

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. Auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Beschwerden können Sie durch Änderung von Ernährung und Lebensstil 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 einen energiegeladenen Frühling – bleiben Sie gesund und munter.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Inhaltsverzeichnis

1. Pflanzliche Proteine - Wissenswertes
2. Neue Studie: Butter oder besser nicht?
3. Konsumentenverhalten - Trendstudie
4. Ganzheitliche Heilkunde - erfolgreicher und menschlicher
5. Omega-3-Fettsäuren verlangsamen Alterung
6. Darmflora bestimmt über die Kalorienverwertung
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.

Pflanzliche Proteine - Wissenswertes

Wenn wir wissen wollen, ob etwas gesund ist, müssen wir es mit dem vergleichen, was wir stattdessen essen würden. Sind Eier beispielsweise gesund? Im Vergleich zu einer Frühstückswurst, ja, aber im Vergleich zu Haferflocken eher nicht. Wurst gilt vor allem durch die meist enthaltenen Zutaten wie etwa Nitritpökelsalz als Karzinogen der Gruppe 1.

Wir wissen, dass der Verzehr von verarbeitetem Fleisch Krebs verursachen kann. Jede 50-Gramm-Portion pro Tag (entspricht etwa ein bis zwei Frühstückswurstchen) wird mit einem um 18 Prozent erhöhten Risiko für Darmkrebs in Verbindung gebracht. Tatsächlich ist das Risiko, durch den täglichen Verzehr dieser Wurstchen an Darmkrebs zu erkranken, ungefähr so hoch wie das erhöhte Risiko für Lungenkrebs, das wir durch Passivrauchen in der Gemeinschaft mit einem Raucher bekommen würden.

Pflanzliche Burger und andere Fleischersatzprodukte haben oft ein Problem mit Natrium und schlechten Fetten als Zutat. Wer also weniger Kochsalz und weniger gesättigte Fettsäuren möchte, isst besser unverarbeitete pflanzlichen Lebensmitteln wie Linsen und Bohnen statt pflanzliche Fleischprodukte. Linsensuppe oder ein Bohnen-Eintopf mit Gemüse kann durchaus die gleiche kulinarische Nische füllen wie ein Burger zur Mittagszeit. Wer verarbeitete Fleischersatzprodukte kauft, sollte jedenfalls genau die Zutatenliste studieren.

Hat der Verzehr von pflanzlichem Eiweiß generell Vorteile gegenüber dem Verzehr von tierischem Eiweiß? Wenn wir uns den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von pflanzlichem und tierischem Eiweiß und der Sterblichkeit ansehen, sehen wir in einer Harvard Studie folgendes: Man begleitete dabei über Jahrzehnte hinweg mehr als 100.000 Männer und Frauen, aufgeteilt in 2 Gruppen. Das Ergebnis: Nach Berücksichtigung anderer Ernährungs- und Lebensstilfaktoren war die Aufnahme von **tierischem Eiweiß mit einem höheren Sterberisiko** verbunden, insbesondere mit einem höheren Risiko einen Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Während eine höhere Aufnahme von pflanzlichem Eiweiß mit einer geringeren Gesamtmortalität verbunden war. Also einem geringeren Risiko, bei allen Sterbe-Ursachen zusammen.

Pflanzliches Eiweiß wird außerdem mit niedrigerem Blutdruck, reduziertem LDL-Cholesterinspiegel und verbesserter Insulinsensitivität in Verbindung gebracht. Der Ersatz tierischen Eiweißes durch pflanzliches Eiweiß wird mit einer geringeren Inzidenz von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht. Tatsächlich fand man bei der Sichtung der Daten aus 21 verschiedene Beobachtungs-Studien mit fast einer halben Million Menschen heraus, dass eine hohe Aufnahme tierischen Eiweißes mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden ist, während eine moderate Aufnahme pflanzlichen Eiweißes mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes einhergeht.

Der Vorteil war dann besonders hoch, wenn verarbeitetes Fleisch und Hühnereiweiß, durch Pflanzenprotein ersetzt wurden. **Wenn es um die Risikoreduktion vieler zivilisatorischer Krankheiten und Lebensverlängerung geht, sind pflanzliche Proteinquellen jeder tierischen Proteinquelle überlegen.** Sie sind nicht nur besser als Speck und Eier, sondern auch besser als Burger, Hühnchen, Truthahn, Fisch und Milchprotein. Erklärt wird dies in der Forschung unter anderem damit, **dass tierisches Protein den IGF-1 (Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktor-1) erhöht.** IGF-1 ist ein krebserregendes Wachstumshormon.

