

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 gut gelaunt.

Herzliche Grüße
Michael Megerle und das Topfruits Team

Grüntee trinken, eine gute Idee!

Für einige Menschen ist Teetrinken nur Genuss. Aber aus gesundheitlicher Sicht hat Tee, vor allem Grüntee ganz besondere Eigenschaften. Der regelmäßige Konsum von Grüntee kann eine Vielzahl von Schutzwirkungen entfalten. Am besten natürlich in Verbindung mit einer auch sonst gesunden Ernährungsweise. Teetrinken besitzt in Asien eine lange Tradition und die Teezeremonie ist auch erfolgreicher Bestandteil von Antistress-Programmen. Epidemiologische Untersuchungen und klinische Ergebnisse zeigen, dass Tee antikanzerogen, kardio- und neuroprotektiv sowie antimikrobiell und antiviral wirkt.

Seit den 90er Jahren hat sich die Forschung intensiver mit grünem Tee beschäftigt. Verschiedene Catechine, wie das EGCG gelten heute hauptsächlich als die wertgebenden Inhaltsstoffe. Für diese Inhaltsstoffe aber auch für den Tee als "Ganzes" wurden zwischenzeitlich eine Vielzahl von Wirkungen gefunden, welche für die Prävention überaus interessant sind. Beispielsweise zeigen die Tee-Catechine im Experiment ein hohes antikanzerogenes und kardioprotektives Potenzial. **Dabei ist häufig zu sehen, dass Grüntee als Aufguss oder Pulver (Matcha) mindestens genauso gut oder besser nützt wie Extrakte, die nur EGCG enthalten.** Vermutlich wirken die Grüntee polyphenole untereinander nicht nur additiv, sondern synergistisch.

1. In Bezug auf seine Präventions-Eigenschaften nimmt Grüntee und dessen Inhaltsstoffe eine besondere Stellung ein. Bei Mäusen zeigte sich, dass Grüntee-Catechine die krebsauslösende Wirkung verschiedener Schadstoffe stark hemmen kann; ebenfalls das spontane Auftreten von Brustkrebs. Mit 1 Prozent Grüntee-Extrakt konnte die Tumorgroße um fast 50 Prozent gesenkt und die Überlebenszeit um 94 Prozent verlängert werden. Zu den Schutz-Mechanismen zählt außerdem die ausgeprägte Hemmung von DNA Veränderungen und die Hemmung der Bildung neuer Blutgefäße (Telomerase und Angiogenese-Hemmung), wodurch Tumorwachstum und Metastasierung von mehreren Seiten eingeschränkt werden.
2. Grüntee wirkt antibakteriell und bakterizid. Er hemmt die Zahnbelag- und Kariesbildung an Zähnen bereits in Dosen, die in weniger als einer Tasse Tee enthalten sind.
3. Die Hemmung weiterer Enzyme bewirkt auch eine antidiabetische Wirkung. Grüner Tee senkt dosisabhängig den Blutglucosespiegel und bremst die schädliche Glycosylierung in den Zellen. Grüntee hemmt dabei außerdem die Insulinsekretion und verhindert so das Auftreten von Insulinspitzen!
4. Grüntee-Catechine regulieren effizient die NO-Spiegel im Gehirn. Bereits geringe Mengen von weniger als 300 ppm reichen dafür aus.
5. Grüntee wirkt gefässerweiternd und er hemmt durch Reduzierung des Fibrinogenspiegel die Plättchenaggregation (Zusammenlagerung von Blutplättchen), was den Blutfluss verbessert und Tromboseneigung entgegenwirkt.
6. In einem etablierten Arthritis-Modell an der Ratte wurde bewiesen, dass Grüntee zudem entzündungshemmend wirkt und signifikant die Entwicklung und den Schweregrad von Arthritis vermindert.
7. Neuere Studien belegen, den nachhaltig positiven Einfluss von Grüntee auf das Immunsystem und sein hohes antivirales Potenzial. Es kommt zu einer Downregulation des TNF-a-

freisetzenden Gens und bei verschiedenen Viren, darunter HIV-1 und Herpes simplex, werden effizient zelluläre Polymerasen und zur Replikation benötigte Enzyme gehemmt. Versuche an Maus und Schwein zeigen, dass Grüntee die Absorption von Influenzaviren in die Zelle blockieren kann.

Tee vA. Grüntee, aber in Teilen auch Schwarztee oder der koffeinfreie Rooibostee scheinen mächtige Verbündete gegen Angriffe auf unsere Gesundheit, wie man immer wieder sieht. Wer Tee trinkt, sollte aber auf den Zusatz von Tier-Milch verzichten. Geben Sie Milch in den Tee, führt das enthaltene Milcheiweiß nachweislich zu totalem Wirkungsverlust, da die Polyphenole nicht mehr resorbiert werden. Zwei große Interventionsstudien belegten dies indirekt, als man bei Nachkontrollen feststellte, dass keine Polyphenole in Plasmaproben nachweisbar waren, was dann den ausgebliebenen, aber erwarteten Schutz vor Atherosklerose erklärte. Erfreulich, Polyphenole aus Tee werden besser resorbiert als viele andere Flavonoide in Pflanzen. Dabei ist der Maximalspiegel im Blut bereits nach zwei Stunden erreicht. Nach 5 bis 7 Stunden sind die meisten Inhaltsstoffe wieder ausgeschieden.

