

Hallo und guten Tag,

Unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die besser Bescheid wissen möchten und die mehr Verantwortung für sich selbst übernehmen wollen.

Artgerechte Ernährung und ein maßvoller Lebensstil bringen mehr Energie und Lebensfreude. Und sie 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.](#)

Wir wünschen Ihnen alles Gute fürs neue Jahr, bleiben Sie gesund und munter!

Sie können sich auch 2024 auf uns als Partner verlassen, wenn es um gesunde Ernährung und Prävention geht.

Viel Spaß bei der Lektüre bleiben Sie gesund und munter

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Steter Tropfen höhlt den Stein, entwickeln Sie gesunde und erfolgsorientierte Routinen.

Behandlung mit Stents oft überschätzt

Viele Herz-Patienten überschätzen offenbar die Möglichkeiten, die das Setzen von Stents, zur Behandlung von Gefäßengstellen bietet (perkutane koronare Intervention / PCI). Oft werden Stents anlässlich eines "Herzkatheters" gesetzt, mit dem Ziel dadurch einen möglichen Infarkt zu verhindern.

Die Koronare Herzkrankheit (KHK) als Risiko für einen Herzinfarkt und einen früheren Tod, ist Folge einer Atherosklerose. Diese physiologische, gefährliche Veränderung der Gefäße ist jedoch meist nicht auf einzelne Abschnitte der Koronararterie begrenzt. So ist die Versorgung mit einem Stent keine nachhaltige Lösung, und nur geeignet Symptome zu lindern. Und das auch nur vorübergehend, weil viele Stents nach einiger Zeit wieder zu gehen.

Ärzte wissen das und während Ärzte selbst, nur selten davon ausgehen, dass die Aufweitung von Koronarien durch Stents eine Herzkrankheit „heilen“, einen Herzinfarkt verhindern und das Leben verlängern können, sind die meisten Patienten vom Nutzen und einer guten Wirkung jedoch sehr überzeugt. In einer Befragung glauben 60 %, dass ein Stent ihre KHK heilen kann. Ein Großteil der Betroffenen, nämlich 89 % bis 95 % vertraut darauf, dass sich das Risiko eines zukünftigen Herzinfarkts verringert. Ähnlich viele, nämlich ca. 90 % der Befragten hoffen, dass der Eingriff ihre Lebensdauer verlängern wird.

Interessant ist, dass diese irrige Ansichten der meisten Patienten, auch nach einer umfassenden Aufklärung durch die Ärzte bestehen bleiben. Die Patienten legten zuvor großen Wert darauf, über alle Risiken, einschließlich seltener, aber möglicher tödlicher Komplikationen, informiert zu werden. Das wurde in den Gesprächen auch berücksichtigt. Trotzdem kam es zu den großen Diskrepanzen bei der Beurteilung einer solchen Intervention, die in Deutschland in großem Umfang durchgeführt wird. Die Patienten hören also was sie hören wollen.

Diese Untersuchung zeigt die Notwendigkeit einer klaren und verständlichen Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten, damit daraus realistische Erwartungen an medizinische Eingriffe

resultieren. Patienten müssen Möglichkeiten und Grenzen medizinischer Behandlungen gut verstehen, andernfalls sind sie kaum in der Lage, fundierte und nachhaltige Entscheidungen über Therapieoptionen zu treffen. Die gilt umso mehr, je größer die Tragweite einer medizinischen Maßnahme ist. Stentbehandlungen sind ja noch relativ risikoarm, anders sieht es jedoch mit vielen Behandlungen im Umfeld von Krebs aus. Hier können therapeutische Fehlentscheidungen weitreichende Folgen und dramatische Nebenwirkungen haben, was eine besonders gute Abwägung zwischen Nutzen und Risiko einer Behandlung erfordert.

