

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Infos zum Thema Gesundheit und Ernährung für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Die besten Chancen gesund zu bleiben, oder wieder gesund zu werden haben Sie, wenn Sie gut informiert sind und eigenverantwortlich handeln. Dabei wollen wir Sie unterstützen.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Grünfutter macht glücklich :-)

Unsere Ernährungsweise beeinflusst maßgeblich unsere Stimmung und unser psychisches Wohlbefinden. Eine große Studie zum Thema wurde 2013 in Großbritannien an 80 000 Menschen durchgeführt. Die Forscher sahen dabei eine deutliche Korrelation zwischen der täglichen Portion Obst und Gemüse und Befindlichkeit der Probanden.

Wer mindestens 7 bis 9 Portionen am Tag zu sich nahm, hatten die größte Zufriedenheit und das meiste empfundene Lebensglück. Die Ergebnisse blieben übrigens auch dann signifikant, als externe Faktoren wie Einkommen, Krankheiten, Sport, Rauchen und Körpergewicht herausgerechnet wurden.

Andere Untersuchungen zeigten bspw. einen Zusammenhang zwischen hohem Fleischkonsum und einem aggressiveren Verhalten. Mehr Müdigkeit und weniger Energie waren weitere Begleiterscheinungen die eine tierische Kost zur Folge hatte.

Pflanzenkost enthält mehr Ballaststoffe und mehr Antioxidantien. Sicherlich spielt eine dadurch verbesserte Darmflora eine große Rolle bei der Befindlichkeit. Günstig sind auch tryptophanreiche Lebensmittel und eine gute Versorgung mit B Vitaminen. Tryptophan hebt die Laune weil es bei der Bildung des "Glückshormons" Serotonin eine große Rolle spielt. Zu den Tryptophan haltigen Lebensmitteln gehören unter anderem Sesam, Kakaobohnen, Walnüsse, Cashewkerne, Hafer oder auch Tomaten.

Es ist keineswegs erforderlich von heute auf Morgen zum Vegetarier oder Veganer zu werden. Schon wer 2 Tage in der Woche auf Fleisch und Wurst verzichtet und stattdessen seinen Konsum an "Grünfutter", Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen erhöht kann davon profitieren. Nach einer Weile beobachten viele die so vorgehen, dass sie überhaupt nichts vermissen und dass sie den Konsum tierischer Lebensmittel problemlos weiter reduzieren können und das ohne "Entzugerscheinungen". Hilfreich beim Umstieg ist etwa das **Büchlein "Unverbissen vegetarisch". Eine tolle Lektüre für jeden der einen lockeren und entspannten Einstieg in ein fleischloses Leben sucht. Für etwas Motivation beim Umstieg auf mehr Pflanzenkost können auch persönliche Erfahrungen wie die von Kai Sackmann sorgen.**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>
<https://www.topfruits.de/wissen/verdauung>
<https://www.topfruits.de/wissen/immunsystem>

Heuschnupfen? - Schwarzkümmel hilft

Alle Jahre wieder sind viele Menschen geplagt von den Begleiterscheinungen einer Pollenallergie. In diesem Jahr wird durch den bisher milden Winter die Pollenproblematik besonders früh beginnen. In milden Gebieten von Deutschland hat der Hasel bereits angefangen zu blühen, vereinzelt auch die Erle. Richtig gemerkt haben Allergiker davon bisher noch nicht viel, weil die hohe Feuchtigkeit der letzten Wochen verhindert hat dass richtig viel Pollen fliegen. **Das kann sich jedoch schnell ändern, wenn eine trockenere Wetterlage Einzug hält.**

In naturheilkundlichen Kreisen eigentlich seit langem bekannt, aber für viele anscheinend immer noch ein Geheimtipp, ist die erstaunliche Wirkung von ägyptischem Schwarzkümmel im Zusammen mit "Heuschnupfen". **Schwarzkümmel ist nicht zu verwechseln mit normalem Gewürzkümmel. Der sicherlich wertvollste Schwarzkümmel, was die Inhaltsstoffe angeht, kommt aus Ägypten.**

Die Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöl, haben augenscheinlich die Eigenschaft den überreagierenden Organismus eines Pollenallergikers zu desensibilisieren. Dadurch werden im ungünstigsten Falle die Symptome gelindert, im günstigsten Falle verschwinden Sie vollständig. Beides habe ich vielfach im persönlichen Umfeld beobachtet und von Kunden berichtet bekommen.

