

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Informationen zum Thema Gesundheit, Ernährung und gesunder Lifestyle. Menschen, die besser Bescheid wissen und die mehr Verantwortung für sich selbst übernehmen, haben insgesamt ein besseres Leben. Ein Leben mit mehr Energie und Lebensfreude.

Aber 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.

Lesen Sie unter anderem:

- Wie sie über Herbst und Winter kommen ohne krank zu sein
- Wieso OPC besser ist wie ASS
- Wieso Sie mehr milchsauer fermentierte Lebensmittel essen sollten
- Risiken für Ihr Herz und wie sie dieses reduzieren
- Calisthenics, was ist das und wie können Sie davon profitieren

und welche neuen Produkte es bei Topfruits.de gibt

Viel Spaß bei der Lektüre! 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

Das Hunza Experiment des Robert McCarrison

Robert Mc Carrison, ein englischer Arzt und Völkerkundler, zeigte bereits in den 1920er Jahren deutlich den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährungsweise. Anstöße für seine späteren Experimente bekam McCarrison als Amtsarzt, als er jahrelang bei der Volksgruppe der Hunza im Karakorum gelebt und dabei deren Gewohnheiten studiert hatte. In dieser Zeit fiel McCarrison die aussergewöhnliche Leistungsfähigkeit der dortigen Menschen, den Hunza auf, selbst bis ins hohe Alter.

Darüber hinaus fanden sich generell sehr viele alte Menschen bei den Hunza, die trotz ihres Alters noch sehr gesund und leistungsfähig waren. Und die voll in die Familie und die anfallenden Arbeiten in der Landwirtschaft integriert waren. Bei umfassenden Untersuchungen des Gesundheitszustandes fand McCarrison keinerlei Anzeichen von chronischen Krankheiten, wie sie auch damals bei den Bürgern in Westeuropa und insbesondere England bereits auftraten.

Das Hunza Experiment von Robert McCarrison: Bei dem Experiment, das McCarrison nach seiner Rückkehr nach England durchführte, teilte man 3600 Ratten in drei Gruppen: eine "Hunza", eine "Indien" und eine "London"-Gruppe. Man ernährte die Ratten dann ausschließlich mit der jeweils landestypischen Kost, wie sie in Hunza, Indien und England damals üblich war. So bekam die Hunzagruppe viel ungekochtes Gemüse und Dörrfrüchte (Aprikosen u. Kerne), Vollkorngetreide (Weizen, Buchweizen, Hirse...), Hülsenfrüchte und nur selten Fleisch oder Ziegenmilchprodukte als Futter. Die Indiengruppe bekam hauptsächlich geschälten und gekochten Reis, gekochtes Gemüse und Nüsse aber ebenfalls wie die Hunzagruppe nur wenig Fleisch. Ganz anders die Londongruppe. Sie wurde vorwiegend mit Fleisch, Weißbrot, süßen Kuhmilchprodukten, Marmelade und andere Süßigkeiten gefüttert.

Alle Ratten konnten fressen, soviel sie wollten. Es mangelte ihnen auch sonst an nichts. **Natürlich hatte man stark variierende Ergebnisse erwartet, allerdings nicht in solch krassen Formen wie letztlich beobachtet.**

Die Hunzagruppe blieb kerngesund bis ins Alter, welches darüber hinaus überdurchschnittlich hoch war. Es zeigte sich, dass die Ratten in einem Alter, das beim Menschen 90-Jährigen entsprach, noch bei voller Gesundheit, Dynamik und Vitalität waren. Die Gebärfähigkeit war außerordentlich viel länger als normalerweise bei Ratten üblich. Die Indiengruppe zeigte bereits verschiedene Degenerationserscheinungen, wenn auch nicht so stark wie bei den „Engländern“. **Die Londongruppe hingegen lief völlig aus dem Ruder.** Sie waren von Haarausfall, Karies, Entzündungen, Krebs und allen uns auch heute bekannten Zivilisationskrankheiten geplagt. Erschreckend war in dieser Gruppe der zusätzlich auftretende Kanibalismus!

