

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die es genauer wissen möchten. Und die **eigenverantwortlich** viele Dinge gerne selbst in die Hand nehmen möchten.

Eine artgerechte, vitale Ernährung und ein maßvoller Lebensstil fördern unsere Gesundheit und bringen mehr Energie und Lebensfreude. Und sie können auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Beschwerden 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.**

Wir wünschen Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit und schöne Weihnachten.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

*„Heilung beginnt dort, wo wir uns selbst mit Achtsamkeit und Mitgefühl begegnen.“*

## Kakao-Flavonole für die Gefäßgesundheit

In unserer schnelllebigen Zeit sind Hektik, Stress und ungesunde Ernährung häufige Begleiter. Eine aktuelle Studie der University of Birmingham, veröffentlicht in Food & Function, untersucht, wie Kakao-Flavonole die negativen Auswirkungen von Stress und fettreichen Mahlzeiten auf die Gefäßgesundheit beeinflussen können.

**Hintergrund der Studie:** Stress und der Konsum fettreicher Lebensmittel können die Endothelfunktion beeinträchtigen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Flavonole, insbesondere Epicatechin, sind bioaktive Verbindungen in Kakao (oder Grüntee), die für ihre gefäßschützenden Eigenschaften bekannt sind. Die Forscher wollten herausfinden, ob der Verzehr von Kakao-Flavonolen die durch Stress und fettreiche Ernährung verursachten Gefäßschäden mindern kann.

An der randomisierten, doppelblinden Crossover-Studie nahmen 23 gesunde junge Erwachsene teil. Sie konsumierten eine fettreiche Mahlzeit (56,5 g Fett) zusammen mit entweder stark flavonolhaltigem Kakao (150 mg Epicatechin) oder gering flavonolhaltigem Kakao (<6 mg Epicatechin). Nach 1,5 Stunden wurden sie einem 8-minütigen mentalen Stresstest unterzogen. Die **Endothelfunktion** wurde mittels brachialer Flussvermittelter Dilatation (FMD) vor der Intervention sowie 30 und 90 Minuten nach dem Stresstest gemessen.

**Das Ergebnis:** Der Konsum von Kakao mit niedrigem Flavonolgehalt (wie etwa in Milkschokolade) führte zu einer signifikanten Verschlechterung der FMD 30 und 90 Minuten nach dem Stresstest. Im Gegensatz dazu verhinderte der stark flavonolhaltige Kakao (wie in Bitterschokolade oder reinem Kakao) diese Beeinträchtigung 30 Minuten nach dem Test. Nach 90 Minuten verbesserte sich die FMD sogar noch.

Die Ergebnisse zeigen, dass Lebensmittel mit hohem Flavonolgehalt, wie etwa Kakao, die Abnahme der Gefäßfunktion nach Stress und Fettkonsum wirksam verhindern kann und, dass der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Flavonolgehalt ein wirksames Mittel ist, um die Auswirkungen ungesunder Ernährung auf das Gefäßsystem zu mildern, so die Studienautorin Dr. Catarina Rendeiro. Die Fachleute ergänzten, dass aktuell veröffentlichte Leitlinien die tägliche Aufnahme von 400-600 mg Flavonole empfehlen. Diese Menge könne bereits durch den Genuss von zwei Tassen grünem Tee oder einer Kombination aus Beeren, Äpfeln und hochwertigem Natur-Kakao erreicht werden.

Ganz deutlich sah man auch in dieser Untersuchung, dass der regelmäßige Konsum von flavonolreichen Lebensmitteln wie etwa Kakao helfen könnte, die Gefäßgesundheit zu schützen und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Insbesondere wichtig sind solche Substanzen bei schädlichen Einflüssen auf unseren Organismus, wie etwa negativem Stress, bei fettreichen Mahlzeiten oder dem Verzehr anderer ungesunder Lebensmittel.

