

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

## Krebsrisiko - Insulinwert im Auge behalten!

Ein kurzer Hinweis, zum Thema Diabetes und Krebs. Der folgende Zusammenhang wird leider nur selten erwähnt und noch viel seltener beachtet, wenn es um Krebsprävention, aber auch die Ernährungsweise bei einer Tumorerkrankung geht.

Der eigentliche Risikofaktor für Krebs ist weniger ein Diabetes, oder ein hoher Blutzuckerwert, sondern viel mehr, eine ständig hohe Ausschüttung des Hormons Insulin. Auch wer bedauerlicherweise eine Tumorerkrankung bereits hat, sollte dem Insulinspiegel Beachtung schenken. **Wenig Insulin im Blut senkt IGF1**, einen Wachstumsfaktor, der in Bezug auf Krebs-Risiko und bei einer Erkrankung niedrig gehalten werden sollte. Ein [möglichst niedriger IGF1 Wert](#), kann die Zellteilung von Tumorzellen dämpfen und eine Redifferenzierung von Tumorzellen fördern.

In diesem Zusammenhang könnte es auch Nichtdiabetiker, interessant und sinnvoll sein, sowohl den Langzeitblutzucker als auch Ihren Insulinwert messen zu lassen. An dem daraus errechenbaren Homa Index ist zu erkennen, wie effektiv Insulin in Ihrem Körper noch wirkt. Siehe dazu auch unser letzter Rundbrief. Je effektiver Insulin wirkt (hohe Insulinsensitivität), umso geringere Insulinmengen sind erforderlich, um den Blutzuckerspiegel im normalen Bereich zu halten.

Hilfreich bei diesem Bestreben, die Insulinausschüttungen gering zu halten, kann außerdem die Beobachtung der Blutzuckerentwicklung über einen längeren Zeitraum sein. Eine Dauermessung, beispielsweise mit einem kleinen Sensor wie dem "Freestyle Libre 3 (r)" liefert dabei ganz neue Erkenntnisse, wie wir bereits in einem früheren Beitrag erläutert hatten. Etwa über die Auswirkungen bestimmter Lebensmittel, der Art und Weise und der Reihenfolge, wie sie konsumiert werden. Auch die Einflüsse von Bewegung und Stress zeigen dabei erstaunliches! Eine möglichst flache Blutzuckerkurve gibt Hinweise auf Häufigkeit und Menge des ausgeschütteten Insulins. Wenn man die Einflüsse der Ernährung auf das Insulin kennt, kann man wirkungsvoll, bereits mit einfachen Veränderungen oder zusätzlichen Maßnahmen Einfluss nehmen, der sich auf Dauer enorm positiv auswirken wird.

In dem Zusammenhang ist die Blutzuckerdauermessung besonders interessant. Sie ist zwischenzeitlich praxistauglich und ein echtes Hilfsmittel der Krankheitsprävention, bzw. der "Gesundheitspflege". Deswegen wird sie von vielen "Biohackern" und Nichtdiabetikern immer mehr genutzt. Auch ich selbst arbeite von Zeit zu Zeit damit, um eine bessere Orientierung über meinen Zuckerstoffwechsel zu bekommen. Leider zahlt die KK, das Gerät, wenn man nicht bereits Diabetiker ist und kein Rezept hat. Hier habe ich Ihnen ein Link, mit dem Sie vielleicht ein Testgerät anfordern können, wenn Sie möchten. <https://fsl3.freestyle.abbott/de-de/fragebogen.html>

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/bittermelone-tee>  
<https://www.topfruits.de/wissen/Krebs>  
<https://www.topfruits.de/groovia-zuckeralternative>

# Was bedeutet Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen

Wenn es darum geht, im Rahmen einer gesunden Ernährung, oder gezielter Nahrungsergänzung, Mineralien, Spurenelemente und viele andere Mikronährstoffe ausreichend aufzunehmen, stellt sich oft die Frage der sogenannten Bioverfügbarkeit bestimmter Inhaltsstoffe. Die Bioverfügbarkeit bezeichnet die Menge und Rate, mit der ein Nährstoff absorbiert wird und in einer Form zur Verfügung steht, in der der Körper ihn nutzen kann. Die Bioverfügbarkeit bezieht sich auf die Menge eines Mikronährstoffs, die effektiv von Ihrem Körper aufgenommen und genutzt werden kann. **Dabei beeinflussen viele, teilweise wenig bekannte Faktoren die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen.**

**Beachten Sie etwa die folgenden Aspekte:**

**Physiologische Faktoren:** Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und vor allem die Verdauungsgesundheit spielen eine große Rolle, ob Mikronährstoffe aus der Nahrung oder als Präparat absorbiert werden. Durch eine gesunde Darmflora können Sie die Bioverfügbarkeit von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen deutlich optimieren.