Beispielsweise schreibt ein Anwender: Ich kann nur jedem empfehlen das Schwarzkümmelöl zu probieren. Ich habe seit ca. 20 Jahren Heuschnupfen und nehme jetzt im 4 Jahr Schwarzkümmelölkapseln. Ich fange Anfang Januar an und nehme sie bis Ende August durch (tägl. 2x2 Kapseln a 500mg). Seit 2 Jahren brauche ich im Sommer keine zusätzliche Medikation mehr (Antihistaminika etc.)..... Die Symptome sind nicht völlig verschwunden aber DEUTLICH schwächer geworden, so daß ich ohne größere Probleme durch den Sommer komme. Einbildung kann das auch nicht sein, denn ich als Arzt stehe solchen "Behandlungsmethoden" immer eher skeptisch gegenüber - aber bei mir hat es wirklich geholfen.

Wenn man von dem Effekt des Schwarzkümmels profitieren will, ist es wichtig, rechtzeitig, am besten vor dem Haupt-Pollenflug, mit der Verwendung zu beginnen und die Einnahme dauerhaft den Sommer über durchzuziehen. Die günstigste und für Vegetarier bzw. Veganer beste Variante Schwarzkümmel zu verwenden, einfach morgens und abends einen Teelöffel vom reinen Öl nehmen. Anschliessen kann man mit einem Glas Wasser oder Saft nachspülen, wenn einem der Geschmack unangenehm ist. Alternativ kann man das Öl, wie im obigen Kommentar, auch als Kapseln verwenden.

Leider kann Öl nicht in vegetarische Kapseln abgefüllt werden, was die Verwendung von Gelatine-kapseln erfordert.

Schwarzkümmelöl ist wirksam bei unterschiedlichsten Problemen, nicht nur bei Heuschnupfen: Von Hautkrankheiten über Magen-Darm-Störungen und Blasen- und Nierenkrankheiten bis hin zu Erkältungen.

Ist das Abwehrsystem geschwächt, sind im Körper nicht genügend Lymphozyten vorhanden, die ihn vor äußeren negativen Einflüssen wie Viren und Bakterien, Umweltgiften und Stress sowie Bewegungsmangel und starken physische Belastungen schützen können. Die im Schwarzkümmel enthaltenen Linolsäure befähigt den Körper Prostaglandine zu bilden. Insbesondere prostaglandine E1 steigert die Bildung von Lymphozyten und Phagozyten, den sogenannten Fresszellen. Wird Schwarzkümmelöl über einen längeren Zeitraum eingenommen, können so körperfremde Schadstoffe bekämpft und das Immunsystem zurück ins Gleichgewicht gebracht werden.

Bei Allergikern ist dieses, für die Gesundheit maßgebliche innere Gleichgewicht, in aller Regel gestört. Zudem lassen die Wirkstoffe des Schwarzkümmels angeschwollene Schleimhäute abklingen und hemmen Botenstoffe, die für das Auftreten von Allergien verantwortlich sind. Thymochinon und Migellon, zwei Inhaltstoffe des Schwarzkümmels, sorgen bei Erkrankungen der Bronchien und der Atemwege für eine rasche Linderung der Symptome. Sie wirken schleimlösend, ertweitern die Bronchien und entspannen die Muskeln. Besonders positive Erfolge erzielt das Schwarzkümmelöl bei Heuschnupfen und Pollenallergien, bei Asthma und Bronchitis sowie bei Neurodermits und vielerlei Hauterkrankungen.

Auch bei Hauterkrankungen zeigt sich die Behandlung mit Schwarzkümmelöl in vielen Fällen erfolgreich. Zu den Anwendungsgebieten gehören hier u.a. Schuppenflechte, Ekzemen und Akne.

Gerade bei Neurodermitis kann mit Schwarzkümmel eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielt werden.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/schwarzkuemmel-und-schwarzkuemmeloel-vielseitiges-gewuerz-und-geheimnisvolles-wundersames-heilmittel-des-oriens/>
<https://www.topfruits.de/rubrik/vital-gewuerze/>
<https://www.topfruits.de/wissen/heuschnupfen>

Der beste Schutz gegen Bakterien und Viren

Wertvolle Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen dass ein realistischer Schutz vor Viren und Bakterien in der optimalen Versorgung mit Mikronährstoffen liegt. Angst und Panik vor Erkrankungen sorgt für eine schnellere Ansteckung weil diese Emotionen das Immunsystem schwächen.

