

Hallo und guten Tag,

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

Artgerechte, vitale 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.](#)

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.

Erleichtern Sie sich das Leben

Niederkalorische Ernährung lindert chronisch entzündliche Darmkrankheiten. Wissenschaftler der University of Southern California fanden 2019 heraus, dass eine Ernährung, die weniger Kalorien enthält, Entzündungen reduziert und die Regeneration des Darms beschleunigt. Die Experten empfehlen im Alltag regelmäßig Fasten-Phasen einer kalorienarmen pflanzlichen Ernährung mit etwa 750 – 1100 Kalorien. Auf unsere Zellen hat dies denselben Effekt wie Fasten. Hartes Fasten mit Nahrungsverzicht ist für eine vitale Darmflora demnach nicht notwendig. [Diese Art zu "Fasten" ist für viele leichter zu bewerkstelligen wie vollständiger Nahrungsverzicht und ähnelt dem Scheinfasten nach Valter Longo.](#)

Laut einer Studie der Duke University School of Medicine North Carolina genügt es bereits, jeden Tag rund 300 Kalorien weniger zu konsumieren um die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Nach 3 Jahren hatten die Studienteilnehmer durch die kalorienreduzierte Ernährung deutlich an Körperfett und Gewicht verloren. Sie konnten ihren Blutdruck senken und hatten eine bessere Insulinsensitivität! Laut Studienleiter Dr. William Kraus gehört Bewegung und eine naturbelassene, pflanzliche Ernährung zu den effektivsten Maßnahmen für eine optimierte Herzgesundheit. Allein dies übertrifft häufig den Effekt von Medikamenten. Erstaunlich in der Studie wurde die Kalorienzufuhr nur um ca. 12 % gesenkt. Trotzdem war der langfristige Effekt dieser Maßnahme größer als es viele erwartet hätten. Statt weniger Kalorien zuzuführen, ist es natürlich ebenfalls möglich den **Kalorienverbrauch** zu erhöhen, indem man sich etwa mehr bewegt.

Auch kurze Fastenperioden lohnen sich zu JEDER Jahreszeit, denn sie beschleunigten nicht nur die Gewichtsabnahme. Fasten pflegt den Darm und schützt **Herz, Hirn & Kreislauf**. Wer dabei allerdings nur einen Tag fastet, ist oft gereizt, schlecht gelaunt oder unkonzentriert. Aber bereits nach dem 2. Tag Nahrungsentzug fühlen sich viele klarer, beschwingt und sogar euphorisch. Wissenschaftler begründen diese positiven Effekte beim längeren Fasten mit dem Anstieg der Endorphin-Konzentration im Blut. Achten Sie während des **Fastens aber immer auf eine ausreichend hohe Flüssigkeitszufuhr**. Trinken ist auch die effektivste Möglichkeit, gegen anfänglich auftretende Hungergefühle anzugehen. Bei Bedarf kann man die Entgiftung mit Mikroalgen, Basenpulver oder harntreibenden Kräutertees unterstützen.

Und auch alternierendes Fasten hilft beim Abnehmen. Zu diesem Ergebnis kam 2019 eine Studie der Karl-Franzens-Universität in Graz. Für die Untersuchung wurden 60 Männer und Frauen in

zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe hielt sich 4 Wochen lang an einen Fastenplan (12 Stunden fasten und 12 Stunden normal essen). Die andere ernährte sich weiterhin normal. Durch ein Ernährungstagebuch und regelmäßiges Messen der Glukosewerte überprüften die Wissenschaftler die Einhaltung des Plans. Durch das temporäre Fasten nahmen die Teilnehmer im Schnitt 35 % weniger Kalorien zu sich und verloren 3,5 Kilo an Gewicht.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/fastenarten-welche-art-zu-fasten-ist-fuer-mich-am-besten-geeignet/>

<https://www.topfruits.de/bio-flohsamenschalen-gemahlen>

<https://www.topfruits.de/breuss-nierentee-vitalteemischung>

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!

Purine und Lektine in der Ernährung

Da unsere Ernährung direkt unsere Gesundheit beeinflusst, ist es entscheidend, sich mit Inhaltsstoffen auseinanderzusetzen, die potenziell problematisch sein können. Zwei solcher Inhaltsstoffe, die in der modernen Ernährungswissenschaft häufig diskutiert werden, sind Purine und Lektine. Beide können, insbesondere bei empfindlichen Personen oder bei übermäßigem Konsum, zu gesundheitlichen Problemen führen. Doch mit dem richtigen Wissen und Ansatz lässt sich ihr Einfluss minimieren. Kennt man Vorkommen und Eigenschaften dieser Inhaltsstoffe, kann man sich entsprechend verhalten.

