

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

Löwenzahn und andere Naturstoffe gegen Viren

Eine Studie an der Universität Freiburg zeigte, dass der einfache Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) Spike-Proteine von Viren daran hindern kann, an die (ACE2) Zelloberflächenrezeptoren in menschlichen Lungen- und Nierenzellen zu binden. Ein Löwenzahn-Extrakt auf Wasserbasis, der aus den getrockneten Blättern der Pflanze gewonnen wird, war dabei wirksam gegen das Spike-Protein D614 und eine Reihe von mutierten Stämmen. Durch seine Wirkung stoppte der Löwenzahn-Extrakt die aus der Anhaftung der Spike Proteine resultierende Interleukin Entzündungsprozesse.

Die Untersuchung an Zellkulturen macht weitere klinische Studien erforderlich, um zu verstehen, wie der Löwenzahn-Extrakt im menschlichen Stoffwechsel aufgenommen und verwertet wird. Da Impfstoffe allerdings die Herdenimmunität schwächen, sind naturnahe Ansätze wie dieser wünschenswert, denn Sie zeigen mögliche Wege für echte Prävention auf. Außerdem meinten die Studien-Autoren: „Faktoren wie die geringe Toxizität beim Menschen und die effektive Bindungshemmung von fünf relevanten Spike-Mutationen an den menschlichen ACE2-Rezeptor, wie hier in vitro berichtet, ermutigen zu einer eingehenderen Analyse der Wirksamkeit von *T. officinale* in der SARS-CoV-2-Prävention“

Auch andere Natursubstanzen wurden in der Vergangenheit untersucht, in Bezug auf antivirale Effekte. Dabei sind verschiedene Flavonoide aus den Schalen von Zitrusfrüchten, wie Nobiletin und Hesperetin positiv aufgefallen. Der Stoff Glycyrrhizin aus der Süßholzwurzel, der dieser seine Süße verleiht. Alle drei dieser natürlichen Substanzen blockieren die Bindung von Spike-Proteinen an die ACE2-Rezeptoren. Ein Extrakt aus Granatapfelschalen blockierte in früheren Untersuchungen das Spike-Protein mit 74 Prozent Wirksamkeit. Punicalagin war dabei zu 64 Prozent wirksam und die Ellagsäure zu 36 Prozent. Ellagsäure kommt auch in verschiedenen anderen, vor allem Beerenfrüchten vor. Auch die Cistrose ist seit Langem für antivirale Effekte bekannt. Sie kann ebenso wie die anderen Naturstoffe in ihrer natürlichen Form, etwa als Tee genossen, risikolos zur Prävention eingesetzt werden. Die Frage ist: warum sollte man auf solche Möglichkeiten verzichten?

Linktipps: <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2021.03.19.435959v1>

<https://www.topfruits.de/cistrose-zistrose-bio>

<https://www.topfruits.de/loewenzahn-blattpulver-bio>

<https://www.topfruits.de/aktuell/zistrose-das-mediterrane-multitalent-im-kampf-gegen-grippeviren/>

Was sind bioaktive Substanzen in Lebensmitteln? Mehr als 10.000 bioaktive Substanzen kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor und geben diesen Farben, Duft und Aroma. Zu den bioaktiven Substanzen zählen sekundäre Pflanzenstoffe (wie z.B. Carotinoide, Polyphenole, Phytoöstrogene, Saponine, Sulfide uvam), Ballaststoffe oder Substanzen aus milchsauer fermentierten Lebensmitteln (z.B. aus Joghurt oder Sauerkraut). Diese Substanzen, die man nicht auf einer Nährwertabelle findet, sind für die menschliche Gesundheit unentbehrlich. Sie spielen bei der Prävention zahlreicher Krankheiten eine wichtige Rolle spielen.

Von Zeit zu Zeit haben wir Ihnen die Besonderheiten der einzelnen Substanzgruppen ja bereits vorgestellt und wir werden dies auch weiterhin tun, weil die Erkenntnisse zu diesen Substanzen ständig zunehmen und deren Bedeutung immer klarer wird. Ein Mikronährstofflexikon und Glossar für unsere Infothek ist bereits in Arbeit. Wer das Thema weiter vertiefen will, finde in dem Standardwerk von Bernhard Watzl und Claus Leitzmann belegte wissenschaftliche Fakten und alles über Vorkommen, Wirkungen und Wechselwirkungen dieser gesundheitsfördernden Pflanzenstoffe in Lebensmitteln.