Der Gehalt an Polyphenolen je Tasse Tee schwankt deutlich. Im Schnitt sind es 100 mg Polyphenole. Aber auch 150 mg EGCG wurden in Grüntee gemessen. Solche Tees haben dann gewöhnlich eine etwas stärkere Bitterernote. Nach fünf Minuten Ziehzeit, sind bereits über 80 Prozent der Tee-Polyphenole extrahiert. Bei weiteren fünf Minuten Aufgussdauer können noch weitere 13 Prozent Polyphenole in den Tee extrahiert werden.

Also: "Abwarten und Tee trinken" ist sinnvoll. Nach zehnminütiger Ziehzeit erhält man den maximalen Gehalt an Polyphenolen. Auch das Theanin gelangt so komplett in die Tasse. Diese Ziehzeiten sollte man auch auf die meisten anderen Kräutertees anwenden, die man aus gesundheitlicher Sicht genießen möchte. Kurze Aufgusszeiten von zwei Minuten sind nur für Teegenießer von Interesse, die einen besonders milden Tee schätzen und denen es auf gesundheitliche Aspekte nicht ankommt.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=gr%C3%BCntee>
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-31-2000/pharm4-31-2000/>
<https://www.topfruits.de/tee-kraeuter-und-gewuerze/vitaltees/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gruener-tee-genuss-und-gesundheit-in-synergie/>

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 LEBENSMITTEL** und Naturprodukte. Wir adressieren Themen, die für unsere Kunden von großem Nutzen sind, zum Erreichen ihrer gesundheitlichen Ziele. Der künftige Kollege sollte sich bereits mit Strategien und entsprechenden Tools beschäftigt haben, wie man im Internet "Reichweite" aufbaut und dabei auch praktische Erfahrungen gesammelt haben. Eigene Ideen, Kreativität, Lernbereitschaft und gute Kommunikationsfähigkeit in Wort und Schrift sind unerlässlich.

Außerdem benötigen wir Unterstützung durch einen weiteren kaufmännischen Mitarbeiter. Hier suchen wir vorrangig einen Kollegen mit praktischer Erfahrung aus dem Einkauf im Lebensmittelbereich. Wir wünschen uns eine kaufmännische Ausbildung und entsprechendes Denken. Das bedeutet auch professioneller Umgang mit Zahlen, Urteilsfähigkeit und zielorientiertes Arbeiten in einem agilen Team. Was wir sonst erwarten: Flexibilität, Lernbereitschaft, gute Kommunikationsfähigkeit in Wort und Schrift.

Die Arbeit bei Topfruits / Megerle Online ist ideal für Menschen, die sich persönlich einbringen möchten und sich für unsere Themen und Produkte interessieren. Sie sind bereit, sich täglich dafür einzusetzen, dass unsere Kunden begeistert und bestens zufrieden sind. So ist uns das in den letzten 20 Jahren gelungen und dafür kämpfen wird auch in Zukunft.

Wenn Sie jemanden kennen, der für die Aufgabe infrage kommt, informieren Sie diesen gerne. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bzw. Ihre Nachricht! **Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter:** <https://www.topfruits.de/offene-stellen> . Für Fragen und aussagefähige Bewerbungen im PDF Format wenden Sie sich an: philipp.tagscherer@topfruits.de oder jobs@megerle.de

Überlebensvorteil durch Pflanzenkost bei Krebs

In verschiedenen Studien hat man versucht Entstehung oder das Voranschreiten von Prostata CA und anderen Tumoren durch isolierte pflanzliche Mikronährstoffe zu stoppen. Bisher jedoch ohne eindeutige und reproduzierbare Erfolge. Eine pflanzenbasierte Kost könnte dagegen ein besserer und wirkungsvollerer Ansatz sein. Wie man mehrfach gesehen hat, können sich verschiedene Antioxidantien aus Pflanzen und Früchten gegenseitig ergänzen. Erst daraus erwächst oft der volle Nutzen als Schutzfaktor. Reichlich Pflanzenkost enthält neben dem wohl besonders **potenten Lycopin (gute Quelle Tomatenprodukte)** noch weitere Mikronährstoffe, die Tumorentstehung und Krebswachstum hemmen.

Eine Beobachtungsstudie, deren Ergebnisse Vivian Liu vom Osher Center for Integrative Health an der Universität San Francisco 2023 vorgestellt hat, liefert weitere Hinweise. Die Forscher hatten 2.038 Patienten mit einem Prostatakarzinom etwa 31,5 Monate nach der Diagnose zu ihrer Ernährung befragt und was die Verzehrhäufigkeit von 140 Nahrungsmitteln betrifft. In den folgenden 7,4 Jahren war es bei etwa 200 Patienten zu weiterem Krebswachstum gekommen, darunter 169 mit einem Anstieg des PSA-Werts. (Man sieht an der Studie auch, dass weiteres Krebswachstum nicht unbedingt etwas mit einem PSA Anstieg zu tun haben muss)

Bei den 20% Patienten, die den höchsten Anteil an Pflanzenkost konsumierten, kam es 52 % seltener zu einem Voranschreiten des Tumorgeschehens und 53 % seltener zu einem klinischen Rezidiv (Wiedererkrankung)! Diese Teilnehmer hatten pro Tag 2,4 Portionen Obst, 4,2 Portionen Gemüse, 2,6 Portionen Milchprodukte und 1,2 Portionen Fleisch verzehrt. Bei den 20% mit dem geringsten Verzehr an Pflanzenkost sah die Verteilung so aus: pro Tag 0,8 Portionen Obst, 2,1 Portionen Gemüse, 3,1 Portionen Milchprodukte und 1,4 Portionen Fleisch.