Purine sind chemische Verbindungen, die in vielen Lebensmitteln vorkommen. Sie sind Bausteine der DNA und RNA und somit essenziell für das Zellwachstum und die Zellreparatur. Allerdings kann ein Übermaß an Purinen zu gesundheitlichen Problemen führen, besonders wenn der Körper Schwierigkeiten hat, diese effizient abzubauen. Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. In normalen Mengen ist dies ein ganz natürlicher Prozess und unproblematisch. Bei einem Übermaß an Purinen oder einer eingeschränkten Fähigkeit des Körpers, Harnsäure zu eliminieren, kann es jedoch zu Gicht und anderen gesundheitlichen Beschwerden kommen.

Puringehalt in verschiedenen Lebensmitteln in Milligramm (mg) pro 100 Gramm (g) :

Fleisch und Innereien: Rindfleisch: ca. 110 mg, Schweinefleisch: ca. 100 mg, Leber (Rind): ca. 230 mg, Nieren (Schwein): ca. 285 mg

Fisch und Meeresfrüchte: Hering: ca. 210 mg, Sardinen (in Öl): ca. 345 mg, Muscheln: ca. 110 mg, Lachs: ca. 120 mg

Hülsenfrüchte: Linsen: ca. 70-150 mg, Bohnen (weiß): ca. 25-100 mg

Gemüse: Spargel: ca. 23 mg, Blumenkohl: ca. 51 mg, Spinat: ca. 57 mg

Sonstige: Bier (je nach Sorte): ca. 14-25 mg pro 100 ml

Der Puringehalt in Lebensmitteln kann deutlich variieren, abhängig von der spezifischen Sorte und der Art der Zubereitung. Lebensmittel mit einem Puringehalt von weniger als 100 mg pro 100 g gelten als moderat in Purinen, während Lebensmittel mit mehr als 200 mg pro 100 g als purinreich angesehen werden.

Mögliche Gesundheitsrisiken bei zu viel Purinen in der Ernährung: Das Purin Abbauprodukt Harnsäure kann zur Bildung von Nierensteinen beitragen. Eine zu hohe Konzentration von Harnsäure im Blut, bekannt als Hyperurikämie, kann Gicht verursachen, einer Form von Arthritis. Langfristig können hohe Harnsäurespiegel auch Nierensteine und Nierenschäden verursachen.

Was können Sie tun?

Verzehren Sie besonders purinreiche Lebensmittel selten und / oder in geringeren Mengen. Trinken Sie ausreichend, um die Harnsäureausscheidung zu fördern.

Reduzierung von Purinen durch Zubereitung: Glücklicherweise gibt es Methoden, um den Puringehalt in Lebensmitteln zu reduzieren, was besonders für Menschen mit Gicht oder hohen Harnsäurewerten nützlich sein kann:

- Wasserbad: Kochen in reichlich Wasser kann helfen, die Purine aus dem Lebensmittel zu lösen. Das Wasser nach dem Kochen wegzuschütten, kann den Puringehalt deutlich reduzieren.
- Portionsgröße: Kleinere Portionen von purinreichen Lebensmitteln zu verzehren, kann die Aufnahme von Purinen begrenzen.
- Auswahl treffen: Bevorzugung von Lebensmitteln mit niedrigerem Puringehalt. Gemüse, trotz einiger Ausnahmen, sowie Obst haben generell einen geringen Purinen, sodass eine überwiegend pflanzliche Ernährung in der Regel wenig Purine liefert.
- Zubereitungsmethoden: Dämpfen, Grillen oder Backen statt Braten oder Frittieren kann nicht nur den Puringehalt beeinflussen, sondern trägt auch zu einer gesünderen Ernährung bei.

Obwohl Purine ein natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel sind, sollte ihre Auswirkung auf die Gesundheit bedacht werden. Eine vitale Ernährung, die reich ist an pflanzlichen Lebensmitteln sowie die entsprechende Zubereitung, kann dazu beitragen, die Purinaufnahme zu reduzieren und damit Probleme zu vermeiden.