Bitterstoffe der Schlüssel zu mehr Gesundheit

Bitterstoffe sind Vitalstoffe, die positiv auf unsere Verdauung wirken, einen großen Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System und auf unsere Harnwege haben. Kräuter und allgemein Pflanzen, die Bitterstoffe enthalten, wirken in unserem Körper basisch. So können sie eine erhöhte Säurebelastung abmildern, die durch den Verzehr von Lebensmitteln entsteht, welche sauer verstoffwechselt werden. Bitterstoffe regen Leber und Galle an und sorgen für eine gute Funktion dieser Organe.

Bereits in der Mundhöhle beginnen die Bitterstoffe die Verdauung anzuregen, indem sie bei der Wahrnehmung des bitteren Geschmacks über unsere Geschmacksknospen Speichel freisetzen. Zusätzlich wird reflexartig die Produktion von Gallen-, Magensäure- und Bauchspeicheldrüsensaften angeregt, sodass die Verdauungsprozesse in unserem Körper optimal und auf hohem Niveau ablaufen können. Alle Bestandteile unserer Nahrung können somit besser verdaut und verstoffwechselt werden, was auch die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe für unseren Organismus erhöht. Bitterstoffe regen außerdem die Darmbewegungen an. Dies fördert zusammen mit ausreichend Ballaststoffen eine zügige Dampassage. Gift- und Abfallstoffe können so schneller ausgeschieden werden.

Bei regelmäßigem Verzehr von Bitterstoffen ändern sich auf Dauer auch unser Geschmacksempfinden und unsere Ernährungsgewohnheiten. Die Geschmacksnerven werden wieder empfindlicher und der Konsum von Industrienahrung fällt schwerer. So fällt es vielen leichter wieder mehr gesündere Lebensmittel zu konsumieren. Menschen, die abnehmen möchten, werden durch den Konsum von Bitterstoffen während und nach ihrer Ernährungsumstellung hervorragend unterstützt. Oft beobachtet man deutlich bessere Abnehmerfolge bei Menschen, die regelmäßig Bitterkräuter verwenden.

Bittere Tees helfen gegen Verdauungsbeschwerden, machen ein gutes Bauchgefühl und wirken sich auf vielfältige Weise positiv auf unser Wohlbefinden aus (siehe oben). **Eine ganze Reihe von bitteren Naturheilkräutern können auch bei leichten gesundheitlichen Beschwerden hilfreich eingesetzt werden.** Die bekanntesten Bitterkräuter sind **Beifuß, Bittermelone (Momordica), Galgantwurzel, Enzian, Hopfen, Löwenzahn Wurzel und Kraut, Mariendistel, Wermut, Waldmeister, Weidenrinde, Schafgarbe und Salbei.** Gut bewährt haben sich in der Naturheilkunde auch Kombinationen aus unterschiedlichen Bitterkräutern, wie wir sie etwa in verschiedenen Mischungen anbieten. Eine solche Kombination, auch mit nicht ganz so bitteren Kräutern, ist oft angenehmer im Geschmack und bekömmlicher auch für Menschen, die sich am Anfang mit Bitterem noch schwertun. Probieren Sie´s aus!

So bauen Sie Bitterstoffe am besten in Ihre tägliche Ernährung ein. Nehmen Sie vor jeder Mahlzeit ein oder zwei Messerspitzen einer Bitterkräuter-Mischung in den Mund und speicheln diese vor dem Schlucken gut ein. Verwenden Sie häufiger bittere Salate wie Chicorée, Radiccio, Romana oder frischen Löwenzahn. **Aber auch Saaten als Topping über einen Salat liefern eine gewisse Menge Bitterstoffe.** Trinken Sie öfter am Abend einmal einen Tee, der auch etwas bitter sein kann und der bei entsprechender Rezeptur einen guten Schlaf unterstützt. Verwenden Sie generell reichlich Kräuter und Gewürze, die oft einen gewissen Anteil Bitterstoffe enthalten. Auch mit Vollkornprodukten, Nüssen und Saaten, wenn sie naturbelassen sind, nehmen Sie eine gewisse Menge Bitterstoffe zu sich. Diese befinden sich in den schützenden Randschichten dieser Naturprodukte.

