

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Informationen zum Thema Gesundheit, Ernährung und gesunder Lebenswandel für Sie. Wir sehen immer wieder, dass Menschen, die besser Bescheid wissen, ein insgesamt besseres Leben haben, mit mehr Energie und Lebensfreude. Auch bereits bestehende gesundheitliche Probleme sind so besser zu bewältigen.

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

Übergewicht bei Kindern - besorgniserregend

Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) bei Kindern sind in vielen Ländern, zu einem wachsenden Gesundheitsproblem geworden. Auch in Deutschland nimmt Fettleibigkeit bereits bei Kindern dramatisch zu. Übergewicht bei Kindern hat langfristig dramatische gesundheitliche Auswirkungen. Ein signifikant erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten und bestimmte Krebsarten sind wissenschaftlich nachgewiesen.

Laut Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) war rund jedes sechste Kind in Deutschland im Schulalter übergewichtig oder adipös, Tendenz weiter steigend. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren im Jahr 1975 weniger als ein Prozent der Heranwachsenden im Alter von 5 bis 19 Jahren fettleibig, im Jahr 2016 hat der Anteil bei den Mädchen bereits auf sechs Prozent und bei den Jungen auf acht Prozent zugenommen! Die Probleme mit Übergewicht wurden zuletzt durch die COVID-19-Pandemie weiter verschärft, nicht nur bei Kindern. Kardiologen betonen, dass immer mehr Menschen bereits vor Erreichen des Erwachsenenalters einen zu hohen Blutdruck, zu hohe Blutfette und einen zu hohen Blutzucker haben. Bei den meisten ändert sich dies auch im Erwachsenenleben nicht mehr. **Die Wahrscheinlichkeit, dass fettleibige Kinder zu fettleibigen Erwachsenen werden, ist um den Faktor 5 erhöht!**

Wenn Kinder mit einer Kombination von verschiedenen Risikofaktoren groß werden, wie Rauchen, Übergewicht, hohem Blutdruck und hohen Triglyceridwerten, hätten sie in der Lebensmitte um 40 ein 2- bis 9fach höheres Risiko auf einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, so die Experten. Dabei ist klar erkennbar, dass Gewohnheiten, die im Kindesalter erworben werden, im Erwachsenenalter häufig beibehalten werden. Übergewicht bei Kindern ist ein komplexes Problem, das eine umfassende Herangehensweise erfordert. Aber Gesundheitseinrichtungen, Eltern und Erzieher haben die große Verantwortung, frühzeitig auf Prävention und Gesundheitsförderung zu setzen, wollen sie Gesundheit der kommenden Generationen und unser Gesundheitswesen schützen.

Übergewicht bei Kindern steht oft in Verbindung mit sozialen und ökonomischen Faktoren wie dem Bildungsniveau der Eltern, Familien-Einkommen und Lebensbedingungen. Kinder aus sozial schwächeren Familien haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht. Dabei hat Übergewicht bei Kindern mehrere Ursachen. Vor allem zunehmender Bewegungsmangel, und übermäßiger Konsum von zuckerhaltigen Getränken und Snacks, aber auch veränderte Essgewohnheiten. Übergewicht bei Kindern führt unweigerlich zu verschiedenen Gesundheitsproblemen, darunter Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkprobleme, dazu kommen psychosoziale Belastungen.

Die Vermeidung von Übergewicht bei Kindern erfordert eine umfassende und möglichst frühzeitige Herangehensweise. Eltern sollten möglichst oft auf eine vollwertige Ernährung der ganzen Familie Wert legen. Und Eltern müssen mit gutem Beispiel vorangehen. Das "größte Gift" sind

industrielle Süßgetränke und industrielle süße und salzige Snacks. Diese enthalten viel zu viel Zucker, zu viel Natrium, ungesunde Fette und eine Fülle an funktionalen Zusatzstoffen. Insgesamt eine höchst gesundheitsschädliche Mischung. Fehlt ausreichend körperliche Aktivität und besteht dazu noch eine genetische Disposition, dann sind gesundheitliche Probleme als Langzeitfolge unausweichlich. Tun Sie das ihren Kindern nicht an und stellen Sie durch Aufklärung und gutes Vorbild so früh wie möglich die Weichen für ein gesundes Ernährungsverhalten ihrer Kinder im späteren Leben.

