

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die gut informiert sein möchten, weil sie gerne **eigenverantwortlich** viele Dinge 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.

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. Lungenfunktion im Alter - wichtig](#)
- [2. Der Topfruits Gesundheitsshop bekommt ein neues Gesicht](#)
- [3. Herzkatheter und Stents Nutzen und Risiko](#)
- [4. Vitamin K Mangel schlecht fürs Gedächtnis](#)
- [5. Kurz und informativ](#)
- [6. Vitamin D und Prostatakrebs](#)
- [7. Demenzprävention durch Ernährung und Mikronährstoffe](#)
- [8. Neue und interessante Produkte bei Topfruits](#)

"Es gibt keine bessere Investition als die in die eigene Gesundheit!"

Lungenfunktion beobachten und erhalten

Wie bei allen Organen verlieren auch unsere Lungen im Laufe des Lebens an Leistungsfähigkeit. Bereits ab dem 30. Lebensjahr nehmen Lungenkapazität und Atemflussgeschwindigkeit ab. Ab dem 60. Lebensjahr kann dies im Alltag belastend werden. Umso wichtiger ist es dann, die eigene Lungenfunktion regelmäßig zu überwachen. So können Sie frühzeitig eventuelle Defizite und Hinweise auf eine Lungenerkrankung (COPD, Asthma) erkennen. Da COPD bisher nicht heilbar ist, muss das Ziel die Prävention und die Verlangsamung von degenerativen Prozessen sein.

Eine einfache und effektive Methode Lungenprobleme zu erkennen ist die Spirometrie. Dabei werden Schlüsselwerte wie die forcierte Vitalkapazität (FVC), das forcierte expiratorische Volumen in einer Sekunde (FEV1) und der Peak-Flow (PEF) gemessen. Diese Werte geben schnell und zuverlässig Auskunft darüber, wie gut unsere Atemwege funktionieren und ob möglicherweise erste Anzeichen für Erkrankungen wie COPD oder eine beginnende Lungenrestriktion vorliegen.

Eine sinnvolle und nervenschonende Ergänzung zur fachärztlichen Untersuchung ist die regelmäßige Selbstüberwachung zu Hause. Viele Menschen wissen nicht, dass es heute preiswerte, einfach zu bedienende und genaue Spirometer für den Privatgebrauch gibt. Solche sind

bereits ab etwa 50 bis 150 Euro erhältlich. Diese Geräte liefern ausreichende und zuverlässige Werte für die Selbstkontrolle. So erkennen Sie Trends frühzeitig und können aktiv werden. Wer regelmäßig misst, kennt seine Normwerte und kann potenzielle Abweichungen frühzeitig feststellen – lange bevor Symptome wie Atemnot oder verminderte Belastbarkeit auftreten.

Achtung, nicht nur die Lunge von Rauchern ist gefährdet! Bisher dachte man, dass COPD hauptsächlich durch Rauchen und Luftverschmutzung verursacht wird. Aber es gibt viele Fälle, bei denen diese Risikofaktoren nicht gegeben waren und die trotzdem Schäden aufwiesen. **Zwischenzeitlich zeigen Studien mit Hunderttausenden von Menschen, dass ein höherer Konsum von verarbeitetem Fleisch mit einem um 40 Prozent erhöhten COPD-Risiko verbunden ist.** Das bedeutet, dass jeder Hotdog, den man wöchentlich isst, oder jede wöchentliche Frühstückswurst ein um etwa 8 Prozent höheres COPD-Risiko bedeutet!