Zu wünschen wäre, dass Ärzte in ihrem Kommunikationsverhalten besser geschult werden, damit sie auch klar erkennen können, was ein Patient tatsächlich verstanden hat. Ärzte und Therapeuten sollten den Patienten am besten in eigenen Worten wiederholen lassen, welche Information er aus dem Gespräch gewonnen hat. Erforderlichenfalls muss einem Patienten der Sachverhalt noch einmal verständlicher oder in anderen Worten erläutert werden, wenn hier Diskrepanzen erkennbar werden. Patienten selbst sollten sich nicht scheuen noch einmal nachzufragen, wenn sie das Gefühl haben, einen Sachverhalt ungenügend verstanden zu haben, denn angesichts der Tragweite mancher Entscheidungen sollten Patienten keine Rücksicht auf eventuelle Befindlichkeiten von Ärzten nehmen. Als Patient sollten sie lieber einmal mehr nachfragen als einmal zu wenig, damit sie auch sicher verstehen was gemeint ist und nicht was Sie sich erhoffen ;-)

Im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf Problemen raten wir dringend, sich mit Strophantin und mit den Erkenntnissen von Dean Ornish zu befassen. Dort finden Sie ursächlichere und nachhaltigere Therapieansätze als eine Stentbehandlung.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/revolution-in-der-herztherapie-dean-ornish-gebraucht-zustand-gut>
<https://www.topfruits.de/aktuell/mehr-gesundheit-und-lebensqualitaet-durch-selber-denken-und-verantwortung-uebernehmen/>

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!

Zuckersteuer oder mehr Eigenverantwortung?

Die WHO fordert eine Steuer auf zuckerhaltige Getränke. Insbesondere Limonaden und Softdrinks sind für den hohen Zuckerkonsum mitverantwortlich. Übergewicht, Typ-2-Diabetes, KHK und manche Krebserkrankungen werden durch übermäßigen Zuckerkonsum mit verursacht. In Ländern wie Großbritannien und Mexiko werden gesüßte Getränke bereits zusätzlich besteuert, dadurch würden sie teurer und dann angeblich seltener gekauft. Die Hoffnung hinter allem, man würde Milliarden Euro durch verhinderte Krankheiten einsparen. Und schon werden die staatlichen und universitären Modellierer und Kaffeesatzleser wieder auf den Plan gerufen ;-). Erste Modellierungsstudien werden schon vorgestellt, etwa an der TU München.

Macht eine Zuckersteuer aber wirklich Sinn? Sieht man sich andere derartige Maßnahmen der Vergangenheit an, dann muss man daran eher zweifeln. **Statt weiteren Regulierungen Vorschub zu leisten, in einem Staatswesen, das ohnehin schon unter viel zu viel Regulierung ächzt. Wir müssen weiter auf Information und die Eigenverantwortung aufgeklärter Konsumenten zählen.** Zwischenzeitlich weis aber wohl jeder, dass zu viel Zucker ungesund ist und viele wissen, dass sie selbst zu viel Zucker in Getränken und Süßigkeiten zu sich nehmen. Unserer Ansicht nach ist den Menschen, die in diesen Dingen nicht Hirn einschalten, ohnehin nicht zu helfen, auch nicht durch eine zusätzliche Zuckersteuer! Denn sie werden es auch auf andere Weise erreichen, ihre Gesundheit zu ruinieren.

Klar, ein neues zusätzliches Steueraufkommen ist immer erwünscht für die Politik und sie wird positive Modellierungsstudien deshalb gerne aufgreifen, um eine neue Steuer an den Start zu bringen. Dabei wird die Lebensmittel-Industrie durch geeignete Maßnahmen schon dafür sorgen, dass unter dem Strich nicht weniger Süßes konsumiert wird. Das (vorgeschobene) Ziel Krankheitsvermeidung wird Wunschdenken bleiben. Nur ein NAch- und Umdenken des Einzelnen, auf Basis einer Aufklärung, die bereits in der Schule und im Elternhaus anfangen, muss, wird Nachhaltiges erreichen.

Der Psychologe und Hirnforscher Ernst Pöppel Autor des Buchs »Traut euch zu denken« sagt im Interview mit der »Welt«: »Ich schätze, dass nur rund zehn Prozent der Menschen selber denken und ihr Leben in die eigene Hand nehmen.« Auch wenn dies nur eine These ist, mache ich ähnliche Erfahrungen: Wir sind träge, wir sind faul und wir machen es so, wie es schon immer gemacht wurde. Wir akzeptieren, was uns Politiker und sogenannte Vordenker sagen, übernehmen ungefragt

Informationen aus den sozialen Medien. Und so verlernen wir nach und nach das "selber Denken".