Genießen Sie am Abend einen Kräutertee, das macht einen guten Magen und verhindert in den meisten Fällen auch Sodbrennen in der Nacht. Für einen Kräutertee überbrühen Sie in der Regel 1 TL des Krautes oder der Mischung mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser und lassen es dann 10 bis 15 Minuten ziehen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuelle-d-fuer-unsere-gesundheit/>
<https://www.topfruits.de/themen/bitterstoffe>
<https://www.topfruits.de/bittermelone-tee>

Die beste Möglichkeit, die Zukunft vorher zuzusagen, besteht darin, die Zukunft selbst zu gestalten.

Bessere Regeneration nach Belastung

Bewegung ist gesund, die Erkenntnis hat sich zwischenzeitlich weitgehend durchgesetzt. Allerdings sollte man es nicht übertreiben und den Ehrgeiz aus dem Spiel lassen. Und man muss seinem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration geben. Besonders mit zunehmendem Alter dauert die Regeneration, je nach Belastung, immer länger. Das wird der eine oder andere sicher bereits festgestellt haben. Im Folgenden einige Dinge, wie Sie die Regeneration nach Sport oder einer Belastung verbessern können.

Ausreichend trinken: Wasser spielt eine entscheidende Rolle in vielen Körperfunktionen, einschließlich der Wiederherstellung von Zellen und der Ausscheidung von Abfallprodukten durch das System. Stellen Sie sicher, dass Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser trinken. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Salzhaushalt im Lot bleibt und ausreichend Elektrolyte aufgenommen werden. Untersuchungen zeigen, dass für Muskelschmerzen oder Krämpfen nach Belastungen nicht nur Magnesiummangel, sondern häufiger ein Natriummangel verantwortlich ist. Tipp dazu: Knabbern Sie am besten bereits unterwegs oder während der Belastung einige getrocknete Tomaten oder geben Sie eine **Messerspitze voll Steinsalz (natur) in Ihr Wasser**.

Gute Versorgung mit Mikronährstoffen: Bereits vor dem Training ist es vorteilhaft etwas zu essen oder zu trinken, das **sehr antioxidantienreich ist (Aroniasaft oder Beeren, Beerenmix etc.)**. Sie können auch etwas OPC, am besten in Verbindung mit Vitamin C zu sich nehmen. So sorgen Sie für eine optimale Verfügbarkeit an relevanten Schutz- und Reparaturstoffen als Gegengewicht zu den bei Belastung massiv anfallenden "freien Radikalen".

Proteinreiche Mahlzeit: Nach dem Training ist es wichtig, eine Mahlzeit oder einen Snack mit hohem Proteingehalt zu sich zu nehmen. **Protein hilft beim Aufbau und der Reparatur von Muskelgewebe**. Hier kann ein veganer Proteindrink mit Kakaopulver, **frischen Beeren oder Beerenpulver**, oder mit Spirulina unterstützend wirken und eine deutlich schnellere Regeneration fördern! Kohlenhydrate sind ebenfalls wichtig, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Greifen Sie aber zu vollwertigen Zutaten, die auch ausreichend Ballaststoffe für einen gesunden Darm enthalten. Denn auch die Bedeutung der Darmgesundheit ist für eine gute Regeneration nicht zu unterschätzen.

Ausreichender Schlaf: Schlaf ist eine der effektivsten Regenerationsmöglichkeiten. Während des Schlafs repariert und regeneriert Ihr Körper die während des Trainings beschädigten Zellen und Gewebe am besten. Besonders am Abend nach einem Training sollten Sie auf ausreichend Proteine im Essen achten.

Enzyme / Bromelain: Besonders wenn Sie es mal übertrieben haben und sogar ein wenig Muskelkater die Folge war, sollten Sie der Regeneration mit Bromelain optimalen Support leisten. Das Enzym Bromelain wird in der Sportmedizin bei leichten Verletzungen seit Jahren erfolgreich eingesetzt, um Schäden im Gewebe schneller zu heilen.

Aktive Erholung am Tag danach: Leichte Bewegungen wie Gehen, Radfahren oder ein wenig Gymnastik können dazu beitragen, die Durchblutung zu verbessern und helfen, Abfallprodukte in den Muskeln schneller zu entfernen.

Leichte Massagen: Leichte Massagen mit diversen Hilfsmitteln können dazu beitragen, Muskelverspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern, was die Regeneration und den Heilungsprozess beschleunigt.

Eisbad oder kalte Dusche: Einige Studien deuten darauf hin, dass Kälteanwendungen direkt nach einer Trainingseinheit die Erholungszeit verkürzen können, indem sie Schwellungen und Entzündungen reduzieren.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/sport-und-regeneration>
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-magnesiumquellen/>

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert und hilft.

