

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 liefern 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. **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

Die größte Herausforderung des Lebens ist es, jeden Tag zu einem besseren zu machen als den Tag zuvor. Darum lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter.

Wer spät isst, nimmt leichter zu

Für die Aufnahme und Speicherung aufgenommener Kalorien ist das Konzept der Chronobiologie, was man als unsere innere Uhr bezeichnet sehr wichtig. Das Timing der Mahlzeiten - isst dabei genauso so wichtig, wie das, was man isst.

Um zu sehen, welche Rolle die Essenszeiten für Gewichtszu- oder Abnahme spielt, ließ man in einer Studie mit Armeemitgliedern die Studienteilnehmer dieselbe Kalorienmenge mit denselben Nahrungsmitteln zu unterschiedlichen Tageszeiten essen.

Die Wissenschaftler gaben den Teilnehmern genau 2.000 Kalorien entweder zum Frühstück oder zum Abendessen. Die Probanden durften dabei auch keinen Sport treiben oder sich in anderer Weise über das normale Maß hinaus betätigen. Gleiche Kalorienzahl und selbes Maß an Bewegung. Vermuten würde man in dem Fall die gleiche Gewichtsveränderung. Erstaunlicherweise hat die Gruppe, die nur frühstückte, im Vergleich zu der Gruppe, die nur zu Abend aß, im Kontrollzeitraum etwa zwei Pfund pro Woche verloren. Zwei Pfund Gewichtsverlust bei gleicher Kalorienzufuhr!

Die wichtigsten Erkenntnisse aus den Studien über Nahrungszufuhr und Zeit der Nahrungsaufnahme in Bezug auf die Kalorienverwertung. Mäuse, nachtaktive Tiere, fressen von Natur aus nachts und schlafen tagsüber. Wenn sie tagsüber gefüttert werden, nehmen sie mehr an Gewicht zu, als wenn sie nachts gefüttert werden, was darauf hindeutet, dass das Fressen zur "falschen" Zeit zu einer unverhältnismäßigen Gewichtszunahme führen kann.

Beim Menschen, als prinzipiell tagaktivem Lebewesen, gibt einen natürlichen zirkadianen Rhythmus des Hungers, der am Abend seinen Höhepunkt und am Morgen seinen Tiefpunkt erreicht. Dies könnte erklären, warum bei vielen das Frühstück die kleinste und das Abendessen die kalorienreichste Mahlzeit des Tages ist. In einem Abnehm-Experiment, bei dem die Teilnehmer **die gleiche Kalorienzahl** entweder zum Frühstück oder zum Abendessen zu sich nahmen, verlor die Frühstücksgruppe im Vergleich zur Abendessensgruppe etwa 1 Kilo pro Woche. Dies deutet darauf hin, dass das Timing der Mahlzeiten, unabhängig von der Kalorienzufuhr, beim Menschen eine große Rolle in Bezug auf die Gewichtskontrolle spielt.

Linktipp: <https://nutritionfacts.org/blog/lose-weight-by-eating-more-in-the-morning/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/fastenarten-welche-art-zu-fasten-ist-fuer-mich-am-besten-geeignet/>

Abnehmen mit Apfelessig

Eine Studie mit 120 übergewichtigen Probanden zwischen 12 und 25 Jahren zeigte, dass die regelmäßige Einnahme von Apfelessig in der Lage ist, das Gewicht, den Blutzucker, Cholesterin und Triglyceride zu senken. Die Wirkung scheint dosis- und zeitabhängig zu sein und nur Apfelessig zuzutreffen, nicht auf Essig generell.

Die Studienteilnehmer wurden in vier Gruppen eingeteilt. Sie tranken jeden Morgen auf leeren Magen 250 ml Wasser mit entweder 5, 10 oder 15 ml Apfelessig (5 Prozent Säure) oder ein Placebo-Getränk. Dieses wurde mit 0,25-prozentiger Milchsäure versetzt, um den Geschmack von Apfelessig zu imitieren. Die Studie wurde doppelt verblindet durchgeführt.

Am Anfang, nach vier, acht und zwölf Wochen wurden der Taillenumfang, das Gewicht und der Körperfettanteil gemessen. Außerdem wurden Gesamtcholesterin, Blutzucker und Triglyceridspiegel im Blut bestimmt.

