

**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

## **Die Longevita Ernährung nach Prof. Valter Longo**

Prof. Valter Longo ist Direktor des Institute of Longevity of the School of Gerontology an der University of Southern California in L.A. Außerdem Direktor des Forschungslabors für Onkologie am Institut für Molekulare Onkologie, der italienischen Krebsforschungsstiftung. Er ist ein international anerkannter Experte im Bereich der Altersforschung und Krankheits-Prävention. Bei der von ihm entwickelten Longevita Ernährungsweise handelt sich um eine ausgewogene Kombination aus überwiegend pflanzlichen Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Die "Longevita" Kost basiert auf Longos wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten 20 Jahre. Die Haupteckdaten, eine moderate Reduzierung der Protein- und Kalorienzufuhr zwingt den Körper dazu, eigene "Abfallstoffe" zur Energiegewinnung zu nutzen (Autophagie). Eine Konzentration auf mikronährstoffreiche, überwiegend pflanzliche Lebensmittel versorgt den Organismus dabei mit allen wichtigen Schutz und Reparaturstoffen, mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.

Sie beinhaltet eine Vielzahl von Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Proteine aus Hülsenfrüchten, Fisch und Huhn sowie gesunde Fette wie Avocado und Nüsse. Lebensmittel mit einer hohen glykämischen Last, wie Zucker und Weißmehlprodukte, Süßgetränke, sowie industrielle Fertiglernmittel werden stark reduziert oder vermieden. Die Ernährungsweise ist überwiegend, aber nicht zwingend vegetarisch oder vegan, sie kann aber durchaus so gestaltet werden. Es sollte sich bei Longevita um eine Ernährungsgewohnheit und nicht um eine Diät handeln, wie sie auch auf genannt wird.

**Die Longevita Ernährung sollte, insbesondere in Verbindung mit dem später beschriebenen "Scheinfasten" gesehen werden, um das Risiko für verschiedene altersbedingte und zivilisatorische Krankheiten senken.** Eine Risikominimierung kann nach Longo für alle Geiseln unserer Zeit, wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erwartet werden. Weitere Forschung, um den Nutzen dieser Ernährungsweise auf Gesundheit und Alterungsprozesse zu erforschen, sind im Gange.

**In seinem sehr lesenswerten Buch: "Iss dich jung", beschreibt Prof. Longo die tragenden Säulen seines Konzeptes.**

- Überwiegend pflanzliche Lebensmittel, etwas Fisch
- Lebensmittelauswahl mit Blick auf einen hohen Gehalt an Ballast- und Vitalstoffen
- Überwiegend auf saisonale und regionale Nahrungsmittel, die auch Ihre Vorfahren schon verwendeten
- Weitgehender Verzicht auf gesättigte, raffinierte und Trans-Fette, mit wenig Ausnahmen
- Reduzierung von zugesetztem Zucker und einfachen Kohlenhydraten
- Viele komplexe Kohlenhydrate aus grünem und farbigem Gemüse und Salaten

- Proteine weitgehend aus pflanzlichen Quellen, wie Hülsenfrüchte, Saaten und Kernen
- Unter 65, eher niedriger Proteinkonsum von 0,7 bis 0,8g/KG Körpergewicht. Ältere Menschen ein wenig mehr
- Besonders reichlicher, zusätzlicher Konsum von kalt gepresstem Olivenöl
- 2-3 Mal pro Woche als Nahrungsergänzung die wichtigsten Vitamine und Mikro-nährstoffe
- ca 3 Mahlzeiten am Tag, jedoch in einem Zeitfenster von 12 Std. ohne zwischenzeitliche Snacks. Personen mit Übergewicht sollten auf 2 Mahlzeiten pro Tag reduzieren und Frühstück, Mittag oder Abendessen ausfallen lassen, wie es am besten passt.
- Die letzte Nahrungszufuhr sollte 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafen gehen erfolgen
- Je nach Ausgangslage zwischen 12 und 4 **Scheinfasten** Zyklen pro Jahr (Beschreibung siehe unten)
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht und den Bauchumfang

