

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 diesen 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

Inhaltsverzeichnis

1. Nutzen von Vitamin D richtig beurteilen
2. Prävention durch Säure-Basen-Gleichgewicht
3. Muskelkraft und Ausdauer als Prognosefaktor bei Krebserkrankungen
4. Zugesezte Fructose fördert Tumorwachstum
5. Bauchumfang als Risikomarker
6. Weiteres interessantes Gesundheitswissen
7. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits

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.

Nutzen von Vitamin D richtig beurteilen

Immer wieder versuchen Kritiker einer orthomolekularen Prävention an Mikronährstoffen dieselben Maßstäbe anzulegen wie an synthetischen Arzneimitteln. Dies ist unzulässig, kritisiert Vitamin D Experte Dr. von Helden etwa die Darstellung zu Vitamin D im "Arznei-Telegramm" und in einem Artikel. In dieser Publikation geht es darum, medizinische Fachkreise neutral über Arzneistoffe zu informieren, die aufgrund der besonderen Gefahren und Kosten nur von Ärzten eingesetzt werden dürfen. Von Helden kritisiert, dass Vitamin D kein synthetisches Arzneimittel, sondern ein essenzieller Nährstoff ist und daher nicht mit denselben Maßstäben wie ein Medikament bewertet werden kann. Die Anwendung von Leitlinien auf natürliche Substanzen wie Vitamin D, die für ursprünglich für Arzneimittel entwickelt wurden, wird als methodischer Fehler betrachtet - letztlich zum Nachteil des auf Prävention bedachten Menschen.

Viele der Studien orientieren sich an den gleichen strikten Methoden, die für Medikamente entwickelt wurden. Dabei wird etwa nicht der tatsächliche Wert im Blut der Teilnehmer berücksichtigt, sondern nur, ob eine Supplementierung erfolgt oder nicht. Das Problem dabei: Ein pauschales „Ja oder Nein“ zur Einnahme sagt nichts über die tatsächlich erreichten Vitamin-D-Spiegel aus, was bei einem Mikronährstoff aber von großer Bedeutung ist.

Dies führt dazu, dass potenziell wichtige gesundheitliche Effekte übersehen oder falsch interpretiert werden. Dr. von Helden veranschaulicht dies mit einem hypothetischen Beispiel: Würde man Wasser denselben strikten klinischen Studien unterziehen, könnte man fälschlicherweise zu dem Schluss kommen, dass dessen Nutzen gering ist. Dies zeigt die Unangemessenheit solcher

Bewertungsmethoden für lebensnotwendige Nährstoffe.

Ein weiteres Problem, ist die mangelnde Berücksichtigung des individuellen Bedarfs an Vitamin D. Der Vitamin-D-Spiegel im Blut kann von Person zu Person stark variieren, abhängig von Faktoren wie Hauttyp, Sonneneinstrahlung, Alter, Körpergewicht und genetischen Unterschieden. Pauschale Dosierungsempfehlungen oder allgemeine Studienergebnisse, die individuelle Unterschiede nicht einbeziehen, sind daher wenig aussagekräftig. **Bei Vitamin D und anderen Mikronährstoffen ist deshalb eine gezielte, an die Blutwerte angepasste und ausreichend hohe Supplementierung zu fordern.** Allgemeinen Leitlinien zu folgen, die für synthetische Arzneimittel entwickelt wurden und nicht für essenzielle (Mikro-) Nährstoffe, muss eigentlich als Kunstfehler betrachtet werden.

Man fragt sich, wieso immer wieder, ganz bestimmte Studien mit falscher Methodik und schwacher Aussagekraft zur Nutzen-Beurteilung herangezogen werden, während andere, die eine positive Wirkung von Vitamin D zeigen, ignoriert werden. Vitamin D wird von Ärzten und in Publikationen oft als überbewertet dargestellt, obwohl die derzeitige Forschungslage eine andere Sprache spricht.

Fazit: Die derzeitige Praxis der Bewertung von Vitamin-D und anderen Mikronährstoffen beruht auf falschen wissenschaftlichen Annahmen. Will man echten Nutzen für die Krankheitsprävention aus einer optimalen Bereitstellung von wichtigen Mikronährstoffen ziehen, dann braucht es eine neue Herangehensweise in der Forschung und Anwendung. Schließlich handelt es sich bei Vitamin D und vielen anderen Mikronährstoffe um Stoffe, von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Und das, bei einer Ernährungs- und Lebensstil bedingt oft mangelhaften Versorgung in der Bevölkerung. Das zeigen Screening Messungen immer wieder, nicht nur bei Vitamin D, sondern auch bei Magnesium, Kalium, manchen Vitaminen und Spurenelementen. Der präventive Nutzen einer guten Versorgung mit all diesen Substanzen darf nicht durch falsche Maßstäbe und Empfehlungen verhindert oder geschmälert werden.