Die GfbK stellt ihre überarbeitete Broschüre „Brustkrebs ganzheitlich und individuell behandeln“ vor. Unter der Federführung von Nicole Weis wurden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Erfahrung aus Praxis der Praxis verarbeitet. Brustkrebs macht derzeit einen Anteil von 30 % der Krebserkrankungen von Frauen in unserem Land aus. Die Zahl der Erkrankungen hat sich seit den 80-er Jahren verdoppelt. "Die „epigenetische Wende“, hat in den vergangenen beiden Jahrzehnten in der Forschung ein vermehrtes Interesse an der Funktion des Zellstoffwechsels ausgelöst. das relativiert auch aus schulmedizinischer Sicht die Bedeutung einer genetischen Disposition für Krebs, auch für die Ausprägung einer Brustkrebserkrankung. Ernährung, Bewegung und psychische Balance bekommen in diesem Licht eine therapeutische Bedeutung. Die praktische Lebensführung bis hin zur Körperpflege wird gesundheitsrelevant." Es ist wichtig, deutlich zu machen, dass ein aktiver und selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung und mit den gebotenen Therapiemöglichkeiten, den Verlauf der Krankheit maßgeblich beeinflusst. Sie selbst haben viele wirkungsvolle Hebel in der Hand, um etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun.

Nutzen Sie neben den Broschüren auch die medizinische Hotline und die weiteren Informations-Angebote der GfbK zu ganzheitlichen Therapiemöglichkeiten.

Eine aktuelle Studie aus dem vergangenen Jahr bestätigt wieder das längere Überleben bei Krebs mit einem höheren Vitamin D-Spiegel. Allerdings weisen beide Untersuchungsgruppen aus unserer Sicht zu geringe Vitamin D-Spiegel auf, um den positiven Effekt abzuschätzen. Derzeit gilt ein Spiegel von 40 ng / ml als optimal. Siehe

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/images/download/broschueren/Brustkrebs.pdf>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

Muskelkrämpfe beim Sport?

Die Leistung unserer Muskeln hängt in weiten Bereichen mit einer guten Elektrolytversorgung zusammen. Magnesium ist allerdings oft nicht der entscheidende Faktor, wenn es um Muskelkrämpfe geht. Das wurde unter anderem bei Ultra-Marathonläufern untersucht. Die Studie konnte keine klinisch relevanten Unterschiede feststellen im Elektrolythaushalt von Läufern, die zu Krämpfen neigen, im Vergleich zu Läufern, die dieses Problem nicht haben. Hauptauslöser für Muskelkrämpfe beim Sport ist nach aktuellem Wissensstand eher muskuläre Ermüdung. Diese entsteht durch zu hohe Belastung oder schlechten Trainingszustand, eine verkürzte Muskulatur in der Bewegung und hohe Temperaturen. Zudem scheint der Flüssigkeitshaushalt eine große Rolle zu spielen, das sagt Professor Michael Behringer.

Nach Erfahrungen der Sportmedizinerin Dr. Ursula Manunzio kann ein Mangel der Elektrolyte Kalium und Natrium ebenso kritisch sein wie ein Magnesiummangel. "Kalium ist als Elektrolyt enorm wichtig für unsere Leistungsfähigkeit und als Basenpuffer. Auch Natriummangel kann zu Krämpfen und zu schlimmen Herzrhythmusstörungen führen....." so die Medizinerin.

Dagegen hilft ein wenig Basenpulver oder ein TL Salz ins Wasser geben. Überhaupt sollte man immer gut hydriert sein beim Sport, das bedeutet häufig, aber kleine Mengen trinken, während der Belastung. Ein guter Tipp, nehmen Sie ein paar getrocknete, gesalzene Tomaten mit und knabbern Sie gelegentlich eine davon. So haben Sie neben ein paar Kohlenhydraten und Natrium auch wertvolle Antioxidantien, gegen die bei Belastung reichlich anfallenden freien Radikale.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/basenpulver-dr-jacobs>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gesund-und-vital-durch-die-basische-ernaehrung/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>

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

Dauernd weniger als 5 Stunden Schlaf verkürzt das Leben

Die Ergebnisse einer schwedischen Studie mit 43.880 Teilnehmern und einer Beobachtungszeit von 13 Jahren zeigte Erschreckendes. Wer im Schnitt weniger als 5 Stunden pro Nacht schlief, hatte während der Studiendauer ein deutlich höheres Sterberisiko. Die Sterblichkeit dieser Menschen lag

um 52 % höher als bei Teilnehmern, die länger schliefen. Die Sterblichkeitsrate unter den Teilnehmern mit kurzem Schlaf an Wochentagen, aber längerem Schlaf am Wochenende, unterschied sich nicht von der Referenzgruppe, die im Schnitt 6 - 7 Stunden Schlaf hatte.

