krankengeschichten und Kasuistik zeigen, dass selbst bei bereits eingetretenen Schäden an der Netzhaut, nachdem sie medizinisch versorgt wurden, **eine stark verbesserte Regeneration erwartet werden kann, wenn die Versorgung mit allen Augenvitalstoffen optimal ist.** Wir können also auch im Bereich der Sehkraft, durch eigenes Zutun viel

erreichen. Mehr als die meisten Menschen glauben! Wie sooft, besonders effektiv durch eine vitale und artgerechte Ernährung mit Blick auf möglichst viele wertgebende Inhaltsstoffe. **Bleiben Sie dran und behalten Sie möglichst lange einen scharfen Blick.**

#### **Linktipps:**

<https://www.topfruits.de/wissen/augen>

<https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>

<https://www.alternativtherapie.org/rotlicht-regeneriert-die-netzhaut/>

## **Probiotika schützen das Gehirn gegen Entzündungen**

Zwischenzeitlich nimmt man an, dass degenerative Erkrankungen des Gehirns, wie etwa Demenz, Parkinson oder MS ebenfalls im Wesentlichen durch chronische Entzündungsprozesse (Silent Inflammation) verursacht sind. Vorschub geleistet wird solchen Entzündungen unter anderem wohl auch durch eine ungünstige Zusammensetzung der Darmflora. Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil an erwünschten Darmbakterien beständig ab, was sich negativ auf die Abwehr gegen schädigende Entzündungsprozesse im Gehirn auswirkt.

Im Rahmen einer indonesischen Studie hat man nun nachgewiesen, dass die Gabe von Probiotika in diesem Zusammenhang hilfreich und wirksam sein kann. Probiotika enthalten verschiedene Bakterienkulturen, wie sie in milchsauer fermentierten Lebensmitteln vorkommen. Bei der Studie nahmen Teilnehmer, welche eine Demenz und anderen kognitiven Einschränkungen hatten, 12 bis 24 Wochen täglich ein Probiotikum bzw. ein Placebo ein. Die Teilnehmer, welche täglich Probiotika zuführten, hatten eine signifikante Verbesserung der Symptome. Die negative Entwicklung konnte in vielen Fällen gestoppt oder umgekehrt werden.

Eine diverse und gesunde Darmflora schützt aber nicht nur unser Gehirn, sondern sorgt durch ihre Arbeit auch in vielen anderen Bereichen für Schutz und gesunde Verhältnisse. Etwa durch die Bildung und Aufnahme bestimmter Mikronährstoffe und durch eine ordnungsgemäße Entgiftung. Wichtig für eine gute Darmflora ist aber nicht nur der regelmäßige Verzehr von Probiotika in Form von milchsauer fermentierten Lebensmitteln aller Art, sondern auch durch den ausreichenden Konsum löslicher und unlöslicher Ballaststoffe.

Mit diesen früher als unnütz betrachteten Stoffen liefern wir den Bakterienstämmen das nötige Futter für ihren Stoffwechsel. Essen wir dagegen zu ballaststoffarm, mit zu viel Zucker, Fett und tierischem Protein, dann verhungern viele der erwünschten Bakterien schlicht und einfach. Wenn Sie sich nicht überwiegend vollwertig und pflanzlich ernähren, schaffen Sie es nicht auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr von 40g/Tag zu kommen. In diesem Fall sollten Sie gezielt besonders ballaststoffreiche Lebensmittel in Ihren Alltag integrieren. Mit Erdmandelmehl, Kokosmehl, Flohsamen, Lein oder Chiasamen, Inulin schaffen Sie es problemlos ausreichend Ballaststoffe aufzunehmen, um eine gesunde Darmflora und damit auch eine gute Verdauung sicherzustellen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/darmflora>

<https://www.topfruits.de/produktmerkmale/ballaststoffreich/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>

## **Krafttraining im Alter besonders wichtig**

Einkäufe tragen, Treppen steigen, Gartenarbeit – solche alltäglichen Aktivitäten fallen im Alter immer schwerer. Woran liegt das? Sobald das 50. Lebensjahr erreicht ist, gehen jährlich etwa 0,6 – 2 % ihrer Muskelkraft verloren. Grund dafür sind der Verlust von Muskelfasern und vorhandene Fasern werden dünner. Das Schwinden der Muskelkraft mit dem Älterwerden nennt sich „Sarkopenie“. Dieser negativen Entwicklung sollten Sie mit gezieltem Training und einer optimierten Ernährung rechtzeitig entgegenwirken, denn das Schwinden der Muskelkraft kann viele negative Begleiterscheinungen haben.