Das waren die Versuche des Robert McCarrison vor fast 100 Jahren. Nun können Sie einwenden, dass die Versuche an Ratten und nicht mit Menschen durchgeführt wurden. **Dazu ist zu sagen, wer glaubt, die Versuche, wären deshalb nicht stichhaltig, muss bedenken, dass mit diesem Ernährungsversuch ja nur reproduzierbar nachvollzogen werden sollte, was MC Carrison zuvor an den Menschen bereits beobachtet hatte.** Der intelligente Zeitgenosse tut sicher gut daran, sich mit alten und neuen Erkenntnissen zur Bedeutung der Ernährung für seine Gesundheit auseinanderzusetzen.

Keinesfalls sollte man auf ärztliche Aussagen hören, wie „essen Sie was Ihnen schmeckt“ oder „es hat in Bezug auf Ihre Krankheit keine Bedeutung, was Sie essen“.

Solche Aussagen sind meines Erachtens unhaltbar und durch wenig Sachkenntnis oder gar praktische Erfahrung gestützt. Ferner entbehren sie auch der Logik. Denn was bitte sollte mehr Einfluss auf unsere Gesundheit haben, als das, was wir unserem eigenen „Lebens-Motor“ jeden Tag an Kraftstoff zur Verfügung stellen?

Deshalb seien Sie kritisch, was man Ihnen erzählt und messen Sie dem Thema Ernährung künftig eine größere Bedeutung bei. Überlegen Sie sich genau, welche Baustoffe Sie Ihrem Körper jeden Tag zur Verfügung stellen und ob diese für Ihre Gesundheit zweckdienlich sind.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/was-krank-macht-das-hunza-experiment-von-robert-mccarrison/>

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

Neue Hinweise zu Herzmuskelentzündungen

Eine Infektion mit krankheitserregenden Viren, die das Herz befallen und eine Entzündung des Herzmuskels auslösen können, ist vor allem für Profi- und Freizeitsportler gefährlich. Die Folge für die Betroffenen ist meist eine Trainingspause von mindestens drei Monaten. Bisher war man zudem der Meinung, dass eine einmalige Herzmuskelentzündung ein erhöhtes Risiko für einen plötzlichen Herztod und damit eine Belastung für das ganze Leben darstellt. Das scheint jedoch nicht immer der Fall. Beim 129. Internistenkongress in Wiesbaden hat Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, auf eine Autopsiestudie aus Dänemark hingewiesen. Diese hat gezeigt, dass Herzmuskel-Entzündungen seltener zum plötzlichen Herztod führen als bisher angenommen.

Die häufigsten Verursacher von Herzmuskel-Entzündungen sind das humane Parvovirus B19 und das humane Herpesvirus 6. Eine zusätzliche Ursache ist seit einigen Jahren SARS-CoV-2: Es stellte sich allerdings heraus, dass Covid nicht so häufig die Ursache ist wie befürchtet. Im Jahr 2021 haben Wissenschaftler aus den USA über 1.597 Profisportler mit COVID-19 berichtet. Nur 37 von ihnen (2,3 %) bekamen im Rahmen ihrer COVID-19-Erkrankung eine Herzmuskelentzündung. Dies betraf fast ausschließlich Männer. Auch das Myokarditisrisiko nach der COVID-19-Impfung wurde ausgiebig diskutiert. Eine im Jahr 2021 im New England Journal of Medicine veröffentlichte Studie ergab, dass die Häufigkeit von Myokarditis bei COVID-19-Geimpften bei 2,13 Fällen pro 100.000 lag. **Männer zwischen 16 und 29 Jahren hatten allerdings im Vergleich zu allen anderen ein zehnfach höheres Risiko, nach einer COVID-19-Impfung eine Myokarditis zu entwickeln.** Diese durch die Impfung verursachten Myokarditiden verlaufen jedoch in den meisten Fällen unproblematisch. Es gab jedoch auch Berichte über schwere Verläufe wie starke Brustschmerzen, Anzeichen einer Herzinsuffizienz. Generell können Vernarbungen nach einer Herzmuskelentzündung, aber dauerhafte Beschwerden verursachen, etwa durch elektrische Störungen bei Erregung und der Reizweiterleitung wie bei einem Schenkelblock. Eine solche Erfahrung durfte ich leider selbst machen, deshalb weiß ich wovon ich rede ;-)