Als besonders schädlich werden Fleisch und Wurstwaren beurteilt, die Nitritpökelsalz enthalten. Nitrite scheinen Lungenschäden zu verursachen, indem sie Bindegewebsproteine wie Kollagen und Elastin beeinflussen, welche dazu beitragen, die Lufträume in unserer Lunge offenzuhalten. Nitrit kann diese Proteine jedoch so verändern, dass sie „altersbedingte Schäden, einschließlich, dem Elastinabbau nachahmen“. Der häufige Verzehr von Fleisch - und Wurstwaren ist nicht nur als Auslöser einer Lungendegeneration in Verdacht. **Tatsächlich erhöht der Verzehr von Pökelfleisch das Risiko, dass COPD-Patienten erneut ins Krankenhaus müssen, um den Faktor 2.**

Nimmt man alle Studien zusammen, „scheint der Verzehr von verarbeitetem Fleisch ein wichtiges Ziel für die Primärprävention von COPD und Asthma bei Erwachsenen zu sein.“

Auch wenn Sie keine Symptome haben, war der Verzehr von verarbeitetem Fleisch negativ mit einer normalen Lungenfunktion korreliert, **während der Verzehr von Obst und Gemüse sowie die Gesamtkapazität der Nahrung an Antioxidantien mit einer besseren Lungenfunktion in Zusammenhang standen.** Dieser Zusammenhang ist SEHR plausibel, da man weiß, dass viele pflanzlichen Schutzstoffe die Schädlichkeit bestimmter Stoffe, die etwa bei Braten oder Grillen entstehen, drastisch vermindern können.

Linktipps:

[1. Studie zum Thema: Verarbeitetes Fleisch und Lungenfunktion](#)

<https://www.topfruits.de/aktuell/magnesium-bei-atemwegserkrankungen/>

Der Topfruits Gesundheitsshop bekommt ein neues Gesicht

Die rasanten technischen Entwicklungen erfordern, dass wir unseren Shop in Kürze auf eine neue Shop-Technologie umstellen. Diese Chance nutzen wir, um das Einkaufserlebnis für Sie noch benutzerfreundlicher und übersichtlicher zu gestalten. Da es sich um eine umfassende Umstellung handelt, **kann es während der Übergangsphase am 02.06. und 03.06. vereinzelt zu kleineren Verzögerungen oder technischen Problemen kommen.** Vielen Dank für Ihr Vertrauen! Wir freuen uns dass Sie unser Kunde sind und Sie können sich auch in Zukunft auf unsere Qualität und unseren Service verlassen. Ihr Topfruits-Team

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

Nutzen und Risiko von Herzkatheter und Stents

Jedes Jahr werden Hunderttausende Herzkatheter Untersuchungen durchgeführt. Oft werden dabei mehrere Stents eingesetzt. Erstaunlich dabei ist, dass placebokontrollierte Studien nie durchgeführt wurden. Warum? Weil Kardiologen so von der Wirksamkeit überzeugt waren, „dass es unethisch wäre, Patienten einem invasiven Placebo-Verfahren auszusetzen“. Aber was wäre, wenn sie nicht wüssten, dass ihnen ein Stent eingesetzt wurde? Würde er trotzdem wirken? In sogenannten „Sham“-Studien, bei denen Patienten eine Scheinoperation erhielten, berichteten viele ebenfalls von symptomatischer Besserung. Dies legt nahe, dass der kurzfristige Nutzen von Stents teilweise auf dem Placebo-Effekt beruht.

Die bittere Wahrheit: Studien zeigen, dass Stents bei stabiler Angina pectoris weder das Risiko für Herzinfarkte, noch die Sterblichkeit senken. Obwohl Patienten kurz nach dem Eingriff oft von einer Besserung der Symptome berichten, verschwindet dieser Effekt nach etwa einem Jahr. Trotz der fehlenden langfristigen Vorteile werden Stents weiterhin sehr häufig bei Herzkatheteruntersuchungen und Angina pectoris Beschwerden eingesetzt. Mögliche Gründe sind auch starke finanzielle Anreize und die Erwartungshaltung von Patienten. Dabei sind Stent-Implantationen keineswegs risikofrei. Komplikationen können Blutungen, Gefäßschäden, Herzinfarkte oder Schlaganfälle sein. Zudem müssen Patienten nach dem Eingriff blutverdünnende Medikamente einnehmen, was weitere Risiken birgt.