Präventivmediziner empfehlen, dass Kinder im schulpflichtigen Alter mindestens 60 Minuten pro Tag zu körperlicher Aktivität angehalten werden sollten. Empfohlen wird mäßiger bis intensiver aerober Ausdauersport im Wechsel mit irgendeiner Art Kraftsport. Außerdem raten Kardiologen und Ernährungsexperten dazu, dass Kinder frühstücken sollten! Am besten etwas mit komplexen Kohlenhydraten, was zu einer anhaltenden Sättigung führt.

Zwischenmahlzeiten und Snacks, sowie zuckerhaltige Süßgetränke sollten Kinder wie Erwachsene vermeiden. Die Portionsgrößen sollten generell begrenzt werden. Energiereiche und nährstoffarme Lebensmittel wie Fruchtsäfte, Süßigkeiten, industriell stark verarbeitete Lebensmittel und Fast Food sollten gemieden oder stark reduziert werden. Bei der besorgniserregenden Entwicklung haben die Medien einen nicht unerheblichen Einfluss. Die meisten Kinder werden bis zu 200 Mal pro Woche im Fernsehen und in den sozialen Medien mit Werbung von ungesunden Produkten, wie Industrienahrung aller Art, Fast Food und zuckerhaltigen Getränken konfrontiert.

Sicherlich mit das Beste, was Sie für Ihre Kinder machen können, ist sie zu einem möglichst gesunden Ernährungsverhalten und einem zuträglichen Lebensstil zu erziehen. Auch wenn dies sicherlich etwas Disziplin von Eltern und Kindern erfordert. Eltern, Schulen und Gesundheitseinrichtungen spielen zusammen eine große Rolle bei der Bewältigung dieses wachsenden Problems. Am effektivsten, aber nicht am einfachsten, ist es, mit gutem Beispiel voranzugehen.

Von offizieller Seite wären mehr Aufklärungs- und Bildungsmaßnahmen wichtig und erforderlich, um Eltern, Kinder und Erzieher über gesunde Ernährung, aktiven Lebensstil und die Bedeutung der Gewichtskontrolle zu informieren. Denn dies schafft die beste Basis für dauerhaft mehr Wohlbefinden, mehr Energie und Lebensfreude. Und es ist die einzige Chance, unser bereits stark angeschlagenes Gesundheitswesen zu retten.

Linktipps: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/144890/Adipositas-bei-Kindern-Kardiologen-rufen-zum-Handeln-auf?rt=b6290b3173e5b8f5770216d380fb92aa>

Wer selber denkt und die Initiative in seinem Leben wird in vielerlei Hinsicht profitieren und ein besseres Leben haben, in jedem Alter.

Jeder Schritt zählt

Um einen krebopräventiven Effekt zu erreichen, sind offenbar keine schweißtreibenden Trainings erforderlich. Eine aktuelle Studie aus Australien zeigt: Schon 3 bis 4 kurze Anstrengungen, etwa Treppen zu steigen, können über den Tag verteilt ausreichen, um das Krebsrisiko zu reduzieren. Gemeint sind damit kurze, aber intensive körperliche Anstrengungen von 1-2 Minuten Dauer, die zum Alltagsgeschehen gehören. Die Studie zeigt jedoch auch einen Zusammenhang zwischen der Intensität körperlicher Aktivität und dem Risiko für bestimmte Krebsarten. Als Krebserkrankungen mit Bezug zu körperlicher Aktivität benannten die Autoren 13 Krebsarten, deren Risiko bei Bewegungsmangel erwiesenermaßen erhöht ist. Dazu gehören Darm- und Brustkrebs, aber auch Leber- und Nierenkarzinome, Lungenkrebs und die myeloische Leukämie.