Nur Sojaprotein ist tierischem Protein so ähnlich, dass es alleine als Ersatz für tierisches Protein dienen kann. Andere pflanzliche Proteinquellen, die nennenswerte Eiweißmengen enthalten sind Reis, Hanf, Süßlupinen oder Sonnenblumen. Um ein vollwertiges Aminosäurespektrum als Ersatz für tierisches Eiweiß zu liefern, müssen davon 2 oder 3 Quellen kombiniert werden. Denn nur wenn alle Aminosäure gleichmaßen verfügbar sind, können die Proteine in unserem Körper zum Aufbau von Zellen, für Muskulatur und anderen Strukturen verwertet werden.

Verschiedenen Untersuchungen lieferten weitere wertvolle Erkenntnisse über pflanzliche Proteine:

Es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen Proteinkonzentraten (Isolatprodukten) und normalen proteinreichen Lebensmitteln, was den Gesundheitswert angeht. Der Nutzen gegenüber tierischem Protein war hier wie dort erkennbar. Die positiven Gesundheitseffekte sind also im Wesentlichen auf das Pflanzenprotein selbst und nicht auf die damit verbundenen anderen Nähr- oder Ballaststoffe zurückzuführen.

Ihre Ernährungsweise können Sie bereits dadurch gesünder gestalten, indem Sie nur 1/3 Ihrer Proteinzufuhr aus pflanzliche Proteinquellen, statt aus tierischen beziehen. Bereits damit konnten günstige Effekte, wenn auch nicht in dem Ausmaß gesehen, was möglich ist, bei einem vollständigen Ersatz tierischer Proteine durch pflanzliche. Der Ersatz von nur etwa einem Drittel der Proteine aus tierischen Quellen durch pflanzliche führte zu signifikanten Verbesserungen bei der langfristigen Blutzuckerkontrolle, dem Nüchternblutzucker und dem Insulin führte. Dasselbe galt für LDL Cholesterin.

Casein, das ist das Eiweiß in Milch und Käse, bindet wertvolle, antioxidativ und schützend wirkende sekundäre Pflanzenstoffe und macht diese damit weitgehend unwirksam. Proteine und Aminos aus pflanzlichen Quellen haben nicht diese nachteilige Eigenschaft. Aus dem Grund sollten Sie Ihr Beerenmüsli, ihren Grünen (Antioxidantien) Smoothie, mit Pflanzendrink, etwa aus Soja, Mandeln, oder Cashews, oder mit Wasser zubereiten. Ihren Kaffee trinken Sie deswegen am besten ohne Milch, oder eben mit "Pflanzenmilch".

Weniger Angst vor krebserregenden Substanzen durch geringeren Proteinkonsum, oder Proteine aus pflanzlichen Quellen. Dr. Colin Campbell hat vor Jahrzehnten herausgefunden, dass krebserregende Substanzen bedeutend weniger Schaden anrichteten, bzw. "wirkungslos" waren, wenn der Proteinkonsum dabei niedrig und pflanzlichen Ursprungs war. Eindrücklich beschrieben hat er diese

Erkenntnisse in dem Buch "Die China Study". Das Buch kann als Pflichtlektüre nur jedem empfohlen werden, der sich gesünder ernähren und Krankheitsrisiken reduzieren will.

Abschließend kann gesagt werden, dass nach allem was man heute weiß, Proteine aus pflanzlichen Quellen aus Präventionsgesichtspunkten günstiger wie tierisches Eiweiß. Insbesondere kommt das zum Tragen, wenn mehr Proteine konsumiert werden, wie das im Allgemeinen empfohlen wird. Im Normalfall bei sportlich **nicht** Aktiven und Menschen unter 60 sollten 1g Protein pro kg Körpergewicht und Tag ausreichen. Sportler mit Muskulatur und ältere Menschen, die Muskelverluste vermeiden wollen, sollten unbedingt mehr Proteine zu sich nehmen. Hier können bis zu 2g / kg Körpergewicht sinnvoll sein.

