

Hallo und guten Tag,

Unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die es genauer wissen und viele Dinge selbst in die Hand nehmen möchten. 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.*

## Prävention mit viel Potenzial nach oben

Prävention beginnt mit der richtigen Information zur richtigen Zeit. Die Stiftung Gesundheit hat in einer Umfrage Ärzte gefragt: "Wie ist aus ihrer Sicht der Stand der Prävention in Deutschland?". Das Ergebnis war ernüchternd: Mehr als die Hälfte der niedergelassenen Haus- und Fachärzte hält den aktuellen Stand der Prävention in Deutschland für schlecht (48,8 Prozent) oder sogar sehr schlecht (6,5 Prozent). Nur ein knappes Drittel hält den Stand für angemessen (30,2 Prozent). Nur jeder siebte Arzt betrachtet den derzeitigen Stand als gut (12,1 Prozent) oder sehr gut (2,5 Prozent).

Wissen ist die beste Prävention - doch wer ist dafür verantwortlich, das Bewusstsein der Patienten dafür zu stärken? Die Ärzte sehen hier vor allem Schulen, Patienten, aber auch sich selbst in der Verantwortung: Jeweils mehr als 80 Prozent erwarten von diesen 3 Gruppen einen starken Beitrag. Auf Rang vier sehen Ärzte die Medien: 70,8 Prozent sind überzeugt, dass diese einen starken oder sehr starken Beitrag leisten sollten, um bei Patienten das Bewusstsein für Prävention zu stärken. 65,7 Prozent sehen die Krankenkassen in der Verantwortung, 55,8 Prozent das Gesundheitsministerium.

Dabei kritisieren sieben von zehn Ärzten, dass Präventionsleistungen nicht oder nur unzureichend vergütet werden (69,9 Prozent). Zwei Drittel der Ärzte haben schlichtweg im Arbeitsalltag keine Zeit für zusätzliche Präventionsaufgaben (66,5 Prozent). Und mehr als jeder zweite Arzt gibt an, dass zu viel Bürokratie ihn daran hindere (54,8 Prozent). Prävention wird in unserem Gesundheitswesen nicht honoriert, aus dem Grund sollten Sie sich besser nicht auf andere verlassen, denn dann sind Sie verlassen ;-)

**Wir meinen deshalb, zu 90 % müssen Menschen selbst die Initiative ergreifen, wenn es um Wissen zur Krankheitsprävention, gesunde Ernährung und Lebensstilfaktoren geht. Erstens sollte jedem klar sein, dass er selbst am allermeisten davon profitiert, wenn er nicht krank wird.** Und zweitens, nur wenn er selbst einen wesentlichen Beitrag leistet um sich zu informieren, wird er auch die Motivation aufbringen, mit entsprechenden Maßnahmen und Verhaltensänderungen aktiv zu werden. Bekommt man Hinweise vom Arzt oder aus dem Gesundheitswesen zur Krankheitsprävention, ist die Bereitschaft, entsprechendes umzusetzen, erfahrungsgemäß gering.

Dabei bietet die Optimierung der Lebens- und Ernährungsweise große und vielfach unterschätzte Einflussmöglichkeiten auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Bedenken Sie: alles, was Sie im Hinblick auf Mikronährstoffversorgung, Mikrobiom, Bewegung und Lebensstil selbst tun, ist nebenwirkungsfrei und verbessert IHR tägliches Leben. Bedenken Sie dabei auch, Krankheit kostet

Geld, unter Umständen viel Geld und es bringt sie in Abhängigkeiten zu einem zusehends unmenschlichen System.

**Linktipps:** [Topfruits 9 einfache Verhaltensänderungen zur wirksamen Krankheitsprävention](#)  
[2. Produkte, die Ihr Immunsystem unterstützen können](#)  
[3. Was eine vitalstoffreiche Ernährung mit Krisenvorsorge zu tun hat](#)

