

Hallo und guten Tag,

Unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die es genauer wissen und viele Dinge selbst in die Hand nehmen möchten. [Beachten Sie auch den Veranstaltungshinweis der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr weiter unten.](#)

Artgerechte, vitale Ernährung und ein maßvoller Lebensstil bringen nachweislich mehr Energie und Lebensfreude. Und sie können auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen erstaunliches bewirken!

Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie dieses Rundschreiben auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. [Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.](#)

Viel Spaß bei der Lektüre, bleiben Sie gesund und munter.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Ihre tägliche Ernährung hat mehr Einfluss auf Ihre Gesundheit und Lebensfreude, als viele glauben. Kurzfristig und noch mehr langfristig.

Risiken beim Einsatz von Checkpoint-Inhibitoren in der Krebstherapie

Statt Krebszellen durch Chemo oder Strahlen abzutöten, verfolgt man seit einigen Jahren den Ansatz, mit sogenannten Checkpoint-Inhibitor das körpereigene Immunsystem für die Beseitigung der Krebs-Zellen einzuspannen. Eigentlich naheliegender Therapie-Ansatz. Allerdings geschieht dies hier nicht natürlich, wie im Falle einer normalen Immunantwort. Die hierzu eingesetzten Medikamente modifizieren das Immunsystem so, dass es Krebszellen erkennen soll, die zuvor nicht erkannt wurden. Eine der Eigenschaften von Tumoren bzw. Tumorzellen ist es, dass sie sich vor dem Immunsystem "verstecken" können und deshalb nicht angegriffen werden.

Leider funktioniert diese Modifikation des Immunsystems nicht immer so, wie man es sich wünscht. Autoimmune (Fehl-) Reaktionen gehören deshalb bekanntermaßen zu den Nebenwirkungen aller Checkpoint-Inhibitoren. Besonders gefürchtet sind Angriffe des eigenen Immunsystems auf das Herz. So smart der Therapie-Ansatz also klingt, hat er nicht unerhebliche Risiken.

Eine schwedische Studie aus 2024 hat gezeigt, dass es bei einem von 100 Patienten unter der Behandlung mit einem Checkpoint-Inhibitor zu einer akuten Myokarditis oder anderen kardiovaskulären Komplikationen kommt (Metaanalyse publiziert in JAMA Oncology). Bedauerlicherweise sind die durch die Medikamente ausgelösten Nebenwirkungen, auch noch mit einer hohen Sterblichkeit verbunden.

Ein Team von Wissenschaftlern der Universität Kopenhagen hat die Ergebnisse aus 589 Studien ausgewertet, in denen 83.315 Patienten mit neun verschiedenen Medikamenten behandelt wurden. Eine Besonderheit der immunologischen Komplikationen war, dass sie oft unvorhersehbar und mit einer Verzögerung auftrat. Die mittlere Zeit bis zum Auftreten kardialer Ereignisse lag bei 23,5 Tagen. Die Bandbreite war 3 bis 396 Tagen. Zu den Symptomen gehörten bei nahezu jedem Zweiten Atemnot sowie Brustschmerzen bei jedem siebten Patienten. Nur 6,6 % der Patienten blieben ohne Symptome.

Die Studie zeigt uns einmal mehr, dass scheinbar hilfreiche Therapieoptionen bei Krebs (aber auch bei anderen schweren Krankheiten), mit Vorsicht zu genießen sind und gut bedacht sein wollen. Eine Chancen-Risiko-Betrachtung ist IMMER angebracht, insbesondere bei Therapieoptionen, deren positiven Effekte in Bezug auf das Überleben oder eine Heilung oft sehr überschaubar sind. Der vom Patienten erwartete Nutzen wird meist deutlich höher eingeschätzt, als die Studienlage verspricht, und mögliche Nebenwirkungen, die letztlich eine Lebensverkürzung nach sich ziehen können, werden übersehen.