Lektine: Lektine sind Proteinverbindungen, die in zahlreichen Pflanzen vorkommen und die dort als natürliche Abwehrmechanismen dienen. Einige Lektine können, wenn sie in großen Mengen konsumiert werden, die Darmwand schädigen und zu Entzündungen oder Nährstoffmalabsorption führen. Aber ist eine lektinfreie Ernährung wirklich geboten, wie manche Buchautoren es fordern? Dabei sollten Sie bedenken, dass viele Lebensmittel, die Lektine enthalten, auch SEHR gesund sind. Einige davon haben in Studien ein ganz außergewöhnliches Potenzial in Sachen Gesundheitsschutz gezeigt. So etwa Vollkorngetreide viele Nüsse und Saaten. Auch die Ballaststoffe, die solche Lebensmittel liefern, sind ganz unverzichtbar in unserer tendenziell ballaststoffarmen Ernährungsweise.

Tatsächlich zeigen In-vitro- und Tierstudien zwar, dass Lektine eine gesundheitsschädigende Wirkung haben können. Etwa im Zusammenhang mit der Entwicklung des Leaky-Gut-Syndroms, das wiederum ein Schlüsselfaktor für Autoimmunerkrankungen sein kann. Eine In-vitro-Studie hat gezeigt, dass einige Lektine die Reaktivität bestimmter Antikörper erhöhen und zu einem Anstieg der Antikörper in verschiedenen Geweben führen. Im Gegensatz dazu bestätigte eine andere In-vitro-Studie, dass Lektin sogar ein potenzieller Wirkstoff gegen Krebs sein könnte.

Lebensmittel mit hohem Lektin-Gehalt:

- Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Erbsen)
- Vollkornprodukte
- Nachtschattengewächse (z.B. Tomaten, Kartoffeln, Auberginen)
- Nüsse und Samen

Wie Sie Lektine bei der Zubereitung reduzieren:

- Integrieren Sie Einweich- und Kochtechniken in Ihre Küchenroutine, alleine damit können Sie den Lektin Gehalt deutlich reduzieren, wenn Sie das Einweichwasser wegschütten.
- Fermentierung und Keimung ist optimal geeignet, um nicht nur Lektine zu reduzieren, sondern auch die Nährstoffverfügbarkeit zu erhöhen.
- Beim Backen von Brot und Brötchen sollten Sie am besten mit Sauerteig und einer langen Teigruhe arbeiten
- Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn Sie nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Unbehagen verspüren, könnte dies ein Hinweis auf eine Sensitivität sein.

Sowohl Purine als auch Lektine haben ihren Platz in unserer Ernährung und in der Natur.

Durch bewusste Auswahl und Zubereitung unserer Lebensmittel können wir negativen Auswirkungen entgegenwirken und trotzdem ihre Vorteile genießen.

Hülsenfrüchte sind, obwohl sie Purine enthalten, ein proteinreicher, hochwertiger und unverzichtbarer Bestandteil einer vegetarischen Ernährung. **Lektinhaltige Lebensmittel** sind gute Quellen für Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, weshalb eine lektinfreie Ernährung, insbesondere für gesunde Menschen, nicht empfohlen werden kann. Eine überlegte und bewusste

Ernährungsweise hilft ein Übermaß bestimmter Lebensmittelinhaltsstoffe zu vermeiden. Und sowohl der Purin-, wie der Lektin Gehalt kann durch die Vorbereitungs- und Zubereitungsmethoden problemlos reduziert werden.

Linkipp: <https://www.topfruits.de/gekeimtes>
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>
<https://naehrstoffallianz.dsgip.de/naehrstoff/lektine/>

Alle Schwierigkeiten und Hindernisse im Leben, sind Stufen auf denen wir in die Höhe steigen.

Fitness im hohen Alter: Ein Fallbeispiel

Eine neue Fallstudie, welche die außergewöhnliche Fitness eines 93-jährigen Mannes aus Irland untersucht, zeigt, dass auch im höheren Alter die Fitness eines wesentlich jüngeren Menschen möglich ist. Und das durch einfache Routinen aus Training und guter Ernährung. **Was man insbesondere aus dieser Untersuchung sehen kann, ist der Umstand, dass es sich auch noch im fortgeschrittenen Alter lohnt seine Routinen zu verbessern und mit körperlichem Training zu beginnen.** Richard Morgan, um den es hier geht, hat erst im Alter von 73 Jahren damit begonnen, sich sportlich zu betätigen!