Krafttraining kräftigt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochenstruktur. Das entlastet die Gelenke und lindert Rückenschmerzen. Krafttraining verbessert den Stoffwechsel, hilft beim Fettabbau, senkt den Blutzucker- und reguliert den Insulinspiegel, den Blutdruck. Und es sorgt für Ausgleich im Alltag. Sie sind gerade auf Diät oder versuchen, überflüssige Pfunde zu verlieren? Dann ist zusätzliches Krafttraining besonders wichtig für Sie. Aber vergessen Sie nicht eine ausreichende Zufuhr am besten pflanzlicher Proteine, sonst greift der Körper nicht nur Fett-, sondern auch Muskelzellen an.

Letztere gilt es durch kräftigende Übungen zu erhalten und zu stärken.

Durch rechtzeitiges und gezieltes Krafttraining von schmerzenden Problemzonen sowie einer anti-entzündlichen und mineralstoffreichen Ernährung wappnen Sie sich gegen Gelenkschäden und belastende Operationen mit vielen Risiken. Bei Gelenkbeschwerden (z. B. Knie oder Schulter) werden oft Operationen durchgeführt, die eigentlich gar nicht nötig wären. Die Komplikationsrate von 7 % und Risiken, wie z. B. Infektionen, Thrombosen oder Blutungen, werden dabei oft auf die leichte Schulter genommen.

**Dabei kann Ihnen gezieltes Krafttraining möglicherweise einen chirurgischen Eingriff ersparen.** Das bewies 2016 eine Studie der orthopädischen Klinik in Oslo, Norwegen. Untersucht wurden 140 Probanden mit Meniskusschäden. Eine Hälfte wurde per Schlüsselloch-OP operiert. Die andere Hälfte ging das Problem dreimal die Woche mit insgesamt 36 Einheiten gezieltem, stabilisierendem Krafttraining für die Kniemusculatur an. Zwei Jahre später wurden die Erfolge der beiden Maßnahmen kontrolliert. Bei beiden Teilnehmergruppen wurde ein deutlicher Rückgang der Schmerzen festgestellt. Kraft und Beweglichkeit erwiesen sich jedoch bei den Krafttraining-Patienten als viel besser als bei den OP-Patienten. Unser Tipp: Legen Sie sich nicht vorschnell unters Messer, sondern versuchen Sie es immer zuerst mit alternativen Methoden.

3 x wöchentliches Training für jeweils 30 Minuten reichen für eine prophylaktische Wirkung aus. Dieses Intervall ist optimal, da Sie schnelle Erfolge verzeichnen werden und Ihren Muskeln gleichzeitig erlauben, sich zwischen den Trainingstagen ausreichend zu erholen. Ergänzen Sie das Training unbedingt mit einer vollwertigen und vitalen Ernährung, um die Regeneration und den Muskelaufbau zu unterstützen. **Ein verbreiteter Irrtum ist, dass Sie Krafttraining nur im Fitnessstudio machen können.** Vielmehr reichen für Kräftigungsübungen in allen Körperbereichen auch das eigene Körpergewicht oder einfache Hilfsmittel, wie Kurzhanteln, Theraband oder Kettlebells. Bei Youtube finden Sie eine Fülle an Möglichkeiten, wie Sie auch zu Hause effektiv und zielsicher wichtige Muskulatur aufbauen und erhalten können.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/muskeltraining-gerade-im-alter-sinnvoll/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer-menschen/>

## Typ-2-Diabetes: höheres Risiko für Krebs und Herzinfarkt

Typ-2-Diabetiker erkranken und sterben nicht nur häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch ihr Krebssterberisiko ist gegenüber Nichtdiabetikern erhöht. Dabei ist die Sterblichkeit nach einer Studien-Auswertung aus Großbritannien bei einigen Krebsformen in den letzten Jahren noch angestiegen. Vor allem Malignome der Bauchspeicheldrüse, Leber und in den Gallengängen treten bei Diabetikern häufiger auf. Experten bringen dies mit einem jahrelangen zu hohen Blutzucker und Insulinspiegel in Verbindung. Auch chronische Entzündungen sind ein möglicher Auslöser.