Beteiligt waren an der Studie 22.398 erwachsene Britinnen und Briten. Diese waren im Schnitt 62 Jahre alt und trieben nach eigenen Angaben keinen Sport, das Maximum ihrer körperlichen Aktivität lag zuvor bei einem Spaziergang in der Woche. Dabei wurden die Teilnehmer 6,7 Jahre lang nach beobachtet. Die erstaunliche und zentrale Erkenntnis: **Bereits 4,5 Minuten intensivere Bewegung pro Tag gingen mit einem um 20 % geringeren Risiko für Krebs einher.** Dabei zeigte sich, der Schutz ist dosisabhängig. Ein weiter und deutlich verringertes Risiko sah man bei intensiverer körperlicher Aktivität im Vergleich zu geringeren Intensitäten. Es sei auch selten zu spät, um von mehr Bewegung zu profitieren. Die Studie zeige, selbst kurze körperliche Anstrengungen können die Gesundheit positiv beeinflussen und das in jedem Alter, so die Autoren.

Was lernen wir daraus? Hoch den Hintern und bewegen statt Fernsehen. Die Treppe nutzen, satt

Aufzug fahren und auch mal 500 Meter zum Bäcker laufen, statt mit dem Auto fahren ;-). Das schützt nicht nur gegen Krebs, sondern sorgt auch möglichst lange für ein klares "Oberstübchen" und gesunde Muskeln, Knochen und Gelenke!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/jogger-leben-laenger-bewegung-ist-leben/>
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/144938/Kurze-koerperliche-Anstrengungen-koennen-vor-Krebs-schuetzen?rt=b6290b3173e5b8f5770216d380fb92aa>

So schnell passt sich der Darm an neue Gewohnheiten an

Wenn Menschen ihre Ernährungsweise umstellen, mehr pflanzliche Lebensmittel und damit mehr Ballaststoffe zu sich nehmen, dann werden sie oft mit unangenehmen Begleiterscheinungen konfrontiert. Blähungen und andere unangenehme Befindlichkeiten können die Folge sein, von einem unvermeidlichen Anpassungsprozess, während dem sich unser Stoffwechsel auf ein verändertes Nahrungsspektrum einstellt. Bedauerlicherweise nehmen das manche zum Anlass und Grund, und brechen den Versuch einer Veränderung ab. Sie kehren wieder zu einer Ernährung mit stärker verarbeiteten Lebensmitteln zurückkehren, die in der Regel "leichter" verdaulich sind.

Das ist jedoch ein großer Fehler, denn mehr Ballaststoffe sind Dreh- und Angelpunkt einer präventiven und gesünderen Ernährungsweise. Dabei ist der Umstellungsprozess von nur überschaubarer Dauer und meist in wenigen Wochen erledigt. Die Enzymproduktion und Darmflora können sich recht schnell regulieren, sofern noch in allen Bereichen eine volle und normale Funktion der Organe gegeben ist. Dass sich die Verdauung so schnell an neue Gegebenheiten anpassen kann, ist das Ergebnis der Evolution: Zu Zeiten gab es viel Fleisch, zwischenzeitlich jedoch über längere Zeit nur pflanzliche Kost und auch längere Perioden, mit knappem Nahrungsangebot mussten erduldet werden.

Der Mensch hat das Hin und Her zwischen pflanzlicher, ballaststoffreicher und tierischer, ballaststoffarmer Nahrung schon immer erlebt. Unsere Verdauung ist evolutionär bedingt, also recht anpassungsfähig. Nach einer Umstellung auf mehr Faserstoffe und Pflanzenkost ist ihre Verdauung leistungsfähiger und viel besser als zuvor. Sie können besser und häufiger zur Toilette, nehmen mehr wertvolle Inhaltsstoffe aus der Nahrung auf und die Entgiftung geht ebenfalls besser vonstatten. Es lohnt sich also in jedem Fall, die Zeit der Umstellung "durchzustehen", denn der Nutzen für Ihre Gesundheit nach einer Umstellung ist ungleich größer!