Ernährungswissen und vernünftiges Verhalten halten uns gesund und nicht noch mehr Steuern und Abgaben mit fragwürdigem und nur vermutetem Nutzen. Sinnvoller wäre es im Gesundheitssystem Anreize zu schaffen für gesundes Ernährungsverhalten und förderlichen Lebensstil. Wenn der Wille dazu da wäre, dann wäre dies über die KKV Prämien mit Bonus und Malus Punkten ziemlich einfach darstellbar. Eine vitale Ernährung mit guten Lebensmitteln würde sich dann nicht nur für unsere Gesundheit auszahlen, sondern auch für unseren Geldbeutel. Die Menschen hierzulande müssen viele ihrer Essgewohnheiten dringend überdenken in einem zunehmend unbezahlbaren System, das kurz vor dem Kollaps steht.

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>

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

Mikronährstoffe und Herzgesundheit

Immer mehr Studien zeigen die Bedeutung verschiedener Mikronährstoffe bei der Prävention und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neben einer gesunden, pflanzenkostreichen Ernährung haben ganz bestimmte Vitamine und Mineralstoffe einen besonders positiven Einfluss auf die Herzgesundheit. Und hier insbesondere in Bezug auf Blutdruckregulierung und Verringerung des Risikos für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Eine Meta-Analyse etwa, die über 884 Studien mit 883.000 Teilnehmern umfasste untersuchte randomisierte, kontrollierte Interventionsstudien. Dabei konnten sie einige Mikronährstoffe identifizieren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Dazu gehörten Omega-3-Fettsäuren, die die Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkten; Folsäure, die das Schlaganfallrisiko senkte; und Coenzym Q10, das die Gesamtmortalität senkt. Omega-6-Fettsäuren, L-Arginin, L-Citrullin, Vitamin D, Magnesium, Zink, Alpha-Liponsäure, Melatonin, Catechin, Curcumin, Flavanol, Genistein und Quercetin zeigten ebenfalls Hinweise auf eine Verringerung des kardiovaskulären Risikos.

Die Ergebnisse der Studie, veröffentlicht im Journal of the American College of Cardiology, hebt einmal mehr die Bedeutung von Mikronährstoffen für die Herzgesundheit hervor. Sie unterstreichen die Bedeutung einer breiten Mikronährstoffvielfalt und den besonderen Nutzen in der Kombination der Eigenschaften.

Die Forscher meinen, dass die Ergebnisse solcher Meta-Analyse unbedingt als Grundlage für weitere klinische Studien dienen sollten, um spezifische Kombinationen von Mikronährstoffen und deren Auswirkungen auf die Herzgesundheit noch besser zu untersuchen und zu verstehen. Die Erkenntnisse sind auch besonders relevant, da sie auf die Notwendigkeit gezielter Ernährungsinterventionen hinweisen, die sowohl eine vitalstoffreiche Ernährungsweise als auch eine spezifische Kombination von nützlichen Nahrungsergänzungsmitteln beinhalten.

Wenn wir auch ältere Erkenntnisse zur Herzgesundheit, wie die von Ornish mit in unser Verhalten einbeziehen, dann können wir in Bezug auf Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch viel mehr erreichen. Ornish hat in seinem überaus erfolgreichen Programm bereits vor Jahrzehnten die Bedeutung von Stressreduktion und von positiver sozialer Interaktion gezeigt, beides wichtige Säulen seines Programmes.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/natur-heilen-12-2019-herzgesund-leben-so-halten-sie-den-motor-ihres-lebens-fit/>

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

Gesund über den Winter, Corona oder Grippe vermeiden

Aktuell ist das Risiko von Atemweginfekten, gleich welcher Art, wieder stark erhöht und viele sind krank. Mit den richtigen Vorsorgemaßnahmen wären viele der Infektionen vermeidbar. Denn Sie können mehr tun, als Sie glauben! Jeder, der gut über den Winter kommen will, sollte sich einiger einfacher und bewährter Maßnahmen bedienen, um Infekten der Atemwege vorzubeugen.