Sport ergänzt eine gesunde Ernährung optimal und steigert weiter die Risikoreduktion für die Entwicklung von Tumoren. Bei den 20 % Patienten mit dem höchsten Anteil an Pflanzen-Kost kam es sogar 67 % seltener zur Tumorprogression und zu 59 % seltener zu einer Wiedererkrankung, wenn sie zusätzlich mindestens 3 Stunden in der Woche körperlich aktiv waren.

Die Studie liefert zwar letztlich keine kausalen Beweise für die Ursache/Wirkung, allerdings konnte die Studie eine Reihe von möglichen Störfaktoren ausschließen. Dazu gehörten Raucherstatus, ein Diabetes in der Vorgeschichte, Prostatakrebs in der Familie, Haushaltseinkommen, Bildungsniveau, Körpergröße, Body-Mass-Index, Alkoholkonsum sowie die Einnahme von Multivitaminpräparaten, Kalzium oder Selen. So deutet doch vieles auf die Auswahl der verzehrten Lebensmittel als Haupt-Ursache für die Erfolge/Misserfolge hin.

Eine weitere neuere epidemiologische Studie hat positive Auswirkungen durch optimierte Ernährung und verbesserten Lebensstil bei fortgeschrittenen Brustkrebs-Krebserkrankungen gezeigt. Unter den Aspekten des Lebensstils hatten der Verzicht auf das Rauchen, hohe körperliche Aktivität, ein vermehrter Verzehr von Obst und Gemüse und die Einschränkungen bei gesüßten Getränken einen signifikanten Einfluss auf Rezidive und Sterberisiko. Auf das Sterberisiko wirkte sich zusätzlich noch der verminderte Verzehr von rotem Fleisch günstig aus. Bei Alkohol und Body-Mass-Index war dagegen keine protektive Assoziation nachweisbar.

Frauen im oberen Drittel des errechneten Index sind, innerhalb dem Nachbeobachtungszeitraums zu 37,0 seltener an einem Rezidiv erkrankt. Deren Gesamtsterberate war sogar um 58,0 % vermindert. Dieser protektive Zusammenhang war bei allen Brustkrebsvarianten nachweisbar, auch bei dem besonders aggressiven dreifach-negativen Brustkrebs, bei dem die Krebszellen keine Rezeptoren für Östrogen, Progesteron oder HER2/neu haben und die kaum Ansatzpunkte für etablierte Therapien liefern! Insofern halten wir das Ergebnis für ganz erstaunlich und Hoffnung spendend, für Patienten, die bereit sind für Eigenverantwortung, Veränderungen und Verbesserungen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/142306/Prostatakarzinom-Pflanzliche-Kost-koennte-Krankheitsverlauf-beeinflussen>

Erste Hilfe bei Krebs - die GfBK in Heidelberg

Bereits seit nunmehr 4 Jahrzehnten unterstützt die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr Krebs-Patienten auf einem ganzheitlichen Heilungsweg. Kostenfreie, nur durch Spenden finanzierte

ärztliche Beratungsgespräche sind eine Säule, Informationsveranstaltungen, Seminare und Kongresse weitere wertvolle Unterstützungen. **Eine Vielzahl hilfreicher Informations-Flyer liefert Antworten, zu allen wichtigen Aspekten, welche sich bei einer Krebserkrankung stellen.** Das Material wird kontinuierlich aktualisiert, und bei Bedarf um neue Schriften ergänzt. Die Flyer stehen auf der Internetseite zum Download bereit. Ebenso finden auf der WEB Seite außergewöhnliche Therapie- und Heilungsgeschichten bei Krebs. Hier können Sie sehen, was selbst bei schweren Erkrankungen möglich ist.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/neue-broschuere-ernaehrung-und-krebs-der-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

"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"

Gesunder Blutzucker? Magnesium oft übersehen

Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und bezüglich der Insulinsensitivität. Magnesiummangel kann eine Insulinresistenz fördern, was das Risiko für Typ-2-Diabetes und andere Stoffwechselstörungen erhöht. Magnesium hilft, die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin zu erhöhen und fördert den Glukosetransport in die Zellen. **So kann neben einem dauerhaft zu hohen Verzehr an Zucker, auch Magnesiummangel dazu führen, dass die Zellen schlecht auf Insulin reagieren.**

Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Magnesiumaufnahme das Risiko für einen Diabetes reduzieren kann. **Das ist insbesondere aus dem Grund zu beachten, da ein Magnesiummangel in der Bevölkerung nicht so selten ist wie viele glauben!** Eine wesentliche Ursache dafür ist der zu geringe Verzehr an Vollkornprodukten und anderen vollwertigen Lebensmitteln. Magnesiumreiche Lebensmittel sind unter anderem grünes Blattgemüse, Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Werden diese Lebensmittel in ausreichendem Maß gegessen, reicht dies bei normalem Magnesiumbedarf aus, um diesen zu decken.