## Die Mehrheit aller älteren Menschen ist mangelernährt.

Zu diesem erschreckenden Ergebnis kam eine Studie der Universität Köln. Die Forscher fanden heraus, dass mehr als 80 % aller Senioren entweder bereits mangelernährt oder stark gefährdet sind, eine Mangelernährung zu entwickeln. Dem gegenüber waren nur knapp 20 % ausreichend, gut und vollwertig ernährt. Als Begründung für die vorherrschende Fehlernährung nannten die Wissenschaftler den fehlenden Hunger der Patienten sowie Geruchs- oder Geschmacksstörungen. Laut der Forscher hat der Ernährungszustand direkte Auswirkungen auf das Sterberisiko. Eine vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung ist in jedem Lebensabschnitt von Bedeutung - auch noch im fortgeschrittenen Alter! Die Untersuchung zeigt: Alten, aber auch jungen Menschen muss der große Nutzen einer VITALEN Ernährung näher gebracht werden. Es ist wichtig, dass Menschen begreifen, dass sie mit ein wenig Verständnis der Zusammenhänge beim Thema Ernährung ihr Leben drastisch verbessern können! **Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-1-wissenschaftliche-erkenntnisse/>

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

## Werden Sie überdurchschnittlich alt?

Hier haben wir Ihnen einige Fragen bezüglich der Faktoren, die nachweislich signifikanten Einfluss auf Alterungsprozesse haben. Beantworten Sie die Fragen ehrlich, wenn sie wissen möchten wie Ihre Chancen stehen, dass sie überdurchschnittlich und mit höherer Wahrscheinlichkeit **gesund** alt werden.

### Fragebogen: Risikofaktoren für die Lebenserwartung

1. Rauchen Sie regelmäßig? (Ja/Nein)
2. Trinken Sie mehr als 2 alkoholische Getränke pro Tag? (Ja/Nein)
3. Haben Sie Übergewicht (BMI über 25)? (Ja/Nein)
4. Bewegen Sie sich weniger als 150 Minuten pro Woche? (Ja/Nein)
5. Essen Sie selten Obst und Gemüse (weniger als 3 Portionen pro Tag)? (Ja/Nein)
6. Haben Sie hohen Blutdruck (über 140/90 mmHg)? (Ja/Nein)
7. Leiden Sie unter chronischem Stress ohne Entspannungsphasen? (Ja/Nein)
8. Haben Sie eine Diabetes-Diagnose? (Ja/Nein)
9. Schlafen Sie regelmäßig weniger als 6 Stunden pro Nacht? (Ja/Nein)
10. Haben Sie enge Familienmitglieder mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen? (Ja/Nein)

**Das Ergebnis der Auswertung finden Sie ganz unten in unserem Gesundheitsbrief**

### Linktipps:

- [1. Die Kraft einer gesunden Ernährung](#)
- [3. Buchtipp: Revolution in der Herztherapie](#)
- [4. Buchtipp: Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel](#)

## Bauchspeicheldrüse unterstützen - Ballaststoffe

**Ballaststoffe schützen die Bauchspeicheldrüse:** Ballaststoffe sind wichtige Bestandteile einer vollwertigen Ernährung. Bedauerlicherweise kommen Ballast- oder Faserstoffe, wie sie auch genannt werden, in der modernen westlichen Kost immer weniger vor. Und das, obwohl immer mehr Studien Zusammenhänge zwischen verschiedensten gesundheitlichen Problemen und einer ballaststoffarmen Nahrung erkennen.

Eine italienische Studie sah bei den Studienteilnehmern mit der größten Zufuhr von Ballaststoffen das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs um 60 % reduziert. Das berichten Forscher aus Aviano in Norditalien. Dabei hatten unlösliche Ballaststoffe, einen besseren Effekt als lösliche. Bauchspeicheldrüsenkrebs ist die vierthäufigste auf Krebs zurückzuführende Todesursache, gleichzeitig hat dieser Krebs eine sehr ungünstige Prognose.

Ballaststoffe können die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse über verschiedene Wege beeinflussen. Zum Beispiel über eine Beeinflussung des Insulin-Stoffwechsels oder über hormonelle Signalwege, welche im Zusammenhang mit der Tumorentstehung in der Bauchspeicheldrüse stehen. Andere Untersuchungen lassen vermuten, dass die Risikoreduktion gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs mehr oder weniger auch auf andere Krebsarten übertragbar ist. Wie insbesondere auch den weitverbreiteten Darmkrebs.

Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen wird aufgrund seiner komplexen Effekte im Stoffwechsel auch mit einer Reihe von anderen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Forscher des US-National Cancer Institute berichteten im vergangenen Jahr darüber, dass eine erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen das Sterberisiko durch Herz-Kreislauf-, Infektions- und Atemwegserkrankungen reduziert. Die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile einer höheren Ballaststoffaufnahme haben inzwischen auch das Verbraucherbewusstsein erreicht. Eine Umfrage des "International Food Information Council" ergab bereits im Jahre 2008, dass 77 % der Menschen aktiv **versuchen**, zusätzlich täglich Ballaststoffe zu konsumieren.

Allerdings, wenn man sich aktuell ansieht, was in all den Jahren tatsächlich passiert ist, dann muss man feststellen, dass sich nicht wirklich viel geändert hat. Die Zufuhr an den so wichtigen Ballaststoffen ist aufgrund der üblichen Ernährungsweise der meisten Menschen nach wie vor derart mickrig, dass dieser Umstand als signifikantes Gesundheitsrisiko gesehen werden muss. Ballaststoffe sind neben Mineralien und Mikronährstoffen und einigen sekundären Pflanzenstoffen die unserer Meinung nach am meisten unterschätzten "Gesundheitsförderer" in unserer Ernährung.

#### **Linktipps:**

- [1. In diesen natürlichen Lebensmitteln sind Ballaststoffe enthalten](#)
- [2. Gesunde Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen finden Sie hier in unserem Shop](#)

## Sind bittere Aprikosenkerne giftig?

Immer mal wieder werden wir dies gefragt. Vorweg, aufgrund der rechtlichen Rahmenbedingungen, verkaufen wir bittere Aprikosenkerne nicht als Lebensmittel. Bittermandel als Aromastoff. Diese Kerne, wie auch Kirsch oder Apfelkerne, Holunder und viele andere Pflanzen, bzw. deren Samen, enthalten sogenannte "Zyanogene Glycoside".

Dies sind Substanzen, die in vielen Pflanzen und Früchten mehr oder weniger vorkommen. Das Cyanoglycosid, das in den Kernen von Rosengewächsen (Mandeln, Aprikosen, Äpfel etc.) zu finden ist, nennt man Amygdalin. Cyanoglycosid sind NICHT gleichzusetzen mit freier Blausäure, wie das in den Medien immer mal wieder reißerisch behauptet wird. Vielmehr ist die Blausäure (Cyanid) in einen stabilen Zuckerkomplex eingebunden, sodass der Verzehr von amygdalinhaltigen Lebensmitteln nicht gleichzusetzen ist mit der Zufuhr von Blausäure!

Der menschliche Organismus ist bei normaler Stoffwechsellage mit der genannten Substanzgruppe gut vertraut, weil diese Stoffe in der Natur häufig vorkommen. Unser Körper hat Entgiftungsmechanismen entwickelt, welche die durch enzymatische Spaltung frei werdende Cyanidmenge abbaut. Nebenbei bemerkt: Das bei diesem Prozess u. A. entstehende Thiocyanat ist eine orthomolekulare Substanz und für die Zellatmung wertvoll. Siehe <http://aprikosen.info/thiocyanat.PDF>

Hier die fachliche Stellungnahme eines Chemikers zu der Substanz: Amygdalin ([auch B17, Laetrile](#)) ist eine stabile Additionsverbindung von Blausäure (HCN) an Benzaldehyd (C<sub>6</sub>H<sub>5</sub>CH=O), die mit 2 Zuckermolekülen stabil abgesättigt ist. Summenformel C<sub>20</sub>H<sub>27</sub>NO<sub>11</sub>. Es ist falsch, etwa anzunehmen, Amygdalin enthalte Cyanid in der üblichen instabilen ionischen Form CN<sup>-</sup> (Cyanidanion), wie sie etwa in Kaliumcyanid vorliegt, was bereits durch die Magensäure zu Blausäure (HCN) gespalten wird.

Vielmehr ist die Cyanidgruppe durch eine stabile C-CN-Atombindung an Benzaldehyd gebunden, und daraus kann nicht einfach durch (Magen)Säure Cyanid CN<sup>-</sup> bzw. Blausäure HCN freigesetzt

werden. Insofern ist es irreführend zu sagen, amygdalinhaltige Naturprodukte enthielten Cyanid (Blausäure). Die Aufspaltung dieser Verbindung ist an das Vorhandensein bestimmter Enzyme geknüpft ( $\beta$ -Glucosidase), die aber nur in geringer Menge in den Samen selbst und in unserem Stoffwechsel vorkommen. Das sind Enzyme, die mittels Hydrolyse  $\beta$ -glykosidische Bindungen spalten.

