

Hallo und guten Tag,

Heute wollen wir auch mal wieder DANKE sagen! Danke, dass Sie unser Kunde sind und dass Sie uns ihr Vertrauen schenken! Wir wünschen Ihnen **schöne Weihnachtstage und alles Gute fürs neue Jahr**. Sie können sich auch 2024 auf uns als Partner verlassen, wenn es sich um das Thema gesunde Ernährung und Prävention geht.

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!

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.](#)

Viel Spaß bei der Lektüre, bleiben Sie gesund und munter!

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

PS

[unsere Liefermöglichkeiten vor und nach den Feiertagen.](#)

Glück ist:

*Morgens aufzuwachen und gesund zu sein
Unabhängig von den Meinungen andere zu sein
Dich mit Dir und in Dir selbst wohlfühlen
Einen Partner zu haben, der Dich unterstützt
Menschen zu kennen, in deren Beisein Du Dich wohlfühlst
Eine Aufgabe zu haben, die Dich erfüllt
Immer etwas zu finden, wofür Du dankbar sein kannst*

Bluthochdruck? Würzen statt Salzen!

In einer Welt, in der Herz-Kreislauf-Erkrankungen weitverbreitet sind, liefert eine kürzlich durchgeführte Studie entscheidende Einblicke in die Bedeutung einer salzarmen Ernährung. Die Studie, vorgestellt auf der Jahrestagung der American Heart Association und publiziert im renommierten JAMA (2023), wirft ein neues Licht auf die Auswirkungen einer kochsalzarmen Diät. Die Ergebnisse sind bemerkenswert. Deepak Gupta vom Vanderbilt University Medical Center in Nashville führte eine Untersuchung mit 213 Personen durch, wobei die Hälfte der Teilnehmer unter Bluthochdruck litt. Überraschend war, dass alle Teilnehmer, unabhängig von ihrem Blutdruckstatus oder der Einnahme von Blutdrucksenkern, bereits nach einer Woche auf die kochsalzarme Diät reagierten!

Die Teilnehmer, die anfangs durchschnittlich 4,45 Gramm Natriumchlorid (Kochsalz) täglich konsumierten, wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die Kochsalzmenge lag dabei weit über dem von der WHO empfohlenen Wert, aber entsprach der Menge, die der durchschnittliche Konsument mit der täglichen Nahrung zu sich nimmt. Eine Woche lang nahmen sie 1.100 mg Natrium mit der Nahrung zu sich, gefolgt von einer Woche mit natriumreduzierter Kost aus einer Spezialküche, die nur 500 mg Natrium, aber dafür 4.500 mg Kalium enthielt. Die Ergebnisse: eine **deutliche** Blutdrucksenkung. Die Auswirkungen waren beeindruckend: Der systolische Blutdruck war in der Woche mit natriumarmer Ernährung um 8 mm/Hg niedriger als in der natriumreichen Woche. Dieser Effekt entspricht der Wirkung mancher Blutdruckmedikamente! Eine kochsalzarme Kost ist ein einfacher, aber effektiver Weg sein, den Blutdruck zu kontrollieren und die Gesundheit zu fördern.

Viele Menschen könnten ihren Blutdruck durch eine salzarme Ernährung problemlos senken. Wer auf Salzen nicht verzichten möchte, kann Kaliumsalz statt Natriumchlorid (Kochsalz) nehmen. Allerdings erfordert dies, dass wir auf Fertiggerichte verzichten. Viel besser wäre es jedoch, sich an weniger Salz im Essen zu gewöhnen, was problemlos möglich ist.