## Was ist Scheinfasten und welchen Sinn hat es?

Das sogenannte "Scheinfasten" hat Prof. Valter Longo ebenfalls auf Basis seiner Studien entwickelt. Es ist eine Ernährungsweise, welche für unseren Körper echtes Fasten imitieren, ohne die Nachteile von weitgehendem Nahrungsverzicht, wie bei normalem Fasten. Vor allem die Autophagie Wirkung des Fastens auf den Körper scheint beim Scheinfasten genauso gut zu funktionieren wie beim echten Fasten. **Und das besser als beim allseits bekannten Intervallfasten.** Anders, als echtes Fasten liefert Longos "Scheinasten" mit 1100 bzw. 700-800kcal täglich ein gewisses Maß an Nährstoffen und Mikronährstoffen sowie Energie. Der Begriff Scheinfasten hat sich aus diesem Umstand ergeben, denn beim "echten Fasten", soll man möglichst unter 300kcal/Tag bleiben, um von den Effekten zu profitieren.

Dabei ist die empfohlene Kalorienmenge gerade so gering, dass der Effekt des Fastens nachgeahmt wird. Darüberhinaus reicht die vorgeschlagene Dauer von 5 Tagen laut Prof. aus, um einen optimalen "Fasteneffekt" und damit auch eine Wirkung auf Immunsystem, Gefäße und Alterungsprozesse zu haben. Je nach gesundheitlicher Ausgangslage und Zielsetzung sollte dieses 5-Tages-Programm mehrmals pro Jahr durchgeführt werden. Scheinfasten ist deutlich leichter durchzuführen und **durchzuhalten wie** andere Fastenregime. Wichtig bei dem Konzept ist es jedoch, genau wie bei der Logevita Diät, die richtigen Lebensmittel zu konsumieren.

Gegenüber dem bekannten und beliebten Intervallfasten soll Scheinfasten sogar deutlich besseren Effekte erzielen, weil dabei die Kohlenhydratspeicher besser geleert werden und der Körper so vermehrt in den Fettstoffwechsel umschaltet, bei dem Ketone statt Glucose als Energieträger verwertet werden. Das Auftauchen von Ketonen, die im Urin über einen Stäbchentest einfach nachzuweisen sind, signalisiert dass der Körper in den Fastenstoffwechsel umgeschaltet hat, bei dem auch die erwünschten Selbstreinigungs- und Erneuerungsprozesse aktiv werden!

Der Schwerpunkt der Kalorienzufuhr liegt bei der Lebensmittelauswahl idealerweise bei gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten, wobei Zucker und einfache Kohlenhydrate stark reduziert werden. Die Proteinmenge wird mit ca 0,8g/kg Körpergewicht angegeben, wenn nicht viel Sport betrieben wird (dann 1g/kg). Scheinfasten bevorzugt viele Lebensmittel die generell als gesund gelten. Sie ist nicht rein vegetarisch. Sie kann aber durchaus bei Bedarf vegetarisch oder Vegan gestaltet werden.

### Prof. Valter Longo beschreibt "Scheinfasten" in seinem Buch so:

- Scheinfasten ist ein Programm auf wissenschaftlicher Grundlage aus den Forschungen der letzten 20 Jahre
- Das Programm bzw. die Scheinfastenphase erstreckt sich über 5 Tage
- Die Kalorienzufuhr beträgt am ersten Tag ca 1100 und ab dem 2 Tag bis Tag 5 700-800kcal

- Lebensmittel überwiegend pflanzlich (nur ab und zu etwas Fisch)
- Zucker und einfache Kohlenhydrate werden stark reduziert
- Man isst relativ wenig Eiweiß (vornehmlich pflanzlich aus Saaten und Hülsenfrüchten)
- Man isst viele gesunde Fette (aus Nüssen und Saaten)
- Man meidet ungesunde Industriefette und hoch verarbeitete Lebensmittel
- Man schränkt sein Essfenster möglichst auf 12 Stunden oder weniger ein
- Man verzichtet auf Alkohol und Kaffee

**Wir haben es getestet.** Die "Scheinfasten-Diät" kann gut selbst durchgeführt und durchgehalten werden! Das über Partner als ProLon® vermarktete Paket fix und fertige Lebensmittel und Informationspaket kann zwar unterstützen Sinn machen, ist aber nicht ganz billig und nach unserer Erfahrung auch nicht zwingend erforderlich.