Angesichts der Nebenwirkungen, wie man sie auch hier bei genauerer Betrachtung sieht, sollte jeder Patient alles tun, was er selbst beitragen kann, um auf eine Krankheit Einfluss zu nehmen. Die Optimierung der Lebens- und Ernährungsweise bietet nach wie vor ein breites Spektrum an Einflussmöglichkeiten auf den Krankheitsverlauf. Auch wenn die orthodoxe Medizin dies oft in Abrede stellt. Bedenken Sie: alles, was Sie im Hinblick auf Mikronährstoffversorgung, Mikrobiom, Bewegung oder mentaler Stärke selbst tun, ist nebenwirkungsfrei und verbessert das körpereigene Milieu. Dies führt erfahrungsgemäß zu deutlich besseren Verläufen und hilft auch, eventuelle aggressive Therapien besser und mit weniger Nebenwirkungen zu überstehen.

Linktipps:

1. [Produkte die Ihr Immunsystem unterstützen können](#)
2. [Übersicht zum Thema Checkpoint-Inhibitor](#)

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist häufiger verantwortlich für gute Lebensumstände wie Glück und Zufall

Ungesundes Essen muss man sich leisten können.

Verbraucher und Verbraucherschützer beschwerten sich in diesen Tagen wieder laut über steigende Lebensmittelpreise. Einkommensschwache Bürger wären nicht mehr in der Lage, sich gesund und vollwertig zu ernähren, so hört man. Doch stimmt diese Aussage wirklich? Realistisch betrachtet ist der Anteil des Einkommens, den der Bürger für seine Ernährung aufwenden muss, in den letzten Jahrzehnten immer weiter gesunken. Von 25% in den 1970er Jahren auf heute im Schnitt nur noch ca. 15%. Relativ zur Kaufkraft gesehen sind Lebensmittel also nicht teurer, sondern erheblich billiger geworden. Und gleichzeitig hat die Vielfalt der angebotenen Lebensmittel enorm zugenommen. Was jedoch im Durchschnitt leider abgenommen hat, ist die Wertschätzung, die man hochwertigen Lebensmitteln entgegenbringt.

Mit Zunahme und Verbilligung des Angebotes hat die Überernährung in der Bevölkerung zugenommen. Beim Einkauf wird von den meisten Zeitgenossen jedoch nicht auf den gesundheitlichen Wert der Lebensmittel geachtet, sondern eher darauf, dass sie gut schmecken, einfach zuzubereiten sind, ein langes MHD haben und sie möglichst billig sind. Dabei wird tendenziell zu viel und zu kalorienreich gegessen, im Verhältnis zum Maß an Bewegung, was die Menschen üblicherweise im Alltag haben. Hand in Hand damit, haben Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere überwiegend ernährungsbedingte Krankheitsbilder in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen.

Wenn wir schauen, was von der Mehrheit konsumiert wird, können wir sehen, dass heute SEHR viel mehr Fleisch, Fisch und Käse, sowie industriell verarbeitete Lebensmittel konsumiert werden als früher. Derartige Nahrungsmittel sind nicht nur teurer als naturbelassene pflanzliche Lebensmittel, sondern sie enthalten auch deutlich mehr Kalorien und weniger gesundheitlich wertvolle Ballast- und Mikronährstoffe. Und viele hoch verarbeitete Nahrungsmittel sind unserer Gesundheit abträglich.

Wir dürfen also feststellen, dass gerade die Lebensmittel, die langfristig auch ein gesundheitliches Risiko darstellen, besonders kostspielig sind! Wer sich beim Einkauf auf überwiegend pflanzliche und weniger verarbeitete Lebensmittel konzentriert, wird feststellen, dass ein solcher Einkauf billiger ist als das, was wir üblicherweise einkaufen. Auch dann, wenn man bei den Produkten, wo möglich, zu Bio-Produkten greift.

Lässt man viel Fleisch, Käse, Fertiglernmittel, Süßkram, Alkohol oder Softdrinks weg oder reduziert dies auf ein Mindestmaß, dann kann man hochwertiges Obst und Gemüse, Nüsse und Saaten, ganz oder teilweise selbst in Bio Qualität kaufen und man wird immer noch Geld sparen gegenüber dem bisherigen Einkaufsverhalten.