**Unsere Empfehlungen für die Praxis:** Integrieren Sie Lebensmittel, die reich sind an sekundären Pflanzenstoffen in Ihre Ernährung. Neben Flavonole haben auch andere Naturstoffe wie Beta Carotene, Anthocyane und andere immer wieder ihr Potenzial als Schutz- und Reparaturstoffe gezeigt. Neben Kakao sind auch Beeren, Trauben (besonders die Kerne), Äpfel oder grüner Tee gute Quellen für Flavonole und andere Antioxidantien. Am wertvollsten hinsichtlich des Flavonolgehaltes ist reiner Rohkakao, als Bohnen, Bruch (Nibs) oder Pulver. **Bei Schokolade ist aus gesundheitlicher Sicht nur Bitterschokolade mit einem Kakaogehalt über 80 % und geringem Zuckeranteil zu empfehlen.**

Eine vollwertige Ernährung mit hohem Anteil an unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln unterstützt die Gefäßgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden generell. Die Studie zeigt einmal mehr, dass schon kleine Anpassungen in der Ernährung, wie etwa das Verwenden von Kräutern und Gewürzen statt Salz, der Verzehr von Kakao, oder der Genuss einer Tasse Grüntee- oder Matcha einen signifikant positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben können.

**Bei Topfruits finden Sie vielfältige Produkte und Rezepturen, welche die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse adressieren.** Wie etwa unser **KakaoPLUS** Pulver, welches flavonolreichen Natur-Kakao, den naturheilkundlich bekannten Chaga-Pilz und Guarana kombiniert und das **ohne** Zuckerzusatz auskommt. Diese besondere Mischung vereint die vorteilhaften Eigenschaften von bestem Roh-Kakao mit den Vorteilen des Chaga-Pilzes und Guarana für einen natürlichen Energieboost. Top geeignet als Smoothies, zur Ergänzung Ihres Müslis oder als Basis für einen belebenden Kakao-Drink.

#### **Linktipps:**

1. [Naturkakao - Nahrung der Götter...für die Menschen](#)
2. [OPC - Die Power aus Traubenkernextrakt](#)
3. [Kakaoprodukte bei Topfruits](#)

#### **Glück ist ...**

- Morgens aufzuwachen und gesund zu sein
- Unabhängig von den Meinungen andere zu sein
- Dich mit und in dir selbst wohlfühlen
- Einen Partner zu haben der dich unterstützt
- Menschen zu kennen in deren Beisein du dich wohl fühlst
- Eine Aufgabe zu haben die dich erfüllt
- Immer etwas zu finden wofür du dankbar sein kannst

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

## Mehr Demenz durch schlechte Herzgesundheit

Die Bedeutung der Herzgesundheit und einem gesunden Blutdruck für unser Wohlbefinden kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist entscheidend für die Versorgung aller Organe mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen. Viele Organe, besonders das Gehirn, profitieren von einer stabilen Herzfunktion und einem optimalen Blutdruck.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen den Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Entwicklung von Demenzen. **Die American Heart Association weist darauf hin, dass Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz, Vorhofflimmern oder koronarer Herzkrankheit ein deutlich erhöhtes Risiko haben, an einer Demenz zu erkranken.**

Mehrere wissenschaftliche Studien haben den Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem erhöhten Demenzrisiko untersucht.

Eine Analyse der UK Biobank-Daten ergab, dass Patienten mit früher KHK-Diagnose ein signifikant erhöhtes Risiko haben, im Alter an Demenz zu erkranken. Je jünger die Patienten bei der KHK-Diagnose waren, desto höher war ihr Demenzrisiko!

Eine prospektive Beobachtungsstudie der Mayo Clinic zeigte, dass ältere Frauen mit Herzerkrankungen häufiger an leichten kognitiven Beeinträchtigungen (Mild Cognitive Impairment, MCI) leiden. Diese Beeinträchtigungen können als frühes Symptom für die Entwicklung einer Demenz angesehen werden. (Quelle: Medscape Deutschland)

Eine taiwanesische Studie untersuchte, ob das gleichzeitige Vorliegen mehrerer Herz-Kreislauf-Risikofaktoren den kognitiven Abbau verstärkt. Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass multiple Risikofaktoren das Risiko für die Entwicklung einer Alzheimer-Demenz erhöhen.