Richard Morgan, der früher Bäcker und Chemiarbeiter war, hatte zu der Zeit wenig am Hut mit gesunder Ernährung und körperlicher Fitness. Heute jedoch verbringt er etwa 40 Minuten täglich in seinem Gartenhaus mit Übungen. Während der Studie, als Morgan 92 Jahre alt war, zeigte sich, dass seine **Herzgesundheit, Muskelmasse und allgemeine Fitness** eher mit der eines gesunden, 30- bis 40-Jährigen vergleichbar waren. Morgan, der Weltmeister im Indoor-Rudern ist, verdankt seine gute Gesundheit zwar möglicherweise zum Teil seinen genetischen Vorteilen. Sicherlich jedoch auch den Trainings- und Ernährungsroutine, die er vor zwei Jahrzehnten im Alter von 73 Jahren begann. Morgans Geschichte ist ein inspirierendes Beispiel dafür, wie eine Kombination aus regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung auch im hohen Alter zu außergewöhnlicher Fitness führen kann. Morgans tägliche Ernährung ist gleichförmig und proteinreich. Er ist täglich, nahezu dasselbe Frühstück und Mittagessen: Morgens gibt es Haferbrei, das Mittagessen besteht aus Salaten mit Schinkenscheiben und einem Vollkornbrötchen. Zum Abendessen variiert er zwar, achtet aber darauf, dass er täglich alle Nährstoffe enthält. Nach dem Training nimmt er oft einen Proteinsnack zu sich, um die Muskelmasse zu erhalten, die im Alter oft kontinuierlich abnimmt.

Morgans Routinen sind sicher nicht die einzigen die funktionieren, aber sie bieten wertvolle Einblicke in die Möglichkeiten, wie man die Langlebigkeit und sein Lebensgefühl durch einen aktiven und bewussten Lebensstil fördern kann. **Hier sind sechs Faktoren, die laut der Fallstudie zu Morgans Fitness und Gesundheit im hohen Alter beigetragen haben könnten:**

- **Niedrigintensives Cardio:** Morgans Trainingsanalyse zeigte, dass etwa 70% seiner Übungen leicht intensiv waren, was den Empfehlungen für Cardio-Training zur Verbesserung der Langlebigkeit entspricht. Solche Übungen sind ideal, um die Zelladaptation an eine höhere Leistung zu fördern.
- **Gelegentliche Maximalanstrengungen:** Etwa 20% seines Trainings waren von mittlerer Intensität und rund 10% von hoher Intensität. Diese Hochintensitätsintervalle sind entscheidend für eine effektive Sauerstoffnutzung und die damit verbundene kardiorespiratorische Gesundheit.
- **Kraft/Muskeltraining:** Morgan ergänzte sein Rudern mit zweimal wöchentlichem Krafttraining, was Studien zufolge das Risiko chronischer Krankheiten verringern und das frühe Sterberisiko senken kann. Forschungen legen nahe, dass bereits 30 bis 60 Minuten Krafttraining pro Woche ausreichen.
- **Ausreichend Protein:** Morgan nahm täglich etwa 2 Gramm Protein pro KG Körpergewicht zu sich, was ihm trotz seines Alters half, eine bemerkenswerte Muskelmasse bei niedrigem Körperfettanteil zu erhalten. Ausreichend Protein ist neben dem "Trainingsreiz" essenziell für den Muskelaufbau und -erhalt.
- **Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen:** Morgans Fall unterstreicht, dass selbst ein Trainingsbeginn im hohen Alter noch erhebliche Gesundheits- und Lebensqualitätsvorteile mit sich bringen kann.

- **Konsequenz und Konsistenz:** Morgans Erfolg lässt sich auch auf seine außerordentliche Beständigkeit zurückführen. Langfristige körperliche Veränderungen erfordern Zeit und Beständigkeit, unabhängig von der Optimalität der Diät oder des Trainingsplans.

Die Erkenntnisse dieser Fallstudie bieten nicht nur wertvolle Einsichten für diejenigen, die ihre Gesundheit und Fitness im Alter verbessern möchten, sondern unterstreichen auch die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

Quellen: Journal of Applied Physiology, Dezember-Ausgabe

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>

Zu viel Fernsehen im Alter, keine gute Idee!

In einer Welt, in der Fernseher und Streaming-Dienste einen festen Platz in unserem Alltag haben und viel täglich stundenlange passive Unterhaltung konsumieren, kommt eine **britische Studie** mit besorgniserregenden Erkenntnissen um die Ecke: Was schon lange vermutet wird, ein übermäßiger Fernsehkonsum kann tatsächlich unsere geistige Fitness beeinträchtigen.