Die Effekte sind auch dann in vielerlei Hinsicht hervorragend, wenn man die Lebensmittel selbst bereitstellt, in dem oben genannten Buch wird dies von Longo gut beschrieben! Mit der Longevita Diät, ergänzt durch "Scheinfasten" Zyklen, können viele vorhandene oder aufkommende Gesundheits-Probleme besonders effektiv in ihrem Risiko minimiert oder gar beseitigt werden. Vor allem, wenn das Programm regelmäßig, wie beschrieben wiederkehrend umgesetzt wird. Eine **nachhaltige Gewichtsabnahme** ist nur ein Begleiteffekt, von Longevita und Scheinfasten. Wobei ein Jojo Effekt bei Kombination von Logevita Ernährung und Scheinfasten erfahrungsgemäß ausbleibt. Die Heilung einer immer häufigeren nichtalkoholischen Fettleber, sowie die Normalisierung einer eventuellen Insulinresistenz oder gar einer Prädiabetes ist möglich. Diese Veränderungen, von vielen überhaupt nicht wahrgenommen, sind tickende Zeitbomben für die Gesundheit vieler Menschen, die sich langfristig gravierend negativ auswirken.

#### Linktipps:

<https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung>

<https://www.topfruits.de/aktuell/abnehmen-so-funktioniert-dauerhaft/>

### Arbeiten bei Megerle Online / Topfruits

Wir brauchen Verstärkung im Bereich (SEO)Marketing und Texten. Dazu suchen wir baldmöglichst einen Content Marketing Manager. Aufgaben sind, das Erstellen von Inhalten und Informationen, rund um gesunde Ernährung, Naturheilkunde und ein gesundes Leben. Dabei reden wir über echte LEBNSmittel und adressieren Themen, die für unsere Kunden von großem Nutzen für ihre gesundheitlichen Ziele sind.

Ideal ist die Arbeit für Menschen, die sich persönlich für diese Themen interessieren, die gerne und gut schreiben. Darüber hinaus sollte sich der künftige Kollege auch bereits mit SEO Themen und entsprechenden Tools beschäftigt und dabei praktische Erfahrungen gesammelt haben. Melden Sie sich auch gerne, wenn Sie jemanden kennen, der für die Aufgabe in Frage kommt. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bzw. Ihre Nachricht! Wenden Sie sich an: [philipp.tagscherer@topfruits.de](mailto:philipp.tagscherer@topfruits.de)

**Linktipp:** Weitere Informationen zur Stellenausschreibung finden Sie unter: <https://www.topfruits.de/jobs-content-manager>

### 8 Dinge für ein längeres Leben

Eine **Auswertung von Daten der UK Biobank**, zeigte, dass Teilnehmer, welche die 8 Empfehlungen der American Heart Association erfüllten, eine deutlich höhere Lebenserwartung hatten. Die UK Biobank ist eine biomedizinische Datenbank, die detaillierte genetische und gesundheitliche Informationen von einer halben Million britischer Teilnehmer enthält. Die Datenbank wird regelmäßig mit zusätzlichen Daten ergänzt und ist weltweit für zugelassene Forscher zugänglich, die wichtige Forschungsarbeiten zu den häufigsten Krankheiten durchführen.

**Die AHA hatte 2010 zuerst 7 Lebensregeln aufgestellt**, die langfristig vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Dies waren 1. gesunde Ernährung, 2. moderate körperliche Aktivität, 3. Meiden von Tabak und Nikotin, 4. Normalgewicht, 5. niedriges LDL-Cholesterin, 6. normaler Blutzucker und 7. normaler Blutdruck. Im letzten Jahr kam als 8. Regel ausreichend Schlaf hinzu.

11 % der Männer, die ausgewertet wurden, hatten, mit einem Score von 80%, die Empfehlungen weitgehend erfüllt. Die Auswertung zeigte, dass sie damit im Alter von 50 Jahren noch eine Lebensspanne von etwa 39 Jahren erwarten konnten. Bei den 8 % der Männer, die mit einem Score von unter 50 am ungesündesten gelebt hatten, waren es im Schnitt noch etwa 34 Jahre. Die Lebenserwartung stieg also bei Männern um ca. 5 Jahre, bei Frauen waren es sogar 6 Jahre. Der positive Einfluss eines gesunden Lebensstils auf die Lebenserwartung war dabei unabhängig von Verdienst und Ausbildung. Wer sich an die 8 Empfehlungen hält, gewinnt also in jedem Fall, wissenschaftlich erwiesen. Die Bereitschaft zur Einhaltung der Lebensregeln war jedoch stark von Bildung und Einkommen abhängig und Frauen waren eher dazu bereit wie Männer.