1. Die Basis ist eine optimale Versorgung mit Vitamin D3, Vitamin C und Zink. (5000 i.E/Tag, 1000mg/Tag, 25mg/Tag)

2. Ausgesprochen hilfreich ist eine tägliche Mundhygiene mit einer antibakteriellen, bzw. antiviralen Substanz. Machen Sie sich in den "Grippemonaten" zur Gewohnheit: Jeden Abend einige Sprühstöße einer 3%igen H₂O₂ (Wasserstoffperoxyd) Lösung in den Rachen sprühen und dabei einatmet. Wenn Sie auf Veranstaltungen viel Kontakt zu anderen Menschen haben, können Sie dies auch mehrfach am Tag tun. So reduzieren Sie von vorneherein auf einfache und billige Weise eine Infektion im Rachenraum.

Zusatz Tipp: Ganz nebenbei wird damit die Zahnhigiene gefördert und die Bildung von Zahnstein deutlich vermindert. Auf jede offene Wunde gehört H₂O₂, sodass es gut schäumt. Dies ist der sicherste Garant für schnelle und problemlose Wundheilung, die so deutlich schneller vonstattengeht, als Sie es sonst kennen.

3. Einige Pflanzen haben nachweislich eine antivirale Wirkung. Eine seit Langem in der Naturheilkunde bekannte Pflanze ist die Zistrose. Im Zentrum der Molekular Virologie der Universität Münster wurde 2007 eine Studie veröffentlicht, die einen Cistrosen Extrakt als wirksam bestätigte. Der entdeckte Wirkmechanismus ist dabei völlig anders als bei anderen präventiv wirkende Substanzen, denn die Cistus-Wirkstoffe binden direkt die Membranproteine des Virus. So wird verhindert, dass sich die Grippeviren an eine Zelle andocken können. Es kann also eine gute Idee sein und nicht schaden, wenn Sie sich in den Wintermonaten immer mal wieder einen Citrosentee brühen, ggf. in einer Kombination mit Salbei und etwas gesüßt, mit einem Löffel Kornblumenhonig.

Enzyme jetzt besonders hilfreich!

Eiweiß spaltende Enzyme (proteolytische), wie Bromelain oder Papain können Virusinfektionen verhindern oder deren Verlauf günstig beeinflussen. Diese Enzyme haben die Fähigkeit, das Oberflächenmolekül Hämagglutinin, was für die Infektion ausschlaggebend ist, vom Virus zu lösen. Die abgelösten Moleküle selbst erzeugen keine Infektion oder Krankheits-Symptome. Trotzdem verursachen sie aber eine Immunantwort, wodurch eine spätere Infektion erfolgreich abgewehrt wird. Wirtszellen, welche mit Bromelain in Kontakt waren, können Influenzaviren nicht binden, da Bromelain auch die entsprechenden Rezeptoren auf den Wirtszellen zerstört!

Auf diese Weise können pflanzliche Enzyme den Ausbruch einer Virusinfektion verhindern, oder die Schwere einer Infektion reduzieren. Unabhängig davon, welchem Stamm sie angehören. Die Einnahme von Eiweiß spaltenden Enzymen macht vor allem Sinn für Menschen mit erhöhtem Infektions-Risiko (Alter, sportliche Belastung, Immunschwäche, Stress). Sie bietet eine natürliche Möglichkeit, sich zu schützen und das ganz ohne Nebenwirkungen. Wer Enzyme zur Prävention einsetzen will, der sollte diese 2 Stunden vor oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Zu einer Mahlzeit eingenommen, wird die Enzymaktivität zur Eiweißspaltung bei der Verdauung der Nahrung verbraucht. Diese steht dann nicht mehr für den oben erwähnten Zweck zur Verfügung!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/bromelain-kapseln-750mg>
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-schuetzen-sie-sich-und-ueberstehen-infekte-viel-besser/>
<https://www.topfruits.de/cistrose-zistrose-bio>