Die Studie, die über 3.590 Personen über 50 Jahre ohne anfängliche Anzeichen von Demenz umfasste, offenbarte nach sechs Jahren einen deutlichen Rückgang des verbalen Gedächtnisses bei denjenigen, die exzessiv Fernsehunterhaltung konsumierten. **Dieser "dosisabhängige" Effekt zeigt, dass mit steigendem Fernsehkonsum das verbale Gedächtnis – unsere Fähigkeit, gesprochene Worte nicht nur zu hören, sondern auch zu verstehen – zunehmend schwindet!**

Interessanterweise konnten die Autoren der Studie andere mögliche Störfaktoren wie Bewegungsmangel, Alter, Geschlecht oder sozioökonomischen Status ausschließen. Das deutet darauf hin, dass nicht der Lebensstil der Fernsehvielseher per se, sondern der TV-Konsum selbst der Übeltäter ist. Was bedeutet das für unsere Gehirnfunktion? Das verbale Gedächtnis spielt eine entscheidende Rolle in der Art und Weise, wie wir kommunizieren und Informationen aus Gesprächen ziehen.

Ein Rückgang dieser Fähigkeit kann die Qualität unserer sozialen Interaktionen und unsere Fähigkeit, neue Informationen zu erlernen und zu behalten, erheblich beeinträchtigen. Wie lässt sich dieser kognitive Abbau erklären? **Die Studie vermutet, dass die schnellen Wechsel von Sinneswahrnehmungen beim Fernsehen, kombiniert mit geistiger Passivität, schädlich sind.** Im Gegensatz dazu fördern soziale Kontakte, kreatives Engagement und physische Aktivität die geistige Beweglichkeit und Gesundheit.

Eine andere neue Studie aus China publiziert im Dezember 2023 bestätigt die Ergebnisse der oben genannten Studie. Die Chinesen hatten die Daten von über 400.000 Probanden ausgewertet, die an einer großen britischen Studie teilgenommen hatten. Innerhalb von 15 Jahren erkrankten aus dieser Gesamtheit 6096 Menschen an einer Demenz. Die Auswertung der Zahlen ergab. Wer täglich mehr als 4 Stunden vor dem TV verbringt, hat ein um knapp 30% erhöhtes Demenzrisiko. Die passive Berieselung des lässt das Gehirn regelrecht verkümmern. **Probanden, die dagegen eine Stunde täglich, in Ihrer Freizeit aktiv (lernend) am Computer verbrachten, senkten das Demenzrisiko um 32 %!**

Die Botschaft ist klar: Um unsere geistige Fitness zu bewahren, sollten wir unseren Fernsehkonsum einschränken und stattdessen Aktivitäten nachgehen, **die unsere Gehirne fordern und fördern.** Das bedeutet nicht, dass wir den Fernseher komplett verbannen müssen, sondern dass wir bewusste Entscheidungen über die Art und Weise treffen sollten, wie wir unsere Freizeit verbringen. Ob es darum geht, ein neues Hobby zu entdecken, mehr Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen oder einfach nur regelmäßig körperlich aktiv zu sein – es gibt zahlreiche Wege, um unsere geistige Gesundheit zu schützen und zu stärken.

In einer Welt, in der geistige Fitness und Wohlbefinden immer wichtiger werden, ist es an der Zeit, unser Bewusstsein für die Risiken eines übermäßigen Fernsehkonsums zu schärfen und Schritte zu unternehmen, um unsere geistige Gesundheit zu priorisieren. Weniger Bildschirmzeit, mehr Leben – ein einfaches Rezept für ein gesünderes, erfüllteres Leben.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-1-wissenschaftliche-erkenntnisse/>
<https://www.topfruits.de/sirtfood>

Das beste, was du tun kannst, ist immer: selbst denken, informieren und die Wunder der Natur nutzen, für deine Gesundheit!

Fitness als Prävention gegen Prostata CA

In einer bahnbrechenden Studie aus Schweden zeichnet sich eine Möglichkeit am Horizont der Prostatakrebsprävention ab. Veröffentlicht im renommierten British Journal of Sports Medicine, offenbart die Forschung einen bemerkenswerten Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und einem reduzierten Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken.

Während bislang modifizierbare Risikofaktoren für Prostatakrebs – im Gegensatz zu anderen Krebsarten wie Brust-, Darm- oder Lungenkrebs – schwer fassbar blieben, stellt diese Studie eine signifikante Erkenntnis dar. Die Untersuchung, geleitet von Kate Bolam an der Sporthochschule GIH in Stockholm, nutzte Daten von 57.652 Männern, die im Rahmen der Gesundheitschecks ihres Arbeitgebers ihre körperliche Leistungsfähigkeit überprüfen ließen.