Erstaunliches Ergebnis: Während die Placebogruppe, so gut wie kein Gewichtsverlust zeigte, verloren die Apfelessig-Trinker deutlich an Gewicht! Diejenigen, die die höchste Dosis tranken hatten, nach zwölf Wochen die größten Gewichtsverluste verzeichneten. Im Durchschnitt nahmen diese, die in diesem Zeitraum einmal täglich Apfelessig tranken, 6 bis 8 kg ab. Bereits 2009 zeigte eine Studie aus Japan, dass die höchste Dosis Apfelessig den höchsten Abnehmerfolg aufwies.

Der Konsum von Apfelessig stand dosisabhängig zudem mit einem verringerten Blutzuckerspiegel, Triglyceriden und einem niedrigeren Cholesterinspiegel in Verbindung. Dabei scheinen 15 ml Apfelessig für eine Dauer von wenigstens zwölf Wochen diese Parameter am effektivsten zu beeinflussen. Unerwünschten Nebenwirkungen gab es während der Studiendauer nicht. Über den gesamten Zeitraum hat sich weder die Ernährung noch die körperliche Aktivität zwischen den verschiedenen Behandlungsgruppen unterschieden, so die Studienautoren. Was nahelegt, dass die beobachteten Effekte alleine durch den Apfelessig verursacht wurden.

Unsere Meinung: Wer Apfelessig in seine Ernährung integrieren will sollte das tun, denn wer keine Probleme mit Sodbrennen hat, der hat eigentlich nicht mit unerwünschten Nebenwirkungen zu rechnen, kann aber von den mehr oder weniger positiven Wirkungen profitieren. Um keine negativen Auswirkungen auf den Zahnschmelz zu haben, sollten Sie den Apfelessig ausreichend mit Wasser verdünnen, oder einfach ein Glas stilles Wasser nachtrinken

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/einfacher-abnehmen-mit-sirtuin-aktivierenden-lebensmitteln/>
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/apfelessig-hilft-jungen-menschen-beim-abnehmen-146068/>

Risikofaktor Pulsdruck

Der Pulsdruck ist ein Wert in Verbindung mit der Blutdruckmessung, dem bisher wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Es scheint jedoch, als hätte der Wert eine höhere Relevanz als bisher angenommen. Studien konnten zeigen, dass ein erhöhter Pulsdruck Ereignisse des Herz-Kreislauf-Systems vorhersagen könnte. Dabei können augenscheinlich vor allem Menschen mittleren und höheren Alters von einem normalen Pulsdruck profitieren. Der Pulsdruck ist die Differenz zwischen dem systolischen und dem diastolischen Blutdruck. Steigt der systolische Druck, bei gleichbleibender oder sinkender Diastole, dann steigt der Pulsdruck. Beispiel für einen normalen Pulsdruck: 120:80 = Pulsdruck 40. Beispiel für einen zu hohen Pulsdruck (über 60mmHG) 150:80 = PD 70 (kritisch)

Der Pulsdruck wird als wichtiger Indikator für das Risiko kardiovaskulärer Ereignisse angesehen. Ein hoher Pulsdruck, besonders bei älteren Erwachsenen, kann auf eine erhöhte Steifigkeit der großen Arterien hinweisen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht. Studien zeigen, dass ein Pulsdruck von über 60 mmHg bei älteren Menschen mit einem höheren Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse verbunden ist. Ein erhöhter Pulsdruck wird auch mit anderen Risikofaktoren wie linksventrikulärer Hypertrophie, koronarer Herzkrankheit und Herzinsuffizienz in Verbindung gebracht.

In der klinischen Praxis wird empfohlen, den Pulsdruck zusammen mit anderen Faktoren wie dem Gesamtcholesterinspiegel, Rauchgewohnheiten und Diabetesstatus zu berücksichtigen, um eine

umfassende Risikobewertung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzunehmen. Eine Optimierung der Ernährungsweise und des Lebensstils, die auf die Reduzierung der Arteriensteifigkeit abzielen, können das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse deutlich mindern.