Immer wieder wird der Zusammenhang mit hoher Natrium Zufuhr und Bluthochdruck bestätigt. Und trotzdem ist **der Kochsalzkonsum in der "modernen" Ernährung bei Weitem zu hoch, verglichen mit dem, was früher an Salz konsumiert wurde** und was zuträglich wäre. Dabei gibt es in der heutigen Zeit einfache und schmackhafte Alternativen zu Kochsalz. **Greifen Sie mehr zu der Vielfalt an Kräutern und Gewürzen!** An Gewürzen herrscht heute, im Gegensatz zu früheren Zeiten, kein Mangel. Zu viel Salz ist schädlich, aber Kräuter und Gewürze könnten Ihre Ernährung deutlich aufwerten. Viele Kräuter und Gewürze schmecken nicht nur gut, sondern haben auch antioxidative und antientzündliche Wirkungsweisen, was ihnen ein großes Potenzial in der Krankheitsprävention verleiht. Alte östliche Kulturen wussten das seit langer Zeit. Eine Vielfalt an Gewürzen ist unverzichtbarer Bestandteil dieser Küche. Machen wir es genauso.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/tee-kraeuter-und-gewuerze/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gewuerzen-und-kraeutern-die-unterschaetzen-gesundheitsfoerderer/>

Wenn das Leben für dich bisher nicht gut läuft, dann liegt es meistens an deinen Glaubenssätzen. Du hältst etwas für möglich? In dem Moment hast du den ersten Schritt schon getan!

Was macht industrielle Lebensmittel so schlecht?

In der heutigen Zeit sind industriell hergestellte Lebensmittel allgegenwärtig auf deutschen Tellern. Diese Produkte, von Ernährungswissenschaftlern als „ultra-processed foods“ (UPF) bezeichnet, haben eine signifikante (nachteilige) Wirkung auf unsere Gesundheit, wie jüngste Studien aufzeigen. Das Angebot an Junkfood hat in den letzten beiden Jahrzehnten deutlich zugenommen. In den Supermarktregalen dominieren Tiefkühlpizzen, Tütensuppen, Kartoffelchips, Snacks, Softdrinks und andere industriell hergestellte Produkte, die einfach und ohne aufwändige Zubereitung verzehrt werden können.

Viele Menschen greifen aufgrund von Bequemlichkeit, (vermeintlichem) Zeitmangel oder mangelnden Kochkenntnissen zu diesen Fast-Food und UPF. Der häufige Verzehr industrieller Lebensmittel führt zu einer erhöhten Zufuhr von zugesetztem **Zucker, schlechten Fetten und einer Vielzahl von Zusatzstoffen. Dazu enthalten solche Lebensmittel in der Regel keine oder nur sehr wenige Vitalstoffe. Weitere Erklärungen für die negativen Effekt sind die hohe Energiedichte und die weiche Textur von UPF, welche eine schnelle Nahrungsaufnahme fördern und die Sättigung verzögern.**

In einer aktuellen, europaweiten Beobachtungsstudie war der regelmäßige Verzehr von UPF mit einer erhöhten Multimorbidität, sowie an Krebs- und Herz-Erkrankungen verbunden. Besonders hervor stachen hochverarbeitete tierische Produkte und stark gesüßte Softdrinks, während der Verzehr von Getreideprodukten und Zerealien das Risiko zu senken scheint. Die Ergebnisse wurden in der renommierten Fachzeitschrift Lancet Regional Health – Europe im Jahr 2023 veröffentlicht (DOI: 0.1016/j.lanep.2023.100771). Die Studie, an der 266.666 Teilnehmer aus sieben europäischen Ländern teilnahmen, bietet eine tiefgreifende Einsicht in diesen Sachverhalt. Die Teilnehmer, die zu Beginn der Studie noch keine chronischen Erkrankungen aufwiesen, wurden über einen Zeitraum von 11,2 Jahren beobachtet. Ein erhöhter Anteil von UPF, etwa einem Drittel der aufgenommenen Kalorien, führte schon zu einem um 9 % höheren Risiko für Multimorbidität. Für jede Standardabweichung von etwa 260 Gramm am Tag stieg das Risiko um 9 %.