Die Ergebnisse sprechen für sich: Männer, die ihre maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) – ein Schlüsselindikator für körperliche Fitness – um mehr als 3% steigern konnten, wiesen ein **um 35% geringeres Risiko auf, an Prostatakrebs zu erkranken**. Diese Erkenntnisse, basierend auf einer sorgfältigen Anpassung für bekannte Risikofaktoren wie Alter und BMI, beleuchten den positiven Effekt von Fitness auf die Prostatakrebsprävention.

Die Studie, die über einen Zeitraum von 21 Jahren lief, unterstreicht die Bedeutung der körperlichen Fitness nicht nur für die allgemeine Gesundheit, sondern auch als potenzielles Prävention gegen Prostatakrebs. Es ist das erste Mal, dass eine solche protektive Wirkung des Sports in diesem Kontext nachgewiesen wurde. Obwohl körperlich aktive Menschen generell gesundheitsbewusster sein könnten, liefert die Studie laut den Autoren doch starke Anhaltspunkte für den direkten Einfluss von körperlicher Aktivität auf das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken.

Diese Entdeckung ist besonders relevant für Männer in mittleren Lebensjahren, da körperliche Fitness nicht nur das Krebsrisiko senkt, sondern auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Die Botschaft ist klar: Regelmäßige körperliche Betätigung kann einen doppelten Nutzen haben, indem sie nicht nur das Herz stärkt, sondern auch zur Krebsprävention beiträgt.

Diese Studie ermutigt, den Stellenwert von Fitness in unserem Leben neu zu bewerten und aktiv Schritte zu unternehmen, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu fördern. Unser Fazit: Zusammen mit einer vitalen Ernährung, mit Lebensmitteln, die Präventionspotenzial gezeigt haben, eröffnen sich gewaltige Möglichkeiten der Prävention. Durch eigenes Verhalten lässt sich unser Schicksal zwar nicht vollständig, aber doch deutlich stärker beeinflussen, als dies viele Menschen glauben.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliche-hilfe-fuer-eine-gesunde-prostata/>
<https://www.topfruits.de/themen>
<https://www.topfruits.de/buch/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-neue-auflage>

Vitamin D bei Schilddrüsenunterfunktion

Bei einer subklinischen (leichten) Schilddrüsenunterfunktion könnte nach einer australischen Studie die Vitamin D Gabe ausreichend sein. 44 Probanden mit einem nur leicht erhöhten TSH Wert von bis 10,0 mU/L erhielten 12 Wochen lang 50.000 i.E. Vitamin D wöchentlich. Im Vergleich zu der Gruppe, die nicht mit Vitamin D substituiert wurde, sank bei der Vitamin D Gruppe der TSH Wert wieder deutlich in den Normalbereich ab. Auch die anderen Anzeichen einer Schilddrüsenunterfunktion reduzierten sich unter Vitamin D Substitution. Es wurde etwa dokumentiert, dass sich der Cholesterinspiegel und Körperfettanteil reduzierten. Beobachten Sie also bei sich erhöhte Schilddrüsenwerte, so könnte eine Intervention mit Vitamin D eine erste Intervention darstellen, noch bevor eine medikamentöse Behandlung in Betracht gezogen wird. Wenn Sie bereits Schilddrüsen-tabletten nehmen, könnten Sie Vitamin D substituieren und zeitnah beobachten wie sich der Wert verändert.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+d>

Kornblumenhonig für innen und außen

Die erstaunlichen Wirkungen von Kornblumenhonig hat ein Bauer vor vielen Jahren zufällig entdeckt, als er 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.

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

Die WHO schlägt Alarm bei Krebsneuerkrankungen

Wie von vielen ganzheitlichen Ärzten bereits seit Jahrzehnten prognostiziert, entwickeln sich die Zahlen der Krebsneuerkrankungen weiter dramatisch nach oben. Währenddessen feiert sich die Onkologie wegen ihrer Erfolge, die sie aktuell und künftig zu verzeichnen hätte. Dabei sprechen sowohl die Neuerkrankungs- **als auch die Todeszahlen** durch Krebs, eine ganz andere Sprache.