Was kann man im Alltag tun, um die Verdauung und das Mikrobiom zu unterstützen und den Umstellungsprozess zu erleichtern? Wer langsam kaut, unterstützt die Amylasen, die sich im Speichel befinden. Diese Verdauungsenzyme helfen Kohlenhydrate gut zu verdauen, schon bevor sie in den Magen gelangen. Bitterkräuter vor dem Essen regen Speichelfluss und Enzymproduktion an. Milchsäure aus fermentierten Lebensmitteln und verdauungsfördernde Lebensmittel wie Lauch, Pastinaken, Schwarzwurzel, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Chicorée, Joghurt, Kefir, Buttermilch und Kräuterquark helfen dabei, den Darm zu aktivieren. Vermeiden Sie auf alle Fälle Säureblocker zu nehmen, diese haben vielfältige Nebenwirkungen, unter anderem bremsen sie eine geregelte natürliche Verdauung, indem sie die Magensäure abpuffern. Diese ist bei Menschen, die sich wenige vollwertig ernährt haben, ohnehin nicht ausreichend leistungsfähig für gute Verdauungsarbeit. Durch ein geändertes Ernährungsverhalten werden sich Probleme mit Aufstoßen und Sodbrennen ohnehin bessern oder verschwinden, natürlicherweise.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/warum-bitterstoffe-in-der-nahrung-so-wichtig-sind-fuer-unsere-gesundheit/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gesunder-darm-durch-psychohygiene-und-darmgesunde-ernaehrung/>

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

Wechselwirkung von bestimmten Lebensmitteln und Medikamenten

Grapefruit und Grapefruitsaft, sowie einige andere Naturstoffe können die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen, indem sie den Stoffwechsel und die Absorption im Körper verändern. Der Grund dafür liegt in bestimmten Verbindungen in solchen Lebensmitteln wie der Grapefruit. Insbesondere in einem Enzym namens Cytochrom P450 3A4 (CYP3A4), das in der Leber für den Abbau

vieler Medikamente verantwortlich ist. Diese Verbindung in der Grapefruit und bestimmten anderen Pflanzen, hemmt in unterschiedlichem Ausmaß die Aktivität dieses Enzyms. Dies führt zu einer mehr oder weniger verlangsamten Verstoffwechslung bestimmter Medikamente. Was in der Folge zu erhöhten Medikamentenspiegeln und möglichen unerwünschten Wirkungen führen kann.

Medikamente, die Wechselwirkungen mit Grapefruit haben können:

1. Statine (Cholesterinsenker)
2. Calciumkanalblocker (zur Behandlung von Bluthochdruck und Herzproblemen)
3. Immunsuppressiva (zur Unterdrückung des Immunsystems nach Transplantationen)
4. Benzodiazepine (Beruhigungs- und Schlafmittel)
5. Antihistaminika (gegen Allergien)
6. Antikoagulanzen (Blutverdünner)
7. Antidepressiva

Wichtig zu wissen, nicht alle Medikamente werden von den Grapefruit Inhaltsstoffen beeinflusst, und nicht jeder Mensch reagiert gleich. Die Wechselwirkungen können von Person zu Person deutlich variieren, abhängig von Faktoren wie der verzehrten Menge, der Art des Medikaments und dessen Dosierung und der genetischen Veranlagung.

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, besonders auch bei einer Chemotherapie, kann es empfehlenswert sein, den Konsum von Grapefruit während dieser Zeit zu vermeiden, um mögliche unerwünschte Wechselwirkungen zu minimieren. Ähnliche Wechselwirkungen wie bei Grapefruit sind auch bei Johanniskraut und Extrakten daraus beschrieben. Besonders während der Anwendungen des Chemotherapeutikum Abemaciclib sollte beim Auftreten von Nebenwirkungen, an den gleichzeitigen Konsum von CYP3A4-Inhibitoren aus Nahrungsergänzung oder mit bestimmten Lebensmitteln gedacht werden. CYP3A4-Inhibitoren sind eben die Stoffe, die eben den Abbau der Medikamente in der Leber verlangsamen.