Der tägliche normale Bedarf an Eiweiß lässt sich über eine Ernährung gut decken, wenn man entsprechende Lebensmittel verwendet. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen, wie Getreide (Reis) mit Hülsenfrüchten (Lupinen, Erbsen, Bohnen, Linsen) und etwa Hanf oder anderen Ölsamen, sowie Nusskernen kann die Zufuhr aller essentiellen Aminosäuren gesichert werden. Bei richtiger Lebensmittelauswahl ist es auch für Veganer möglich sich ausreichend mit Proteinen zu versorgen. Die zusätzliche Verwendung veganer Proteinmischungen hat gesundheitlich **keine** Nachteile. In einem täglichen Smoothie mit Greens, Beeren und einem Schuss Leinöl kann man auf diese Weise auch einen höheren Bedarf gut decken. Dabei hat die Verwendung solcher Konzentrate aus Erbsen, Reis, Hanf oder Sonnenblume keine Nachteile sondern nur Vorteile.

In Bezug auf die Lebensmittel enthalten besonders Hülsenfrüchte und einige Saaten, sowie Nüsse neben Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen und Ölen auch eine Fülle hochwertiger pflanzliche Eiweiße. Sehr proteinreich sind etwa folgenden Lebensmittel (Proteingehalt je 100 g): Süßlupine (39 g), Hanf Samen (37 g), Sojabohnen (37 g), Pinienkerne (24 g), Leinsamen (24 g), Kürbiskerne (24 g), Erbsen/Linsen (23 g), Sonnenblumenkerne (22 g), Mandeln (19 g), Chia Samen (16 g). Durch Fermentation werden aus einigen der genannten eiweißreichen Lebensmitteln, natürliche pflanzliche Eiweißkonzentrate mit einem Proteingehalt von bis zu 80 % gewonnen, die sich ebenfalls vielseitig einsetzen lassen. Etwa in Backwaren oder Smoothies.

Linktipps:

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

Neu für Sie - NATURAL HEALTH TALK

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

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

Michael und Phil wollen Sie auf unseren persönlichen Reise mitnehmen, hin zu einem vitaleren Leben mit mehr Energie und Lebensfreude. Dazu unser regelmäßiges Format **Natural Health Talk**. In den Gesprächen erfahren Sie viel über gesunde Ernährung und die Vorteile von präventivem und vorausschauendem Handeln. Dazu werden wir immer wieder auch mit Gästen sprechen. Die Gespräche werden Ihnen wertvolle Tipps und Inspirationen nicht nur aus der Theorie sondern aus praktischer Erfahrungen liefern. Damit erweitern Sie Ihr Wissen und steigern Ihre Lebensqualität. Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen und Ihre Gesundheit schlau und aktiv zu managen. Sagen Sie uns gerne Ihre Meinung zu diesem Format mit und wenn welche Themen Sie sich wünschen. Mail genügt, an: info@topfruits.de

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

Neue Studie, Butter oder besser nicht?

Eine aktuelle Studie der Harvard Medical School hat ergeben, dass der Austausch von Butter gegen pflanzliche Öle wie Oliven-, Soja- oder Rapsöl das Risiko eines vorzeitigen Todes signifikant senken kann. Die Untersuchung, die Daten von über 221.000 amerikanischen Erwachsenen im Alter von etwa 50 Jahren analysierte und diese über 30 bis 50 Jahre verfolgte, zeigte, dass der Konsum von pflanzlichen Ölen das allgemeine Sterberisiko um 16 % reduzierte, während ein hoher Butterkonsum das Risiko um 15 % erhöhte. Als Sekundärergebnis sah man eine 17%ige Reduktion des

Krebssterberisikos. Dabei wurden Faktoren wie Fettleibigkeit und sozialen Hintergrund herausgerechnet. Die Forscher betonten, dass der Ersatz von Butter durch ungesättigte pflanzliche Öle den LDL-Cholesterinspiegel senken und die Gesundheit verbessern kann. Die Studie zeigt die große Bedeutung "gesunder Fette" im Rahmen einer gesunden Ernährungsweise. Durch die Bevorzugung von pflanzlichen Ölen gegenüber Butter kann das Sterbe-Risiko und schwerwiegender Erkrankungen deutlich reduziert werden, so das Fazit der Forscher.

Allgemein empfohlen wird die mediterrane Ernährung, die reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Olivenöl. Sie hat sich in anderen Studien immer wieder als besonders vorteilhaft für die Herzgesundheit und als Basis für eine Verlangsamung von Alterungsprozessen erwiesen. Die Ernährungsweise betont unter anderem den Verzehr von einfach ungesättigten Fettsäuren aus Quellen wie Olivenöl oder Rapskernöl. Aus unserer Sicht scheint auch Sojaöl wegen dessen hohen Omega 6 Gehalt wenig günstig. Dagegen enthalten Raps- und Olivenöl viel Ölsäure (Omega 9), die als vorteilhafter eingeschätzt wird.