Studien, unterstützt von der Schweizerischen Herzstiftung, fanden heraus, dass Patienten mit Vorhofflimmern unbemerkte Mikro-Infarkte im Gehirn erleiden können. Diese kleinen Infarkte treten in Hirnregionen auf, die für kognitive Funktionen wichtig sind, und so zur Entwicklung von Demenz beitragen können.

**Für die Prävention spielt ein normaler Blutdruck eine zentrale Rolle.** Bluthochdruck kann die Blutgefäße schädigen und das Risiko für Schlaganfälle erhöhen, was wiederum die Wahrscheinlichkeit einer Demenz steigert. Studien zeigen, dass eine effektive Blutdruckkontrolle das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen reduzieren kann. Die Herzgesundheit und einen Blutdruck im optimalen Bereich fördern Sie am besten auf natürliche Weise und **nicht durch Medikamente**. Was können Sie jeden Tag konkret tun, um Blutdruck, Herz und Gefäße gesund zu erhalten?

- **Eine vitale Ernährung:** Eine vitalstoffreiche Kost mit hohem Anteil an unverarbeiteten Lebensmitteln und pflanzlicher Frischkost liefert jede Menge Schutz und Reparaturstoffe, Mikronährstoffe und Ballaststoffe.
- **Normalgewicht** und idealerweise eine etwas unterkalorische Ernährung.
- **Ausdauersport / regelmäßige körperliche Aktivität:** Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren stärken das Herz und helfen, den Blutdruck zu regulieren.
- **Stressmanagement:** Techniken wie Meditation können helfen, Stress abzubauen. Auch dies wirkt sich positiv auf Herz und Blutdruck aus.
- Frühzeitige Erkennung und **Behandlung von hohem Blutdruck** oder hohem Blutzucker können das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen reduzieren.

Die weltweiten Untersuchungen zeigen, wie wichtig es ist, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, um das Risiko für Demenz im Alter zu reduzieren. Ein wichtiger Beitrag dazu sind ein gesunder Blutdruck und gesunde Gefäße. So tragen wir nicht nur zu unserer körperlichen Fitness bei, sondern schützen auch unser Gehirn vor altersbedingten kognitiven Beeinträchtigungen, die für Betroffene und Angehörige einen enormen Verlust an Lebensqualität verursachen.

#### Linktipps:

1. [Die Kraft einer gesunden Ernährung](#)
2. ["Die Alzheimer Lösung" - Demenz verhindern oder bessern](#)
3. [Buchtipps: Revolution in der Herztherapie](#)
4. [Ernährung im Alter - was ist ein Muss in der Küche älterer Menschen?](#)
5. [Topfruits Produkte zum Thema "Blutdruck"](#)

## Nierengesundheit und Natron?

Viele Menschen mit Bluthochdruck und Diabetes sind in erster Linie der negativen Einflussfaktoren auf ihre Herzgesundheit bewusst. Dabei übersehen viele das Risiko was **sich durch Bluthochdruck und Diabetes für unsere Nierengesundheit ergibt. Die Filtrationsrate der Nieren nimmt mit zunehmendem Alter automatisch ab und bestimmte "Nierenwerten" im Blut (gfr) wird eine Dialyse oder sogar eine Nierentransplantation für unser Überleben unumgänglich.**

Wir sollten deshalb beizeiten unsere Nierengesundheit und den Zusammenhang mit Lebensstilfaktoren im Auge haben. So können Sie frühzeitig einer späteren Niereninsuffizienz entgegenwirken, mit all ihren negativen Folgen, die man wirklich nicht haben will.

Neben epigenetischen Veränderungen, die zu Mitochondrienschäden führen, spielt das Thema Ernährung eine bedeutende Rolle bei der schleichenden Entwicklung einer Niereninsuffizienz. Eine Ernährung, wie man sie häufig in der gutbürgerlichen Küche sieht, mit zu hohem Salzgehalt, viel stark verarbeiteten Lebensmitteln und zu viel tierischem Protein belastet die Nieren stark. Übermäßiger Konsum von Zucker und gesättigten Fettsäuren führt auf Dauer zu hohem Bluthochdruck und Diabetes, was die Nierenfunktion ebenfalls beeinträchtigt. Auch lang anhaltende, chronische Entzündungen, können Nierenschäden oft unbemerkt verursachen. Dabei können wir beizeiten viel tun im Zusammenhang mit einer normalen Nierenfunktion.