**Die individuelle Gesundheit und Genetik des Konsumenten:** Krankheiten, die den Verdauungstrakt beeinflussen, wie Zöliakie oder Morbus Crohn, können die Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe zu absorbieren, beeinträchtigen. Auch genetische Faktoren (selten) können die Bioverfügbarkeit beeinflussen.

**Zusammensetzung der Nahrung:** Die Anwesenheit von anderen Nährstoffen oder Verbindungen in der Nahrung kann die Absorption von Mikronährstoffen beeinflussen. Altbekannt, dass zum Beispiel etwas Fett die Absorption von fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A, D, E und K verbessern. Vitamin C unterstützt die Wirkung vieler pflanzlicher sekundärer Pflanzenstoffe und verbessert die Eisenresorption. Kurkuma ist mit Piperin aus schwarzem Pfeffer besonders effektiv. Brokkoli (Samen) ergänzen sich hervorragend mit Meerrettich, mit Kurkuma UND Fetten. Achtung, Polyphenole wie OPC's sollte man nicht mit Molkereiprodukten zusammen konsumieren, wenn man die volle Wirkung erwartet. Andernfalls binden die Wirkstoffe an das Molkeprotein und machen diese weitgehend unwirksam.

**Art und Form des Mikronährstoffs:** Manche Mikronährstoffe sind in bestimmten Formen besser bioverfügbar als in anderen. Eisen ist etwa aus tierischen Quellen (hämisches Eisen) für den menschlichen Körper leichter zugänglich als Eisen aus pflanzlichen Quellen. Aber Achtung vor einem zu viel bei Eisen (Ferritinwert), da dies einen Risikofaktor für Krebs darstellen kann.

**Verarbeitung und Zubereitung der Nahrung:** Das Kochen, Einweichen oder Fermentieren von Nahrungsmitteln kann die Bioverfügbarkeit bestimmter Mikronährstoffe verbessern oder verschlechtern. Bei Lycopin, einem SEHR potenten Antioxidans, wird die Verfügbarkeit durch Erhitzen von Tomatenprodukten gesteigert. Anders dagegen sieht es bei Vitamin C aus Früchten und Gemüse aus, welches durch starkes Erhitzen bei der Zubereitung deutlich verringert wird. Ebenso wie wertvolle Senföle aus Kreuzblütlergemüsen, wie Brokkoli. Auch zu beachten, durch Fermentationsprozesse, kann die Bioverfügbarkeit von besonderen Nährstoffen in Früchten und Gemüse oft deutlich gesteigert werden.

**Zeitpunkt der Einnahme:** Die Bioverfügbarkeit einiger Mikronährstoffe kann beeinflusst werden, je nachdem, ob sie auf nüchternen Magen oder mit Nahrung eingenommen werden. Bei Eiweiß spaltenden Enzymen kommt es etwa darauf an, ob man dadurch die Verdauung verbessern will, oder ob man einen therapeutischen Nutzen anstrebt, etwa in der ganzheitlichen Krebstherapie. Im ersten Fall nimmt man die Enzyme zum Essen, im letzteren 2 Stunden vorher oder nachher.

**Alter:** Im Alter kann die Absorption bestimmter Nährstoffe abnehmen, verbunden mit einer altersbedingt meist verringerten Eigensynthese kann dies bei einigen Nährstoffen zu einem erhöhten Bedarf führen.