Kornblumenhonig gehört in jeden Haushalt

Kornblumenhonig ist nach wie vor der Geheimtipp für vielerlei Probleme. Die Wirkung von Kornblumenhonig hat ein Bauer vor vielen Jahren entdeckt, der damit eine verletzte Kuh behandelt hat. Dabei sah er eine erstaunlich schnelle Besserung ohne den Einsatz von Antibiotika. Prof. Jost H. Dustmann sagt dazu in einem Artikel der ADIZ 11/2009 "Sortenhonige aus dieser Tracht [...] zeichnen sich durch eine extrem starke antibakterielle Wirkung aus. Hauptverantwortlich hierfür ist die hohe

Aktivität des Honigenzyms Glucoseoxidase (GOD). Die gleichen Honige erwiesen sich auch im bakteriologischen Labortest als Spitzenreiter. An der TU Dresden kam zu folgendem Fazit: "Deutscher Kornblumenhonig hilft bei der Wundheilung fast genauso gut" [wie Manuka-Honig].

Nicht nur äußerlich, auch im Tee oder in einer "Goldenen Milch" kann die deutsche Alternative zu Manuka seine Stärken entfalten. In der Grippezeit bei Erkältung, Husten und Halsschmerzen, ist Kornblumenhonig und Manuka eine Wohltat! Am Abend eine goldene Milch, mit wertvollen antientzündlichen Gewürzen mit einem Löffel Kornblumenhonig oder unserem Gewürzhonig tut gut, fördert einen gesunden Schlaf und bringt schnell Linderung für ihre Beschwerden.

<https://www.topfruits.de/kornblumenhonig-mit-gewuerz-bio>

Achtung: Sogenannte Cheat Days richten mehr Schaden an, als viele glauben. Als Cheat Days gelten Tage an denen undiszipliniert bekanntermaßen ungesunde Lebensmittel, wie Fast Food, Süßigkeiten und anderer "Junk-Food" konsumiert werden.

Wenn man nur für fünf Tage ungesund isst, wird das Immunsystem bereits schwächer. Das bedeutet auch, man könnte sich leichter erkälten oder krank werden. Francesco Siracusa, der Hauptautor der Studie, betont: „Unsere Daten machen deutlich, wie schnell und tiefgreifend sich unsere täglichen Essensentscheidungen auf unsere Gesundheit auswirken. Andersherum ausgedrückt heißt dies aber auch, dass mithilfe einer gesunden Ernährung etwa die Wirksamkeit einer Immuntherapie maximiert werden kann.“

Die wichtigste Erkenntnis, die jeder gewinnen muss: Der Mensch ist von der Natur mit einem Immunsystem ausgestattet. Wie reaktionsfähig und robust dieses ist, hat jeder in weiten Bereichen selbst in der Hand. Alleine durch eine vitale Ernährung mit einem nennenswerten Gehalt an Mikronährstoffen und einer deutlichen Verringerung von tierischem Eiweiß und industriellen Fertiglebensmitteln kann das Immunsystem in Hochform gebracht werden. So kann jeder seine Abwehr durch eigenes Zutun positiv oder auch negativ beeinflussen.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/kornblumenhonig-pur-bioland>
<https://www.topfruits.de/aktuell/manukahonig-in-aller-mw-unde/>

Ernährung und TYP 2 Diabetes

Eine neue Studie des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ) liefert weitere Erkenntnisse über die Rolle der Ernährung in der Prävention und Behandlung von Typ-2-Diabetes. Die umfangreiche Übersichtsarbeit, von Edyta Szczerba und Dr. Sabrina Schlesinger vom Institut für Biometrie und Epidemiologie, analysierte dabei 312 Meta-Analysen, um den Einfluss verschiedener Ernährungsweisen auf die metabolische Gesundheit von Menschen mit Typ-2-Diabetes besser zu verstehen.