Hauptsächlich werden Grapefruits, Artemisia, Johanniskraut, Baldrian, Kurkuma und Ingwer genannt. Aber nicht nur Natursubstanzen können bei einer Chemo zu mehr oder weniger starken Wechselwirkungen führen. Viel mehr noch ist bei der Einnahme anderer Medikamente Vorsicht geboten. Besonders Antibiotika, Antikrampfmittel und bestimmte Herzmedikamente nehmen Einfluss auf die Stoffwechselforgänge in der Leber. Wichtig ist sich bei einer Chemo oder Medikamenteneinnahme möglicher Wechselwirkungen bewusst zu sein und entsprechend zu reagieren. Wenn man verstärkte Nebenwirkungen beobachtet, sollte man auf bestimmte Lebensmittel während der Medikamenteneinnahme verzichten, oder sie nur sehr dosiert konsumieren, sodass kein ausgeprägter Einfluss wahrzunehmen ist. Derzeit sind wir am Aufbau eines Mikronährstoff-Lexikon, als zusätzlichen Kundenservice für unseren Onlineshop. Dort werden wir versuchen, mit der Zeit alle bekannten Wechselwirkungen von Nährstoffen und Mikronährstoffen zusammenzutragen und zu publizieren.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/das-muessen-sie-zu-lektinen-wissen-freund-oder-feind/>

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

„Es geht ums Ganze“ ist der Name einer Initiative, die eintritt für eine Erneuerung unseres Medizin- und Gesundheitswesens. Die Initiative fordert Veränderungen für mehr Patientenwohl, Menschlichkeit im Umgang mit den Patienten. Sie fordert ebenfalls mehr Freiheit und mehr natürliche Therapieoptionen bei der Therapiewahl. Das soll auch Krebspatientinnen und -patienten und Menschen mit anderen lebensbedrohlichen Leiden zusätzliche Chancen eröffnen, die durch die aktuelle Situation in der Medizin blockiert werden. **Informieren Sie sich selbst, was es mit diesem Manifest, und den Forderungen nach einer rationaleren, natürlicheren und menschenorientierten Medizin, auf sich hat.** Für die GfBK, ist besonders die Forderung nach Augenhöhe in der Onkologie zwischen allen Beteiligten entscheidend. **Unterstützen auch Sie das Manifest mit Ihrer Unterschrift.**

Vorabinfo: PatientInnen-Informationstag in Heidelberg: 8.10.2023

Vielfältiges Gesundheitsprogramm für Krebspatient/Innen. Unter dem Titel „Die Heilkräfte sind immer in uns existent“ führt der Psychoonkologe Josef Ulrich in die Bedeutung der inneren Entwicklung für die nachhaltige Heilung ein. Die Anwesenden erhalten Gelegenheit, ihre individuellen Fragen an die beratenden Ärzte und Ärztinnen der GfBK zu stellen. Es ist immer wieder 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.

Linktipp: www.biokrebs.de

<https://www.topfruits.de/aktuell/lichtblicke-fuer-krebspatient-mehr-chancen-durch-integrative-krebs-medicin/>

Investieren Sie in Ihre Gesundheit, nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand. Das beste was Sie für sich tun können.

Kleines/großes Blutbild und welche Blut-Werte sollten Sie sonst noch kennen?