In der Zeit nach der Wintersonnenwende sind Grippeepidemien am häufigsten und die Krankheitsverläufe sind dann am schwersten. Die Konzentration von Vitamin D ist in der dunklen Jahreszeit am geringsten. In klinischen Studien senkte Vitamin D die Erkrankungshäufigkeit drastisch und hob die saisonale Häufung von Infekten komplett auf, d. h. im Winter und Sommer kam es gleich selten zu Infekten (Aloia et al., 2007). Vitamin D mobilisiert T-Zellen und beschleunigt die Körperabwehr. Forscher der Universität Kopenhagen fanden heraus, dass Vitamin D₃ sich an die Rezeptoren körpereigener Killer-Zellen bindet und diese aus ihrem Ruhezustand holt. Aktivierte T-Zellen vernichten gezielt schädliche Mikroorganismen und schützen unseren Organismus vor Infektionskrankheiten.

Vitamin D verringert bei einem Virusinfekt zudem das Risiko bakterieller Sekundär-Infektionen. Bakterielle Pneumonien führen oft zu schwerwiegenden Komplikationen und sind für die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenzainfektionen verantwortlich. Siehe auch <https://www.vitamin-d-service.de/coronavirus>. Eine gute Vitamin D Versorgung zur Prävention beginnt bei 50 ng/ml.

Neben Vitamin C sind vor allem die Spurenelemente Zink und Selen von großer Bedeutung. Ihre Wirkung ist durch zahlreiche Studien gut belegt (Mocchegiani et al., Arthur et al., 2003, Bellinger et al.). Die Vermehrung von Influenza-Viren in infizierten Zellen kann in Gegenwart von Vitamin C, Polyphenolen (Grüner Tee) und anderen Mikronährstoffen vollständig zum Stillstand kommen.

Ein Zink- (Mocchegiani et al., 1999) und Selen-Mangel (Beck et al., 2007) beeinträchtigt die Immunantwort auf Virusinfekte. Beide Spurenelemente beeinflussen Anzahl und Funktion der Natürlichen Killerzellen, die eine zentrale Rolle bei Virusinfekten spielen.

Pflanzliche Mikronährstoffe hemmen die Bildung von Enzymen (Kollagenasen), die für die Zerstörung von Bindegewebe und für die Ausbreitung von Viren im Körper verantwortlich sind. Die Aktivität des für die Infektiosität von Viren verantwortlichen Enzyms Neuraminidase kann in Gegenwart von Mikronährstoffen um bis zu 70% gesenkt werden.

Entzündliche Prozesse verstärken oxidativen Stress in den Zellen. Auf diesem "Nährboden" mutieren harmlose Viren leichter zu aggressiven "Killerviren". Antioxidative Schutzstoffe wie z. B. Selen (Nelson et al., 2001) und Granatapfelsaft-Polyphenole wirken direkt den schädigenden Auswirkungen der Entzündung direkt entgegen.

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen verfügen Süßholzwurzeln und Zistrosen über antivirale Inhaltsstoffe gegenüber den häufigsten Erregern von Influenza A Viren. Das Zusammenspiel der beiden Heilpflanzen liefert dabei nicht nur einen vorbeugenden Schutz sondern lindert auch bei bereits vorhandenen Symptomen spürbar den Krankheitsverlauf (Natur und Heilen12-2019)

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/immunsystem>
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-der-kraft-der-natur-gegen-halsweh-und-infekte-salbei-zistrose-und-co/>

Killer auf leisen Sohlen, stille Entzündungen

Heute gibt es dreimal so viele Zivilisationskrankheiten auf der Welt, als noch im vor rund 40 Jahren. Weltweit leiden nicht mehr nur 4 % sondern 8 % der Menschen unter Diabetes, auch Krebs kommt doppelt so häufig vor, einige Krebsarten wie Darmkrebs sogar viermal so oft. Rund 30 % aller

Todesfälle lassen sich auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückführen. Diese Entwicklung ist beängstigend und sie ist ungebremst.