Nehmen Sie die Dinge selbst in die Hand, denn mal ehrlich, hat Ihr Arzt (oder die Sprechstundenhilfe) das Thema Pulsdruck schon einmal erwähnt, bei einer Blutdruckmessung? Am besten Sie dokumentieren Ihren Blutdruck mit einer speziell dafür gemacht App, wie der unter www.blutdruckdaten.de. Dort werden verschiedene statistische Werte aufgrund automatisch aus den erfassten Daten errechnet, was es einfach macht, auch den Pulsdrucks immer im Blick zu behalten. Genauso einfach ist es, die Daten über einen längeren Zeitraum, dem Arzt zu Begutachtung zu übermitteln.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/blutdruck>
<https://www.blutdruckdaten.de>
<https://www.topfruits.de/aktuell/risikofaktor-hoher-pulsdruck-sollten-sie-kennen/>

Mehr Krebs schon bei jungen Menschen

Krebs ist eine Erkrankung, die vielfach mit dem Alter in Verbindung gebracht wird. Mit zunehmendem Alter funktionieren die körpereigenen Mechanismen, die Mutationen und DNA-Schäden reparieren und entartete Zellen beseitigen, immer weniger.

Eine kürzlich veröffentlichte globale Erhebung im Fachblatt „BMJ“ stellt jedoch fest, dass die Anzahl der Krebsfälle bei Personen unter 50 Jahren in den letzten 30 Jahren um erschreckende 79 Prozent gestiegen ist. Diese Entwicklung ist besonders auffällig in der Altersgruppe der 40- bis 49-Jährigen. Im Jahr 2019 starben weltweit mehr als eine Million Menschen unter 50 Jahren an Krebs.

Die häufigsten Krebsarten bei jüngeren Menschen sind laut Studie Brustkrebs, Bronchial- und Lungenkrebs sowie Darmkrebs. Ebenso zeigen Daten eine besorgniserregende Zunahme bei Nasen-Rachenkrebs und Prostatakrebs in dieser Altersgruppe. Forscher der Washington University School of Medicine haben mögliche Ursachen für diesen Anstieg untersucht und einen Zusammenhang mit verschiedenen Biomarkern festgestellt.

Sie analysierten die Gesundheitsdaten und sahen dabei bestimmte Kennzeichen, die denen entsprechen, die auch auf ein schnelleres Altern hinweisen. Die Ergebnisse zeigen, dass Marker, die typisch sind für einen beschleunigter Alterungsprozess auch mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden sind. Und hier insbesondere bei Lungen-, Magen- und Gebärmutterkrebs. Als Hauptursache werden neben umweltbedingten Faktoren vornehmlich ein ungesunder Lebensstil genannt. Zu den besonders kritischen Risikofaktoren gehören eine ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum.

Die Experten betonen, dass mindestens 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch Prävention verzögert oder sogar verhindert werden könnten. Zu den wichtigsten zählen:

1. Gesunde/vitale Ernährung / Übergewicht vermeiden (Zuckerreduktion, kalorienärmer und ballaststoffreicher essen)
2. Tägliche körperliche Aktivität
3. Nicht Rauchen
4. Nur mäßig oder kein Alkohol
5. Vermeidung krebserregender Substanzen
6. Schutz vor übermäßiger UV-Strahlung

Die Haupteckentnis, welche diese Untersuchung aus unserer Sicht liefert, das Krebsrisiko nimmt in immer jüngeren Jahren zu. Auch in den Vierzigern tun man wohl schon gut daran, bewusst auf seine Gesundheit zu achten und über Veränderungen bei Ernährung und Lifestyle nachzudenken, die präventiven Charakter haben. Insbesondere eine artgerechte, naturnahe und vitale Ernährungsweise, ein gesundes Maß an Bewegung und der bewusste Umgang mit Stress, sind Faktoren, die jeder ziemlich einfach selbst beeinflussen kann. Auch wenn man noch rel. jung ist und sich in Sicherheit wähnt, kann einen dieses Übel mit der Bezeichnung KREBS treffen und für jeden Betroffenen ändert sich das Leben dadurch von einem Tag auf den anderen.