Aktuell schlägt die WHO wieder mal Alarm ;-) Sie erwartet bis zum Jahr 2050 einen Anstieg der Krebsneuerkrankungen um 77 Prozent, im Vergleich zu den Zahlen im Jahr 2022. Demnach könnten 2050 weltweit mehr als 35 Millionen neue Krebsfälle auftreten, 2022 waren es noch 20 Millionen, so die Schätzungen der internationalen Behörde für Krebsforschung (IARC). Der größte absolute Anstieg bei Krebs wird in den **am weitesten entwickelten Ländern** der Welt erwartet, also in den Industrieländern. Den Berechnungen zufolge seien hier 2050 4,8 Millionen zusätzliche neue Krebsfälle im Vergleich zu 2022 zu erwarten. Erklärungsversuche der WHO für diese Entwicklung müssen jedoch zum großen Teil als nicht vollständig und rational abgelehnt werden. Die Medizin verweist als Ursache oft auch auf eine älter werdende Gesellschaft. Dem steht jedoch die Beobachtung entgegen, dass auch immer mehr Jüngere, selbst Kinder, an den diversen Krebstypen erkranken. Hierfür kann die Medizin keine Erklärungen liefern. Und gerade in den Ländern, wo die höchste Zunahme erwartet wird, ist die medizinische Versorgung am besten.

Kürzlich meinten Experten aus der EU, dass 40 % der Krebserkrankungen in Europa durch Lebensstil- und Umweltfaktoren hervorgerufen seien. Dazu zählt neben Rauchen, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht, geringe körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung. Hier vor allem zu viel Zucker und industriell hoch verarbeitete Lebensmittel. Auch Umweltbelastungen werden genannt, obwohl diese deutlich abgenommen haben, in den letzten 50 Jahren. **Nach Erkenntnissen aus der epigenetischen Forschung der letzten Jahre muss der Anteil der Faktoren Ernährung und Gewichtsmanagement am Erkrankungsrisiko jedoch eher noch höher eingeschätzt werden.**

Unsere Hoffnungen sind gering, dass die oben skizzierten Szenarien, an der Sicht der Medizin auf das Thema Krebs etwas ändert. Weder in der Gesundheitspolitik noch bei der Behandlung Krebskranker sehen wir ein Umdenken. Dabei ist der Holzweg, auf dem man sich hier befindet für den unvoreingenommenen Zeitgenossen, klar erkennbar.

Die Medizin verteidigt ihre Dogmen mit Klauen und Zähnen und nimmt nicht zur Kenntnis, dass sie keine wirklichen Antworten auf Fragen der Krebsprävention und der nachhaltigen und ursächlichen Therapie hat. Für diejenigen, die einen ganzheitlichen Blick auf eine Krebserkrankung haben, ist seit Jahren klar, dass Krebs kein lokales Geschehen, sondern eine Stoffwechsellage ist. Verursacht im Wesentlichen durch nicht artgerechte Lebensstilfaktoren. Dementsprechend lässt sich die Zunahme der weltweiten Krebsepidemie nicht durch mehr Vorsorgeuntersuchungen vermeiden, sondern nur durch ein Umdenken bei den Menschen.

Im Wesentlichen ist die Entwicklung bestimmt von Lifestyle und der Ernährungsweise, die jeder einzelne für sich wählt. Die meisten Menschen werden erst „aufwachen“ wenn sie die Diagnose bekommen. Dabei muss sich jeder klarmachen, wenn ein Tumor bildgebend diagnostiziert wird, befinden wir uns bereits im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung. Was die Schulmedizin als Früherkennung und Vorsorge bezeichnet, ist je nach Krebsart oft das Eintreten in die finale Phase. Bessere Heilungserfolge, welche sich die Medizin verglichen mit früher als Erfolg zuschreiben will, sind größtenteils durch mehr und mehr Screenings bedingt, die Fälle zutage fördern, die vergleichsweise leicht und erfolgreich therapierbar sind. Das ändern kaum etwas an den unverändert schlechten Heilungsraten bei fortgeschrittenen Tumorerkrankungen jeden Typs.

Die Stoffwechsel-Entgleisungen, die zu einem Tumor geführt haben, bestehen oft bereits jahrelang. Es ist schwer und erfordert Veränderungsbereitschaft und Konsequenz, eine wirklich nachhaltige Heilung zu erreichen. Die klassische Medizin verfolgt oft einen symptomatischen Ansatz, der den Blick nur auf den Tumor richtet. Oft folgt dabei eine Therapie der nächsten, während sich die Situation des Patienten insgesamt verschlechtert. Vor allem dann, wenn der Betroffene eine allein schulmedizinische Behandlung favorisiert und nicht begleitend selbst aktiv wird, um das systemische Geschehen zu verändern und so Gesundungsprozesse zu unterstützen. Dies kann geschehen durch mentale Übungen, Stress- und Gewichtsreduktion, eine optimale krebshemmende Ernährung, sowie durch die Vermeidung negativer Umwelteinflüsse.