Wurden verschiedene Kombinationen von Wochentags- und Wochenendschlafdauer analysiert, wurde ein nachteiliger Zusammenhang mit einer Schlafdauer sowohl von unter 5 aber auch von über 8 Stunden im Vergleich zu einer konstanten Schlafdauer von 6-7 Stunden pro Tag (Referenzgruppe) beobachtet. Bei Personen, die älter als 65 waren, wurde kein Zusammenhang zwischen Wochenendschlaf oder Schlafdauer an Wochentagen/Wochenenden und der Sterblichkeit festgestellt. Ohne dass man dafür eine Erklärung hatte. Zusammenfassen kann man also sagen. Wenn die Studienteilnehmer, die weniger als fünf Stunden schliefen, dies nur wochentags taten, und am Wochenende ausschlieft, dann normalisierte sich ihre Sterblichkeit wieder. Man kann also in gewissen Grenzen versäumte Schlaf- und Regenerationszeit nachholen.

Wer zu kurz schläft muss, sollte auf alle Fälle darauf achten, dass zumindest die Schlafqualität-Qualität stimmt. Wie Sie dafür sorgen können, haben wir in einem früheren Briefe umfassen geschrieben. Besonders wichtig ist, dass Sie Alkohol meiden und vor dem Zubettgehen keine schwer verdauliche Mahlzeit mehr verdrücken.

Hilfreich zum Messen der Schlafqualität können Sportuhren oder manche Fitnesstracker eingesetzt werden. Diese ermitteln über die Herzratenvariabilität und andere Parameter einen Schlafscore an dem man hartnäckigere Probleme mit der Schlafqualität beobachten kann. **Aber auch ohne technische Messung kann man versuchen, die Schlafqualität abzuschätzen und zu objektivieren, mit dem Ziel Verbesserungen anzustreben.** Dazu schreibt man eine Woche lang Schlafenszeit und Aufstehzeit in einer Tabelle auf. Etwa drei Stunden nach dem Aufstehen notieren Sie, wie Sie sich fühlen:

- so müde, dass ich einnicke
- müde und unkonzentriert
- ausgeglichen
- aktiv und aufmerksam

Über die Auswertung dieser Tabelle können Sie dann grob abschätzen, bei welcher Schlafenszeit und welcher Schlafdauer Sie die besten Ergebnisse erzielen. Das oben genannte Studienergebnis ist nicht das Erste seiner Art und es muss zu denken geben. Schlafmangel und zu wenig Entspannung ist, neben einer ungesunden Ernährungsweise der größte Risikofaktor für Krankheit und eine verringerte Lebens- bzw. Gesundheitsspanne.

Bedenken Sie, dass Sie aber immer selbst etwas beitragen können, um Ihre Krankheitsrisiken zu minimieren, auch wenn bestimmte Umstände für Sie vielleicht unvermeidlich sind. Wer in der Nacht nur wenig Schlaf bekommt, der kann am Mittag vielleicht einen Powernap von 15 - 30 Minuten machen. Er kann sich etwas gesunde Bewegung verschaffen und er kann sich bewusster und vitaler ernähren. So kann jeder einen Ausgleich schaffen, von dem er letztendlich profitieren wird, durch mehr Energie und Lebensfreude.

Linktipp: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29790200/>
<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>

Gesundheits-Apps können Motivation steigern und Rehabilitation verbessern

Immer mehr Menschen setzen auf Fitnesstracker und die Kontrolle bestimmter Fitnessparameter, um so Ihre Gesundheit zu verbessern. Nicht erst, wenn Sie Bluthochdruck, Diabetes oder andere gesundheitlich Probleme haben, auch wenn Sie präventiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, ist Erfassen und Dokumentieren von relevanten Körperwerten und Lebensgewohnheiten sehr sinnvoll.