Dabei ist es heute ganz einfach, sich über das Potenzial einer vitalen Ernährung zu informieren. Bücher wie von Prof. Dr. Hans-Christoph Scharpf "Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel" oder: <https://www.topfruits.de/buch/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-neue-auflage>, zeigen, was eine pflanzenbasierte vitale Ernährung leisten kann. Sie finden dort eine Fülle an Informationen und wissenschaftliche Studien zu den gesundheitlichen (Schutz)Wirkungen bestimmter Gemüse- und Obstarten.

Bei Krebs - unbedingt zweite Meinung einholen

Die GfBK-Beratungsstelle Heidelberg vermittelt Patienten am gleichen oder nächsten Tag ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Dieses Angebot ist kostenfrei! Darüber hinaus hat die GfBK eine Vielzahl kompetenter, ausgewogener und hilfreicher Informationsschriften erarbeitet, die frei von Anzeigen oder Interessen irgendwelcher Drittmittelgeber sind und die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material in Form von Broschüren und Informationsblättern wird kontinuierlich überarbeitet und korrigiert, sowie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt und steht auch auf der Internetseite zum Download bereit. <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-dieter-scharpf>
<https://www.topfruits.de/aktuell/kennen-sie-die-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>
<https://www.topfruits.de/krebs>

Was Sie zum Thema Cholesterin wissen sollten

Der Für die Vermeidung oder Besserung von Herz-Kreislaufproblemen und für die Reduzierung ihres Herzinfarkt-Risikos sollten Sie das folgende zu Ihren Cholesterin- und Blutfettwerten wissen. **Das Gesamtcholesterin:** Ein hoher Gesamtcholesterinspiegel, ist laut Schulmedizin mit einem erhöhten Risiko für KHK verbunden. Werte unter 200 mg/dL gelten als wünschenswert. Aber **eigentlich hat das Gesamtcholesterin nur eine geringe Aussagekraft** und kaum einen prognostischen Wert, was das Herzinfarkt-Risiko angeht.

Viel wichtiger ist der LDL Wert und das Verhältnis zwischen LDL und Triglyceriden, den Blutfetten. LDL-Cholesterin (Low-Density Lipoprotein) wird oft als "schlechtes" Cholesterin bezeichnet, weil die kleinen C Partikel zur Plaquebildung in den Arterien beitragen können. Plaques in den Arterien verschlechtern die Durchsatzleistung der Gefäße und erhöhen das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Für Menschen, die keine KHK haben, wird ein LDL-Zielwert von unter 100 mg/dL empfohlen. Bei Personen mit sehr hohem Risiko und solche, die bereits eine KHK haben oder einen Herzinfarkt erlitten haben, wird ein Zielwert von unter 70 mg/dL angestrebt.

HDL-Cholesterin (High-Density Lipoprotein): Oft als "gutes" Cholesterin bezeichnet, kann dagegen helfen, das Risiko einer KHK zu verringern, indem es Cholesterin aus den Arterien entfernt und zur Leber transportiert, wo es ausgeschieden wird. Höhere Werte sind besser, wobei ein Wert von 60 mg/dL oder höher als schützend angesehen wird. Triglyceride: Auch wenn sie hauptsächlich als Form von Fett im Blut vorkommen, sind hohe Triglyceridwerte ebenfalls mit einem erhöhten Risiko für KHK verbunden. Werte unter 150 mg/dL gelten als normal.

Beim LDL gibt es LDL A und LDL B Partikel. Wobei letztere besonders problematisch sind. Bei den meisten Blutuntersuchungen wird die LDL Partikelgröße jedoch nicht mitbestimmt. Dabei ist die Partikelgröße das Interessanteste an allem. **Denn nur Cholesterin mit SEHR kleiner Partikelgröße wird als besonders kritisch für die Gefäße angesehen. Interessanterweise lässt sich aus zwei der Standardblutwerte sehr genau auf die LDL-Partikelgröße schließen. Wenn wir die Triglyceride (TG in mg/dl) durch das HDL-Cholesterin (HDL in mg/dl) teilen**, erhalten wir einen Wert, der die LDL-Partikel-Größe ziemlich genau vorhersagt.

Je kleiner der Quotient ist (weniger als circa 2,0), desto größer ist der Anteil an großem, leichtem und unkritischen LDL; das heißt, dass LDL-A überwiegt. Steigt der Wert dagegen auf mehr als circa 2,0, finden sich mehr kleine, dichte LDL B Partikel im Blut. So können wir uns einfach und schnell eine Vorstellung von unserem LDL-Muster machen, ohne dass ein spezieller Test dazu nötig wäre.

