

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.

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 zuversichtlich

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

"Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur." Hippokrates

Öfter krank durch ballaststoffarme Ernährung

Neueste Forschungen der Universität Hamburg werfen einmal mehr ein Licht auf die überragende Bedeutung von Ballaststoffen für unser Immunsystem. Eine in der Fachzeitschrift "Journal of Immunology" veröffentlichte Studie zeigt eine direkte Korrelation zwischen der Ballaststoffaufnahme und der Stärke des Immunsystems.

Kurzfristige Auswirkungen. In einem ersten Schritt der Studie wurden Mäuse mit einer ballaststoffreichen Ernährung gefüttert. Eine Umstellung auf eine ballaststoffarme Kost führte **innerhalb weniger Tage** zu einer erhöhten Anfälligkeit für bakterielle Infektionen wie Salmonellen und einem Rückgang der T-Zellen im Blut [2].

Die Forscher konnten diese Ergebnisse auch auf den menschlichen Kontext übertragen: Sie sahen dabei, dass die T-Zellen-Konzentration bei menschlichen Probanden nach nur fünf Tagen einer ballaststoffarmen Ernährung sank, was auf eine Schwächung des Immunsystems hindeutet. Ein wichtiger Aspekt der Studie war die Rolle der Darmflora. Die Darmbakterien, die kurzkettige Fettsäuren wie Milchsäure und Propionsäure produzieren, werden durch den Mangel an Ballaststoffen in ihrem Wachstum gehemmt. Diese Fettsäuren sind Energielieferanten, aber sie unterstützen auch die Immunantwort und die Zellerneuerung [4]. Der Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem ist bereits länger bekannt. Aber die Geschwindigkeit, mit der der Körper auf Ernährungsänderungen reagiert, ist bemerkenswert. Die Untersuchungen legen nahe, dass ballaststoffarme Ernährung, wie sie bei vielen Menschen im Westen heute vorherrscht, definitiv **zu häufigeren Erkrankungen mit stärkeren Symptomen führt.**

Trotz der zahlreichen Belege für die Bedeutung einer ballaststoffreichen Ernährung liegt die Ballaststoffaufnahme in Deutschland bei nur etwa 20-25 Gramm pro Tag. Dabei empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mindestens 30 Gramm täglich. Selbst das ist nur die Untergrenze dessen, was für unsere Gesundheit wünschenswert wäre. Aus der Perspektive der Erfahrungs- und Naturheilkunde ist die Empfehlung der DGE noch zu niedrig angesetzt. Studien deuten darauf hin, dass eine Aufnahme von bis zu 50 Gramm Ballaststoffen pro Tag weitere gesundheitliche Vorteile bringen kann. Frühere Generationen kamen durch die Art Ihrer Ernährungsweise und der verwendeten Lebensmittel leicht auf eine Ballast- und Faserstoffzufuhr von 100 g am Tag.

Unsere Empfehlungen: Es ist alarmierend, dass viele Menschen ihre Gesundheit durch ihre ballaststoffarme Ernährung gefährden, insbesondere in Anbetracht der negativen Auswirkungen auf das Immunsystem. Die Empfehlung der DGE mit 30g / Tag ist dabei noch zu niedrig angesetzt.

Studien deuten darauf hin, dass eine Aufnahme von bis zu 50 Gramm Ballaststoffen pro Tag weitere gesundheitliche Vorteile bringen kann.

Die gute Nachricht aus der Studie ist, dass eine Umstellung der Ernährung auf eine ballaststoffreiche Kost auch rasche Verbesserungen bringen kann. Erhöhen Sie Ihre Ballaststoffaufnahme aus Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten und Nüssen mit geringem Verarbeitungsgrad. Streben Sie am besten 50 Gramm pro Tag an, idealerweise sogar mehr. Ernähren Sie sich vollwertig und abwechslungsreich. Denken Sie auch an lösliche Ballaststoffe wie Inulin als Pulver oder aus inulinreichen Gemüsen, wie Topinambur oder Yacon. Eine breite Palette von ballaststoffreichen Lebensmitteln ist der Garant dafür, um auch genügend andere Mikronährstoffe zu erhalten. **Die Auswirkungen einer ballaststoffreichen Ernährung auf das Immunsystem sind klar, und die Umstellung ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Ihre Gesundheit deutlich zu verbessern.**

Quellen: [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung, [2] Journal of Immunology, Universität Hamburg

Linktipp: <https://www.topfruits.de/ballaststoffe>

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

Die GfK informiert: Nicht unterschätzen - die Rolle von Ernährung und Lebensstil bei Brustkrebs

Hat Ihr Arzt Ihnen gesagt, dass Sie trotz einer Brustkrebsdiagnose oder Therapie essen können, was Sie möchten? Dann sollten Sie sich DRINGEND weiter informieren. Denn aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass **Ernährung und Lebensstil wesentliche Faktoren für die Therapie und die Heilungsaussichten sind**. Wenn Sie diese Aspekte unberücksichtigt lassen, könnte das Ihre Chance auf eine dauerhafte Heilung deutlich verschlechtern.

