

Hallo und guten Tag,

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

**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.

Eine artgerechte, vitale Ernährung und ein maßvoller Lebensstil fördern unsere Gesundheit und bringen uns mehr Energie und Lebensfreude. Auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Beschwerden sollten wir auf Eigenverantwortung und sinnvolle Verhaltensänderung setzen. So können Sie, wie viele andere vor Ihnen, durch Optimierung von Ernährung, Mikronährstoffversorgung und Lebensstil erstaunliches bewirken! Wir unterstützen Sie dabei mit vielseitigen und informativen Beiträgen.

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 undmunter.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

---

Werden Sie zum Gestalter Ihres eignen Lebens

## Petersilie ein echtes Superfood

Apigenin ist ein natürlicher Pflanzenfarbstoff (Favonoid), der in Pflanzen wie Kamille, Petersilie und Sellerie vorkommt. Vor allem aber in Petersilie. Eine neue Studie enthüllt das erstaunliche Potenzial dieses Inhaltsstoffes. Petersilie wurde schon im Mittelalter auch bei psychischen Leiden und Depression eingesetzt. Die Studie an Mäusen zeigte, dass ein Extrakt aus Petersilienblättern (*Petroselinum sativum*) depressives Verhalten und Angstzustände bessert und das stärker als dafür bekannte Medikamente. Die Effekte werden insbesondere der Kombination an Polyphenolen zugeschrieben, die in Petersilie gefundenen werden. Diese sollen unter anderem den oxidativen Stress im Gehirn reduziert, der auch bei psychischen Problemen eine große Rolle spielt.

**Bereits eine frühere Studie aus dem Jahr 2015 zeigte, dass Petersilie Inhaltsstoff Apigenin die Bildung von neuen Neuronen und die Verbindungen zwischen Gehirnzellen stärken kann.** <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/12/151210144912.htm>. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Petersilie ein natürliches Mittel zur Behandlung von Angstzuständen und leichten Depressionen sein könnte. Die häufige und gezielte Verwendung von Petersilie macht auch Sinn wegen ihres Gehaltes an Vitamin A und K. Bereits 30 Gramm frische (ca. 2-3g getrocknete) Petersilie decken den gesamten Tagesbedarf an Vitamin K. Weiterer traditioneller, naturheilkundlicher Einsatzzweck sind die entgiftenden Eigenschaften der Petersilie. Diese könnten teilweise für die beschriebenen Effekte in den Studien verantwortlich sein.

Zusätzlich ist Petersilie bzw. Apigenin dafür bekannt, dass es für einen besseren Schlaf sorgt und die Regulation des Blutzuckerspiegels verbessert. In der traditionellen Naturheilkunde wird Petersilie auch zur allgemeinen Aktivierung der Nieren, Blase und der Harnwege empfohlen. Die Erfahrungsheilkunde spricht der Petersilie bzw. deren Inhaltsstoffe auch eine bedeutende Rolle für die Vitalität der männlichen Libido zu, bzw. bei der Reduzierung von Erektionsstörungen.

Wer also schlecht schläft, häufiger unter depressiven Verstimmungen leidet und seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, der verwendet in der täglichen Küche reichlich Petersilie und andere Kräuter und Gewürze. Auf diese Weise werden Sie ihren Speisen mehr Geschmack und mehr Wert verleihen und sie können damit die Kochsalz (NaCl) Verwendung deutlich reduzieren, was ebenfalls Ihrer Gesundheit zugutekommen wird. Alleine durch gelegentliches Würzen mit frischer Petersilie werden sie allerdings kaum von den in Untersuchungen gesehenen Eigenschaften profitieren können, dazu sind die Mengen einfach zu gering. [Zu diesem Zweck verwendet man das feine Pulver aus dem Petersilienblatt.](#) Dieses Pulver lässt sich einfach und vielseitig auch als tägliche Ergänzung verwenden, wenn man entsprechende Beschwerden hat. Schon ein TL davon liefert relevante Mengen Apigenin. Sie können das Pulver einmal am Tag problemlos in einen Smoothie oder ein Glas Wasser rühren. Gut schmeckt das Pulver auch eingerührt in einen Gemüsesaft, wie z. B. aus Möhren-, Rote Bete-Saft.

#### Linktipps:

<https://www.topfruits.de/petersilienpulver-bio>

<https://www.topfruits.de/moodfood>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8037343/>

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

Besuchen Sie unser neues Format für mehr Energie und Lebensfreude, **Natural Health Talk**. Natural Health bedeutet im Deutschen so viel wie "Natürlich gesund". In unseren Gesprächen erfahren Sie viel über gesunde Ernährung und unsere persönlichen Erfahrungen. Immer wieder werden wir auch mit interessanten Gästen sprechen.

**Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen und Ihre Gesundheit aktiv zu managen.** Insbesondere durch eine Ernährungsweise, welche nicht nur Kalorien liefert, sondern eine optimale Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen sicherstellt. [Besuchen Sie und unter auf der Topfruits-Infothek "Natural Health Talk".](#)

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

## So nutzen Sie KI für Ihre Gesundheit 🧠

Sicher haben Sie von dem allgegenwärtigen Thema KI (künstliche Intelligenz) gehört. In Diskussionen und Medienberichten ist das Thema oft negativ besetzt. In erster Linie werden mögliche Risiken für den Menschen und dessen Zukunft beleuchtet. Wer schlau ist, der informiert sich jedoch besser und umfassender als dies die breite Masse tut, und schafft so eine Basis dafür, die neuen technologischen Möglichkeiten zum persönlichen Vorteil zu nutzen! Vor allem im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Prävention kann uns die KI ungemein helfen und unterstützen.

Während sich viele Bürger mit den plakativen, meist negativen und Angst machenden Aussagen in Medien und Politik oder von einigen "Experten" begnügt, können Sie die KI sinnvoll in vielen Bereichen des Lebens einsetzen. Für ihr Privatleben und ihr berufliches Vorankommen. So als hätten Sie einen jederzeit verfügbaren Berater oder Assistenten, der sich in allen Bereichen gut auskennt.

**Wir möchten Ihnen heute ein paar Ideen und Konzepte an die Hand geben, wo und auf welche Weise Sie von der Nutzung der aktuellen KI Modelle profitieren können.** Bereits mit kostenlosen KI-Angeboten können Sie sich ein gutes Bild vom Umgang mit einem KI-Assistenten machen. Den Durchbruch zur breiteren Anwendung hat vor etwa 3 Jahren sicher die Firma OpenAI mit seinem KI-Modell Chat GPT geliefert. Zwischenzeitlich haben alle großen Plattformunternehmen wie Alphabet, Meta und Microsoft ein Modell am Start. Auch Tesla mischt mit GROK 3 seit neuestem mit (als Bestandteil von X). Und aus China kommt mit Deep Seek ein weiteres kostenloses Modell, mit dem man direkt starten kann, nachdem man sich ein Konto angelegt hat. **Sie werden sich fragen, wozu soll das ganze für eine Privatperson gut sein?**

Dazu kann man nur raten, denken Sie einfach darüber nach, **welche Fragen bei Ihnen im alltäglichen Leben aufkommen und wo Sie sich unterstützende Informationen wünschen würden?** Wenn es um das Thema Gesundheit geht, dann haben Sie sich bestimmt schon gefragt, was ihr letzter Arztbefund Ihnen denn wirklich sagen will? Oder verstehen Sie wirklich die Ergebnisse ihrer letzten Blutuntersuchung? Unsere Ärzte sind ja derart "kurz angebunden", dass in der Regel keine Zeit ist für lange Erläuterungen.

**Kein Problem für Sie!** Geben Sie die Informationen aus dem Befund als Text, oder einfach als Datei (PDF) zusammen mit den entsprechenden Anweisungen, Ihrem KI-Assistenten und wenige Augenblicke später werden Sie aussagekräftigere Informationen und verständliche Erklärungen haben. Bessere, als sie jemals von Ihrem Arzt bekommen werden! Dabei zeigen Untersuchungen, dass je nach KI Modell, Bereich und Fragestellung die derzeitigen KI-Modelle sogar bessere und umfassendere Ergebnisse liefern wie die meisten Ärzte oder Experten. [Was die Fähigkeiten von KI angeht, schauen Sie sich die aktuelle Sendung von DOC Fischer zum Thema Blutvergiftung an.](#) In dem Beitrag wird eindrücklich gezeigt wie eine KI den Ärzten bei der Einschätzung von Blutwerten und Symptomen helfen kann. Auch als Patient wird man viele Fälle finden, wo man von unserem Gesundheitswesen alleine gelassen wird und sich dann mit KI Einsatz, selbst etwas weiter helfen kann. Und das unter Umständen besser als dazu viele gestresste Mediziner Willens oder in der Lage sind.