Bei einer Ernährung mit solchen Lebensmitteln wird man zwar etwas mehr Zeit investieren, aber man wird sich immer noch abwechslungsreich und vollwertig ernähren. Damit würde jeder Bürger, der heute über hohe Preise klagt, nicht nur Geld sparen, sondern auch langfristig gesünder leben. Es wäre zu wünschen, dass die Wertschätzung vieler Konsumenten gegenüber **echten Lebensmitteln** wieder zunimmt!

Zum Thema Food Waste gibt es auch hier Sparpotenziale. Jeder kann dazu beitragen dass weniger weggeworfen wird, indem wir bedarfsgerecht so viel einkaufen, wie wir tatsächlich brauchen und wie uns guttut. Vor allem bei leichter verderblichen Lebensmitteln. Wenn man die Hälfte wegwirft, dann nutzt es nix, wenn man vorher durch seinen Großeinkauf gespart hat. :-)

Unser Fazit: Lebensmittel sind in den letzten Jahren aus unterschiedlichen Gründen zwar teilweise teurer geworden. Oft auch aufgrund hoher Nachfrage von bestimmten Produkten am Weltmarkt. Gleichwohl ist eine gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung in Deutschland für die allermeisten problemlos möglich und erschwinglich. In manchen Fällen müssen Menschen möglicherweise ihren Einkaufszettel überdenken, was jedoch in den seltensten Fällen einen gesundheitlichen Nachteil bedeuten dürfte.

Eine gesündere und optimierte Ernährungsweise, reich an vitaler pflanzlicher Kost, ist auch langfristig viel billiger als die übliche Convenience-Ernährungsweise. Ein Aspekt, der oft übersehen wird, chronische **Krankheit kostet Geld und Wohlstand**, nicht nur die Allgemeinheit, sondern auch den Betroffenen selbst. Auch wenn hierzulande die Krankenkassen einen Teil der Kosten übernehmen. Jeder, der chronisch krank ist, wird das bestätigen. Risikominimierung für chronische Krankheiten, durch mehr Mikronährstoffe, durch die Verwendung echter, vitaler LEBENSmittel zahlt sich deshalb immer aus. Auch und gerade in krisenhaften Zeiten, in denen es auf alle Fälle vorteilhafter ist, gesund statt krank zu sein.

Linktipps:

1. [Was eine vitalstoffreiche Ernährung mit Krisenvorsorge zu tun hat](#)
2. [Die Kraft einer gesunden Ernährung](#)
3. [Buchtipp: Revolution in der Herztherapie](#)
4. [Buchtipp: Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel](#)

Spermidin gut für Herz und Hirn

Spermidin ist eine natürliche Substanz, die unter anderem in Weizenkeimen, Nüssen und Pilzen vorkommt und die von Menschen und Tieren auch selbst produziert werden kann. Ein erhöhter Spermidinspiegel, idealerweise, in Verbindung mit Fasten hat vielfach positive Auswirkungen auf das Infarktrisiko sowie Alterungsprozesse des Gehirns. Das konnten Forscher der Universität Graz, der Freien Universität Berlin und der Medizinischen Universität Innsbruck in zwei gemeinsamen Studien zeigen.

Bei allen untersuchten Organismen konnten die Forscher eine Steigerung der Fitness sowie eine Verlängerung der Gesundheits- und Lebensspanne durch die Erhöhung der Spermidin-Konzentration sehen. Spermidin fördert neben der Autophagie unter anderem die Herstellung bestimmter mitochondrialer Proteine, wodurch die Funktion der Mitochondrien verbessert werden kann. Die Autophagie ist ein zelluläres Reinigungsprogramm, das normalerweise beim Fasten aktiv wird. Dabei wird Zellschrott, der im Alterungsprozess vermehrt entsteht, abgebaut und wiederverwertet.

Frühere Studien konnten bereits zeigen, dass die natürliche Substanz Spermidin unter anderem das Herz schützt und altersbedingten Gedächtnisschwund aufhalten kann. Alterungsprozesse werden durch chronische Entzündungen deutlich beschleunigt. „Bei Modellorganismen, die unter Arthritis litten, besserten sich Entzündungen durch regelmäßiges Fasten. **Allerdings nur, wenn die Organismen dabei auch den Spermidinspiegel erhöhen konnten**“, so ein Forscher.