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes sind zudem übergewichtig, was als Risikofaktor für eine Reihe von Krebserkrankungen betrachtet wird. Besonders auffällig war eine deutliche Zunahme der Sterblichkeit bei Darmkrebs. Menschen mit Typ-2-Diabetes sterben nach der Studie fast 3-fach so häufig an Darmkrebs wie Nichtdiabetiker. Bei Frauen war die Risikozunahme sogar noch höher. Vor allem bei jüngeren Diabetikerinnen haben auch die Brustkrebstodesfälle signifikant zugenommen. (Quelle © aerzteblatt.de)

**Linktipp:**  
<https://www.topfruits.de/wissen/diabetes>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/kohlenhydrate-sind-nicht-gleich-kohlenhydrate/>

## LowCarb - aber pflanzlich bitte :-)

Was ich die Woche so esse, werde ich immer wieder gefragt. Darauf möchte ich hier ein paar Antworten geben. Ein Wochenprotokoll wäre allerdings viel zu umfangreich geworden. Und es ist auch nicht so wichtig, die einzelnen Zutaten jeder Mahlzeit genau aufzulisten. Aus meiner Sicht ist es wichtiger zu verstehen, welche Lebensmittel ich generell aus gesundheitlicher Sicht bevorzuge.

**Meine Ernährungsweise ist eine moderate vegetarische Low Carb Ernährung.** Statt des "eingesparten" Zuckers und der Kohlenhydrate esse ich mehr gesunde Fette. Die allgemein übliche LC-Ernährung zeichnet sich oft durch eine hohe Zufuhr an tierischen Proteinen und Fetten aus, was ich aus verschiedenen Gründen nicht für optimal halte.

Am einfachsten kann man auf viele "Kohlenhydrate" verzichten, indem man die üblichen Beilagen, wie Kartoffeln oder Nudeln, weglässt und Zucker vermeidet, vor allem auch in Getränken und als Zutat. Am einfachsten kann man auf "Kohlenhydrate" verzichten, indem man die üblichen Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln weglässt und Zucker, vor allem als Zutat, vermeidet.

Ich bin bei meiner Ernährungsweise keineswegs dogmatisch und ich akzeptiere gewisse Schwankungen bei den Makronährstoffen. Mein Ziel ist es jedoch, dass sich die aufgenommenen Kalorien aus ca. 30-40 % KH, 30-40 % Fett und ca. 20 % Protein zusammensetzen, bei einem insgesamt hohen Ballaststoffgehalt von etwa 5-10 %. Bei der üblichen Standardernährungsweise liegt der Kohlenhydratanteil üblicherweise bei über 60%. Was mir **immer SEHR wichtig ist**, das ist der Blick auf die Mikronährstoffe, Mineralien und Ballaststoffe bei den verwendeten Lebensmitteln. Ich versuche eine ausgeglichene Kalorienbilanz, eher mit zu wenigen statt zu vielen Kalorien zu erreichen.

Eine solche Ernährung gestaltet sich anders als bei den meisten Konsumenten heute üblich. Aber sie ist keineswegs langweilig oder einschränkend. Sie benötigt andere Zutaten und veränderte Gewohnheiten. Meine Ernährung ist einfacher und transparenter (Clean Eating). Man wird bewusster und wertschätzender beim Essen, wenn man sich so ernährt. Sicher auch deswegen kaut man das Essen besser. Die Verdauung bei dieser Ernährungsweise ist optimal, wenn sich der Stoffwechsel erst einmal an mehr Ballaststoffe im Essen angepasst hat.

