

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.](#)

**Schöne Ostertage, viel Spaß bei der Lektüre, bleiben Sie gesund und munter**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

*Steter Tropfen höhlt den Stein, jede Optimierung Ihrer täglichen Ernährung nützt.*

## Psycho-Onkologie, mehr Chancen bei Krebs

Nach der Diagnose Krebs fallen viele Menschen in eine passive, manchmal gar resignative Grundhaltung. Dabei ist es wichtig, selbst aktiv etwas zu tun, denn wissenschaftlich gilt es als erwiesen, dass die Psyche eine nennenswerte Rolle bei der Heilung und Bewältigung der Erkrankung spielen kann.

Mit dem Durchbruch der modernen Chirurgie und später der Chemotherapie und Bestrahlung hat sich ab dem frühen 20. Jahrhundert der Focus auf Krebs als lokales Geschehen gerichtet. Dass psychische Faktoren wie Stress und emotionale und soziale Faktoren eine Krebsentwicklung begünstigen, verschwand aus den Lehrbüchern.

Im wissenschaftlichen Rahmen richtete sich die Aufmerksamkeit erst wieder etwa ab den 1950ern durch Autoren wie Bahnonson und Lawrence LeShan auf die psychischen Einflüsse bei Krebs. Mit dem Erscheinen des Buches „Wieder gesund werden“ von O. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton und James Creighton im Jahre 1978 in den USA und 1982 in Deutschland begann, bekam der Begriff Psychoonkologie langsam eine Bedeutung. Dieses Buch mit dem Untertitel „Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen“ gab sicherlich den wichtigsten Impuls in dieser Zeit!

Der psychoonkologische Ansatz ist in allen Phasen darauf ausgerichtet, die psychosoziale Versorgung des Krebskranken und seiner Angehörigen sicherzustellen. Vor allem mit dem Ziel, die Krankheitsbewältigung zu unterstützen, die psychischen Belastungen zu mindern und zu einer Verbesserung der Lebensqualität beizutragen. Aber auch um eine Perspektive von Heilung und Zukunft zu entwickeln. Psychoonkologische Unterstützung sind aufklärende Gespräche, Begleitung bei der Diagnose-Verarbeitung, und dem Erarbeiten heilender Glaubenssätze und innerer Bilder.

Je nach Behandler und Patient kommen unterschiedlichste Entspannungsmethoden zum Einsatz, angefangen vom autogenen Training, über die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditationen, Qigong und viele andere. Neben dem reinen Entspannungseffekt wissen wir, dass damit ein wesentlicher Grundstein für einen positiven Krankheitsverlauf und die Reaktivierung des Immunsystems gelegt werden kann.

Ein tiefer Entspannungszustand dazu genutzt werden, überzuleiten in Visualisierungsübungen. Visualisierungsübungen können vielfältig an die jeweiligen Situationen der Patienten angepasst werden. Besonders effektiv ist die Tiefenentspannung mit Vorherrschen von Alpha Wellen bei der Gehirnaktivität. In diesem Zustand sind die kreativen Fähigkeiten besonders ausgeprägt, und neue innere Bilder als Basis für künftige Realitäten können geschaffen werden.

Gleichzeitig besteht auch eine höhere Bereitschaft unseres neuronalen Systems, neue Gedanken-Impulse aufzunehmen und bei häufiger Wiederholung auch die Ausprägung neuer Strukturen, sowohl im psychischen wie auch im körperlichen Bereich zu begünstigen. Diese Wirkungen unseres Geistes auf unseren Körper sollten wir nicht unterschätzen und als wertvolle zusätzliche Chance sehen, bei einer ganzheitlichen Behandlung von Krebs. Egal, welcher Art und egal in welchem Stadium.

**Linktipp:** <https://psychoonkologie-infos.de/85/mein-anliegen>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/so-ueberwinden-sie-ihre-aengste/>  
<https://www.topfruits.de/buch/wieder-gesund-werden>

*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!*

## Unser Gesundheitswesen - Gedanken

„Das Haus ist zwar baufällig und wird nicht mehr lange stehen, sagt sich ein müder Reisender, aber es wäre schierer Zufall, wenn es gerade heute Nacht einstürzte; ich will es daher wagen, darin zu übernachten.“ Eine gute Beschreibung unseres heutigen Gesundheitssystems.