Bei Untersuchungen mit Menschen ergab die Auswertung der Daten aus der sogenannten Brunneck Studie einen 5-Jahres-Überlebensvorteil bei den Menschen, die sich am spermidinreichsten ernährten. Eine Studie aus 2021 an der Uni Wien mit 85 Probanden im Alter zwischen 60 und 95 Jahren kam zu ebenfalls ermutigenden Ergebnissen. Bei einem Demenztest schnitten die Probanden signifikant besser ab, die zuvor 3 Monate lang täglich 2-3 mg Spermidin aus einem

Weizenkeimextrakt erhalten hatten. Auch die Sprache der Teilnehmer war wieder deutlich flüssiger geworden, stellten die Studienautoren fest.

Linktipps:

1. [Nature-Artikel: Spermidin ist für das Fasten und die Langlebigkeit wichtig](#)
2. [Spermidin-Produkte bei Topfruits](#)

Fermentierte Lebensmittel, das Beste für Ihre Gesundheit.

Die Naturheilkunde postuliert seit Jahrzehnten, wie wichtig milchsauer Fermentiertes für unsere Gesundheit ist. Fermentieren ist zuletzt auch fast wieder zu einem kleinen Modetrend geworden, nachdem solche Lebensmittel lange Zeit nur wenig beachtet wurden. Was kaum noch jemand weiß. Der in den 1950er und 1960er Jahren sehr bekannte deutsche Krebsarzt Dr. Johannes Kuhl hatte sogar Ernährungsrichtlinien für Krebskranke erarbeitet, basierend auf einem hohen Anteil milchsaurer Kost. Er hat in seinem Lebenswerk die Wirkungsweise der pflanzlichen Milchsäure schlüssig dargestellt und bewiesen. Und er erzielte damit bei vielen Patienten beachtliche und nicht für möglich geglaubte Erfolge. In dem Buch "Eine erfolgreiche Arznei - und Ernährungsbehandlung gut- und bösartiger Geschwülste" eindrücklich nachzulesen.

Wer seine Zellen in Hochform halten oder bringen will, der kommt um milchsauer fermentierte Lebensmittel nicht herum. Alle Arten von Gemüse und Früchten lassen sich milchsauer fermentieren, so können, Bohnen, Erbsen, Weiß- und Rotkohl, Kürbisse, Paprika, Pilze und allerlei anderes eingelegt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Was braucht man dazu? Nur saubere und gesunde Rohware, etwas Salz und einen sauberen Behälter. Was die Dauer der Fermentierung angeht, ist es aus gesundheitlicher Sicht vorteilhafter, wenn der Fermentierungsprozess bereits etwas länger im Gange ist. Damit wird das Eingelegte zwar etwas saurer, aber die Menge an wertvollen Milchsäurebakterien steigt, während der Zuckergehalt aus dem Gemüse (Kraut, Karotten, Bohnen, Paprika, Gurken etc.) vollständig abgebaut wird. Wichtig! Von besonderem gesundheitlichem Wert nur die milchsauer Fermentierung, wie oben beschrieben. Nicht das Einlegen in Essig! **Tipp:** Nehmen Sie die Lake auch ganz oder teilweise statt Essig, zum Anmachen eines Salatdressings.

Unsere Gesundheit würde sehr profitieren, würden wir wieder mehr auf Erfahrungen von früheren Naturheilmedizinerinnen, wie Dr. Kuhl, Dr. Seeger oder Dr. Fryda zurückgreifen. Wir sollten diese nicht gering schätzen und als altmodisch belächeln, das heute oft passiert. Denn deren Erkenntnisse basierten schließlich oft auf jahrzehntelangen eigenen praktischen Erfahrungen mit Patienten. Fermentierte Gemüse aber auch andere fermentierte Lebensmittel können einen substanziellen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Auch Miso oder Sojasauce sind echte LEBENSmittel, traditionell fermentiert, vielseitig verwendbar zum Salzen und Würzen von Salaten, Suppen und Gerichten aller Art.