Wer sich für die Themen Krebsprävention interessiert und das sollten zumindest Risikogruppen, in deren Familie bereits gehäuft Krebs aufgetreten ist, der findet heute eine Fülle an guter und empfehlenswerter Informationen. Unter anderem die **GfBK in Heidelberg erarbeitet seit Jahrzehnten, seriöse und hilfreiche Infobroschüren**. Auch im WEB finden Sie viele Hinweise und Krankengeschichten, die Ihnen den Blick erweitern für die Möglichkeiten in der Prävention, aber auch für eine ganzheitliche Therapie bei Krebs. Durch mehr Bewusstheit für das Thema und einfache Ernährungs- und Lebensstiländerungen kann man viel erreichen und sich mit zunehmendem Alter manchen gesundheitlichen Ärger vom Hals halten.

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr wichtiger denn je

Wie oben erwähnt wird Krebs mehr und mehr zur modernen Volksseuche. Vor dem Risiko früher oder später Krebs zu bekommen sollten die Menschen mehr Respekt haben wie vor anderen Gesundheitsgefahren. Denn wenn es so weitergeht, wird Krebs, die Herzkreislauf Erkrankungen als Todesursache Nummer 1 verdrängen. Trotzdem ist kein nennenswertes Umdenken bei der orthodoxen Medizin erkennbar, Krebs als Krankheit wird nach wie vor nicht richtig verstanden. Und es gilt der **alte Spruch von Lothar Hirneise "Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe"**. Dies beschreibt ziemlich gut das Dogma, dem die Medizin bei Krebs nach wie vor anhängt.

Umso wichtiger sind Angebote, wie es die Gfbk oder einige andere kleinere Initiativen machen, die einen ganzheitlichen Blick auf das Thema seit langer Zeit anmahnen. Für Menschen mit der Diagnose Krebs wird das Leben von jetzt auf gleich zu einem ganz anderen! In der Situation sind viele Menschen 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 bei Krebs. Einen solchen Ansatz kennt die Schulmedizin, nach wie vor nicht. Und das, obwohl die oft der erfolgversprechendere und auf alle Fälle der **menschlichere Weg** ist. **Die Arbeit der Gesellschaft eröffnet Krebspatienten zusätzliche Chancen die Krankheit zu besiegen oder zu bessern.**

Dabei werden die Angeboten der GfbK, ausschließlich durch Spenden und ehrenamtliche Arbeit getragen. Die Gfbk hilft Betroffenen zu erkennen, dass sie **selbst viele wirkungsvolle Hebel in der Hand haben**, um etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun und den Krankheitsverlauf zu beeinflussen. **Neben den Broschüren unterhält die Gesellschaft eine medizinische Hotline**, ein für viele Krebskranke wertvolles Angebot, wenn es darum geht, eine zusätzliche Einschätzung der Situation zu bekommen.

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

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.

Ballaststoff-Mix mit 60% Ballaststoffen - zur vielseitigen Verwendung als Zutat

Steigern Sie ihre tägliche Ballaststoffzufuhr, denn alleine dadurch können Sie das Risiko für viele moderne Beschwerdebilder deutlich reduzieren! Gut für die Verdauung und Darmflora, ungesüßt, ohne Farb- und Konservierungsstoffe. Sehr vielseitig in der Küche zu verwenden. Im Müsli ebenso wie im Smoothie oder in Backwaren sorgen Sie mit diesem Pulvermix auf natürliche Weise für das Mehr an wertvollen Ballaststoffen.

Selbst gemachter Kefir mit KEFIR-Bioferment®, gelingt immer

Mit unserem Kefir Bioferment® können Sie jetzt Ihren eigenen Bio-Kefir herstellen, der nicht nur besser als gekaufter schmeckt, sondern auch gesünder und nachhaltiger ist. Unsere aktiven Kefir-Starterkulturen ermöglichen Ihnen, spritzigen Kefir auch mit pflanzlichen Milchalternativen einfach, sicher und erfolgreich selbst herzustellen. **Schauen Sie sich auch unsere anderen Starterkulturen an**, für veganen Joghurt und zum Fermentieren von diversen Gemüsen. Oder erproben Sie mit unserem Einsteigerset die unterschiedlichen Möglichkeiten. Jede Kultur ist optimiert auf den jeweiligen Einsatzzweck.

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

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

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

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

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 Krämpfen.

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.