Beachten Sie unbedingt auch den Zusammenhang zwischen dem LDL B und einer gefährlichen Insulinresistenz. Viel Insulin im Blut sorgt dafür, dass die Leber (die beinahe das gesamte Cholesterin erzeugt) gezielt LDL B produziert. Steigt der Insulinspiegel aufgrund einer nachlassenden Insulinwirkung immer weiter an, erhält die Leber das Signal, die Zusammensetzung der Blutfette zugunsten von LDL B zu verschieben.

Vereinfacht ausgedrückt geht man davon aus, dass der Zusammenhang zwischen einer Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck auf die vermehrte Ansammlung von Fetten in den Gefäßwänden und letztlich die Entstehung von atherosklerotischen Plaques (Ablagerungen) zurückzuführen ist, die den Gefäßdurchmesser verringern.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/haferkur-blutzucker-regulieren-auf-natuerliche-weise/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/apfelringe-bzw-apfelchips-gegen-schlechtes-cholesterin/>

Zu viel Leucin schlecht fürs Herz

Proteine bzw. die Aminosäuren aus denen Proteine aufgebaut sind, sind essenziell für unser Immunsystem, für Muskelerhalt und beim Muskelaufbau. Eine neue Forschung, veröffentlicht im renommierten Journal "Nature Metabolism", legt jedoch nahe, dass eine zu hohe Proteinaufnahme und insbesondere ein Anstieg der Aminosäure Leucin im Blut, das Risiko für Arterienverkalkung erhöhen kann.

Kardiologen der University of Pittsburgh, die bereits 2020 erste Zusammenhänge zwischen übermäßiger Proteinaufnahme und einem erhöhten Arteriosklerose-Risiko bei Mäusen festgestellt hatte, erweiterte ihre Forschung mit einer kleinen Gruppe von gesunden, aber übergewichtigen Personen. Die Studienteilnehmer, die Mahlzeiten mit unterschiedlich hohem Proteingehalt erhielten, zeigten nach proteinreichen Mahlzeiten einen deutlichen Anstieg der Aminosäuren im Blut.

Besonders der Anstieg von Leucin störte die Funktion von Immunzellen, die für das Entfernen von defekten Zellbestandteilen im Blut zuständig sind, was langfristig zu Arterienverkalkung führen könnte. Die Studienautoren betonen, dass ein höherer Proteinverzehr nicht automatisch zu einer besseren Stoffwechselgesundheit führt, und durch Immunreaktionen eher Schäden an den Arterien verursachen kann, insbesondere dann, wenn mehr als 22% der täglichen Kalorienzufuhr aus Protein bestanden.

In westlichen Ländern, wie den USA, liegt der durchschnittliche Proteinverzehr oft über der von der WHO empfohlenen Menge von 11%. 25% der US Bevölkerung kommt gar auf eine Zufuhr von 22% der Gesamtkalorien, meist aus tierischen Quellen. Die Wirkung höherer Mengen Protein im Blut auf die Gefäß-Gesundheit scheint abzuhängen von den Proteinquellen, aus denen die Aminosäuren stammen. Leucin ist eine Aminosäure, die in tierischen Lebensmitteln wie Rindfleisch, Eiern und Milch besonders reichlich vorkommt. <https://scitechdaily.com/leucine-exposed-how-your-high-protein-diet-could-be-hardening-your-arteries/>

Ähnliche Zusammenhänge hatte man in anderen Studien auch schon im Zusammenhang mit einem erhöhten Krebsrisiko durch zu viel Proteine gesehen. Das kann für uns nur bedeutet. Abhängig von Immunstatus, Alter und sportlicher Betätigung müssen wir ausreichend Proteine zu uns nehmen, damit wir vital bleiben. Aber ein Übermaß, wie weit verbreitet, sollte genauso vermieden werden wie zu wenig Eiweiß. Und wenn mehr Proteine, dann besser aus Hülsenfrüchten, Saaten und Nüssen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/achtung-proteine-sind-nicht-gleich-proteine/>
<https://www.topfruits.de/proteine-aminosaeuren>