Am besten ist also in jedem Fall einer schweren Grippe aus dem Weg zu gehen, und so erst gar keine Herzmuskel-Entzündungen zu riskieren. Gerade jetzt, in einer Zeit in der Infekte und Grippeinfektionen jahreszeitlich bedingt wieder zunehmen ist jeder gut beraten, das notwendige zu tun, um das Immunsystem und die körpereigene Abwehr zu stärken. Das ist nebenwirkungsfrei und auch besser wie jede Impfung, wo immer mit unkalkulierbaren Risiken gerechnet werden muss, egal, wie selten diese sind. Denn was nützt es dem Betroffenen, der eine schwere Nebenwirkung erleidet, wenn das statistische Risiko niedrig ist (sofern das, was publiziert, wird überhaupt stimmt)

Gesunde, vitale Ernährung, ein aktiver Lebensstil, Normalgewicht und ein gesunder Blutzucker sind die Basis für ein geringes Krankheitsrisiko. Die zusätzlich und schon länger bekannten Möglichkeiten das Immunsystem zu stärken und uns gegen Ansteckungen aller Art zu schützen, sind die folgenden einfachen Zusatzmaßnahmen die jeder für sich persönlich und ohne nennenswerte Kosten umsetzen kann.

1. Bei Kälte Kopf und Füße warm halten, aber kühl schlafen
2. Sauna / Infrarotkabine und Kalt / Warme Wasseranwendungen
3. Viel in der Natur und an der frischen Luft aufhalten
4. Vornehmlich durch die Nase atmen
5. Bei Schwächegefühl anstrengendes sportliches Training pausieren
6. Auf dem Peak der Grippezeit größere Menschenmengen möglichst meiden
7. Am Abend ein paar Sprühstöße H₂O₂ in den Rachen, während Sie einatmen
8. Vitamin D Spiegel > 40ng/ml
9. Vitamin C 1g/Tag
10. Zink 25 - 50mg / Tag
11. Selen 100-200mcg/Tag (Selenspiegel > 70yg)
12. Lebensmittel und Kräuter mit antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften verwenden, etwa Manuka- oder Kornblumenhonig, Ingwer, Cistosen-Tee, Karden-Tee, Senföle etc.

Wenn Sie auch nur einen Teil der Faktoren berücksichtigen, ist die Chance groß dass sie die "Grippezeit" unbeschadet überstehen und krankheitsfrei über die Runden kommen.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>

<https://www.topfruits.de/immunsystem>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/145219/Mit-den-HbA1c-Werten-steigt-das-Herz-Kreislauf-Risiko?rt=b6290b3173e5b8f5770216d380fb92aa>

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

HbA1c Blutzuckerwert besser < 5,9%

Die UK Biobank, die seit 12 Jahren eine halbe Million Briten beobachtet, zeigte bereits **bei einem HbA1c-Wert unter 6,5 % ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse**. 6,5% markiert heute die Grenze zum Typ-2-Diabetes. Im Beobachtungszeitraum von durchschnittlichen 11,8 Jahren entwickelten Männer zu 55 % und Frauen zu 100 % häufiger einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere kardiovaskuläre Ereignisse, im Vergleich zu Teilnehmern mit einem optimalen HbA1c-Wert von 35-41 mmol/mol (5,4-5,9 %). **Auch Teilnehmern, die einen HbA1c-Wert von 42 bis 47 mmol/mol (6,0-6,5 %) aufwiesen, was als Prädiabetes gilt, war das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits um 30 % bei Männern und 47 % bei Frauen erhöht.**

Diejenigen mit einem HbA1c-Wert von unter 35 mmol/mol (5,4 %) hatten hingegen ein um 10 % (Männer) bzw. 11 % (Frauen) geringeres Risiko als diejenigen mit einem normalen Wert von 35-41 mmol/mol (5,4-5,9 %). **Für den HbA1c-Wert gilt laut Christopher Rentsch und seinem Team die Regel "weniger ist besser"**: Ein niedrigerer Langzeitblutzucker ist mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Die Studienautoren betonen jedoch, dass der erhöhte Blutzucker nicht als die alleinige Ursache für die beschleunigte Atherosklerose verantwortlich ist. Die meisten Menschen mit Typ-2-Diabetes hatten noch andere Gesundheitsprobleme. Sie waren zu 53,4 % (Männer) und 62,5 % (Frauen) adipös und hatten zu 69,7 % und 90,1 % ein ungünstiges Taille-Hüft-Verhältnis. 67,1 % der Männer und 65,1 % der Frauen hatten Bluthochdruck und 75,1 %

und 71,2 % erhöhte Cholesterinwerte. Adipositas, Bluthochdruck und schlechte Blutfettwerte sind bekannte kardiovaskuläre Risikofaktoren, und sie könnten einen Teil des kardiovaskulären Risikos erklären.