Wenn Sie sicher sein wollen, Sie keinen Magnesiummangel haben, sollten Sie eine Blutuntersuchung durchführen lassen, um Ihren Magnesiumspiegel zu messen. Wenn Sie einen Mangel haben und/oder aufgrund von Krankheit, Alter oder sportlicher Belastung ein erhöhter Bedarf besteht, sollten Sie Magnesium substituieren. Auch wenn Sie Vitamin D3 substituieren sollten Sie auf eine gleichzeitig ausreichende Versorgung mit MG achten. Am besten aufgenommen werden organische Formen, wie etwa Magnesiumcitrat oder Trimagnesiumcitrat. Das zeigen einige Untersuchungen. Nachweislich gut "funktionieren" aber auch natürliche **Mineralstoffgemische, wie etwa in Dolomit, oder MG Chlorid aus Meersalz.**

Bleiben Sie informiert und tun Sie das Mögliche, um durch Ihre Ernährung auf natürliche Art und Weise alle Stoffwechselfunktionen optimal zu unterstützen. Sie wissen ja, dass hohe und schwankende Blutzucker Spiegel, oder ein Diabetes, das Risiko für viele schwere Krankheiten deutlich erhöhen kann! Besser und weniger schmerzhaft ist immer die Prävention.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-magnesiumquellen/>
<https://www.topfruits.de/trimagnesiumcitrat-magnesiumcitrat-anhydrat-usp/ph.eur-fein-15-mag-gehalt>

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

Sport kann Schlafmangel kompensieren

Auswertungen aus einer US-amerikanischen Datenbank haben gezeigt, dass ein dauerhafter Schlafmangel (Schlafdauer unter 6 Stunden) das Risiko für Herzprobleme deutlich erhöht. Regelmäßiger Sport kann dieses Risiko anscheinend kompensieren. Für die zugrunde liegende Studie wurden Biodaten von über 90 000 Erwachsenen zwischen 40 und 73 Jahren ausgewertet. Das Durchschnittsalter betrug 62 Jahre, 56 % der Patienten waren Frauen. 3 080 der 92 211 Teilnehmerinnen

und Teilnehmer verstarben während der Nachbeobachtungszeit von 7 Jahren. Mögliche Einflüsse von Alter, Geschlecht, ethnischer Gruppe, Bildung, Jahreszeiten, Schichtarbeit, BMI, Ernährung, Rauchen, Alkohol wurden ausgeschlossen.

Dabei sah man, dass bei niedriger körperlicher Aktivität die kardiovaskuläre Sterblichkeit von Kurz- im Vergleich zu Normalschläfern um 52 % anstieg. Bei mittlerer und hoher sportlicher Aktivität stieg die Mortalität nicht an. Auch bei Menschen, die regelmäßig **länger als 8 Stunden** schliefen, wurde eine deutlich erhöhte Mortalität festgestellt. Allerdings konnte die Studie hierbei nicht ausschließen, dass ein Kausalzusammenhang zwischen dem erhöhten Schlafbedürfnis einer letztlich tödlichen Erkrankung bestanden haben könnte. Am besten dürfte also ausreichend Schlaf UND Bewegung/Sport sein, für ein langes UND gesundes Leben.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/gesunder-schlaf-durch-die-richtige-ernaehrung-durch-die-richtige-ernaehrung/>
<https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>
<https://www.youtube.com/watch?v=-BI-rIA6TBQ>

Ingwer, Zimt und Blutzucker

Folgende interessante und erstaunliche Auswirkungen auf den Blutzucker hat man bei Untersuchungen im Zusammenhang mit Ingwer gesehen.

Normalerweise verursacht der Verzehr von Weißbrot und anderen Weißmehlprodukten einen starken und schnellen Blutzuckeranstieg. In einer Untersuchung bei gesunden Menschen stieg der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Brot aus raffiniertem Weißmehl jedoch weniger stark an, wenn sie statt einer Tasse Wasser ungesüßten grünen Tee, Zimttee oder Ingwertee tranken.

In einer anderen Untersuchung bei Diabetikern senkte eine zweimonatige Einnahme von Ingwer den Insulinspiegel sowie die Triglyceride und schlechten LDL-Cholesterinwerte! Auswirkungen auf den Blutzucker wurden in der Studie nicht gesehen.

Verabreichten die Forscher den Probanden aber Ingwer für eine längere Zeit, in dem Fall drei statt zwei Monate lang, **senkte das Gewürz den Blutzuckerspiegel und die Entzündungswerte . Und es halbierte die Werte des C-reaktiven Proteins (CRP). Einen Marker für Entzündungswerte im Blut.**

Bei einer höheren Dosis von 3,0 Gramm pro Tag über einen Zeitraum von acht Wochen verzeichneten die Probanden der "Ingwergruppe" einen signifikanten Rückgang des Nüchternblutzuckers und eine langfristige bessere Blutzuckerkontrolle.

In Versuchsordnung im Labor verbesserten Ingwerverbindungen die Blutzuckeraufnahme der Muskelzellen fast genauso stark wie Metformin (ein bekanntes Diabetesmedikament). Ähnliche positive Ergebnisse auf den Blutzuckerspiegel und die langfristige Blutzuckerkontrolle wurden mit dem Verzehr von Ingwer im Laufe der Zeit auch von vielen Ernährungsmedizinern und Betroffenen beobachtet und berichtet.