**Ein gutes Verständnis der Bioverfügbarkeit und ein darauf angepasster Konsum von Lebensmitteln oder Mikronährstoffen**, ist entscheidend, damit diese Schutz und Reparaturstoffe im Blut und in den Zellen ankommen. Nur so können Sie eine entsprechende Wirkung in Bezug auf Ihre Gesundheitsziele erreichen. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann zu vielen Gesundheitsproblemen führen, einschließlich schwachem Immunsystem, vermindertem Wachstum und Entwicklung bei Kindern, und erhöhtem Risiko für chronische Krankheiten. Durch die Berücksichtigung der

Bioverfügbarkeit können wir besser sicherstellen, dass unser Körper auch wirksame Mengen an essenziellen Mikronährstoffen aufnimmt.

Die hohe Aufnahme eines Mikronährstoffs führt nicht automatisch zu einer besseren Gesundheit. Bei übermäßiger und dauerhafter Zufuhr können manche Stoffe sogar schädlich sein. **Deshalb ist es wichtig, dass Sie regelmäßig Ihre Versorgung durch Blutuntersuchungen im Blick behalten.** Sie sollten dann auf Basis der offiziellen Empfehlungen eine hoch-normale Versorgung aller Vitamine, Mineralien und Spurenelemente anstreben. Bei pflanzlichen Mikronährstoffen hat sich vielfach gezeigt, dass ein besonderer synergistischer Nutzen aus der Kombination einer breiten Vielfalt solcher Stoffe entsteht.

**In unseren Produktbeschreibungen versuchen wir positiven wie negativen Wechselwirkungen von bestimmten Nahrungsinhalts- oder Mikronährstoffen Rechnung zu tragen und auf diese hinzuweisen.** Für die Zukunft ist neben einem "Mikronährstoff-Lexikon", geplant, eine spezielle Übersicht "Checkliste Bioverfügbarkeit" bereitzustellen.

**Unsere Empfehlung, essen Sie BUNT und vielfältig,** überwiegend pflanzlich und frischkostreich. Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze und konsumieren Sie gesunde Fette aus Nüssen, Saaten und kalt gepressten Pflanzenölen, am besten Oliven, Lein- Raps oder Hanföl. Und bedenken Sie, dass auch andere Faktoren, wie Bewegung, Stressreduktion und ausreichend Schlaf ebenso wichtig sind für Ihre Gesundheit wie eine gesund und vitalstoffreiche Ernährung!

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/themen>  
<https://www.alternativtherapie.org/fermentation-erhoeht-bioverfuegbarkeit-von-vitalstoffen/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>

## Bei Krebs - die GfbK in Heidelberg hilft!

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr hilft Krebs-Patienten auf einem ganzheitlichen Heilungsweg. Durch Spenden finanziert werden kostenfreie, ärztliche Beratungsgespräche, Informationsveranstaltungen oder Seminare angeboten. **Eine Vielzahl an Informations-Flyern liefert Antworten, zu allen wichtigen Aspekten, welche sich bei einer Krebserkrankung stellen.** Das Material wird kontinuierlich aktualisiert, und bei Bedarf um neue ergänzt. Die Flyer stehen auf der Internetseite der GfbK 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/>

## Arbeiten bei Megerle Online / Topfruits ?

Wir suchen Verstärkung in unterschiedlichen Bereichen. Wenn Sie entsprechendes Know-how mitbringen und auf der Suche nach einer neuen, längerfristigen beruflichen Herausforderung sind, informieren Sie sich auf unserer Seite über unsere derzeitigen Vakanzen. Mehr dazu finden Sie hier. Sollte aktuell nichts Passendes für Sie dabei sein, Sie aber dennoch glauben, dass Sie zu unserer Mission etwas Substanzielles beitragen können, sind uns auch Initiativbewerbungen herzlich willkommen :-). Auch wenn Sie jemanden kennen, auf den unsere Angebote zutreffen, informieren Sie diesen gerne.

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 jeden Tag mit Ihrem Beitrag dafür einzusetzen, dass unsere Kunden begeistert und zufrieden sind. Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter: <https://www.topfruits.de/offene-stellen>.

*"Effektive Krebs-Prävention = weniger Insulinausschüttung, mehr pflanzliche Milchsäure aus fermentierten Lebensmitteln, Stressreduktion, Bewegung"*

## Vitalstoffversorgung bei Diabetes besonders wichtig!

Hohe Blutzuckerspiegel führen dazu, dass körpereigenen Eiweiße mit Zucker verkleben. Sie glykieren oder Glykosilieren, was ähnlich einem Karamellisieren ist. Die Folge oxidativer Stress, verbunden mit einem erheblichen Anstieg freier Radikale. Auch Fett im Blut oxidieren und werden ranzig. Das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, steigt um das 3 bis 6fache gegenüber Gesunden. Bereits nach dem Essen beginnt bei Diabetikern der oxidative Stress.