Bei der 41. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Senologie wurde deutlich, dass alle Brustkrebspatientinnen eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen sollten. Experten betonen, dass das Erreichen und Halten eines **Normalgewichts die Prognose bei Brustkrebs signifikant verbessern, und das unabhängig vom Hormonrezeptorstatus** des Tumors. Intervallfasten, insbesondere im 14:10-Rhythmus (14 Stunden Fasten, 10 Stunden Essensfenster), wurde als besonders effektive Methode zur Gewichtsreduktion hervorgehoben. **Für viele kann auch Scheinfasten nach Valter Longo eine gute und machbare Alternative sein.**

Immer wieder können wir beobachten wir: Eine mediterrane Ernährung, die reich an Olivenöl und Nüssen ist, kann nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, sondern sie kann auch das Brustkrebsrisiko um bis zu 50% reduzieren. Dabei stechen bestimmte Lebensmittel wie Baumnüsse, Kohlgemüse oder auch fermentierte pflanzliche Lebensmittel besonders hervor, was ihren positiven Einfluss angeht.

Alkohol hingegen erhöht das Wiedererkrankungsrisiko. Bei einem Konsum von weniger als 12,5 g Alkohol pro Tag steigt das Risiko um 4–15%, bei mehr als 15 g sogar um 35%. **Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Vitamin-D-Spiegel**. Fast alle Patientinnen mit einem Rezidiv weisen einen Mangel auf. Daher empfehlen Experten, den Vitamin-D-Spiegel jährlich überprüfen zu lassen und bei Bedarf zu ergänzen. Als optimal hat sich dabei ein Vitamin D Spiegel von > 40ng/ml erwiesen.

Auch der Einfluss von Bewegung darf nicht unterschätzt werden. Bewegung kann die Sterblichkeitsrate um beeindruckende 47% senken. Nur 30 Minuten zügiges Gehen pro Tag können das Risiko eines Rückfalls um die Hälfte reduzieren. Auch hier bestätigen aktuelle Daten einer doppelblinden und randomisierten kontrollierten DO-HEALTH-Studie unter Leitung der Uni Zürich, **dass selbst bei über 70-Jährigen ein spezielles Bewegungsprogramm das Krebsrisiko um 26% senken konnte.**

Und man konnte sehen, dass die Kombination mit vitalen Lebensmitteln und Mikronährstoffen zu weiteren Verbesserungen führt. Wurde ausreichend Bewegung etwa mit der Einnahme von **Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren kombiniert, konnte dadurch das Krebsrisiko sogar um 61% gesenkt werden**. Ein Grund mehr, neben Bewegung und einer Omega-3-reichen, mediterranen Ernährung auch auf den **Vitamin-D-Spiegel zu achten**. Diese Zusammenstellung zeigt, dass wir vieles

selbst in der Hand haben und dass es sich lohnt, vor allem nach einer Brustkrebserkrankung genauer nach dem Lebensstil zu schauen, auch wenn manchmal die behandelnden Ärzte das Gegenteil behaupten! Aus diesem Grund gilt: besser informieren und Veränderung wagen = länger und besser leben. Quellen: www.biokrebs.de

Linktipps: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=krebs>
<https://www.alternativtherapie.org/verschiedene-ernaehrungsrichtlinien-bei-krebs/>
<https://www.topfruits.de/immunsystem>

Wer selber denkt und eigenverantwortlich aktiv wird, wird länger und besseres Leben. Das zeigen uns nicht nur Studien, sondern auch die Erfahrung.

FODMAP´s was sollte man dazu wissen?

FODMAP ist die englische Abkürzung für fermentierbare Einfach- Doppelt- und Mehrfachzucker. Gemeint sind damit schnell vergärende Kohlenhydrate, wie sie etwa in Süßigkeiten, Brot (besonders Weizen), Milchprodukten, Steinobst oder Kohl stecken. Aber bedauerlicherweise auch in einigen Lebensmitteln, die als besonders gesund gelten. Zuckeralkohole finden sich in vielerlei industriell hergestellten Produkten als Süßungs- oder Feuchthaltemittel.