**Was esse ich gerne und oft?** Wie zuvor erwähnt, ich esse gerne SEHR einfach! Etwa einen Apfel und ein paar Walnüsse, Mandeln oder Ähnliches. Zum Frühstück Müsli oder Brei mit Hafer und vielen gesunden Zutaten, wie etwa Nüssen, div. frischen oder getrockneten Beeren. Wobei Hafer, Nüsse und Saaten bereits am Vorabend mit Wasser eingeweicht werden und am Morgen nur noch frische Zutaten und etwas Pflanzendrink dazu kommen. Alternativ mache ich mir an 2 oder 3 Tagen in der Woche einen einfachen Smoothie, mal grün, mal fruchtig. Die Möglichkeiten für gesunde Smoothierezepturen sind unendlich. Smoothies eignen sich auch ideal, um Nahrungsergänzungsmittel oder Proteine in Pulverform beizumischen.

Mittags gibt es einen Salat oder gemischtes Gemüse in allen denkbaren Varianten und Kombinationen, aber nicht zu Matsch gekocht (sehr gerne Wok)! Auch Grünkohl, Spinat oder Wirsing mit einer Zwiebelsauce darüber, eventuell etwas Tofu und immer ohne Kohlenhydratbeilagen. Im Winter gibt es häufiger Suppen, aber immer nur aus Gemüse und Gewürzen, kein Mehl, keine Sahne und sonstige Zutaten. Hier sind als Basis auch vollreif geerntete und getrocknete Tomaten oder andere Gemüse geeignet, auch als Pulver. Auf dieser Basis kann man aus dem Stehgreif sehr gehaltvolle und mikronährstoffreiche Suppen zaubern. Natürlich greife ich bei Frischware in erster Linie auf saisonale Produkte zurück. Ein- bis zweimal die Woche gibt es auch Hülsenfrüchte, am Abend zuvor eingeweicht und dann nach Lust und Laune zubereitet, zusammen mit Gemüse oder in einer Suppe.

Täglich kommen auch bunte Rohkost-Salate aller Art mit reichlich Olivenöl und eventuell Avocadostückchen auf den Tisch. Immer gerne mit einem Topping aus Nüssen oder Saaten und gut gewürzt, dabei aber fast ohne Salz. Wenig Obst, wenn dann eher diverse Beeren oder einen säuerlichen Apfel. Dabei mag ich auch bittere Zutaten im Salat, z. B. Radicchio, Romana, Zuckerhut oder Chicorée. Ich knabberne auch gerne Gemüsesticks aus Karotten, Staudensellerie, Paprika etc. Rote Beete Salat steht regelmäßig auf dem Programm, denn Rote Bete sind unschlagbar gesund. Zur Zubereitung verwenden wir reichlich Kokos und Olivenöl sowie Lein- und Hanföl.

Selbstgebackenes Brot (wenig), meist mit Sauerteig, etwas Vollkornmehl und vielen ganzen Saaten (Chia, Lein, SBK, Kürbis etc.). Ich stelle meine Müsliriegel selbst her, indem ich sie backe oder als Rohkost nur trockne. Gerne und täglich esse ich Walnuss- oder Pekankerne sowie andere Nüsse und Saaten. Geschälte Hanfsamen und Kürbiskerne stehen bei mir täglich auf dem "Speisezettel". Alleine damit nimmt man viele sättigende Kalorien zu sich.

Als Süßigkeitenersatz knabberne ich Nüsse gerne zusammen mit Kakaobohnen und etwas getrockneten Aprikosen, Feigen, Datteln, Maulbeeren oder anderem Trockenobst – **aber SEHR maßvoll!** Als einfachen Nachtisch oder auch zum Frühstück verwende ich Joghurt aus Pflanzenmilch mit

Beeren, etwas Hanfsaat, ein paar gehackten Nüssen oder einem Müsli-Mix. Ich süße selten und wenn doch, dann verwende ich wenig Xylit oder Lysin (eine Aminosäure). Auch den leicht süßen Ballaststoff Inulin kann man zu dem Zweck verwenden. Isst man weniger süß verliert sich das Verlangen nach Süßem mit der Zeit und die geringen Insulinausschüttungen und Blutzuckerschwankungen sorgen dafür, dass man nicht von Heißhungerattacken übermannt wird. ;-)

Täglich finden Sie auch milchsauer fermentierte Lebensmittel auf meinem Speisezettel. Dazu gehören fermentierte Gemüsesäfte, aber auch Sauerkraut und anderes Sauergemüse. Sojasauce und Miso Paste (unpasteurisiert) finden vor allem in Suppen und Salatdressings tägliche Verwendung.

