

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. 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 alles Gute – bleiben Sie gesund und munter.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

*Halte Sie sich von Menschen fern, die in jeder Herausforderung ein unüberwindliches Problem sehen. Vor allem, wenn Sie mehr vom Leben erwarten, als die meisten Ihrer Mitmenschen.*

## Studie: Omega-3-Fettsäuren und Vitalstoffe – Natürliche Hilfe bei Krebs

Neuste Erkenntnisse der Wissenschaft bestätigen einmal mehr, wie wichtig die Ernährung für unsere Gesundheit ist – insbesondere bei schweren Erkrankungen wie z. B. Krebs. Forscher der University of South Florida Health haben in einer aktuellen Studie ein besonderes Fettsäureprofil in kolorektalen Tumoren (CRC, Darmkrebs) entdeckt. Die Studie zeigt, dass kolorektale Tumoren oft ein proinflammatorisches (entzündungsförderndes) Fettsäureprofil aufweisen.

**Antientzündliche Moleküle, die den Körper bei der Heilung unterstützen könnten, waren hingegen bei den betroffenen Patienten stark reduziert.** Dieses Ungleichgewicht wird anscheinend durch das Vorherrschen von Enzymen im Arachidonsäure-Stoffwechselweg\* verstärkt. Die westliche Ernährung mit ihrem hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren (z. B. Linolensäure, ein Vorläufer der entzündungsfördernden Arachidonsäure) spielt dabei eine entscheidende Rolle.

**Krebs wirkt laut den Forschern wie eine chronische Wunde, die nicht heilt.** Entzündungen im Tumorgewebe, die durch ungesunde Ernährung und verarbeitete Lebensmittel gefördert werden, schwächen die Immunantwort und geben Krebszellen Raum zur weiteren Ausbreitung. Risiko senkend für Entstehung und Voranschreiten von Krebs wären weniger Omega 6 und mehr Omega-3-Fettsäuren, sowie eine insgesamt entzündungshemmende Ernährung mit mehr Vitalstoffen. Omega-3-Fettsäuren fördern die Produktion von spezialisierten Mediatoren, die aktiv zur Entzündungsverhinderung und -beseitigung beitragen. Im Gegensatz dazu wirkt ein Zuviel an Omega-6-Fettsäuren entzündungsfördernd. Auch andere Studien zeigen, dass eine Omega-3-reiche Ernährung das Tumorwachstum hemmen und bestimmte Heilungsprozesse im Körper aktivieren kann.

Neben der Ernährung spielen auch ausreichender Schlaf und regelmäßige Bewegung eine entscheidende Rolle. Diese Faktoren helfen, den Insulinspiegel als Wachstumsfaktor zu senken, das Immunsystem zu stärken und so die natürlichen Heilungskräfte des Körpers zu unterstützen. Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen, wie wichtig eine gesunde Ernährung mit den richtigen Lebensmitteln für die Krebsprävention und supportive Therapie ist. Unser Tipp: Integrieren Sie regelmäßig gesunde Fette aus Nüssen, Samen und Fisch in Ihre Ernährung. Kombiniert mit einer ballaststoff- und vitalstoffreichen Frischkost und einem aktiven Lebensstil legen Sie die Basis für eine langfristige Gesundheit – nicht nur im Hinblick auf Krebs, sondern für Ihr gesamtes Wohlbefinden.

*\*Der Arachidonsäure-Stoffwechselweg ist ein biochemischer Prozess, der die Umwandlung von Arachidonsäure, einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, in verschiedene bioaktive Moleküle umfasst.*

### Linktipps:

1. Studie der University of South Florida Health
2. Natürliche Maßnahmen gegen Entzündungen

## Immer wieder Vitamin C

Über Vitamin C haben wir immer wieder geschrieben. **Vitamin C und dessen gute Verfügbarkeit im Körper ist in vielen Bereiche für unsere Gesundheit nützlich.** Insbesondere in der Winterzeit hat Vitamin C / D und Zink wieder seine besondere Bedeutung bei der Infektabwehr. Es wird immer wieder behauptet, diese Mikronährstoffe würden in Untersuchungen keinen nennenswerten Nutzen beim Schutz vor Infekten haben. Trotzdem kann man in der alltäglichen Praxis beobachten, dass Zeitgenossen die gut mit Vitamin C und anderen Mikronährstoffen versorgt sind, eben ohne Grippe über den Winter kommen. Andere hingegen, die eine derartige Optimalversorgung für unnötig halten, sind oft jedes Jahr mehr oder weniger häufig Krank und "sammeln" jede Grippewelle ein die umgeht. ;-)

Der Nutzen von Vitamin C geht weit über die Infektabwehr hinaus. Dabei ist es uns wichtig zu erwähnen, dass Vitamin C am besten zusammen mit Vitamin E eingesetzt wird. Beide Vitamine ergänzen sich gut, das Erstere ist wasserlöslich und Vitamin E ist fettlöslich. Zu den besten natürlichen Vitamin-E Quellen gehören Weizenkeime, bzw. Weizenkeimöl, sowie Mandeln und andere Nüsse und Saaten. Künstlich hergestelltes Vitamin E (Supplemente) sollte man nicht verwenden, es hat sich als nachteilig erwiesen.