Viele gerne konsumierte und eigentlich auch gesunde Lebensmittel enthalten mehr oder weniger FODMAP. Hat man keine Beschwerden mit der Verdauung und dem Immunsystem, dann besteht in Bezug auf Lebensmittel, die FODMAP enthalten, kein Handlungsbedarf. Haben Sie allerdings hartnäckige gesundheitliche Probleme, die bereits länger andauernd, insbesondere mit dem Darm, dann könnten FODMAP als Ursache vermutet werden. Der erste Schritt in dem Fall wäre eine sogenannte **Auslass-Diät**. Bei dieser Diät sollten als problematisch geltende Lebensmittel für 4-8 Wochen möglichst vollständig aus der Ernährung eliminiert werden.

Zu diesen Lebensmitteln gehören fruktose- und laktosehaltige Produkte, Hülsenfrüchte und bestimmte Zuckerersatzstoffe. Nach dieser Desensibilisierungsphase werden solche Lebensmittel unter Beobachtung der Auswirkungen auf das Befinden schrittweise wieder eingeführt. **Nach der Eliminierungsphase sollte der Fokus auf dem Aufbau einer gesunden Darmflora liegen.** Probiotika und Präbiotika können hilfreich sein. Probiotische Bakterien finden sich in fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Brottrunk, während präbiotische Ballaststoffe in Lebensmitteln wie Chicoree (Inulin), Topinambur oder Yacon enthalten sind.

Wenn Sie Darm- und Gesundheitsprobleme haben und FODMAP-haltigen Lebensmitteln als Ursache vermuten, hier einige Tipps:

1. Diagnose: Zuerst ist durch entsprechende Untersuchungen sicherzustellen, dass FODMAPs die Ursache Ihrer Beschwerden sind.
2. Eliminationsphase: Entfernen Sie alle "hohen" FODMAP-Lebensmittel aus Ihrer Ernährung für 4-6 Wochen.
3. Führen Sie danach einzelne FODMAP-Gruppen schrittweise wieder ein, um zu testen, welche Sie vertragen.
4. Portionskontrolle: Manchmal ist es nicht das Lebensmittel selbst, sondern die Menge, die Probleme verursacht.
5. Nutzen Sie FODMAP-arme Alternativen wie Reis, Karotten oder Spinat.
6. Verarbeitung: Einige Zubereitungsarten können den FODMAP-Gehalt reduzieren, z.B. das Einweichen von Hülsenfrüchten.
7. Probiotika und Enzyme: Diese helfen, die Verdauung insgesamt zu verbessern.
8. Bewegung und Stressmanagement: Beides kann die Verdauung positiv beeinflussen.
9. Tagebuch führen: Dokumentieren Sie, was Sie essen, wie viel und wie Sie sich fühlen, um Muster zu erkennen.

Mensch sind, allerdings unterschiedlich. Was bei einer Person funktioniert, muss nicht zwangsläufig bei einer anderen Person wirksam sein. Probieren geht über Studieren 😊

Hier noch einige einfache Tipps für einen gesunden Darm:

1. Bevorzugen Sie natürliche und vollwertige Lebensmittel, gering verarbeitet und ohne künstliche Zusatzstoffe.
2. Abends auf Rohkost verzichten; gedünstetes Gemüse oder Suppe sind leichter verdaulich.
3. Vollwertig und ballaststoffreich essen
4. Regelmäßig fermentierte Lebensmittel essen
5. Gut kauen, da die Verdauung im Mund beginnt.
6. Bewegung wie Yoga oder Spaziergänge fördern die Darmgesundheit.
7. Stressreduktion durch Entspannungsübungen und Meditation.
8. Mindestens zwei Liter Wasser oder Kräutertee täglich trinken.

Wissenschaftliche Artikel zum Thema FODMAP finden Sie hier (Quelle).

Linktipps: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5390324/>

Auch die Ernährungs DOC's um Dr. Riedl haben einige Fallbeispiele behandelt und Probleme und Möglichkeiten aufgezeigt, die im Zusammenhang mit FODMAP von Bedeutung sind.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/suessungsmittel>