Als Auslöser von Arteriosklerose, Demenz, Rheuma, Herzerkrankungen und Krebs sieht man heute vielfach chronische Entzündungen. Wissenschaftler sehen sie mittlerweile als Hauptfaktor für die meisten der genannten Krankheiten! Versteckten Entzündungen lassen sich auf Fehlernährung, einen ungünstigen Lebensstil und die damit einher gehende Übersäuerung zurückführen.

Akute Entzündungen äußern sich durch Rötungen, Schwellungen, Wärme und Schmerzen. Diese Symptome sind in der Regel harmlos, und lediglich ein Zeichen dafür, dass unser Immunsystem gegen Krankheitserreger oder schädliche Substanzen kämpft. In der Regel kommt unser Immunsystem damit alleine klar, bringt einen Selbstheilungsprozess in Gange und wir sind die Entzündung in wenigen Tagen los.

Chronische Entzündungen sind in der Regel gar nicht spür- und sichtbar und laufen oft unbemerkt in unserem Körper ab. Sie entstehen, wenn unser Immunsystem durch Lebensstil- und Umwelteinflüsse geschwächt ist und in unserem Stoffwechsel wichtige Schutz- und Reparaturstoffe fehlen. Wenn sich chronische Mikro-Entzündungen dauerhaft festsetzen, stellen sie eine ernstzunehmende Gefahr für unsere Gesundheit dar.

In der Schulmedizin werden stille Entzündungen erst dann behandelt, wenn es schon zu spät ist. Schmerzmitteln oder Cortison bekämpfen allerdings nur die unangenehmen Symptome, und nicht die den Entzündungen zugrunde liegenden Ursachen. Ursachen für stille Entzündungen können vielfältig sein: Übermäßiger Stress, Mangel an wichtigen Mikronährstoffen, eine zerstörte Darmflora durch eine mangelhafte Ernährung oder Antibiotika-Einnahme, Umweltgifte oder Ausgleichs- und Bewegungsmangel.

Entzündungshemmend wirken hingegen Omega 3-reiche Lebensmittel, vitalstoff- und enzymreiche Obst- und Gemüsesorten (z.B. Aroniabeeren, Papaya, Brokkoli oder Grünkohl), antioxidative Gewürze (z.B. Cayennepfeffer, Thymian oder Kurkuma), bestimmte Wurzeln (z.B. Yams, Ginseng, Ashwaganda) oder auch viele Grüntee. Entzündungsfördernd sind zum Beispiel Alkohol, raffinierter Zucker, Transfette, tierische Produkte wie Fleisch und Milchprodukte, und viele industriell verarbeitete Lebensmittel.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/saeure-basen-haushalt>
<https://www.topfruits.de/aktuell/gesund-und-vital-durch-die-basische-ernaehrung/>

Paranüsse senkt den Cholesterinspiegel

Eine Portion Paranüsse senkt den Cholesterinspiegel - und zwar einen Monat lang! Zu diesem Ergebnis kommt eine 2013 im „Journal of Nutrition and Metabolism“ veröffentlichte Studie brasilianischer Wissenschaftler. Im Rahmen der Studie wurden 10 gesunde Teilnehmer untersucht, die einmalig entweder 5 g, 20 g oder 50 g Paranüsse aßen. Jede der verzehrten Mengen konnte den Cholesterinspiegel der Probanden fast unmittelbar senken - und zwar schneller, als das bei cholesterinsenkenden Medikamenten der Fall ist.

Bei denjenigen, die entweder 20 oder 50 g Nüsse aßen, sank das schlechte LDL-Cholesterin um etwa 20 mg/dL innerhalb eines Tages. Das beeindruckende: Selbst 30 Tage später war der Cholesterinspiegel noch genauso niedrig wie am Tag des Verzehrs - und das, obwohl sie die Nüsse nicht kontinuierlich aßen, sondern nur einmalig! Übrigens Paranüsse haben einen natürlich hohen Selengehalt und können einen zusätzlich hilfreich sein, gegen einen hierzulande weit verbreiteten Selenmangel. Selen ist ein essentielles Spurenelement, welches für die Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse eine wichtige Rolle spielt. Ein niedriger Selenspiegel erhöht das Risiko für manche Krebsarten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/cholesterin>
<https://www.topfruits.de/aktuell/darum-sollten-sie-nuesse-das-ganze-jahr-ueber-essen/>

Die GfbK informiert

Schmackhaft und stärkend: Gesunde Ernährung bei Krebs. Vorträge und praxisnahe Kochkurse für Krebspatienten, Angehörige und Interessierte - Veranstaltungsreihe der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. und der vhs Heidelberg. Zum Weltkrebstag am 4. Februar 2020 berichten Patienten auf www.biokrebs.de über ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit Krebs.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/presseinformationen/presseinformationen/schmackhaft-und-staerkend-gesunde-ernaehrung-bei-krebs>
<https://www.topfruits.de/aktuell/neue-broschuere-ernaehrung-und-krebs-der-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

Ingwer gegen Schmerzen bei Arthritis.