Historische Verfahren wie [die Ligatur der inneren Brustarterie](#) und die [Ablation des Nierennervs](#) galten als wirksam, wurden jedoch später in kontrollierten Studien als Placebos entlarvt. Dies verdeutlichte die Notwendigkeit strenger Tests in der Kardiologie.

Die ORBITA-Studie ergab, dass Stents bei der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Patienten mit schwerer Verengung der Koronararterien nicht wirksamer waren als Placebo-Verfahren. Damit wurden jahrzehntelange, bewährte Praktiken und Überzeugungen infrage gestellt.

Die Untersuchungen zeigen: Stents sollten bei stabiler Angina pectoris nicht routinemäßig als Therapie eingesetzt werden. Und zwar hauptsächlich zum langfristigen Nutzen des Patienten, nicht nur aus Kostengründen. Stattdessen sollten Menschen mit Herzsymptomen unbedingt medikamentöse Therapien **und vor allem Lebensstiländerungen in Betracht ziehen**.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist ein mündiger, **zutreffend informierter** Patient. Auch eine oft vermisste, offene und kritische Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist zwingend notwendig. Hier darf nicht nur der vermeintliche Nutzen von Stents, sondern auch die potenziellen und bekannten Risiken zwingend angesprochen werden.

Merke: Die meisten Herzinfarkte werden durch Ablagerungen verursacht, die den Blutfluss nicht wesentlich einschränken und die bei einem Herzkatheter nicht sichtbar sind und durch einen Stent nicht vermieden werden! Eine Übersäuerung des Herzmuskels könnte eine weitere, nicht ausreichend bedachte Ursache für viele Herzinfarkte sein. Ein Risiko, welches mit den nachfolgenden Lifestyle Interventionen mit hoher Wahrscheinlichkeit vermieden oder reduziert werden kann.

Hier einige effektive und praxiserprobte Lebensstil-Methoden, um Angina pectoris Symptome spürbar zu lindern oder sogar ganz zu beseitigen:

Ernährungsumstellung auf pflanzenbetonte Vollwertkost

Hauptsächlich unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel: [Gemüse](#), [Obst](#), [Hülsenfrüchte](#), [Vollkornprodukte](#), [Nüsse](#) und [Samen](#). Vermeiden Sie industriell verarbeitete Produkte, raffiniertes Zucker, tierische Fette, Transfette, Weißmehlprodukte.

Stressmanagement

Techniken: Meditation, Achtsamkeit, Atemübungen, Yoga.

Effekt: Stress reduziert die Durchblutung der Herzkranzgefäße massiv. Entspannung aktiviert den Vagus-Nerv und kann Beschwerden dramatisch verbessern.

Praxis: Täglich mindestens 10–20 Minuten gezielte Entspannungszeit einbauen.

Regelmäßige Bewegung im aeroben Bereich

Moderate Ausdaueraktivität: Zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, leichtes Joggen – mind. 30 Minuten pro Tag.

Wichtig: Belastung nur bis zur individuellen Leistungsgrenze; keine Schmerzen provozieren. Die Erfahrung zeigt, mit zunehmender Belastbarkeit verbessert sich die Sauerstoffversorgung des Herzens durch Kollateralenbildung und bessere Sauerstoffverwertung oft deutlich!

Gezielte Nahrungsergänzung

Sehr hilfreich für die Herzgesundheit kann auch eine gezielte Nahrungsergänzung sein, dabei sind in diesem Zusammenhang die folgenden Mikronährstoffe von Bedeutung: [Coenzym Q10](#): Unterstützt die Herzenergie.

[Magnesium](#): Entspannt die Blutgefäße und verbessert die Herzfunktion.

[Omega-3-Fettsäuren](#) (aus Fischöl, pflanzlich, z.B. aus Algenöl).

[Vitamin D3](#) (bei Mangel).