Im Großen und Ganzen ist damit eigentlich alles gesagt. Meine Ernährungsweise ist wie geschrieben einfach und wenig aufwändig. Das spart Zeit beim Kochen, beim Essen und beim Abspülen :-). Zeit die man gut für andere wichtige Dinge wie Sport oder Lesen verwenden kann. Ich will niemanden missionieren sich so zu ernähren wie ich das tue. Aber ich kann nur jedem empfehlen sich einige Aspekte herauszugreifen, womit er vielleicht seine eigene Ernährungsweise etwas optimieren kann. Jede kleine Optimierung kann auf lange Sicht Vorteile bringen und dazu beitragen, möglichst vital und gesund zu bleiben. Entscheidend ist immer, was man dauerhaft in seinem Alltag umsetzt. Viel Erfolg.

### Hier noch eine kleine "Ersetzungsliste" als Anregung:

Statt Butter: Avocado, Rapsöl, Kokosöl

Statt Kuhmilch: Hafermilch andere Pflanzendrinks (aus Mandel oder Kokosmus auch leicht selbst herzustellen)

Statt Sahne: Kokosmilch, Kokos- oder Hafersahne

Statt Ei (zum Binden): Leinsamen, Flohsamen, Chiasamen, Proteinmischung natur

Statt Frühstückscerealien/Kornflakes: Ungesüßtes Müsli, Porridge, Chiapudding, pflanzlicher Joghurt mit Früchten/Nüssen

Statt Eisberg oder Kopfsalat: Spinat, Feldsalat, Grünkohl Rucola, Romana, Radicchio, Chicorree etc. (nach Jahreszeit)

Gekaufte Säfte oder Süßgetränke: Wasser, ungesüßte Kräuter und Früchtetees (natur)

Statt Pasta aus Weizen: Nudeln aus Zucchini, Möhren, oder Reismehl

Statt Weizen: Emmer, Kamut, Einkorn oder Pseudogetreide (bei Zöliakie)

Statt weißem Reis: Bohnen, Linsen, Quinoa, Buchweizen, Hirse

Statt Sonnenblumen oder Distelöl: Kalt gepresste Öle wie Oliven, Raps oder Kokos

Statt Kristallzucker: Trockenfrüchte, Stevia, Xylit, Glycin, Kokosblütenzucker, Inulin (jede Art von Süße sollte mit Augenmaß verwendet werden, da immer eine mehr oder weniger starke Insulinausschüttung die Folge ist. Vor allem, wenn Sie sich nur wenig bewegen.

### Linktipps:

<https://www.biokrebs.de/images/download/broschueren/Ernaehrung-und-Krebs.pdf>

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

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

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

## LEBENSmittel, die Muskelerhalt und Aufbau unterstützen

Wie mehrfach geschrieben gilt es mit zunehmendem Alter auf den Muskelerhalt zu achten. Mit ausreichend Muskulatur steht und fällt in vielen Fällen die Qualität unseres Lebens. Sicherer Gang, Beweglichkeit, Normalgewicht und Schmerzfreiheit brauchen eine leistungsfähige Muskulatur. Zuerst ist ein regelmäßiger Trainingsreiz ausschlaggebend dafür, dass unser Körper die Muskelstrukturen erhält und stärkt.

Durch eine bewusste Ernährung kann man dazu beitragen, Substanzen bereitzustellen, die für Muskulaterhalt und -aufbau besonders wichtig sind.

**Genügend Proteine:** Wichtig für den Muskelerhalt und -aufbau im Alter ist eine ausreichende Versorgung mit hochwertigen Proteinen. Je nach Alter, Trainingsintensität und Häufigkeit sollten Sie zwischen 1 und 1,5 g, am besten pflanzliches Eiweiß, pro KG Körpergewicht zu sich nehmen. Untersuchungen zeigen, dass eine erhöhte Zufuhr pflanzlicher Proteine kein erhöhtes Risiko für manche Krankheiten schafft, wie dies tierische Proteine tun.