Schäden in den Kapillargefäßen der Augen, Nieren und Nerven treten auf und führen beim Diabetiker häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder Nervenschäden, die häufig mit Taubheitsgefühlen einhergehen. Das Amputationsrisiko von Diabetikern steigt gegenüber Gesunden um das 30fache. Allein in Deutschland werden pro Jahr 28.000 Fußamputationen vorgenommen, hauptsächlich bei Diabetikern.

**Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien mindert den oxidativen Stress.** Besonders Vitamin C und E (möglichst natürlich), sowie sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Wirkung dieser Vitamine bis zum 50fachen verstärken, wie z.B. OPC, sind für Diabetiker wichtig. **Vitamin C vermindert besonders die Glykierung. Vitamin E senkt das Risiko für Blutgerinnsel und wirkt entzündungshemmend.** In Synergie mit dem Carotinoid Lycopin und Vitamin C, hemmt Vitamin E die Oxidation des LDL-Lipoproteins, welches die Bildung der Arteriosklerose stark vorantreibt. Die Menge täglich zugeführten Vitamin C sollte bei Diabetikern mindestens 600 bis 1000 mg betragen. Bei Vitamin E 300 bis 500 I.E. und bei Lycopin 2 bis 5 mg.

**Auch Oligomere Proanthocyanidine (OPC)** wirken stark antioxidativ und gefäßschützend. Sie hemmen ebenfalls die Oxidation des LDL-Cholesterins und verringern zusammen mit Vitamin C die Gefäßdurchlässigkeit und damit das Risiko für Blutungen in den feinen Kapillargefäßen. 2 bis 3 mg OPC pro kg Körpergewicht werden bei einem gesunden Menschen als tägliche Zufuhrempfehlung ausgesprochen. Polyphenole wie OPC´s sollte man nicht mit Molkereiprodukten zusammen konsumieren, wenn man die volle Wirkung erwartet. Andernfalls binden die Wirkstoffe an das Molkeprotein und machen diese weitgehend unwirksam.

Vitamin K2 nicht vergessen. Eine Untersuchung der Tufts-Universität in Boston/USA ergab, dass **500 µg Vitamin K täglich den Blutzuckerstoffwechsel verbessert.** Eine Vorstufe des Diabetes (die sogenannte Insulinresistenz) trat dabei um etwa 34 % seltener auf. Die Blutzucker- und Insulinwerte waren durch das Vitamin K deutlich gesunken.

Da Diabetiker durch häufiges Wasserlassen mit ihrem Urin **vermehrt Zink ausscheiden**, muss auch auf eine ausreichende Versorgung mit diesem wichtigen Spurenelement geachtet werden. Ein Mangel an Zink kann die Glukoseverwertung und Insulinwirkung stören, sodass vermehrt Hautpilzinfektionen und Infekte, Geschmacksstörungen und Wundheilungsprobleme auftreten können. 15 bis 20 mg Zink am Tag werden für Diabetiker pro Tag empfohlen!

**Chrom unterstützt den Insulin- und Glukosestoffwechsel**, indem das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin und Glukose in den Zellen verbessert wird. Erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte können auf einen Mangel an Chrom hinweisen. Tagesdosierungen zwischen 200 und 500 µg Chrom werden bei Diabetikern empfohlen.

**Über die Hälfte der Diabetiker haben zu niedrige Magnesiumwerte im Blut** und in den Zellen, was besonders Netzhautschäden (Retinopathien) begünstigt. Die Wirkung des Magnesiums beruht u.a. darauf, dass es die Wirkung des körpereigenen Insulins verstärkt, indem es die Verzuckerung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin senkt. Das zeigte eine Untersuchung der Universität Durango (Mexiko) aus dem Jahr 2004. Ferner ist es an der Regulierung aller energieabhängigen Prozesse im Körper beteiligt. 200 bis 400 mg Magnesium werden mindestens pro Tag für Diabetiker empfohlen.