In weiten Bereichen ist dieses System leider unehrlich. Ein echtes Interesse an gesunden Menschen ist nicht vorhanden. Dieses System berücksichtigt immer weniger Tradition und praktische Erfahrungen, es fordert zu wenig Eigenverantwortung und bietet gleichzeitig zu wenig Menschlichkeit. Es bezahlt echte ärztliche Leistungen und den Heilungserfolg zu schlecht. Dieses System ist mit den Jahren verkommen zu einem Selbstbedienungsladen der Beteiligten in Staat und Konzernen. Diese sorgen gemeinsam für die immer restriktivere Ausgestaltung, natürlich nur zum Wohle des Verbrauchers und der Patienten. Faktisch aber um natur- und erfahrungsheilkundliche Therapien, sowie die orthomolekulare Heilkundliche (Heilungsansätze mit Mikronährstoffen) zu unterdrücken.

**Dabei müsste zum Wohle der Menschen gelten: "vor allem nicht schaden"** und "wer heilt, hat recht". Solange sich die Bürger jedoch vor der Eigenverantwortung und Veränderungsbereitschaft "drücken", wird sich an diesem System nicht viel ändern. Ganz im Gegenteil, die Restriktionen und die Gängelungen werden weiter zunehmen. Übernehmen wir also als Verantwortung und tun, was geboten ist und fordern wir überall, wo möglich Freiheit bei der Therapie und freien Zugang zu ausreichend dosierten Mikronährstoffen und naturheilkundlichen Präparaten. Wenn viele Menschen dies tun, wird sich auch das System ändern. Vorher nicht.

**Lesetipp:** Warum wir krank werden: Insulinresistenz als wahre Ursache für chronische Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer oder Krebs - und wie wir sie bekämpfen können.

**Linkipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/mehr-gesundheit-und-lebensqualitaet-durch-selber-denken-und-verantwortung-uebernehmen/>  
<https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>

### Insulin Ursache für chronische Krankheiten

Männer mit schwerer Insulinresistenz haben im Vergleich zu insulinsensitiven Männern des gleichen Alters, der gleichen ethnischen Herkunft und des gleichen Körpergewichts eine mehr als 250-prozentige Wahrscheinlichkeit, an Prostatakrebs zu erkranken! Prostatakrebs und Insulinresistenz treten sogar so häufig gemeinsam auf, dass manche Wissenschaftler überlegen, ob Prostatakrebs am Ende gar ein weiteres Symptom der Insulinresistenz ist. Doch auch beim Brustkrebs sind wie bei bös- als auch bei gutartigen Tumoren der Prostata sehr häufig übermäßig viele Insulinrezeptoren vorhanden. Einmal mehr verbinden sich deshalb der überhöhte Insulinspiegel und die größere

Anzahl von Insulinrezeptoren in der Prostata zu einem starken »Wachstumssignal« für gut und bösartige Neubildungen.

**Bei insulinresistenten Darmkrebspatienten ist die Wahrscheinlichkeit, an der Krankheit zu sterben, etwa dreimal so hoch wie bei Patienten ohne Insulinresistenz.** Möglicherweise ist die ausnahmslos mit der Insulinresistenz einhergehende (ursächliche) Hyperinsulinämie auch die treibende Kraft hinter der Entstehung von Darmkrebs. Ein zu hoher Insulinspiegel erhöht nachweislich die Anzahl der Zellen in der obersten Schicht des Darms (Darmschleimhaut). Krebs ist eine beängstigende Krankheit, was zum Teil daran liegt, dass er scheinbar wahllos zuschlägt. Auch gesunde Menschen, die »alles richtig machen«, können erkranken, während andere, die zeitlebens geraucht haben, verschont bleiben. Vorsicht vor Statinen ! Sie haben unabhängig von ihrer Wirkung auf das Cholesterin auch Nebenwirkungen im Hinblick auf eine Insulinresistenz: Wenn Frauen nach den Wechseljahren Statine nehmen, kann sich ihr Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, um 50 Prozent erhöhen. Dies könnte zum Teil daran liegen, dass sie das Muskelgewebe schädigen. Außerdem hemmen sie die Empfindlichkeit der Zelle gegenüber dem Insulin und fördern die Ausschüttung von Hormonen, die den Glukosespiegel im Blut erhöhen, was dem Insulin die Senkung des Glukosespiegels erschwert.