Auch diese Untersuchung zeigt einmal mehr, der beste Garant für einen gesunden Blutzucker und ein geringes Krankheitsrisiko (nicht nur für Herzerkrankungen) ist eine vollwertige, pflanzlicher, ballaststoffreiche Ernährung. Und außerdem die Vermeidung von industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln mit viel zugesetztem Zucker und raffinierten Kohlenhydraten. Mehr Faserstoffe wie in möglichst naturbelassener Pflanzenkost ist gut für die Verdauung, für einen gesunde HBA1c Blutzuckerwert und zusammen mit moderatem Sport auch für Ihr Wunschgewicht. Eine gesunde Ernährung verwendet viele Kräuter und Gewürze und weniger Salz. Sie kann sehr abwechslungsreich und schmackhaft sein und sie ist preiswerter zu haben, wie die übliche Normalkost der Menschen in den Industrieländern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/suessungsmittel>
<https://www.topfruits.de/ballaststoffe>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wichtiger-als-der-nuechtern-blutzucker-der-hba1c-blutwert/>

MILCHSAUER fermentierte Lebensmittel - TOP

Wer seine Zellen in Hochform halten oder bringen will, der kommt um milchsauer fermentierter Lebensmittel nicht herum. Milchsauer fermentieren ist einfacher, als viele denken. Alle Arten von Gemüse und Früchte lassen sich milchsauer fermentieren, so können, Bohnen, Erbsen, Weiß- und Rotkohl, Kürbisse, Paprika, Pilze und allerlei anderes eingelegt werden, der Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt. Der Kreativität sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Man braucht im einfachsten Fall nur saubere und gesunde Rohware, etwas Salz und einen sauberen Behälter. Gut geeignet sind leere Schraubdeckel Weithalsgläser mit 1L Volumen. Diese kann man einfach befüllen und den Deckel dreht man nur so weit zu dass die Gärgase (CO₂) noch entweichen können. Je nach Temperatur kann man bereits nach einer Woche mit dem Verzehr der eingemachten Lebensmittel beginnen. Nicht nur das milchsauer vergorene Gemüse kann roh oder gekocht verzehrt werden, sondern auch die Lake kann getrunken werden und ist von außerordentlichem Wert.

Aus gesundheitlicher Sicht vorteilhaft ist es, wenn der Fermentierungsprozess bereits etwas länger im Gange ist, entgegen der Angaben, die man häufig lesen kann. Damit wird das Eingelegte saurer und die Menge an wertvollen Milchsäurebakterien steigt, während der Zuckergehalt aus dem Gemüse (Kraut, Karotten, Bohnen, Paprika, Gurken etc.) abgebaut wird. **Wichtig zu betonen ist, dass von besonderem gesundheitlichem Wert nur die milchsaure Fermentierung ist, wie oben beschrieben. Nicht das Sterilisieren mit Essig!**

Die Naturheilkunde sagt und seit Langem, der regelmäßige Konsum fermentierter Lebensmittel ist wichtig für unsere Gesundheit. Fermentieren ist in bestimmten Kreisen zuletzt auch fast wieder zu einem kleinen Modetrend geworden, nachdem solche Lebensmittel lange Zeit nur wenig beachtet wurden. Allerdings zum Nachteil unserer Gesundheit. **Was kaum noch jemand weiß. Der in den 1950er und 1960er Jahren sehr bekannte deutsche Krebsarzt Dr. Johannes Kuhl hatte sogar Ernährungsrichtlinien für Krebskranke erarbeitet, basierend auf einem hohen Anteil milchsaurer Kost.** Er hat in seinem Lebenswerk die Wirkungsweise der pflanzlichen Milchsäure schlüssig dargelegt und bewiesen. Und er erzielte damit bei vielen Patienten beachtliche und nicht für möglich geglaubte Erfolge. **In dem Titel von Ihm "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste" eindrucklich nachzulesen.**