Untersuchungen zeigen, die Beobachtung des Verlaufs sorgt für hilfreiche Erkenntnisse, ganz egal ob Ernährungs-, Schlaf- und Bewegungsverhalten im Fokus stehen. **Und nichts motiviert besser als eine positive Entwicklung „schwarz auf weiß“** immer wieder vor Augen zu haben. In

manchen Apps können persönliche Entwicklungen auch mit Freunden in einer Community ausgetauscht werden, was für manche zusätzlich Motivation bedeuten kann. **Vor haben wir bei Recherchen eine besonders gute „Gesundheits-App“ gefunden, die vieles bietet, was wir bei anderen derartigen Tools bisher vermisst haben.**

Wer Vital- oder Lifestyleparameter bereits trackt, der kennt damit einhergehenden Probleme nur zu gut. Messgeräte verschiedener Hersteller verwenden unterschiedliche Apps oder haben keine Möglichkeiten, die Daten im Bedarfsfall sicher weiterzugeben. Wer Daten nicht an einer Stelle sammelt, kann diese weder sinnvoll auswerten noch daraus die richtigen Schlüsse ziehen. Hier setzt die VidaGesund-App an, hier lassen sich Daten unterschiedlicher Geräte, von Smartwatches oder Trackern über Google Fit, Apple Health, Fitbit und Garmin einlesen. Dadurch entsteht mit wenig Aufwand ein vollständiges Bild Ihres aktuellen Gesundheitszustandes. Die APP erstellt Tagebücher und Auswertungen völlig automatisch, wenn kompatible Messgeräte, Smart Watches, Tracker oder Apps verbunden werden. Das zeitintensive Erstellen von Papiertagebüchern gehört damit der Vergangenheit an. Schön auch, die Speicherung und Verarbeitung von Daten erfolgt ausschließlich in deutschen Rechenzentren mit höchsten Standards. **Wer sich die App ansehen möchte, kann die Premium-Version sogar 90 Tage lang kostenlos testen.**

Eine Health App für das Smartphone richtig eingesetzt, kann Patienten sogar helfen, sich nach einer schweren Operation schneller zu erholen. Das zeigte eine dieses Jahr vorgestellte niederländischen Studie. Patienten konnten etwa 2 Wochen früher ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen, wenn eine spezielle APP eingesetzt wurde. Die Patienten konnten in der App die Art ihrer OP auswählen und einige persönliche Daten eingeben. Danach werden sie nach den täglichen Aktivitäten gefragt, die ihnen wichtig sind. Dies können Sportarten, Hobbys oder auch andere Aktivitäten sein, die für die berufliche Tätigkeit des Patienten unerlässlich sind. Basierend auf diesem Patientenprofil erstellt die App einen persönlichen Genesungsplan und macht tägliche Verhaltensvorschläge. Die Empfehlungen wurden von Experten für jede Operation eigens entwickelt und soll den Patienten helfen, rasch wieder aktiv zu werden, ohne sich dabei zu überfordern.

Es gibt sogar eine Coaching-Funktion, über die der Patient Kontakt mit einem Behandler aufnehmen kann. Ein Team um Johannes Anema hat jetzt die App in einer randomisierten Studie an Patienten getestet. Die Patienten waren im Durchschnitt 53 Jahre alt. Die Operation wurde zu einem Drittel wegen eines Krebsleidens notwendig, und die meisten Operationen wurden laparoskopisch durchgeführt. Im ersten Jahr nach der Operation wurden die Teilnehmer 7 Mal nach ihrem Befinden und zu ihrer Lebensqualität befragt.

Der primäre Endpunkt war die Rückkehr zu den normalen täglichen Aktivitäten. Das Ziel Ihr normales Leben wieder aufzunehmen hatten die Teilnehmer in der APP-Gruppe nach 52 Tagen erreicht, während sie in der Kontrollgruppe 65 Tage benötigten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ein-tolles-tool-zur-unterstuetzung-gesunder-gewohnheiten/>
[https://www.thelancet.com/journals/landig/article/PIIS2589-7500\(23\)00084-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/landig/article/PIIS2589-7500(23)00084-5/fulltext)
<https://vidagesund.de/>

Stuhltransplantation gegen Immunblockade bei Krebs

Das Mikrobiom, hauptsächlich die Zusammensetzung unserer Darmflora, scheinen einen wesentlichen Einfluss nicht nur auf unsere Psyche, sondern auch auf unser Immunsystem im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung zu haben. Eine Krebserkrankung tritt dann auf, wenn dauerhaft krebsfördernde Faktoren auf unsere Zellen einwirken, ohne dass derweil ausreichend Schutzstoffe und ein starkes Immunsystem als Gegenpol und zur Abwehr am Start sind. Dann kann es dazu kommen, dass einzelne Zellen mit Gendefekten sich mehr und mehr reproduzieren und so ein sichtbarer Tumor entsteht. Dieser ganze Prozess kann über Jahre und Jahrzehnte im Verborgenen ablaufen.