Osteoarthritis ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die mit Knorpelabbau, eingeschränkter Bewegung und Schmerzen einhergeht. Viele Patienten sind deshalb auf Schmerzmittel angewiesen, welche wiederum mit gravierenden Nebenwirkungen einhergehen (z.B. entzündete oder beschädigte Magenschleimhaut). Iranische Forscher konnten zeigen, dass Ingwer bei Osteoarthritis genauso effektiv Schmerzen lindert wie Ibuprofen. Im Rahmen der Studie wurden 120 Probanden in drei gleich große Gruppen eingeteilt – die erste erhielt Ingwer, die zweite Ibuprofen und die dritte eine Placebo. Die Ingwer-Probanden nahmen dabei nur 30 mg Ingwerextrakt täglich ein. 6 Monate lang wurden Schmerzen, Schwellungen an den Gelenken und Bewegungsfreiheit untersucht. Nach einem halben Jahr hatten sich die Symptome der Ingwer- und Ibuprofen-Probanden deutlich verbessert, während die Placebo-Probanden keine Verbesserungen feststellen konnten. Die Wissenschaftler legen deshalb nahe, dass Osteoarthritis statt mit Schmerzmitteln genauso gut mit Ingwer behandelt werden kann!

Ingwer lindert Migräneschmerzen ebenso gut wie Tabletten. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie aus 2013 der Zanjan University Of Medical Sciences im Iran. Die Forscher fanden heraus, dass Ingwerpulver die Schmerzen genauso schnell verschwinden lässt wie Migränetabletten. Im Rahmen der Studie erhielten 100 Patienten mit akuter Migräne entweder spezielle Schmerzmittel oder Ingwer. Während des Untersuchungszeitraums von einem Monat sollten die Probanden Intervall, Stärke und Dauer der Kopfschmerzen aufzeichnen. Sowohl bei den Ingwer- als auch bei den Schmerzmittel-Probanden verbesserte sich die Migräne innerhalb von 2 Stunden und die Effizienz wurde von beiden Gruppen gleich stark eingeschätzt. Der Vorteil der Ingwer-Probanden gegenüber den Medikamenten-Probanden ist, dass die Schmerzen sich deutlich verbessern lassen – und zwar ohne die gefürchteten Nebenwirkungen.

Linktips: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=ingwer>
<https://www.topfruits.de/aktuell/mit-diesen-lebensmitteln-sagen-sie-entzuendungen-im-koerper-den-kampf-an/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>

Mikroalgen nicht nur zur Entgiftung

Chlorella Algen sind gemeinhin bekannt und verwendet zur Schwermetallausleitung. Weniger bekannt ist, **Chlorella Vulgaris stimuliert das Immunsystem**. Dies wurde durch eine koreanische Studie aus 2012 belegt. Eine Hälfte der Teilnehmer bekam täglich 5 g Chlorella, die andere Hälfte schluckte jeweils eine Placebo. Die Wissenschaftler konnten nach 8 Wochen zeigen, dass bereits eine kurzfristige Supplementierung von Chlorella Vulgaris unsere **natürlichen Killerzellen aktiviert und deren Aktivität verstärkt**. Zudem wird die Reaktion unserer Körperabwehr auf Entzündungen beschleunigt. Weil Chlorella außerdem freie Radikale unschädlich macht, kann die Alge auch effektiv oxidativen Stress vermindern.

Chlorella-Algen helfen dabei, eine nicht-alkoholische Fettleber zu reduzieren. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie der Universität Teheran. Die Wissenschaftler teilten die Probanden in zwei Gruppen ein. Die erste bekam täglich 1200 mg Chlorella-Extrakt und 750 mg Metformin. Die zweite erhielt jeden Tag 1250 mg Metformin und 200 mg Vitamin E. Die Chlorella-Probanden hatten am Ende des 3 monatigen Untersuchungszeitraums niedrigere Triglyceridwerte, bessere Blutzuckerwerte, eine bessere Insulinsensitivität und einen niedrigeren Cholesterinspiegel.