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

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/Krebs>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/antientzuendliche-kost-als-schutzschild-gegen-chronische-entzuendsherde/>

*"Gut informieren, heute wichtiger denn je! Ihre Gesundheit nehmen Sie am besten selbst in die Hand."*

## Schwarzkümmel auch gegen Nierensteine

Der Nutzen von Schwarzkümmel etwa bei Heuschnupfen oder bei verschiedenen anderen Autoimmunproblemen ist zwischenzeitlich recht bekannt. Und Schwarzkümmelöl wird hier naturheilkundlich schon länger und erfolgreich eingesetzt. Weniger bekannt ist die Wirkung von Schwarzkümmel bei Nierensteinen. Nierensteine sind die weitaus häufigste Erkrankung der Nieren: Etwa fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind betroffen. Meist treten Nierensteine zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr auf, bei Männern etwa doppelt so häufig wie bei Frauen.

In einer doppelblinden Studie mit Schwarzkümmel versus Placebo fand ein interdisziplinäres Team iranischer Forscher eine deutliche Reduktion bzw. relativ häufig das Verschwinden von Nierensteinen. Dies ist deswegen besonders interessant, weil die Kommission damals die Wirkung der Aquaretika (harntreibende Mittel) lediglich vage als vorbeugend einstufte und eine Auflösung und Rückbildung von Nierensteinen als nicht wahrscheinlich einstufte.

In der Einleitung der Studie wird auf frühe Quellen hinsichtlich der entwässernden und Stein auflösenden Wirkung des Schwarzkümmels hingewiesen. In Tiermodellen an Ratten wurde die auflösende Wirkung auch von Oxalatsteinen durch Schwarzkümmel bestätigt.

Die Studie hatte einen Umfang von 60 Teilnehmern mit im Ultraschall bestätigten Nierensteinen die größer als 5mm waren. Die Teilnehmer nahmen 10 Wochen lang zweimal am Tag eine 500mg Kapsel mit gemahlenem Schwarzkümmelsamen bzw. mit Maisstärke als Placebo. Die Kapseln sollten mit einem Glas lauwarmen Wasser genommen werden, in das ein EL Honig aufgelöst war. Als Zielgröße legte man die am Ende des Behandlungs-Zeitraums resultierende Steingröße fest.

Die mittlere Steingröße nahm unter Behandlung in der beschriebenen Weise deutlich ab. Nämlich von 6,2 auf 2,7mm, bei Placebo von 6,4 auf 5,5. Dabei lag der Anteil der Teilnehmer, bei denen sich die Steine vollständig auflösten bei 44%. Bis auf 3% der Teilnehmer hatten ALLE deutlich auf die Behandlung mit Schwarzkümmel angesprochen und einen Nutzen erfahren, gegenüber der Placebogruppe! Die Studie zeigte außerdem, dass kleine Steine unter 7mm besser auf die Behandlung reagierten, als wenn die Steine bereits größer waren. Die Autoren meinen, dass für bereits weiter fortgeschrittene Steinbildung mit größeren Steinen Extrakte aus Schwarzkümmel für eine stärkere Wirkung erforderlich sind.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/schwarzkuemmel-ganze-schwarzkuemmelsamen-roh>  
<https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-schwarzkuemmeloel-gegen-allergien-und-sonstige-beschwerden/>

## Beeren sind ganz besondere Naturprodukte

Derzeit gibt es ja wieder Beeren in Hülle und Fülle. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren oder Aronia, glänzen durch ganz besondere Eigenschaften. Diese Eigenschaften machen Beeren besonders wertvoll als vitales Lebensmittel und für unsere Gesundheit. Kaum ein Lebensmittel vereint so viele für unsere Gesundheit positive Eigenschaften wie Beeren.

Wie man bereits aufgrund der Farbe vermuten kann, stecken Beeren voll mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen, die meist für Farbe und Geschmack verantwortlich sind. Diese Mikronährstoffe, früher nur wenig beachtet, werden immer mehr geschätzt aufgrund ihrer besonderen Schutzeigenschaften gegen schädliche Sauerstoffradikale, die in unserem Organismus ständig anfallen. Alleine und oft auch in Verbindung mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen haben Pflanzenstoffe wie etwa Anthocyane, Beta Carotine, oder Pflanzensäuren wie die Ellagsäure ein enormes Potenzial für unseren Gesundheitsschutz.