Es gibt zweifellos Aspekte, die wir hinsichtlich Krankheitsrisiko nicht kontrollieren können, wie etwa Alter und Erbanlagen. Die vernünftigste Strategie, um das Krebsrisiko zu senken und im Fall einer Erkrankung den Behandlungserfolg zu verbessern, besteht deshalb darin, den Schwerpunkt auf Faktoren zu legen, die wir kontrollieren können. Und am einfachsten geht das über unsere Ernährung. Bei Krebs gibt es nicht den einen entscheidenden Risiko-Faktor, aber die Insulinresistenz spielt dabei sicher eine der Hauptrollen. Zum Glück können wir durch unsere Ernährungsweise die Entwicklung einer solchen signifikant beeinflussen.

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

## Vitamin B1 bei Parkinson

Parkinson ist eine Krankheit, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat und die weiter zunimmt. Es handelt sich dabei um eine fortschreitende neurodegenerative Erkrankung, die sich klinisch durch motorische Symptome (Bradykinesie, Zittern, Steifheit, gebeugte Haltung und Haltungsinstabilität) und nichtmotorische Symptome. Dazu gehören ein beeinträchtigter Geruchssinn, Schlafstörungen, Magen-Darm- und Harnwegsstörungen, sowie kardiovaskuläre Dysfunktionen.

Außerdem Tagesmüdigkeit, Schmerzen, Depressionen und zunehmende Stimmungsschwankungen. Parkinson ist durch die Degeneration pigmentierter dopaminergener Neuronen in bestimmten Gehirnbereichen gekennzeichnet. Medikamente können die Erkrankung nicht aufhalten und bringen oft nicht die gewünschte Besserung der Symptome. Für die Prävention gibt es keinen schulmedizinischen Ansatz.

Im Jahre 2011 begann ein italienischer Neurologe, Dr. Antonio Costantini seine Parkinson-Patienten mit hohen Dosen von B1 zu behandeln. In den fünf Jahren, in denen er mit den Patienten arbeitete, verbesserten sich deren Symptome um bis zu 70 %, und ohne offensichtliches Fortschreiten der Krankheit. Bei Ärzten und Parkinson-Betroffenen bzw. deren Angehörigen fehlt es leider immer noch an Kenntnissen zu diesem wertvollen Therapieansatz.

In einer 2012 und 2013 über 4 Monate durchgeführte Studie mit Parkinson Patienten, bekamen diese zweimal pro Woche, montags und donnerstags, 100 mg Thiamin (Vitamin B1) parenteral. Dieses Protokoll wurde gewählt, da es für ältere Patienten einfacher ist, die Therapie einzuhalten, wenn diese an festen Wochentagen erfolgt. Außerdem wurden den Patienten der Studie jedes Mal, wenn hohe Dosen B1 (Thiamin) verabreicht wurden, kleine Dosen aller anderen Vitamine der Gruppe B verabreicht.

Im Wesentlichen hatten die Autoren der Untersuchung eine positive Reaktion auf Thiamin. Die Patienten berichteten von einer deutlichen Verbesserung der Symptome. Im Vergleich zu anderen verfügbaren Therapien war die Thiamin-Therapie mit einer gleichwertigen Verbesserung der motorischen Funktion verbunden. Dies zeigte sich auch objektiv durch verbesserte Werte in einem eigens entwickelten Test.2. Ferner haben sich Müdigkeit und Schmerzen verbessert (wahrscheinlich dank

der Normalisierung des Muskeltonus).

Die Autoren äußern sich in der Studie in der folgenden Weise: "Das Fehlen eines Thiaminmangels (B1) im Blut und die Wirksamkeit von hochdosiertem Thiamin bei unseren Patienten legen nahe, dass die Parkinson-Symptome die Manifestation eines Thiaminmangels sind, der wahrscheinlich auf eine Funktionsstörung des aktiven Thiamintransports innerhalb der Zellen oder auf strukturelle enzymatische Anomalien zurückzuführen ist. Mit anderen Worten: Wir glauben, dass die motorischen und nichtmotorischen Symptome der Parkinson-Krankheit auf einen chronischen Thiaminmangel zurückzuführen sein könnten." Wird Vitamin B<sub>1</sub> für ca. 14 Tage dem Körper nicht mehr zugeführt, sind die Reserven bereits zu 50 % aufgebraucht.

Leichter Thiaminmangel kann bereits zu einem Leidenszustand der Zellen und dem Auftreten von Müdigkeit führen. **Müdigkeit könnte das eigentliche systemische Symptom der Parkinson Krankheit sein.** So die Forscher.