Diese Untersuchung bestätigt einmal mehr, was andere Untersuchungen auch schon gezeigt haben. Dabei dürfte der Unterschied bei der Lebenserwartung zwischen den schlechtesten und den besten 10% noch viel gravierender ausfallen. Unberücksichtigt bleibt bei der Untersuchung leider ein ganz wesentlicher Aspekt. Nicht nur die reine Verlängerung ihrer Lebensspanne, sondern noch viel wichtiger ist es den Menschen, wie sie die letzten Jahre erleben. Hier dürfte sich der größte Gewinn ergeben, den eine gesunde Lebensweise hat. **Man wird weniger belastende Krankheiten erleiden, die oft einhergehen, mit Schmerzen, und einer schlechten physischen und psychischen Befindlichkeit.** Alleine deswegen dürfte es sich lohnen über eine optimierte Ernährung und Lebensweise nachzudenken und das gebotene und mögliche so gut es geht umzusetzen. Wir helfen Ihnen dabei.

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

## Vitamin D - aktuelle Stellungnahme der GfBK

Mit Vitamin D Menschenleben retten - eine Information der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.. Alle freuen sich über die nun wieder längeren Tage. Doch der Lebensstil des durchschnittlichen Büromenschen führt auf der Nordhalbkugel selbst im Hochsommer nicht zu einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D über Ernährung und Sonnenlicht. Auf die therapeutische Bedeutung eines angemessenen Vitamin-D-Spiegels im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung macht die GfBK immer wieder aufmerksam. **Mit der aktuellen Studie des DKFZ (Deutsches Krebsforschungszentrum) wird der Blick auf die Prävention gelenkt, viele tausende Menschenleben können gerettet werden, wenn dem Körper Vitamin D in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt wird.** Unter folgendem Link finden Sie unsere Information "Mit Vitamin D Menschenleben retten": <https://www.biokrebs.de/presseinformationen/presseinformationen/mit-vitamin-d-menschenleben-retten>

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

*"Nur im Hier und Jetzt kannst du dein Leben verbessern! Die Vergangenheit ist beendet und auch die Zukunft ist etwas, das du nur HEUTE beeinflussen kannst"*

## Welchen Einfluss hat Zimt auf den Blutzucker?

Diverse Studien haben gezeigt, dass Zimt den Blutzuckerspiegel im Zaum halten bzw. senken kann, indem es die Wirkung des körpereigenen Insulins verbessert. Insulin ist ein Hormon, das vom Körper produziert wird und den Blutzuckerspiegel reguliert, indem es die Aufnahme von Glukose aus dem Blut in die Zellen fördert. Die Insulinsensitivität ist die Fähigkeit der Zellen, auf Insulin zu reagieren und so die Glukose aus dem Blut aufzunehmen. Zimt enthält bioaktive Verbindungen wie Zimtaldehyd, die dazu beitragen, diese Insulinsensitivität zu verbessern. Eine Studie ergab, dass der tägliche Konsum von Zimt bei Personen mit Typ-2-Diabetes den Nüchtern-Blutzuckerspiegel signifikant senkte. Derselbe Effekt kann auch bei Nichtdiabetikern beobachtet werden. Dabei ist zu bedenken, dass ein hoher durchschnittlicher Blutzuckerspiegel ebenso wie als Risikofaktor für viele zivilisatorische Krankheitsbilder gilt, einschließlich Demenz.