Sicher gibt es auch Risiken bei der KI Nutzung, das soll nicht verschwiegen werden. Aber wenn Sie einige Grundregeln beherzigen, können Sie mit überschaubarem Risiko ziemlich schnell einsteigen. So werden Sie einen deutlichen Nutzen beruflich wie auch für Ihr Privatleben haben. Vor allem werden Sie schnell eine Urteilsfähigkeit entwickeln, und Sie werden immer mehr Ideen für eine sinnvolle und nützliche Verwendung bekommen. Und Sie werden eventuell Risiken für Sie persönlich besser beurteilen können und dabei auch lernen, wie Sie diese reduzieren können. **Diese Strategie ist deutlich sinnvoller als sich von anderen Schauergeschichten über KI erzählen zu lassen!**

**Hier noch einige praktische Hinweise, wie Sie von der KI Nutzung profitieren können. Besonders in Bezug auf Gesundheit, Wissensaufbau und kluge Alltagsentscheidungen bietet uns die KI ganz neue Möglichkeiten an die nur wenige denken.**

- Statt stundenlang auf herkömmliche Weise selbst zu recherchieren, erhalten Sie auf einmal kompakte und verständlich aufbereitete Informationen – z. B. zu speziellen Ernährungsfragen, bestimmten Mikronährstoffen, Naturheilkunde oder Erklärungen zu medizinischen Fachbegriffen und Zusammenhängen.
- Der KI Assistent erklärt Ihnen auch komplexe medizinisch-biologische Inhalte laienverständlich – ohne Fachchinesisch. Geben Sie Ihre Blutuntersuchungen und Befunde einfach ihrem Assistenten.
- Ein KI-Assistent unterstützt Sie beim Wissenserwerb und gezielten Selbststudium – ob Sie sich in Ernährungsfragen, Pflanzenheilkunde oder Gesundheitsstrategien fortbilden möchten. KI liefert Ihnen Basis-Informationen, Hinweise auf Studien und Literaturempfehlungen.
- Bessere Entscheidungen bei Gesundheitsfragen: KI kann Ihnen auf der Grundlage des Befundes, den Sie wirklich verstanden haben, eine breitere Übersicht über mögliche Therapieansätze und Handlungsmöglichkeiten nennen. Auch hier, in der Regel viel umfassender und verständlich als die meisten Mediziner mit ihren knappen Zeitbudgets. Dabei können auch ganzheitliche Therapien und hilfreiche Lebensstiländerungen mit berücksichtigt werden, statt rein an medizinischen Leitlinien orientierten Empfehlungen. **Die KI kann kein Ersatz für einen Arzt sein, aber ein Hilfsmittel für einen mündigen Patienten.** Sie kann Ihre eigenen Überlegungen erweitern und ergänzen und ist eine gute Hilfe vor oder nach Arztgesprächen. So können Sie, ohne Stress, wohlüberlegte, sachlich fundierte und selbstbestimmte Entscheidungen treffen.
- Die KI liefert konkrete Vorschläge für [eine vitalstoffreiche Ernährung](#), Ernährungspläne, Rezeptideen, Mikronährstoffstrategien. Auch zur Unterstützung bei der Entwicklung neuer Routinen für mehr Bewegung, besseren Schlaf oder Stressreduktion können Sie ihren KI-Coach zu Rate ziehen, wenn ihnen danach ist.
- KI liefert Unterstützung bei aller Art von Alltagsentscheidungen, sei es bei Versicherungsfragen, bei beruflichen Überlegungen. Auch wenn Sie sich in schwierigen Lebensphasen befinden kann Ihnen Ihr KI Assistent eine gute Stütze sein, der ihnen helfen kann neue Perspektiven zu entwickeln.
- KI kann Ihnen beim Erstellen von Ernährungsprotokollen, Gesundheitstagebüchern, To-do-Listen oder sogar Briefen an Krankenkassen helfen.

- KI kann Ihnen bei der Urlaubsplanung, in Steuerfragen, bei Entscheidungen zur Berufswahl ebenso helfen wie bei Überlegungen im familiären und sozialen Umfeld.