B17 ist in Reinsubstanz selbst bei intravenöser Verabreichung von etwa 5 oder gar 10 g harmlos, also ohne Nebenwirkungen. Bereits in den Siebzigerjahren beschrieb der US-Toxikologe Dr. Bruce Halstead in seinem "Textbook of Toxicology", dass etwa Aspirin, Zucker oder Salz toxischer sind als Amygdalin. Diese Tatsache wurde zwischenzeitlich sogar gerichtlich bestätigt. Die LD50-Dosis (also die Dosis bei welcher 50 % der Versuchstiere sterben) liegt bei Ratten, denen Amygdalin oral verabreicht wurde zwischen 600mg / kg und 880 mg / kg Körpergewicht, je nachdem in welchem Maß abbauende **Enzyme (Beta-Glucosidasen)** zusätzlich mit aufgenommen wurde.

Bei einem angenommenen hohen 5%-igen Amygdalinanteil in Mandel/Aprikosenkernen liegt deren 'Gefährlichkeit' ziemlich in der Mitte zwischen Traubenzucker und Kochsalz: Der LD50-Wert von Traubenzucker beträgt 25800 mg/kg. Er ist also 1 / 3 so gefährlich wie Aprikoskerne. Der LD50-Wert von Kochsalz liegt andererseits bei im Vergleich zu Aprikosenkernen 3-mal so giftigen 3000 mg/kg.

Das offiziell dargestellte Gefährdungspotenzial ist deshalb unter normalen Umständen weder bei reinem Amygdalin noch bei Bittermandeln oder bitteren Aprikosenkernen vorhanden. Insbesondere auch nicht aus dem Grund, weil weder bittere Mandeln noch bittere Aprikoskerne aufgrund ihres bitteren Geschmacks zufällig oder versehentlich gegessen werden. Jeder normale Mensch und auch Kinder würden versehentlich zerkaute Kerne sofort ausspucken. Anders als bei einem flüssigen Giftstoff, den man etwa versehentlich trinken könnte, besteht dieses Risiko bei solchen Lebensmitteln nicht - was auch den vorgeschriebenen Warnhinweis auf dem Etikett ziemlich lächerlich erscheinen lässt.

Probleme mit dem Verzehr könnte es in seltenen Fällen bei Menschen geben, bei denen durch physiologische Störungen der Entgiftungsprozess nicht normal funktioniert, wo es allergische Reaktionen gibt oder wo die Entgiftungskapazität des Organismus überschritten wird. Etwa, wenn zu viel eines amygdalinhaltigen Lebensmittels in kurzer Zeit gegessen wird. Dies stellt man erfahrungsgemäß jedoch schnell fest, es äußert sich durch Unwohlsein oder leichten Schwindel. Stellt man den Verzehr ein, normalisiert sich das Befinden schnell und es gibt auch keine irreversiblen Nebenwirkungen eines solchen Zustandes.

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/bittere-aprikoskerne>  
[1. Weiterführende Informationen zur Kraft der Aprikoskerne](#)  
[2. Buchtipp: Krebs bekämpfen mit Vitamin B17](#)  
[3. Amygdalin im wissenschaftlichen Kontext](#)

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

## Der Wert der Kokosnuss

Seit Jahrtausenden ist die Kokosnuss die wichtigste Nutzpflanze der Tropen. Diese Nuss ist dabei für 400 Millionen Menschen DIE entscheidende Fett- und Eiweißquelle! Kalt gewonnenes Kokosöl und Mus aus dem Fruchtfleisch haben dabei ganz besondere Eigenschaften, die im Folgenden beschrieben werden.