Wir wären gut beraten Erfahrungen von früheren Ganzheitsmedizinern, wie Dr. Kuhl, Dr. Seeger oder Dr. Fryda auch heute wieder in unsere Ernährungskonzepte einfließen zu lassen. Und zwar möglichst so lange wir gesund sind. Hier können nicht nur fermentierte Gemüse einen wertvollen Beitrag leisten. In keinem Haushalt sollte Miso oder Sojasauce fehlen. Beides sind echte LEBENSMITTEL, traditionell fermentiert, vielseitig verwendbar zum Salzen und Würzen von Salaten, Suppen und Gerichten aller Art. Bei den Asiaten gehören fermentierte Lebensmittel ganzjährig auf den Speisezettel. Und man nimmt an, dass auch dies neben einigen anderen Einflussfaktoren der Grund ist, weswegen das Krebsrisiko dort in vielen Bereichen deutlich niedriger ist als bei uns im Westen.

Bevorzugen Sie bei solchen Lebensmitteln immer unerhitzte und deshalb noch enzymaktive Produkte. **Bei Topfruits bekommen Sie fermentierte Naturprodukte, die nicht pasteurisiert/erhitzt**

sind und die ihren vollen gesundheitlichen Wert entfalten können. Ab KW41 bekommen Sie auch wieder unser beliebtes, frisches rohes Sauerkraut.

Bedenken Sie auch folgendes - wenn Sie eine gesunde Dickdarm-Flora unterstützen möchten, mit allen Vorteilen, welche das mit sich bringt, dann müssen die erwünschten Milchsäurebakterien immer ausreichend "gefüttert" werden. Und genau das erreichen Sie durch eine ballaststoffreiche Ernährung, die möglichst wenig raffinierten Zucker enthält. **Lösliche und unlösliche Ballaststoffe, wie etwa Inulin, oder inulinreiche Lebensmittel wie Topinambur oder Yacon können deshalb einen wertvollen Beitrag für Ihr Immunsystem leisten. Dagegen fördert ein Zuviel an raffiniertem Zucker, eher unerwünschtes Pilzwachstum und die damit einher gehenden Probleme.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/spezialitaeten/fermentiertes/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/fermentierte-lebensmittel-gut-fuer-die-gesundheit/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/antreiber-des-lebens-enzyme/>

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

PatientInnen-Informationstag in Heidelberg: 8.10.2023 am Sonntag, 08.10.2023, 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr in Heidelberg, NH-Hotel, Bergheimer Straße 91 Gesund leben bei Krebs. 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 Teilnehmer erhalten auch Gelegenheit, ihre individuellen Fragen an die beratenden Ärzte und Ärztinnen der GfBK zu stellen.**

Ein aktiver und selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung und mit den gebotenen Therapiemöglichkeiten, den Verlauf der Krankheit maßgeblich beeinflusst. Siehe dazu auch www.krebshoffnung.de. 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. **Wir empfehlen Ihnen den Besuch der Veranstaltung und wir wünschen Ihnen dabei viele neue Erkenntnisse und natürlich allzeit viel Gesundheit.**

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.

ASS oder OPC?

Patienten, die zu Thrombosen neigen oder bei denen sich bereits solche ereignet haben, müssen meist lebenslang gerinnungshemmende Medikamente wie ASS nehmen. Mit der dauerhaften Einnahme von Gerinnungshemmern wie ASS sind jedoch Nebenwirkungen und erhebliche Kollateralschäden möglich. Auf jeden Fall sollten Menschen, die regelmäßig ASS zu sich nehmen, die Einnahme mit Vitamin C kombinieren. Man hat gesehen, dass das Risiko für Nebenwirkungen und Schäden damit deutlich verringert oder vermieden werden kann.

Offensichtlich hat aber ein natürlicher, pflanzlicher Vitalstoff sogar eine bessere Wirkung wie ASS und das OHNE Nebenwirkungen. Wir kennen und schätzen diese Super-Substanz aus der Natur seit Langem aufgrund ihrer starken antioxidativen Wirkung. Bei der Stoffgruppe handelt es sich um OPC, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die aus Kakao, Pinienrinde oder Traubenkernen gewonnen werden können. Forscher aus Italien zeigten in diesem Jahr welches Potenzial in solchen natürlichen Stoffen stecken kann.