Jetzt hat man in einer Studie erstmals den starken Einfluss des Darm-Mikrobiom auch im Zusammenhang mit Krebs gesehen. Eine gestörte Darmflora kann bei bestimmten Personen dazu führen, dass das Immunsystem so blockiert ist, dass immun fördernde Behandlungs-Maßnahmen, in diesem Fall eine Immuntherapie mit entsprechenden Medikamenten scheiterten. Früher gab es bereits in anderen Einrichtungen sehr erfolgreiche Therapieversuche im Zusammenhang mit Morbus Crohn früher. Dabei konnte man durch den Austausch des Darm-Mikrobiom beachtliche Therapieerfolge erzielen. Dieser Austausch der Gesamtheit der Bakteriengesellschaft eines Menschen, geschieht durch eine Transplantation der fäkalen Mikrobiota (Stuhltransplantation, FMT).

Die FMT zeigte sich dabei als eine potenzielle Strategie zur Überwindung der Resistenz gegen die Immun-Checkpoint-Inhibitoren, die bei 20 Patienten mit refraktärem Melanom zum Einsatz kommen sollten. In einer Phase-I-Studie, übertrug man Patienten, die nicht auf eine Immuntherapie bei einer Melanomkrankung angesprochen hatten, mittels einer FMT das Darm-Mikrobiom gesunder Spender. Die objektive Ansprechrate betrug 65 % (13 von 20), darunter vier (20 %) vollständige Ansprechraten. Die Nachüberprüfung ergab, dass zwar alle Patienten die Bakterienzusammensetzung ihrer jeweiligen Spender erfolgreich transplantiert hatten, die dadurch erworbene Ähnlichkeit zwischen Spender- und Patientenmikrobiom nahm aber nur bei den Respondern mit der Zeit zu. Bei diesen Patienten kam es im Verlauf zu einer Anreicherung von Bakterien, die für ein gesundes Immunsystem charakteristisch sind (immunogenen). Und gleichzeitig zu einer Abnahme von schädlichen Bakterien.

Das Ergebnis bei den Patienten, die auf die FMT ansprachen und die das Spendermikrobiom (meist von Angehörigen) gut integrierten, war in diesem Fall ein besseres Ansprechen auf eine anschließende Immuntherapie. **Dabei erzielten zwei Dritteln der Patienten eine Remission.** Dazu muss man wissen. Eine Immuntherapie, welche die körpereigene Krebsabwehr unterstützt, kann die Überlebenszeiten bei Melanompatienten deutlich verlängern. Die Behandlung schlägt allerdings nur bei etwa 40 % bis 50 % der Patienten an. Ein Grund für die ausbleibende Wirkung wurde in einer Störung oder Darmflora vermutet, was zu den Untersuchungen mit der Stuhlübertragung führte.

Diese wichtigen und interessanten Erkenntnisse aus dieser kleinen Studie wurde bei Betroffenen und im Allgemeinen bei den Klinikern bisher kaum wahrgenommen. **Die dort gewonnenen Erkenntnisse könnten aber ebenso eine Relevanz haben, für andere Krebserkrankungen und auch auf das Ansprechen naturheilkundlicher immunstärkender Therapien, im Rahmen einer ganzheitlichen Krebsbehandlung zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.** Es sollte in diese Richtung unbedingt weiter geforscht werden. Und dem Darm-Mikrobiom sollte dabei künftig noch mehr Beachtung geschenkt werden. Vor allem dann, wenn es um scheinbar nicht zu überwindende Immunblockaden im Zusammenhang mit unterschiedlichen Krankheitsbildern geht. Die positiven Erfahrungen, die hier mit einer Stuhltransplantation gemacht wurden, zeigen auch die Bedeutung auf, die etwa eine Darmreinigung (Colon Hydrotherapie), "Einläufe" und eine gezielte Symbioselenkung im Rahmen einer Ganzheitstherapie haben können. Vor allem die "Symbioselenkung" durch geeignete Ernährung, mit vielen Prä- und Probiotischen Lebensmitteln, ist ein noch zu wenig genutztes Mittel, um für eine gesunde Zusammensetzung der Darmflora und ein schlagkräftiges Immunsystem zu sorgen. Zumal man seit langer Zeit weiß, dass sowohl die Entgiftung und die Bioverfügbarkeit von bestimmten pflanzlichen Vitalstoffen SEHR stark vom jeweiligen Mikrobiom eines Menschen abhängt.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/studie-darmflora-steuert-wohlbefinden/>
<https://www.topfruits.de/darm>
<https://www.nature.com/articles/s41591-023-02453-x>
<https://www.science.org/doi/10.1126/science.abf3363>