Die bekanntesten pflanzlichen Wirkstoffe zur Blutzuckerkontrolle auf einen Blick:

1. (Apfel)-Essig
2. Berberin
3. Grüntee
4. Ingwer
5. Kurkuma
6. Momordica (Bittermelone, Bittergurke)
7. Zimt

Geradezu ideal sind die oben genannten natürlichen Hilfsstoffe in Verbindung mit einer angepassten Ernährungsweise, die den Zucker und Weißmehlkonsum drastisch einschränkt. Vor allem der Konsum von Limonaden und Süßgetränken mit hohem Zuckergehalt, auch Fruchtsäfte sind sehr ungünstig für eine gesunde Blutzuckerregulation. **Süßes sollte immer zusammen mit vielen Ballaststoffen verzehrt werden, was zu einer geringeren Insulinausschüttung, einem**

langsameren Anstieg des Blutzuckers und geringeren Blutzuckerschwankungen führt! Auch mit einem kleinen Spaziergang nach dem Essen, oder ein wenig Cardio-Training können Sie dazu beitragen, dass der Blutzucker in die Muskulatur landet, statt in der Leber oder in den Fettzellen. Siehe dazu auch unser Beitrag weiter unten.

Auch erstaunlich! Siehe "Study Reveals The Easiest Trick To Lower Blood Sugar By 35%": <https://youtu.be/YHcH9OKNTsA>

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/momordica-charantia-pulver-bittermelone-natur>

<https://www.topfruits.de/buch/momordica-charantia-balsambirne>

<https://www.topfruits.de/ayurvedische-gewuerzmischung-bio>

<https://www.topfruits.de/ingwerpulver-bio>

Risiko-Statistiken sind oft irreführend

Angst macht krank. Als besonders schädlich empfindet es der Psychologe Gerd Gigerenzer, «wenn Ängste bei Patientinnen erzeugt werden, ohne dass man ihnen die medizinischen Fakten verständlich erklärt». Der Nutzen von relativen Risikozahlen etwa bei Mammografie-Screenings und deren Aussagekraft ist den meisten Menschen nicht wirklich bekannt. Bei der "Mammo" sagt man den Frauen, dass regelmäßige Screenings die Brustkrebssterblichkeit um 20 Prozent reduzieren! Viele Frauen denken deshalb, dass 200 von 1000 Frauen (20%) weniger an Brustkrebs sterben – und nicht nur eine.» **Was sagen uns die Studien aber wirklich?** Ohne Screening sind nach elf Jahren 5 von 1000 Frauen an Brustkrebs gestorben. Mit mehreren Mammo-Screenings waren es 4. «Anstatt den Frauen das jedoch ehrlich zu erklären, hat man ihnen über Jahre hinweg Sand in die Augen gestreut, um sie zu **belastenden und möglicherweise schädlichen** Untersuchungen zu bewegen! Ein Schelm, wer Böses dabei denkt ;-)

Gigerenzer rät nicht grundsätzlich von "Früherkennungs"-Untersuchungen ab, aber er kämpft dafür, dass Menschen über Nutzen und Schaden in verständlicher Weise aufgeklärt werden. **Alleine der oft fälschlich verwendete Begriff "Vorsorge-Untersuchung"** ist schon irreführend. Denn es handelt sich bei solchen Tests keineswegs um eine Vorsorge. Kein einziger Krebs wird durch eine Untersuchung verhindert, so Gigerenzer. Bestenfalls erfolgt eine frühere Erkennung eines Tumors, was zur Folge haben kann, dass der Krebs besser therapierbar ist (sicher ist das nicht immer). Aber es bedeutet ebenfalls, dass viele falsch positive Befunde oder Krebse, die vielleicht nie klinisch geworden wären, einer unnötigen (Über) Therapie unterworfen werden.

Ein ähnliches Problem kennen die Mediziner bei Prostata-CA, der in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle langsam wächst und meist harmlos verläuft. Etwa 85 Prozent aller Männer mit Prostatakrebs sterben mit dem Krebs, aber nicht durch ihn. **Ohne Prostata-Screening** starben nach 13 Jahren etwa 0,6 Prozent der Männer an Prostatakrebs. Unter denen, die sich einem Screening unterzogen, starben rund 0,5 Prozent. Absolute Risikoreduktion: 0,1 Prozentpunkte – die relative beträgt 20 Prozent.

Die Prostatakrebs-Früherkennung führt andererseits in vielen Fällen dazu, dass symptomlose Männer behandelt werden, obwohl ihnen der Krebs zeit ihres Lebens keine Probleme bereitet hätte. Wenn aber bei einem Screening etwas gefunden wird, lassen sich Männer oft aus Angst operieren und weil sie glauben, eine Entfernung der Prostata würde einer letztendlichen Heilung gleichkommen. Die häufige Folge einer OP: Impotenz oder Harninkontinenz. Trotzdem sind nach einem PSA Screening therapierte Männer mehrheitlich überzeugt, das Screening habe ihnen das Leben gerettet.

Die Realität sieht jedoch anders aus. Speziell bei Prostata CA sieht man kaum einen Vorteil beim Langzeitüberleben zwischen therapierten und untherapierten Menschengruppen. **Das widerlegt die Erwartung, dass eine frühere Entdeckung einer Prostata Veränderung einen Überlebensvorteil bieten würde**, eben durch eine "rechtzeitige Therapie". Der Grund, der geringe % Satz hochaggressiver Krebse, die von vorneherein stark entdifferenzierte Zelltypen vorweisen, können meist auch nicht mit einer frühen und radikalen OP gestoppt oder geheilt werden. Solche Krebse gehört zu den 30%, wo im Zeitraum von einigen Jahren oft ein Rezidiv beobachtet werden muss. Und auch dieses lässt sich entgegen vieler Versprechungen seitens der Behandler mit weiteren Therapien kaum stoppen oder gar heilen, bei einem bereits primär aggressiven Zelltyp. **Und das trotz frühzeitiger Entdeckung, etwa durch ein PSA Screening.** <https://www.prostatakrebsonline.eu/>