Die Studie hebt hervor, was wir seit Jahrzehnten betonen, nämlich dass Ernährung weit mehr ist als nur Energiezufuhr. Die Untersuchung zeigt aber auch einige Grundprinzipien einer Blutzucker-gesunden Ernährung, dass Dogmatismus bei der Ernährungsweise aber nicht angebracht erscheint. Unterschiedliche Ernährungsweisen – pflanzlich, mediterran, kohlenhydratarm, proteinreich – bieten spezifische und unterschiedliche Vorteile für Menschen mit Typ-2-Diabetes. Diese aus den Daten herausgefilterte Ernährungs-Ansätze beeinflussen nicht nur die Blutzuckerkontrolle positiv, sondern sie verbessern auch die allgemeine Stoffwechsel-Gesundheit.

Im Einzelnen ergab sich das folgende Bild:

Gewichtsreduktion: Erfolge wurden sowohl durch kalorienreduzierte Diäten als auch durch pflanzliche und kohlenhydratarme Ernährungsweisen erzielt.

Verbesserung der Blutzuckerwerte: Eine kohlenhydratarme Diät zeigte positive Auswirkungen auf den HbA-1c-Spiegel und Triglyceride.

Kardiovaskuläre Risikomarker: Günstige Effekte ergaben sich auch bei pflanzlichen, mediterranen, kohlenhydratarmen und proteinreichen Ernährungsweisen sowie durch eine erhöhte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren.

Die Forschungsergebnisse zeigen ganz deutlich, dass Ernährungsweisen mit unterschiedlichen Schwerpunkten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere diabetesbedingte Komplikationen reduzieren können. **Besonders wichtig erscheint ein ganzheitlicher Ansatz in der Ernährungsberatung**, der nicht nur das Gewichtsmanagement, sondern auch Vitalstoffaspekte berücksichtigt und eine gesunde Lebensweise insgesamt fördert.

Einmal mehr hat man mit dieser Untersuchung gezeigt, wie einfach, ursächlich und nachhaltig man die verschiedenen Diabetes-Risiken angehen kann. Man muss es nur wissen und man muss es wollen. Oft reichen bereits wenige Wochen einer Ernährungsweise, die auf zugesetzten Zucker, Stärke und Weißmehlprodukte verzichtet und die viele Ballaststoffe enthält, in den meisten Fällen aus, um eine Typ 2 Diabetes drastisch und URSÄCHLICH zu bessern oder gar zu heilen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/so-heimtueckisch-entwickelt-sich-ein-diabetes-typ-2/>
<https://www.topfruits.de/ballaststoffe>

Kurkuma: Die natürliche Alternative zu Medikamenten

In der Welt der Gewürze und Heilpflanzen sticht Kurkuma besonders hervor. Forschungen zeigen nun, dass Kurkuma und insbesondere der Wirkstoff Kurkumin, eine wirksame und nebenwirkungsarme Alternative zu herkömmlichen Verdauungsmedikamenten ist.

Curcumin, der Hauptwirkstoff in Kurkuma, ist nicht nur für das Aroma von Curry-Gerichten verantwortlich, sondern besitzt auch besondere physiologische Eigenschaften. Es wirkt unter anderem entzündungshemmend, ähnlich wie Kortison, und unterstützt die Wundheilung. Traditionell wird Curcumin in Ostasien bei vielen Beschwerden, speziell auch gegen Verdauungsbeschwerden eingesetzt. In einer Studie wurde nun die Wirkung von Curcumin mit Omeprazol einem häufig verschriebenen Medikament gegen Verdauungsbeschwerden verglichen.

Ein Forscherteam um Pradermchai Kongkam von der Chulalongkorn-Universität in Bangkok hat dabei die Wirksamkeit von Curcumin gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen, Völlegefühl und Sodbrennen untersucht. Die Ergebnisse der Studie über 200 Patienten wurden in drei Gruppen eingeteilt: Eine erhielt Kurkumin, die zweite Omeprazol, und die dritte eine Kombination aus beiden. Am Ende der Studie zeigte sich kein signifikanter Unterschied in der Symptomverbesserung zwischen den Gruppen. **Kurkuma wirkte genauso gut gegen die Beschwerden wie das Medikament**, jedoch mit dem Vorteil, nahezu keine Nebenwirkungen zu verursachen. Omeprazol ist zwar effektiv, hat aber bei langfristiger Einnahme oft Nebenwirkungen.