Orthomolekular arbeitende Ärzte und Ernährungsexperten empfehlen 1000mg Vitamin C täglich. Am besten zum Essen, je zur Hälfte am Morgen und am Abend. Bereits 1997 hat eine Veröffentlichung im British Medical Journal, auf eine verringerte Sterblichkeit bei koronaren Gefäßerkrankungen durch eine erhöhte Vitamin C Zufuhr hingewiesen. Weitere Untersuchungen haben ein um 60 % verringertes Blasenkrebsrisiko und eine signifikante Reduktion des Brustkrebsrisikos durch eine gute Vitamin-C-Versorgung gezeigt.

Im American Journal of Clinical Nutrition können wir bereits in den 1990 Jahren lesen: "Es gibt starke epidemiologische Belege für eine schützende Wirkung von Vitamin C bei nicht hormonabhängigen Krebsarten. Von den 46 Studien, in denen ein Vitamin-C-Index über die Nahrung berechnet wurde, fanden 33 einen statistisch signifikanten Schutz, **wobei eine hohe Zufuhr im Vergleich zu einer niedrigen Zufuhr etwa eine doppelte Schutzwirkung bewirkte.** Von 29 weiteren Studien, die den Verzehr von Obst untersuchten, fanden 21 einen signifikanten Schutz.

**Bei Krebserkrankungen der Speiseröhre, des Kehlkopfes, der Mundhöhle und der Bauchspeicheldrüse gibt es starke und konsistente Beweise für eine schützende Wirkung von Vitamin C** oder einem Bestandteil in Früchten. Auch für Magen-, Mastdarm-, Brust- und Gebärmutterhalskrebs gibt es starke Belege. Mehrere aktuelle Lungenkrebsstudien haben eine signifikante Schutzwirkung von Vitamin C oder von Lebensmitteln festgestellt, die eine bessere Vitamin-C-Quelle als  $\beta$ -Carotin darstellen.

**Es ist wahrscheinlich, dass Ascorbinsäure, Carotinoide und andere Faktoren in Obst und Gemüse gemeinsam wirken.** Generell sollte ein erhöhter Verzehr von Obst und Gemüse angestrebt werden. Es gibt starke epidemiologische Belege für eine schützende Wirkung von Vitamin C bei nicht hormonabhängigen Krebsarten. Von den 46 solchen Studien, in denen ein Vitamin-C-Index über die Nahrung berechnet wurde, fanden 33 einen statistisch signifikanten Schutz, **wobei eine hohe Zufuhr im Vergleich zu einer niedrigen Zufuhr etwa eine doppelte Schutzwirkung bewirkte.**

### Linktipps:

1. Wichtige Kennzeichen einer gesunden Ernährung
2. Vitamin C und Krebsprävention - The American Journal of Clinical Nutrition
3. Nüsse essen ist immer eine gute Idee!

*Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen zu treffen, als ständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird.*

# Zu hohen Zuckerkonsum erkennen

Viele Menschen nehmen mehr Zucker zu sich, als ihnen bewusst ist. Weil Zucker nicht nur in offensichtlichen Süßigkeiten wie Schokolade, Kuchen oder Eis oder Süßgetränken steckt. Auch vermeintlich gesunde Produkte wie Fruchtyoghurt, Müsliriegel, Smoothies oder fertige Salatdressings und sogar Dosengemüse enthalten oft große Mengen zugesetzten Zucker.

Besonders tückisch ist Zucker in herzhaften Lebensmitteln wie Ketchup, Fertigsaucen oder Tiefkühlgerichten - eben an den Stellen wo man ihn nicht erwartet. Da Zucker in der Zutatenliste unter verschiedenen Namen wie Glukosesirup, Fruktose, Maltodextrin oder Rohrzucker deklariert wird, ist er für Konsumenten schwer zu identifizieren. Die hohe Zufuhr versteckter Zucker trägt dazu bei, dass die empfohlene Tagesmenge schnell überschritten wird, was langfristig die Gesundheit belastet.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, die Aufnahme freier Zucker, der nicht an Ballaststoffe gebunden ist, auf weniger als 10 % der täglichen Gesamtkalorien zu beschränken. Bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2.000 Kilokalorien pro Tag entspricht dies maximal 50 Gramm freien Zuckern. Freie Zucker umfassen alle Ein- und Zweifachzucker, die Lebensmitteln zugesetzt sind, sowie die natürlich vorkommenden Zucker in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten.