Ein paar Sätze zur Qualität pflanzlicher Öle. Hier sollten Sie auf kalt gepresste Öle setzen und keinesfalls auf billige, raffinierte Industrieöle setzen. Hier haben Sie die Fettsäuren in unveränderter, natürlicher Form vorliegen. Außerdem enthalten nativ extra Pflanzenöl auch noch die fettlöslichen Vitamine und die besonders beim Olivenöl geschätzten Polyphenole / Antioxidantien, die bei raffinierten Ölen vollständig verloren gehen. Darüber hinaus sollten sie alle Öle nicht so stark erhitzen, dass sie zu rauchen beginnen, denn dann werden alle Fette gesundheitsschädlich, auch die eigentlich gesunden. Wenn Sie bei der Zubereitung hohe Temperaturen benötigen, sollten Sie das besonders hitzebeständige Kokosöl verwenden. Dieses können Sie rohes Kokosöl, welches noch den typischen Kokosgeschmack hat, oder in der mit Dampf desodorierten Variante bekommen, sie ist geschmacksneutral und damit universeller verwendbar.

Meiden Sie unbedingt Sonnenblumenöl. Preisbedingt wird es zwar sehr häufig gekauft, es ist jedoch wegen eines sehr hohen Omega 6 Gehaltes wenig empfehlenswert, da die Ernährungsweise in den Industrieländern ohnehin viel zu viel Omega 6 enthält. Kurz gesagt macht **zu viel** Omega 6 die Blutgefäße steif, während ein besseres Verhältnis mit mehr Omega 3 die Gefäße flexibel und gesund erhält. Auch das manchmal empfohlene Distelöl zeichnet sich nicht gerade durch ein günstiges Fettsäurespektrum aus. Fettsäurezusammensetzung von Sonnenblumen- und Distelöl: Sonnenblumenöl:

Linolsäure (Omega-6): 48,3–74,0 %. Ein hoher Linolsäuregehalt erhöht das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Körper, was potenziell entzündungsfördernd wirkt. Daher wird empfohlen, Öle mit einem günstigeren Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren aufweist, wie dies bei Raps- und Olivenöl der Fall ist. Außerdem wichtig zu wissen. Für den Schutz empfindlicher Fette in unserem Körper sollten zu jeder Zeit ausreichend Antioxidantien vorhanden sein, wie etwa Vitamin E oder antioxidative sekundäre Pflanzenstoffe aus grünem Gemüse und farbigen Früchten.

Linktipps:

1. Studie: Wie Butter und pflanzenbasierte Öle mit der Sterblichkeit zusammenhängen
2. Die Kraft einer gesunden Ernährung
3. Topfruits wertvolle Vital-Öle

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

Konsumentenverhalten - Trendstudie

Viele Konsumenten wollen sich künftig gesünder Ernähren, wenn man Sie fragt. Eine Trendstudie die Iglo in Österreich durchgeführt hat, und die in ähnlicher Weise auch auf die Situation in Deutschland zutreffen dürfte, zeigt die folgenden Ergebnisse: Demnach sind viele der Befragten mit ihrer Ernährung nur mäßig zufrieden. Sie geben an gesünder essen zu wollen. Rund drei Viertel planen, ihre Essgewohnheiten zu ändern, mit klarem Fokus auf mehr Gemüse, Obst, Fisch und Hülsenfrüchten. Der Wille ist also schon mal da, zumindest als Lippenbekenntnis. :-)

Als stärksten Motivator geben Befragte eindeutig eine bessere Gesundheit (65 %), gefolgt von allgemeinem Wohlbefinden (54 %) und Gewichtsreduktion (43 %) an. **Allerdings offenbart die Studie**

eine deutliche Diskrepanz zwischen Empfehlungen und tatsächlichem Essverhalten. Während Ernährungsempfehlungen zu fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, vier Portionen Getreide oder Kartoffeln, sowie drei Portionen Hülsenfrüchten pro Woche raten, sieht die Praxis anders aus: Nur jeder Zehnte isst Gemüse oder Salate und Obst mehrmals täglich. Hülsenfrüchte werden von nur 26 % regelmäßig konsumiert. Süßigkeiten und Fleisch stehen dagegen häufig und in großen Mengen auf dem Speiseplan. 25-30 % konsumieren solche Lebensmittel fast täglich.