Viele glauben, ein kleines oder großes Blutbild könnte nennenswerte Informationen liefern, um zu sehen, wie es insgesamt um einen Menschen und dessen Gesundheit steht und wie dieser eventuell auch für die Zukunft aufgestellt ist. Tatsache ist, die beiden Untersuchungen liefern zwar einige aussagefähige Informationen, aber insgesamt doch nur ein ziemlich oberflächliches Bild. Keineswegs können Sie damit für eine umfassende Informationsbasis sorgen, wenn Sie im Hinblick auf Krankheitsprävention sinnvolle Maßnahmen ergreifen möchten.

Ein "Blutbild" analysiert im Wesentlichen drei Zellarten: • Rote Blutkörperchen (Erythrozyten), die etwa 43 % des Blutes ausmachen, • Weiße Blutkörperchen (Leukozyten) und • Blutplättchen (Thrombozyten), die zusammengenommen circa 2 % des Blutes darstellen. Ein "kleines Blutbild" bezieht sich auf die Zählung dieser Zellen und berücksichtigt darüber hinaus die Konzentration, Größe und Beschaffenheit der Erythrozyten. Es verursacht nur geringe Kosten und gibt Auskunft über mögliche Blutarmut, etwaige Entzündungen und ob ausreichend zentrale Bestandteile für die Blutgerinnung vorhanden sind. Es liefert fundierte Informationen zum aktuellen Gesundheitszustand, ohne hohe Kosten zu verursachen.

Ein "großes Blutbild" ähnelt dem kleinen, geht jedoch einen Schritt weiter, indem es die verschiedenen Leukozyten-Typen in der Blutprobe identifiziert. Hierbei werden die weißen Blutkörperchen in fünf Subtypen unterteilt (basophile, eosinophile und neutrophile Granulozyten sowie Lymphozyten und Monozyten). Des Weiteren wird deren Anzahl und der Reifegrad der neutrophilen Granulozyten bestimmt. Dieser Test ist sinnvoll, wenn Anzeichen für eine Entzündung, Immunstörungen oder Blutkrebs vorliegen. Solch eine Untersuchung wird jedoch nicht oft benötigt. Wenn bei einem »großen Blutbild« alles in Ordnung ist, dann dürfen Sie selbstverständlich aufatmen, wenn die Befürchtung im Raum stand, Sie könnten Leukämie haben. Aber bei unspezifischen Gesundheitsstörungen, einem Leistungsknick, oder wenn Sie Werte kennen müssen, die für Ihre künftige Gesundheit wichtig sind, bringt ein großes Blutbild wenig.

Einige Blutparameter, die für die Prävention untersucht werden sollten:

1. Blutfette und Cholesterin: LDL (schlechtes Cholesterin), HDL (gutes Cholesterin) und Triglyceride. Wichtige Marker für das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
2. Omega 3 Index, zeigt die Omega 3 Versorgung an und das Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega-6-Fettsäuren.
3. Nüchternblutglukose: zur Bewertung des Diabetesrisikos.
4. HbA1c (Glykierter Hämoglobin): zeigt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 2-3 Monate und wird zur Diagnose und Überwachung von Diabetes verwendet.
5. Enzyme wie AST, ALT, alkalische Phosphatase und Bilirubin können auf Lebererkrankungen oder -schäden hinweisen.
6. Nierenfunktionstests: Kreatinin und Blutharnstoffstickstoff (BUN): Wichtige Indikatoren für die Nierenfunktion.
7. Elektrolyte: Kalium, Natrium, Calcium und Chlorid sind wichtig für die Herz-, Muskel- und Nervenfunktion.
8. Schilddrüsenfunktionstests: TSH, T3, T4: Für die Beurteilung der Schilddrüsenfunktion.
9. Vitamin- und Mineralstoffspiegel: Z.B. Vitamin D, Vitamin B12, Eisen, Magnesium, Selen.

10. Homocystein Wert. Wichtiger Marker als Risikoindikator für einige Krankheitsbilder
11. Aminosäureprofil, wichtig um zu sehen, ob Sie mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt sind, besonders bei Veganern als Basischeck zu empfehlen.
12. Entzündungsmarker: C-reaktives Protein (CRP): Kann auf Entzündungen im Körper hinweisen, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung stehen.
13. Hormontests: Abhängig vom Alter und Geschlecht können Tests wie Östrogen, Testosteron, Progesteron und andere wichtig sein.

