

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 ein Leben mit mehr Energie und Lebensfreude. Artgerechte Ernährung und Lebensstil können auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen erstaunliches bewirken! Das dürfen wir immer wieder erleben. **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, viel Spaß bei der Lektüre, bleiben Sie gesund und munter!

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

Viele Studien zeigen nicht das gesamte mögliche Gesundheits-Potenzial durch verbesserte Lebensstilfaktoren

Mehrere amerikanische Studien haben in den vergangenen Jahren belegt, dass ein gesunder Lebensstil vor Krankheiten schützen kann. Ab 2013 wurden auch die Daten von mehr als 20 000 Bürgern im Rahmen der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) publiziert. Trotzdem die Zahlen eine deutliche Sprache sprechen und die Ergebnisse ermutigend waren, wurden diese eindrucksvollen deutschen Daten nur wenig publiziert.

Was war das Ergebnis? Die Studien-Teilnehmer waren zu Beginn der Studie im Mittel knapp 50 Jahre alt und gesund. Zur Beurteilung des Lebensstils dienten 4 bekannte Parameter: Gesunde (mediterrane) Ernährung, ausreichende körperliche Aktivität (> 3,5 Std./Woche), Nichtraucher und Körpergewicht (BMI < 30). Die Teilnehmer wurden 8 Jahre lang nachkontrolliert. Das Wichtigste finden Sie im Folgenden zusammengefasst. Deutlicher lässt sich die Bedeutung des Lebensstils für die Entstehung chronischer Krankheiten kaum dokumentieren!

Besonders erwähnenswert: Nur 9% der Teilnehmer erfüllten alle Kriterien für einen positiven Lebensstil. Nicht erstaunlich, je mehr positive Kriterien erfüllt wurden, desto geringer war die Erkrankungsrate. Wurden alle positiven Kriterien des Lebensstils erfüllt, reduzierte sich die Wahrscheinlichkeit für einzelne Erkrankungen wie folgt:

93 % Diabetes
81 % Herzinfarkt
78 % chronische Erkrankungen

Im Klartext bedeuten die Ergebnisse dieser Studie, dass praktisch alle Diabeteserkrankungen hausgemacht sind und durch falsche Ernährungsweise verursacht werden. Dasselbe gilt für die Herzinfarkte, wie weitere, zwischenzeitliche Veröffentlichungen zeigen. Die aktuellen deutschen Studienergebnisse bestätigen somit eindrucksvoll die amerikanischen Erkenntnisse. Damit sollte jeder Zweifel an der Sinnhaftigkeit von Präventionsmaßnahmen (Lebensstiländerungen), aber auch von Therapieansätzen, welche Ernährungsweise und Lebensstil betreffen, endgültig ausgeräumt sein. Im Falle einer Erkrankung und noch besser vorher stellt sich für jeden die Frage, mit welchen Veränderungen und Verbesserungen Sie Ihren Beitrag zu nachhaltiger Genesung oder zur Risikoreduktion leisten können.

Aus der Studie sehen wir, dass es sowohl beim Studiendesign als auch bei der praktischen Prävention noch viel Luft für Optimierung ist. Die Konzentration auf besonders vitale Lebensmittel mit

vielen Ballaststoffen, Enzymen, Mineralien und Mikronährstoffen in Verbindung mit einem Bewegungs- und Entspannungsprogramm würde sicherlich noch weit eindrucksvollere Ergebnisse liefern. Zu erkennen an den überragenden Erfolgen, die medizinische Praktiker wie Michalsen, Ornish, Bresden, Longo und andere immer wieder zeigen.

Gering verarbeitete Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen liefern neben den wichtigen Ballaststoffen, wichtige Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und gesunde Fette, die für ein reaktionsfähiges Immunsystem und Regenerationsprozesse aller Art unabdingbar sind. Alleine einer **ballaststoffarmen Ernährung und deren Auswirkungen auf das Immunsystem und in Bezug auf unser Erkrankungsrisiko sind enorm. Eine Umstellung ist ein einfacher und 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/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/>
<https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>

"Du erhältst die Chance, die du dir selbst gibst"

Vitamin-D-Studie mehr Hoffnung bei Depressionen

Unglaubliche 5,3 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen, Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Dabei dürfte es sicher noch eine Dunkelziffer oder Grauzone geben. Die Folgen sind oft viel Leid für die Betroffenen aber auch die Angehörigen. 10.000 Menschen starben 2015 alleine durch Suizid. Das waren mehr Todesfälle als durch Drogen, Verkehrsunfälle und HIV zusammen. Dringende, frühzeitige und möglichst nachhaltige Hilfe ist bei Depressionen wichtig.