Es muss davon ausgegangen werden, dass die Zufuhrempfehlungen der DGE, was B Vitamine angeht und insbesondere die Empfehlung für Vitamin B1 nicht bedarfsgerecht sind. Die DGE empfiehlt für Erwachsene eine B1 Zufuhr von etwas über 1mg täglich. Ursachen für einen Thiaminmangel sind neben einer thiaminarmen Mangelernährung chronische Magen-Darm-Probleme und auch Diabetes. Ebenso regelmäßiger und übermäßiger Alkoholkonsum. Zudem kann die Ursache, besonders bei älteren Menschen, die Einnahme diverser Medikamente sein. Ein schwerer B1 Mangel verursacht häufig die Krankheit Beri-Beri, die bei der hauptsächlich von Reis lebenden Bevölkerung bekannt war. Beri-Beri bei der zusätzlich noch weitere Vitamine fehlen sind die Symptome ähnlich wie man sie auch bei Parkinson kennt. Muskelschwäche und die Empfindsamkeit in Armen und Beinen lässt nach – Lähmungen, Krämpfen oder Angstzuständen sind mögliche Folgen. Schädliche Nebenwirkungen durch hohe Mengen an Thiamin durch Nahrung oder Vitaminpräparate sind nicht bekannt. Deshalb sind die niedrigen Zufuhrempfehlungen seitens der DGE für uns unverständlich, angesichts der Bedeutung, die eine gute B1 Versorgung für unsere kognitive Gesundheit hat. Und der tendenziell B1 armen Ernährungsweise, die heute festgestellt werden muss.

Thiamin steckt in vielen Lebensmitteln. Besonders viel davon ist in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Erdnüssen und magerem Fleisch enthalten. Sojabohnen, schwarze Bohnen und **Nüsse gelten als Top-Vitamin-B1-Lieferanten.** Wer Vollkornprodukte, Haferflocken und Fisch auf seinen Speiseplan setzt, nimmt auch Vitamin B1 zu sich. Milchprodukte enthalten wenig Vitamin B1, der Gehalt nimmt durch Hitzeeinwirkung noch um bis zu 20 Prozent ab. Auch in verarbeiteten Lebensmitteln steckt weniger Vitamin B1 – das betrifft etwa weißen Reis oder Brot, in dem bis zu 20 Prozent weniger Thiamin enthalten ist als im reinen Vollkorn. Vitamin B1 ist wasserlöslich und reagiert empfindlich auf Sauerstoff sowie Wärme. Deshalb sollten Sie thiaminhaltige Lebensmittel schnell verarbeiten und schonend mit wenig Hitze und Wasser zubereiten.

**Linktipp:** Parkinson und die B1 Therapie von Daphne Bryan PhD (Autor)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3762356/>

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

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

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

## Intervallfasten neue Studie

Eine neue Studie aus Shanghai aus diesem Jahr zeigte unerwartet eine Korrelation zwischen erhöhter Sterblichkeit durch ein Herz-Kreislauf Ereignis, beim dauerhaften Intervallfasten. Die Ergebnisse der Studie wurden auf der Konferenz Lifestyle Scientific Sessions 2024 vorgestellt. Die Daten basieren auf Essgewohnheiten von 20.000 US Bürgern im Zeitraum von 2003 bis 2018. Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die lediglich in einem Zeitraum von zehn Stunden am Tag essen (intermittierendes Fasten), sollen laut der Studie ein um 66 Prozent höheres Risiko haben, an einem HK Ereignis zu versterben. Auch bei Krebs ist das Sterblichkeits-Risiko laut der Untersuchung geringer, wenn die Nahrungszufuhr über einen längeren Zeitraum des Tages verteilt ist.

**Die Untersuchungsergebnisse stehen im Widerspruch zu Bisherigen.** Experten kritisieren unter

anderem, dass die Studie einige methodische Schwächen hat, nur wenige Sterbefälle die Korrelation belegen und das Begutachtungsverfahren bisher nicht durchlaufen hat (Peer-Review). "Ich schätze epidemiologische Studien in diesem Kontext als absolut unzuverlässig ein. Ihr Aussagewert bezüglich TRE (time-restricted eating, Intervallfasten, Anm. d. Red.), ist äußerst gering. Die Daten werden nur im Überblick berichtet. Am meisten irritiert, dass eine Beobachtungsdauer von acht bis elf Jahren vorliegt. TRE ist allerdings erst seit etwa drei bis fünf Jahren eine häufigere Praxis. Es muss also davon ausgegangen werden, dass andere Gründe vorlagen, Mahlzeiten wegzulassen", erklärte Professor Andreas Michalsen, Chefarzt für innere Medizin am Immanuel Krankenhaus Berlin.