Deshalb plädiert Psychologe Gerd Gigerenzer auch hier für mehr objektive Information über das tatsächliche Risiko und den objektiven Möglichkeiten Risiken zu reduzieren. **Er verweist aber auch darauf, dass unser Wunsch, ein Risiko möglichst weit zu reduzieren, in die Irre führen kann, wenn dadurch die falschen oder unangemessene Maßnahmen ergriffen werden:** «Je älter Männer werden, desto eher haben sie irgendeine Form von Prostatakrebs. Aber nur die wenigsten sterben daran. Würde man alle Männer regelmäßig testen und alle nicht progressiven Krebse operieren oder mit Strahlen behandeln, hätten wir Massen von inkontinenten und impotenten Männern.» so Gigerenzer.

Schade ist, dass beim Thema Krebs von unserem Medizinsystem immer nur über Früherkennung und mögliche Therapie gesprochen wird. **Selten oder nie jedoch über echte Prävention um eine Krebserkrankung zu vermeiden, oder nach einer primären Erkrankung und Therapie ein "tumorfremdes" Milieu zu schaffen. Mit dem erklärten und nicht so unberechtigten Ziel der nachhaltigen Heilung.** Denn oft ist Heilung auch durch mehrmalige Therapie nicht zu erreichen, ohne Veränderung der Ernährungsweise und bestimmter Lifestylefaktoren. Wieso dann nicht schon vorn herein mehr auf Konzepte wie Eigenverantwortung und Prävention setzen? Das sollte sich aus unserer Sicht jeder fragen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/mehr-gesundheit-und-lebensqualitaet-durch-selber-denken-und-verantwortung-uebernehmen/>

<https://www.beobachter.ch/gesundheit/pravention/verwirrende-statistiken-machen-angst-vor-krebs-536929>

<https://www.amazon.de/Bauchentscheidungen-Intelligenz-Unbewussten-Macht-Intuition/dp/3442155037>

<https://www.prostatakrebsonline.eu/macht-psa-sreening-sinn/>

(Bauch) fett verlieren, nur durch weniger Insulin

Die Körperregion, an der sich Fett am hartnäckigsten festsetzt, ist wohl Bauch. Bauchfett, und hier besonders sogenanntes viszerales Fett, gilt im Gegensatz zu Unterhaut Fettgewebe als besonders schädlich für unsere Gesundheit. Es erhöht das Risiko für Krankheiten, wie Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt und Krebs. Bedauerlicherweise ist das viszerale Fett das, welches man am schwierigsten wieder loswird :-)

Der größte Treiber für die Fetteinlagerung ist das Hormon Insulin. Insulin wird viel zu viel ausgeschüttet, bei der heutigen Ernährungsweise, die reich ist an Zucker und Weißmehlprodukten. Ohne die Insulinausschüttungen herunter zu bekommen, ist es nahezu unmöglich schädliches und entzündungsförderndes Bauchfett zu verlieren. Insulin dient, wie die meisten wissen, dazu, den Blutzucker (Glucose) stabil zu halten und Zucker ständig aus dem Blut zu entfernen. Je häufiger deshalb zuckerreiche Lebensmittel konsumiert werden und in der Vergangenheit bereits konsumiert wurde, je mehr muss die Bauchspeicheldrüse Insulin produzieren und ausschütten, um einen zu hohen und zu langanhaltenden BZ Anstieg zu verhindern.

Über Jahre und Jahrzehnte einer unzutraglichen Ernährungsweise hinweg, wird die Wirkung des Insulins immer schlechter und die Fähigkeit der Zellen, dadurch den Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Dies nennt man eine Insulinresistenz die erste Vorstufe für einen Diabetes TYP 2. Erkennbar wird dies an immer größeren Blutzuckerschwankungen und immer höheren Spitzen nach entsprechenden Mahlzeiten. **Unser Ziel muss also eine möglichst flache Blutzuckerkurve sein, Tags wie Nachts.** Dies gelingt besser, als manche denken, mit einer etwas angepassten Ernährung und anderen Verhaltensweise beim und nach dem Essen.

Alleine bestimmte einfache Regeln können bereits zu signifikanten Verbesserungen in Bezug auf den Blutzuckeranstieg erzielen. Dies bedeutet großer praktischer Nutzen für unsere Gesundheit, sowohl für Gesunde aber auch für Menschen die bereits an TYP 2 Diabetes leiden. Jessie Inchauspe schreibt in Ihrem sehr informativen Buch: "Der Glukose-Trick" Wie man der Achterbahn des Blutzuckerspiegels entkommt "Aufgrund der entsprechenden Forschungen bin ich ein großer Fan von Mahlzeiten, die mit einem Salat anfangen. Doch oft wird in Restaurants zuerst Brot serviert, während man auf das eigentliche Essen wartet. Dabei ist dieses stärkehaltige Produkt zum Auftakt genau das Gegenteil dessen, was gut für uns ist. Es verursacht unaufhaltsam eine Glukosespitze, gefolgt von einem Einbruch, der dann wiederum eine neue Heißhungerattacke auslöst. Doch wo ich jetzt darüber nachdenke – wenn ich mir einen Trick ausdenken müsste, um meine Gäste dazu zu

bringen, in meinem Restaurant möglichst viel zu essen, würde ich ihnen auch als Erstes Brot servieren." <https://amzn.eu/0WRoNFI>