Eine randomisierte Doppelblindstudie zeigt, dass Vitamin D dass auch bei dieser Erkrankung kein Weg am Vitamin D vorbeiführt. In der Studie wurden 56 Probanden im Alter von 18 bis 60 Jahren mit leichter bis mittelschwerer Depression in zwei Gruppen eingeteilt. Die Interventionsgruppe bekam alle 2 Wochen 50.000 I.E. Vitamin D verabreicht (entspricht ca. 3600 I.E. täglich), während die Kontrollgruppe nur Placebos erhielt. Nach 8 Wochen der Supplementierung wurden die Ergebnisse mit dem sogenannten BDI-II-Score gemessen. Dies ist ein Fragebogen oder ein Test, der von Psychologen und Psychiatern verwendet wird, um den Schweregrad einer Depression zu bewerten. Der Test besteht aus einer Liste von Aussagen oder Fragen, die sich auf verschiedene Symptome der Depression beziehen, wie zum Beispiel Traurigkeit, Schlafprobleme, Energieverlust und Gefühle der Hoffnungslosigkeit.

Der Teilnehmer, der den Test ausfüllt, muss angeben, wie stark jedes Symptom in den letzten zwei Wochen auf ihn zutrifft. Jede Antwort wird mit einer bestimmten Punktzahl bewertet. Je höher der BDI-II-Wert, desto schwerwiegender ist die Depression normalerweise. In der Interventionsgruppe verbesserte sich der Vitamin D-Spiegel um mehr als 16 ng/ml, während er in der Kontrollgruppe nur um 2 ng/ml anstieg.

Der Anstieg des Vitamin-D-Spiegels führte in der Vitamin-D-Gruppe zu einer signifikanten Verbesserung auf der BDI-II-Skala. Die Schwere der Depression verringerte sich um durchschnittlich 11,75 Punkte. **Dabei wurde in dieser Studie nicht einmal das volle Potenzial von Vitamin D ausgeschöpft.** Denn Vitamin D wirkt im Zusammenspiel mit Magnesium noch besser.

Es darf also angenommen werden, dass eine tägliche Verabreichung von Vitamin D, zusammen mit Magnesium noch bessere Ergebnisse erzielt hätte. Bei beginnenden Depressionen sollte also umgehend der Vitamin D Spiegel ermittelt werden. Bei Bedarf stellt man den Spiegel dann umgehend auf optimale Werte von > 50ng/L ein werden. Was bei entsprechender Dosierung relativ zeitnah möglich ist. Am besten durch tägliche Substitution, wenn höher dosiert, am besten zusammen mit Vitamin K und zusätzlich 300- 500mg Magnesium.

Linkipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+d>
<https://www.topfruits.de/aktuell/studie-wie-der-darm-die-psyche-beeinflusst/>

Vorsicht vor CT Untersuchung bei Kindern

In der Welt der medizinischen Bildgebung ist die Computertomografie (CT) ein bewährtes Werkzeug. Aber der Einsatz einer CT sollte wohlüberlegt sein, besonders bei Kindern. Neue Forschungsergebnisse zeigen ein erhöhtes Risiko für Leukämie, Lymphome und Hirntumoren bei Kindern, die CT-Scans unterzogen wurden. In den letzten zwanzig Jahren hat sich die Anzahl der CT-Untersuchungen fast verdoppelt, was auf einen sorglosen Umgang mit dieser Diagnostik hindeutet.