**Wie dem auch sei, wer seine Gesundheit verbessern will, der hat noch andere Möglichkeiten wie das Intervallfasten.** Mehr Nutzen bietet aus unserer Sicht ohnehin das normale Fasten über einen bestimmten Zeitraum, ein oder mehrmals im Jahr. Das Scheinfasten nach Valter Longo, oder eine generelle Kalorienrestriktion. Sowieso erst bei traditionelleren Fastenregimen und einer Nahrungsrestriktion von > 48 Stunden kommt der reinigende Nutzen der Autophagie wirklich zum Tragen. **Am allerwichtigsten aber ist die Frage, welche Lebensmittel werden überwiegend konsumiert, wenn nicht gefastet wird.** Enthalten diese Lebensmittel genügend Ballaststoffe, gesunde Fette und pflanzliche Mikronährstoffe?

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/fastenarten-welche-art-zu-fasten-ist-fuer-mich-am-besten-geeignet/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/longevita-und-scheinfasten-nach-prof-valter-longo-das-funktioniert/>

## G-BOMBS: Die Top 6 der krebsschützenden Lebensmittel

Merken Sie sich diese Lebensmittelkategorien, wenn Sie vital bleiben möchten. G-BOMBS sind nach Dr. Joel Fuhrman's Erkenntnissen die Lebensmittel mit den meisten wissenschaftlichen Belegen zur Krebsprävention. G-Bombs steht dabei für Grünes Gemüse (Greens), Hülsenfrüchte (Beans), Lauchgemüse (Onions), Pilze (Mushrooms), Beeren (Berries) und Samen (Seeds). Essen Sie diese nahezu jeden Tag. Das Beste, was Sie zur Prävention, gegen Herzerkrankungen und Krebs tun können, wenn sie nicht rauchen, so Dr. Joel Fuhrman.

**Ernährungsoptimierung nach diesen Grundsätzen kann erreichen, was Medikamente nicht können;** Medikamente senken das Risiko vielleicht um 10-15 Prozent, während überlegene Ernährung das Risiko um ein Vielfaches stärker senken kann. "In meinen 25 Jahren ärztlicher Praxis, in denen ich Ernährungsberatung anbiete, habe ich noch nie von jemandem gehört, der mein Programm über Jahre hinweg strikt befolgt hat und jemals einen Herzinfarkt erlitten oder an Herzerkrankungen gestorben ist, so Dr. Fuhrmann. "Ich habe tausende Menschen mit Herzkrankheiten betreut, viele davon mit sehr fortgeschrittenen Herzerkrankungen, und ich habe wundersame Heilungen erlebt, einschließlich der Verbesserung der Auswurfkraft und der Auflösung von Vorhofflimmern. Es war aufregend und lohnend zu sehen, wie Menschen ihre hervorragende Gesundheit zurückgewinnen und ihre Gesundheitserfolge feiern."

Die Reduzierungen von Krebstodesfällen durch eine Ernährung, nach Fuhrmans Prinzipien ist etwas anders. Denn die Jahre, in denen man Giftstoffen ausgesetzt war, und/oder sich sehr ungesund ernährt hat, mit Fast Food und hoch verarbeiteten industriellen Fertigprodukten, fordern ihren Tribut vom Körper. Diese langjährigen Einflüsse können unsere Zellen kumulativ und dauerhaft schädigen. Nach 50 Jahren miserabler Essgewohnheiten kann der Wechsel zu einer optimierten Ernährung das Risiko für Krebs nicht um 99 Prozent senken, wie es bei Herzkrankheiten der Fall ist, meint Dr. Fuhrmann.

Laut seinen Einschätzungen, ist es nach Auswertung diverser Studien jedoch immer noch möglich, das Krebsrisiko um 50-75 Prozent zu reduzieren, wenn man die Ernährung nach seinen Empfehlungen optimiert. Diese Schätzung basiert auf Studien, die Reduktionen der Krebstodesfälle nach ernährungsbedingten Interventionen zeigen. Beispielsweise zeigte eine Studie über 10 Jahre, an Frauen, die bereits an Brustkrebs diagnostiziert wurden, dass die Todesrate durch diesen Brustkrebs um 71 Prozent niedriger war, bei den Frauen, die viele Lignane konsumierten (ein Ballaststoff der besonders in Leinsamen und Chiasamen gefunden wird).