Bei den Asiaten gehören fermentierte Lebensmittel ganzjährig auf den Speisezettel. Und man nimmt an, dass auch dies neben einigen anderen Einflussfaktoren der Grund ist, weswegen das Krebsrisiko dort in vielen Bereichen deutlich niedriger ist als bei uns im Westen. Bevorzugen Sie bei solchen Lebensmitteln immer unerhitzte und deshalb noch enzymaktive Produkte. Bei Topfruits bekommen Sie fermentierte Naturprodukte, die nicht pasteurisiert/erhitzt sind und die ihren vollen gesundheitlichen Wert entfalten können. **Seit einer Woche ist auch wieder unser beliebtes, frisches rohes Sauerkraut erhältlich.**

Wenn Sie eine langfristig gesunde Darm-Flora unterstützen möchten, dann müssen die erwünschten Bakterien immer ausreichend "gefüttert" werden. Und genau das erreichen Sie durch eine ballaststoffreiche Ernährung, die möglichst wenig raffinierten Zucker enthält. Lösliche und unlösliche Ballaststoffe, wie etwa Inulin, oder inulinreiche Lebensmittel wie Topinambur oder Yacon können deshalb einen wertvollen Beitrag für einen gesunden Darm, Ihre Verdauung und Ihr Immunsystem leisten.

Linktipps:

1. [Topfruits fermentierte Produkte](#)
2. [Warum fermentierte Lebensmittel gut für die Gesundheit sind](#)
3. [Die Antreiber des Lebens: Enzyme](#)

Selbst und vielfältig informieren, selbst denken und VERANTWORTUNG übernehmen. So geht ein gutes und gelungenes Leben.

Zu viel Koffein verschlechtert die Leistungsfähigkeit.

Der langfristige Konsum von täglich mehr als 400 mg Koffein erhöht die Herzfrequenz bei Belastung und auch in der Erholungsphase danach. „Der regelmäßige Konsum von Koffein führt zu deutlichen Störungen im parasympathischen Nervensystem“. So eine Aussage. Als Folge könnte das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen steigen, so eine neuere Studie.

Als chronischen Koffeinkonsum definierten die Wissenschaftler dabei den Konsum von koffeinhaltigen Getränken an mindestens 5 Tagen in der Woche und dies über einen Zeitraum von mehr als einem Jahr. Als Koffeinquelle galten Getränke wie Kaffee oder Tee sowie Soft- und Energy-Drinks wie Cola oder Red Bull. Untersucht wurden 92 gesunde Personen mit normalen Blutdruckwerten im Alter von 18-45 Jahren. Etwa 20% der Studienteilnehmenden nahm regelmäßig mehr als 400 mg Koffein zu sich (etwa 4 Tassen Kaffee, 10 Dosen Cola oder 2 Energy Drinks).

Die Auswertung der Belastungstests ergab: Der regelmäßige Koffeinkonsum von 400 mg täglich führt mit der Zeit zu einem Anstieg der Herzfrequenz bei Belastung und danach. Die Teilnehmer mit dem höchsten Konsum (mehr als 600 mg am Tag) hatten auch 5 Minuten nach dem Step-Test noch eine signifikant erhöhte Herzfrequenz und deutlich erhöhten Blutdruck. Diese verschlechterte Erholungsherzfrequenz ist ein Zeichen nachlassender Leistungsfähigkeit und kardialer Fitness.

Andere, frühere Studien zum Kaffeekonsum hatten positive Auswirkungen eines moderaten Kaffeekonsums von 2 bis 3 Tassen täglich gezeigt. Wobei man hauptsächlich die sekundären Pflanzenstoffe aus der Kaffeebohne als maßgebenden Faktor sah. Als Erkenntnis aus der oben genannten Untersuchung sollten Kaffeetrinker mitnehmen, dass sie es nicht übertreiben sollten mit ihrem Kaffeekonsum. Besser wäre aus Präventionsgesichtspunkten wahrscheinlich ohnehin, weniger Kaffee und stattdessen auch Grüntee bzw. Matcha zur Belebung zu trinken. **Über die Inhaltsstoffe und den gesundheitlichen Wert von Grüntee hatten wir ja in der Vergangenheit immer wieder geschrieben.**

Linktipps:

1. [Wichtige Kennzeichen einer gesunden Ernährung](#)
2. [Getrocknete Beeren bieten ein Füllhorn an Vitalstoffen](#)

Kurztipps:

Hibiskusblüten können eine Fettleber reduzieren. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie des Institute of Medicine in Taiwan aus 2014. Als verantwortlich für die Wirkung sah man die in den Blüten enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe/Polyphenole. Diese Stoffe hemmen insbesondere die Fettansammlung in der Leber. Von allen Studienteilnehmern wurden Hibiskusblüten gut vertragen, Nebenwirkungen gab es keine.

