

**Hallo und guten Tag,**

Als Freund einer gesunden Ernährungsweise haben wir heute für Sie wieder einige besondere Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute im neuen Jahr, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüsse

Ihr

Michael Megerle und das Topfruits Team

### **Der Mensch - ein Wunder der Natur**

Ein gesunder erwachsener Mensch wiegt normalerweise zwischen 60 und 80kg und ist 1.75m groß. Im Schnitt sind diese 70 Kilo aus 46 Liter Wasser, 12 Kilo Eiweiß, 7.5 Kilo Fett, 0.7 Kilo Zucker und 3.8 Kilo verschiedene Mineralien. Dieser Mensch kann einige Wochen ohne Nahrung und einige Tage ohne Wasser überleben, aber nur wenige Minuten ohne zu Atmen. Im Laufe unseres Lebens atmen wir so mit ca. 500 Millionen Atemzügen ca. 250-300 Millionen Liter Luft ein.

Am Leben erhalten wird der Mensch im Wesentlichen von einem ca. 300g schweren Hohlmuskel Namens Herz. Das Herz schlägt in Ruhe ca. 70 Mal pro Minute und pumpt dabei 5-6 Liter Blut durch das 100.000km lange Geflecht an Adern und Blutgefäßen. Im Laufe eines Menschenlebens schlägt das Herz fast 3 Milliarden Mal (3.000.000.000)

200 Knochen bilden das Stützkorsett, welches von über 600 Muskeln bewegt und koordiniert wird. Die Stimulation erfolgt über Nervenbahnen, die eine Gesamtlänge haben, welche bis zum Mond und wieder zurückreichen würden. Daran beteiligt sind 100 Milliarden Nervenzellen, alleine im Gehirn 14 Milliarden und im Bauch 100 Millionen.

Etwa 50 unterschiedliche Hormone, werden von den verschiedenen Drüsen zur Regulierung der Körpervorgänge abgegeben. Aus diesen 50 Hormonen entstehen noch einmal 6 verschiedene Varianten. Dabei reichen schon winzige Mengen eines Hormones, von gerade einem billionstel Gramm pro Liter Blut, um einen bestimmten Körpervorgang zu beeinflussen.

Dieses ausgeklügelte, auf Selbstheilung und in lebensnotwendigen Bereichen redundant angelegte System, funktioniert weitgehend problemlos im Durchschnitt 80 Jahre lang! Und das rund um die Uhr. **Einzige Voraussetzung ist dass dieses „Gebilde“ was wir Mensch nennen, ungehindert atmen kann und mit allen Substanzen versorgt wird, welche für die unterschiedlichen Stoffwechselfvorgänge benötigt werden.** Bereits eine geringe Mangelversorgung mit einem Stoff reicht für eine Fehlregulation aus, wenn dieser an vielen unterschiedlichen Vorgängen beteiligt ist.

Menschen die aus heiterem Himmel einen Herzinfarkt, Schlaganfall, oder die Diagnose Krebs bekommen haben können ein trauriges Lied davon singen und sie wären froh, wenn alles wieder normal funktionieren würde. Topfruits Kunden lassen es soweit natürlich nicht kommen :-)  
Denken Sie in 2018 an diesen Beitrag, bei der ""Gestaltung" Ihrer täglichen Ernährungs- und Lebensweise. Dass unser Körper klaglos über Jahrzehnte so gut funktioniert ist ein Wunder, aber keineswegs selbstverständlich!

**In diesem Sinne wünschen wir einen guten Rutsch und nur das Beste für 2018**

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>

## Sehenswerter Film-Beitrag von Prof. Spitz zum Thema Vitamin D

91% der Frauen und 82% der Männer im Alter zwischen 14 und 80 Jahren haben laut DGE eine zu geringe Versorgung mit Vitamin D. Kaum ein Mensch in Nordeuropa erreicht im Winterhalbjahr auch nur halbwegs eine ausreichende Vitamin D Versorgung, wie sie unter Präventionsgesichtspunkten wünschenswert wäre.

Hier heist es gegensteuern, für mehr Gesundheit, Energie und Lebenskraft. Vor allem weil, Vitamin D nicht nur wichtig ist für die Knochen, wie man lange gedacht hat, sondern es hat eine vielfältige Schutzwirkung und eine große Bedeutung für unser Immunsystem.