Dabei sollte das Augenmerk nicht auf einzelnen Lebensmitteln im Sinne eines Patentrezeptes liegen. Vielmehr ist es wichtig zu verstehen, dass erst das synergistische Zusammenwirken von G-

Bombs Lebensmittel durch die darin enthaltenen Vitalstoffen, in der Lage sind, die Funktion des Immunsystems wiederherstellen. Dadurch verbessert sich die Fähigkeit des Körpers, die Entstehung, Entwicklung und Ausbreitung von Krebs zu kontrollieren. Wer verstanden hat, dass eine vitale Ernährung, optimal dann wirken kann, wenn sie in ein Gesamtkonzept aus Ernährung, Bewegung und Entspannung eingebunden ist, der wird für seine Gesundheit in jedem Fall das Beste herausholen.

**Linktipps:** <https://www.drfuhrman.com/recipes/collections/67/get-your-g-bombs>  
<https://www.topfruits.de/trockenfruechte/frucht-und-beeren/>

## Flavonole, wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe

Flavonole, früher weitgehend unbeachtete Pflanzenstoffe, sind mächtige Verbündete unserer Gesundheit. Als kraftvollen Antioxidantien sind sie in der Lage zur Verbesserung der Herzgesundheit genauso beizutragen wie zum Schutz vor diversen anderen Gebrechen. Eine kürzlich in "Nature" veröffentlichte Studie der Anhui Medical University wirft ein neues Licht auf die Bedeutung dieser Stoffe. Personen, die regelmäßig Flavonole konsumierten, zeigten eine deutlich niedrigere Sterblichkeitsrate aufgrund von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insbesondere das Flavonol Myricetin stach hervor, mit einer starken Korrelation zur Verringerung der Alzheimer-bedingten Sterblichkeit. Zu finden ist Myricetin besonders in Beerenfrüchten.

Einmal mehr zeigen die Ergebnisse die Bedeutung einer pflanzenkost- und flavonolreichen Ernährung, insbesondere für Personen über 40 Jahre, bei denen der Schutzeffekt noch ausgeprägter zu sein scheint. Die Integration von Flavonolen in die Ernährung ist einfacher, als man denkt. Eine Vielzahl von Lebensmitteln, von Beeren über Obst und Gemüse bis hin zu Hülsenfrüchten, Kräutern und sogar Tee, bieten eine reiche Quelle an Flavonolen. Indem wir diese Lebensmittel in unsere tägliche Ernährung einbeziehen, können wir von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen profitieren, die sie bieten. Als Orientierung für einen signifikanten Flavonolgehalt kann die Farbe dienen. Hier gilt, wie bereits häufiger betont: essen Sie bunt! Durch den regelmäßigen Konsum von Grüntee, Äpfeln (mit Schale), farbigen Beeren, Grünkohl, Spinat oder Brokkoli kann die in aufgrund der Studie empfohlene Zufuhrmenge erreicht werden.

**Laut einer Studie der australischen Edith Cowan University kann die empfohlene Zufuhr von 500 Milligramm Flavonoiden schon durch den Verzehr der folgenden Lebensmittel erreicht werden:**

eine Tasse Grüntee  
einen Apfel (möglichst rot, mit Schale)  
eine Orange  
100 Gramm Blaubeeren  
und 100 Gramm Brokkoli

Die Hauptautorin der Studie Nicola Bondonno betont dabei, dass es wichtig ist, die sekundären Pflanzenstoffe aus unterschiedlichen Lebensmitteln aufzunehmen. Wie andere Untersuchungen nahelegen spielt für den optimalen Nutzen das synergistische Zusammenspiel unterschiedlicher Mikronährstoffe eine große Rolle. **Eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit einem nennenswerten Frisch / Rohkostanteil ist ein einfacher Schritt, den jeder machen kann, um die eigene Gesundheit zu fördern.** Bei einer solchen Ernährung werden auch wertvolle Ballaststoffe für eine gesunde Darmflora aufgenommen und selbstverständlich kommt dabei auch der Genuss nicht zu kurz.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/mikronaehrstoff-lexikon/>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerlicher-sonnenschutz-durch-vitale-ernaehrung/>