**Wenn Sie die folgenden Symptome bei sich beobachten, dann sollten Sie an erster Stelle Ihren täglichen Zuckerkonsum unter die Lupe nehmen. Machen Sie sich bewusst, dass ein dauerhaft zu hoher Zuckerkonsum der größte einzelne Risikofaktor für die Mehrzahl der zivilisatorischen Krankheiten ist. Die hier genannten Symptome sind nur Vorläufer von wesentlich bedrohlicheren Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Demenz und Krebs.**

1. **Hautprobleme:** Ein hoher Zuckerkonsum kann zu unreiner Haut, zu Akne und anderen Hauterkrankungen führen, da Zucker Entzündungen im Körper fördert
2. **Stimmungsschwankungen:** Übermäßiger Zuckerkonsum kann zu schnellen Blutzuckerschwankungen führen, die Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit verursachen
3. **Energietiefs (11 Uhr Loch):** Nach einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels folgt oft ein ebenso schneller Abfall, was zu Müdigkeit und Energiemangel führt.
4. **Schlafstörungen:** Ein hoher Zuckerkonsum kann den Schlafrhythmus stören und zu Schlaflosigkeit führen
5. **Häufige Infekte:** Zucker kann das Immunsystem schwächen, wodurch der Körper anfälliger für Infektionen wird
6. **Verdauungsprobleme, Blähungen und Bauchschmerzen:** Übermäßiger Zuckerkonsum kann das Gleichgewicht der Darmflora stören, zu Verdauungsbeschwerden und Entzündungen im Darm führen

Wenn Sie bei einer nüchternen Analyse feststellen, dass Sie viel zu viel Zucker zu sich nehmen, dann sollten Sie ihr Ernährungsverhalten optimieren. Achten Sie bei Fertiglernsmitteln verstärkt auf die Nährwertabelle und hier auf den Zuckergehalt. Eliminieren Sie die größten Zuckerbomben, die bar sind jeglicher Ballaststoffe, welche die Aufnahme und Verwertung von Zucker bremsen. Hier sind besonders industrielle Süßgetränke, aber auch reine Fruchtsäfte zu nennen.

Trinken Sie Tee oder Kaffee ungesüßt. Auch der allseits beliebte O- oder Apfelsaft, sollte nur in starker Verdünnung getrunken werden. Reduzieren Sie Backwaren, Süßspeisen und generell Lebensmittel mit einem extrem hohen Zuckergehalt. Versuchen Sie mit der Zeit Ihr Geschmackempfinden dadurch so zu verändern, dass Ihnen auch weniger süße Lebensmittel süß genug erscheinen, denn genau das wird passieren, wenn Sie obige Empfehlungen beherzigen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen, Sie werden es nicht bereuen.

## Linktipps:

1. [Achtung Industriezucker macht Sie süchtig und krank](#)
2. [Die Kraft einer gesunden Ernährung](#)

## Krebstherapie kann Metastasen fördern

Auf [wissenschaft-aktuell.de](http://wissenschaft-aktuell.de) wurde eine Studie mit dem Titel "Krebstherapie kann Metastasen fördern – Schädigung der Tumor-Blutgefäße durch Medikamente begünstigt Ausbreitung der

Krebszellen" veröffentlicht.

Die Originalstudie, auf die sich dieser Artikel bezieht, wurde in der Fachzeitschrift Cancer Cell unter dem Titel "Pericyte depletion results in hypoxia-associated epithelial-to-mesenchymal Transition and metastasis mediated by met signaling pathway" veröffentlicht. In dieser Studie untersuchten Forscher die Auswirkungen der Reduktion von Perizyten-Zellen. Dies sind Zellen welche, die Blutgefäße stabilisieren. Dies passiert bei Anti-Angiogenese und Zytostatika-Therapien. Die Forscher fanden heraus, dass eine Verringerung der Perizytenzahl zwar zu einer verminderten Tumormgröße führte, gleichzeitig wurde jedoch die Bildung von Metastasen gefördert.

Diese Ergebnisse werfen wichtige Fragen zur Anwendung von Anti-Angiogenese-Therapien auf. Diese zielen darauf ab, die Blutversorgung von Tumoren zu reduzieren. Allerdings könnten sie auch unbeabsichtigt die Metastasierung von Krebs fördern. Genau solche Beobachtungen kann man in der Praxis häufig bei anderen aggressiven Therapien machen.