Die Forscher vermuten, dass Curcumin auf den TRPV1-Rezeptor, einen Schmerzrezeptor, wirkt. Dieser Rezeptor trägt bei Menschen mit Verdauungsstörungen möglicherweise zu einer Überempfindlichkeit im Magen-Darm-Trakt bei. Die Hemmung dieses Rezeptors könnte die Wirkung von Curcumin erklären. Die Studie zeigt, dass Curcumin eine vielversprechende, nebenwirkungsarme Alternative zu herkömmlichen Medikamenten bei Verdauungsstörungen sein kann. Dies ist für Patienten, die Medikamente einnehmen und die nach natürlichen Behandlungsmethoden suchen, eine wichtige Erkenntnis. Die Studie macht aber ebenfalls deutlich, welches präventive Potenzial von Kurkuma und anderen Gewürzen in der ursächlichen Verbesserung der Verdauung und der Vermeidung von Beschwerden liegt.

Während Medikamente meist mehrere negative Nebenwirkungen haben, haben Natursubstanzen wie Kurkuma oft vielfältige positive Nebenwirkungen, wie man in anderen Studien gesehen hat. Wenn man das ergänzende Zusammenspiel zwischen Kurkuma und anderen Vitalstoffen untersucht hätte, wie etwa unter Beigabe von Pfeffer, Öl, oder andere Zutaten, welche die Bioverfügbarkeit erhöhen, dann hätte man sicherlich noch weitere positive Effekte gesehen.

Kurkuma hat in anderen Studien bereits eine Reihe von gesundheitsfördernden Eigenschaften unter Beweis gestellt. Durch seine anti-entzündliche Wirkung soll Kurkuma, auch das Gehirn in Schwung halten und Alzheimer vorbeugen. In einer Studie zeigte sich, bei oraler Einnahme von Curcumin, ein deutlicher Rückgang von Entzündungsmolekülen im Blut, was auch für die Krebsprävention von großer Bedeutung ist. Insbesondere auch vor dem Hintergrund, dass synthetische Entzündungshemmer erhebliche Nebenwirkungen haben.

Ein Aspekt der auf den ersten Blick die Wirkung des Curcumin begrenzt, ist seine schlechte Bioverfügbarkeit. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass Piperin aus schwarzem Pfeffer, die Resorption des Curcumin um das Zehnfache steigert. Ebenso unterstützend für die Aufnahme des Wirkstoffs ist das Vorhandensein von Fett. Bereits die Zugabe von einem Teelöffel Kurkuma, in Verbindung mit Pfeffer, zu Suppen, Salaten oder Saucen stellt eine einfache und praktikable Möglichkeit dar, eine ausreichende Menge Curcumin zur Prävention aufzunehmen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-mitochondrien-schluesselfaktor-fuer-mehr-lebensenergie/>
<https://www.topfruits.de/buch/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-neue-auflage>
<https://www.topfruits.de/aktuell/tomaten-kurkuma-cocktail/>

Lauterbach will Homöopathie als Kassenleistung streichen

Schon lange sind Bestrebungen im Gesundheitswesen und seitens der Politik im Gange, mehr und mehr ganzheitliche, traditionelle oder naturheilkundliche Therapien als Kassenleistung zu streichen. Derzeit kann man von unserem Gesundheitsminister wieder Forderungen hören, die Homöopathie als Kassenleistung zu streichen. Wie auch immer der Einzelne zur Homöopathie stehen mag, Fakt ist, dass sicher schon viele Menschen davon in unterschiedlicher Weise profitiert haben.

Wie der Wirkungsmechanismus dabei im Einzelnen ausgesehen haben mag, sollte hier nicht zur Debatte stehen. Vielmehr muss es generell im Ermessen des Patienten liegen, sich für eine Therapie zu entscheiden, die seinen Bedürfnissen und Vorstellungen entspricht. Wieso sollte einem Patienten vorgeschrieben werden, welche Therapie er gefälligst zu machen hat? **Nur weil eine Therapie, die vom "System" bezahlt wird, eine angebliche Evidenz hat, braucht das im Einzelfall noch lange nicht die beste Option zu sein.**