Neuere Studien deuten auf eine Schlüsselfunktion von Vitamin D auch in der Krebsprävention und einen Zusatznutzen in der Therapie hin, durch die anti-entzündlichen Eigenschaften des Vitaminoids. Durch eine Vitamin D Zufuhr von 1000 IE konnte das Risiko für ein Kolonkarzinom auf die Hälfte gesenkt werden. Durch die tägliche Einnahme von 2000 IE konnte das Risiko sogar auf ein Drittel gesenkt werden! Mehr in unserem Infothek Artikel <https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

Entgegen der Aussagen von manchen unwissenden Medizinern kann Vitamin D mit der normalen Ernährung kaum aufgenommen werden. Es wird wie wir lange wissen hauptsächlich in der Haut erzeugt, wenn diese ausreichend von der Sonne beschienen wird. Leider reicht die Sonneneinstrahlung in hiesigen Breiten nicht aus um eine gesunde Versorgung sicher zu stellen. Wichtig auch zu wissen, dass die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, mit dem Alter abnimmt. Jeder dem seine Gesundheit wichtig ist sollte einmal im Jahr, am besten im Winter, den Vitamin D Status ermitteln lassen. Auch wenn der Arzt dies als unnötig erachtet! Hier der neuester Stand der Vitamin D Forschung, verständlich und kompakt erklärt von Präventionsforscher Prof. Spitz <https://www.youtube.com/watch?v=hIHCVSFs5uk&feature=youtu.be> Ansehen lohnt sich!

Untersuchungen zeigen, dass Werte von MINDESTENS 30 ng/ml wünschenswert sind, um diverse Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Präventionsexperten wie Prof. Spitz oder Dr. von Helden, welche die weltweit den Stand der Erkenntnis im Blick haben, setzen die Untergrenze für eine ausreichende Versorgung bei 40 ng/ml an. Nach den in neuerer Zeit am häufigsten vertretenen Meinungen, sind Werte zwischen 40 und 80 ng/ml optimal. Teilweise werden in Untersuchungen gar höhere Werte als noch günstiger eingestuft. Siehe <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5541280/>

Eine gute Vitamin D Versorgung > 60 ng/ml , zahlt sich in jeder Hinsicht aus und ist sicher die effektivste einzelne Maßnahme die ihr zum steigern der Immunabwehr ergreifen kann. Und das billig, sicher und nebenwirkungsfrei.

### Linktipps:

<https://www.youtube.com/watch?v=hIHCVSFs5uk&feature=youtu.be>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5541280/>

<https://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-bluttest-laborchemische-analyse-des-vitamin-d-status>

<https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+d>

## Blutdruck im Auge behalten ganz einfach

Bluthochdruck, die Hypertonie, ist eine der verbreitetsten Volkskrankheiten. In Deutschland sind ca. 20 Millionen Menschen davon betroffen. In der Gruppe der über 55-jährigen lassen sich bei jedem Zweiten erhöhte Blutdruckwerte finden.

**Viele Menschen wissen gar nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch ist, denn er macht meist keinerlei Beschwerden.** Die Diagnose wird in der Regel eher zufällig bei einem Arztbesuch gestellt. Doch Bluthochdruck kann zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlichem Herztod führen. Er wird deshalb auch als stiller Killer bezeichnet. Der hohe Druck schädigt die Gefäße im gesamten Körper, wovon insbesondere auch die Augen und die Nieren betroffen sind.

Vieles kann man selbst tun, um seinen Blutdruck im Griff zu behalten. Neben einer angepassten Lebensweise mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung, Stressreduktion, ist dies v.a. auch die regelmäßige Selbstmessung der Blutdruckwerte und deren Erfassung. Unter

[www.blutdruckdaten.de](http://www.blutdruckdaten.de) finden Sie zudem viele Informationen rund um den Blutdruck. Sie erfahren u.a. mit welchen Lebensmitteln Sie Ihren Blutdruck positiv beeinflussen können.

Mit der Handy App von [www.blutdruckdaten.de](http://www.blutdruckdaten.de) dokumentieren Sie Ihren Blutdruck bequem und einfach, für sich selbst und für Ihre nächsten Arztbesuch. Ausführliche Auswertungen geben Ihnen Orientierung ob Sie auf dem richtigen Weg sind und helfen ggf. Ihrem Arzt, Sie gut zu behandeln. Die kostenlose App auf die ich rein zufällig durch einen Hinweis in einem Forum gestossen bin, gibt es als Web-App, aber auch für zahlreiche andere Geräte, damit Sie überall Zugriff auf Ihre Daten haben. Darüberhinaus finden Sie im Lexikon umfangreiches und leicht verständliches Fachwissen zum Thema Blutdruck.