Topfruits Rezepturen einfach und gut

Topfruits Mischungen und Rezepturen für Ihre Gesundheit. Unsere Rezepturen sind 100% Natur und nur am ernährungsphysiologischen Nutzen ausgerichtet. Nur aus den besten erhältlichen Zutaten und sorgfältig in unserem eigenen Manufakturbetrieb in Handarbeit hergestellt. Bei uns finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen. Die Rezepturen sind einfach, transparent und unter Vitalstoffaspekten optimiert. Die Basis sind immer naturreine Zutaten. Allerlei fragwürdige Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe haben

in unseren Rezepturen nichts zu suchen. **Je länger wir uns mit dem Thema Ernährung und Gesundheit beschäftigen, umso klarer wird uns, dass es für ein stabiles Immunsystem und robuste Gesundheit vor allem darauf ankommt, WELCHE Lebensmittel man konsumiert.** Wichtig ist deren Gehalt an Ballast- und Mikronährstoffen, beim möglichst moderatem Kaloriengehalt. Mikronährstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/rubrik/vitalsnacks-und-muesli>
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>

Bessere Blutzuckerkontrolle durch Apfelessig

Eine kürzlich durchgeführte Metaanalyse aus Indien hat die Wirkung verschiedener pflanzlicher Lebensmittel und Gewürze auf den Blutzuckerspiegel, bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes untersucht. Hierbei wurden 44 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 3.130 Teilnehmern analysiert.

Die Ergebnisse zeigen, dass bestimmte Gewürze und pflanzliche Produkte **den Nüchternblutzucker (FBG) signifikant senken konnten. Herausragen waren dabei Apfelessig, Zimt, Curcumin und Bockshornklee.** Apfelessig zeigte dabei im Vergleich gute Wirkung bei der Blutzuckerkontrolle. Apfelessig war das mit Abstand wirksamste Mittel zur Senkung des Nüchtern-Blutzuckerspiegels.

Die Werte der 4 effektivsten Lebensmittel im Vergleich (SDM=standardisierte mittlere Differenz):

1. Apfelessig: -28,99
2. Bockshornklee: -19,64
3. Curcumin: -13,15
4. Zimt: -9,73

Zur Senkung des HbA1C, einem Langzeitmarker für Blutzuckerwerte, zeigte sich in dieser Untersuchung nur Apfelessig und Bockshornkleesamen signifikant wirksam. Der HbA1C ist ein Wert, der besondere Beachtung verdient, weil es sich dabei nicht um eine Momentaufnahme handelt. Am HbA1C erkennen Sie, wie gut bei Ihnen die Blutzuckerkontrolle über die Zeit von 1 bis 2 Monaten funktioniert. Ein hoher HbA1C (über 5,7) zeigt eine abnehmende Insulinsensitivität und die Gefahr einer gefährlichen Insulinresistenz frühzeitig.

Aus der Studie kann man schließen: Verschiedene pflanzliche Lebensmittel sind in der Lage, die Insulinsensitivität zu erhöhen und damit den Blutzucker in positiver Weise zu regulieren. Apfelessig (kein anderer Essig) scheint dabei der effektivste Ansatz zu sein. Apfelessig, am besten naturtrüb und Bio ist preiswert im Handel zu bekommen und einfach in die tägliche Ernährung zu integrieren. Nach verschiedenen Versuchen mit unterschiedlichen Einnahmezeiten und Mengen scheint eine Einnahme von 15ml am Morgen vor dem Frühstück, in einem Glas Wasser, besonders wirksam zu sein. Man konnte sogar sehen, dass bei dieser Menge über einen längeren Beobachtungszeitraum ein signifikanter Gewichtsverlust bei gleicher Kalorienzufuhr zu verzeichnen war. Das, als Folge des veränderten Zucker-Stoffwechsels mit verbesserter Insulinsensitivität.

Wo immer möglich sollten Sie auch die anderen hier erwähnten Gewürz/Natursubstanzen in die tägliche Ernährung einbauen. Durch die Verwendung solcher Gewürze wie Zimt, Kurkuma oder Bockshornklee, werten Sie Ihre Speisen nicht nur geschmacklich auf. Vielmehr dürfen Sie neben der Wirkung auf den Blutzucker noch weitere positive Effekte für ihre Gesundheit erwarten. Sie liefern insgesamt ein enormes Schutzpotenzial, wie aus vielen Studien zu ersehen ist.