Forscher der University of Cincinnati fanden etwa heraus, dass Anthocyane aus Blaubeeren Einfluss auf unsere Gehirnfunktion haben. Im Rahmen der Studie wurden 47 ältere Menschen mit Gedächtnisausfällen untersucht. 16 Wochen später mussten die Probanden Gedächtnistests absolvieren und ihre geistigen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Die Blaubeer-Probanden zeigten dabei eine deutlich bessere geistige Leistungsfähigkeit als die Placebo-Probanden. Besonders anthocyanreich sind bei den Beerenfrüchten auch Aronia- und schwarze Johannisbeeren. Weiter Studien deuten darauf hin, dass die in Beeren enthaltenen Antioxidantien dazu beitragen können, das Gehirn vor Alterung und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer zu schützen.

Beeren sind außerdem bekannt dafür, dass sie zu Herz-Gesundheit beitragen können. Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Beeren helfen kann, den Blutdruck zu senken, das "schlechte" LDL-Cholesterin zu reduzieren und die Blutgefäße zu entspannen. **Dazu kommen weitere positive Eigenschaften von Beeren!** Sie enthalten verglichen mit anderen Früchten nur wenig Zucker. Sie haben dadurch weniger Kalorien wie anderes, süßes Obst, wie etwa die viel konsumierten Bananen und sie verursachen nur eine geringe Insulinausschüttung und wenig Blutzuckeranstieg. Dies ist aus Präventionsgesichtspunkten besonders wünschenswert. Überdies enthalten die meisten Beeren reichlich Ballaststoffe und sind gut für die Darmflora.

Nicht zuletzt schmecken Beeren einfach lecker und sie lassen sich vielseitig verwenden. Einfach so frisch aus der Hand gegessen, oder mit Naturjoghurt, im Müsli, einem Smoothie einer Kaltschale oder als selbst gemachtes Eis sind Beeren aller Art eine äußerst wertvolle Bereicherung einer Ernährungsweise, die besonders Wert legt auf gesunde Lebensmittel. **Da die meisten sek. Pflanzenstoffe wie Anthocyane oder Beta Carotine und viele Pflanzensäuren recht stabil sind, kann und sollte man Beeren ganzjährig, auch in getrockneter Form oder als Pulver in seinen Speisezetteln einplanen. Auch auf diese Weise jederzeit verfügbar können Sie sich das gesundheitliche Potenzial von Beeren fast vollständig erschließen - und das und saisonunabhängig.**

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/fruchtpulver/beerenspulver>  
<https://www.topfruits.de/waldheidelbeeren-getrocknet-bio-wildwuchs>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/getrocknete-beeren-bieten-ein-fuellhorn-an-vitalstoffen/>

## Granatapfel Inhaltsstoffe bei Prostata CA

Um sich zu vermehren und sich auf andere Körperregionen auszubreiten, benötigen aggressive Prostatakrebszellen in vielen Fällen eine gute Versorgung mit Testosteron. Sind aber in der Umgebung Phenylpropanoide (häufiger Bestandteil ätherischer Öle), Hydroxybenzoesäure, die gelbe Pflanzenfarbstoffgruppe der Flavone und mehrfach ungesättigte Fettsäuren vorhanden, sind die Krebszellen nicht in der Lage, Hormone zu verstoffwechseln. Dies erschwert dem Tumor, sich im Körper auszubreiten. Dieselben Pflanzeninhaltsstoffe verhindern auch, dass sich Prostata- und andere Krebszellen auf das Knochengewebe ausbreiten. Und sie tragen sogar zur Zerstörung vorhandener Krebszellen bei. Die genannten sekundären Pflanzenstoffe sind bedeutende Inhaltsstoffe im Granatapfel und in anderen Beeren (Ja, Granatäpfel gehören zu den Beeren;-).