Linktipps:

1. Quelle: [Vitaminservice](#)
2. Deshalb müssen Sie zwingend Ihren Vitamin D Spiegel kennen

NATURAL HEALTH TALK - ein Format für Sie!

Heute wollen wir Ihnen ein weiteres Format mit viel Wissensmehrwert präsentieren:

Natural Health Talk | Der Gesundheits-Podcast mit Michael Megerle und Phil

*Der Begriff **Natural Health** bedeutet im Deutschen so viel wie "Natürlich Gesund".*

Uns trennt eine Generation, doch uns verbindet eine Leidenschaft: **Unsere Gesundheit** und die dafür **nötige Selbstverantwortung**. Wir sind Michael und Phil und wir wollen Sie auf unseren persönlichen Reisen hin zu einem vitalen Leben voller Lebensfreude in unserem regelmäßigen Format **Natural Health Talk** mitnehmen.

In unseren Gesprächen ist uns ein präventives und vorausschauendes Handeln eine Herzensangelegenheit über die wir hin und wieder auch mit Gästen sprechen wollen. Unsere Gespräche werden Ihnen wertvolle Tipps und Inspirationen aus unseren eigenen Erfahrungen liefern, die nicht nur Ihr Wissen erweitern, sondern auch Ihre Lebensqualität steigern können. Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen und aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten. Wir freuen uns, wenn Sie aus unseren Gesprächen neue Impulse für Ihr Leben mitnehmen und diese gerne mit Freunden und Familie teilen.

Natürlich wollen wir auch Ihre Meinung zu diesem Format wissen. Schreiben Sie uns gerne eine Email, was Sie von unseren Inhalten halten, wie Sie den Namen finden oder was Sie sich von uns wünschen! AN: info@topfruits.de

In der letzten Folge hat sich Michael mit **Prof. Irmey** über seine wertvolle Arbeit bei der **Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK)** ausgetauscht und wertvolle Verhaltenstipps für Menschen mit einer Krebsdiagnose besprochen.

Wir freuen uns über Ihre Fragen, Anregungen und Themenvorschläge!
Senden Sie diese gerne jederzeit an info@topfruits.de oder schreiben Sie gerne Ihre Kommentare direkt unter die Videos auf Youtube! <https://www.youtube.com/watch?v=UlfwmclO878>

Deine heutigen Mühen und Schmerzen sind das Fundament deiner künftigen Erfolge und Freuden.

Interessantes zum Säure-Basen-Gleichgewicht

Der Säure-Basen-Haushalt spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Ziel des gesunden Stoffwechsels ist es, das Gleichgewicht zwischen sauren und basischen Substanzen im Körper aufrechterhält. Wir sollten uns bewusst sein, dass eine Störung dieses Gleichgewichts zum Säuren in Gewebe und Organen, auf Dauer vielfältige gesundheitliche Probleme verursachen. Insbesondere bedeutet die chronische Übersäuerung (Azidose), also ein dauerhaft zu niedriger PH Wert, eine Milieuschlechterung im gesamten Organismus. Was als Mitursache für die meisten schwerwiegenden Gesundheitsprobleme unserer Zeit gesehen wird. Bis hin zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

Das sind die Ursachen einer chronischen Übersäuerung:

Fehl- und Mangel-Ernährung: Eine protein- und fleischreiche Kost erhöht die Säurelast im Körper. Zu viel Zucker und andere Nahrungsinhaltsstoffe, die sauer verstoffwechselt werden. Weil Zucker nicht nur in offensichtlichen Süßigkeiten wie Schokolade, Kuchen, Eis oder Süßgetränken steckt, nehmen viele Menschen mehr Zucker zu sich, als ihnen bewusst ist. Auch vermeintlich gesunde Produkte wie Fruchtojoghurt, Müsliriegel, Smoothies oder fertige Salatdressings und sogar Dosengemüse enthalten oft große Mengen zugesetzten Zucker. Gleichzeitig führt ein Mangel an basenbildenden Lebensmitteln wie Gemüse, Kräuter und mineralstoffreiche Kerne und Saaten zu einer unzureichenden Neutralisation dieser Säuren.

Weitere wichtige Ursache, die zu einem erhöhten Anfall von Säuren beitragen können, sind langanhaltende körperliche Überlastung, ungesunder Stress, negative psychische Dauer-Belastungen und schlechte Erholungswerte. Ebenso wie Umweltbelastungen aus Luft und Wasser.