Die Studie unterstreicht einmal mehr, was wir eigentlich alle bereits wissen. **Wie wichtig eine vollwertige, vitale Ernährung mit echten Lebensmitteln für unsere langfristige Gesundheit ist.** Und welche Gesundheitsrisiken, mit dem hohen Konsum von industriell verarbeiteten Lebensmitteln einhergehen. Wollen wir schwere gesundheitliche Probleme mit zunehmendem Alter vermeiden und auch dann noch ein gutes Leben haben, dann müssen viele ihre Essgewohnheiten dringend überdenken. Die Devise, mehr selbst zubereiten und bewusst gesündere Lebensmittel verwenden. Denken Sie daran, die Zeit die sie durch Verwendung von UPF heute sparen können, benötigen Sie möglicherweise später für Arzt oder Krankenhausbesuche ;-)

Linkipp:

<https://www.topfruits.de/aktuell/einfache-verhaltensaenderungen-um-gesund-zu-bleiben/>
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>

Vitamin D und Krebs: Eine Studie aus dem vergangenen Jahr bestätigt wieder die Bedeutung von Vitamin D bei Krebs für ein längeres Überleben. Aus Sicht der GfBK weisen jedoch beide Untersuchungsgruppen einen nicht optimalen Vitamin D-Spiegel auf. Hier wäre mehr möglich, mit einem höheren Spiegel von 50 bis 60ng/ml. Derzeit gilt ein Spiegel von 40 ng / ml als optimal. Aber bereits dieser Spiegel wird von einem Großteil der Menschen in Nordeuropa nicht dauerhaft erreicht, wie Screenings der Blutwerte zeigen.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/presse/presseinformationen/mit-vitamin-d-menschenleben-retten>
<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

Einen Vorsprung im Leben hat, wer anpackt, wo andere erst einmal reden! (J.F. Kennedy)

Veganer Studie mit Zwillingen

Die Frage, ob eine vegane Ernährung gesünder ist als der Verzehr von Fleisch, ist ein Thema, das immer wieder für Gesprächsstoff sorgt. Eine neue Studie der Universität Stanford bringt nun interessante Erkenntnisse zu dieser Debatte. Die Forscher führten eine Untersuchung mit 22 eineiigen Zwillingspärchen durch, bei der jeweils ein Zwilling für acht Wochen eine vegane Ernährung verfolgte, während der andere Zwilling sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel aß.

Das Ergebnis: Die vegan ernährten Personen zeigten eine signifikante Verbesserung ihrer Herz-Kreislauf-Gesundheit. Frühere Studien hatten bereits angedeutet, dass der Verzicht auf tierische Lebensmittel vorteilhaft für die Herz-Kreislauf-Gesundheit sein kann. Jedoch mussten bei diesen Untersuchungen stets auch andere Einflussfaktoren wie genetische Unterschiede, Erziehung und verschiedene Lebensstile berücksichtigt werden. Durch die Konzentration auf eineiige Zwillinge konnte die Stanford-Studie diese Variablen ausschließen, da die Teilnehmenden nicht nur genetisch fast identisch waren, sondern auch unter ähnlichen Bedingungen aufgewachsen sind und vergleichbare Lebensstile pflegten.

In der ersten Woche der Studie erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorgefertigte Mahlzeiten, die eine gesunde, pflanzenbasierte Diät mit reichlich Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten beinhalteten. Die nicht vegan ernährten Teilnehmenden bekamen zusätzlich tierische Produkte wie Fleisch, Käse und Eier. In der Folgezeit bereiteten sich die Studienteilnehmenden ihre Mahlzeiten selbst zu.

Die Ergebnisse der Studie waren eindeutig: Schon nach den ersten vier Wochen der Ernährungsumstellung waren bei den vegan lebenden Teilnehmenden deutliche Verbesserungen feststellbar. Sie wiesen niedrigere Cholesterin- und Insulinwerte auf und auch ihr Körpergewicht sank – allesamt Indikatoren für eine verbesserte Herz-Kreislauf-Gesundheit. Christopher Gardner, einer der Studienautoren, betonte: „Basierend auf diesen Ergebnissen würden die meisten von uns von einer pflanzlicheren Ernährung profitieren.“ Allerdings bedeutet dies nicht, dass man komplett auf tierische Produkte verzichten müsse. Viel wichtiger sei es, **mehr pflanzliche Lebensmittel** in die Ernährung zu integrieren, so der Wissenschaftler.