Der Tumor oder eine Metastase "spricht an". Das heißt der Tumor oder die Metastase(n) werden kleiner. Dies wird vom Onkologen medizinisch als Erfolg gewertet und der Patient freut sich. Im weiteren Verlauf, nach einigen Monaten kommt der Krebs jedoch invasiv und aggressiver als zuvor als Rezidiv zurück. Dabei gilt es zu bedenken, dass die meisten Krebspatienten nicht nach der Erstdiagnose und am Primärtumor versterben, sondern als Folge einer solchen Metastasierung. Nationale und internationale Studien bestätigen, dass die konventionellen Therapien bei Weitem nicht immer den gewünschten Erfolg bringen. Realistisch betrachtet sind die Fortschritte in Forschung und Therapie eher marginal, wenn man den Einfluss auf die Überlebenszeit und das Grading vergleicht.

„Was das Überleben bei metastasierten Karzinomen in Darm, Brust, Lunge und Prostata angeht, hat es in den vergangenen 20 Jahren keinen Fortschritt gegeben“, so die Aussage des Epidemiologen Prof. Dr. Dieter Hölzel bereits 2004. „Chemotherapie fördert Krebs, statt ihn zu bekämpfen.“ „Wir müssen der Frage nachgehen, warum sich am Überleben der Patienten nichts geändert hat, obwohl der medizinische Aufwand immer weiter zunimmt“, sagt Hölzel. Zwischenzeitlich hat es zwar durch neue, meist sehr teure Verfahren den einen oder anderen Fortschritt in Bezug auf die Überlebensdauer gegeben. Trotzdem sind wir noch weit davon entfernt, Krebs wirklich zu verstehen und sichere Therapien zu haben, die reproduzierbare Erfolge, ohne gravierende Nebenwirkung garantieren.

Jede aggressive Therapie muss deshalb gut überlegt und kritisch hinterfragt werden. Die Frage muss lauten: Inwieweit übersteigt der potenzielle Schaden den Nutzen und bringt die Therapie etwas für die Überlebenszeit bei adäquater Lebensqualität? Entscheidet man sich für onkologische Standardtherapien, sollte man in jedem Fall flankierend mit unterstützenden und komplementären Methoden aus der biologischen Krebstherapie arbeiten, um die negativen Nebenwirkungen der empfohlenen Standardtherapien wo möglich zu begrenzen. Siehe auch: ["Die wichtigsten Erkenntnisse aus über 2 Jahrzehnten unabhängiger Krebsforschung."](#)

#### **Linktipps:**

1. [Alle Produkte zum Thema "Krebs" bei Topfruits](#)
2. [Ärztblatt: "Wir müssen belegen, dass wir gute Arbeit leisten"](#)
3. [Wissenschaft aktuell: "Krebstherapie kann Metastasen fördern"](#)

*Verantwortung übernehmen und die Dinge so gut wie möglich selbst anpacken schafft mehr persönliches Wohlergehen, als das Verlassen auf einen überforderten Staat.*

Mehr pflanzliche Proteine senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Einer neuen Erhebung im American Journal of Clinical Nutrition (2024.09.006) stellt die Auswirkung von pflanzlichen und tierischen Proteinen gegenüber. Demzufolge beginnen signifikante Schutz-Effekte für das menschliche Herz ab einem Verhältnis von zwei Teilen pflanzlichen zu einem Teil tierischen Proteinen. Generell gesprochen: Je günstiger das Verhältnis von pflanzlichem zu tierischem Protein in der Ernährung, desto gesünder die Kost. Schon lange weisen Ernährungsempfehlungen darauf hin, dass mehr pflanzliches Protein besser für unsere Gesundheit ist als tierisches. Ein ideales Verhältnis von pflanzlichem zu tierischem Eiweiß wurde bisher noch nicht genannt.

In der aktuellen Studie analysierte man die Ernährung, den Lebensstil und die Herzgesundheit von über 200.000 Männern und Frauen in den USA. Das Ganze über einen Zeitraum von 30 Jahren. Die

Datenbasis waren die Teilnehmer der Nurses' Health Studies und der Health Professionals' Follow-up Study. Hierbei wurden alle 4 Jahre die Ernährungsgewohnheiten differenziert abgefragt.

Anhand der Angaben berechnete man sowohl die Gesamtproteinzufuhr in Gramm pro Tag, sowie die Verteilung auf tierische und pflanzliche Proteine. Nach Auswertung der Gesundheitsentwicklung der Teilnehmer und der übrigen Lebensstilfaktoren sah man ein zunehmend geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und KHK, je höher der Verzehr von pflanzlichem im Vergleich zu tierischem Eiweiß war.