Statt aber nun solches Ernährungs-Wissen um die Wirkung einer natürlichen Substanz zu verbreiten und in der Bevölkerung zu nutzen, hören wir etwa vom Altpräsidenten der Deutschen Diabetes Gesellschaft, die folgende Aussage: "Den Patienten zu suggerieren, sie könnten mit Zimt ihre Stoffwechselsituation verbessern, wird dem heutigen Standard der Diabetes-Therapie nicht gerecht. Es verleitet den Diabetiker eher dazu, seine Krankheit nicht mit dem nötigen Ernst zu betrachten und sich einer kontrollierten ärztlichen Behandlung zu verschließen. **Der Typ 2 Diabetiker, Menschen mit Insulinresistenz, oder Prädiabetes wird hier erkennbar als unmündig betrachtet.** Er soll nicht darüber informiert werden, wie er durch eigenes Zutun seine Blutzucker Situation verbessern kann. In den Augen von einflussreichen Akteuren in unserem "Krankheitswesen" sollen Menschen mit erhöhtem Blutzucker oder Diabetiker TYP-2 möglichst lebenslang als medikamentenpflichtiger Patient gelten. Denselben soll auch die Verantwortung selbst zu denken abgenommen bekommen :-).

**Wir empfehlen, bleiben Sie informiert und tun Sie das Mögliche, um durch Ihre Ernährung auf natürliche Art und Weise alle Stoffwechselfunktionen optimal zu unterstützen und damit natürlich gesund zu bleiben.** Sie sollten beispielsweise wissen, dass hohe und schwankende Blutzucker Spiegel, oder ein Diabetes, das Risiko für viele schwere Krankheiten deutlich erhöhen! Dazu gehören nicht nur Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, sondern auch Demenz, Herzerkrankungen und Krebs.

Wenn Sie Zimt in eine Vitalstoff orientierte Ernährung Ernährungsweise einbinden wollen, achten Sie darauf, dass Sie cumarinarmen Ceylon Zimt verwenden, dann spricht nichts gegen eine häufige Verwendung von Zimt, zur Optimierung des Zuckerstoffwechsels. Ein weiterer "Geheimtipp", um den Blutzuckerspiegel zu senken, ist Apfelessig. Probieren, am besten am Abend, 1EL in einem Glas Wasser getrunken, nebenbei soll dies nach diversen Erfahrungen auch den Schlaf verbessern. **Die Basis zur Vermeidung einer Insulinresistenz, oder einer Prä/Diabetes TYP 2 ist aber eine Ernährungsweise, die arm ist an zugesetztem Zucker und einfachen Kohlenhydraten.** Wer seinen Stoffwechsel kennt und weis, was gut für ihn ist, der kann die richtigen Entscheidungen eigenverantwortlich treffen und wird sich nicht zum Abhängigen eines fehlgeleiteten Systems machen lassen.

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/aktuell/gewuerzen-und-kraeutern-die-unterschaetzen-gesundheitsfoerderer/>  
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/62815/Zimt-Als-Nahrungsergaenzung-nicht-fuer-Diabetiker-geeignet>

*Verantwortung übernehmen für die eigene Gesundheit, wichtiger denn je und das Beste was Sie langfristig tun können!*

## Der HbA1c Blutwert und seine Bedeutung

Es gibt starke Hinweise darauf, dass eine hohe glykämische Belastung, d.h. ein hoher Blutzuckerspiegel, das Risiko für die Entwicklung von Alzheimer und anderen Krankheitsbildern erhöhen kann. Der HbA1c-Wert ist ein Maß für den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel über einen Zeitraum von etwa 2-3 Monaten. Der Wert ist damit als Risikomarker

aussagefähiger wie die Nüchternblutzucker, der oft in erster Linie betrachtet wird. Ein niedriger HbA1c-Wert bedeutet im Allgemeinen, dass der Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum relativ stabil in einem bestimmten Bereich war.

### **Es gibt mehrere Gründe, warum ein niedriger HbA1c-Wert im Hinblick auf die Krankheits- und speziell die Demenz-Prävention von Vorteil sein kann:**

**Verbesserung der Insulinsensitivität:** Eine dauerhaft hohe glykämische Belastung kann zu **Insulinresistenz** führen, was bedeutet, dass die Zellen im Körper nicht mehr richtig auf Insulin reagieren und der Zucker unter mehr oder weniger großen Schwankungen im Blut verbleibt. Ein niedriger HbA1c-Wert deutet auf eine verbesserte Insulinsensitivität hin, was das Risiko für Demenz und andere Krankheitsbilder senken kann.