### Praktische Empfehlung, so gehen Sie vor:

**weiterlesen..** <https://www.topfruits.de/aktuell/so-nutzen-sie-die-ki-fuer-ihre-gesundheit/>

### Linktipps:

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

<https://www.topfruits.de/aktuell/so-nutzen-sie-die-ki-fuer-ihre-gesundheit/>

*Mehr Verantwortung übernehmen für die eigene Gesundheit schafft mehr persönliches Wohlergehen.*

## Flohsamenschalen gehören in jede Küche

Viele Konsumenten möchten sich gesünder ernähren, doch wie fängt man an? **Ein Schritt wäre es, Lebensmittel wie etwa Flohsamenschalen in die tägliche Ernährung mit einzubauen.** Und das nicht erst, wenn Sie Verdauungsprobleme oder Beschwerden haben und Flohsamenschalen vom Arzt empfohlen werden, sondern generell. Flohsamenschalen, gewonnen aus den Samenhülsen des indischen Wegerichs (*Plantago ovata*), sind ein echtes Multitalent für Ihre Gesundheit. Mit einem Ballaststoffanteil von **rund 80–85 % und der phänomenalen Fähigkeit, das 40- bis 50-Fache ihres Eigengewichts an Wasser zu binden, sind sie ein effektiver Helfer für Darm, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System.**

Flohsamenschalen liefern wertvolle Ballaststoffe, unterstützen die Verdauung, helfen bei der Regulierung von Blutzucker- und Cholesterinspiegel und sie fördern eine gesunde Darmflora. Mit ihrer einfachen und vielseitigen Verwendung und den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen sind Flohsamenschalen eine wertvolle und natürliche Bereicherung für eine gesundheitsbewusste Ernährung.

- **Dank ihrer hohen Quellfähigkeit vergrößern Flohsamenschalen das Stuhlvolumen, regen die Darmperistaltik an und erleichtern die Entleerung – ideal bei chronischer Verstopfung, Hämorrhoiden oder Analfissuren .** Gleichzeitig binden sie überschüssiges Wasser im Darm und helfen so auch bei Durchfall, indem sie den Stuhl festigen.
- **Durch ihr hohes Quellvermögen sorgen Flohsamenschalen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und reduzieren Heißhungerattacken.** Sie sind kalorienarm und lassen sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren – ideal für Menschen, die abnehmen möchten.
- **Die löslichen Ballaststoffe verlangsamen die Glukoseaufnahme und helfen damit schädliche Blutzuckerspitzen zu vermeiden.** Vor allem ein Vorteil für Menschen mit Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes. Zudem können Flohsamenschalen den LDL-Cholesterinspiegel senken, indem sie Gallensäuren binden und deren Ausscheidung fördern!
- **Als Präbiotikum dienen Flohsamenschalen den nützlichen Darmbakterien als Nahrung und fördern so eine gesunde und ausgewogene Darmflora.** Dies verbessert nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem.
- Flohsamenschalen bilden einen schützenden Schleimfilm auf der Darmschleimhaut, der Reizungen lindert und die Regeneration fördert. Besonders bei entzündlichen Darmerkrankungen und Reizdarmsyndrom zeigen sie eine bessere Wirksamkeit wie die meisten anderen Ballaststoffe.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten wir täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe essen. Flohsamenschalen können helfen, dieses Ziel zu erreichen, denn sie bestehen zu etwa 80 Prozent aus Ballaststoffen. Im Vergleich: Roggenbrot enthält etwa 8 Gramm an Ballaststoffen pro 100 Gramm, Weizenvollkornbrot und Haferflocken rund 7 Gramm. Bei Bohnen sind es etwa 9 Gramm, bei Nüssen wie Mandeln rund 10 Gramm und bei Lein- und Chiasamen circa 35 Gramm. Obst und Gemüse enthalten etwa 2 bis 5 Gramm auf 100 Gramm. Tierische Lebensmittel sind dagegen nahezu frei von Ballaststoffen.

**So verwenden Sie Flohsamenschalen neben der Verwendung beim Kochen und in Backwaren, als natürliches Binde- und Dickungsmittel:**

Beginnen Sie mit 1 Teelöffel (ca. 5 g) täglich und steigern bei Bedarf auf bis zu 15 g. Flohsamenschalen sollten Sie in mindestens 200 ml Wasser einrühren, kurz quellen lassen und trinken. Wichtig: Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter Wasser trinken Verstopfungen zu vermeiden. Ideal für den Aufbau einer gesunden Darmflora ist es, wenn sie ergänzend auch Inulin in ihre Ernährung mit einbauen. Über Inulin haben wir ja bereits häufiger geschrieben und den meisten gesundheitsbewussten Menschen ist inzwischen bekannt, welchen überragenden Nutzen Inulin für unsere Gesund haben kann.

**Hinweis: Flohsamenschalen sollten nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen eingenommen werden, da die Quellwirkung im Liegen zu Beschwerden führen kann.** Zudem sollten sie zeitlich versetzt zu Medikamenten eingenommen werden, da die Schleimstoffe unter Umständen die Aufnahme von Arzneimitteln beeinträchtigen können.