<https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/>

Extra-Tipp: Es wird normalerweise empfohlen, Grüntee und Kräutertees 5-10 Minuten ziehen zu lassen. Was den Hintergrund hat, dass der Aufguss mild im Geschmack bleibt.. Untersuchungen zeigen, dass aus naturheilkundlicher Sicht eine längere Ziehzeit mehr der erwünschten Mikronährstoffe (etwa EGCG) aus den Teekräutern löst. Der Aufguss wird damit geschmacklich zwar etwas kräftiger und kann auch eine leichte Bitternote bekommen, aber die "Verursacher" dieses leichten Bittergeschmacks, sind genau dies Substanzen, die letztlich die gesundheitliche Wirkung solcher Tees ausmacht. Aus dem Grund kann in den meisten Fällen eine Ziehzeit von 10 - 15 Minuten empfohlen werden, ideal ist idR 80 Grad heißes Wasser, das also nicht mehr kochen sollte. Wer viel Tee trinkt, kann aber auch vollständig an den naturheilkundlichen Inhalt eines Teekrautes oder auch Vitalpilzes kommen, wenn er dasselbe Kraut 2 oder auch 3 Mal aufgiesst. In jedem Fall sollten Sie die Verwendung von Kuhmilch in Kräutertees (und generell) vermeiden, da das Milcheiweiß die wertvollen Mikronährstoffe bindet und deren Wirkung im Körper beeinträchtigt.

Linkipp: <https://www.topfruits.de/tee-kraeuter-und-gewuerze/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/gruener-tee-genuss-und-gesundheit-in-synergie/>

Demenz, keine Therapie in Sicht, aber Vorbeugung möglich und sinnvoll

Demenz ist eine Volkskrankheit, von der aktuell, allein in Deutschland, etwa 1,8 Millionen Menschen betroffen sind. Wie das Statistische Bundesamt in einer Mitteilung schreibt, hat sich die Zahl der Diagnosestellungen von Alzheimer, der häufigsten Demenzform, in Deutschland in den letzten 20 Jahren beinahe verdoppelt. Experten schätzen, dass sich der Trend fortsetzen wird. **Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft rechnet mit bis zu zwei Millionen Demenz-Erkrankten im Jahr 2033 bzw. 2,8 Millionen Demenz-Erkrankten im Jahr 2050.**

Das größte und leider unvermeidliche Risiko für Demenz liegt im Alterungsprozess selbst. Bei Demenzen im mittleren Alter zählen Hörverlust, Bluthochdruck, Schädel-Hirn-Verletzungen, schädlicher Alkoholkonsum und Übergewicht zu den Risikofaktoren. Im höheren Alter sind Rauchen, Depression, soziale Isolation, körperliche Inaktivität, Diabetes und Luftverschmutzung die Hauptursachen. So zu lesen bei „The Lancet Commission on Dementia and Prevention“

Wir sehen also, dass wir viele Risikofaktoren, mehr oder weniger selbst beeinflussen können, dass aber eine fortgeschrittene Demenz durch pharmakologische Therapien noch immer nicht heilbar ist. Wahrscheinlich wird das, trotz aller Bemühungen so bleiben, aufgrund der Vielschichtigkeit der Ursachen. Das ist die Kern-Aussage vieler Experten, die sich seit Jahren mit den Mechanismen von Alterungsprozessen beschäftigen. Prävention ist gerade bei Demenzerkrankungen so wichtig - aber auch tatsächlich möglich. Jeder ältere Mensch kann das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, verringern und/oder deren frühen Verlauf positiv beeinflussen.

Insbesondere Menschen, mit genetischen Risikofaktoren, sollten sich mit den Möglichkeiten auseinandersetzen, die sie zum Erhalt ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter haben. **Aber auch die Angehörigen eines Seniors können durch entsprechenden Support und informelle Unterstützung einiges dazu beitragen**, dass die geistige Leistungsfähigkeit der Mutter oder des Vaters so lange wie möglich erhalten bleibt.

Interessanterweise spielt Gehirntraining eine geringere Rolle, als viele annehmen, für den Erhalt einer vitalen Gehirnfunktion. Sudoku, Schach oder Kreuzworträtsel haben leider nur einen geringeren präventiven Nutzen, verglichen mit der Ernährungsweise, Bewegung oder reger soziale Interaktion. Wie wichtig der soziale Austausch ist, hat auch die Corona-Pandemie gezeigt. Zahlreiche Experten beklagten, dass **durch die strikten Corona-Regeln in Altersheimen auch der gesundheitliche Zustand der Bewohner sich verschlechtert hat**. Die fehlende emotionale Nähe und soziale Interaktion habe dabei auch zum Abbau der kognitiven Fähigkeiten geführt und damit zu einer Verstärkung der Demenz-Symptome, kritisierten sie.