Vermeiden Sie Übergewicht

Vor allem viszerales Fett ist nachteilig. So reduzieren Sie den Sauerstoffbedarf des Herzens und verbessern die Gefäßgesundheit. Strategie: sanfte Gewichtsabnahme durch die oben genannte Ernährung und Bewegung. Vermeiden Sie unbedingt das Rauchen und übermäßigen Alkoholenuss.

Fazit: Eine herzgesunde Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und ggf. gezielte Supplementierung fehlender Mikronährstoffe kann die Lebensqualität bei Angina pectoris oft dramatisch verbessern – bis hin zur Beschwerdefreiheit. Die Studien von Ornish und Esselstyn zeigten bereits in den 1990er Jahren, dass Herzkrankheiten und Herzbeschwerden sich durch konsequente pflanzliche Ernährung und diverse Verbesserungen des Lebensstils signifikant zurückbilden können, was zuvor bei Kardiologen immer als unmöglich galt.

Buchtipps:

[1. Revolution in der Herztherapie - Dean Ornish](#)

Linktipps: [1. Die Kraft einer vitalen Ernährung](#)

[2. Do heart stents benefit angina chest pain? - Dr. Michael Greger](#)

[3. Lebensmittel, die Sie bei der Herz-Kreislauf Gesundheit unterstützen](#)

Die eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen, das Beste was Sie heute tun können.

Vitamin K Mangel schlecht fürs Gedächtnis

Eine neue Studie zeigt, dass Vitamin K Mangel die Gehirngesundheit und das Gedächtnis im Alter beeinträchtigen kann. In Tiermodellen führte eine [Vitamin K](#) arme Ernährung zu verstärkten Gehirnentzündungen und einer Verringerung der Neubildung von Neuronen im Hippocampus – Schlüsselfaktoren für Lernen und Gedächtnis.

Viele Menschen sind durch die übliche, fleischreichen Industriekost, mit wenig Gemüse und Salat, mit einem Vitamin K Defizit konfrontiert. Bereits länger bekannt ist, dass Vitamin K eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung spielt. Andere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass es sich auch positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit sowie die Gelenkgesundheit auswirken kann, sagt Sarah Booth, Direktorin des HNRCA und Hauptautorin der Studie.

In der neuen Studie wollte man die Auswirkungen eines Vitamin K Mangels auf das Gehirn untersuchen. Dazu führten die Forscher eine sechsmonatige Ernährungsintervention durch, um die Entwicklung der kognitiven Leistung von Mäusen zu untersuchen, die mit einer Vitamin K armen Diät gefüttert wurden (Journal of Nutrition). Dabei stellte man im Gehirn deutlich geringere Konzentrationen Menachinon-4, der im Hirngewebe vorherrschenden Form von Vitamin K fest. Gleichzeitig war der Mangel mit einem spürbaren kognitiven Abbau verbunden, wie eine Reihe von Verhaltenstests zur Beurteilung der Lernfähigkeit und des Gedächtnisses zeigten. Damit sehen wir, dass Vitamin K augenscheinlich auch eine Rolle spielt für die kognitive Leistungsfähigkeit.

Vitamin K ist in grünem Blattgemüse wie Rosenkohl, Brokkoli, Erbsen, Grünkohl und Spinat und in fermentierten Lebensmittel wie Sauerkraut oder Natto (fermentierte Sojabohnen) enthalten. Natto ist meist auch die Quelle für Vitamin K2 Nahrungs-ergänzungsmittel in der MK7 Form, die besonders gut verstoffwechselt wird. Darauf sollte unbedingt geachtet werden, wenn man die [Vitamin K](#) Versorgung über ein Nahrungsergänzungsmittel verbessern möchte.

Linktipps:

[1. Die Alzheimer Lösung: Demenz verhindern oder bessern](#)

[2. Multivitamin improves memory in older adults, study finds - \(Studie\)](#)

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

[4. Vitamine finden Sie auch im Topfruits Gesundheitsshop](#)

„Glück ist: Morgens aufzuwachen und gesund zu sein“ - tun wir selbst etwas dazu!