Therapiefreiheit! Patienten sollten aus der Breite des Angebotes selbst entscheiden können, welche Therapien sie bevorzugen. Schließlich haben sie zuvor ja Beiträge für eine Versorgung entrichtet. Und vielfach ist es so, dass Patienten mit naturheilkundlichen Präferenzen das System deutlich billiger kommen, wie solche, die sich mit Medikamenten und anderen "vorgeschriebenen" Therapien behandeln lassen. Mit welcher Berechtigung darf ein "Gesundheitswesen" einem Versicherten Optionen vorenthalten und stattdessen Maßnahmen vorschreiben, die der Patient nicht will und mit der er möglicherweise Nebenwirkungen in Kauf nehmen muss, die er anders nicht hätte?

Wir können jeden nur ermuntern, sich solchen Bestrebungen entgegenzustellen, wo es geht. **Selbst wer die Homöopathie nicht befürwortet oder für sich zum Einsatz bringen will, sollte bedenken, dass das, was heute die Homöopathie ist, schon morgen etwas anderes sein kann, das ihn selbst betrifft.** Etwa der freie Zugang zu bestimmten Mikronährstoffen, ohne Rezept und dergleichen mehr.

Es gibt derzeit schon genügend Einschränkungen bei der Therapiewahl! Weitere sind nicht hinzunehmen. Wir sollten uns klar gegen weitere Einschränkungen aussprechen und uns für Therapiefreiheit einsetzen, auch wenn es um aus schulmedizinischer Sicht nicht anerkannte Methoden handelt. Jedem muss bewusst sein, dass viele, vor allem auch pharmakologische Therapien nicht durch optimale und freie Wissenschaft zustande kommen und die tatsächlich den besten Nutzen bieten. Vielmehr sind viele Therapien die Folge enormer finanzieller Mittel und guter Lobbyarbeit.

Unser marodes "Krankheitssystem" muss wieder sparen. Wie so oft soll dies am falschen Ende geschehen, mit der Einschränkung nicht genehmer Therapien. Es wäre an der Zeit, dass bei der überbordenden Bürokratie und überzogenen Dokumentationspflichten der Rotstift angesetzt wird! Politische Bestrebungen und **Entscheidungen müssen darauf ausgerichtet sein, eine menschlichere und möglichst nicht schadende Medizin zu fördern.** Alles andere sind Fehlentwicklungen, welche die Bedürfnisse der Menschen und Patienten missachten und die deshalb abzulehnen sind.

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

Krebs wird mehr und mehr zur modernen Volksseuche. Viele sind bereits im mittleren Alter betroffen und fast jeder kennt jemanden aus dem privaten Umfeld, der erkrankt ist. Für diese Menschen wird das Leben von einem Tag auf den anderen zum ganz normalen Wahnsinn! In der Situation kann man froh sein, dass es Organisationen wie die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr in Heidelberg gibt. Die GfBK unterstützt seit 3 Jahrzehnten Patienten dabei, ihren Wissenshorizont zu erweitern, für einen ganzheitlichen Therapieansatz. Einen solchen Ansatz kennt die Schulmedizin, nach wie vor nicht. Obwohl es oft der erfolversprechendere und auf alle Fälle der menschlichere Weg ist.

Menschen, die an Krebs erkrankt sind, haben **selbst viele wirkungsvolle Hebel in der Hand**, um etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun und den Krankheitsverlauf zu beeinflussen. **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/>

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

Vida Gesund APP hilft die Gesundheit im Auge zu behalten

Die Vida Gesund-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 der Vergangenheit an. Die Speicherung und Verarbeitung von Daten erfolgt ausschließlich in deutschen Rechenzentren mit höchsten Standards. Wer sich die App ansehen möchte, kann die Premium-Version 90 Tage lang kostenlos testen.

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

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: **Linktipp:** <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

Liposomale Vitamin C mit 1000 mg Vitamin C pro Tagesdosis

Durch die liposomale Darreichung des Vitamin C ist im Vergleich zu herkömmlichen Vitamin C Präparaten eine deutlich bessere Bioverfügbarkeit des Vitamins gegeben. Wie alle unsere Produkte natürlich ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Aromen.

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.

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 :-)

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.

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.

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.

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**.