Die vielfältigen negativen Auswirkungen einer andauernden (chronischen) Übersäuerung:

Bluthochdruck und Arteriosklerose: Der Körper versucht, Säuren zu neutralisieren, indem er Natrium, Kalium und Kalzium aus den Zellen freisetzt. Ein langfristiger Mangel an diesen Mineralstoffen kann den Blutdruck erhöhen und die Elastizität der Arterien verringern. Ein durch Übersäuerung gestörter Kalium- und Magnesiumhaushalt beeinflusst die elektrische Leitfähigkeit der Herzzellen. Dadurch steigt das Risiko für Arrhythmien und Herzrhythmusstörungen.

Gefäßschäden und erhöhte Thrombosegefahr: Übersäuerung fördert Entzündungsreaktionen in den Gefäßwänden, was die Entstehung von Plaques und Thrombosen begünstigt. Das kann langfristig zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Abnehmende Nierenfunktion, ein bedeutender Einflussfaktor: Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Nieren ab, überschüssige Säuren auszuscheiden, was das Risiko einer Azidose erhöht. Diesen Umstand haben viele Menschen nicht auf dem Schirm! Lassen Sie Ihre Nierenfunktionswerte deshalb regelmäßig bestimmen.

Elektrolytstörungen: Ein Überschuss an Protonen (H^+ -Ionen) führt dazu, dass diese in die Zellen eindringen und im Austausch Kalium und Magnesium verdrängen. Dies destabilisiert das Membranpotenzial der Zellen, was primär zu Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche führen kann.

Rote Blutkörperchen verlieren durch zu viele Säuren ihre Flexibilität, wodurch sie Kapillaren schlechter passieren können. Dies mindert die Sauerstoffversorgung des Gewebes und kann einen Teufelskreis aus weiterer Übersäuerung und Durchblutungsstörungen auslösen. Säuren beeinflussen die Fließeigenschaften des Blutes negativ. Die roten Blutkörperchen verklumpen stärker, was die Mikrozirkulation in kleinen Kapillaren behindert und zu Durchblutungsstörungen in den Extremitäten und im Gehirn führen kann.

Belastung der Nieren: Die Nieren sind für die Ausscheidung von Säuren verantwortlich. Wenn der Körper zu viele Säuren produziert, müssen die Nieren härter arbeiten. Dies kann langfristig zu Nierenschäden, Nierensteinen und einer eingeschränkten Entgiftungsfunktion führen.

Leberüberlastung: Die Leber spielt eine wichtige Rolle beim Abbau von sauren Stoffwechselprodukten. Ist sie durch eine chronische Säurelast überlastet, kann es zu einer verringerten

Entgiftungskapazität und einer Ansammlung von Schadstoffen im Körper kommen.

Knochen- und Muskelabbau: Um überschüssige Säuren zu neutralisieren, mobilisiert der Körper Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium aus den Knochen. Langfristig kann dies zu Osteoporose führen. Ein saurer pH-Wert im Gewebe stört die Proteinsynthese, sodass Muskelgewebe abgebaut wird, was besonders im Alter die Ursache für viele weitere Probleme ist. Außerdem nimmt die Milchsäureproduktion in den Muskeln zu, was Muskelverspannungen, Krämpfe und Schmerzen fördert.

Erhöhte Reizbarkeit und Nervosität: Der Mineralstoffmangel durch Übersäuerung beeinflusst die Reizübertragung im Nervensystem. Ein Kalium- und Magnesiummangel kann zu Nervosität, Schlafstörungen und Konzentrationsproblemen führen.

An der Vielfalt der negativen Auswirkungen eines chronisch niedrigen pH-Werts in Gewebe und Organen sollte unter allen Umständen vermieden werden, wenn wir gesund bleiben wollen. Dabei hilft eine basenreiche Ernährung mit viel Gemüse, wenig Obst, weniger Zucker und tierischen Proteinen. Notwendigenfalls ergänzt durch hochwertige **organischen Mineralstoffe** als sogenannte Basenpulver. Denn ausreichend Kalium, Kalzium und Magnesium sind essentiell, um das Säure-Basen-Gleichgewicht jederzeit zu stabilisieren. Mineralien werden nach Untersuchungen in einer organischen Form, wie etwa als Citrate besonders gut verstoffwechselt. Außerdem ist das Preis-Leistungsverhältnis von Basenmischungen auf Citratbasis sehr gut.

Achtung! Die direkte Pufferung von Säuren durch pharmazeutische Säureblocker (z. B. Protonenpumpenhemmer wie Omeprazol oder Antazida) sollte kritisch betrachtet werden. Sie können zwar kurzfristig Symptome lindern, haben aber langfristig negative Auswirkungen auf den Körper. Hier sind die wichtigsten Gründe:

1. Säureblocker hemmen die Produktion von Magensäure. Langfristig führt dies zu Verdauungsproblemen, da Magensäure essentiell für die Aufspaltung von Proteinen und die Aktivierung von Verdauungsenzymen (z. B. Pepsin) ist. Ein Mangel an Magensäure kann die Aufnahme wichtiger Nährstoffe wie Vitamin B12, Eisen, Kalzium und Magnesium reduzieren, was zu Mangelerscheinungen und weiteren Gesundheitsproblemen führen kann.