Nicht zu unterschätzen als Demenzprävention ist der Muskelerhalt. Bewegung und die richtige Ernährung sind dabei der Schlüssel. Mit der Ausbildung der Muskulatur steht und fällt in vielen Fällen die Qualität unseres Lebens. Sicherer Gang, Beweglichkeit, Normalgewicht und Schmerzfreiheit brauchen eine leistungsfähige Muskulatur. Regelmäßiger Trainingsreiz ist Voraussetzung, dass unser Körper die Muskelstrukturen erhält und stärkt.

Ebenfalls wichtig die ausreichende Versorgung mit hochwertigen pflanzlichen Proteinen. Dies ist bei Senioren aufgrund ihrer Ernährungsgewohnheiten oft nicht gegeben. **Oft kann es deshalb hilfreich sein, einmal am Tag die Grundversorgung durch einen möglichst pflanzlichen und natürlichen Proteinshake sicherzustellen, um eine Zufuhrmenge zwischen 1 und 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und Tag zu kommen**. Der Verzicht auf raffinierten Zucker und der ausreichende Konsum pflanzlicher Frischkost sorgt für viele antioxidativ und entzündlich wirkende Mikronährstoffe. Entzündungsfaktoren sind auch bei Demenz wie auch bei der Krebsentstehung die treibenden Faktoren des Degenerations- und Krankheitsprozesses.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliches-vitamin-e-beugt-alzheimer-demenz-vor/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/spermidin-ein-pflanzenstoff-den-sie-kennen-sollten/>
<https://www.topfruits.de/fermentprodukte>

Extra-Tipp zur Einnahme von Vitamin D vereinfachen: Besonders jetzt, in der zunehmend sonnenarmen Jahreszeit, kommt man um eine Vitamin D Substitution nicht herum, wenn man einen gesunden Vitamin D Spiegel **von mehr als 40 ng/ml anstrebt (ACHTUNG nmol > 100)**. **Die Gründe dafür sind erwiesenermaßen vielfältig**. Der Körper schafft bei Vitamin D problemlos Depots, weswegen Sie es sich bei der Einnahme leicht machen können. Viele Menschen substituieren täglich eine kleine Menge, von vielleicht 1000 i.E. Das bringt jedoch keine Vorteile gegenüber der wöchentlichen Einnahme. **Sie können also getrost ein oder zweimal pro Woche 20.000 i.E. einnehmen, ohne dass dies Nachteile hat**. Wichtig ist nur, dass Sie mit der eingenommenen Menge ihren Spiegel aufbauen und im optimalen Bereich halten können. Dieser sollte aus Expertensicht und aus Präventionsgesichtspunkten eher bei 60 ng/ml und nicht bei 40 ng/ml liegen. Wie Sie die optimale (Wochen) Zufuhr ermitteln, ausgehend von einem Ausgangswert, finden Sie hier: <https://www.vitamindservice.de/online-rechner-zur-vitamin-d-dosierung>

"Die angeblichen und oft als alternativlos gepriesenen Lösungen von nicht-existierenden Problemen sind heutzutage die eigentlichen Probleme unserer Gesellschaft." Dr. Sucharit Bhakdi

Alterung neue Studienergebnisse

Eine Substanz, die künftig eine Rolle spielen könnte, im Zusammenhang mit einem längeren, gesünderen Leben ist Taurin. Taurin, eine semi-essenzielle Aminosäure. Die Substanz hat in jüngsten Studien bemerkenswerte Auswirkungen auf die Langlebigkeit und Gesundheit von Tieren gezeigt. Taurin wird zwar endogen (körpereigen) synthetisiert als auch über die Nahrung aufgenommen. Mit zunehmendem Alter sinkt allerdings unser Taurin Spiegel dramatisch. Hauptsächlich aufgrund einer verringerten Eigensynthese, ähnlich wie das etwa auch bei Coenzym Q 10 der Fall ist.

Aktuelle Forschungen am Nationalen Institut für Immunologie in Neu-Delhi, haben die Taurin-Konzentration im Blut von Mäusen, Rhesusaffen und Menschen und deren Auswirkungen auf verschiedene Gesundheitsparameter untersucht. Die Wissenschaftler haben dabei festgestellt, dass Mäuse und sogar Affen, die mit hohen Dosen Taurin versorgt wurden, nicht nur länger lebten, sondern auch in besserer gesundheitlicher Verfassung waren. Die Studien bestätigen auch, dass der Taurinspiegel mit zunehmendem Alter signifikant abnimmt. **Ermutigend war, dass der Taurin Spiegel auch durch körperliche Aktivität natürlicherweise gesteigert werden konnte.**