Abgesehen von ökologischen Aspekten, die beim Vergleich tierische versus pflanzliche Lebensmittel für viele eine Rolle spielen, bestätigt die Studie unser jahrelanges Credo. Dogmatismus ist bei der Ernährung, wie auch bei anderen Livestylfaktoren fehl am Platz. Vielmehr kommt es darauf an, welches Verhalten überwiegt, das positive oder das negative. Dementsprechend wird sich auch die Gesundheit entwickeln. Die Erfahrung, dass wir jedoch im Alltag negativen Faktoren ausgesetzt sind, denen wir nicht immer entfliehen können. Etwa Stress, Umwelteinflüsse und mehr oder weniger häufiges Auswärtsessen, sollte jedoch dazu führen, dass wir an anderer Stelle versuchen gezielt ein positives Gegengewicht zu schaffen. Etwa indem wir in der eigenen Küche auf besonders gesunde Zutaten und ECHTE LEBENSmittel verwenden und gerne auch etwas mehr Zeit investieren, fürs Kochen und Essen (ausreichend kauen). Wohl bekomms :-)

Linktipp: <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>
<https://www.topfruits.de/buch/china-study-fuer-menschen-mit-krebs>

Wieviel Tage hast du noch zu leben? Verschwende keinen Einzigen, oder zumindest so wenige, wie möglich für Angst, Sorge, Ärger, Neid, Missgunst, Hass und andere negative Gefühle, denn das Leben ist schneller vorbei als du denkst.

Hoher Insulinspiegel mehr Risiko für Pankreas CA

Das Thema Insulin und seine Auswirkungen auf unsere Gesundheit ist komplex und von großer Bedeutung. Insbesondere bei Adipositas, Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes spielt die vermehrte Produktion von Insulin eine zentrale Rolle. Eine aktuelle Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift Cell Metabolism, wirft ein neues Licht auf die möglichen Gefahren, die hohe Insulinspiegel bergen können. Insbesondere im Hinblick auf das Risiko, an einem in den meisten Fällen tödlichen Pankreasarkarzinomen zu erkranken.

Die Studie zeigt, dass erhöhte Insulinspiegel, wie sie bei Adipositas, Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes auftreten, im Pankreas eine Kette von negativen Reaktionen auslösen können. Diese beginnen mit der Stimulierung von Zellen zur vermehrten Produktion von Verdauungsenzymen wie Trypsin. Dieser Vorgang führt zu einer Entzündung, die eine Metaplasie der Drüsenzellen und letztendlich die Entwicklung einer intraepithelialen Neoplasie nach sich ziehen kann. Das ist ein Zustand, der oft als Vorläufer von Krebserkrankungen angesehen wird.

Auch epidemiologische Studien bestätigen, dass Menschen mit Adipositas oder Typ-2-Diabetes ein erhöhtes Risiko für Pankreasarkarzinome aufweisen. Interessanterweise zeigte sich in Experimenten mit genetisch prädisponierten Mäusen, dass eine fettreiche Ernährung das Risiko für Pankreasarkarzinome weiter erhöht. Die Art der Fette und das Nahrungs-Profil insgesamt wurden hier aber nicht berücksichtigt.

Eine frühere Studie des Teams um James Johnson von der Universität von British Columbia in Vancouver konnte zeigen, dass das Krebsrisiko sank, wenn der Insulinspiegel niedriger gehalten werden konnte. Bei Insulinresistenten und Typ-2-Diabetikern ist die Insulinkonzentration im Blut oft bereits erhöht, was eine gewisse Zeit einem Anstieg des Blutzuckers entgegenwirkt. Wird aber die Ernährungsweise nicht drastisch geändert, dann wird der Insulinbedarf immer höher, um den Blutzucker stabil zu halten.