Informieren Sie sich auch im Zusammenhang mit anderen chronischen Krankheiten über die Bedeutung der Darmflora und welche Erfahrungen es gibt, mit der Übertragung der Darmflora von Gesunden. Dazu haben wird die folgenden Hinweise und Aussagen von Dr. Sabine Hazan gefunden, einer der führenden Experten auf dem Gebiet der FMT, Sie sagt unter anderem: „... unsere ersten Ergebnisse mit STUHLTRANSPLANTATION waren fantastisch, die Übertragung des Darm-Milieus von einem gesunden Familien-Angehörigen auf Parkinson, Demenz oder Autismus-Kranke hat bedeutende Verbesserungen bewirkt ...“ Hazan hat mit Dr. Thomas Borody ein Buch über das Mikrobiom und Stuhltransplantationen geschrieben. Dieses Buch "Let's Talk SHIT: Disease, Digestion and Fecal Transplants (English Edition)" finden auch als **günstiges Kindle E-Book bei Azon (leider nur in Englisch)**

Linktipp: <https://ganzemedizin.at/turbokrebs-bifidus>

Wussten Sie, dass 80 % der bioaktiven Schutzstoffen und Antioxidantien bei Äpfeln in der Schale sind? Und dass beim Pressen zu Saft 80 % dieser wertvollen Stoffe im Trester bleiben. Angesichts dessen sind ganze Früchte meist wertvoller und gesünder als Säfte. Zumal ganze Früchte (und Gemüse) zusätzlich wertvolle Ballaststoffe liefern, die gut sind für unsere Verdauung und für eine gesunde Darmflora. Wenn mehr Hausfrauen über diese Zusammenhänge gelesen hätten, würden sie nicht bei Gemüse die äußeren, dunkelgrünen Gemüse- & Salat-Blätter abreißen. Diese enthalten etwa 20-mal mehr Quercetin als die inneren Blätter. (Quelle "Bioaktive Substanzen in

Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

Wir suchen immer wieder 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 :-). 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/offenstellen>.

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

alle neuen Produkte finden Sie hier... Alle unsere Kennenlernaktionen finden Sie hier ...

Keimkorn Basis Müsli 3er-Mix, Bio kbA, aus gekeimtem Nackthafer, Buchweizen und Leinsamen, ungesüsst

Unser Keimsaaten Basismüsli als 3er Mix, in Bio Qualität, ist die ideale Grundlage für ein ganz besonderes Müsli. Es besteht ausschließlich aus 3 gekeimten Zutaten - Nackthafer, Buchweizen und Leinsamenschrot. Diese ehrliche Mischung hat alle Vorteile, von gekeimten Saaten. Natürlich ungesüsst. Auch für Breigerichte oder zur Aufwertung von Backwaren.

Bio Löwenzahnblätter fein gemahlen (Taraxacum officinale), natur

In der Naturheilkunde zählt Löwenzahn neben Mariendistel und Artischocke zu den wichtigsten Leberpflanzen. Löwenzahnblätter enthalten in erste Linie Bitterstoffe. Bitterstoffe regen die Verdauung anregen und können Magen-Darm-Beschwerden reduzieren. Außerdem finden sich in dem Blattpulver Gerbstoffe, Carotinoide und Flavonoide. Erkundigen Sie sich über den nicht geringen naturheilkundlichen Nutzen von Löwenzahn, sie werden manche Überraschung erleben.

Brokkolisamen gekeimt, getrocknet, bio kbA

Durch die Keimung der Brokkoli Samen sind viele Inhaltsstoffe bereits aktiviert und besser verfügbar. Brokkolisamen und Sprossen sie 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.

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 nachhaltige 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 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.

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Infos für Ihre Gesundheit.

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