## Schwarzkümmel nicht nur gegen Heuschnupfen

Eine Studie aus 2019 der Imam Abdul Rahman bin Faisal University in Saudi-Arabien kam zu dem Ergebnis, dass eine langfristige Anwendung von Schwarzkümmel positive Effekte auf die Kontraktionsfähigkeit der Herzmuskulatur hat. Verantwortlich für diese Wirkung ist der sekundäre Pflanzenstoff Thymochinon, der in erhöhter Konzentration nur im Schwarzkümmel vorkommt. Die Forscher teilten Ratten in zwei Gruppen ein: Für eine Dauer von 2 Monaten bekam, eine Hälfte Thymochinon

und die andere Hälfte Olivenöl verabreicht. Am Ende des Untersuchungszeitraums profitierte die Schwarzkümmel-Gruppe von einem kräftigeren Herzmuskel als die Olivenöl-Gruppe.

**Eine schon etwas ältere indische Studie konnte außerdem zeigen, dass Nigella Sativa** zudem eine antidiabetische Wirkung hat. Die Wissenschaftler begründen diese Wirkung mit dem konzentriert vorliegenden ätherischen Öl Thymochinon. In der Bauchspeicheldrüse aktiviert Thymochinon Beta-Zellen, welche für die Produktion von Insulin zuständig sind. Dadurch kurbelt Schwarzkümmel die Insulinproduktion an und hilft dabei, den Insulinlevel aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig reduziert Schwarzkümmelöl sowohl den Appetit als auch die Glukoseabsorption im Darm. Im Rahmen der Studie bekamen diabetische Mäuse 12 Wochen lang Schwarzkümmelöl in ihre Nahrung gemischt. Dabei verbesserte das Schwarzkümmel-Öl ihre Glukoseintoleranz ebenso effektiv wie das bekannte Medikament Metformin – und das ohne Nebenwirkungen. Die Experten vermuten eine ähnliche Wirkung auch bei Menschen.

**Tipp: Himalayasalz/Schwarzkümmel-Inhalationsmischung bei Erkältung:** 1 TL Schwarzkümmelsamen oder Schwarzkümmelöl und 1 TL feines Natursalz in einem Mörser zu Pulver verarbeiten. Die Mischung in eine Schale oder Schüssel geben und 100ml kochendes Wasser dazu. Unter Zuhilfenahme eines Handtuches, den Dampf inhalieren (Achtung! - am Anfang ist der Dampf noch sehr heiß). Dies macht die Atemwege wunderbar frei und ist die ideale Vorbereitung für eine Kur mit Schwarzkümmelöl. Menschen, die Probleme mit Heuschnupfen und Allergien haben, sollten so früh wie möglich im Jahr damit beginnen, wenn sie bis zum Haupt-Pollenflug gut desensibilisiert sein wollen.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=schwarzk%C3%BCmmel>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-schwarzkuemmeloel-gegen-allergien-und-sonstige-beschwerden/>

## Aggressive Therapien wirken noch auf die Nachfolgeneration

Aggressive Substanzen, welche die Erbmasse verändern, können nicht nur Mutationen in der DNA beim jeweiligen Menschen auslösen, der direkten Kontakt mit dieser Substanz hat. **Vielmehr müssen wir davon ausgehen, dass solche Einflüsse die DNA dauerhaft verändern.** Wenn etwa eine Chemo, im Rahmen einer Krebstherapie während der Reifung der Keimzellen erfolgt, könnten diese epigenetischen Veränderungen an die folgende Generation weitergegeben werden.

In epidemiologischen Studien hatte man dies bereits 2018 gut für das Rauchen untersucht. Wenn etwa die Großmutter während der Schwangerschaft geraucht hatte, war **ein erhöhtes Asthmario siko sogar in der Enkelgeneration** nachweisbar. Die Folgen einer Chemotherapie waren bisher weniger gut untersucht. Ein Forscher-Team an der Universität Seattle hat nun die Auswirkungen einer Chemo Behandlung mit dem sehr gebräuchliches Chemotherapeutikum Ifosfamid an jungen männlichen Ratten untersucht.

Die Ratten wurden während der Pubertät für 3 Tage mit der Chemo behandelt. Dies entspricht der typischen Krebsbehandlung einer bestimmten Krebsart beim Menschen. Später wurden die Rattenmännchen mit weiblichen Tieren gepaart, die nicht der Chemo ausgesetzt waren. Die Nachkommen daraus wurden wiederum mit nicht behandelten Ratten gepaart.