#### **Linktipps:**

<https://www.topfruits.de/aktuell/kaliumreiche-lebensmittel-und-die-bedeutung-von-kalium-fuer-den-blutdruck/>

<https://www.blutdruckdaten.de/getapp/index.html>

### **Wichtige Vitalstoffe bei Tinnitus**

Viele Menschen leiden an störenden bis quälenden Ohrgeräuschen. Was viel nicht wissen, in Versuchen haben sich verschiedene Natursubstanzen als hilfreich erwiesen. Diese Substanzen sind völlig unproblematisch in der Verwendung und sollten deshalb schon bei ersten Anzeichen und leichten Beschwerden probiert werden um der Problematik Tinnitus bereits frühzeitig entgegenzutreten.

Inhaltsstoffe von Ginko Extrakten fördern die Durchblutung kleiner Gefäße.

Der Mineralstoff Magnesium und das Spurenelement Zink sind an ausgesprochen vielen Stoffwechselfvorgängen mit beteiligt, welche auch mit der Sauerstoffversorgung der Zellen im Innenohr zu tun haben. Bei vielen Risikogruppen in der Bevölkerung herrscht ohnehin eine Unterversorgung mit Magnesium, was sich auch in anderen Bereichen negativ niederschlägt.

Coenzym Q10 - Untersuchungen ergaben einen Erfolg bei 70% der Tinnitus Betroffenen, durch die Substitution von Q10. Die DGE postuliert zwar, dass eine ausreichende Versorgung von Q10 durch eine normale Ernährung gegeben ist, unklar bleibt jedoch mit welcher Ernährung und unter welchen Alters- und Lebensumständen. Man weiß bspw. dass die Bildung dieser Substanz in unserem Körper mit fortschreitendem Alter nachlässt.

Die Wirkungsweise der genannten Substanzen ist im einzelnen noch nicht genau geklärt, aber das sollte einen Betroffenen nicht davon abhalten bei einem vorliegenden Tinnitus Problemen einen Versuch mit der Substitution dieser Vitalstoffe zu starten.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/wissen/tinnitus>

### **Vitalstoffe als Schutz vor Makula Degeneration**

Die Makula Degeneration in ihren unterschiedlichen Formen ist eine der vielen, augenscheinlichen Zivilisationskrankheiten, die immer mehr und in beängstigender Weise um sich greifen.

Wissenschaftler der Harvard Universität haben gezeigt, dass eine Kombination bestimmter Mikronährstoffe das Fortschreiten einer Makuladegeneration stoppen und vor dem Erblinden schützen kann. Wichtig dabei sind Beta Carotine (die Aufnahme durch einen Schuss Rabs/ Leinöl verbessern), Vitamin C (500mg), Vitamin E (400 iE), Kupfer (2mg) und Zink (80mg).

Vorteilhaft ist, wie man immer wieder sieht die Zufuhr solcher Substanzen vornehmlich aus natürlichen Quellen, wohingegen künstlich synthetisierte Substanzen die Erwartungen oft nicht erfüllen, oder gar nachteilig wirken, wie man das bei künstlichen Carotinoiden schon gesehen hat.

Was auch bei dieser Studie wieder auffällig ist folgendes. Substanzmengen die in Studien eine Wirksamkeit versprechen, werden von staatlichen Gremien bereits als überhöht, unnötig oder gar riskant eingestuft. So bspw. bei Vitamin C, E oder Zink. Bei denen die die zu deklarierenden

Mengen, pro täglicher Verzehrseinheit, in einem Bereich liegen müssen, wo kein die Gesundheit schützender Nutzen erwartet werden kann.

Die Frage die man sich hier stellen muss. Entweder werden von den Offiziellen solche Studienergebnisse nicht zur Kenntnis genommen oder ignoriert werden. Hat es gar weiter reichende Gründe, wenn man dort eine Gefahr postuliert wo eigentlich Heilung her kommen könnte!? Gerade bei Krankheitsbildern wo man in den letzten Jahren eine stetige Zunahme mit Millionen Betroffenen und enormen verursachten Kosten sieht. Und ein augenscheinlicher Zusammenhang mit einem veränderten Ernährungsverhalten besteht.