Jeweils 200 Thrombose-Patienten bekamen entweder ASS 100 mg, 250 mg Diclopidin oder 200mg OPC. In den nachfolgenden 6 Jahren untersuchte man, wie oft es zu weiteren Thrombosen kam. Die Ergebnisse waren verblüffend. Ohne Behandlung erlitten 17% einen Rückfall, unter ASS waren es 15% und mit Ticlopidin waren es noch 12%. OPC deklassierte alle, denn **nur 6% erlitten unter der Zufuhr von OPC eine erneute Trombose.**

Das sollte zu denken geben, denn während die Medikamente teilweise mehrere Nebenwirkungen haben, haben OPC´s vielfältige positive Nebenwirkungen, wie man in anderen Studien gesehen hat. Hätte man das bekannte synergistische Zusammenspiel zwischen OPC und Vitamin C genutzt, dann hätte man sicherlich noch vielfältige weitere positive Effekte in der Nachschau gesehen. Wenngleich unser krankes System solche Erkenntnisse geflissentlich zu unterdrücken versucht, ist es an der Zeit dass mehr und mehr Menschen ihre gesundheitlichen Belange selbst in die Hand nehmen, sich informieren und das Tun, was ursächlich hilft und am besten für sie ist.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/buch/jungbrunnen-opc>
<https://www.topfruits.de/grape-plus-kapseln>
<https://www.topfruits.de/aktuell/antientzuendliche-kost-als-schutzschild-gegen-chronische-entzuendsherde/>

Neue Version der Vida Gesund APP testen!

Die APP wurde in der Bedienung vereinfacht und in der Funktion verbessert. Sie erstellt Ihr Gesundheits-Tagebuch und Auswertungen völlig automatisch. Daten von kompatiblen Messgeräten, Fitness-Tracker oder Apps werden übernommen. 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/>

Calisthenics / Übungen mit dem eigenen Körpergewicht: Einfach, billig und ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit im Alter

Calisthenics sind Körpergewichtsübungen, die kaum oder keine Geräte benötigen. Solche Übungen sind ein effektives und vielseitiges Werkzeug, um die körperliche und geistige Gesundheit im fortgeschrittenen Alter zu fördern. Sie sind einfach zu erlernen, erfordern wenig Ausrüstung und können einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität haben. Dabei gibt es für diese Art von körperlicher Ertüchtigung keine Ausreden, denn der Zeitbedarf und die Kosten dafür sind allenfalls marginal ;-)

Gymnastik und Ganzkörperworkouts nur mit dem eigenen Körpergewicht, allenfalls einfachen Hilfsmitteln, beanspruchen je nach Kombination von nur wenigen Übungen sämtliche Muskeln im Körper. In erster Linie zielt das Training auf Muskel- und Kraftaufbau durch die Optimierung natürlicher Bewegungsabläufe. Dadurch wird die Muskelkraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit gefördert. Eine bessere Figur ist nur ein positiver Nebeneffekt des Ganzkörpertrainings. Viel wichtiger: **Muskelabbau und Verlust an Beweglichkeit, im Alter die Ursache vielfältiger Probleme, wird vermieden!**

Als Faustregel gilt aber: Drei bis vier Calisthenics-Einheiten pro Woche sind perfekt, um gute Resultate zu erzielen. Die Regenerationszeiten dazwischen sollten je nachdem wie lange und intensiv man trainiert immer 1 - 2 Tage betragen. Besonders im Alter regeneriert unser Körper langsamer und man sollte ihm die nötige Zeit dafür geben, um optimal von Training zu profitieren. Hier noch einmal kurz zusammengefasst das Wichtigste zum Training mit dem eigenen Körpergewicht:

Warum Körpergewichtsübungen?

1. Einfachheit: keine Geräte erforderlich, daher leicht zugänglich und kostengünstig.
2. Flexibilität: überall durchführbar, ob zu Hause, im Park oder auf Reisen.
3. Ganzheitliches Training: Fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
4. Durch das Fehlen von schweren Gewichten ist Calisthenics für Verletzungen weniger anfällig als klassisches Gewichtstraining.