Inulin minimiert das Dickdarmkrebsrisiko. Laut einer slowenischen Tierstudie an der Pavol Jozef Šafárik University beeinflusst das Präbiotikum Inulin selbst eine bereits geschädigte Darmflora so positiv, dass das Darmkrebsrisiko sinkt. Der Inulinkonsum führt dazu, dass die Anzahl Milchsäurebakterien im Darm steigt und so schädliche Krankheitserreger verdrängt werden. Auch die Produktion kurzkettiger Fettsäuren steigt, während der Beta-Glucuronidase-Spiegel sinkt. Faktoren die das Krebsrisiko senken. Der Ballaststoff Inulin ist etwa in Yacon, Topinambur und Zwiebelgewächsen zu finden. Eine gezielte Ergänzung mit Inulin Pulver aus Chicorree, kann auch Menschen, die wenig Gemüse essen, optimal mit diesem wertvollen Ballaststoff versorgen.

Blutdruck senken, ohne Medikamente! Eine US Studie konnte zeigen, dass Fasten die Blutwerte signifikant verbessert. 147 Studienteilnehmer mit Bluthochdruck aßen 2 – 3 Tage nur Obst und Gemüse und nahmen anschließend bis zu 11 Tage lang nur Kräutertees und Wasser zu sich. Darauf folgte ein einwöchiger Aufbau, bei dem die Probanden sich immer noch fett- und salzarm sowie pflanzenbasiert ernährten. Das Ergebnis der Untersuchung spricht Bände: Bei 90 % der Teilnehmer mit Hypertonie hatte sich der Blutdruck am Ende der Studie normalisiert. Durchschnittlich sank er um 37/13 mmHg auf Werte unter 140/90 mmHg. Professor Dr. Martin Hausberg, Vorsitzender der Deutschen Hochdruckliga, empfiehlt eine Fastenkur auch als Übergang zu einer Ernährungsumstellung. Studien wie diese gibt es zuhauf und die Erfolge sind meist nahezu gleichlautend. Ideal ist die

Kombination aus Ausdauersport und einer vitalen Ernährungsweise. Was wundert ist, viele Menschen mit Bluthochdruck lieber auf Medikamente statt auf ursächliche Ansätze. Jeder wie er mag ;-)

Linktipps:

1. [Natürliche Maßnahmen gegen Entzündungen](#)
2. [Topfruits Produkte zum Thema Darm](#)
3. [Topfruits Hibiskusprodukte](#)
4. [Gewürze und Kräuter - die unterschätzten Gesundheitsförderer](#)

Gesunde Gefäße durch Kalium

Wer ausreichend Kalium zu sich nimmt, kann krankhaften Veränderungen der Gefäßwände vorbeugen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler der University of Alabama aus Birmingham (USA). Ihre Untersuchungen an Mäusen bestätigten, dass ein geringer Kaliumspiegel den Kalziumgehalt der Muskelzellen in den Arterien erhöht und mit einer geringeren Elastizität der Blutgefäße einhergeht.

Die Ergebnisse der Untersuchung deuten darauf hin, dass die Gefäßverkalkung nicht – wie lange angenommen – ein unaufhaltsamer Prozess ist, sondern durch Kaliumkonsum verlangsamt und verhindert werden kann. Menschen mit erhöhtem Arteriosklerose-Risiko sollten deshalb darauf achten, kaliumreiche Lebensmittel zu verzehren. Ebenfalls wichtig im Zusammenhang mit gesunden Blutgefäßen ist eine ausreichende Vitamin D Versorgung. Diese ist mitverantwortlich dafür, dass Kalzium dort landet, wo wir es haben wollen, in den Knochen und nicht in den Blutgefäßen.