Spirulina schützt die Netzhaut vor Degeneration. Eine 2019-er Studie der Keio University School of Medicine in Tokio konnte zeigen, dass der regelmäßige Konsum von Spirulina Algen unsere Augen vor licht- und umweltbedingten Schäden und damit vor Sehverlust bewahren kann. Die Mikroalgen wirken stark antioxidativ u.a. durch die Antioxidantien Beta-Carotin und Zeaxanthin. Im Rahmen der Studie wurden Mäuse als Versuchsobjekte genutzt, deren Ernährung zu 20 % aus Spirulina und zu 80 % aus Proteinen (und anderen Nahrungsbestandteilen) bestand. Die andere Mäusegruppe bekam eine Standard-Ernährung ohne Spirulina-Supplementierung.

Nach 4 Wochen wurden die Sehkraft der Tiere getestet, indem sie nach vorheriger Dunkelheit-Exposition eine Stunde hellem Licht ausgesetzt wurden. Danach wurde ihre visuelle Funktion sowie ihre Netzhaut überprüft. Bei den "Spirulina-Mäusen" fiel die lichtbedingte Beeinträchtigung deutlich geringer aus. Die Fotorezeptoren ihrer Netzhaut waren besser geschützt. Die Wissenschaftler schlossen daraus, dass Spirulina das Potential hat, durch oxidativen Stress bedingten Sehverlust zu reduzieren bzw. zu verhindern.

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

Die Ernährungs Docs

Vielleicht für den einen oder anderen interessant. Die Ernährungs-Docs zeigen aktuell wieder jeden Montag im NDR, wie Sie durch vollwertige und vitalstoffreiche Lebensmittel chronische Krankheiten lindern und dauerhaft loswerden können. Die meisten Teilnehmer kämpfen bereits seit Jahren oder Jahrzehnten mit ihren Beschwerden und sind überrascht, wie viel eine bewusste Ernährungsumstellung bewirken kann.

Behandelt wurden schon viele Krankheitsbilder, angefangen von Arthrose, über Allergien, entzündliche Darmerkrankungen, Depressionen und Leberleiden, bis hin zu Sodbrennen.

Auf der Seite sind auch viele schöne rezepte zu finden. Frühere Beiträge kann man in der Mediathek finden. Falls jemand selbst mal mitmachen möchte. Immer wieder werden Kandidaten gesucht. Aktuell für die siebte Staffel, die in diesem Jahr gedreht wird. Teilnahmeformular auf der entsprechenden WEB Seite!

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/arthrose>
<https://www.topfruits.de/wissen/ernaehrungs-docs>

Wissenswertes zu Carotinoiden

Carotinoide sind fettlösliche (lipophile) Farbpigmente bzw. Pflanzenfarbstoffe. Obst und Gemüse mit hoher Konzentration an Carotinoiden sind orange bis rot (z.B. Karotten, Paprika, Aprikosen, Mango oder Kaki). Aber auch dunkelgrüne Blattgemüse (z.B. Grünkohl, Spinat) oder Mikroalgen wie Spirulina enthalten viele Carotinoide. Carotinoide sind starke Antioxidantien, diese schützen den Körper vor oxidativem Stress durch freie Radikale und wirken entzündungshemmend. Je höher der Carotinoidgehalt im Blut, desto niedriger sind in der Regel die Entzündungswerte – und andersherum.

Eine Ernährung reich an Carotinoiden schützt somit vor vielen entzündungsbedingten chronischen Erkrankungen. Am effektivsten ist die Zufuhr mehrerer Carotinoide gleichzeitig, beispielsweise im Verbund natürlicher pflanzlicher Lebensmittel. **In ihrer Kombination konnte eine symbiotische Wirkung beobachtet werden**, innerhalb derer die Bioverfügbarkeit gegenseitig verstärkt wurde. Aber auch natürliche Nahrungsergänzungsmittel können bei einer carotinoidarmen Ernährung eine gute Versorgungsquelle sein.