Kokosöl besteht zwar zu ca. 95 % aus gesättigten Fettsäuren, was man bisher als eher ungünstig beurteilt hat. Aktuelle Studienergebnisse widerlegen jedoch die lange propagierte Annahme, man solle gesättigte Fettsäuren generell meiden. Zwischenzeitlich weiß man: es besteht ein großer Unterschied in der Art der gesättigten Fettsäuren! So wie es unterschiedliche ungesättigte Fettsäuren gibt (Omega-3, Omega-6, Omega-9), gibt es auch unterschiedliche gesättigte Fettsäuren. Im Kokosöl dominiert mit bis zu ca. 60 % die mittelkettige Laurinsäure, diese Fettsäure hat eine ganze Reihe von Vorzügen:

**Das Kokosmark und das Öl haben durch ihre Zusammensetzung die folgenden Eigenschaften:**

- sie heben einen positiven Einfluss auf das LDL/HDL-Verhältnis. Damit sinkt das Risiko für Gefäßverkalkung und Herzinfarkt.
- Mittelkettige Fettsäuren haben weniger Kalorien als andere Fette und heben den Grundumsatz. Vor allem im Austausch gegen einfache Kohlenhydrate, wie Zucker und Weißmehl, sind sie eine wertvolle Abnehmhilfe
- Kokosöl ist sehr leicht verdaulich und schont die oft gestresste Bauchspeicheldrüse, da keine Bauchspeicheldrüsen-Enzyme zur Verdauung der MCT´s benötigt werden. Kokosöl oder Mark sind deshalb ideal für Menschen mit einem geschwächten Verdauungssystem und einer geschwächten Bauchspeicheldrüse.
- Bestimmte krank machende Bakterien, Viren, Pilze reagieren äußerst empfindlich auf mittelkettige Fettsäuren. Sie werden in der Verbreitung gehemmt. Die Laurinsäure hilft nachweislich bei der Bekämpfung von Candida albicans, Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus, Grippe und Herpesviren, Hautparasiten und Zecken.
- Äußerlich wirkt Kokosöl hervorragend auf Haut und Haare. Es schützt vor entzündlichen Reaktionen, Falten, Haarschuppen, Hautkeimen und Austrocknen.
- Kokosöl ist sehr hitze-, licht- und sauerstoffstabil. Diese Eigenschaften verhindern die Oxidation der Fettsäuren und deren Umwandlung zu gesundheitsschädlichen Trans-Fettsäuren. Es ist daher ideal zum Kochen, Braten, Backen, Frittieren.
- Weiteres Plus: Kokosöl ist unanfällig gegenüber gesundheitsschädlichen freien Radikalen. Eingebaut in die Zellmembran oder aufgetragen auf der Haut verhindert Kokosöl zerstörerische Angriffe auf die Zellen und vorzeitige Alterung.

Das Kokosblockfett, das vielen im Block als Frittenfett bekannt ist, hat nichts mit hochwertigem kalt gepresstem Öl, aus frischen Kokosnüssen zu tun, wie es für die "Gesundheitsküche" empfohlen wird. Es wird industriell verarbeitet, hydriert und raffiniert. Eine günstige Wirkung von Kokosöl für unsere Gesundheit ist eng verbunden mit einer schonenden und sachgerechten Verarbeitung exzellenter und frischer Rohstoffe. Hochwertiger Kokosmus und - Öl sind in der Küche vielseitig sehr verwendbar. Am bekanntesten ist vielleicht der bei Keto Freunden sehr bekannte Bulletproof Kaffee. Bei Bulletproof Coffee handelt es sich um Bohnen-Kaffee, der mit Butter und Kokosöl gemixt wird.

#### Linktipps:

- [1. Ausführlicher Beitrag die gesundheitlichen Vorzüge von Kokosöl](#)
- [2. Kokosprodukte im Topfruits - Shop](#)

## Kurztipps und Informationen:

**Ingwer gegen Brechreiz bei Chemo:** Eine Studie aus Indien untersuchte den Einfluss von Ingwer auf Brechreiz und Erbrechen während einer Chemotherapie bei Kindern und Jugendlichen mit Krebs (Pillai AK/Pediatr Blood Cancer 2011). 31 Patienten im Alter von 8 – 18 Jahren erhielten wegen malignem Osteosarkom zwei häufig verwendete Zytostatika (Cisplatin und Doxorubicin). Zusätzlich zu den beiden üblichen schulmedizinischen Arzneien zur Vorbeugung der Übelkeit und Erbrechen nahmen die Patienten entweder Ingwerpulver oder Stärkepulver (als Placebo) ein. **Mit dem Ingwerpulver trat akuter Brechreiz unmittelbar nach der Chemotherapie nur bei 56 Prozent der Studienteilnehmer auf, im Vergleich zu 95 Prozent in der Placebo-Gruppe.** Dass Ingwer bei Brechreiz wirkungsvoll ist, ist schon seit Längerem bekannt. Die Ergebnisse von bisherigen Studien zu diesem Thema waren jedoch teilweise widersprüchlich.