In früheren Studien zu Prostatakrebs hatten Wissenschaftler bereits darauf hingewiesen, dass die Ellagsäure (auch Ellagitannin genannt), nicht nur das Wachstum von Krebszellen im Allgemeinen verringert, sondern auch die Zerstörung der Krebszellen herbeiführen kann. »Da es sich bei den Genen und Proteinen, die an der Entwicklung von Prostatakrebszellen beteiligt sind, im Wesentlichen um die gleichen handelt, die auch an der Entwicklung anderer Krebszellentypen beteiligt sind, könnten die Bestandteile des [Granatapfel-]Saftes in der Krebsbehandlung eine größere Wirkung entfalten«, erklärte Martins-Green. Diese Ergebnisse wurden auf einer Jahrestagung der amerikanischen Gesellschaft für Zellbiologie (ASCB) in Philadelphia vorgestellt.

Bei der Qualität von Beerenprodukten ist darauf zu achten, dass diese möglichst naturbelassen und ungesüßt sind. Je farbiger und reicher an Fruchtsäuren, umso besser. Granatapfelsaft sollte möglichst herb und gerbsäurereich schmecken. Dann ist der Gehalt an gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffen besonders hoch. Andernfalls ist der Saft oft aus Konzentrat und (undeckelt) mit etwas Abfahlsaft verschnitten, um diesen geschmacklich aufzuhübschen :-). Derartige Granatapfelsäfte sind aus gesundheitlicher Sicht ungeeignet. Bei frischen Granatäpfeln sollten Sie nur die rotfleischigen, säurereichen Sorten bevorzugen.

## Besser Pflanzenkost bei Prostata CA

Vitalstoffreiche Pflanzenkost gilt bekanntermaßen als präventiv gegen Krebs und manche andere, oft zivilisatorische Mangelkrankheiten. **Aber besonders bereits von Prostatakrebs Betroffene, und das sind mit zunehmendem Alter nicht wenige Männer, sollten unbedingt ihr Ernährungsverhalten überdenken.** Eine Umstellung der Ernährungsweise auf überwiegend pflanzliche Kost kann das Risiko, dass die Krankheit, voranschreitet, um bis zu 60 % senken! Das legt eine Studie aus 2023, von US Forschern an der Universität von Kalifornien nahe. Teilnehmer war etwas mehr als 2000 Prosa CA Patienten im Stadium T1 bis T3a. Dabei war der Krebs innerhalb von 7 Jahren bei ca. 200 Patienten weiter gewachsen. Das Risiko für diese Progression sank jedoch um 50 %, wenn sich die Patienten überwiegend pflanzlich ernährten. Bei Patienten über 65 sank das Risiko dadurch sogar um erstaunliche 60 %.

**Die Vorteile einer überwiegend pflanzlichen Ernährung sind vielfältig**, besonders in Bezug auf Krebs. Vegetarier haben meist einen niedrigeren BMI und eine gesündere Darmflora, sie führen weniger Eisen und Proteine zu und haben in der Regel einen niedrigeren IGF1 Spiegel als Menschen, die mehr tierische und oft auch mehr industriell stark verarbeitete Kost konsumieren. Außerdem sind sie besser mit Antioxidantien und Ballaststoffen versorgt. Alle dies sind Faktoren, die das Krebsrisiko senken bzw. ein Voranschreiten der Tumorerkrankung verlangsamen können. Ganz besonders günstig ist es, wenn bei der (überwiegend) pflanzlichen Ernährung auch noch viele fermentierte Lebensmittel auf dem Tisch stehen. Viele **Ganzheitsmediziner, allen voran Dr. Johannes Kuhl**, haben bereits vor Jahrzehnten auf die außergewöhnlichen gesundheitlichen Eigenschaften von natürlicher pflanzlicher Milchsäure hingewiesen!

**Unter Präventionsexperten gilt auch das Spurenelement Selen seit Längerem als beachtenswert.** Je höher der Selen-Plasmaspiegel, desto geringer ist offenbar das Risiko für Prostata-Krebs. Das legen Daten einer Meta-Analyse von 35 Studien nahe. Auch kleinere Interventionsstudien zeigen eine Schutzwirkung von Selen: In einer Studie mit 1300 Patienten, die bereits einmal Hautkrebs hatten, erhielten die Teilnehmer täglich 200 µg Selen oder Placebo. Nach 4,5 Jahren war zwar das Risiko, dass Hautkrebs erneut auftrat in beiden Gruppen gleich hoch, **jedoch war die Prostata-Krebsrate in der Selen-Gruppe um etwa 66 Prozent geringer.**