Teilnehmer, mit dem höchsten Verhältnis von pflanzlichem zu tierischem Protein, wiesen ein um 19 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein um 27 % geringeres Risiko für Gefäßkrankheiten im Vergleich zu denen, die mehr tierische Proteine zu sich nahmen, auf. Erste Nutzen-Effekte sah man ab einem Verhältnis von 1:2. Das KHK-Risiko sank aber erst ab einem höheren Konsum von pflanzlichem Protein.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein Verhältnis größer 1:1 von pflanzlichen zu tierischem Eiweiß optimal ist um vor KHK zu schützen. Besonders vorteilhaft war es, wenn rotes und verarbeitetes Fleisch durch pflanzliche Proteine, wie Nüsse ersetzt wurde. Eine Kombination aus dem Verzehr von mehr pflanzlichem Protein und einer insgesamt höheren Proteinzufuhr bot die meisten Vorteile für die Herzgesundheit.

Bei denjenigen, die mit 21 % der täglichen Kalorien, am meisten Protein zu sich nahmen und das Verhältnis von pflanzlichem zu tierischem Eiweiß am höchsten war, war eine Risikoreduktion um knapp 30 % für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein um 36 % geringeres Risiko für KHK im Vergleich zu denen messbar, die insgesamt weniger Proteine konsumierten (nur 16 % der Kalorien). In den westlichen Industrieländern nimmt der durchschnittliche Bürger im Verhältnis 1:3 pflanzliche und tierische Eiweiße zu sich.

Viele Untersuchungen zeigen uns seit Jahrzehnten, dass eine überwiegend vollwertig pflanzliche Kost besser für unsere Gesundheit ist. Und das ist sicher nicht nur wegen den pflanzlichen Proteinen der Fall. Vielmehr liefern die RICHTIGEN pflanzlichen Lebensmittel eine Fülle weiterer Stoffe, die für unsere Gesundheit essentiell sind. Neben Vitaminen und Mineralien liefert Obst und Gemüse viele sekundäre Pflanzenstoffe die unterschiedliche positive Wirkungen in unserem Körper haben. Unter anderem sieht man, dass Substanzen, die krebserregend sind und andere Schäden verursachen, bei einer überwiegend pflanzlichen Kost ihre negative Wirkung weniger oder gar nicht entfalten.

Wollen wir also unser Mögliches dazu beitragen, gesund zu bleiben, dann müssen wir nicht dogmatisch auf tierische Lebensmittel verzichten. Aber wir sollten uns bewusst sein, dass wir mit einem höheren Prozentsatz an pflanzlichen Lebensmitteln die Gesundheitsrisiken unserer modernen Zeit besser reduzieren. Zuallererst sollten wir Wurstwaren, Schweinefleisch und generell Fleisch aus Massentierhaltung vermeiden. Besser ist Fisch-, Fleisch aus Weidetierhaltung und Geflügel, am besten Bio. Auch bei pflanzlichen Lebensmitteln spielt es eine große Rolle für unsere Gesundheit, welche man wählt.

Schlecht sind Zucker, süße Säfte, alle Backwaren aus Weißmehl, generell zu viel Getreide, schlechte Öle mit Transfetten und zu hohem Omega 6 Gehalt und alle hoch verarbeiteten Lebensmittel. Gut sind dagegen Gemüse nach Belieben und Obst in Maßen, am besten vitalstoffreiche Beeren oder andere farbige Früchte. Je bunter umso besser und möglichst mit Kernen. Proteinreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Saaten wie Chia-Lein- oder Hanfsamen, aber auch Baumnüsse werden heute viel zu selten konsumiert. Und wenn, dann oft ebenfalls durch schlechte Verarbeitungsprozesse qualitätsgemindert. Eine Sonderstellung nehmen fermentierte Lebensmittel ein. Solche Lebensmittel können aufgrund ihrer vielfach günstigen Wirkung als echte Gesundheitskost gelten. Aus dem Grund sollten milchsauer fermentierte Gemüse und Gemüsesäfte täglich oder mehrmals pro Woche auf dem Speiseplan stehen, wie das etwa in der traditionellen asiatischen Ernährung der Fall ist.

### **Linktipps:**

1. [Achtung: Proteine sind nicht gleich Proteine](#)
2. [Pflanzliche Eiweiße sind eine echte Alternative](#)
3. [Pflanzliche Proteine im Topfruits Sortiment](#)

## Coenzym Q10 oft übersehen

Coenzym Q10: Coenzym Q10 ist ein wichtiger Vitalstoff, der die Gesundheit in verschiedenen Bereichen als Basisstoff für die Energiegewinnung unterstützt. Als Antioxidans wirkt es auch schädigenden Einflüssen freier Radikaler entgegen. Diese sind bekanntermaßen an der Entwicklung zahlreicher Krankheiten beteiligt. Normalerweise produzieren wir Q10 in ausreichender Menge selbst. Allerdings lässt diese Eigensynthese mit zunehmendem Alter nach. Untersuchungen legen allerdings nahe, dass eine gute Q10 Versorgung gerade im Alter bedeutende Vorteile in vielen Bereichen haben kann.