Gute natürliche Kalium-Quellen sind frische Früchte wie, Aprikosen, Bananen, Pfirsiche, Aprikosen, Äpfel, Erdbeeren, Honigmelonen, Feigen, grünes Gemüse, Kartoffeln und Weizenkeime, aber auch Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Aprikosen) und Nusskerne.

Temporär kann auch auf entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 4 g Kalium pro Tag. Vorsichtig mit einer erhöhten Kaliumzufuhr müssen Menschen mit schlechten Nierenwerten sein.

Linktipps:

1. [Kaliumhaltige Produkte bei Topfruits](#)
2. [Topfruits Mikronährstofflexikon](#)
3. [Zusammenhang zwischen Ärger und Bluthochdruck](#)

Der Einfluss der Ernährung auf den Stoffwechsel von Krebstumoren

Was die Naturheilkunde seit Jahrzehnten predigt, sickert auch so langsam zur Schulmedizin durch. Die Rolle der Ernährung bei der Entwicklung und Behandlung von Krebserkrankungen gewinnt auch dort zunehmend an Aufmerksamkeit. Besonders Kalorienrestriktion und spezielle Diäten wie die ketogene Diät zeigen in Studien vielversprechende Ansätze, um den Stoffwechsel von Tumoren zu beeinflussen und das Therapieansprechen zu verbessern.

Eine reduzierte Kalorienzufuhr führt bei gesunden Erwachsenen zu einer Abnahme des Körpergewichts, der Fettmasse sowie des Insulin- und Schilddrüsenhormonspiegels. Diese Veränderungen beeinflussen auch den Tumorstoffwechsel: Eine Senkung des Insulinspiegels reduziert die PI3K-Signalisierung, einen zentralen Wachstumsweg in Tumoren. Gleichzeitig fördert die Kalorienrestriktion das Immunsystem, indem sie CD8+- und CD4+-T-Zellen vermehrt aktiviert und antioxidative Signalwege unterstützt.

Fastenzyklen (z. B. Fasten-mimetische Diäten wie etwa das Scheinfasten nach Valter Longo) haben in klinischen und präklinischen Studien ähnliche positive Effekte auf den Stoffwechsel und die Lebenserwartung wie Kalorienrestriktion gezeigt, unabhängig von der tatsächlichen Kalorienzufuhr. Bei Mäusen mit Prostata- oder Brustkrebs konnte Fasten das Ansprechen auf konventionelle Therapien verbessern, wobei niedrige Insulin- und IGF1-Spiegel eine Schlüsselrolle spielen.

Die ketogene Diät, bei der der Körper Energie überwiegend aus Fetten statt Glukose gewinnt, könnte bei einigen Tumorarten therapeutisch wirken, indem sie den Warburg-Effekt beeinflusst. Dieser Effekt beschreibt, dass Tumorzellen überwiegend Glukose zur Energiegewinnung nutzen.

Ketose, ein Zustand, in dem der Körper vermehrt Ketonkörper wie 3-Hydroxybutyrat produziert, scheint das Tumorwachstum zu bremsen. In Studien konnte außerdem gezeigt werden, dass eine ketogene Diät die Immunantwort verstärkt, indem sie die Anzahl spezifischer T-Zellen erhöht und die Wirkung von Immuntherapien unterstützt. Fasten und die ketogene Diät optimieren die zytotoxische Reaktion im Tumor. In Mausmodellen wurde beobachtet, dass Nahrungskarenz das Ansprechen auf Immuntherapien wie PD-1- oder CTLA-4-Inhibitoren wiederherstellen kann. Eine ketogene Diät in Kombination mit der Supplementierung von exogenen Ketonen zeigt Potenzial, besonders bei aggressiven Tumorarten wie Melanomen.