Die gezielte Aufnahme von Mikronährstoffen spielt eine große Rolle bei der Erhaltung der Nierengesundheit. Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus einer vollwertigen, vitalen Ernährung, sind für viele Stoffwechselprozesse im Körper die Basis.

Würzen statt Salzen: Reduzieren Sie die Verwendung von Kochsalz und nehmen Sie stattdessen Kräuter und Gewürze, die vielfach eine antientzündliche Wirkung haben. Bei bereits bestehender Nierenschwäche sollte die Natrium- und Kaliumzufuhr reduziert werden. Ebenso die Zuckerzufuhr.

Verzicht auf schädliche Substanzen: Viele Medikamente ziehen Leber und Nieren in Mitleidenschaft. Auch Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum schädigen die Nieren. Fastenzyklen können nicht nur unser Verdauungssystem, sondern auch unsere Nieren entlasten.

**Natron kann die Nierengesundheit unterstützen.** Eine britische Studie zeigte einen erstaunlich positiven Einfluss von Natron (Natriumhydrogenkarbonat) bei Patienten mit fortgeschrittener Nierenschwäche. Menschen mit Nierenschwäche entwickeln oft eine Übersäuerung, bei der der Blut-pH-Wert absinkt, weil die Nieren nicht ausreichend Säure ausscheiden können. Studien zeigen, dass eine Behandlung mit Natron den Krankheitsverlauf verlangsamen oder sogar aufhalten kann. Die Pufferwirkung von Natron schützt die Nierenfunktion und kann so eine Dialyse verhindern oder verzögert.

In einer Studie wurden 134 Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt. Die "Natrongruppe" erhielt täglich eine Tablette Natron (1 g). Die Kontrollgruppe setzte die medikamentöse Behandlung ohne Natron fort. Typischerweise wird Natron in niedrigen Dosen (z. B. 0,5–1 g pro Tag) verwendet, um den pH-Wert zu stabilisieren. Man gibt das Pulver einfach in ein Glas warmes Wasser und trinkt es.

Nach zwei Jahren ergaben sich folgende Ergebnisse: In der Natron-Gruppe verschlechterte sich die Nierenfunktion nur geringfügig, vergleichbar mit dem normalen Alterungsprozess. Eine raschere Verschlechterung sah man bei 9 % der Natron-Gruppe auf, verglichen mit 45 % in der Kontrollgruppe. **Eine tägliche Gabe von Natron konnte die Notwendigkeit einer Dialyse um bis zu 36 % reduzieren.**

Ich selbst kenne mehrere Fälle, wo Menschen bereits im Alter von etwas über 70 aufgrund einer spät diagnostizierten Niereninsuffizienz dialysepflichtig wurden und die sich im Verlauf trotz Dialyse nach und nach mit Amputationen konfrontiert sahen, aufgrund der eingetretenen Durchblutungsstörungen. Wer weiß, welchen Verlust an Lebensqualität eine Dialyse oder die Folgeprobleme von kaputten Nieren bedeuten, der wird den Nutzen von Natron und einigen Lebensstilfaktoren erst richtig einschätzen können. Weitere wertvolle Wirkungen von Natron für unsere Gesundheit finden Sie weiter unten.

#### **Linktipps:**

1. [Wichtige Kennzeichen einer gesunden Ernährung](#)
2. [Reines Natron erhalten Sie hier](#)
3. [Studie Nierengesundheit und Fasten](#)

*EIGENverantwortung übernehmen in allen Belangen des Lebens schafft mehr Wohlergehen, als das Hoffen auf eine zusehends unmenschliche Bürokratie.*

Bevor du stirbst LEBE!

# Prostatakrebsprogression und Ernährung

Eine im Deutschen Ärzteblatt vorgestellte Studie deutet darauf hin, dass gesunde Ernährung das Risiko verringert, dass ein frühes Prostatakarzinom während der aktiven Überwachung zu einer aggressiveren Form fortschreitet. Die Studie betont die Bedeutung von Ernährung als signifikanter Einflussfaktor auf den Krankheitsverlauf.