Die Forschungsergebnisse unterstreichen die Bedeutung eines gesunden Insulinspiegels und die Risiken, die mit dessen dauerhafter Erhöhung einhergehen. Verwunderlich ist, dass trotz der bekannten Risiken, so wenige Menschen Bescheid wissen, was die Ursachen für einen hohen Insulin- und Blutzuckerspiegel sind. Und vor allem, wie einfach und nachhaltig man dagegen angehen kann. Wir haben immer wieder darüber geschrieben. Bereits wenige Wochen einer Ernährungsweise, die auf zugesetzten Zucker, Stärke und Weißmehlprodukte verzichtet und die viele Ballaststoffe enthält, reicht in den meisten Fällen aus, um eine Insulinresistenz und eine Typ 2 Diabetes drastisch und URSÄCHLICH zu bessern oder gar zu heilen.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/ballaststoffe>
<https://www.topfruits.de/aktuell/lowcarb-aber-pflanzlich-bitte/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=stevia>

OPC eine Natursubstanz mit hohem Potenzial

OPC (Oligomere Proanthocyanidine) sind Substanzen, die zum großen Feld der sekundären Pflanzenstoffe gehören. OPC kommt in vielen Pflanzen vor, jedoch weniger im Fleisch von Früchten, sondern vor allem in Kernen, Schalen und Rinden. OPC ist vor allem für seine stark antioxidative Wirkung bekannt. Dabei kann es andere Antioxidantien wie etwa Vitamin C wieder "regenerieren". Signifikante Mengen von OPC finden wir in Traubenkernen. Ebenso in Kakao, grünem Tee, Nüssen (in der braunen Haut) oder Pinienrinde. Traubenkerne sind wegen deren Gehalt an Vitamin E besonders auch wegen ihrem OPC Gehalt interessant.

Die Effekte von OPC in unserem Stoffwechsel sind in vielen Studien untersucht. In einer hochwertigen "RCT Studie" an japanischen Männern und Frauen mit Bluthochdruck im Alter zwischen 40 und 64 Jahren, konnte eine deutliche **Verbesserung der Gefäßelastizität** und des Blutdrucks nach einer Behandlung mit OPC-reichem Traubenkernextrakt festgestellt werden. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt: eine Placebogruppe, die Tabletten ohne Wirkstoff erhielt, eine Gruppe, die 200 mg/Tag eines Traubenkernextrakts mit Proanthocyanidinen erhielt, und eine Gruppe, die 400 mg/Tag desselben Extrakts erhielt. In der Gruppe mit der höheren Dosis sank der systolische Blutdruck signifikant um durchschnittlich 13,1 mmHg und der diastolische Blutdruck um 6,5 mmHg. In der Niedrigdosisgruppe gab es dagegen keine signifikanten Unterschiede bei den kardiovaskulären Parametern. Ebenso wenig wie in der Placebogruppe. Besonders hervorzuheben ist das Fehlen von Nebenwirkungen.

Eine Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien am Menschen aus dem Jahr 2011 zeigte ebenfalls eine signifikante Senkung des systolischen Blutdrucks und der Herzfrequenz unter der dauerhaften Gabe von Traubenkernextrakt. OPC zeigte sich bei dieser Übersichtsarbeit, als wirksames Hilfsmittel in der Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Genauer die ischämische oder koronare Herzkrankheit, stellt die häufigste Todesursache weltweit dar, nach Krebs. Die Erkrankung der Herzkranzgefäße ist meist eine Folge von Arteriosklerose und nach derzeitigem Wissensstand mit Ablagerungen von oxidiertem LDL-Cholesterin in den Blutgefäßen in Verbindung zu stehen. Diese Ablagerungen sind die Folge von Entzündungsprozessen, die durch potente Antioxidantien wie OPC verhindert bzw. reduziert werden.