Viele der zusätzlichen Blutparameter müssen extra bezahlt werden. Trotzdem lohnt es sich hier gelegentlich zu investieren, einfach um zu sehen, wo man steht und wo man noch Potenzial für Optimierungen hat. Nicht alle Werte müssen bei jeder Blutuntersuchung ermittelt werden. **Eventuelle kommen jedoch Tests für spezifische Krankheiten: Z.B. PSA** (Prostata-spezifisches Antigen) für Männer zur Bewertung des Prostatakrebsrisikos oder Rheumafaktoren bei Verdacht auf rheumatische Erkrankungen.

Am besten Sie besprechen die jeweiligen Notwendigkeiten mit einem kompetenten Arzt oder HP, welche Tests für die individuelle Krankheitsprävention am besten geeignet sind.

Bedenken Sie, dass die in den Laborergebnissen genannten Normwerte ermittelt sind aus einem Durchschnitt zwischen wenigen sehr gesunden und VIELEN halb Kranken. Sie sollten sich hinsichtlich ihrer eigenen Ziele bei der Mikroährstoff-Versorgung tunlichst an den oberen Werten orientieren, wobei manche erfahrene Präventivmediziner bei manchen Werten sogar noch darüber hinaus gehen.

Linktipp:

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

Gesundheits-Apps können Motivation steigern

Haben Sie das zuletzt erwähnte Gesundheitstagebuch einmal getestet? Sie kann wirklich sehr nützlich sein und **ein Test ist kostenlos möglich**. Die APP erstellt Tagebücher und Auswertungen völlig automatisch, wenn kompatible Messgeräte, Fitness-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.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ein-tolles-tool-zur-unterstuetzung-gesunder-gewohnheiten/>

Gelegentlicher Nahrungsverzicht, gesund, aber nicht einfach. So motivieren Sie sich und bleiben dran.

In wissenschaftlichen Untersuchungen wird der Wert von wiederkehrendem Nahrungsentzug immer deutlicher. Fasten kann, wenn richtig durchgeführt, Alterungsprozesse verlangsamen und viele weitere gesundheitliche Vorteile bieten. Wer um Prävention bemüht ist und das Maximale für seine Gesundheit tun möchte, der bezieht irgendeine Form von Nahrungskarenz mehr oder weniger in sein Konzept mit ein. Informieren Sie sich zuvor selbst und umfassend über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Aspekte beim Fasten. Bei Bedarf nehmen Sie eine Person, die bereits viel Erfahrung hat, und / oder einen Ernährungsexperten mit ins Boot. Aber auch wenn Sie wissen, dass gelegentliches Fasten nötig und sinnvoll wäre, ist das für viele leichter gesagt als getan. Sogleich stellt sich die Frage, womit Sorge ich für die nötige Motivation, um zu starten und das Fasten eine gewisse Dauer durchzuhalten. Denn für einen signifikanten Effekt ist eine gewisse Dauer der Phasen von Bedeutung. Wenn zu früh immer wieder neue Nahrung nachkommt, stellt unser Stoffwechsel nicht auf die erwünschten Selbstreinigungs- und Regenerationsprozesse um, die das Fasten so wertvoll machen.

So erhöhen Sie Ihre Motivation fürs Fasten und um dran zu bleiben:

- Informieren Sie sich: Je mehr Sie über die Vorteile des Fastens wissen, desto motivierter werden Sie wahrscheinlich sein. Es gibt viele Bücher und Artikel zum Thema Fasten.
- Setzen Sie klare Ziele: Bestimmen Sie, was Sie erreichen möchten. Möchten Sie Entgiftung, Gewichtsverlust, geistige Klarheit oder einfach eine Herausforderung?