CT-Scans sind mit einer beachtlichen Strahlenbelastung verbunden. Während ein herkömmliches Röntgenbild der Strahlenbelastung eines Tages entspricht, ist die Belastung bei einem Kopf-CT vergleichbar mit der von acht Monaten und bei einer abdominalen CT sogar von über 20 Monaten. Dies ist bei Kinder besonders schädlich, aufgrund ihres wachsenden Gewebes. Die EPI-CT-Studie, die Daten aus neun europäischen Ländern analysierte, fand eine signifikante Assoziation zwischen CT-Scans und einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen im späteren Leben. Die Studie ergab, dass pro 10.000 Kindern, die ein Kopf-CT erhielten, ein zusätzlicher Hirntumor zu erwarten ist. Bei hämatologischen Malignomen zeigte die Studie, dass auf 10.000 untersuchte Kinder 1 bis 2 Kinder kommen, die in den folgenden 12 Jahren an einer Leukämie oder einem Lymphom erkranken.

Experten bewerten die Methodik der Studie als sehr solide. Sie weisen auf die Leitlinien hin, die empfehlen, CT-Scans bei Kindern nur dann durchzuführen, wenn andere Methoden, wie die Sonographie oder Magnetresonanztomographie (MRT), nicht zielführend sind. **Die Studienergebnisse zeigen, dass es unbedingt notwendig ist, die Verwendung von CT-Scans bei Kindern sorgfältig abzuwägen.**

Alternative Bildgebungsverfahren sollten, wenn möglich, bevorzugt werden, um das Risiko einer Strahlenbelastung und damit verbundenen potenziellen Gesundheitsrisiken zu minimieren. Eventuell könnte es sinnvoll und risikomindernd sein, wenn sowohl Kinder als auch Erwachsene vor einer CT Untersuchung Vitamin C, Selen und Jod substituieren, um die Risiken einer hohen Strahlenbelastung zu verringern.

Linktipp: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/147248/Computertomografie-im-Kindesalter-koennte-Risiko-auf-Hirntumore-und-Leukaemien-erhoehen?rt=b6290b3173e5b8f5770216d380fb92aa>
<https://www.topfruits.de/bundle-immun-basis>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=jod>

„Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.“ Eleanor Roosevelt

Aspirin zur Herzinfarkt-Prävention, neue Empfehlungen.

In der Welt der Medizin ändern sich Empfehlungen ständig, aber nicht immer sind die Hausärzte auf dem aktuellen Stand und noch viel weniger werden früher gestellte Medikationen hinterfragen, wenn sich neue Erkenntnisse ergeben. Ein aktuelles Beispiel hierfür ist die Verwendung von Aspirin zur Vorbeugung von Herzerkrankungen. Die neuesten Empfehlungen aus den USA legen einen deutlich vorsichtigeren Umgang im ASS nahe. Vor allem auch, weil man mit bei der Einnahme von ASS mit verschiedenen Nebenwirkungen rechnen muss. Wenn Sie ASS nehmen, sollten Sie es in jedem Fall in Verbindung mit Vitamin C einnehmen, da so die Nebenwirkungen von Aspirin deutlich reduziert werden können.

Über die Jahre hat sich die Sichtweise auf Aspirin stark gewandelt. Ursprünglich wurde es Männern ab 40 mit koronaren Risikofaktoren empfohlen. Die aktuellen Empfehlungen sehen ASS als Prävention für einen Herzinfarkt kritischer, besonders für Personen über 60 Jahren ohne vorherige Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und Blutungsrisiken! **Hier wird von Aspirin als Prävention abgeraten, weil die Nachteile einer Aspirin-Einnahme wahrscheinlich die Vorteile überwiegen.** Diese Erkenntnisse spiegeln sich aber den Verschreibungen der hiesigen Ärzte leider bisher nicht wieder.

Nach den neuen Empfehlungen sollen deshalb Erwachsene im Alter von 40 bis 59 Jahren nur dann täglich Aspirin einnehmen, wenn ihr 10-Jahres-Risiko für eine atherosklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankung (ASCVD) über 10 % liegt. Aber selbst in diesen Fällen ist der Nutzen von Aspirin

begrenzt. Im Evidenzreport, den Janelle Guirguis-Blake in JAMA (2022; DOI: 10.1001/jama.2022.3337) vorstellte, basiert auf 11 randomisierten Studien mit 134.470 Teilnehmern. Dort war die Einnahme von niedrig-dosiertem ASS mit einem relativen Rückgang von Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herz-Kreislauftod nur um 10 % assoziiert.