Wollen Sie Ihr Krebsrisiko vermindern, sollten Sie neben Ihrem Vitamin D3 Spiegel und einigen anderen Blutparametern, also auch Ihren Selenspiegel im Auge behalten! **Falls dieser zu niedrig ist, sollten Sie täglich 200 µg Selen substituieren**, oder immer wieder ein **paar Paranusskerne knabbern**. Selenmangel kommt hierzulande häufig vor, denn Nordeuropa ist aufgrund selenarmer Böden ein Selen Mangelgebiet.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/granatapfelsaft-bio-direktsaft>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>  
<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Pflanzenkost-und-Medikamente-schuetzen-vor-Prostata-Krebs-325279.html>

## Erfolge mit OPC bei Tinnitus

Es gibt einige Hinweise darauf, dass oxidative Schäden an den Zellen des Innenohrs zu Hörverlust und Tinnitus führen können. Italienische Universitätsmediziner haben in einer Studie mit Tinnitus Patienten den Effekt von Antioxidantien gezeigt. In diesem Fall handelte es sich um OPC's. OPC kommt in der Rinde und den Samen mancher Pflanzen vor (Trauben, Pinie). In einem Placebo kontrollierten Studie erhielten 82 Patienten entweder 150mg OPC täglich, oder ein Scheinmedikament. 4 Wochen vor und nach der Behandlung bewerteten die Patienten selbst ihre Befindlichkeit. Dabei zeigte sich, dass die Beschwerden in der OPC Gruppe um die Hälfte zurückgegangen war. In der Kontrollgruppe ergaben sich dagegen keine Veränderungen.

Die Forscher sehen als Ursache eine bessere Durchblutung im Innenohr, welche durch die Antioxidantien/OPC Zufuhr verursacht war. Dies konnte anhand spezieller Messungen nachgewiesen werden. Andere Studien haben gezeigt, dass auch andere Antioxidantien wie Ginkgo Biloba, Zink und Vitamin B12 möglicherweise Tinnitus-Symptome verbessern können. Die Qualität und die Ergebnisse dieser Studien sehr gemischt und es besteht weiterer Forschungsbedarf. Dies sollte einen Menschen, der hartnäckig an Tinnitus leidet allerdings nicht davon abhalten, viele Antioxidantien, am besten aus vitalstoffreichen Lebensmitteln zu konsumieren. Eventuell kombiniert mit einzelnen

Mikronährstoffen, die so möglicherweise nicht in ausreichender Menge zugeführt werden können. Etwa B12, D3 oder ausreichend OPC. Immer wieder wurde gezeigt, dass eine isolierte Einnahme von Einzelsubstanzen meist nicht die gewünschten Erfolge bringt und dass sie besser auf das synergistische Zusammenwirken einer möglichst großen Vielfalt dieser Stoffe setzen sollten. Bspw. profitieren OPC's besonders von der Einnahme in Verbindung mit Vitamin C.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/grape-plus-kapseln>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerlicher-sonnenschutz-durch-vitale-ernaehrung/>

## Neue Produkte bei Topfruits

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

### Brokkolisamen gekeimt, getrocknet, bio kbA

Durch die Keimung der Brokkoli Samen sind viele Inhaltsstoffe bereits aktiviert und besser verfügbar. Brokkolisamen und Sprossen sind ein guter Lieferant für Sulforapha, einem gesundheitlich potenten sekundärer Pflanzenstoff aus der Familie der Senföle.

### 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.

### Pink-Powder – Premium BIO Beerenpulver aus roten und blauen Beeren

Topfruits **Pink-Powder** ist eine vielseitig verwendbare, feine Pulver-Mischung aus getrockneten Bio-Himbeeren, -Aroniabeeren, -Acerolabeeren und Heidelbeeren. Für das naturreine Pulver werden reife und ganze Beeren aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet. Das Pnk-Powder Beerenpulver ist zu 100% aus der ganzen Frucht! Es ist kein Instant Pulver. Pink-Powder ist OHNE zusätzliche Aromen, Farbstoffe, Füll und Hilfsstoffe und ohne Konservierung.

### 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](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)