- Planen Sie im Voraus: Entscheiden Sie, welche Art von Fasten Sie durchführen möchten (z.B. Wasserfasten, Saftfasten, intermittierendes Fasten). Stellen Sie sicher, dass Sie alle notwendigen Vorräte haben.
- Finden Sie einen Fastenpartner: Es kann motivierend sein, jemanden zu haben, der das Fasten mit Ihnen durchführt. Gemeinsam können Sie sich gegenseitig unterstützen.
- Bleiben Sie beschäftigt: Planen Sie Aktivitäten, um Ihren Geist vom Essen abzulenken. Lesen, Spaziergehen oder Meditation können hilfreich sein.
- Führen Sie ein Tagebuch: Dokumentieren Sie Ihre Erfahrungen, Gefühle und körperlichen Empfindungen während des Fastens.
- Visualisierung: Stellen Sie sich vor, wie Sie sich am Ende der Fastenwoche fühlen werden, mit einem Gefühl der Erneuerung und möglichen gesundheitlichen Vorteilen.
- Erinnern Sie sich an den Grund: Wenn Sie sich demotiviert fühlen, erinnern Sie sich daran, warum Sie sich überhaupt für das Fasten entschieden haben.

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst: Wenn es zu schwierig wird, erzwingen Sie nichts. Hören Sie auf Ihren Körper und beenden Sie das Fasten, wenn es notwendig erscheint.

Planen Sie das Fastenbrechen: Überlegen Sie im Voraus, wie Sie das Fasten beenden und wieder mit der normalen Nahrungsaufnahme beginnen möchten. Ein langsamer und überlegter Übergang ist wichtig, um Beschwerden zu vermeiden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/fastenarten-welche-art-zu-fasten-ist-fuer-mich-am-besten-geeignet/>
<https://www.biokrebs.de/forschung-studien/brustkrebs6/fasten-unterstuetzt-eine-chemotherapie-bei-brustkrebs>

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, der jemanden kennt, 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>.

Vitamin D Spiegel und Krebs

Eine aktuelle Studie aus dem vergangenen Jahr bestätigt wieder das längere Überleben bei Krebs mit einem höheren Vitamin D-Spiegel. Der Kritikpunkt ist allerdings, dass in der Studie ein sehr ausgeprägter Mangel (< 10 ng/ml) mit einem immer noch deutlichen Mangel (> 10 ng/ml) verglichen wurde. Inzwischen weiß man aber, dass erst ab einem Vitamin-D-Spiegel über 40 ng/ml optimale Werte erreicht werden. Dadurch bleibt leider unklar, welche Effekte bei noch höheren Blutspiegeln aufgetreten wären.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/therapien/patienten-fragen/138-nahrungsergaenzung/938-vitamin-d-bei-krebserkrankungen>
<https://www.vitamindservice.de/node/96>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

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

Kollagen Komplex - Vitalstoffe zur Unterstützung der Kollagenbildung und Vernetzung - neue verbesserte Rezeptur und mehr Inhalt fürs Geld!

Der Topfruits Kollagen Komplex ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung stabiler Kollagen Strukturen. Das feine Pulver kombiniert die Aminosäuren Glycin, Lysin und Prolin mit

natürlichem Vitamin-C aus Acerola Kirschen. Mit Kollagen-Komplex schaffen Sie die notwendigen Voraussetzungen zur optimalen körpereigenen Bildung von stabilem Bindegewebe, Sehnen und anderen Kollagenstrukturen.

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 besonders wertvollen gekeimten Zutaten - Nackthafer, Buchweizen und Leinsamenschrot. Natürlich ungesüsst. Auch für Breigerichte oder zur Aufwertung von Backwaren aller Art.

Bio Löwenzahnblätter fein gemahlen (Taraxacum officinale), natur

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 naturheilkundlichen Nutzen von Löwenzahn, sie werden manche positive Überraschung erleben.

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. Durch den Keimprozess verbessert sich die Bekömmlichkeit und die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe.

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.

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.

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