Der absolute Vorteil war mit einem Rückgang der Ereignisse um 0,1 bis 2,5 %-punkte gering. Eine Verringerung der Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen generell, oder der Gesamtmortalität, ist laut Guirguis-Blake nicht belegt. Der geringe Nutzen muss gegen das Risiko von schweren Blutungen abgewogen werden. In den Studien steigerte die ASS-Einnahme das Risiko von schweren Blutungen relativ um 44 %. Entgegen früheren Annahmen gibt es laut der Wissenschaftlergruppe auch keine belegte Schutzwirkung von Aspirin vor Darmkrebs.

Fazit: Die Entscheidung zur Aspirin-Einnahme sollte immer individuell und in Absprache mit einem aktuell informierten Arzt getroffen werden. Besonders, wenn es um die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht. Die neuen Erkenntnisse zu ASS zeigen, dass was gestern noch als vorteilhaft galt, heute schon kritisch gesehen werden kann.

Die Erkenntnisse weisen ebenfalls darauf hin, dass eine Prävention gegen Herzinfarkt und Schlaganfall ist in vielen Fällen auf natürliche und ursächliche Weise besser funktioniert, wie mit Aspirin. Reduzieren Ihren Zucker-Konsum und meiden Sie ungesunde Fette. Ernähren Sie sich vollwertig mit bunter pflanzlicher Frischkost, konsumieren Sie gesunde und NUR kalt gepresste Öle. Reduzieren Sie Stress und schlafen Sie ausreichend. Damit leisten Sie einen erheblichen und nachhaltigen Beitrag zu gesunden Gefäßen und zu körperlicher und geistiger Fitness.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/aktuell/hilfe-bei-herzproblemen-das-hat-ihnen-ihr-arzt-noch-nicht-gesagt/>
<https://www.topfruits.de/vitamin-c-tabletten>

Quercetin eine Erfolg versprechende Substanz in der Krebstherapie?

Quercetin ist ein gelber Pflanzenfarbstoff, der zu den Flavonoiden zählt. Quercetin wird sowohl als Nahrungsergänzungsmittel angeboten, und es kommt in einigen gängigen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Unter anderem in Kapern, roten Zwiebeln, Äpfeln, roten Beeren, Kirschen, Brokkoli, Grünkohl, Buchweizen oder Schwarztee.

Neue Studien haben gezeigt, dass schon niedrige Dosen von Quercetin selektiv das Wachstum und die Vermehrung von Krebszellen hemmen können und das ohne normale Zellen wesentlich zu beeinflussen. Nach Einschätzung der Wissenschaftler ist gerade diese Selektivität vielversprechend, um zusätzliche Nebenwirkungen während einer Standard-Krebsbehandlung zu minimieren. Und selbstverständlich ist dies auch unter Präventionsgesichtspunkten wünschenswert, auch wenn dieser Aspekt hier nicht betrachtet wurde.

Insgesamt hat man die folgenden Effekte von Quercetin gesehen. Quercetin kann den Zellzyklus von Krebszellen stören, was verhindert, dass sich Krebszellen teilen und vermehren. Quercetin wirkte als Antioxidans, reduzierte oxidativen Stress und verhindert DNA-Schäden, alles signifikante Faktoren die zur Entwicklung von Tumorerkrankungen beitragen. Weiterhin hatte Quercetin das Potenzial, Apoptose oder programmierten Zelltod in Krebszellen zu induzieren. Die Apoptose ist ein entscheidender Mechanismus zur Hemmung des Tumorwachstums.

Die Forschung hatte sich bei ihren Untersuchungen auf verschiedene Krebsarten konzentriert, einschließlich Brust-, Prostata- und Eierstockkrebs. In jedem Fall hatte niedrig dosiertes Quercetin das Potenzial gezeigt, das Wachstum von Krebszellen zu verlangsamen und den Zelltod zu induzieren. Die Kompatibilität von Quercetin mit anderen Krebsbehandlungen, wie Chemotherapie und Strahlentherapie, wird derzeit weiter erforscht. Man hofft, dass die Kombination von niedrig dosiertem Quercetin mit herkömmlichen Behandlungen deren Wirksamkeit steigern könnte.