Bei Mäusen, die mit Taurin supplementiert wurden, verlängerte sich die Lebensspanne deutlich und es verbesserten sich diverse Gesundheitsparameter. Umgerechnet auf uns Menschen konnten alleine damit sieben bis acht zusätzlichen Lebensjahren gewonnen werden. Und es war nicht nur die gewonnene Lebensdauer, die beeindruckte. Taurin verbesserte eine ganze Reihe von Gesundheitsparametern, von der Knochen- und Muskelgesundheit bis hin zur Funktion von Bauchspeicheldrüse und Gehirn. Das Ergebnis wurde in Versuchen mit Rhesusaffen mittleren Alters bestätigt, die ein halbes Jahr lang täglich 250 Milligramm Taurin pro Kilogramm Körpergewicht erhielten – die Äquivalentdosis zu 1000 Milligramm bei Mäusen. „Taurin wirkte sich positiv auf mehrere Kennzeichen des Alterns aus“, berichtet das Team.

Taurin spielt eine Rolle in der Energieproduktion, der Signalübertragung im Nervensystem und wirkt sogar als starkes Antioxidans. Auch in Human-Studien zeigte Taurin eine Reihe von positiven Effekten: darunter die Reduzierung zellulärer Alterungsprozesse, Schutz vor Telomerase-Mangel, Verbesserung der Mitochondrienfunktion und Verringerung von DNA-Schäden. Taurin schützt also unsere Zellen, hält unsere Mitochondrien aktiv und dämpft Entzündungen. Taurin ist in tierischen Lebensmitteln reichlich vorhanden, besonders viel Taurin enthalten Karpfen, Muscheln und Meeresfrüchte. Pflanzliche Lebensmittel enthalten wenig Taurin.

Zusammengefasst kann man sagen: Die Forschung an und mit Taurin steckt zwar noch in den Kinderschuhen und es müssen, weitere Studien folgen, auch um die Anwendbarkeit dieser Erkenntnisse auf den Menschen zu klären. Aber die bisherigen Ergebnisse sind mehr als ermutigend. Und es macht durchaus Sinn, diesem spannenden Mikronährstoff mehr Aufmerksamkeit zu schenken bzw. eigene Versuche damit anzustellen, um einen eventuellen Nutzen individuell zu prüfen. Das Risiko von Nebenwirkungen bei der Supplementierung von Taurin ist äußerst gering. **Wer einen Versuch mit der Taurin Substitution machen möchten, bekommt Taurin als Pulver oder in Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel.** Die dauerhaft empfohlene Tageshöchstdosis laut EFSA beträgt für Taurin derzeit 100 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>
<https://www.topfruits.de/taurin-pulver>

Das sollten Sie über Proteine wissen

In der früheren Ernährungslehre wurde eine tägliche Eiweiß-Aufnahme von 110 bis 130 g Eiweiß für notwendig gehalten und es wurde behauptet, dass der Mensch ohne tierisches Eiweiß nicht leben könne. Aufgrund späterer Erkenntnisse wurde das Eiweißminimum von der offiziellen Ernährungslehre dann auf 70 g pro Tag herabgesetzt. Es liegen mittlerweile aber eine Fülle von Untersuchungen vor, die mit Sicherheit beweisen, dass ein Eiweißminimum von 30 bis 35 g täglich voll ausreichend ist. Abhängig natürlich auch vom Lebensstil und Alter. Diese Eiweißmenge kann problemlos und vollwertig aus rein pflanzlichen Nahrungsmitteln gedeckt werden. Wichtig dabei ist jedoch, dass die Eiweißmenge in nativer (unerhitzter) Form aufgenommen wird, d. h. also, **dass unbedingt eine ausreichende Menge pflanzliche Frischkost (Rohkost)** in diese Ernährungsform gehört. (Quelle: Ralph Bircher, Geheimarchiv der Ernährungslehre).

Ein guter Maßstab für den Eiweißbedarf des Menschen liefert uns die Muttermilch. Bei einem Eiweißgehalt von nur 1,4 – 2,5 % Eiweiß gedeiht der Säugling hervorragend und verdoppelt sein Gewicht in weniger als einem Jahr. Da der Säugling einen Aufbaustoffwechsel, der Erwachsene aber nur einen Erhaltungs- oder Abbaustoffwechsel hat, reicht diese Eiweißmenge auf jeden Fall. In der neuen Ernährungslehre wird beim Eiweißbedarf bewusst von der qualitativen Betrachtungsweise ausgegangen und nicht von der quantitativen Berechnung nach Gramm.