**Idealerweise nutzen Sie pflanzliche Protein-Quellen** (beispielsweise Hülsenfrüchte, Reis, Hanf, Sonnenblumen), um mit allen notwendigen Aminosäuren bestens versorgt zu sein. Bei Pflanzenproteinen muss man auch keine gesundheitlichen Nachteile befürchten, wie das bei einer zu hohen Zufuhr tierischer Proteine der Fall wäre. Eine besondere Rolle spielen die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin sowie Vitamin C beim Aufbau von Kollagenfasern. Eine optimale Versorgung mit diesen beiden Stoffen sollte jederzeit gegeben sein.

**L-Carnitin für mehr Kraft und Muskelpower.** L-Carnitin ist eine Aminosäure, die Fettsäuren zur Energiegewinnung in die Muskelzellen transportiert. Das unterstützt die schnellere Regeneration nach sportlicher Betätigung und die Fettverbrennung. Da L-Carnitin hauptsächlich über Fleisch aufgenommen wird, kann eine Nahrungsergänzung für Vegetarier und Veganer sinnvoll sein. Je nach sportlicher Intensität genügen bereits 3g täglich.

**Coenzym Q10 nicht nur wichtig für Haut, Herz und Gehirn.** Coenzym Q10 ist als Biokatalysator für die Energieversorgung der Mitochondrien unverzichtbar. Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ unserer Zellen. Ohne Q10 sind Zellatmung und andere Stoffwechselprozesse gestört. Besonders bei sportlicher Betätigung und dem Ziel, Muskeln aufzubauen und gut zu regenerieren, ist eine gute Q10 Versorgung unerlässlich. Mit zunehmendem Alter nimmt die Eigensyntheserate deutlich ab, weshalb man die Versorgung besonders gut im Blick haben und ggf. substituieren sollte.

**Muskel-Doping mit Ashwaganda-Wurzel ist ganz natürlich und legal.** Ashwaganda gilt in Indien seit Jahrhunderten als Stärkungsmittel für Körper und Geist und unterstützt den Muskelaufbau. Getrocknete Ashwaganda-Wurzel kann als Tee zubereitet oder als Pulver in einer Kapsel oder als Pressling eingenommen werden.

#### **Linktipp:**

<https://www.topfruits.de/search?sSearch=proteine>

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

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

## **Therapieentscheidungen gut überlegen**

In dem Buch "Selbst bestimmt sterben: Was es bedeutet. Was uns daran hindert. Wie wir es erreichen können." bin ich auf eine Beobachtung des Autors Gian Domenico Borasio gestoßen, die zum Nachdenken anregen sollte. Das Buch ist im übrigen sehr lesenswert, auch wenn man meint, derzeit noch weit entfernt vom Tod zu sein. Denn es spricht wichtige Aspekte an, über die man bereits vor seinem Tod und in Bezug auf eventuelle Therapieentscheidungen nachdenken sollten. Nicht nur wenn es um Krebstherapien geht, sondern auch bei vielen anderen Therapien, die erhebliche Folge- und Nebenwirkungen haben können, sollten sich Patienten SEHR gut informieren, und zwar nicht nur bei einem Arzt oder in einer Klinik.

Prof. Domenico, einer der europaweit anerkanntesten und erfahrensten Palliativmediziner, schreibt in seinem oben genannten Buch über eine Studie bei der zwei zufällig ausgeloste Gruppen von Patienten mit fortgeschrittenem Krebsleiden über ihre Wünsche bezüglich Maßnahmen zur Wiederbelebung (Reanimation) befragt wurden. Die erste Gruppe wurde wie üblich im Gespräch vom Arzt über die Überlebenschancen nach einer Wiederbelebung aufgeklärt. In dieser Gruppe entschieden sich 48 Prozent der Patienten für eine Wiederbelebung.