**PSA-Screening, Vorsicht vor Übertherapie:** Eine internationale Forschungsgruppe sieht nach Auswertung von Krebsregisterdaten Hinweise auf Überdiagnosen bei Prostatakrebs in Europa. „Die derzeitige hohe Inzidenz von Prostatakrebs in vielen Ländern ist möglicherweise durch unregulierte und opportunistische PSA-Tests aufgebläht“, schreibt ein Team um Salvatore Vaccarella von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) im französischen Lyon im British Medical Journal (BMJ; DOI: 10.1136/bmj-2023-077738). Die Autoren fanden heraus, dass sich die Inzidenz in den meisten Ländern von 1990 bis 2017 parallel zur Einführung von PSA-Tests mehr als verdoppelt hat. Die Schnelligkeit des Anstiegs variierte von Land zu Land und im Zeitverlauf. Die Autoren schreiben: „Die in unserer Untersuchung sichtbaren epidemiologischen Merkmale, insbesondere die schnelle inkonsistente Zunahme der Inzidenz, aber nicht der Mortalität sowie die progressive Veränderung der altersspezifischen Inzidenzkurven lassen sich nur schwer durch andere Faktoren als PSA-Tests erklären.“

**Mandeln gegen Falten.** Eine Studie der California State University kam 2019 zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Verzehr von Mandeln Faltenbildung bei Frauen reduziert. Die Forscher teilten die Probanden in zwei Gruppen ein: Eine Gruppe aß pro Tag einen Mandel-Snack, der rund 20 % ihrer täglichen Gesamtkalorien ausmachte. Die Kontrollgruppe aß hingegen einen nussfreien Snack, zum Beispiel Energie- oder Müsliriegel. Im Abstand von 4, 8, 12 und 16 Wochen wurden sie auf den Zustand ihrer Haut untersucht. Dafür kamen hochauflösende Kameras zum Einsatz, welche die Falten in 3D-Modellen darstellten. Nach 16 Wochen hatten sich Faltenbreite und -stärke bei der "Mandelgruppe" jeweils um ca. 10 % verringert. Die beteiligten Forscher erklären diese Ergebnisse mit dem hohen Gehalt der Mandeln an Vitamin E, essentiellen Fettsäuren und antioxidativ wirkenden Polyphenolen.

**Täglich Nüsse essen ist laut der Wissenschaft immer eine gute Idee.** Eine im New England Journal of Medicine veröffentlichte Studie zeigte, dass Nussesser ein um 20 % geringeres Sterberisiko hatten als Menschen, die nie Nüsse aßen. Dieses Risiko bezog sich auf Krebs, Herz- und Atemwegserkrankungen. Je mehr Nüsse die Menschen aßen, desto geringer ihr Risiko, frühzeitig zu sterben. Achtung: nur ungeröstet und ungesalzen sind Nüsse wirklich gesund.

#### Linktipps:

- [1. Ingwer Produkte bei Topfruits.de finden Sie hier](#)
- [2. Natürliche Hilfe für eine gesunde Prostata](#)
- [3. Natürliche Maßnahmen gegen Entzündungen](#)
- [4. Gewürze und Kräuter - die unterschätzten Gesundheitsförderer](#)

## Zonulin – ein Schlüssel zur (Darm-)Gesundheit

Zonulin ist ein Protein, das in der Forschung zunehmend als Marker und Regulator für die Darmgesundheit angesehen wird. Die Arbeiten von Dr. Alessio Fasano, die Zonulin mit Zöliakie, Autoimmunerkrankungen und Stoffwechselstörungen in Verbindung bringen, sind wegweisend. Fasano konnte in einer Studie der New York Academy of Sciences zeigen, dass Zonulin ein Schlüsselmolekül für die Regulierung der Darmpermeabilität, also der Funktion der Darmbarriere, ist.