2. Gefahr von bakteriellen Infektionen: Magensäure hat eine wichtige Schutzfunktion gegen Krankheitserreger, indem sie Bakterien und Keime in der Nahrung abtötet. Wird die Säureproduktion künstlich blockiert, können sich pathogene Bakterien wie Helicobacter pylori oder Clostridien leichter im Magen-Darm-Trakt ansiedeln und Infektionen oder Entzündungen verursachen.

3. Förderung der Übersäuerung im Gewebe: Pharmazeutische Säureblocker neutralisieren zwar die Magensäure, aber sie beheben nicht die eigentliche Ursache der Übersäuerung im Körpergewebe. Der Körper reguliert den pH-Wert vor allem durch Nieren, Lunge und Puffersysteme im Blut. Wird die Säureproduktion im Magen künstlich blockiert, kann der Körper nicht mehr effektiv auf Säurebelastungen reagieren! Eine langfristige Übersäuerung im Gewebe bleibt bestehen, was Probleme wie Entzündungen, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie eine Schwächung des Immunsystems verstärken kann.

4. Viele Menschen erleben nach dem Absetzen von Protonenpumpenhemmern einen Rebound-Effekt, bei dem der Magen als Reaktion auf die Blockade plötzlich übermäßig viel Magensäure produziert. Dies führt oft dazu, dass Betroffene wieder zu den Medikamenten greifen – ein Teufelskreis entsteht.

Statt auf pharmazeutische Säureblocker zu setzen, sollte die ursprüngliche Ursache der Übersäuerung angegangen werden:

1. Basische Ernährung: Essen Sie mehr Gemüse und vielseitige andere pflanzliche Kost wie Hülsenfrüchte, Vollkornsaaten zur natürlichen Pufferung von Säuren. Reduzieren Sie tierisches Protein, zu viel Zucker und ungesunde Industrie-Fette, sowie industrielle Fertignahrungsmittel.

2. Natürliche Magensäure-Regulierung: Bitterstoffe (z. B. in Artischocken, Löwenzahn, Enzian) können die natürliche Magensäureproduktion unterstützen.

3. Mineralstoffausgleich: Kalium, Magnesium und Calcium-Citrate als gezielte Nahrungsergänzung helfen, überschüssige Säuren im Gewebe zu neutralisieren.

4. Sorgen Sie notwendigenfalls für Stressreduktion und gute nächtliche Erholung

5. Gehen Sie einer übermäßigen und dauerhaften Giftstoffbelastung möglichst aus dem Weg. Das ist etwa möglich indem Sie das Wasser, welches Sie zum Kochen, Backen und zum Bereiten von Getränken durch eine Umkehrosmoseanlage aufbereiten.

Linktipps:

1. Eine umfassende Darstellung des Themas Säure-Basenhaushalt und PH Wert
2. Achtung Industriezucker macht Sie süchtig und krank
3. Die Kraft einer gesunden Ernährung

Muskelkraft und Ausdauer als Prognosefaktor

Eine im British Journal of Sports Medicine veröffentlichte Meta-Analyse zeigt, dass Patienten mit höherer Muskelkraft und kardiorespiratorischer Fitness ein um 31 bis 46 % geringeres Sterberisiko aufweisen. Besonders bei fortgeschrittenen Stadien sowie bei Lungen- und Verdauungskrebsarten wurde dieser positive Effekt beobachtet. Am Nationalen Zentrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg wird die präventive und rehabilitative Wirkung von Sport- und Bewegungstherapie intensiv erforscht. Ziel ist es, Trainingsprogramme zu entwickeln, die individuell auf die Bedürfnisse der Patienten zugeschnitten sind.

Die Deutsche Krebshilfe empfiehlt eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining für Krebspatienten und auch in der Prävention. Dieses Training kann nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das mentale Befinden steigern. Auch Nebenwirkungen lindern. Die Auswirkungen aggressiver Therapien können teilweise reduziert und die Lebensqualität im Allgemeinen verbessert werden. Regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Kraft- und Ausdauertraining, haben einen entscheidenden Einfluss auf die Überlebens-Prognose und Lebensqualität von Krebspatienten.