Durch die ablagerungsbedingte Verengung und Verhärtung der Gefäße verschlechterte sich die Durchblutung, wodurch im ersten Schritt Bluthochdruck entsteht. **Durch die stark antioxidativen Eigenschaften von OPC wird diese Oxidation verhindert bzw. aufgelöst**, die Blutgefäße erweitern sich wieder und werden elastischer. Somit verbessert sich die Durchblutung und der Blutdruck kann wieder sinken. Siehe dazu auch den früheren Artikel zum Thema Pulswellengeschwindigkeit. Dieser Parameter zeigt unabhängig vom Blutdruck, wie gut es um unsere Gefäße und um unser Herz-Kreislaufsystem bestellt ist.

Offensichtlich kann OPC durch seine Wirkung auch Thrombosen verhindern. In einer entsprechenden Studie bekamen jeweils 200 Thrombose Patienten, entweder 100 mg ASS, 250 mg Diclopidin oder 200 mg OPC. In den nachfolgenden 6 Jahren untersuchte man, wie oft es zu weiteren Thrombosen kam. Die Ergebnisse waren verblüffend. Ohne Behandlung erlitten 17 % der Teilnehmer einen Rückfall, unter ASS waren es mit 15 % nicht viel weniger und mit Ticlopidin waren es noch 12 %. OPC deklassierte alle, denn nur 6 % erlitten unter der Zufuhr von OPC eine erneute Thrombose.

Das sollte zu denken geben, denn während die Medikamente mehrere negative Nebenwirkungen haben, haben OPC's vielfältige positive Nebenwirkungen, wie man in anderen Studien gesehen hat. Wenn man das synergistische Zusammenspiel zwischen OPC und Vitamin C genutzt hätte, dann hätte man sicherlich noch vielfältige weitere positive Effekte in der Nachschau gesehen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=opc>
<https://www.topfruits.de/buch/jungbrunnen-opc>
<https://naehrstoffallianz.dsgip.de/naehrstoff/opc-oligomere-proanthocyanidine/>

Welchen Menschen möchtest du begegnen, welche Menschen hast du am liebsten in deinem Umfeld? Sei am besten selbst der Mensch, den du am liebsten um dich hättest, denn genau so ist es.!

Was Wut und Zorn uns antun

Wut und Zorn sind ein Bumerang, der zu uns selbst zurückkommt. Ein Bumerang war in Australien eine Waffe zur Jagd. Auch wir fühlen uns auf der Jagd, wenn wir auf jemanden zornig oder wütend sind. Dabei vergessen wir, dass unsere Wut oder gar Hass in erster Linie uns selbst schadet. Unsere Immunabwehr wird nachweislich geschwächt und wir verlieren unsere Balance. Dasselbe passiert, wenn wir uns Angst machen lassen. Angst schadet, ähnlich wie Wut und Zorn, wie ein Dämon unserem Befinden und unserem Lebensglück. Aus dem Grund sollten wir sorgsam unsere Gefühle prüfen und frühzeitig erkennen, wenn sich unser Geist in etwas hineinsteigert, was ihm schadet und aus dem er schwer wieder herauskommt.

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

Brustkrebs macht derzeit einen Anteil von 30 % der Krebserkrankungen von Frauen in unserem Land aus. Die Zahl der Erkrankungen hat sich seit den 80-er Jahren verdoppelt. Immer mehr Forschung zeigen ein Interesse an der Funktion des Zellstoffwechsels im Kontext der Entstehung und Entwicklung von Krebs. Die schulmedizinischer Sicht der Bedeutung einer genetischen Disposition für Krebs muss immer mehr relativiert werden.