#### Linktipps:

<https://www.topfruits.de/bio-flohsamenschalen-gemahlen>

[1. Wichtige Kennzeichen einer gesunden Ernährung](#)

[3. Buchtipp: Gemüse ist mehr als ein Nahrungsmittel - Prof. Dr. H.-C. Scharpf](#)

„Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.“  
Konfuzius (551–479 v. Chr.)

## Glycin Süßungsmittel mit vielfältigem gesundheitlichem Nutzen

Glycin spielt als Proteinbaustein in vielen Bereichen unseres Stoffwechsels eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund ist eine optimale und jederzeitige Versorgung von besonderer Bedeutung. Glycin ist die kleinste und einfachste proteinogene Aminosäure im menschlichen Körper. Der Mensch kann Glycin unter normalen Umständen selbst herstellen – allerdings oft nicht in ausreichender Menge. Besonders bei Stress, im Alter, bei schlechtem Schlaf oder sportlicher Belastung ist die Versorgung oft nicht ausreichend. Glycin hat eine große Bedeutung für unsere Gesundheit, da es an zahllosen biologischen Prozessen beteiligt ist. Vom Zellaufbau über die Entgiftung bis hin zur Regulation von Schlaf und Stimmung.

### Die wichtigsten Funktionen von Glycin:

🧠 **Nervensystem & Schlafqualität:** Glycin wirkt im zentralen Nervensystem als hemmender Neurotransmitter, fördert Entspannung und verbessert die Schlafarchitektur. Studien zeigen: 3 g Glycin vor dem Schlafengehen können die Schlafqualität deutlich verbessern.

🦠 **Muskel- und Geweberegeneration:** Glycin ist zentraler Bestandteil von Kollagen – dem Strukturprotein von Bindegewebe, Haut, Knorpel und Knochen. Es unterstützt zusammen mit Vitamin C, Lysin und Prolin die Wundheilung, Hautregeneration und die Stabilität von Gelenken.

🔗 **Entgiftung & Leberfunktion:** Glycin ist an der Bildung von Glutathion beteiligt, einem der wichtigsten antioxidativen Schutzsysteme. Zudem hilft es der Leber beim Abbau toxischer Substanzen.

🩺 **Metabolisches Gleichgewicht:** Studien deuten darauf hin, dass Glycin Insulinsensitivität verbessert und entzündungshemmend wirkt. Besonders niedrige Glycinspiegel wurden bei Menschen mit Typ-2-Diabetes, Übergewicht und metabolischem Syndrom gefunden.

❤️ **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Glycin kann den Homocystein-Spiegel senken, einen signifikanten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Wer kann von einer verbesserten Glycin-Versorgung besonders profitieren?:

👉 **Besonders profitieren von Glycin können:** Menschen mit Gelenkproblemen, degenerativen Erkrankungen oder langsam heilenden Verletzungen (wegen der Wirkung auf Kollagen und Gewebenaufbau)

👉 **Personen mit Leberbelastung oder im Rahmen von Detox-Programmen**

👉 **Menschen mit Schlafproblemen oder hoher Stressbelastung**

👉 **Personen mit Übergewicht, Insulinresistenz oder metabolischem Syndrom**

- ☞ Sportler (zur Regeneration und Reduktion von oxidativem Stress)
- ☞ Ältere Menschen (da die körpereigene Synthese mit dem Alter sinkt)

**Die besten Glycin-Quellen sind leider tierischen Ursprungs**, etwa Gelatine, Schweineschwarzen, Hühnerhaut, auch Rind- und Schweinefleisch. Gute pflanzliche Quellen sind Sojabohnen (Protein), Erbsenprotein, Hanfsamen, Erdnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne, mit Werten zwischen 4 g und 1 g pro 100g.

**Glycin ist einfach und vielseitig verwendbar.** Glycin ist ein weißes kristallines Pulver. Es ist leicht süß und hat etwa 60–70 % der Süßkraft von Haushaltszucker. Als Nahrungsergänzung nehmen Sie Glycin ideal abends, bei Schlafproblemen, oder vor dem Sport/Training. Als alternatives Süßungsmittel beim Kochen und Backen ist Glycin aufgrund seines süßen Geschmacks als zuckerfreie Alternative z. B. in Shakes, Müslis, Desserts oder Backwaren gut verwendbar. **Extra-Tipp:** Bei schwachem Bindegewebe und für den Kollagenaufbau kombinieren Sie Glycin z. B. mit synergistisch wirkenden Mikronährstoffen wie Vitamin C, Lysin und Prolin.