Eine Gruppe von US-Forschern evaluierte dazu die Krankengeschichten von 886 Männern, bei denen zwischen 2005 und 2017 im Durchschnittsalter von 66 Jahren ein Prostatakarzinom vom Grad 1 diagnostiziert worden war. Alle nahmen an einem aktiven Überwachungsprogramm teil. Sie hatten zum Zeitpunkt der Aufnahme in das Programm einen Ernährungsfragebogen ausgefüllt.

Basierend auf den Antworten der Teilnehmer berechneten die Wissenschaftler einen Gesundheitsindex. "Der verwendete HEI Index ist ein validierter Parameter, um zu beurteilen, wie gesund sich jemand ernährt. Zusätzlich zum Score ermittelten die Forscher u.A. den "Dietary Inflammatory Index (DII)" dieser beurteilt das entzündliche Potenzial einer Ernährungsweise.

Nach einem Follow-up-Zeitraum von 6,5 Jahren war das Prostatakarzinom 21 % der Männer zu einem Tumor vom Grad 2 oder höher klassifiziert worden. Bei 6 % davon war es zu einem Grad 3 Prosta CA oder höher gekommen. Die Forscher sahen bei der Analyse der Zahlen eine statistisch signifikante Korrelation zwischen einer gesunden Ernährung und geringerem Progressionsrisiko des Tumors. Je "besser" die Ernährungsweise, desto niedriger war das Risiko, dass aus einem niedriggradigen Prostatakarzinom ein behandlungsbedürftiger höhergradiger Tumor wurde.

Bereits Dean Ornish, ein US-amerikanischer Mediziner, hatte in den 1990er Jahren ein Programm entwickelt, das eine fettarme, überwiegend vegetarische Ernährung mit Stressmanagement, Bewegung und sozialer Unterstützung kombiniert. Seine Studien zeigten, dass umfassende Änderungen von Lebensstil und Ernährungsweise nicht nur Herzkrankheiten, sondern auch das Fortschreiten von Prostatakrebs verlangsamen bzw. stoppen können.

Jeder Mann, der bei einem PSA Test einen erhöhten Wert sieht, sollte sich also gut überlegen, ob er direkt weitere invasive Untersuchungen, wie etwa eine Biopsie, oder eine klinische Intervention in Erwägung ziehen möchte. **Für Männer, die bereit sind ihre Lebens- und Ernährungsweise zu optimieren, kann es Sinn machen abzuwarten und zu beobachten.** (<https://www.prostatakrebs-online.eu/>).

Das Besondere bei Prostata CA: er ist ein typischer "Alterskrebs", der normalerweise nur recht langsam wächst. Überstürzte invasive Untersuchungen oder Therapien können bei geringgradigem Prostata CA leicht zu einer Übertherapie führen, wie Studien in diese Richtung immer wieder verdeutlichen. Dabei handelt es sich bei der Prostata CA Behandlung normalerweise um eine OP, die mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit zu einschneidenden Veränderungen im Leben des betroffenen Mannes führen wird.

Veränderungen, die von Seiten der Urologen nicht immer deutlich kommuniziert werden. Außerdem muss man leider beobachten, dass bei Männern, die genetisch für aggressive Prostata CA Zelltypen prädisponierten sind, die Krankheit trotz Lebensstiländerungen und trotz Prostata OP voranschreitet. Und das, obwohl die durchgeführte OP von den Medizinern als kurativ (heilend) bezeichnet wird.

## Linktipps:

1. [Prostata und Ernährung](#)
2. [Prostatakrebs Online](#) - alternative medizinische Sichtweise und Informationen
3. [Studie zum Thema Ernährung und Prostatakrebs](#)
4. [Buchtipp: Krebs bekämpfen mit Vitamin B17](#)

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

## Kindergesundheit

Eine geringe Zuckeraufnahme in der Schwangerschaft und bis zu einem Alter des Kindes von 2 Jahren senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck um 40 Prozent und verzögert den Ausbruch dieser Krankheiten um 4 bzw. 2 Jahre. Eine aktuelle Studie aus den USA und Kanada

belegt dies eindrucksvoll.