Prof. Kollath beschrieb den grundsätzlichen Unterschied zwischen nativem und denaturiertem Eiweiß. Er konnte in zahlreichen Versuchen nachweisen, dass natives Eiweiß optimal für den Umbau zu körpereigenem Eiweiß genutzt wird, was bei denaturiertem (erhitztem) Eiweiß nicht der Fall ist. Unter nativem Eiweiß versteht man noch natürliches, unerhitztes Eiweiß. Denaturiertes Eiweiß hat seine lebendige Struktur vor allem durch Erhitzung eingebüßt und dadurch seinen Wert für unseren Organismus weitgehend verloren.

Das Wesentliche der Eiweißfrage ist also, ist es denaturiert oder nicht. Dabei kann pflanzliches Eiweiß genauso vollwertig sein, wie tierisches, wenn es geschickt aus verschiedenen Quellen kombiniert wird. Der beste Lieferant für unerhitztes Eiweiß ist das unerhitzte Vollgetreide in Form eines Frischkorngerichts sowie Hülsenfrüchte, und bestimmte Saaten (Hanf, Sonnenblumen etc.) Gemüse und Nüsse dar. Nicht denaturiertes Eiweiß spielt sicher auch eine Rolle für die Heilwirkung reiner Frischkost.

Es erklärt, weshalb bei dieser Kostform viel weniger Eiweiß nötig ist wie bei einer Gemischtkost mit viel Tierischem, erhitzten Protein. Und das, ohne dass Eiweißmangelschäden auftreten. Allerdings sollte die Frischkost abwechslungsreich zusammengesetzt sein und mindestens 1/3 der Gesamtnahrung ausmachen. Mehr zum Thema "**Eiweißfasten**" im Kampf gegen Arthrose und andere zivilisatorische Übel, sowie über 170 Genießer-Rezepte zu einer vitalstoffreichen, tieereiweißarmen Ernährung findet man in dem Buch „Genuss ohne Reue“.....

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/lowcarb-aber-pflanzlich-bitte/>
<https://www.topfruits.de/ernaehrungsratgeber-bei-arthrose-allergien-und-anderen-eiweisspeicher-krankheiten-genuss-ohne-reue>

Mikronährstoffe bei diabetischer Polyneuropathie

Diabetische Polyneuropathie, ist eine häufige Komplikation bei Diabetes. Diese Nervenentzündungen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Ursache: Der dauerhaft und in Spitzen zu hohe Blutzuckerspiegel schädigt dabei die Nerven der Betroffenen. Hauptsächlich betroffen sind die langen Nerven, welche die Beine versorgen. Neue Studien zeigen, dass bestimmte Mikronährstoffe nicht nur als ergänzende Behandlungsmöglichkeit dienen können, sondern auch präventiv wirken und das Risiko für diese Erkrankung minimieren.

Vitamin D ein wichtiger Baustein. Eine Studie aus Russland und Großbritannien hat herausgefunden, dass eine Supplementierung mit 40.000 IU Vitamin D3 pro Woche signifikante Verbesserungen bewirkt. Diese umfassen die Linderung der klinischen Symptomatik und Entzündungsmarker. **In derselben Studie hatte eine Niedrigdosis-Supplementierung mit 5.000 IU/Woche keinerlei Effekt!** Ein systematischer Übersichtsartikel aus dem Libanon bestätigt diese Ergebnisse. Hierbei zeigte sich, dass die Verringerung der Schmerzsymptomatik direkt von der Höhe des erzielten Vitamin-D-Spiegels abhängig ist.

Auch Forscher aus Großbritannien und China haben einen Vitamin-D-Mangel als einen von anderen Parametern unabhängigen Risikofaktor für schmerzhafte diabetische Polyneuropathie identifiziert. Dabei waren die erhöhten Konzentrationen von Interleukin-6 und TNF-alpha (wichtige Entzündungsmarker) die Schlüsselindikatoren.

Ein anderer interessanter Ansatz kommt von der Universität des Saarlandes. Eine Kombination von B Vitaminen brachte hier Erfolge. Während Vitamin B12 allein keine signifikante Besserung brachte, zeigte sich die Kombination mit Vitamin B1 als wirkungsvoll. Eine Studie aus Kolumbien geht noch weiter und zeigt die synergetischen Effekte von Vitamin B1, B6 und B12. Jedes dieser Vitamine hat seine eigene Rolle: B1 besonders als Antioxidans, B6 für seine neuroprotektiven Eigenschaften und B12 für die Myelin-Regeneration. Fazit: Die Kombination ist wie so oft der Schlüssel. Jeder, der sich mit diesen Dingen länger beschäftigt, wird auch hier wieder einen Zusammenhang sehen, mit dem Risiko einer späteren Demenz, bei einem dauerhaften und eklatanten Mangel an diesen wichtigen Substanzen.