**Wie bereits vermutet, waren deutliche Auswirkungen der Chemotherapie auf die erste Generation zu sehen.** Die Forscher sahen bei den weiblichen Tieren der F1-Generation ein verzögertes Einsetzen der Pubertät sowie eine erhöhte Zahl von Nierenfunktionsstörungen und anderen Erkrankungen. Bei den männlichen Tieren der F1-Generation war dagegen nur ein Trend zu einem geringeren Körpergewicht erkennbar. **Veränderungen waren aber auch noch in der Enkelgeneration (F2) nachweisbar.** Der Generation die nicht direkt den epigenetischen Veränderungen durch die Chemo ausgesetzt war.

Wenn Menschen sich also für aggressive Therapieoptionen entscheiden, sollten sie bedenken, dass solche Therapien auch noch über den Tag hinaus bei ihren Nachkommen unerwünschte Effekte haben können. Und das wohlgermerkt, ohne dass die Person schwanger war, während sie in Kontakt mit der schädigenden Substanz gekommen ist. **Die Empfehlung muss deshalb einmal mehr lauten: Tun Sie durch ergänzende Maßnahmen alles dafür, um schädliche Aus- und Nebenwirkungen von aggressiven Therapien so gering wie möglich zu halten.**

## Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

Jedes Jahr erkranken aktuell etwa 493.200 Menschen in Deutschland an Krebs. Dabei sind laut Statistischem Bundesamt 2022 239.948 Tote aufgrund krebsbedingter Krankheitsbilder zu **verzeichnen**. **Diese Zahlen widerlegen den von der Medizin immer wieder beschworenen optimistischen Ausblick hinsichtlich verbesserter Heilung, oder Präventionsmöglichkeiten bei Krebs. Realistisch betrachtet ist das Gegenteil der Fall. Sowohl die Zahl der Erkrankungen, als auch die Zahl der krebsbedingten Todesfälle nimmt zu und der Trend scheint sich eher noch zu verstärken.** Trotzdem hat die traditionelle Medizin bisher nicht die Erkenntnis gewonnen, auf dem Holzweg zu sein, mit ihrem rein mechanistischen Bild von Krebs und den überwiegen verwendeten Therapieansätzen.

**Umso wichtiger sind Organisationen wie die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr.** Die GfbK unterstützt seit 3 Jahrzehnten Patienten dabei, ihren Wissenshorizont zu erweitern, für einen ganzheitlichen Therapieansatz bei Krebs. Einen solchen Ansatz kennt die Schulmedizin immer weniger 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.**

**Die nächsten GfBK Veranstaltungen finden Sie hier:** <https://www.biokrebs.de/veranstaltungen-timeline>

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=krebs>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/kennen-sie-die-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

### 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

### D-Mannose Plus Pulver mit Bio Cranberry und Bio Acerola

D-Mannose Plus, synergistische Mischung mit Bio Cranberry und Bio Acerola ist ein 100 % natürliches Pulver, ohne weitere Zusätze. D-Mannose als auch die Inhaltsstoffe der Cranberry sind bekannt für Ihren Nutzen auf Harnwege und Blase. Besonders Frauen, die häufiger von derartigen Problemen heimgesucht werden, schätzen die effektive Wirkung. Wobei die verwendeten Zutaten synergistisch zusammenspielen. Das Pulver hat einen fruchtig-süß-sauren Geschmack und lässt sich in der empfohlenen Menge von 3-4 g hervorragend in einen Smoothie oder übers Müsli geben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist dabei deutlich besser als bei den vielfach angebotenen Kapselprodukten.



## Topfruits Rezepturen einfach, nützlich und gut

**Was unterscheidet unsere Mischungen etwa für die Optimierung der Ballaststoff- oder Proteinzufuhr von anderen?** Unsere Rezepturen orientieren, sind ausschließlich am Gesundheitsnutzen und am optimalen Zusammenspiel der verwendeten Zutaten. 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und nur aus den besten erhältlichen Zutaten. Bei Topfruits finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Ballaststoff-, Protein-, Saaten-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen.

**Unsere Rezepturen sind einfach, transparent und unter Vitalstoffaspekten optimiert.** Jede Zutat hat im jeweiligen Kontext einen bestimmten Sinn. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe sind ein No Go für uns. Natürliche Vitalstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude. Dies wollen wir unseren Kunden seit 20 Jahren vermitteln und unsere Rezepturen folgen dieser Zielsetzung.

### 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 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.**

**Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen:** <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>