Die besten Tipps für eine möglichst flache Blutzuckerkurve, mit wissenschaftlicher Grundlage, die sich auch praktisch bewährt haben:

1. Essen Sie mehr Lebensmittel, die wenig Kohlenhydrate und stattdessen mehr gesunde Fette enthalten (Nüsse, Saaten, Olivenöl)
2. Verzichten Sie auf industriell hergestellte, zusätzlich gesüßte Lebensmittel
3. **Essen Sie Lebensmittel, die zwar Kohlenhydrate enthalten, aber auch VIELE Ballaststoffe.**
4. Ergänzen Sie ballaststoffarme Mahlzeiten und Rezepturen gezielt um Ballaststoffe (Chia, Leinsamenmehl/Schrot, Flohsamen, Akazienfaser, Konjakmehl, Inulin etc.)
5. Verzichten Sie auf gesüßte Getränke, auch wenn diese mit Zuckeralternativen gesüßt sind, denn auch diese können Insulinausschüttungen provozieren.
6. Trinken Sie Getränke wie Grüntee, **Gohyah Vitaltee (Momordica charantia) die einen positiven Einfluss auf die Blutzuckerregulation haben.** Jedoch möglichst ungesüßt und ohne Milch.
7. Gönnen Sie Ihrer Bauchspeicheldrüse Ruhepausen, keine süßen Snacks zwischen den Mahlzeiten. Keine schwer verdaulichen und KH große Mahlzeiten vor der Schlafenszeit (3Std.).
8. Wenn sie zwischendurch etwas Hunger verspüren, was bei einer angepassten, weniger süßen Ernährung nur selten der Fall sein dürfte, dann wäre es besser ein paar **ungeröstete Nusskerne** zu knabbern (Macadamia, Walnüsse, Mandeln, Paranüsse). Diese forcieren KEINE Insulinausschüttung. Vorsicht: Keine Cashews, das sind keine Nüsse und sie enthalten zu viele KH.
9. **Essen Sie vor einer KH reichen Mahlzeit Ballaststoffe, etwa aus einem Salat, etwas Gemüse oder indem Sie einen EL Leinsamenmehl in ein Glas Wasser rühren und dies trinken.**
10. Essen/trinken Sie Zucker und KH reiche und ballaststoffarme Lebensmittel niemals alleine!
11. Süßes besser direkt nach einer Mahlzeit, die auch Ballaststoffe enthielt und die ohnehin eine BZ Anstieg provoziert. Das ist weit besser als 3 Stunden zu warten und dann mit dem Nachmittagskaffee, etwa ein Stück Kuchen, noch dazu mit einem Kaffee zu konsumieren. Kaffee treibt den Blutzuckeranstieg zusätzlich zu der verzehrten Süßigkeit (Eis, Kuchen, etc.).
12. **Essen Sie vor dem Essen eine Messerspitze voll Bitterkräuter, trinken Sie ein Glas Milchsaureres, wie etwa Kanne Brotdrunk.**
13. Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen, die einen positiven Einfluss auf die Blutzuckerregulation haben (Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Zimt etc.)
14. Machen Sie direkt nach einer Mahlzeit, welche reich ist an Kohlenhydraten, einen mehr oder weniger ausgedehnten Spaziergang oder verschaffen Sie sich anderweitig etwas Bewegung, durch einige Gymnastikübungen oder etwas Cardio Training.
15. Nehmen Sie einen EL Apfelessig in einem Glas Wasser und trinken Sie dies vor dem Zubettgehen.

Bei Umsetzung einiger oder aller der genannten Tipps machen Sie Schluss mit der Achterbahn des Blutzuckerspiegels. Gleichzeitig auch mit Bauchfett, Heißhunger, Stimmungstiefs, schlechtem Hautbild und vielen anderen Alltagsbeschwerden, die Sie vielleicht bereits über Jahre plagen.

Bedenken Sie, neben den falschen Lebensmitteln und nicht optimalen Essgewohnheiten sorgen auch Stress für hohe Insulinausschüttungen und damit dem wichtigsten Treiber für die Einlagerung von Bauchfett.

Kennen Sie den HOMA Index? Dieser Index ist deutlich aussagekräftiger hinsichtlich Ihrer Blutzuckerregulationsfähigkeit, wie etwa der Nüchtern-Blutzucker, oder ein einzelner Blutzuckerwert alleine. Mit diesem Index bekommen Sie Hinweise auf eine eventuelle Insulinresistenz. Also der Fähigkeit, die Zellen zur Aufnahme des Zuckers aus dem Blut zu bewegen, durch die jeweils bei einem bestimmten Blutzucker ausgeschüttete Insulinmenge. Damit sehen Sie frühzeitig, ob Sie auf dem Weg hin zu einem Diabetes TYP2 sind. Als Basis-Daten für die Berechnung benötigen Sie dafür den Insulin- sowie den Blutzuckerspiegel aus derselben Probe. **So können Sie den HOMA Index errechnen.** <https://www.wisplinghoff.de/fuer-aerzte/formelsammlung/diabetes-homa-index>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/abnehmen-so-funktioniert-dauerhaft/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/jogger-leben-laenger-bewegung-ist-leben/>

Übergewicht als Risikofaktor für Krebs unterschätzt

Übergewicht ist ein Risikofaktor für eine ganze Reihe von Krebserkrankungen. Besonders deutlich ist dieser Zusammenhang zum Beispiel bei Gebärmutterkrebs, Nierenkrebs und auch bei Darmkrebs. Nach bisherigen Schätzungen haben adipöse Menschen ein um etwa ein Drittel höheres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, als Normalgewichtige.