Die wissenschaftliche Beweislage zeigt auch bei der Diabetische Polyneuropathie, dass eine gezielte Mikronährstoff-Supplementierung nicht nur die Symptome lindern kann, sondern ursächlich wirkt und auch als präventive Maßnahme Sinn macht. Eine individuell angepasste, hoch dosierte Vitamin-D-Supplementierung erscheint besonders vielversprechend, zumal eine gute Vitamin-D-

Versorgung auch für andere Gesundheits-Bereiche äußerst angeraten ist, wenn es um Risikominimierung geht. **Für eine optimale Behandlung ist es also ratsam, die Vitamin-D- und B-Vitamin-Spiegel regelmäßig zu überprüfen und die Dosierung entsprechend anzupassen.**

In einer italienischen Studie wurde 2019 publiziert, dass auch L-Carnitin als effektive und sichere Therapiesubstanz bei Patienten mit schmerzhafter Polyneuropathie anzusehen sei. Türkische Wissenschaftler haben 2020 gezeigt, dass **Selen, das eine wichtige Rolle im Nervensystem** spielt, neuroprotektive Eigenschaften hat, durch Beeinflussung der Entzündungsaktivität. Deshalb hat Selen auch einen Einfluss auf die Schmerzentstehung in peripheren Nerven, was bedeutet, dass auch einem gesunden Selenspiegel Aufmerksamkeit geschenkt werden muss.

Insgesamt sehen wir, auch bei Polyneuropathien, liefern Mikronährstoffe also einen hilfreichen Ansatz als Alternative, oder ergänzend zur Standardbehandlung. Und noch sinnvoller in der Prävention. Die Zusammenhänge und weitere Möglichkeiten von mikronährstoffbasierten Ansätzen sollte deshalb auch in zukünftigen Forschungen intensiv untersucht werden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzuendungen-im-koerper-den-kampf-an/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-heimtueckisch-entwickelt-sich-ein-diabetes-typ-2/>

Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

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 Job-Angebote.** Auch Initiativbewerbungen sind 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 echten Nutzen stiften und sich dabei persönlich einbringen möchten.** Unsere Themen und Produkte sollten auch persönlich für Sie interessant sein. Sie sind bereit, sich jeden Tag dafür einzusetzen, dass unsere Kunden begeistert und zufrieden sind. Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter: <https://www.topfruits.de/offene-stellen>.

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 und in der Schale, Medjool Datteln

Selbst gemachter Kefir mit KEFIR-Bioferment®, gelingt immer

Mit unserem Kefir Bioferment® können Sie jetzt Ihren eigenen Bio-Kefir herstellen, der nicht nur besser als gekaufter schmeckt, sondern auch gesünder und nachhaltiger ist. Unsere aktiven Kefir-Starterkulturen ermöglichen Ihnen, spritzigen Kefir auch mit pflanzlichen Milchalternativen einfach, sicher und erfolgreich selbst herzustellen.

Schauen Sie sich auch unsere anderen Starterkulturen an, für veganen Joghurt und zum Fermentieren von diversen Gemüsen. Oder erproben Sie mit unserem **Einsteigerset die unterschiedlichen Möglichkeiten.** Jede Kultur ist optimiert auf den jeweiligen Einsatzzweck.

Ballaststoffdrink Kakao - Trinkpulver, lecker und gesund, 100% natur

Der Topfruits Ballaststoffdrink Beere ist eine schlaue Rezeptur, aus rein natürlichen Zutaten. Mit dieser Pulvermischung bereiten Sie im Nu ein leckeres Getränk, mit extra vielen Ballaststoffen. Mit einem beeindruckenden Ballaststoffgehalt von über 30% stellt dieser Drink viele handelsübliche Produkte in den Schatten, die als ballaststoffreich bezeichnet werden.

Rohes Sauerkraut aus deutschem Spitzkohl, zart und fein - jetzt wieder ganz frisch!

Wenn Sie bei Topfruits frisches Sauerkraut kaufen, dann haben Sie ein ehrliches, reines und rohköstliches Naturprodukt. Topfruits Sauerkraut zeichnet sich dadurch aus, dass besonders zarter Spitzkohl auf einer speziellen Schneideanlage sehr fein geschnitten wird. Das macht dieses Sauerkraut zu etwas ganz Besonderem für den Kenner.

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. Damit 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 - glutenfrei

Unser Keimsaaten-Basismüsli als 3er Mix, in Bio Qualität, ist die ideale Grundlage für ein ganz besonderes, bekömmliches 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 Krämpfe.

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.

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/>

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