**Reduktion der Entzündungsreaktion:** Ein hoher Blutzuckerspiegel kann Entzündungen im Körper hervorrufen, die wiederum zu Schäden in vielen Bereichen führen können. Eine Entzündungsreaktion im Gehirn ist auch ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Alzheimer. Ein möglichst niedriger HbA1c-Wert kann dazu beitragen, chronische Entzündungsreaktion im Körper zu reduzieren.

**Verbesserung der kognitiven Funktion:** Ein dauerhaft hoher Blutzuckerspiegel, auch wenn es sich dabei noch nicht um einen Diabetes handelt, kann zu einer Verschlechterung der kognitiven Funktion führen, insbesondere bei älteren Menschen. Ein niedriger HbA1c-Wert kann dazu beitragen, die kognitiven Funktionen zu erhalten.

**Ein HbA1c-Wert von unter 5,7% wird normalerweise als "normal" betrachtet.** Aus Präventionsgesichtspunkten ist ein niedriger HbA1c-Wert von unter 5% Vorteil jedoch besser, da so das Risiko für verschiedene Krankheiten, einschließlich Diabetes, Krebs und Alzheimer, am besten gesenkt werden kann.

**Insgesamt deutet die aktuelle Forschung darauf hin, dass ein niedriger HbA1c-Wert im Hinblick auf die Prävention von Diabetes, Fettleber, aber auch von verschiedenen anderen Krankheitsbildern von Vorteil ist.** Ein niedriger HbA1c-Wert allein reicht allerdings nicht aus, um das Demenz-Risiko zu eliminieren. Eine insgesamt gesunde Lebensweise, die eine vitale Ernährung, regelmäßige Bewegung und geistige Aktivität beinhaltet, ist ebenfalls wichtig für die Prävention von Demenz und anderen Krankheiten, die wir heute massenhaft sehen und die drohen unser "Gesundheitswesen" in Bälde zu überlasten.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-Bl-rlA6TBQ>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/kohlenhydrate-sind-nicht-gleich-kohlenhydrate/>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=fasten>

## **Grünes Blattgemüse senkt Diabetes Risiko**

Grünes Blattgemüse kann Diabetes vom Typ 2 vorbeugen. Das zeigt eine Metaanalyse. Bei der Studie hatten Wissenschaftler der Universität Leicester insgesamt sechs Studien mit insgesamt 220 000 Teilnehmern analysiert. Alle Studien die sich mit dem Zusammenhang von Obst- und Gemüsekonsum und Typ-2-Diabetes beschäftigten. Vor allem grünes Blattgemüse hatte dabei einen positiven Effekt. Für gemischte Pflanzenkost aus verschiedenen Obst- und Gemüsesorten ließ sich dagegen keine förderliche Wirkung nachweisen. Die Wissenschaftler stellen dabei die Frage, ob Patienten, die reichlich Obst und Gemüse essen, einen vergleichbaren Schutz gegen Diabetes aufbauen wie gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Die Studienauswertung ergab, dass schon anderthalb zusätzliche Portionen grünes Gemüse das Diabetesrisiko um 14 Prozent senken kann. Es genügte bereits 100g Spinat, Brokkoli oder Kohl zu essen. Warum die Studie keine positive Wirkung für Obst im Allgemeinen erbrachte, konnte die Studie nicht erklären. Es ist jedoch zu vermuten, dass dies mit der tendenziell hohen Zufuhr an Zucker

Die Autoren sind überzeugt davon, dass grüne Pflanzenkost überwiegend durch die enthaltenen Antioxidantien wirkt. Grünes Gemüse könnte das Diabetesrisiko auch wegen des beträchtlichen Gehalts an Magnesium und des verglichen mit Obst niedrigeren Zuckergehaltes reduzieren. Die Autoren glauben nicht, dass isolierte Komponenten den Gesundheitsschutz bewirken, sondern nur die Gesamtheit der sich ergänzenden pflanzlichen Stoffe den Effekt bringen. Gleichzeitig wurde darauf hingewiesen, dass in Großbritannien im Jahr 2002 86 Prozent der Erwachsenen die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag nicht erreichten und 60 Prozent nicht einmal auf drei Portionen kamen. Seitdem hat sich nicht viel zum Besseren verändert, auch nicht in Deutschland, vielmehr ist der Konsum von Frischgemüse seitdem weiter zurück gegangen.