Für ihre Analyse nutzten sie Daten aus dem Ende der Zuckerrationierung Anfang der 1950er-Jahre im Vereinigten Königreich (Science, DOI 10.1126/science.adn5421). Damals war der ungehemmte Zuckerkonsum aufgrund von Rationierungen schlichtweg nicht erlaubt. Die Rationierung des Zuckerkonsums dauerte 13 Jahre. Die Rationen beliefen sich auf etwa 40 Gramm für Erwachsene oder 15 Gramm für Kinder pro Tag. Keinen Zucker gab es für Kinder unter 2 Jahren. Diese Menge entspricht etwa der aktuellen Ernährungsempfehlung der WHO, die von höchstens 50 g freiem Zucker pro Tag spricht.

Mit Beendigung der Rationierung im Jahr 1953 stieg der Zuckerverbrauch unmittelbar um fast das Doppelte an, berichten die Studienautoren! Die Wissenschaftler nutzen diesen Umstand, um herauszufinden, inwiefern eine Zuckerrestriktion zu Beginn des Lebens langfristig auf die Gesundheit wirkt. Man nutzte in der Untersuchung die Daten der britischen Biobank, um beide Szenarien. Dabei wurden jeweils die Daten kurz vor und nach dem Ende der Rationierung herangezogen.

Untersucht wurden die Daten von 60.183 Teilnehmende, die zwischen Oktober 1951 und März 1956 geboren wurden. Als Vergleich dienten Erwachsene, die im gleichen Zeitraum gezeugt wurden, aber nicht unter die Zuckerrationierung fielen. Dabei zeigte sich, dass ein Zuckerrationierung signifikante und langfristige gesundheitliche Vorteile für den Nachwuchs bot. Den Auswertungen zufolge sank das Risiko der Menschen, an Diabetes und Bluthochdruck zu erkranken, um etwa 38 %. Der Ausbruch dieser Krankheiten verzögerte sich jeweils um bis zu 4 beziehungsweise 2 Jahre.

Die Nutzen waren dann am stärksten, wenn die Mutter, bzw. der Nachwuchs schon während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt, über insgesamt 19 Monate nur eingeschränkt Zucker zur Verfügung hatten. **Auch das Risiko für später starkes Übergewicht sank unter diesen Bedingungen um etwa 30 %.** Die größten Benefits konnten erzielt werden, wenn die Zuckerrationierung zumindest über die ersten 6 Monate nach der Geburt hinaus gehe, meinten die Autoren der Untersuchung. Die Untersuchung zeigt zwar keinen direkten kausalen Beweis, aber eine starke und ziemlich deutliche Korrelation, dass Zucker als Zutat nicht besonders gesund ist und unser Leben nachhaltig negativ beeinflussen kann! Und das besonders, wenn bereits im Kindesalter viel Zucker konsumiert wird.

Zucker schadet nicht nur der Gesundheit von Kindern, sondern triggert auch ihr Risikoverhalten. Zu diesem Ergebnis kam eine internationale Studie die 2018 in „Social Science & Medicine“ veröffentlicht wurde. Die Untersuchung konnten folgendes zeigen: Je höher der Zuckerkonsum der Kinder, desto größer auch ihre Bereitschaft für Mobbing, Schlägereien oder Alkohol- und Zigarettenkonsum! Für die Untersuchung wurden Daten von mehr als 135.000 11 – 15-jährigen Kindern aus 25 verschiedenen Ländern erhoben. Die Kinder berichteten über die Frequenz ihres Konsums von Süßigkeiten und Softdrinks auf einer Skala von 0 (nie) bis 14 (sehr häufig). Außerdem wurden sie über ihre Einstellung zu riskantem Verhalten ausgefragt. Kinder mit hohem Zuckerkonsum hatten eine um 78 % höhere Risikobereitschaft als Kinder, die nie oder selten Zucker verzehrten. Die Ergebnisse waren unabhängig von sozialem Status der Familien, psychischen Faktoren und Nationalität.