Außerdem sollten Sie Apfelessig und andere Lebensmittel, welche Insulin und Blutzucker beeinflussen, nicht erst bei Diabetes in Erwägung ziehen. Vielmehr ist es wesentlich sinnvoller, die relevanten Werte stets im Blick zu behalten und bereits regulierend einzugreifen, wenn der Hba1c bei einer Blutuntersuchung eine nachlassende Insulinsensitivität anzeigt (Hba1c maximal 5,7)!

Apfelessig Vitaldrink am besten am Morgen vor dem Frühstück:

2 EL Bio-Apfelessig (naturtrüb), Saft 1/2 Zitrone, 1/TL Zimt, 1 TL Honig (alt. Xylit), mit 250ml Wasser, oder Karottenmost (DM Tetrapack) mixen und genießen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/blutzucker>

<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2023/11/20/blutzucker-senken-mit-apelessig/>

Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgendem Link <https://www.topfruits.de/neuheiten/>

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

Mannose, Cranberry und Acerola, Vitalstoffmix besonders für die Frau

Unsere D-Mannose Plus mit Bio Cranberry und Bio Acerola ist 100 % natürlich, ohne fragwürdige Zusätze. D-Mannose Vitamin C und Cranberry haben Eigenschaften, die sie zur ersten Wahl machen, als natürlichen Schutz für Harnwege und Blase. Das Pulver schmeckt sehr angenehm und lässt sich vielseitig verwenden, im Müsli, Smoothie oder einfach einem Glas Wasser. Auch vorbeugend.

Pilzpulver Mischung aus 5 kraftvollen Vitalpilzen für die tägliche Einnahme – mit 32% bioaktiven Polysacchariden - 100% natürlich & vegan

Pilvita5 Kapseln mit einer Mischung aus fünf verschiedenen Vitalpilzen: Agaricus Blazei, Cordyceps, Hericium, Reishi und Shiitake. Diese 5 Pilze, bringen eine Vielzahl von, bioaktiven Polysacchariden und anderen besonderen Inhaltsstoffen mit sich, die wir im normalen Ernährungs-Alltag so nicht zu uns nehmen.

GOLDENE MILCH Bio-Gewürzmischung mit sechs ayurvedischen Gewürzen

Feine Bio-Gewürzmischung für die Zubereitung einer "Goldenen Milch" bzw. einer Curcuma Latte. Naturrein – ungesüßt. Je nach Vorliebe und verwendeten Zutaten, vegan, mit Pflanzendrink und sowohl als Heiß- oder Kaltgetränk.

ROTES GLAS Smoothie-Pulver für einen gesunden Blutdruck

Naturreines Pflanzenpulver aus Aronia, Hibiskusblüte, Rote Bete und Tomate. Vollständig natürlich, selbstverständlich ohne Konservierung, Farbstoffe oder Aromen. ROTES GLAS ist ein Genuss mit tieferer Farbe und intensiv-fruchtigem, leicht säuerlichen Geschmack.

Ballaststoffdrink Beere - 100% natürlichen Zutaten mit leckerem Beerengeschmack

Gut für die Verdauung und vielseitig verwendbar - einfach mit Wasser oder Pflanzendrink anrühren, oder in einen Naturjoghurt geben - fertig! MEHR Ballaststoffe sind der ultimative Tipp für eine bessere Verdauung, mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Wasserstoffperoxid 3% - FOOD GRADE - HP (H2O2) unstabiliert

ist ein altes Hausmittel und sollte in keinem Haushalt fehlen. Wasserstoffperoxid (H₂O₂) wirkt antibakteriell, viruzid, bleichend, geruchsbeseitigend und oxidierend. Am besten bei Amazon den Ratgeber "Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel" als Kindle herunterladen und lesen.

Bioland Kornblumenhonig – 100% aus deutscher Kornblumentracht

Eine Besonderheit, Kornblumenhonig werden ähnliche Eigenschaften wie dem teuren Manuka Honig nachgesagt. Unbedingt probieren. Bei Halsschmerzen, äußerlich zur Wundheilung oder einfach zum Genuss.

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.

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**.