Wenn Sie es nicht schaffen selbst zu kochen und regelmäßig ausreichend Gemüse auf den Teller zu bringen, dann kann es auch hilfreich sein auf naturreine Pflanzenpulver wie Graspulver oder das Topfruits Greenpowder zurückzugreifen. Dieses kann, etwa in einem Smoothie, für die gesunde und ausreichende Zufuhr pflanzlicher Mikronährstoffe im natürlichen Kontext sorgen. Solche Pulver enthalten die Mikronährstoffe durch den Wasserentzug in höherer Konzentration, als das bei frischen Blättern der Fall ist. Der Kombination solcher Greens-Pulver mit Früchten, oder anderen gesunden Zutaten wie etwa Mandel- oder Cashewmilch sind dabei keine Grenzen gesetzt.

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

## Magnesiummangel, Risiko für Insulinresistenz

Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Insulinsensitivität. Anhaltender Magnesiummangel kann zu einer Insulinresistenz führen, was das Risiko für Typ-2-Diabetes und andere Stoffwechselstörungen stark erhöht. Magnesium ist ein wichtiger Regulator für die Insulinsekretion und die Insulinwirkung auf die Zellen. Magnesiummangel kann daher dazu führen, dass die Zellen schlechter auf Insulin reagieren. So nehmen Sie die Glukose aus dem Blutkreislauf schlechter auf, was zu einem hohen Blutzuckerspiegel und letztlich Insulinresistenz führt. **Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Magnesiumaufnahme das Risiko für Insulinresistenz und Diabetes reduzieren kann.**

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass eine übermäßige Magnesiumaufnahme auch negative Auswirkungen auf den Körper haben kann. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Magnesium und anderen Nährstoffen ist, kann dazu beitragen, den Magnesiumbedarf zu decken. Magnesiumreiche Lebensmittel sind unter anderem grünes Blattgemüse, Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

Wenn Sie glauben, dass Sie einen Magnesiummangel haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, um eine Diagnose zu stellen und Behandlungsoptionen zu besprechen. Ihr Arzt kann auch Blutuntersuchungen durchführen, um Ihren Magnesiumspiegel zu messen und festzustellen, ob Sie einen Mangel haben.

Basis für einen dauerhaft gesunden Blutzuckerspiegel mit möglichst geringen Schwankungen ist eine Ernährungsweise, die mehr Ballaststoffe, mehr gesunde Fette, mehr Antioxidantien, sowie weniger Zucker und weniger hoch verarbeitete Industrienahrung enthält. Eine solche Ernährung enthält wertvolle Mineralien und Mikronährstoffe. Das mehr an Ballaststoffen sorgt für eine langsamere Aufnahme der KH im Darm und glättet so die Blutzuckercurve. In dem Zusammenhang zu erwähnenswert ist die geringere Bedeutung des Nüchternblutzucker, verglichen mit den Werten und Schwankungen über den Tag, und dem oben erwähnten HBA1c Wert. Der Nüchternblutzucker alleine hat einen geringeren prognostischen Wert für eine Prädiabetes und eine sich entwickelnde TYP-2 Diabetes.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-magnesiumquellen/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oJAEqvCQIZ8>  
<https://www.gesundheit.de/krankheiten/diabetes/blutzuckermessung/blutzuckerwert-nachdem-essen-wichtiger-als-nuechternwert>

## Länger leben bei Brustkrebs, durch Bewegung

Brustkrebs Betroffene profitieren selbst von moderater körperlicher Aktivität, das berichteten Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ). Wie Untersuchungen zeigten, hatten Brustkrebspatientinnen, die nur etwa 3 Stunden pro Woche stramm spazieren gingen, eine deutlich niedrigere Sterblichkeit als Betroffene, die kaum aktiv waren. Die Forschungsgruppe wertete dazu Daten der sogenannten Nurses-Health-Studie aus. Diese Untersuchung zählt zu den weltweit größten Forschungsvorhaben hinsichtlich Krankheitsrisikofaktoren bei Frauen, mit fast 240.000 US Krankenschwestern als Teilnehmer.