Linktipps:

1. Alle Produkte zum Thema "Krebs" bei Topfruits
2. Krebsdiagnose? Beachten Sie die Erkenntnisse des 3E Gesundheitszentrum aus über zwei Jahrzehnten unabhängiger Krebsforschung.
3. Ärzteblatt: Muskelkraft und Ausdauer liefern Hinweis auf Prognose von Krebspatienten

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

Zugesetzte Fructose fördert Tumorwachstum

Der Verzehr von „High Fructose Corn Syrup“ (HFCS) hat sich seit den 1970er-Jahren in den USA verzehnfacht. Was größtenteils auf die weit verbreitete Verwendung von Maissirup mit hohem Fruktosegehalt als Süßungsmittel in allen Arten von Lebensmitteln zurückzuführen ist. Für Epidemiologen sind HFCS ein wesentlicher Grund für zunehmende Fettleibigkeit, zu deren Folgen vor allem der Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören. HFCS wird jedoch auch mit Krebserkrankungen in Verbindung gebracht. Es wird schon lange vermutet, dass Fruktose das Wachstum einiger Tumore fördert, indem der Zucker Tumorzellen als Brennstoff dient.

Eine in Nature im Dezember 2024 veröffentlichte Studie zeigt, dass eine Fruktoseergänzung das Tumorwachstum in Tiermodellen von Melanomen, Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs fördert. Beachtenswert ist dabei, dass dies nicht mit einer Gewichtszunahme oder einer verstärkten Insulinresistenz einhergeht. Die Krebszellen konnten Fruktose nicht direkt als Nährstoff nutzen. Vielmehr wurde die Fructose in der Leber in Fettesubstanzen umgewandelt, darunter Lysophosphatidylcholine (LPCs). Diese LPC's werden dann von Krebszellen aufgenommen und zur Erzeugung von Phosphatidylcholinen, dem wichtigsten Phospholipid der Zellmembranen, verwendet. In vivo Labor-suche mit Tumorzellen erhöhte die Ergänzung mit Maissirup mit hohem Fructosegehalt mehrere LPC-Arten im Serum um mehr als das Siebenfache. **Die Verabreichung von LPCs an Mäuse reichte aus, um das Tumorwachstum zu steigern.**

Die Studie legt nahe, dass Menschen mit Krebs ihren Fruktosekonsum reduzieren sollten. Insbesondere Fruktose, als zugesetzter Sirup in ballaststoffarmen Lebensmitteln wie bei industriellen Fertignahrungsmitteln und gesüßten Saucen- und Getränken. Außerdem ungünstig sind wahrscheinlich zu viele Lebensmittel, die selbst viel LPC's (Phosphatidylcholin) enthalten. Wie etwa Innereien, Rindfleisch, Fisch, Eier, Sojabohnen oder Erdnüsse. Der höchste Cholin-Gehalt wurde in Eigelb, Rinder- und Schweineleber festgestellt.

Phosphatidylcholin ist ein Bestandteil von Lecithin, welches wiederum aufgrund seiner Emulgator-Eigenschaften als Lebensmittelzutat häufig Verwendung findet. Da LPC´s in vielen fetthaltigen, auch sehr gesunden Lebensmitteln enthalten sind, kann man sie im Rahmen einer gesunden Ernährung eigentlich kaum ganz vermeiden. Sie sollten jedoch solche Lebensmittel bevorzugen, die besonders Ballaststoff- und Mikronährstoffreich sind und die viele, auch für Krebskranke, günstige Inhaltsstoffe liefern.

Linktipps:

1. [Wie Fruktose aus der Nahrung das Krebswachstum fördern könnte](#)
2. [Das Topfruits Mikronährstoff-Lexikon](#)
3. [Die Mitochondrien als Schlüsselfaktor für mehr Lebensenergie](#)

Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Umsetzung!

Bauchumfang als Risikomarker

Oft wird der Bodymass Index genannt und herangezogen um zu definieren, ob ein Mensch Unter-, Normal- oder Übergewicht hat. Aber der BMI ist je nach Konstitutionstyp nicht immer besonders aussagekräftig. Bodybuilder sind beispielsweise für ihre Größe schwer, können aber extrem schlank sein. Der Goldstandard für das Maß an Fettleibigkeit ist deshalb der Körperfettanteil, der jedoch mit Hausmitteln nicht so einfach und v. A. genau zu ermitteln ist. Die WHO definiert Fettleibigkeit als einen Körperfettanteil von über 25 Prozent bei Männern und 35 Prozent bei Frauen. Bei einem BMI von 25, der gerade noch als Übergewicht gilt, variierte der Körperfettanteil in einer repräsentativen Stichprobe von Erwachsenen zwischen 14 und 35 Prozent bei Männern und 26 und 43 Prozent bei Frauen. Man könnte also laut BMI ein „normales“ Gewicht haben, aber tatsächlich fettleibig sein. Wenn man den BMI-Grenzwert für Fettleibigkeit nimmt ist die Hälfte aller Amerikaner nicht nur übergewichtig, sondern fettleibig und in Deutschland geht die Tendenz in dieselbe Richtung. Wie wir alle wissen erhöht Fettleibigkeit das Risiko für fast alle zivilisatorischen Krankheitsbilder, die wir heute kennen und die wie eine Seuche um sich greifen. Wer nicht mit unserem maroden Gesundheitswesen konfrontiert werden will, der behält möglichst seine Risikofaktoren und Gesundheitsparameter im Auge, solange er noch gesund ist. Studien zeigen, dass man das Risiko für nahezu alle der häufigen Krankheitsbilder drastisch minimieren kann, wenn man etwas auf seine Ernährungsweise und seinen Lifestyle achtet.