„Allerdings wurde bei diesen Untersuchungen bisher nicht berücksichtigt, dass viele Betroffene in den Jahren vor der Darmkrebsdiagnose an Gewicht verlieren“, sagt Hermann Brenner, Epidemiologe und Präventionsexperte am Krebsforschungszentrum. „Das hat dazu geführt, dass der Risikobeitrag von Übergewicht in vielen Studien noch deutlich unterschätzt wurde.“

Als Beweis werteten die Forscher um Brenner die Daten der sogenannten DACHS-Studie aus. Die knapp 12.000 Studienteilnehmer, die in die Untersuchung eingingen, hatten Angaben zu ihrem Körpergewicht zum Zeitpunkt der Diagnose und zusätzlich zu ihrem Gewicht in den Jahren ihrer früheren runden Geburtstage gemacht. Es zeigte sich ein starker Zusammenhang zwischen Übergewicht. Acht bis zehn Jahre vor der Diagnose und der Wahrscheinlichkeit später an Darmkrebs zu erkranken. Studienteilnehmer, die in diesem Zeitraum ein hohes Übergewicht (Adipositas oder Fettleibigkeit), erkrankten doppelt so häufig an Darmkrebs.

„Hätten wir, wie in vielen früheren Studien geschehen, nur auf das bei Studieneintritt gemessene Gewicht geschaut, so hätten wir den Zusammenhang zwischen Übergewicht und erhöhtem Darmkrebsrisiko völlig übersehen“, erklärte Marko Mandic, der Erstautor der Studie. Die Analysen haben, dabei noch einen weiteren Zusammen aufzeigen: Viele der von Darmkrebs betroffenen Studienteilnehmer hatten bereits vor der Diagnose längere Zeit unbeabsichtigt an Gewicht verloren. Ein **unbeabsichtigter Gewichtsverlust** von zwei Kilo oder mehr innerhalb von zwei Jahren kam bei Krebsbetroffenen 7,5 Mal häufiger vor als bei den Personen aus der Kontrollgruppe.

Wenn Sie stark übergewichtig sind und auf einmal Gewicht verlieren, ohne dass Sie an Ihrer Ernährungsweise und Ihrem Lebensstil etwas geändert haben, sollte Sie das aktiv werden lassen. In diesem Fall ist es ratsam, nach möglichen Ursachen für den Gewichtsverlust zu suchen. **Dabei ist aber auch zu bedenken, dass es auch andere Ursachen wie Krebs dafür geben kann und dass unbeabsichtigter Gewichtsverlust nicht zwingend einer Krebsdiagnose gleichkommt.**

Linktipp: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2804093>
<https://www.topfruits.de/aktuell/krebsrisiko-senken-mit-einfachen-mitteln/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/marinade-senkt-krebsrisiko-bei-konsum-von-grillfleisch/>

Neue Produkte bei Topfruits

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

Buchweizen gekeimt – Bio- und Rohkost-Qualität – basisch – glutenfrei

Buchweizenkeime in Bio- und Rohkost-Qualität ist 100 % naturbelassen. Steckt durch den Keimvorgang voller wertvoller, gut verfügbarer Pflanzenstoffe. Durch das Keimen erhöht sich die Bioverfügbarkeit und der Gehalt wichtiger Inhaltsstoffe.

Sägepalme Extrakt Forte – 120 Stück à 500 mg reines Extrakt – vegan

Mit Topfruits Saw Palmetto Forte bieten wir ein reines Produkt in Premium-Qualität ohne unerwünschte Zusätze. Jede Kapsel enthält 500 mg reinen Sägepalme Fruchtextrakt mit einem Phytosterolgehalt von 5 %. Dies entspricht 25 mg je Kapsel.

Magenfreund Teemischung - 100% Natur, ohne zugesetztes Aroma

Unsere wohlüberlegte Teemischung mit traditionellen Kräutern und Gewürzen vereint Vitalität und Magen und Darm mit Genuss für den Gaumen. Unsere Mischung ist frei von zugesetzten Aromen und Koffein. Die natürlichen Inhaltsstoffe fördern die Verdauung und helfen sanft gegen Völlegefühl, Blähungen und Krämpfen.

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 Inhaltstoffe.

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

Unser rein pflanzliches Proteinpulver aus Erbsen, Sonnenblumen und Reis liefert alle wichtigen Aminosäuren. Für den natürlichen Beerengeschmack sorgen naturreine Pulver aus roten und blauen Beeren. Ergänzend unterstützen Flohsamenschalen eine gute Verdauung und Birkenzucker liefert eine milde kalorienarme Süße.

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.

Protein-Mix 3fach ERS - pflanzliches Proteinpulver 70%, ohne Zucker oder Aromen

Mit einem Proteingehalt von 70% enthält dieses Naturprodukt alle essentiellen Aminosäuren. Aus Erbsen, Reis und Sonnenblumen, ist dies die ideale Protein-Basis zu vielseitigen Verwendung in der Küche. Ohne unerwünschten Zutaten liefert unsere 3fach Protein-Mischung vollwertiges pflanzliches Proteine und Ballaststoffe!

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.

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Gesundheits-Infos.

Unseren Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen: <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

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