Die zweite Gruppe bekam zusätzlich ein Video gezeigt, in dem die Durchführung einer Reanimation sowie ein Patient unter künstlicher Beatmung zu sehen waren. In dieser Gruppe entschieden sich nur noch 20 % für die Maßnahme. In einem anderen Fall hatten die Krebsärzte dem Patienten eine aggressive Standard-Therapie dadurch "schmackhaft" gemacht, dass sie ihm – wahrheitsgemäß – mitteilten, das Medikament hätte eine Ansprechrate von 18 %. Was der Patient und seine Familie verstanden hatten, war: «Es gibt eine Chance von 18 %, dass dieses Medikament die Krankheit heilen wird.» Was sie ihm aber leider nicht so genau erklärten, war, was sich hinter dem Wort «Ansprechrate» versteckt: eine Lebensverlängerung von im Durchschnitt 3 Monaten **bei schweren und sehr häufigen** Nebenwirkungen. Eine palliativ medizinische Behandlung, welche voraussichtlich eine vergleichbare Verlängerung der Lebenserwartung bei deutlich besserer Lebensqualität erbracht hätte, wurde nicht als Alternative erwähnt.

Diese sicher menschenfreundlichere Option wäre vom Patienten angesichts der von ihm wahrgenommenen «Heilungsaussichten» auch mit großer Wahrscheinlichkeit abgelehnt worden. Daran

zeigt sich wieder einmal: Autonome Entscheidungen am Lebensende sind ohne eine korrekte und objektivierte Information über die Krankheitsaussichten und die Behandlungsalternativen nicht möglich.

Prof. Domenico beschreibt ein weiteres Beispiel verzerrter Darstellung: die flächendeckende Durchführung (Screening) von Röntgenuntersuchungen der Brust (Mammografien) zur Frühdiagnose von Brustkrebs. Die "Mammo" wird seit den Achtzigerjahren seitens der Gynäkologen, Onkologen und Radiologen mit Nachdruck beworben und seit 2005 von den Krankenkassen bezahlt. Frauen bekommen regelrechte Vorladungen mit festen Terminen, um ihre Teilnahme am Mammografie-Screening zu sichern. In den letzten Jahren wurden die kritischen Stimmen immer lauter, bis schließlich eine neue Studie aus Kanada, die über 25 Jahre an 90.000 Frauen durchgeführt wurde, zeigen konnte, dass flächendeckende Mammografien keine Reduzierung der Sterblichkeit durch Brustkrebs leisten. Eine genaue Durchsicht der vorhandenen Daten durch den Swiss Medical Board ergab zudem, **dass bei rund 10 Prozent der Screening-Teilnehmerinnen falsch positive Befunde festgestellt werden**, die weitere Untersuchungen und zum Teil Fehlbehandlungen bis hin zu Operationen nach sich ziehen. Der Swiss Medical Board fordert daher, die Mammografie-Programme einzustellen.

**In den letzten Jahrzehnten haben sich die finanziellen Anreize im Gesundheitssystem, in eine für die Patienten ungute Richtung verschoben, so Prof. Domenico.** Hoch vergütet werden vor allem technische Leistungen, sowohl im diagnostischen wie im therapeutischen Bereich. Das hat unter anderem dazu geführt, dass **Deutschland weltweit Spitzenreiter ist bei der Durchführung von z.B. Herzkatheter-Untersuchungen oder Hüftgelenkersatz-Operationen.** Die durchschnittliche Lebenserwartung der Deutschen liegt allerdings mit 80,8 Jahren im Mittelfeld der OECD-Länder, in etwa auf der Höhe von Ländern wie Südkorea (81,1) oder Griechenland (80,8), die pro Kopf nur ungefähr die Hälfte an Gesundheitsausgaben aufweisen. Noch krasser ist das Missverhältnis bei den USA, die mit jährlichen Pro-Kopf-Gesundheitsausgaben von ca. 8500 Dollar eine fast identische Lebenserwartung erreichen wie Chile, das weniger als ein Fünftel dieser Summe pro Einwohner ausgibt.

Ernüchtert aus der Beobachtung über Jahrzehnte teilt uns Prof. Domenico mit: "Wer glaubt, dass im Gesundheitssystem selbstlose Akteure mit freudiger Hingabe ihren Dienst am nächsten verrichten, der übersieht die Zwänge, die in diesem System herrschen. Tatsache ist, dass es drei Hauptfaktoren gibt, die für unser Gesundheitssystem handlungsleitend wirken: erstens, Geld; zweitens, Geld; drittens, Geld. Der Gesundheitsmarkt ist inzwischen in der westlichen Welt zu einem der wichtigsten Wirtschaftsfaktoren überhaupt geworden. Die USA geben jährlich fast 18 Prozent ihres Bruttoinlandsprodukts für die Gesundheit aus, die Schweizer 11,5 Prozent und die Deutschen immerhin noch 11,3 Prozent. **Angesichts dieser Dimensionen verwundert es nicht, dass sich scheinbar irrationale Verhaltensweisen im Gesundheitswesen fast immer erklären lassen, wenn man nur die alte Frage stellt: Cui bono? Wem nützt das?"**