Es zeigte sich außerdem: **Je aktiver die Frauen nach ihrer Diagnose waren, desto günstiger verlief ihre Erkrankung:** Bereits bei einem Aktivitätsniveau, das etwa 3 Wochenstunden zügigem Spaziergehen entsprach, sank die Gesamtsterblichkeit um etwa 27 %. Besonders ausgeprägt war die positive Korrelation zwischen Aktivität und Sterblichkeit beim rezeptorpositiven Brustkrebs, dessen Zellen auf die weiblichen Geschlechtshormone reagieren. Diese Unterart betrifft in Deutschland etwa drei Viertel aller Patientinnen. Auch bei Brustkrebserkrankungen, die erst nach den Wechseljahren diagnostiziert wurden, wirkt sich körperliche Aktivität günstig aus.

Bei der Untersuchung handelt es sich um eine Beobachtungsstudie, die zwar Zusammenhänge aufzeigt, aber per se die Kausalität nicht klärt. Trotzdem können solche Untersuchungen einen Weg weisen zu sinnvollen Lifestylefaktoren, die man zu seinem Vorteil nutzen kann, wenn man an Krebs erkrankt ist. Ähnliche Ergebnisse hat man an anderer Stelle auch im Zusammenhang mit anderen Krebsarten wie etwa Darm- oder Prostatakrebs gesehen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/jogger-leben-laenger-bewegung-ist-leben/>

## Entzündliche Darmerkrankungen bei Kindern

Bei Kindern sind entzündliche Erkrankungen wie zum Beispiel Colitis ulcerosa und Morbus Crohn mit einem um das Doppelte erhöhten Krebsrisiko verknüpft. Das zeigt eine aktuell in Kopenhagen vorgestellte Studie aus Dänemark. Entzündliche Erkrankungen sind eine Gruppe von Erkrankungen, die durch eine überschießende Immunreaktion gekennzeichnet sind. Dass Erwachsene, mit chronisch entzündlichen Erkrankungen ein erhöhtes Krebsrisiko aufweisen, wurde bereits gezeigt. Eine dänische Forschungsgruppe untersuchte für die neue Studie, ob dieses erhöhte Risiko auch bei Kindern gegeben ist. In der Studie betrachtet wurden 5000 Jugendliche aus dem dänischen Patientenregister, bei denen vor dem 18. Geburtstag eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, Rheuma oder eine autoimmune Lebererkrankung diagnostiziert worden war. Das Krebsrisiko war bei den Kindern und Jugendlichen mit entzündlichen Darmerkrankungen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung mehr als doppelt so hoch!

Als Risikofaktor für das Entwickeln entzündlicher Krankheitsbilder gelten eine entzündungsfördernde Ernährungsweisen mit viel Zucker, ungesunden Fetten und wenig entzündungshemmenden Inhaltsstoffen, in Verbindung mit ballaststoffarmer Kost. Schlechte Ernährung ist also auch für Menschen in jungen Jahren nur scheinbar zum "Nulltarif" zu haben, vielmehr kommt die Quittung für viele erst später. Obwohl Kinder und Jugendliche oder auch deren Eltern glauben, in jungen Jahren wären die Auswirkungen einer zivilisatorischen Fehlernährung weniger riskant. Eltern sind demnach aufgefordert so früh als möglich den Blick Ihrer Kinder auf möglichst gesunde, oder zumindest weniger abträgliche Lebensmittel zu richten, auch wenn dies nicht immer einfach ist und auch vielen nicht notwendig erscheint.

**Linktipp:** [https://academic.oup.com/ecco-jcc/article/17/Supplement\\_1/i30/7009275](https://academic.oup.com/ecco-jcc/article/17/Supplement_1/i30/7009275)  
<https://www.topfruits.de/aktuell/3-natuerliche-massnahmen-gegen-entzuendungen/>

## Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgenden Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

**Bio Brotbackmischung mit gekeimten Saaten – basisch – glutenfrei** – mit wertvollen Mineralien und Ballaststoffen. Haferflocken, gekeimte Buchweizen, gekeimten Leinsamen, gekeimten Sonnenblumenkernen, Chia und Flohsamenschalen. Das tägliche Plus an Ballaststoffen und Mineralien. Viel bekömmlicher für Ihre Gesundheit wie Weizenbrote!

**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 natur-eine 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.

**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.

**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.

**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 teilweise außergewöhnliche Eigenschaften gezeigt. Informieren Sie sich.

**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.**

**Unseren Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen:**

<https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

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

---

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

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

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