Kurz und informativ

Besser Abnehmen mit **Vitamin C**

Forscher der Arizona University haben gezeigt, dass Vitamin C die Fettverbrennung im Körper um mehr als ein Drittel ankurbelt. Für die Fettverbrennung im Schlaf benötigt der Körper das Wachstumshormon HGH. HGH wird jedoch nur gebildet, wenn genügend **Vitamin C** vorhanden ist.

Zinkmangel – Das unterschätzte Risiko für Ihre Gesundheit

Zink ist ein kleines Spurenelement mit großer Wirkung. Dabei ist ein Zinkmangel weiter verbreitet, als viele denken. Zink ist neben Selen, Vitamin C und Vitamin D3 einer der am besten untersuchten und wichtigsten Mikronährstoffe. Schätzungen zufolge könnten bis zu 50% der Weltbevölkerung nicht ausreichend mit Zink versorgt sein. Auch in Industrieländern wie Deutschland sind nach Untersuchungen mehr als die Hälfte und Risikogruppen noch häufiger betroffen.

Zu dieser Gruppe zählen ältere Menschen, Vegetarier und Veganer (da Zink aus pflanzlichen Quellen oft schlechter verfügbar ist), Schwangere und Stillende, Menschen mit chronischen Erkrankungen (insbesondere des Magen-Darm-Trakts), sowie Personen, die viel Sport treiben. Dies kann weitreichende Folgen für unsere Gesundheit haben.

Forscher an der Uniklinik RWTH Aachen beschäftigen sich seit langem intensiv mit der Rolle von Zink im menschlichen Körper. Eine neuere Studie mit jungen, gesunden Erwachsenen zeigte, dass bereits eine kurzzeitige Zinksupplementierung die Funktionalität von NK-Zellen verbesserte und die Anzahl zirkulierender ILCs verringerte, was **auf einen wichtigen Einfluss von Zink auf das menschliche Immunsystem hindeutet**.

Ein Defizit an Zink kann sich durch eine Vielzahl von Symptomen äußern, da das Spurenelement ebenso wie Selen an unzähligen Stoffwechselprozessen beteiligt ist.

Eine ausreichende Zink-Versorgung ist wichtig für zahlreiche Körperfunktionen und Schutzwirkungen:

1. **Stärkung des Immunsystems:** Neben Vitamin D3, Vitamin C und Selen.
2. **Zellschutz:** Als Antioxidans schützt Zink die Zellen vor schädlichen freien Radikalen und oxidativem Stress.
3. **Gesunde Haut, Haare und Nägel:** Zink fördert die Zellteilung und ist somit essentiell für die Regeneration und das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln.
4. **Gesunder Stoffwechsel:** Zink ist Kofaktor für über 300 Enzyme und somit an einer Vielzahl von Stoffwechselvorgängen beteiligt, darunter der Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.
5. **Wundheilung:** Es beschleunigt die Heilung von Verletzungen.

Fazit: Die Wichtigkeit einer guten Zinkversorgung sollte nicht unterschätzt werden. Lassen Sie einmal im Jahr Zink im Vollblut bei einer Blutuntersuchung mitbestimmen. Eine zinkreiche Ernährung enthält Lebensmittel wie Fisch, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten. Bei Verdacht auf einen Zinkmangel oder Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe sollten Sie einen im Blut festgestellten Mangel über eine gezielte Supplementierung ausgleichen.

Supplemente als Kapseln und Tabletten problemlos einnehmen.

Menschen, die eine OPTIMALE Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen sicherstellen wollen, schaffen dies nicht immer durch eine vollwertige Ernährung. Hier kommen Nahrungsergänzungsmittel in Kapsel- oder Tablettenform ins Spiel. Je nach Situation müssen zu bestimmten Zeiten und in Kombination mehrere davon geschluckt werden.