Ernährungs-Experten betonen immer wieder, dass eine Ernährung mit mehr pflanzlichen Lebensmitteln nicht nur ökologisch sinnvoll ist, sondern insbesondere wertvolle Nährstoffe liefert und nachweislich die Gesundheit verbessert. Daran kann es keine Zweifel mehr geben. Siehe dazu auch der Beitrag oben zu tierischen und pflanzlichen Proteinen.

Doch wie überall in Europa sehen wir in den letzten Jahrzehnten keinen höheren, sondern eher einen geringeren Konsum von gesunden pflanzlichen Lebensmittel. Und das während der Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Weißmehlprodukten, tierischem Protein und süßen Snacks beständig zugenommen hat. Seit Jahrzehnten sieht man auch die Kluft zwischen dem, was Konsumenten angeblich über gesunde Ernährung wissen, was sie tun wollen und dem was sie tatsächlich bei ihrem Einkauf und in ihrer Ernährung umsetzen.

Hier einige Tipps, wie eine Ernährungsumstellung gelingen kann:

- Ersetzen Sie schrittweise Fleisch durch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen. Etwa durch ein oder 2 Veggi Days pro Woche.
- Planen Sie Mahlzeiten um Gemüse oder einen gemischten Salat herum, statt Gemüse nur als Beilage zu sehen.
- Ersetzen Sie stark zuckerhaltige industrielle Snacks und Süßwaren durch Obst, unbehandelte Trockenfrüchte und Nusskerne (ungeröstet).
- Essen Sie bewusst und abwechslungsreich. Kaufen Sie Lebensmittel mit Blick auf den gesundheitlichen Wert und weniger im Blick auf andere Aspekte
- Überfordern Sie sich und Ihre Familie nicht, gehen Sie Step by Step vor und versuchen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig zu verändern.

Mit mehr Wissen dazu, was eine gesündere Ernährung ausmacht, welche Lebensmittel besonders günstig sind und dem Nutzen, den eine solche in der Prävention von Krankheiten hat, schaffen Sie eine gute Grundlage für Veränderungen. Dann braucht es nur einige einfache Verhaltensänderungen bei Einkauf und Zubereitung, um gesünder unterwegs zu sein und sich damit schon nach kurzer Zeit rundum wohler zu fühlen.

Linktipps:

1. [Wichtige Kennzeichen einer gesunden Ernährung](#)
2. [Die Mitochondrien als Schlüsselfaktor für mehr Lebensenergie](#)
3. [Buchtipps: Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel - Prof. Dr. H.-C. Scharpf](#)

Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Umsetzung!

Ganzheitliche Heilkunde - erfolgreicher und menschlicher

Krebs entsteht aus einer Zelle, die genetisch entartet ist und die unkontrolliert wächst. Es sei Zeit, dieses aktuelle Paradigma von Krebs als genetische Krankheit zu überdenken so US-Forscher in einem in „PLOS Biology“ veröffentlichten Essay. Der Titel: „Das Ende des genetischen Paradigmas von Krebs“. Die Medizin muss die lange gepflegte Annahme, Krebs sei primär eine genetische Erkrankung, überdenken, argumentieren Sui Huang vom Institut für Systembiologie (ISB) und seine Kollegen. Jahrzehntlang war dies die vorherrschende Theorie und ist es heute noch.

Diese Theorie der somatischen Mutation (SMT) erhebt den Anspruch, die „Wahrheit“ über die Entstehung von Krebs zu darzustellen. Somatische Mutationen sind Veränderungen im genetischen

Material, die in Körperzellen entstehen. Gene sind bildlich gesprochen die Bauanleitung für unsere Zellen. Schleichen sich Fehler ein, kann Krebs entstehen – so die herrschende Theorie. Diese Theorie ignoriert, dass das Wachstum der Zelle wesentlich von ihren Nachbarzellen (normal oder transformiert) abhängig sei. Sie bilden den Gewebekontext für ihr Überleben.