#### Linktipps:

<https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>

<https://www.topfruits.de/buch/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-neue-auflage>

<https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>

## Magnesium auch wichtig fürs Gehirn

Magnesium wird überwiegend mit der Knochengesundheit und in Bezug auf Herz und Nerven als bedeutungsvoll erachtet. Eine chinesische Studie hat nun gezeigt, dass Magnesium auch eine große Rolle spielt, wenn es um unsere kognitive Leistungsfähigkeit geht.

110 Erwachsene bekamen für 4 Wochen 400mg MG/täglich, zum Vergleich wurde ein Placebo herangezogen. Zu Beginn und zum Ende der Studie mussten die Teilnehmer zahlreiche Tests machen, welche Rückschlüsse auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns geben. Die Gruppe welche Magnesium substituiert hatte, schnitt besonders bei den Tests, wo es um die Gedächtnisleistung ging (Wort- und Bildmerkfähigkeit, Lernfähigkeit) signifikant besser ab.

Gute natürliche Magnesiumquellen sind Vollkorngetreide, Nüsse und Samen. Wer einen erhöhten Bedarf hat (Sportler, Reha etc.), oder den Bedarf von 400-800mg/Tag aufgrund seiner Ernährungsweise nicht decken kann, der substituiert MG am besten mit MG Citrat. Diese organische MG Form

ist besonders gut bioverfügbar und hat ein gutes Preis/Leistungsverhältnis. Denkbar wäre auch eine Kombination aus Magnesiumcitrat und Dolomitspulver, oder MG Chlorid. Letzteres kann auch zum Einreiben oder als Sole-Bad verwendet werden.

## 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>

**Leinsamenmehl gekeimt besteht aus grob vermahlenden, gekeimten braunen Leinsamen** in Bio- und Rohkostqualität. Leinsamen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine, deren Gehalt und Bioverfügbarkeit durch die Keimung deutlich erhöht wird. Werten Sie Ihr Müsli oder Joghurt damit auf oder verwenden Sie es als wertvolle Backzutat.

**Gekeimter Buchweizen in Bio- und Rohkost-Qualität** steckt durch den Keimvorgang voller wertvoller Pflanzenstoffe und ist zudem leichter verdaulich. Sein nussig-milder Geschmack und seine natürliche Abwesenheit von Gluten machen ihn zu einer vollwertigen Müsli-, Salat- und Brotzutat.

**Der gekeimte und geflockte Bio Nackthafer hat Rohkostqualität** und enthält durch die Keimung besonders viele und gut verdauliche Nährstoffe. Da er bei keinem Prozessschritt erhitzt wird, bleiben alle Vitalstoffe erhalten. Sein guter Eiweiß- und Ballaststoffgehalt machen ihn einer wertvollen Zutat für Porridge, Müsli, Bratlinge sowie Brot und andere Backwaren.

**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 gesüßtes pflanzliches Proteinpulver aus Erbsen, Sonnenblumen und Reis liefert alle wichtigen Aminosäuren. Den natürlichen Beerengeschmack bringen naturreine Pulver aus roten und blauen Beeren. Flohsamenschalen steht für eine gute Verdauung und Birkenzucker liefert eine milde kalorienarme Süße.

**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 zur vielseitigen Verwendung in der Küche. Ohne unerwünschten Zucker oder Aromen liefert unsere 3fach Mischung vollwertiges pflanzliches Proteine und Ballaststoffe!

**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 Vitalstoff-sicht 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 dem 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 Knabbern. Pastinaken sind ein wertvoller Mineralstofflieferant, sie liefern Kalium sowie Kalzium, Magnesium und Eisen. Ferner enthalten Pastinaken lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die gut für unsere Darmflora sind.



**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**.

Topfruits wertvolle Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH  
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher  
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210  
Email: [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)