Wie wir sehen, ist Glycin ein unterschätzter Allrounder unter den Aminosäuren. Seine vielfältigen Wirkungen auf Schlaf, Stoffwechsel, Zellschutz und Gewebereparatur machen es zu einer intelligenten Ergänzung für viele Lebenslagen. Wenn Sie Ihre tägliche Ernährung mehr und mehr auf die Zufuhr wertvoller Nährstoffe und Lebensmittel ausrichten, werden Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit Sicherheit verbessern.

#### Linktipps:

<https://www.topfruits.de/suessungsmittel>

- [1. Scheinfasten - Gewicht verlieren ohne zu Hungern](#)
- [2. Süße Versuchung - Warum Zucker Krank macht](#)

## Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1982 Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten berät und unterstützt. **Sie steht für eine individuelle, ganzheitliche und menschliche Krebstherapie.** Ein Therapieansatz, wo naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Beratungsstellen vermitteln Patienten ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Darüber hinaus hat die Gesellschaft eine Vielzahl hilfreicher Informationsbroschüren erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. **Die Flyer und Broschüren stehen auch auf der Internetseite zum Download bereit.** <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>. [Aktuelle GfBK Seminare und Veranstaltungen finden Sie hier.](#)

#### Linktipps:

- [1. Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr](#)
- [2. Krebs Hoffnung.de - Geschichte einer Krebs-Patientin, die Ihre eigenen Weg ging](#)

**Interessantes Zitat aus dem Buch der Forscherin Kelly Turner:** „Die Vielzahl neuerer Studien über den Einfluss der Lebensweise – essen, trinken, denken, fühlen, sich bewegen, schlafen – auf das Immunsystem beweisen, wie viel Sie durch die Übernahme von Eigenverantwortung selbst bewirken können. Die Studien zu diesem Thema sind so zahlreich und überzeugend, dass das American Institute for Cancer Research kürzlich verkündete, dass »fast die Hälfte aller Krebsfälle in den USA durch eine Änderung unserer Alltagsgewohnheiten verhindert werden könnte«, und zu diesen Gewohnheiten gehören unter anderem Ernährung, Bewegung, Sonnenschutz und nicht zu rauchen.“ (Quelle: „Hoffnung auf ein krebsfreies Leben: Die 10 Schlüsselfaktoren der Heilung - Geschichten von geheilten Menschen, die Mut machen“ von „Kelly A. Turner“).

## Homocystein - der oft vergessene Blutwert

Mit diesem Beitrag wollen wir einmal mehr auf den Blutparameter Homocystein und darauf aufmerksam machen, wie und wieso Homocystein Ihr Gehirn, Herz und Ihre Zukunft gefährden kann. **Homocystein ist ein Zwischenprodukt des Eiweißstoffwechsels – es spielt in der Prävention chronischer Erkrankungen eine oft unterschätzte Rolle.** Ein dauerhaft erhöhter

Homocysteinspiegel gilt heute als unabhängiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Alzheimer-Demenz und Osteoporose. Dr. Kilmer McCully hat bereits ab den 1970er Jahren in damals bahnbrechende Arbeit erkannt, dass erhöhte Homocysteinwerte mit Gefäßschäden und in der Folge mit Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung stehen.

McCullys Forschung, basierend auf fundierter Biochemie und Pathologie, identifizierte Homocystein als einen übersehenen, aber starken Faktor für Gefäßschäden, lange bevor dies allgemein anerkannt wurde. Dennoch wird Homocystein bei Blutuntersuchungen auch heute noch häufig übersehen. Selbst im großen Blutbild wird es nicht als Standard analysiert. Dabei sind die Kosten für eine Homocystein-Analyse im Labor mit etwa 20 bis 30 Euro überschaubar. Unserer Ansicht nach gut investiertes Geld, denn sie gibt eine starke Orientierung, wie man ggf. seine Ernährung und Mikronährstoff optimieren sollte. Bei begründetem Verdacht auf Gefäßerkrankungen oder Vitamin-B-Mangel übernimmt die Krankenkassen oft die Kosten.