Ein erhöhter Zonulin Wert geht mit einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms einher und gilt damit als erster Schritt zur Entwicklung von Autoimmunerkrankungen wie Zöliakie, Typ-1-Diabetes und Allergien. Zonulin selbst ist kein Nahrungsbestandteil, sondern ein körpereigenes Protein, das vor allem im Dünndarm, aber auch in geringerem Maße im Dickdarm entsteht. Es reguliert die Öffnung der sogenannten Tight Junctions („Dichte Verbindungen“), die für die Aufrechterhaltung der Darmbarriere wesentlich sind. Diese verhindern, dass schädliche Substanzen, wie Toxine und unerwünschte Mikroben, in den Blutkreislauf gelangen.

Kurzfristig kann eine „Öffnung“ der Darmbarriere für den Organismus nützlich sein, um bestimmte Nährstoffe oder Immunzellen durchzulassen. Eine übermäßige Öffnung dieser Barrieren kann jedoch zu einem „Leaky Gut“ oder „durchlässiger Darm“ führen. Das Besondere an Zonulin ist, es kann nicht nur als Marker für die Darmgesundheit, sondern auch therapeutisch genutzt werden, um die Funktion der Darmbarriere zu stärken.

Medizinisch wird bei einer Stuhlprobe ein Zonulin Wert von <38 ng/ml als „normal“ betrachtet, wobei eine Analyse im Blut deutlich genauere Ergebnisse liefern kann als eine Stuhlprobe. Ein erhöhter **Zonulin-Wert** kann von einer glutenhaltigen Ernährung, einer bakteriellen Fehlbesiedelung des Darms (Dysbiose) und/oder von Entzündungsprozessen und Infektionen ausgelöst werden. In jedem Fall bedeutet ein erhöhter Zonulin-Wert eine gesundheitliche Beeinträchtigung. Siehe auch: <https://www.youtube.com/watch?v=ircin8F0KAw&t=601s>

Als besonders günstig bei und gegen hohe Zonulinwerte beschreibt Dr. von Helden in dem oben verlinkten Beitrag eine Kombination aus bestimmten Stoffen. Im Wesentlichen sind dies altbekannte Ballast- und Mikronährstoffe, über die bereits viel geforscht und positiv berichtet wurde. Es handelt sich dabei um Glycin, Glutamin, Vitamin C, Magnesiumcitrat, MSM, Kurkuma, Inulin, Taurin, Zimt und Kieselerde. Auch wir haben diese Substanzen schon häufiger in unterschiedlichem Zusammenhang beschrieben und auch als gesundheitsförderlich empfohlen.

Sicher ist es auch nicht wichtig, dass diese Stoffe alle zu selben Zeit und in derselben Menge konsumiert werden. Viele der genannten Substanzen kann man im Rahmen einer speziellen Lebensmittelauswahl durch die tägliche Ernährung aufnehmen. Zusätzlich kann man sie auch auf einfache

Weise als Nahrungsergänzung substituieren. Bei Beschwerden mit dem Darm, bzw. der Verdauung würden wir empfehlen, den Zonulinwert analytisch bestimmen zu lassen. Und dann aber selektiver vorzugehen, indem Sie alle diese Stoffe, so wie es am besten passt, bedarfsgerecht verwenden. Dabei sollten Sie beobachten, ob und wie sich die Symptome verändern. Den Schwerpunkt legt man dabei unserer Ansicht nach auf erwiesenermaßen anti-entzündliche Stoffe wie Kurkuma, Zimt, MSM und Vitamin C, sowie auf den Ballaststoff **Inulin**. Taurin und Glycin, sowie Mineralerde kann man bei Bedarf später ergänzen, wenn die Wirkung der erstgenannten nicht ausreicht. Generell können Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Antioxidantien, Entzündungs-Prozesse reduzieren. Z.B. Aroniabeeren, andere Beeren, Gewürze wie Ingwer, Thymian, Schwarzkümmel oder auch Vitalpilze wie Chaga.

Bei hohen **Zonulin** Werten sollte außerdem für einige Zeit eine glutenfreie Ernährung in Betracht gezogen werden. Stellt sich Gluten bei einem Test als Problem heraus, ist es wichtig, eine mehrwöchige Karenz ohne jegliche Ausnahmen durchzuhalten. Denn schon der geringe Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln kann den „Entzugsprozess“ von Gluten im Körper um Tage oder Wochen verzögern. Auch hochverarbeitete Lebensmittel, wie Fertiggerichte und Fast Food, tragen zu einer schlechteren Darmgesundheit bei und sollten gemieden werden.

Ein weiterer schon mehrfach erwähnter Ansatz für ein gesünderes Leben, das auch bei einem „Leaky Gut“ äußerst effektiv sein kann, ist aktive Stressregulation. Neben verschiedenen Atemtechniken können Meditation und Achtsamkeitsübungen helfen, das Stresslevel eines Menschen spürbar und effektiv zu senken. Hier bedarf es keines Cents um diese Methoden für sich auszuprobieren und damit seiner Gesundheit auf jeden Fall etwas Gutes zu tun.

Die aktuelle Forschung zeigt eindeutig, dass eine gezielte Ernährungsstrategie sowie bestimmte Lifestyle-Interventionen, den Verlauf bei vielen Beschwerden positiv beeinflussen und die Therapien verbessern können. Leider sind diese Erkenntnisse bisher nicht in der Medizin der Altvorderen angekommen. Hier muss, einmal mehr, der Betroffene selbst aktiv werden, um alle Chancen und Möglichkeiten zu nutzen! [Sehr hilfreich auch in diesem Zusammenhang und als erste Orientierung für eine optimierte Ernährung ist die Broschüre Ernährung und Krebs, herausgegeben von der GfBK in Heidelberg.](#)

**Linktipps:** <https://www.topfruits.de/darm>

1. [Die Kraft einer gesunden Ernährung](#)

2. [Das Anti Krebs Buch - Basisektüre für Krebspatienten und die es nicht werden wollen.](#)

## **Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert**

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 Heilungschancen. [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](#)

## **Auswertung zu den Fragen "Lebenserwartung":**

0–2 Ja: sehr gut! Ihre Lebenserwartung ist wahrscheinlich überdurchschnittlich hoch.

3–5 Ja: erhöhtes Risiko. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Lebensweise in bestimmten Bereichen verbessern können.

6–8 Ja: Deutlich erhöhtes Risiko. Änderungen sind dringend ratsam, um die Lebenserwartung und das Wohlbefinden zu verbessern.

9–10 Ja: Hohes Risiko. Ihre Lebenserwartung könnte stark beeinträchtigt sein, wenn nicht zeitnah

eingele Maßnahmen ergriffen werden.

**Ein besserer Lifestyle, mehr Mikronährstoffe, durch eine Optimierung mit Blick auf echte und vitale LEBENSMITTEL zahlt sich immer aus, nicht nur in Bezug auf Ihr Lebensalter.** Sie werden auch im täglichen Leben mehr Energie haben, seltener krank sein und sich ganz einfach wohler in Ihrer Haut fühlen.

*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**

#### **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.

#### **Rohes Sauerkraut aus deutschem Spitzkohl, zart und fein**

Wenn Sie bei Topfruits frisches Sauerkraut kaufen, dann haben Sie ein ehrliches, reines und rohköstliches Naturprodukt. Rohes Sauerkraut hat mit dem sterilisierten Kraut in Dosen und Beuteln aus dem Supermarkt nichts zu tun. Topfruits Sauerkraut wird immer wieder frisch eingeschnitten, einige Wochen traditionell fermentiert und dann roh und unverändert abgefüllt. Das Topfruits Sauerkraut ist aus dem besonders zarten Spitzkohl mit einer speziellen Schneideanlage sehr fein geschnitten wird.

#### **Pilinuskkerne – naturbelassen – eine besondere Spezialität**

Topfruits naturreine Pilinuskkerne 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 Nuskkerne enthalten 42% ungesättigte Fettsäuren. Auch der Proteingehalt mit 13% macht die geknackten Pilinuskkerne zu einer guten Proteinquelle.

#### **Macadamiabruch Bio - Rohkostqualität - ungeröstet und ungesalzen**

Unsere Bio Macadamia Bruchware ist knackig im Biss und hat einen sehr feinen cremig-nussigen Geschmack. Die Kerne sind besonders hell und super aromatisch. Imn Frische und Geschmack steht der Bruch den ganzen Kernen in nichts nach. Macadamia schmecken nicht nur lecker, sie enthalten zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente. Ideal geeignet zur Verfeinerung von Müslis, Breigerichten und auch über Süßspeisen!

#### **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.

### **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 Kollagenstrukturen. 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 3fach-Protein-Mischung vollwertige pflanzliche 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 Informationen 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](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)