- Eine Nahrungsergänzung mit CoQ10 zeigt bei Patienten mit Herzinsuffizienz erheblichen Nutzen. Sie führt zu einer geringeren kardiovaskulären Sterberate und einer verbesserten Herzfunktion.
- CoQ10 unterstützt die frühe Wiederherstellung der Herzfunktion nach einem Herzinfarkt, indem es die Entzündung durch Hemmung der CCR2+-Makrophagenrekrutierung und Unterdrückung des NLRP3/IL1 $\beta$ -Entzündungswegs reduziert.
- Die intravenöse Verabreichung von CoQ10 ist bei ischämischen Notfallbedingungen vielversprechend, da es die Gewebepenetration rasch erhöht, die Infarktgröße verringert und die antioxidative Kapazität steigert und so Schutz bei akuter Ischämie und Reperfusion bietet.
- CoQ10 reduziert Entzündungen über den NLRP3/IL1 $\beta$ -Signalweg, der für die Herzgesundheit von entscheidender Bedeutung ist. Diese entzündungshemmenden Eigenschaften tragen zur Verbesserung der Herzfunktion bei und reduzieren Fibrose und Hypertrophie.

Coenzym Q10 wurde umfassend auf seine Rolle bei der Herzgesundheit untersucht. Zahlreiche Studien legen nahe, dass eine CoQ10-Ergänzung die kardiovaskuläre Mortalität deutlich senken und die Herzfunktion verbessern kann. Diese Vorteile sind angesichts der hohen Prävalenz und Mortalitätsraten im Zusammenhang mit Herzinsuffizienz von großer Bedeutung. Die Eigenschaften von CoQ10 schützen das Herz vor oxidativem Stress und stellen eine vielversprechende Alternative zu herkömmlichen Herzinsuffizienzbehandlungen mit weniger Nebenwirkungen und langfristigen Vorteilen dar. CoQ10 ist für die Produktion von ATP, der Energiewährung der Zellen, unerlässlich und spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Mitochondrienfunktion. Diese Funktion ist besonders wichtig in Herzzellen, die einen hohen Energiebedarf haben.

**Ubiquinon (Q10) oder Ubiquinol?** Eine kürzlich durchgeführtes wissenschaftliches Review von 28 Studien ergab, dass CoQ10 bei der Verringerung von Todesfälle, durch Herzkrankheiten wirksamer ist als seine reduzierte Form Ubiquinol. Die Teilnehmer, die CoQ10-Ergänzungsmittel einnahmen, wiesen im Vergleich zu denen, die Ubiquinol einnahmen, eine deutlich niedrigere kardiovaskuläre Mortalitätsrate auf. Bisher hatte man das teure Ubichinol, als besser bioverfügbar und damit als wirksamer gesehen wie Q10. Der jetzige Befund stellt nicht nur unser Verständnis der optimalen CoQ10-Ergänzung in Frage sondern zeigt auch, dass sich Annahmen zur Bioverfügbarkeit nicht immer in tatsächliche therapeutische Vorteile umsetzen lassen, so die Forscher.

**Aufgrund des breiten Einflusspektrums von Q10 und der nachlassenden Eigensyntheserate empfiehlt es sich die Q10 Blutwerte gelegentlich überprüfen zu lassen. Dabei sollten Sie den ermittelten Wert** auch immer in den Kontext der aktuellen Gesundheitssituation setzen. Eine regelmäßige Überprüfung der Werte von Q10 und anderer Mikronährstoff ist insbesondere wichtig für Personen, die eine verschlechterte Befindlichkeit und/oder Herzprobleme haben. Besondere im fortgeschrittenen Alter aber auch Sportler sowie Menschen, die beruflich viel leisten müssen und die starkem Stress unterworfen sind. Bei all diesen Personengruppen hat sich gezeigt, dass tendenziell höhere Werte an Q10 und allgemein eines breiten Spektrums an Mikronährstoffen mehr Schutz vor Gesundheitsrisiken liefern.

### Linktipps:

1. [Das Topfruits Mikronährstoff-Lexikon](#)
2. [Die Mitochondrien als Schlüsselfaktor für mehr Lebensenergie](#)

# Wichtige Blutwerte - Fortsetzung

Im letzten Gesundheitsbrief hatten wir einige wichtige Blutwerte erläutert die in der Regel nur selten bestimmt werden. Nachfolgend einige weitere wichtige und aussagefähige Blut-Werte die Sie im Auge behalten sollten, auch wenn Sie für deren Analyse selbst etwas in die Tasche greifen müssen.