Hier ein kleiner Tipp, aus meiner persönlichen Erfahrung wie das problemlos gelingt und ohne dass einem größere Kapseln und Tabletten im Hals stecken bleiben. Nehmen Sie die Kapseln/Tabletten, die Sie zusammen nehmen möchten, in den Mund und "deponieren" Sie diese im Unterkiefer hinter den Zähnen. Nehmen Sie sogleich einen GROßEN Schluck Wasser in den Mund, sodass die Supplemente großzügig und frei im Wasser schwimmen. Anschließend können Sie die im Wasser schwimmenden Kapseln oder Tabletten in aller Regel problemlos auf einmal schlucken.

Generell versuchen wir bei Topfruits immer kleine Kapseln und Tabletten anzubieten, indem wir - wo möglich - auf unnötige Füllstoffe verzichten. Wichtig sind uns hochwertige, erprobte und gut verfügbare Zutaten, ohne fragwürdige Substanzen.

Linktipp:

[1. Gute und bewährte Nahrungsmittel finden Sie in unserem Shop](#)

Vitamin D und Prostatakrebs

Die Einnahme von [Vitamin D](#) könnte das Fortschreiten bestimmter Prostatatumore verlangsamen oder sogar umkehren. Das zeigte eine randomisierte, kontrollierte klinische Studie mit Männern. Tumore mit einem Gleason-Score von 7 und höher gelten als aggressiv und neigen zur Metastasierung. Im Gegensatz dazu machen Tumore mit einem Gleason-Score von 6 und darunter in vielen Fällen lebenslang keine gesundheitlichen Probleme. Oft wird auch bei niedriggradigem Prostatakrebs behandelt. Das Wissen, einen Prostatakrebs zu haben, kann bei Patienten und ihren Angehörigen große Ängste auslösen. Viele Männer entscheiden sich daher trotz des Risikos von Komplikationen wie Infektionen, Harninkontinenz und Erektionsstörungen für eine Prostatektomie. Bei Prostata CA gilt es mehr als bei jedem anderen Krebs eine Übertherapie zu vermeiden.

Frühere Untersuchungen hatten bereits gezeigt, dass bei Männern mit geringgradigem lokalem Prostatakrebs, und die ein Jahr lang Vitamin-D-Präparate einnahmen, 55 Prozent danach einen niedrigeren Gleason-Score aufwiesen. Bei einigen verschwand der Tumor sogar vollständig. (J. Clin. Endocrinol. Metab. , 2012).

Eine neue randomisierte, Placebo kontrollierte klinische Studie untermauerte frühere Beobachtungen im Zusammenhang mit Vitamin D. Die Forscher fragten sich, ob die Gabe von Vitamin-D-Präparaten schon während der 60-tägigen Wartezeit zwischen Biopsie und Prostata OP, Auswirkungen auf den Prostatakrebs haben würde. Dabei teilte man 37 Männer, für die eine Prostatektomie geplant war, in 2 Gruppen. Eine, die täglich 4.000 Einheiten Vitamin D erhielt, oder einer Placebogruppe, ohne Vitamin D.

Nach 60 Tagen wurden die Prostata Drüsen der Männer wie geplant entfernt und untersucht. Auch die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass sich bei Männern, die Vitamin D erhielten, die Aggressivität ihrer Prostatatumore verringert, während die Tumore in der Placebogruppe unverändert blieben oder sich verschlimmerten.