Ein Mensch mit „zentraler Adipositas bei Normalgewicht“ – also jemand, der laut BMI nicht übergewichtig ist, aber einen dicken Bauch hat – kann je nach Ausprägung und Verhältnis von Größe und Gewicht ein bis zu doppelt so hohes Sterberisiko haben wie eine laut BMI übergewichtige Person. Aus diesem Grund wird in den aktuellen Leitlinien empfohlen, sowohl den BMI als auch den Bauch/Taillenumfang zu messen. Dies kann besonders für ältere Frauen wichtig sein. „Zwischen dem 25. und 65. Lebensjahr verliert eine durchschnittliche Frau etwa 6 kg Knochen- und Muskelmasse, während sich ihr Viszeralfettanteil fast vervierfacht ...“ (Bei Männern sieht es etwas besser aus, hier verdoppelt sich ihr Viszeralfettanteil nur.) Auch wenn eine Frau laut Badezimmerwaage nicht zunimmt, kann es also sein, dass sie Fett zunimmt.

Als Risikomarker und Indikator für eine artgerechte Ernährung scheint der Bauchumfang ziemlich aussagekräftig und besser als die Angabe des BMI zu sein. Mit dem Bauchumfang wird auch besser die Art von Fett erfasst, die besonders schädlich, weil entzündungsfördernd ist: **das viszerale Fett**. Es gibt das oberflächliche Fett, das wir zwischen die Finger nehmen können und es gibt das tiefere viszerale Fett. Dies umschließt unsere inneren Organe und dringt in sie ein. Der Bauch- bzw. Taillenumfang liefert ein Maß, insbesondere für das tiefe, viszerale Bauchfett.

Das erhöhte Risiko beginnt bei einem Bauchumfang von 80 cm bei Frauen und 94 cm bei den meisten Männern, obwohl er bei Männern aus Südasien, China und Japan eher bei 90 cm liegt. Die Grenze für ein deutlich erhöhtes Risiko liegt bei Frauen bei etwa 88 cm und bei Männern bei 102 cm. Sobald der Bauchumfang bei Männern 110 cm überschreitet, steigt die Sterberate um etwa 50 Prozent im Vergleich zu Männern mit einem 20 cm kleineren Bauch. Frauen haben bei einem Taillenumfang von 95 cm ein um 80 Prozent höheres Sterberisiko im Vergleich zu einer Frau mit einem Taillenumfang von 70 cm. Der Messwert auf einem Maßband kann sich in Jahre der Lebensspanne

umrechnen.

Die gute Nachricht ist, dass das riskanteste Fett am leichtesten zu verlieren ist. Unser Körper scheint schlau genug zu sein, das böse Viszeraalfett zuerst abzubauen, wenn er Fett verbrennt. Obwohl die meisten Menschen mit schwerer Adipositas bis zu 20 Prozent ihres Gewichts verlieren müssen, um ihre Lebensqualität deutlich zu verbessern, sinkt das Krankheitsrisiko fast sofort. Bei 3 Prozent Gewichtsverlust, was bei einer Person mit 90 kg nur 2,7 kg entspricht, beginnen sich bereits die Blutzucker- und Triglyceridwerte zu verbessern. Bei 5 Prozent verbessern sich Blutdruck und Cholesterin. Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, kann durch einen Gewichtsverlust von nur 5 Prozent, also etwa 4,5 kg bei einer Person mit 90 kg, halbiert werden.

Besonders schlecht in Bezug auf Fettaufbau sind dabei nicht unbedingt Nahrungsfette, sondern Zucker, süße Säfte, alle Backwaren aus Weißmehl, schlechte Öle mit (Industrie) Transfetten und zu hohem Omega 6 Gehalt sowie alle hoch verarbeiteten Lebensmittel. Wenn Sie älter werden, sollten Sie derartige Lebensmittel deutlich reduzieren. Mit zunehmendem Alter und einhergehend oft weniger Bewegung sollten Sie Ihre Ernährung mehr oder weniger stark umstellen. Essen Sie mehr frische, pflanzliche Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen, geringerer Kalorien- und höherer Mikronährstoffdichte. Gut sind Gemüse nach Belieben und Obst in Maßen, am besten zuckerarme Beeren. Hülsenfrüchte und Saaten wie Chia-, Lein- oder Hanfsamen, aber auch naturbelassene Nüsse sorgen für eine ausreichende Zufuhr an pflanzlichen Proteinen und gesunden Fetten. Milchsauer fermentierte Gemüse und Gemüsesäfte sorgen für eine gesunde Darmflora und eine gute Verdauung. Sie sollten täglich oder mehrmals pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Linktipps:

1. Scheinfasten - Gewicht verlieren ohne zu Hungern
2. Süße Versuchung - Warum Zucker Krank macht

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. [Krebshoffnung.de](https://www.krebshoffnung.de) - Geschichte einer Krebs-Patientin, die Ihre eigenen Weg ging
- Aktuelle GfBK Veranstaltungen finden Sie hier**

Brokkoli-Inhaltsstoffe senken den Blutzucker

Die Verabreichung eines Extrakts aus Brokkolisprossen hat in einer randomisierten Studie bei Patienten mit einem Prädiabetes den Blutzucker gesenkt. Der Entstehung einer Altersdiabetes wurde auf diese Weise vorgebeugt. Das Forscher-Team an der Universität Göteborg war bei der Suche nach Wirkstoffen, die wie Metformin den Blutzucker durch eine Hemmung der Glukoneogenese in der Leber hemmen, auf Sulforaphan gestoßen. Sulforaphan hatte bei anderen Studien bereits Potenzial im Zusammenhang mit Krebs gezeigt. **Die beste Wirkung wurde bei den Studien-Teilnehmern erzielt, bei denen viel Sulphoraphan aus dem Vorläufermolekül Glucoraphan entstand.** In der Untersuchung gelang es über 12 Wochen den Nüchternblutzucker signifikant um 0,2 mmol/l zu senken, alleine durch Verabreichung eines Brokkoliextraktes.

Um den Blutzucker senken zu können, muss das in Brokkolisamen/Sprossen hauptsächlich enthaltene Glucoraphanin zu dem wirksamen Sulforaphan metabolisiert werden. Diese Aufgabe übernehmen offenbar bestimmte Darmbakterien. Dies zeigt einmal mehr wie wichtig eine gesunde Darmflora ist, für die Aufnahme vieler wichtiger Nährstoffe. Wenn Sie die Sulforaphanbildung aus den

Brokkolisamen unterstützen möchten, dann können Sie etwas geriebenen Meerrettich zusammen mit den Brokkolisamen- oder sprossen verzehren. Meerrettich enthält unter anderem Myrosinase. Die Myrosinase im Meerrettich setzt aus Glucoraphan das aktive Sulforaphan frei.

Bei den Teilnehmern, die eine günstige Zusammensetzung an Darmbakterien hatten, sah man auch eine vermehrte Produktion von Butyrat. Butyrat gehört aus gesundheitlicher Sicht zu den erwünschten kurzkettigen Fettsäuren. Diese Fettsäuren werden vom Darm resorbiert und könnten die günstige Wirkung von Sulforaphan in der Leber verstärken, so der Leiter der Studie. Den gleichen Effekt Brokkoliextraktes erzielte man allerdings auch eine Änderung des Lebensstils mit mehr Bewegung und einer insgesamt gesünderen Ernährung, zu der auch der Verzehr von mehr pflanzlichen Ballaststoffen aus Gemüse und Vollkornprodukten gehören. Wichtig zu wissen, Brokkoligemüse liefert nur sehr wenig Glucoraphan / Sulforaphan, welches außerdem beim Kochen noch zum großen Teil zerstört wird. Ergiebigste Quelle sind Brokkolisamen oder Sprossen daraus, aber hier speziell die in Italien bekanntere Sorte Rabe, auch "Brokkoletti" genannt. Sulforaphan ist ein Senföl.

Auch Entzündungen tragen zur Insulinresistenz und zur Entstehung von Typ-2-Diabetes bei. Eine Studie von Esposito et al. (2009) zeigte, dass eine mediterrane Diät bei Patienten mit Typ-2-Diabetes die Blutzuckerkontrolle verbesserte, während sie auch die Entzündungsmarker senkte. Dazu wurden 215 Übergewichtige mit neu diagnostiziertem Typ-2-Diabetes, die noch nicht mit Medikamenten behandelt wurden, in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe erhielt eine kohlenhydratarme mediterrane Ernährung, die andere eine fettarme. Nach vier Jahren benötigen die Patienten in der Mittelmeer-Diät-Gruppe um 26 % weniger medikamentöse Therapien als in der fettarmen Diätgruppe. **Zudem verloren sie mehr an Gewicht und verbesserten ihre Blutzuckerwerte nachhaltig, verglichen mit der fettarmen Ernährung.**

Linktipps:

1. [Beste Brokkolisamen erhalten Sie im Topfruits Shop](#)
2. [Sulforaphan - Antioxidativ, immunstimulierend und krebsvorbeugend](#)
3. [Die Anti-Entzündungsformel: In Therapie & Prävention](#)