**Blutzucker und Insulin:** Der Blutzucker gibt Auskunft über den Glukosegehalt im Blut und reflektiert damit einen wichtigen Parameter unseres Energiestoffwechsels. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann eine Insulinresistenz zur Folge haben, die wiederum oft chronischen Krankheiten wie Diabetes oder Hypoglykämie nach sich ziehen. Das Hormon Insulin ermöglicht den Zellen Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Daher bedingen sich Blutzuckerspiegel und Insulinausschüttung gegenseitig. Ein besseres Bild über die Situation, wie der oft untersuchte Nüchternblutzucker, liefert der HbA1c Wert.

**HbA1c – Langzeitblutzucker:** Der HbA1c-Wert, auch bekannt als „Langzeitblutzucker“, gibt an, wie viel Glukose über einen Zeitraum von etwa 8-12 Wochen an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen gebunden wurde. Dieser Marker ist ein entscheidender Parameter zur Diagnose und Überwachung von Diabetes und erlaubt eine Einschätzung des durchschnittlichen Blutzuckerspiegels über die vergangenen Monate. Im Vergleich zu einem nüchternen Blutzuckertest, der nur eine Momentaufnahme liefert, bietet der HbA1c-Wert eine langfristige Perspektive. Die Standardwerte für den HbA1c liegen bei gesunden Erwachsenen unter 5,7 %. Werte zwischen 5,7 % und 6,4 % gelten als Hinweis auf eine gestörte Glukosetoleranz (Prädiabetes), während Werte von  $\geq 6,5$  % diagnostisch für Diabetes sind. Die Kosten für eine HbA1c-Analyse im Labor liegen je nach Anbieter zwischen 10 und 20 Euro. Bei einem medizinischen Verdacht oder zur Überwachung von Diabetes übernehmen Krankenkassen in der Regel die Kosten.

**HOMA – Index:** Der HOMA-Index (Homeostasis Model Assessment) ist ein Blutmarker, der den Blutzuckergehalt im Blut mit der ausgeschütteten Menge an Insulin in Relation setzt. Daher ist dieser Marker über den Zustand der Insulinsensitivität besonders aussagekräftig. Um den Index zu ermitteln, muss gleichzeitig mit dem Blutzuckerspiegel der Insulinspiegel gemessen werden. Die Standardwerte für den HOMA-Index variieren leicht, aber allgemein gilt ein Wert von  $< 2,0$  als normal. Ein Wert zwischen 2,0 und 2,9 kann auf eine beginnende Insulinresistenz hindeuten, während Werte von  $\geq 3,0$  als pathologisch betrachtet werden und eine weitere Abklärung erfordern. Die Kosten für die Analyse des HOMA-Index setzen sich aus den Laboruntersuchungen für Blutzucker und Insulin zusammen. Diese Untersuchungen werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen, wenn ein Verdacht auf Diabetes oder eine Insulinresistenz besteht.

**Homocystein:** Homocystein ist eine Aminosäure, die im Körper als Teil des Aminosäurestoffwechsels entsteht. Dieser Blutmarker erlaubt Hinweise und Rückschlüsse auf verschiedene Gesundheitsrisiken. Hohe Homocysteinspiegel sind mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, verbunden. Es wird angenommen, dass Homocystein die Blutgefäße schädigen und zur Bildung von Plaques in den Arterien beitragen kann. Sie können auch auf einen Mangel an bestimmten B-Vitaminen, insbesondere Vitamin B6, B12 und Folsäure, hinweisen. Weiterhin gibt es stichhaltige Hinweise darauf, dass hohe Homocysteinwerte mit einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen, wie Alzheimer, in Verbindung stehen könnten. Die Standardwerte für Homocystein liegen bei Erwachsenen bei  $< 10$   $\mu\text{mol/l}$ . Werte zwischen 10 und 15  $\mu\text{mol/l}$  gelten als leicht erhöht, während Werte über 15  $\mu\text{mol/l}$  auf ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre und neurodegenerative Erkrankungen hinweisen.

**CRP (C-reaktives Protein) und hs-CRP:** C-reaktives Protein (CRP) ist ein Blutmarker, der auf Entzündungen im Körper hinweist. Es wird in der Leber produziert und seine Konzentration im Blut steigt rapide an, wenn eine Entzündung oder Gewebeschädigung vorliegt. CRP wird häufig zur Diagnose und Überwachung von entzündlichen Erkrankungen, Infektionen und Autoimmunerkrankungen eingesetzt. Es kann auch zur Beurteilung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen herangezogen werden, da chronisch erhöhte CRP-Werte mit einem höheren Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle in Verbindung stehen. Am aussagekräftigsten als Frühindikator ist der hochsensitive CRP-Test (hs-CRP). Dieser erkennt schon niedrigere Konzentrationen von CRP. Die Standardwerte für CRP liegen in der Regel unter 5 mg/L. Werte zwischen 5 und 10 mg/L können auf eine moderate Entzündung hindeuten, während Werte über 10 mg/L oft auf eine akute Entzündung oder Infektion hinweisen. Eine regelmäßige Überwachung der CRP-Werte hilft, entzündliche Prozesse im Körper frühzeitig zu erkennen und dagegen zu intervenieren. Etwa durch eine Ergänzung der

Ernährungsweise um antientzündliche Lebensmittel oder Nahrungsergänzungen.