Vitamin D führte zu dramatischen Veränderungen von Faktoren, die an Entzündungen beteiligt sind. „Krebs ist mit Entzündungen verbunden, insbesondere in der Prostata“, sagt einer der Forscher. Vitamin D bekämpft diese Entzündungen, die wahrscheinlich mitverantwortlich sind, dass der Krebs im Laufe der Zeit teilweise aggressiver wird. **Eine Vitamin D3 Substitution könnte** nach Angaben der Forscher verhindern, dass Prostatakrebs mit niedrigem Schweregrad explodiert und aggressiver wird. Dr. Hollis, einer der Autoren, weist außerdem darauf hin, dass die in der Studie verwendete Vitamin-D-Dosis mit der von 4.000 Einheiten sehr sicher ist. Deutlich unter den 10.000 bis 20.000 Einheiten liegt, die der menschliche Körper durch tägliche Sonneneinstrahlung selbst produzieren kann. Um den beobachteten Nutzen zu erzielen sind also keine riesigen Dosen erforderlich, bereits ein gute, hoch normale Versorgung mit Vitamin D ist ausreichend.

Mehr Krebsfälle durch häufige CT Untersuchungen

Eine aktuelle Modellierungsstudie aus den USA, veröffentlicht in JAMA Internal Medicine (DOI: 10.1001/jamainternmed.2025.0505) sollte zu denken geben: Die Forscher warnen, dass Computertomografien (CT) bei derzeitigem Nutzungsverhalten und üblichen Strahlendosen künftig für bis zu 5 % aller jährlich neu diagnostizierten Krebsfälle in den Vereinigten Staaten verantwortlich sein könnten.

Die hohen Strahlendosen bei CT-Scans sind ein potenzielles Risiko. Die bei CT-Untersuchungen verwendete ionisierende Strahlung hat eine bekannte karzinogene, also krebserregende, Wirkung. Ein Team um Rebecca Smith-Bindman von der University of California wollte genauer beziffern, wie viele Krebserkrankungen tatsächlich auf den Einsatz von CT-Scans zurückzuführen sein könnten.

Für ihre Schätzungen nutzten die Wissenschaftler reale Strahlendosisdaten aus dem "International CT Dose Registry" der Jahre 2018 bis 2020. Diese Daten wurden unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht und untersuchter Körperregion analysiert. Anschließend skalierten die Forscher diese Werte mithilfe von Marktdaten zur Verbreitung von Bildgebungstechniken (IMV National Survey) auf die gesamte US-Bevölkerung des Jahres 2023 hoch. Mithilfe von Modellrechnungen des National Cancer Institute prognostizierten sie schließlich die Anzahl zukünftiger, CT-bedingter Krebsfälle über die Lebenszeit der untersuchten Patienten.

Die Studie ergab auch, dass allein im Jahr 2023 in den USA schätzungsweise 93 Millionen CT-Untersuchungen bei 61,5 Millionen Patienten durchgeführt wurden, davon rund 95,8 % bei Erwachsenen und 4,2 % bei Kindern. In Deutschland sieht die Situation nicht viel anders aus. Diese Studie sollte jeden dazu veranlassen, den Einsatz von CT-Untersuchungen stets sorgfältig abzuwägen und wo möglich auf andere Untersuchungs- und Diagnoseverfahren auszuweichen. Eine MRT etwa, ist zwar teurer, aber sie vermeidet schädliche Strahlung. Auch Ultraschall und Röntgen können je nach Situation eine adäquate und weniger belastende Alternative zu einer CT sein.

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](#)

Demenzprävention durch Ernährung und Mikronährstoffe

Demenz ist kein unausweichliches Schicksal. Aktuelle Studien zeigen, dass bis zu 40 % der weltweiten Demenzerkrankungen auf Faktoren zurückzuführen sind, die wir selbst beeinflussen. Darunter Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte. Eine internationale Expertengruppe für Alzheimer-Prävention schätzt, dass über 80 Prozent der Fälle auf diese Weise verhindert werden könnten. Eine Studie in Holland ergab im vergangenen Jahr, dass allein ein guter Vitamin-D-Spiegel, Omega-3-Fettsäuren (in fettem Fisch enthalten) und B-Vitamine das Demenzrisiko um 75 % senken.