#### Linktipps:

1. Warum Zucker krank macht
2. Topfruits - Süßungsalternativen

## Kurztipps und Informationen:

**Die entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma sind lange bekannt.** Kurkuma hält auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen in Schach. In einer Doppelblind-Studie wurden über 6 Monate insgesamt 89 Patienten mit chronisch entzündlichen Darmkrankheiten untersucht. Alle Probanden hatten entsprechende Medikamente genommen und waren damit frei von Symptomen. Einer Hälfte der Patienten wurde zusätzlich zu ihren Medikamenten Kurkuma verabreicht, die andere Hälfte bekam ein Placebopräparat. Bei den Placebo-Probanden traten die Symptome bei über 20 % der Patienten erneut auf. Die Kurkuma-Probanden hatten hingegen eine Rückfallrate von weniger als 5 %. Mit deutlich weniger Schmerzen, Krämpfen und anderen krankheitstypische Symptome hatte sich ihre Lebensqualität dank Kurkuma deutlich verbessert.  
(<https://nutritionfacts.org/2019/02/26/turmeric-curcumin-put-to-the-test-for-inflammatory-bowel-disease>)

**Probiotische Bakterien hemmen Entzündungen im Darm.** Probiotische Darmbakterien können versteckte Entzündungen eindämmen. Dies bestätigte eine koreanische Studie. Die beteiligten Wissenschaftler fanden heraus, dass probiotische Darmbakterien – genauer das Bifidobacterium bifidum – entzündliche Reaktionen des Immunsystems abwehren können. Verantwortlich dafür sind augenscheinlich bestimmte durch die Bakterien erzeugte Polysacchariden, welche die Produktion von antientzündlichen Immunzellen in der Darmwand ankurbeln. Man sah, dass Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen weniger der erwünschten Bakterienart im Darm haben. Dies zeige das Potenzial probiotischer Bifidobakterien (Milchsäurebakterien) im Kampf gegen Darmkrankheiten. ([https://www.wissenschaft-aktuell.de/...Entzuendungen\\_hemmen1771015590632.html](https://www.wissenschaft-aktuell.de/...Entzuendungen_hemmen1771015590632.html))

**Vitamin B2 schafft Abhilfe bei Migräneattacken.** Vitamin B2 – auch bekannt als Riboflavin – spielt eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion in unseren Mitochondrien. Bei Migräne-anfälligen Menschen ist die Funktion dieser kleinen Zellkraftwerke oft gestört. Um die Rolle von Vitamin B2 bei der Migräneprävention genauer zu untersuchen, wertete die Universität Oklahoma in Weatherford/USA im Jahr 2017 eine Vielzahl an Studien aus. Dabei kamen sie zu dem Schluss, dass Riboflavin die Frequenz der Schmerzattacken auf die Hälfte reduzieren und die benötigte Dosierung von Schmerztabletten um 35 % verringern kann. Um Migräneanfällen effektiv vorzubeugen, empfiehlt die kanadische Kopfschmerzgesellschaft die Einnahme von 400 mg Vitamin B2 pro Tag.

#### Linktipps:

1. [PhytoProEM Fermentgetränk, probiotisches Fermentgetränk](#)
2. [Natürliche Maßnahmen gegen Entzündungen](#)
3. [Gewürze und Kräuter - die unterschätzten Gesundheitsförderer](#)

## Weitere Forschungen zu Natron

Neben dem Schutz der Nierenfunktion durch eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance, die den Abbau von Nierengewebe (Nephronen) vermindert, verbessert Natron die Knochengesundheit. Der Grund, eine metabolische Azidose (Übersäuerung) belastet die Knochen, da der Körper Kalzium freisetzt, um Säure zu neutralisieren.

Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass Natriumhydrogencarbonat entzündungshemmend wirkt. Forscher der Augusta University in Georgia, USA, fanden heraus, dass eine geringe tägliche Einnahme von Natron in Wasser, die Milz dazu anregt, entzündungshemmende Signale zu senden. Dies kann unter anderem bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis hilfreich sein. Und Natron kann damit generell zur Reduktion systemischer Entzündungen beitragen.