Unsere Meinung: Der Konsum von Quercetin ist sicherlich keine Patentlösung, ebenso wenig wie jeder andere einzelne Therapieansatz. Aber die Beobachtungen legen doch nahe, dass der Konsum quercetinreicher Lebensmittel, oder entsprechende Nahrungsergänzungen, sowohl in der Prävention, und auch generell bei einer Krebserkrankung Sinn machen können. Besonders auch weil mit nachteiligen Effekten oder Nebenwirkungen nicht zu rechnen ist. Oft führt ein ganzheitlicher Ansatz, der die Ernährung, Mikronährstoffversorgung und diverse Lebensstilfaktoren berücksichtigt,

ohnehin zu den besten Ergebnissen.

Referenz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2736626/>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/the-china-study-ueber-den-zusammenhang-zwischen-krebs-und-ernaehrung/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=quercetin>

Vitamin B12 im Alter

Viele Menschen leiden unter einem Vitamin B12 Mangel, vor allem bei Älteren kann man oft zu wenig B12 zu messen. Untersuchungen zeigen, über ein Viertel der über 65-Jährigen ist nicht ausreichend mit Vitamin B12 versorgt. Dies stellt jedoch ein erhebliches Risiko dar. Durch überwiegend pflanzliche Ernährung und Resorptionsstörungen kann ein B12 Mangel ebenso wie durch Medikamentenkonsum im Alter leicht entstehen. Gerade weit verbreitete Medikamente, wie Metformin oder Protonenpumpenhemmer führen dazu, dass Vitamin B12 aus der Nahrung nicht optimal aufgenommen wird.

Dabei scheint eine normale Vitamin B12 Versorgung gerade in zunehmenden Alter besonders wichtig. Denn B12 Mangel kann den kognitiven Abbau deutlich beschleunigen, insbesondere wenn noch Fehlernährung und andere Vitalstoffmängel dazu kommen. Bleibt ein Mangel unerkannt, zeigen sich neben hämatologischen Auswirkungen langfristig neurologische und psychiatrische Symptome.

Eine chinesische Studie aus 2023 zeigte erfreulicherweise, dass die Erhöhung des B12 Spiegels durch Einnahme entsprechender Präparate wieder zu einer Verbesserung der Gehirnleistung beitragen kann. 115 Patienten, die an beginnenden geistigen Einschränkungen litten, wurden mit täglich 250µg B12 substituiert. Nach 6 Monaten der Intervention schnitt die Gruppe die B12 substituiert hatte, bei Gehirnleistungstests signifikant besser ab als die Placebo-Gruppe. Und man sah bedeutende Verbesserungen gegenüber der kognitiven Leistungsfähigkeit zu Beginn des Studienzeitraumes! Hauptsächlich bei der Rechenleistung und in Bezug auf die Aufmerksamkeit.

Andere Untersuchungen zeigen die Auswirkungen eines B12 Mangels als Indikator für ein erhöhtes Schlaganfallrisiko (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0967586823002862>). Dabei konnten niedrige Vitamin-B12-Spiegel das Risiko eines ischämischen Schlaganfalls bei stationären Patienten vorhersagen. Die ersten Symptome eines Vitamin-B12-Mangels, wie Müdigkeit, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit, sind unspezifisch, weshalb ein Vitamin-B12-Defizit leicht übersehen wird.

Die Schlussfolgerung: Behalten Sie bei Blutuntersuchungen auch ihren Vitamin B12 Spiegel im Auge. Sind Defizite vorhanden, kann eine frühzeitige und rechtzeitige Ergänzung von Vitamin B12 die Gehirnleistung ebenso wie die kurzfristige Prognose von Menschen mit ischämischem Schlaganfall verbessern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/nahrungsergaenzungen-und-co./vitamine/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wechselwirkung-von-lebensmitteln-und-mikronaehrstoffen-mit-medikamenten/>

Leben verlängern durch mehr AKTIVität

Bei WEB Recherchen bin ich auf einen wunderschönen und schlaun Ansatz gestoßen, wie Sie die gefühlte Lebenszeit auf eine ganz andere Weise verlängern und verbessern können, als üblicherweise empfohlen. Das "subjektive Zeitparadoxon". Hier ein Auszug aus dem Beitrag:

"Wie erleben wir unsere Zeit? Zeitmaß und Zeiterleben sind ganz verschiedene Dinge. Fragen Sie einmal einen 6- oder 8-jährigen am Abend, was er so alles erlebt hat. Sie hören dann einen ganzen Roman. Und dann stellen Sie die gleiche Frage einem 60-jährigen und Sie werden nur einen Bruchteil zu hören bekommen. Der 6- oder 8-jährige hat nämlich an diesem Tag - im Vergleich zum 60-jährigen - ein Vielfaches an neuen Erfahrungen und Eindrücken erhalten. Für den ist fast schon alles Routine und bekannt.