Das aktuelle Erklärungsmodell ignoriert die Vielfalt unterschiedlicher Erscheinungstypen von Krebszellen. Nicht alle Zellen, die dieselbe frühe Mutation enthalten, werden auch tatsächlich krebsartig. Viele Widersprüche also, welche die bisherige Vorstellung infrage stellen. Die Forscher weisen auch auf Krebserkrankungen ohne identifizierbare Treiber Mutationen hin und normales Gewebe, das krebsregende Mutationen trägt, ohne Tumore zu bilden. **Wenn die negative Entwicklung bei den Krankenzahl auch und besonders in immer jüngeren Jahren gestoppt werden soll, muss man sich von alten Dogmen endlich verabschieden!**

Die Autoren der Veröffentlichung schreiben: „Die Akzeptanz, dass der Ursprung von Krebs jenseits genetischer Mutationen liegt, wird neue Perspektiven für die Krebsbehandlung und -prävention eröffnen.“ Dass in Sachen Krebs seit einiger Zeit ein Umdenken stattfindet, zeigen verschiedene Ansätze, die allerdings in der medizinischen Praxis zu langsam ankommen. Prävention durch verbesserte Ernährungsweise und Lebensstilfaktoren gewinnen langsam mehr Bedeutung. Bis zu 50 Prozent der Krebserkrankungen könnten so laut Experten verhindert werden. Was aber umgekehrt nicht bedeutet, dass Menschen selbst verantwortlich sind für eine Erkrankung. Denn letztlich ist die Tumorentwicklung ein komplexes Zusammenspiel vieler unterschiedlicher und zum großen Teil auch individueller Faktoren.

Was muss der neue Ansatz bei Krebs sein? An erster Stelle steht die Prävention. **Ziel aller Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung ist es, eine Krankheit zu möglichst zu verhindern.** Dies fordert von den Menschen, dass Sie sich für sich selbst interessieren und über gesund erhaltende und krank machende Einflussfaktoren informieren. Und es verlangt die der Gesundheit förderliche Gestaltung der Lebensbedingungen, aus dem Wissen heraus, dass das körpereigene Milieu verursacht durch Ernährung und Lebensstil weit mehr Einfluss auf Entstehung und Verlauf einer Krebserkrankung haben als man in der Vergangenheit dachte und als viele glauben. Auch viele Onkologen.

Ein präventiver und integrativer Ansatz ist bei Krebs (und vielen anderen Stoffwechselerkrankungen) vielversprechender und menschlicher! Neben der Vorbeugung durch eine artgerechte Ernährung und Lebensweise sollte die „Naturmedizin“ künftig eine größere Rolle spielen. Damit gemeint sind bewährte Verfahren, denen ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde liegt und die (Selbst-)Heilungsvorgänge des Organismus stimulieren bzw. für die Gesundung nutzen. Stehen in der Schulmedizin Behandlungen im Vordergrund, die gegen die Erkrankung bei Krebs in erster Linie also den Tumor gerichtet sind, richtet die Naturmedizin ihren Fokus auf die gesund erhaltenden, individuellen Fähigkeiten und Ressourcen des Menschen. Die Verfahren setzen auf die Eigenregulation des Patienten.

Sie geben dem Organismus einen Impuls, damit er selbst wieder in sein Gleichgewicht zurückfindet. Das kann auf sehr unterschiedliche Weise erfolgen, etwa durch optimale Versorgung mit Mikronährstoffen, optimierte Ernährungsweise aber auch Anwendungen wie Fieber und Wärme, Akupunktur, homöopathische Arzneimittel, Naturheilmittel wie Mistel. Auch Visualisierung, Achtsamkeitsmeditation und Biographiearbeit zählen dazu. **Integrativ statt alternativ. Es geht darum, schulmedizinische Therapien wie moderne OP Verfahren, oder andere Therapien durch Naturmedizin sinnvoll zu ergänzen.**

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**

Omega-3-Fettsäuren verlangsamen Alterung

Eine Untersuchung, die im Fachmagazin "Nature Aging" veröffentlicht wurde zeigte erstaunliche Ergebnisse. In der Studie wurden den rund 780 Teilnehmern, Alter über 70, drei Jahre lang entweder ein Gramm Omega 3, hoch dosiertes Vitamin D oder dreimal die Woche eine halbe Stunde sportliche Übungen verordnet.

Dabei konnte die Omega-3-Fettsäuren Gruppe ihre biologische Alterung ermittelt durch entsprechende genetische Parameter um etwa drei bis vier Monate bremsen. Haben Sie dazu auch noch Vitamin D genommen und Sport gemacht, sah man einen signifikanten zusätzlichen Nutzen auf verschiedene Risikofaktoren. So reduzierte sich die Neuerkrankungsrate an invasivem Krebs um 61 %. Dabei ist die optimierte Zufuhr von Omega 3, oder Vitamin D eine einfache Übung! In 100 Gramm Lachs sind schon etwa zwei Gramm Omega-3 enthalten.