Besondere Vorteile im fortgeschrittenen Alter

1. Knochengesundheit: Belastung der Knochen kann Osteoporose vorbeugen.
2. Mobilität: Erhält und verbessert die Bewegungsfähigkeit, was die Selbstständigkeit fördert.

3. Fördert die Durchblutung und damit die Sauerstoff und Nährstoffversorgung in Muskulatur und Gewebe.
4. Mentale Gesundheit: Bewegung setzt Endorphine frei, die die Stimmung heben und Stress reduzieren.

Die Top 3 Übungen für Senioren

1. Liegestütze: Gut für Oberkörper und Rumpf. Anfangs an der Wand, dann am Boden.
2. Kniebeugen: Stärkt Beine und Gesäß. Achten Sie auf die richtige Technik.
3. Plank: Hervorragend für die Rumpfmuskulatur. Beginnen Sie mit kurzen Intervallen.
4. Ausfallschritt rückwärts: Stärkt Beine und Gesäß, gut für die Koordination
5. Superman: Rücken und gesamte rückwärtige Muskelkette stärken.

Weitere praktische Tipps

Langsam starten: Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie sich.

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel: 3-4 Mal pro Woche für nachhaltige Ergebnisse.

Haben Sie Rückenschmerzen? Machen Sie einen Versuch mit Barfußschuhen. Durch die Kräftigung der Fußmuskulatur bei regelmäßiger Verwendung wird die gesamte rückwärtige Muskelkette aktiviert. Zusätzlich werden die Reflexzonen an der Fußsohle angesprochen. Nicht selten wird berichtet, dass Rückenschmerzen alleine, durch die Verwendung von Barfußschuhen verschwunden sind.

Muskelerhalt unterstützen durch die richtige Ernährung

Mit ausreichend Muskulatur steht und fällt in vielen Fällen die Qualität unseres Lebens. Sicherer Gang, Beweglichkeit, Normalgewicht und Schmerzfreiheit brauchen eine leistungsfähige Muskulatur. Regelmäßiger Trainingsreiz ist ausschlaggebend dafür, dass unser Körper die Muskelstrukturen erhält und stärkt. Sie sollten allerdings auch durch eine intelligente Ernährung dazu beitragen, die Substanzen bereitzustellen, die für Muskulatur-erhalt und -aufbau besonders wichtig sind. Wichtig für den Muskelerhalt und -aufbau im Alter ist eine ausreichende Versorgung mit hochwertigen Proteinen. Je nach Alter, Trainingsintensität und Häufigkeit sollten Sie zwischen 1 und 1,5 g, am besten überwiegend **pflanzliches Eiweiß**, pro KG Körpergewicht zu sich nehmen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/krafttraining-im-alter-besonders-wichtig/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>

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>.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/offene-stellen>.
<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 Kennenlern-Aktionen finden Sie hier ...

Jetzt aus neuer Ernte: Minifeigen, Walnüsse Kerne- oder in der Schale, Medjool Datteln

Ballaststoffdrink Beere - Trinkpulver, lecker, vielseitig und gesund, 100% natur

Der Topfruits Ballaststoffdrink Beere ist eine schlaue Rezeptur, aus 100% natürlichen Zutaten. Mit dieser Pulvermischung bereiten Sie im Nu ein leckeres Getränk, das extra viele Ballaststoffe liefert und dabei lecker schmeckt. Mit einem beeindruckenden Ballaststoffgehalt von über 30% stellt dieser Drink viele handelsübliche Produkte in den Schatten, die als ballaststoffreich bezeichnet werden.

Bio Granatapfelkerne – mit Fruchtfleisch – antioxidativ & ballaststoffreich

Ganze Granatapfelsamen in Bioqualität, für die tägliche Portion an wertvollen Pflanzen-Vitalstoffen. Unsere Granatapfelkerne werden mit Fruchtfleisch naturgetrocknet und ohne künstliche Zusätze wie Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsmittel hergestellt. Natürlich UNGESÜSST. Die Kerne sind eine tolle Ballaststoff-Quelle und reich an wertvollen Antioxidantien

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 - NEUE Ernte

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 Müslis 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**.