Jeder Mensch sammelt im Laufe seines Lebens einen Bestand X an Eindrücken, Erfahrungen und Erinnerungen. Nur ist es nicht so, daß mit 40 oder 45 Jahren, also der biologischen Hälfte des

Lebens, auch sein Topf mit der Hälfte des Bestandes an Erfahrungen und Eindrücken gefüllt ist. Das ist er bereits mit 20 Jahren. Der Zuwachs an neuen Erkenntnissen und Erfahrungen ist vom 5. bis zum 10. Lebensjahr der gleiche, wie vom 10. bis zum 20. Lebensjahr oder vom 20. bis zum 40. Lebensjahr oder vom 40. bis zum 80. Lebensjahr. Das heißt, mit der Verdoppelung des Lebensalters halbiert sich der Inhalt an neuen Erfahrungen.

Das hat zur Folge: für einen 5-jährigen ist ein Jahr ein immenser Zeitraum. An einem einzigen Tag erlebt er mehr als sein 40-jähriger Vater in einer Woche, oder sein 70-jähriger Großvater in zwei Wochen. Für den 5-jährigen ist die Zeit 8 x gefüllter und damit 8 x gedehnter wie die seines Vaters. Und die Zeit des 5-jährigen vergeht dadurch, natürlich rein subjektiv empfunden, 8 x langsamer als die des Vaters. **Darin liegt also dieses Phänomen begründet, dass wir den Eindruck haben, je älter wir werden, desto schneller vergeht die Zeit.** Und daher ist diese Annahme, dass die Mitte eines durchschnittlichen Lebens so um die 40 liegt, ein tragischer Irrtum. Rein biologisch ist es natürlich so, aber vom Empfinden her liegt diese Lebensmitte bei etwa 20 Jahren. Dieses "subjektive Zeitparadox" führt auch dazu, dass wir bei Ereignissen, die vielleicht ein halbes Jahr zurückliegen, sagen: "Es kommt mir vor, als wäre es erst gestern gewesen." Daran erkennt man, wie wenig neue Eindrücke wir noch erleben.

Wie kann man also die Zeit auch im Alter wieder dehnen? Wenn es gelingt, mehr Spannung, neue Erfahrungen und Eindrücke in sein Leben zu bekommen, dann empfindet man die Zeit erfüllter und damit nicht mehr als so schnell dahin rasend. Letztlich gewinnt man damit Zeit, obwohl die Uhr genauso schnell läuft, wie für einen Menschen der sein Leben passiv vor dem Fernsehapparat verbringt.

Von Josef Schmidt stammt der Satz: "Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn ich es verändere. Ich weiß aber sehr wohl, dass ich verändern muss, wenn etwas besser werden soll". Oder man könnte auch sagen: "Die Fortführung der Vergangenheit ist noch lange keine Zukunft". Diese Wahrheit sieht man immer und immer wieder bestätigt!"

Den ganzen Artikel lesen Sie hier. <http://www.markus-boenig.de/page7/page11/page11.html>

Bleiben Sie gesund und wissbegierig, leben Sie maßvoll und Artgerecht und füllen Sie Ihr Leben immer wieder mit Neuem Erleben. Haben Sie Ziele, gestalten Sie Sie immer wieder bereit für Veränderungen und neue Erkenntnisse. Dann und nur dann lohnt das Älter werden wirklich. Nicht passiv in Routine gefangen, vor der Mattscheibe und gesteuert von Sachzwängen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/non-food/buecher-und-cd-s/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/rubrik/alterung-verlangsamen/>
<http://www.markus-boenig.de/page7/page10/page10.html>

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: Feigen aus der Türkei, Walnüsse Kerne und in der Schale, Medjool Datteln, Mandeln

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.

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.

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 roh-köstliches 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.

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.

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 sekundären 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.

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!

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