Auch andere Veränderungen können sich positiv auswirken, wie z. B. regelmäßige Bewegung, geistige Aktivität und der Verzicht auf Zucker. Letzteres ist besonders wirksam, da Diabetiker ein doppelt so hohes Risiko für kognitiven Abbau haben.

Eine Studie mit 1.059 Teilnehmern im Durchschnittsalter von 73 Jahren zeigte, dass Personen mit einer entzündungsfördernden Ernährung ein 3,5-fach höheres Risiko hatten, innerhalb von drei Jahren an Demenz zu erkranken, verglichen mit jenen, die sich entzündungshemmend ernährten. Die entzündungshemmende Gruppe konsumierte wöchentlich durchschnittlich 20 Portionen Obst, 19 Portionen Gemüse, 4 Portionen Hülsenfrüchte.

Eine weitere neue Studie an über 70 Jährigen zeigte die Auswirkungen einer Supplementierung von Vitamin D3 und Omega-3-Fettsäuren plus leichtes Bewegung über ein leichtes Heimtrainingsprogramm. Dabei konnte man zeigen, dass die Summe der Interventionen einen erheblichen Nutzen zeigten. Die Gebrechlichkeit der Studienteilnehmer sank um 39 Prozent. Nebenbei war das Auftreten von invasivem Krebs um 61 Prozent reduziert. Der Nachbeobachtungszeitraum betrug drei Jahre.

Wenn wir uns die Ergebnisse der diversen Untersuchungen ansehen, dürfen wir davon ausgehen, dass jede Optimierung des Präventions-Protokolls, das Risiko für Demenz und andere chronische Krankheiten weiter absenken könnte. Potenziale dazu hat jeder Einzelne sicherlich genügend. Aspekte wie Stressreduktion, Schlaf, positive Glaubenssätze und zusätzliche

Mikronährstoffe oder bestimmte schützende Pflanzenstoffe, wären hier zu nennen. **Da Demenz in seiner Vielschichtigkeit auf absehbare Zeit nicht heilbar sein wird, muss die Strategie ganz klar in der Prävention liegen.** Dort wo bereits Symptome beklagt werden müssen, darf man durch entsprechende Interventionen wie oben beschrieben auf eine Besserung und zumindest verlangsamtes Voranschreiten hoffen.

[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/)
<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.](#)

Linktipps:

- [1. Taurin und Anti-Aging: Die Rolle eines unterschätzten Stoffes](#)
- [2. Die Wunder von Fo-Ti: Gesundheitliche Vorteile einer Jahrhunderte alten Heilpflanze](#)
- [3. Produkte zum Thema Senolytika finden Sie in unsere Gesundheitsshop](#)

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...](#)

PhytoProEM - Flüssiger Mikroorganismenkomplex mit 31 Stämmen mit neuer Rezeptur

PhytoProEM ist ein hochwertiges Fermentprodukt mit wertvollen Zutaten, wie OPC und Ling Zhi, sowie 31 lebenden, vermehrungsfähigen Mikroorganismen. Für eine optimale Verträglichkeit haben wir bei unserer neuen Rezeptur darauf bewusst auf den Zusatz von Kräutern verzichtet. Die natürlichen Inhaltsstoffe dieses Produkts sind gut verträglich und ohne Nebenwirkungen mit seinem fein frisch-säuerlichen Geschmack zu genießen.

Bio Petersilienblatt-Pulver, (Petroselinum sativum), fein gemahlen - Top Qualität

Unser Bio Petersilienpulver ist ein ganz besonderes Naturprodukt. Es wird aus frischer BIO Petersilie (Petroselinum crispum) schonend getrocknet und dann fein vermahlen. Das Pulver ist 100% Natur, ohne Zusätze. Petersilie zählt nicht nur zu den beliebtesten Küchenkräutern, sondern ist auch reich an natürlichen Mikronährstoffen, wie etwa Apigenin oder Quercetin.

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.

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!

Konjakmehl - extra fein gemahlen und mit sehr guter Quellfähigkeit

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

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:](#)

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
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de