**Woher kommt das Homocystein?** Homocystein entsteht beim Abbau der Aminosäure Methionin, die in eiweißreichen Lebensmitteln vorkommt. Um es wieder abzubauen oder in andere, nützliche Stoffe umzuwandeln, benötigt der Körper bestimmte Mikronährstoffe. Vor allem: Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure (Vitamin B9), sowie Betain und Cholin (aus z. B. Rote Bete, Spinat, Eier, Leinsamen)

Ein erhöhter Homocysteinwert deutet auf eine zu geringe Zufuhr dieser Mikronährstoffe, bei gleichzeitig hohem Proteinkonsum hin. Ein hoher Wert gilt als unabhängiger Risikomarker für neurodegenerative Erkrankungen. Eine britische Langzeitstudie (Smith et al., Am J Clin Nutr, 2010) zeigte, dass bereits leicht erhöhte Werte die Gehirnatrophie beschleunigen können – besonders in Regionen, die für Gedächtnis und Orientierung zuständig sind. Weitere Studien, z. B. aus The Lancet Neurology (2013), bestätigen die Korrelation zwischen erhöhtem Homocystein und dem Fortschreiten von Alzheimer-Erkrankungen. Bereits Werte über 9 µmol/l erhöhen laut Studien das Risiko für vaskuläre und neurologische Schäden!

Andere Krankheiten für ein hoher Homocystein-Spiegel als Risiko erhöhend gilt sind:  
Kardiovaskuläre Erkrankungen: z. B. Atherosklerose, koronare Herzkrankheit (KHK), Bluthochdruck, Schlaganfälle. (Quelle: Homocysteine Studies Collaboration, JAMA, 2002)  
Thromboserisiko durch Beeinflussung der Blutgerinnung  
Schwangerschaftskomplikationen: Präeklampsie, Spontanaborte, Neuralrohrdefekte  
Knochenerkrankungen: z. B. erhöhte Frakturanfälligkeit bei Osteoporose

Was sind normale und optimale Homocysteinwerte im Blut?  
Optimaler Homocystein Wert wäre 5 – 8 µmol/l, noch akzeptabel (bei Jüngeren) bis 10, erhöht (therapiebedürftig) > 10, Hochrisiko > 15

Wie lässt sich Homocystein natürlich senken?  1. Ernährung

Mehr grüne Blattgemüse: Spinat, Mangold, Rucola, Brokkoli – reich an Folsäure  
Hülsenfrüchte und Vollkorn: B-Vitamine und Ballaststoffe  
Eier, Leber, Wildlachs, Sardinen: Vitamin B12  
Rote Bete, Quinoa, Leinsamen: natürliche Quellen für Betain und Cholin  
Wenig tierisches Protein, keine isolierten Eiweißpulver auf Caseinbasis

 2. Mikronährstoff-Supplementierung

Folsäure (400–800 µg/d) – am besten als aktiviertes Folat (5-MTHF)  
Vitamin B12 (500–1.000 µg/d) – ideal in Methylcobalamin-Form  
Vitamin B6 (10–50 mg/d) – als Pyridoxal-5-Phosphat

**Homocystein gehört ins Blutbild – unbedingt!** Ein optimaler Homocysteinwert ist ein stiller Gesundheitsgarant – besonders fürs Gehirn und Herz. Mit gezielter Ernährung und Mikronährstoffen lässt sich der Wert meist gut normalisieren – und viele Risiken lassen sich damit effektiv minimieren.

 **Tipp:** Lassen Sie Homocystein regelmäßig checken!

Ideal im Rahmen eines großen Blutbilds oder als Einzelwert. Besonders ratsam bei: familiärer Vorbelastung (Herzinfarkt, Demenz), unerklärlicher Erschöpfung oder Gedächtnisproblemen und / oder veganer/vegetarischer Ernährung

**Linktipps:**

<https://www.topfruits.de/aktuell/ernaehrung-im-alter-teil-2-was-ist-ein-muss-in-der-kueche-aelterer->

menschen/

<https://www.topfruits.de/topfruits-brainpower-b-vitamine-folsaeure-vegan-mit-b12>

3. Die Anti-Entzündungsformel: In Therapie & Prävention

**Lesetipp:** GUTES CHOLESTERIN - BÖSES HOMOCYSTEIN: Wie Sie sich vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz wirksam schützen. Die wirklichen Ursachen der Arteriosklerose.