Carotinoide sind ein idealer Sonnenschutz für die Haut und Schutz für die empfindliche Netzhaut der Augen. Untersuchungen zufolge schützen sie unsere Hautzellen sogar noch besser vor schädlicher UV-Strahlung als Sonnencreme. Sportler beugen einer übermäßigen Sonnenlicht-Exposition vor, indem sie konzentrierte Carotinoide (insbesondere Astaxanthin) als Nahrungsergänzung einnehmen. Astaxanthin schützt den Körper noch deutlich besser vor UV-Strahlen als Vitamin E.

Vitamin A, dessen Vorstufe das Beta-Carotin ist, ist von besonderer Bedeutung für unsere Augen.

Ohne Vitamin A wären die Zellen unserer Netzhaut nicht in der Lage, Seimpulse ans Gehirn weiterzuleiten. Bei Vitamin A-Mangel kann es durch oxidativen Stress nicht nur zu Sehstörungen, sondern auch zu einer Makuladegeneration kommen. Studien zeigen, dass einer antioxidationreiche Ernährung das Risiko einer Makuladegeneration um 35 % senken kann.

Beta Carotin senkt das kardiovaskuläre Risiko (z.B. für Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt). Beta Carotin hilft bei der Regulierung des Blutdrucks und wirkt entzündungshemmend. Außerdem beeinflusst es den Cholesterinspiegel günstig und verbessert die Blutfettwerte. So ist Beta-Carotin indirekt an der Aufrechterhaltung gesunder Gefäße beteiligt.

Damit die Carotinoide bestmöglich aus der Nahrung aufgenommen werden können, sollten carotinreiche Lebensmittel gut gekaut und zusammen mit etwas Öl gegessen werden. Durch gründliches Kauen steigt die Bioverfügbarkeit sogar noch stärker als durch Fettbeigabe.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/rubrik/immunpower/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>

Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>
Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen können <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

Bitterpulver-Plus Bitterglück – mit 10 bewährten Bitterkräutern

Unsere neue und erweiterte Mischung aus bewährten Bitterkräutern wie Mariendistel, Wermut und Beifuß. Das Bitterkräuterpulver kombiniert die kraftvollen Eigenschaften verschiedener Bitterstoffe, die in der heutigen Ernährung fehlen.

Bioland Kornblumenhonig – 100% aus deutscher Kornblumentracht

Eine Besonderheit, Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften nachgesagt wie dem Manuka Honig. Unbedingt probieren.

Calciumascorbat – Vitamin C gepuffert mit Calcium

Bei Calcium-L-Ascorbat ist säuregepuffertes Vitamin C für die hochdosierte und magenschonende Einnahme von Vitamin C.

Algenöl Omega-3 Kapseln – 100% pflanzliches & veganes Öl

Optimaler Dosierung an EPA und DHA und besser verträglich wie Fischöl.

OPC – Extrakt Kapseln 95 – 100 Kapseln hoch dosiertes OPC Monoprodukt

Hochdosiertes Nahrungsergänzungsmittel mit 95% OPC Extrakt. 450mg, der Inhalt einer Kapsel, enthalten jeweils 427,5 mg natürliche Polyphenole.

Colon Komplex – 60 Kapseln für 30 Tage, 14 hilfreiche Zutaten für den Darm

Neue Rezeptur mit sorgfältig ausgewählten und gut dosierten Zutaten. Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt die Verdauung, pflegt die Darmflora, optimiert den Stoffwechsel und ist eine sinnvolle nach Antibiotika Einsatz.

Green Powder Smoothiepulver – pflanzliche Mikronährstoffe - 100% Natur

für unsere durchdachte Premium Rezeptur verwenden wir nur sorgfältig ausgewählte und reine Zutaten bester Qualität: Spinat, Gerstengras, **Moringa**, Spirulina, Inulin und Flohsamenschalen.

Frisches, rohes Sauerkraut - aus deutschem Spitzkohl

Topfruits frisches, rohes Sauerkraut wird aus dem besonders zarten Spitzkohl sehr fein geschnitten. Das macht dieses Sauerkraut zu etwas ganz besonderem für den Kenner.

Feigen und Aprikosen, natur, ungeschwefelt aus 2019er Ernte

Sowohl Aprikosen als auch Feigen regulieren die Verdauung. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht

zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen.

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

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie weitere aktuelle Gesundheitsinfos lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erfahrungsberichte mit einer vitalstoffreichen Ernährung hier 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 | www.topfruits.de