Die Studienergebnisse zur biologischen Alterung passen gut zu bisherigen Erkenntnissen. Aus früheren Forschung ist bereits bekannt, dass neben Omega-3-Fettsäuren, auch eine gute Vitamin-D-Versorgung sowie Sport das Infektions- und Sturzrisiko senken und Krebserkrankungen vorbeugen können. Omega-3 über die Ernährung oder durch entsprechende NEM Präparate zu uns zu nehmen, scheint auf jeden Fall eine gute Idee und nicht von Nachteil. **Aber auch andere Faktoren wie eine ausreichend (pflanzliche) Proteine (siehe oben), sportliche Betätigung und erholsamer Schlaf haben einen großen Anteil bei der Verlangsamung unserer biologischen Uhr, besonders in zunehmendem Alter.** Wer diese wesentlichen Einflussfaktoren im Blick hat und an einer ständigen Optimierung arbeitet, der darf sich mit großer Wahrscheinlichkeit auf einige GUTE zusätzliche Jahre freuen. Quelle: <https://www.nature.com/articles/s43587-024-00793-y>

Linktipps:

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

Darmflora bestimmt über die Kalorienverwertung

Kalorie ist nicht gleich Kalorie, im Hinblick darauf, wie sie unser Gewicht beeinflusst. Die Darmflora eines Menschen spielt dabei eine wichtige Rolle. Insbesondere das Verhältnis zwischen verschiedenen Bakterienstämmen ist bedeutsam für den Energiestoffwechsel. Dieses Verhältnis scheint einen wichtigen Einfluss darauf zu haben, ob eine Person bei derselben Kalorienzufuhr übergewichtig ist oder nicht. Im Darm übergewichtiger oder fettleibiger Personen überwiegen bestimmte Bakterien, während andere Bakterienstämme verringert waren. Die Darmflora bei Übergewichtigen scheint Enzyme zu produzieren die in der Lage sind, eigentlich unverdauliche Polysaccharide abzubauen. Auf diese Weise „helfen“ sie aus wenig Nahrung viel Energie zu gewinnen. Was früher ein Überlebensvorteil war, erweist sich heute als Nachteil.

Studien zeigten den Zusammenhang zwischen dem Body-Mass-Index (BMI) und dem Verhältnis bestimmter Bakterienarten. Übergewichtige Personen hatten einen signifikant höheren Anteil an Firmicutes und einen niedrigeren Anteil an Bacteroidetes Bakterien. Das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes stieg mit zunehmendem BMI an. Aber wir müssen genauer hinsehen, denn die Firmicutes-Gruppe enthält sowohl günstige (etwa Lactobacillen) als auch ungünstige (Übergewicht fördernde) Stämme. Ziel sollte es sein, speziell die ballaststoffliebenden, gesundheitsfördernden

Firmicutes-Stämme wie Lactobacillen zu fördern, während insgesamt eine vielfältige Darmflora angestrebt werden sollte.

Die ungünstigen Bakterienstämme werden besonders durch Lebensmittel gefördert, die alle kennen und viele gerne essen:

Das sind zuckerreiche Lebensmittel, insbesondere Haushaltszucker, Fruktose und stark gesüßte Produkte (Süßigkeiten, Softdrinks). Stark verarbeitete Kohlenhydrate, wie Weißmehlprodukte, Gebäck, Kuchen und Kekse. Sie werden schnell verstoffwechselt und fördern ungünstige bakterielle Vermehrung sowie Pilzbelastungen. Besonders ungünstig für die Darmflora sind Fast Food und Fertigprodukte. Sie sind reich an ungesunden Fetten, Zucker und Zusatzstoffen. Außerdem generell ballaststoffarme Lebensmittel, wie Weißbrot, Nudeln und geschälter Reis. Diese enthalten kaum förderliche Nahrungsbestandteile für günstige Darmbakterien.