Rote Beete, eine besondere Knolle

Rote Beete ist ein ganz bemerkenswertes Lebensmittel mit vielen gesundheitlichen Vorteilen. Rote Beete ist reich an Betalainen, Nitraten, Flavonoiden (Anthocyane), Folsäure, Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen. Besonders bemerkenswert sind ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Der roten Knolle werden vielfältige Wirkungen in unterschiedlichen Bereichen zugesprochen - nachfolgend ein kleiner Überblick. Verschiedene Gesundheitsexperten, unter anderem Dr. Paul Gerhard Seeger und Dr. Cornelis Moerman, haben sich mit der Ernährung bei Krebs und hierbei auch mit der roten Knolle und deren Eigenschaften beschäftigt.

Rote Beete und Krebs: Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Rote Beete krebshemmende Eigenschaften besitzt, die auf verschiedene Mechanismen zurückzuführen sind: Die Betaine (rote Farbstoffe) wirken als starke Antioxidantien, die oxidative Schäden verhindern und Tumorwachstum hemmen können. Reichlich enthaltene Flavonoide und Phenole in Roter Beete hemmen die Angiogenese (die Neubildung von Blutgefäßen für Tumore). Studien zeigen, dass Rote-Beete-Extrakte das Wachstum bestimmter Krebszellen (z. B. Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs) hemmen können.

Dr. Seeger war ein deutscher Biochemiker, der sich intensiv mit den Stoffwechselprozessen von Krebszellen beschäftigte. Seine Kernthese besagte, dass Krebs durch gestörte Zellatmung und Enzymaktivität in den Mitochondrien entsteht. Diese These konnte vielfach von anderen Wissenschaftlern bestätigt werden. Der Konsum von natürlichen, enzym- und vitalstoffreichen Lebensmitteln wie insbesondere auch Rote Beete kann diese Schäden reparieren. Er erkannte, dass Antioxidantien, wie sie die rote Knolle konzentriert liefert, die Zellatmung drastisch verbessern können.

Auch Dr. Moerman, ein niederländischer Arzt, hat der Ernährungsweise einen großen Stellenwert in der Prävention und für den Krankheitsverlauf bei Krebs eingeräumt. Seine Therapie basierte ebenfalls auf mikronährstoffreicher, natürlicher Nahrung. Insbesondere Gemüse, Vollkornprodukte, ungesättigte Fette und eine strikte Vermeidung von Zucker, Fleisch und verarbeiteten Lebensmitteln. Auch bei Dr. Moerman war Rote Beete ein fester Bestandteil seiner Ernährungsempfehlungen, da sie neben den anderen beschriebenen Wirkungen auch den Säure-Basen-Haushalt ausgleicht.

Rote Beete für Herz-Kreislauf und Leistungsfähigkeit. Rote Beete enthält natürliche Nitrate, die im Körper zu Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt werden. Dies erweitert die Blutgefäße, senkt den Blutdruck, verbessert die Gefäßdurchblutung und verbessert die Sauerstoffversorgung. Diese Eigenschaft ist besonders für Sportler und Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen von besonderem Vorteil. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportlern durch den vorherigen Konsum von Rote Beete Saft gesteigert wurde.

Rote Beete ist ein äußerst gesundes Lebensmittel mit starken antioxidativen, durchblutungsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Das macht sie zu einem idealen Bestandteil einer gesunden Ernährung. Die Wirkungen der roten Knolle wurden sowohl von Dr. Seeger als auch von Dr. Moerman und einigen anderen Ernährungsmedizinern untersucht und beschrieben.

Rote Beete lässt sich sehr gut als Gemüse, Salat, Smoothie oder Saft in eine gesunde Ernährungsweise integrieren. Besonders wertvoll ist Rote Beete Saft, wenn er milchsauer fermentiert ist. Dann enthält er weniger Zucker und dafür weitere förderliche Inhaltsstoffe, wie Enzyme, Milchsäurebakterien und Milchsäure. Wohl bekomms und bleiben Sie gesund.

Linktipps:

1. [Wie Krebs entsteht - Eine Forschung von Dr. Seeger aus den 1960ern](#)
2. [Bestes Rote Beete Pulver gibt es in unserem Topfruits Shop](#)
3. [Ernährung und Krebsstoffwechsel - ein enger Zusammenhang](#)
4. [Die Topfruits Rotes-Glas-Smoothie Pulvermischung](#)

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...

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 Kohl, 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 zartem Kohl mit einer speziellen Schneideanlage sehr fein geschnitten.

Pilinuskerne – naturbelassen – eine besondere Spezialität

Topfruits naturreine Pilinuskerne 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 Nuskerne enthalten 42% ungesättigte Fettsäuren. Auch der Proteingehalt mit 13% macht die geknackten Pilinuskerne 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.

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.

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 sich 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.