Aktuelle Studien untersuchen außerdem den Einfluss einer ballaststoffreichen Ernährung und der ketogenen Diät auf das Darmmikrobiom speziell von Krebspatienten. Frühere Untersuchungen lassen vermuten, dass die Kombination von Diät, Fasten und Immuntherapie durch die Modulation des Mikrobioms das Ansprechen auf eine konventionelle Therapie verbessern könnte. **Zudem gibt es Hinweise darauf, dass eine reduzierte Proteinzufuhr Entzündungen verringern und die antitumorale Immunantwort fördern kann.**

Die aktuelle Forschung zeigt eindeutig, dass eine gezielte Ernährungsstrategie – sei es durch Kalorienrestriktion, Fasten oder ketogene Diäten – das Tumorwachstum und den Krankheitsverlauf beeinflussen und auch das Ansprechen auf Therapien verbessern kann. Leider sind diese Erkenntnisse bisher nicht im klinischen Alltag angekommen, wenn man sich anschaut, was Krebspatienten so in der Klinik serviert bekommen :-(. Hier muss, wie auch in vielen anderen Dingen, der Betroffene selbst aktiv werden, um alle Chancen und Möglichkeiten zu nutzen! **Sehr hilfreich als erste Orientierung ist die informative Broschüre Ernährung und Krebs, herausgegeben von der GfBK in Heidelberg.**

Linktipps:

1. Die Kraft einer gesunden Ernährung
2. Das Anti Krebs Buch - Basislektüre für Krebspatienten und die es nicht werden wollen.

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

Veranstaltungs-Hinweis: Patienten-Informationstag am 13. Oktober in Heidelberg. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, neue Erkenntnisse der integrativen Krebsmedizin kennenzulernen und sich von Expertinnen und Experten begleiten und beraten zu lassen.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der seit 1982 KrebspatientInnen, Angehörige und TherapeutInnen unterstützt. Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Durch ihre langjährige Beratungs- und Aufklärungsarbeit besitzt die GfBK eine hohe fachliche Expertise in der komplementären Krebstherapie. **Diese wertvolle Arbeit der Gesellschaft eröffnet Krebspatienten zusätzliche Heilungs Chancen. Neben Informationsangeboten und Veranstaltungen bietet die Gesellschaft eine medizinische Hotline.** Ein wertvolles Angebot, wenn es darum geht, eine Zweitmeinung und zusätzliche Einschätzung der Situation zu bekommen.

Linktipps:

1. Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr
 2. Krebshoffnung - Der Blog einer erfolgreichen Patientin, die Ihre eigenen Weg ging
- Aktuelle GfBK Veranstaltungen finden Sie hier**

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

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: <https://www.topfruits.de/offene-stellen>.

Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits alle neuen Produkte finden Sie hier...

Jetzt aus neuer Ernte: Sauerkraut, Walnüsse und Walnuss-Kerne, Medjool Datteln

Medjool Datteln OHNE Stein - GfBK-Sonderaktion - solange Vorrat reicht - Rohkost

Medjool Datteln werden normalerweise immer mit Stein verkauft. Für eine Benefiz-Sonderaktion haben wir eine begrenzte Menge unserer beliebten Medjool Datteln entsteht. Das bedeutet für Sie noch mehr honigsüßes leckeres Fruchtfleisch, dafür KEINE Arbeit fürs Entkernen. Wir haben von dieser Ware allerdings nur eine begrenzte Menge verfügbar, deshalb sollten Sie schnell zuschlagen. Für jede verkaufte Kilo-Packung spenden wir 1 Euro vom Verkaufspreis an die "Gesellschaft für biologische Krebsabwehr" in Heidelberg.

Kornblumenhonig mit Ayurveda-Gewürzen

Diese leckere Zubereitung ist zu 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.

Pilinuskern – naturbelassen – eine besondere Spezialität

Topfruits naturreine Pilinuskern sind eine köstliche Spezialität mit reichhaltigem Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen. Die Pili Nuss ist noch ziemlich unbekannt, hat aber in Sachen Nährwert und gesundheitlichem Potential enorm viel zu bieten. So sind die geknackten Pilinüsse ein guter Lieferant für ungesättigte Fettsäuren. Die Nuskern enthalten 42% ungesättigte Fettsäuren. Auch der Proteingehalt mit 13% macht die geknackten Pilinuskern zu einer guten Proteinquelle.

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.

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.

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.

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!

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.

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Infos für Ihre Gesundheit.

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

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben, so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail.

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

TOPFRUITS vitale 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