Ernährung, Bewegung und psychische Balance bekommen in diesem Licht eine therapeutische Bedeutung. Die praktische Lebensführung bis hin zur Körperpflege wird gesundheitsrelevant. Es ist wichtig, deutlich zu machen, dass ein aktiver und selbst bestimmter Umgang mit der Erkrankung und mit den gebotenen Therapiemöglichkeiten, den Verlauf der Krankheit maßgeblich beeinflusst. **Sie selbst haben viele wirkungsvolle Hebel in der Hand**, um etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun und das nicht nur in der Prävention. **Nutzen Sie neben den Broschüren auch die medizinische Hotline und die weiteren Informations-Angebote der GfBK zu ganzheitlichen Therapiemöglichkeiten.**

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

Alte Getreidesorten besser verträglich und vitalstoffreicher

Im Rahmen einer Studie aus dem Jahr 2015 fand man heraus, dass alte Getreidesorten wie Einkorn, Emmer oder Dinkel Bestleistungen liefern, was den Luteingehalt angeht. Das Team um Prof. Dr. Reinhold Carle, Wissenschaftler für Lebensmitteltechnologie an der Universität Hohenheim, konnte in diesen Sorten, als **Vollkorn** vermahlen, eine bis zu zehnmal höhere Lutein-Konzentration als in herkömmlichem Brotweizen nachweisen.

Eine luteinreiche Kost stärkt das Sehvermögen und kann das Risiko, einer im Alter immer weiter um sich greifenden Makuladegeneration reduzieren. Neben dieser Besonderheit alter Getreidesorten, scheint auch das dort enthaltene Gluten eine andere Struktur zu haben. Erfahrungen zeigen, dass viele Menschen die mit einer Glutenunverträglichkeit zu kämpfen haben, Brot und Backwaren problemlos zu vertragen, **die aus Einkorn, Emmer oder Khorasan Urweizen hergestellt sind.**

Halte dich von Menschen fern, die in jeder Herausforderung ein unüberwindliches Problem sehen. Vor allem dann, wenn du weiter kommen willst wie die meisten deiner Mitmenschen.

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. Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter: <https://www.topfruits.de/offene-stellen>.

***Dein Atem** ist dein treuer, selbstloser und unermüdliche Begleiter. Werde dich dessen immer wieder bewusst. Atme - du lebst!*

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

Kornblumenhonig mit hochwertigen Gewürzen

Diese leckere Zubereitung besteht überwiegend (98%) aus Bio Kornblumenhonig, einer besonderen und gehaltvollen Spezialität. Bienenhonig aus Kornblumentracht werden ähnliche Eigenschaften nachgesagt wie dem nur als Neuseeland kommenden Manuka Honig. In dieser Mischung ergänzen wir den Bio Kornblumenhonig um eine traditionelle Gewürzmischung aus dem Ayurveda, wie sie für die Herstellung einer "goldenen Milch" überliefert ist. Die Gewürze ergänzen den Kornblumenhonig

in idealer Weise, sowohl geschmacklich als auch vom Wert.

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.

Basis Ballaststoff-Mix mit 60% Ballaststoffen

Gut für die Verdauung und Darmflora, ungesüßt, ohne Farb- und Konservierungsstoffe. Neutral in Farbe und Geschmack lässt sich diese Ballaststoff-Mischung als Wert erhöhende Zutat sehr vielseitig in der Küche verwenden. Im Müsli ebenso wie im Smoothie oder in Backwaren sorgen Sie mit diesem ungesüßten Ballaststoffmix auf einfache und natürliche Weise für das Mehr an wertvollen Ballaststoffen. Ihre Verdauung und Ihre Darmflora wird es Ihnen danken :-)

Topfruits Geschenkeset „Stress-Vital“

Ideal für alle, die innere Balance und Entspannung suchen. In unserer hektischen und stressigen Zeit sind viele Menschen von Kopfschmerzen, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit geplagt. Deshalb haben wir in unserem „Stress-Vital“-Paket verschiedene Produkte kombiniert, um diesen Anzeichen auf natürliche Weise zu begegnen. Alle ausgewählten Zutaten sind naturbelassen und von höchster Qualität.

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.

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 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.

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!

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

Unsere 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**.