## Erster Alzheimer-Präventions-Tag!

[Einer Gruppe weltweit führender Experten für Alzheimer-Prävention hat einen kostenlosen, dreiminütigen Online-Alzheimer-Präventions-Check entwickelt, mit dem Sie auf einen Blick erkennen können, welche einfachen Änderungen Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils am besten dazu beitragen, das Alzheimer-Risiko deutlich zu senken.](#)

Jährlich erhalten Millionen Menschen weltweit eine Demenz Diagnose. Eine der häufigsten Ursachen sind Durchblutungsstörungen im Gehirn. Gefäßveränderungen im Gehirn schädigen am häufigsten die Axone, welche die verschiedene Teile des Gehirns verbinden. So brauchen Signale länger, um sich zu ausbreiten, unser Gehirn arbeitet langsamer. Dies zeigt sich durch Probleme mit dem Gedächtnis, der Urteilsfähigkeit, dem Planungsvermögen und anderen kognitiven Funktionen. Einige der Hauptrisikofaktoren stehen in direktem Zusammenhang mit Herzerkrankungen und Schlaganfällen.

Das Risiko einer Demenz lässt sich deutlich senken, wie der Neurologe Dr. Stephen English von der Mayo Clinic (USA) erläutert. Viele Risikofaktoren, auch für vaskuläre, durch Gefäßschäden bedingte Demenz seien persönlich beeinflussbar. Besonders frühzeitige Lebensstil-Intervention können das Fortschreiten der Erkrankung stoppen und die Lebensqualität erhalten. „Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Übergewicht und Schlafapnoe – das sind beeinflussbare Risikofaktoren, die mit der Zeit zu einer Abnutzung der kleinen Blutgefäße im Gehirn führen“

Die Empfehlung bei erhöhtem Risiko oder ersten Symptomen lautet daher ganz klar: Normalisieren Sie Ihren Blutdruck, möglichst durch Änderung Ihrer Ernährung und von Ihrem Lebensstil. Reduzieren Sie den Konsum von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten. Sorgen Sie für eine optimale Versorgung mit Mineralien, v. A. Magnesium und allen relevanten Mikronährstoffen, wie Vitamin C, D3 und B Vitamine. Prüfen und verbessern Sie ggf. ihre Schlafqualität. Eine Schlafapnoe sollte unbedingt ausgeschlossen sein. Die wichtigsten Maßnahmen, die Sie selbst ergreifen können. Außerdem - rauchen Sie nicht und gehen Sie starker Schadstoffbelastung in der Luft aus dem Weg.

[Schauen Sie hier, was führende Experten sagen und machen Sie einen kleinen Test:](#)

<https://foodforthebrain.org/what-the-experts-want-you-to-do-to-prevent-alzheimers-the-first-global-alzheimers-prevention-day/>

Hier finden Sie einen [KOGNITIVER FUNKTIONSTEST - Der erste kostenlose Test als validierte, digitale Version dessen, was in Gedächtniskliniken gemessen wird.](#)

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/die-alzheimer-loesung-demenz-verhindern-oder-bessern-wissenschaftlich-erwiesen/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/taurin-und-anti-aging-die-rolle-eines-unterschaetzten-stoffes-im-kampf-gegen-das-altern/>

<https://www.topfruits.de/senolytika>

## Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

Wenn Sie Ihre Leidenschaft für die eigene Gesundheit zum Beruf machen wollen und auf der Suche nach einer neuen, [längerfristigen beruflichen Herausforderung sind, informieren Sie sich auf unserer Seite über unsere derzeitigen Job-Angebote.](#) Derzeit suchen wir Mitarbeiter in den Bereichen Produktion/Versand und Marketing. Auch Initiativbewerbungen sind herzlich willkommen! Wenn Sie jemanden kennen, der jemanden kennt, auf den unsere Angebote zutreffen, informieren Sie diesen gerne. Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter: <https://www.topfruits.de/offenstellen>.

*Das Geheimnis des Erfolgs ist SELBER DENKEN UND TUN!*

## **NEUE und interessante Produkte bei Topfruits**

alle neuen Produkte finden Sie hier...

### **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!

### **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 Vorteilen des Chaga-Pilzes und der natürlichen Energie des Guarana.

### **Konjakmehl - extra fein gemahlen und mit sehr guter Quellfähigkeit**

Unser 100 % natürliches Konjakmehl hat eine hohe Quellwirkung dank mindestens 85 % Glucoman. Es enthält zu 75 % unverdauliche Ballaststoffe. Bereits eine kleine Menge des Konjak-Glucoman, angerührt mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit, reicht für eine geleeartige Konsistenz und Eindickung. Hilft beim Abnehmen!

### **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. In Frische und Geschmack steht der Bruch den ganzen Kernen in nichts nach. Macadamia schmecken nicht nur lecker, sie enthalten gesunde Fette, 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.

## **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:](#)**

**[Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:](#)**

---