Natriumhydrogencarbonat ( $\text{NaHCO}_3$ , Natron), wird auch in der Sportwissenschaft untersucht. Eine Studie der Universität Peking verabreichte Studierenden über sechs Wochen vor jeder intensiven HIIT-Einheit (hochintensive Belastung) 0,2 g Natron pro Kilogramm Körpergewicht. Dabei sah man signifikante Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Bicarbonat-Ionen die durch die Einnahme von Natron freigesetzt werden, schaffen die Voraussetzungen für einen verbesserten Glukosetransport über die Zellmembran. Sie erleichtern damit unter anderem den Eintritt von Magnesium in die Mitochondrien. Magnesium ist ein wesentlicher Cofaktor für viele enzymatische Reaktionen in den Mitochondrien, einschließlich der ATP-Produktion. Ein verbesserter Glukosetransport und eine erhöhte Magnesiumverfügbarkeit können so die Energieproduktion in den Mitochondrien fördern.

Die gleichzeitige Anwendung von Natron und [Magnesiumchlorid](#) kann die Effizienz des Magnesiumtransports in die Zellen weiter erhöhen. In wässrigen Lösungen bildet Magnesiumchlorid mit Natriumbicarbonat Magnesiumbicarbonat, das als effektiver "Mitochondrien-Cocktail" angesehen wird. Diese Kombination kann zahlreiche Enzym- und Mitochondriensysteme aktivieren und so die zelluläre Energieproduktion verbessern.

#### Linktipps:

1. [Die Kraft einer gesunden Ernährung](#)  
<https://www.topfruits.de/natron-backsoda-nahco3-natriumhydrogencarbonat-lebensmittelqualitaet-backpulver>
2. [Die Mitochondrien: Schlüsselfaktor für mehr Lebensenergie](#)  
<https://www.topfruits.de/magnesiumchlorid-lebensmittel-1000g>

## Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1982 Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten berät und unterstützt. Die GfBK steht für eine individuelle, ganzheitliche menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Beratungsstelle Heidelberg vermittelt Patienten am gleichen oder nächsten Tag ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Dieses Angebot ist kostenfrei! Ein wertvolles Angebot, wenn es darum geht, eine Zweitmeinung und zusätzliche Einschätzung der Situation zu bekommen.

Darüber hinaus hat die GfBK eine Vielzahl kompetenter, ausgewogener und hilfreicher Informationsschriften erarbeitet, 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>.

### Linktipps:

1. Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr
2. Krebs Hoffnung - Der Blog einer erfolgreichen Patientin, die Ihre eigenen Weg ging

**Aktuelle GfBK Veranstaltungen finden Sie hier**

### Wünsche:

*Mögen alle fühlenden Wesen, Frieden, Freude und Wohlergehen erlangen.*

*Mögen Krankheit, Krieg, Hunger und sinnloses Leid abnehmen.*

*Mögen die Armen Wohlstand finden*

*Mögen die Bekümmerten und Bedrückten Freude finden*

*Mögen die Verzweifelten Hoffnung finden*

*Mögen die Kranken Gesundheit finden*

*Mögen alle schwachen Mut und Stärke finden*

*Mögen alle Herzen sich in Liebe und Freundschaft vereinen*

## Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

Wenn Sie Ihre Leidenschaft für die eigene Gesundheit zum Beruf machen wollen und auf der Suche nach einer neuen, längerfristigen beruflichen Herausforderung sind, informieren Sie sich auf unserer Seite über unsere derzeitigen Job-Angebote. Derzeit suchen wir Mitarbeiter in den Bereichen Produktion/Versand und Marketing. 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/offenstellen>.

*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

### KakaoPLUS - Das Beste aus Natur-Kakao, Chaga Pilz und Guarana

Unser KakaoPLUS ist ein Pulver, das besten Natur-Kakao, Chaga-Pilz und Guarana kombiniert und ohne Zuckerzusatz auskommt. Diese einzigartige Mischung vereint die antioxidativen Eigenschaften des Kakaos mit den adaptogenen Vorteilen des Chaga-Pilzes und der natürlichen Energie des Guarana. Ideal für eine vitalstoffreiche Ernährung, liefert KakaoPLUS Trinkkakao einen kontrollierten, natürlichen Energieschub. Es eignet sich hervorragend als gesunde Ergänzung zu Smoothies, Müsli oder als Basis für einen belebenden Kakao-Drink.

### 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>