Bleiben Sie deshalb gut informiert und misstrauisch. Denn nur dann haben Sie die Chance gesundheitlichen Problemen so gut es geht zu vermeiden, durch eine intelligente Ernährung und damit eine ausreichende Versorgung mit schützenden Mikronährstoffen.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/wissen/augen>

<https://www.topfruits.de/aktuell/wuenschen-sie-sich-einen-adlerblick-ernaehrungstipps-fuer-volle-sehkraft/>

<https://www.topfruits.de/produkt/zinkgluconat-60-tabletten-a-50mg-hohe-bioverfuegbarkeit-vegan>

**Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr hat einige Vorträge vom Kongress im Mai 2017 kostenfrei im WEB bereit gestellt.** Alle Vorträge sind sehr interessant für Krebspatienten, oder deren Angehörige.

Individuelle Wege bei Krebserkrankungen - ungewöhnliche Heilungsverläufe, Dr. med. György Irmey im Gespräch mit Stefanie Gleising, Angela Keller, Martin Weingart und Gabriele Freytag über individuelle Wege bei Krebserkrankungen und ungewöhnliche Heilungsverläufe.

Prof. Dr. Annelie Keil: Der Mensch ist mehr als sein Befund – Über die Kunst, mitten in der Krankheit auch gesund zu sein

Prof. Dr. Ingrid Gerhard: Krebsnachsorge ganzheitlich gestalten und Dr. med. Susanne Bihlmaier: Superfood? – Super Food! (Beide Vorträge sind in einem Video zusammengefasst. Der Vortrag von Dr. Bihlmaier beginnt ab Minute 15:12)

Josef Ulrich: Selbstheilungskräfte - Quellen der Gesundheit und Lebensqualität

Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Vitamin D – Update 2017

### **Neue Produkte bei Topfruits**

Immer wieder stoßen wir auf neue und interessante Naturprodukte die für unsere Kunden wertvoll sein können. **Finden Sie alle unter dem folgendem Link**

<https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Dabei können Sie sicher sein, dass auch alle neuen Produkte unseren strengen Qualitätskriterien unterliegen, die Sie hier nachlesen können <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

**Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie hier**

### **Vitamin D3 Depot - 10000 I.E. - 120 Tabletten**

Rein pflanzliches Vitamin D3 aus Flechten. Die kleinen veganen Tabletten sind mit 250 mcg besonders hoch an Vitamin D dosiert. Sie müssen daher nicht täglich an Ihre Portion Vitamin D denken - denn eine Tablette ist ausreichend für 10 Tage. Ideal auch geeignet um einen leeren Vitamin D Speicher schnellstmöglich aufzufüllen.

### **Vitamin D3 Depot - 5000 I.E. + Vitamin K MK-7 aus Natto - 120 Tabletten**

Wer Vitamin D substituiert, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K achten. Vitamin

K2 kann aus bestimmten Gemüsen aufgenommen, wenn diese regelmäßig und in ausreichender Menge verzehrt werden. Vor allem Zwiebelgewächse und grüne Blattgemüse enthalten Vitamin K2. Allerdings nimmt der Konsum von Salaten und Gemüse in der Bevölkerung seit Jahren ab. Hier haben wir ein rein pflanzliches Kombi Präparat aus Vitamin D3 aus Flechten und Vitamin K aus Natto. Eine Ideale und synergistische Kombination in einer kleinen leicht verwendbaren Tablette.

### Testkit für Vitamin D

Mit diesen Test-Kits, die speziell für den Verbraucher konzipiert sind, nehmt ihr einfach, schnell und unkompliziert die erforderlichen Proben. In einem spezialisierten Labor ausgewertet, liefern diese verlässliche, aussagekräftige Werte und eine verständlichen Interpretation.

### Nussduo - PEWA - Premium-Nussmix aus Pekan und Walnusskernen

Unsere tollen chilenischen Walnusskerne kennen Sie sicherlich, aber haben Sie auch schon die Verwandte der Walnuss, die Pekannuss, probiert? Trotz des ähnlichen Aussehens ist der Pecankern deutlich milder und leicht süßlich im Geschmack und bei vielen unserer Kunden schon lange beliebt. Zusammen ergänzen sich die beiden Sorten perfekt. Die Premium Nussmischung ist natürlich aus neuer Ernte.

Unter [www.topfruits.de/aktuell](http://www.topfruits.de/aktuell) können Sie [aktuelle Gesundheitsinfos](#) lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren. [Die besten Tipps die wir veröffentlichen werden prämiert.](#)

Servicedokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/servicedokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

---

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

**Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft !** Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits [Service](#).

TopFruits wertvolle Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH  
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher  
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210  
Email: [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)