**Was Sie bei der Blutanalyse bedenken sollten:** Einzelne Blutwerte können oft nicht isoliert betrachtet werden, da sie in Wechselwirkung zueinander stehen. Aus dem Grund ist es sinnvoll und wichtig, Blutwerte in regelmäßigen Abständen analysieren zu lassen und diese auch immer in den Kontext der aktuellen Gesundheitssituation zu setzen.

**Linktipps:**

1. Was Blutwerte über unsere Gesundheit verraten
2. Das Topfruits Mikronährstofflexikon
3. Ein tolles Tool zur Unterstützung gesunder Gewohnheiten

## 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 und menschliche Krebstherapie. Einen Therapieansatz, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Beratungsstellen vermitteln Patienten ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Die Gesellschaft organisiert außerdem Seminare und Kongresse im Zusammenhang mit biologischen Heilweisen bei Krebs. Darüber hinaus hat die GfBK eine Vielzahl hilfreicher Informationsbroschüren erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material wird kontinuierlich überarbeitet, sowie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt. Die Flyer und Broschüren stehen 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**

## Kurz und informativ

**Sekundäre Pflanzenstoffe gegen Demenz:** Eine Demenz entwickelt sich oft über viele Jahre. Das Beste was man derzeit dagegen tun kann, ist die frühzeitige Prävention durch Ernährung und Lebensstil-Optimierungen. In einer kontrollierten Studie war es das Ziel herauszufinden, ob Heidelbeeren eine Rolle bei der Frühintervention spielen könnten. Bereits in früheren Untersuchungen ergaben sich Hinweise darauf. In die Studie wurden 33 übergewichtige, insulinresistente Männer und Frauen im Alter von 50 bis 65 Jahren eingeschlossen, die einen subjektiven kognitiven Leistungsrückgang verspürten.

Die Probanden durchliefen vor und nach der Intervention verschiedene Bewertungen zur Kognition und des Gehirn-Stoffwechsels. Zudem wurde eine periphere Messung der Mitochondrienfunktion durchgeführt. Die Intervention dauerte 14 Tage und beinhaltete entweder gefriergetrocknetes Heidelbeerpulver oder ein Placebo, das einmal täglich mit einer Mahlzeit verzehrt werden sollte. Die Leistungen der Heidelbeer-Gruppe (Anzahl der Personen = 15) verbesserten sich signifikant für das sogenannte mentale Lexikon und das Gedächtnis. Zudem berichteten die Probanden der Heidelbeer-Gruppe von verringerten Gedächtnisschwierigkeiten bei Aktivitäten des täglichen Lebens. Auch eine zu hohe Konzentration von Insulin im Blut wurde statistisch eindeutig reduziert.

Die Studienergebnisse deuten also darauf hin, dass Inhaltsstoffe der Heidelbeeren zum Schutz vor kognitivem Verfall beitragen können, wenn sie bei Risiko-Personen frühzeitig eingesetzt werden. Der potente Wirkstoff in Heidelbeeren sind die Anthocyane, wie sie auch in Aronia oder Trauben/kernen und anderen violetten Früchten, oder Gemüse vorkommen. Eine ergiebige Quelle dafür sind auch Rote Rüben.

Man kann erwarten, dass beim Konsum dieser Lebensmittel, bzw. Extrakte daraus, ähnlich günstige Wirkungen beobachtet werden könnten. Bedenken Sie, dass es sich bei den als Frischobst angebotenen Heidelbeeren zu 99 % um Kulturheidelbeeren handelt. Diese enthalten mehr Zucker und wenig Anthocyane nur in der Schale. Getrocknete Waldheidelbeeren oder Aroniabeeren, ganz oder als Pulver, enthalten ein Vielfaches an Antioxidantien wie die Kultursorten vom Frischmarkt.

*Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!*

## **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/offenestellen>.

*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 von Natur-Kakao mit den adaptogenen Vorteilen des Chaga-Pilzes und der natürlichen Energie des Guarana. Hervorragend geeignet als Smoothie, gesunde Ergänzung zu Müslis 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 lieferte 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.

### **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. So 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.

*Nach Oben*

**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 [www.topfruits.de](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.