Der regelmäßige Konsum solcher Lebensmittel führt langfristig zu einem ungünstigen Firmicutes-Bacteroidetes-Verhältnis und reduziert die Vielfalt der Darmflora. **Damit begünstigt man Übergewicht sowie weitere Stoffwechselstörungen und das nicht nur durch die damit zugeführten, meist zu üppigen Kalorienmengen.**

Aus diesen Erkenntnissen leiten sich mehrere Ernährungsempfehlungen und therapeutische Ansätze ab, die gezielt das Verhältnis zwischen "gut" und "schlechten" Darm-Bakterien positiv beeinflussen und so beim Abnehmen helfen können. Die erwünschten Lactobazillus-Bakterien sind auf die Verwertung komplexer Kohlenhydrate spezialisiert. Ein vielversprechender Ansatz ist deshalb eine ballaststoffreiche, überwiegend pflanzliche Ernährung mit hohem Anteil unverarbeiteter Lebensmittel.

Besonders wirksam sind auch präbiotische Ballaststoffe, die „gute“ Darmbakterien fördern, darunter resistente Stärke aus abgekühlten Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchten. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kefir oder Joghurt unterstützen zusätzlich die Ansiedlung günstiger Milchsäurebakterien, was das Bakterienverhältnis in Richtung Schlankheit fördernder Stämme verschieben kann.

Die gezielte Einnahme von Probiotika (lebende nützliche Bakterien) sowie Präbiotika (Fasern, die deren Wachstum fördern) kann ebenfalls helfen, das Mikrobiom gezielt umzubauen und damit langfristig das Körpergewicht zu regulieren.

Ein innovativer Therapieansatz spielt eine zunehmend wichtige Rolle bei der Behandlung von Übergewicht: die Stuhltransplantation (fäkaler Mikrobiota-Transfer). Dabei überträgt man die Darmflora gesunder, schlanker Spender auf übergewichtige Personen. Erste klinische Studien zeigen, dass dieser Ansatz tatsächlich funktioniert und helfen kann, das Körpergewicht zu reduzieren.

Ganz erstaunlich! Der Mikrobiom- und Gewichts-Transfer funktioniert in Untersuchungen sogar zwischen unterschiedlichen Spezies. Übertrug man Darmkeime menschlicher Zwillingspaare, von denen einer schlank war und der andere zu Übergewicht neigte, auf zwei Gruppen schlanker Mäuse, dann wurden die Tiere mit dem „dicken“ Mikrobiom rasch adipös, die anderen fütterten die gleiche Menge Körner und blieben dennoch rank und schlank. Die Methode ist, obwohl schon lange bekannt leider aktuell immer noch experimentell. Sie wird derzeit primär bei starken Stoffwechselstörungen, entzündlichen Darmerkrankungen oder therapieresistenten Fällen eingesetzt, obwohl sie wie man sieht auch bei massiven Übergewicht wohl große Chancen bieten könnte. In jedem Fall sollte trotz für eine nachhaltige Wirkung auch die Ernährungsweise dauerhaft optimiert werden.

Linktipps:

1. [Bakterienzusammensetzung als Faktor für die Gewichtszunahme](#)
2. [Mit den richtigen Bakterien gelingt Abnehmen ohne Diät](#)
3. [Fermentierte Produkte bei Topfruits](#)

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/offene-stellen>.

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.

Konjakmehl - extra fein gemahlen und mit sehr guter Quellfähigkeit

Unser 100 % natürliches Konjakmehl hat eine hohe Quellwirkung dank mindestens 85 % Glucoman. Es enthält Kohlenhydrate, die zu 75 % unverdauliche Ballaststoffe sind. Bereits eine kleine Menge des Konjak-Glucoman, angerührt mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit, reicht für eine geleeartige Konsistenz und Eindickung. Wenn man Konjakpulver-Ballaststoffe zusammen mit 1 - 2 Gläsern Wasser vor dem Essen zu sich nimmt, dann sorgt die enorme Wasserbindungsfähigkeit für ein Aufquellen im Darm, was zu einem anhaltenden Sättigungsgefühl führt, ohne dass man damit nennenswert Kalorien aufnimmt.

Pilinuskern – naturbelassen – eine besondere Spezialität

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

Macadamiabruch Bio - Rohkostqualität - ungeröstet und ungesalzen

Unsere Bio Macadamia Bruchware ist knackig im Biss und hat einen sehr feinen cremig-nussigen Geschmack. Die Kern sind besonders hell und super aromatisch. Imn Frische und Geschmack steht der Bruch den ganzen Kern 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.

Hier geht's zu unserer INFOTHEK mit wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit:

INFOTHEK

Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:

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 und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service.

TOPFRUITS vitale Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher