

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die es genauer wissen möchten und die Ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** selbst in die Hand nehmen.

Eine vitale Ernährung mit echten **Lebensmitteln** und ein maßvoller Lebensstil bringen mehr Energie und Lebensfreude. Und häufig unterschätzt, kann dies auch bei vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden erstaunliches bewirken!

Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Wir wünschen Ihnen alles Gute – bleiben Sie gesund und munter.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Inhaltsverzeichnis

1. B Vitamine vA Vitamin B12 im Alter noch wichtiger
2. Entzündliche Darmerkrankungen durch tierische Ernährung
3. Brustkrebs - Prävention und Überlebensempfehlungen
4. Zucker stoppt die Fettverbrennung
5. Kurkuma - die Wurzel der Gesundheit
6. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits

„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

Vitamin B12 Normwerte im Alter zu niedrig

In Deutschland hat sich die Zahl der Pflegebedürftigen in den letzten 10 Jahren verdoppelt. Grund ist eine alternde Gesellschaft, deren Muskulatur durch zu wenig Training schwindet, die überwiegend fehlernährt und mangelhaft mit wichtigen Mikronährstoffen versorgt ist. Dabei gelten neben anderen die B Vitamine seit langem als wichtiger Schutzfaktor und als wichtiger Faktor für unsere kognitive Leistungsfähigkeit.

B Vitamine sind nicht weniger bedeutend als Vitamin C oder D. Als besonders bedeutungsvoll erachtet man dabei Vitamin B12, B1, B3, B6 und B9. Aber es scheint, als wären besonders für ältere Menschen die Normwerte deutlich zu niedrig angesetzt, um einen optimalen gesundheitlichen Nutzen zu realisieren.

Eine Studie der University of California, San Francisco (UCSF) stellt fest, dass bisher als normal eingestufte B12-Werte bereits mit einer langsameren kognitiven Verarbeitung und Hirnschäden bei älteren Erwachsenen in Zusammenhang stehen. Vitamin B12 ist für die Gesundheit der Nervenzellen im Gehirn lebenswichtig. Bei den Studienteilnehmern waren durch einen B12 Mangel bei Normalwerten bereits messbare Schäden in der weißen Hirnsubstanz und eine langsamere kognitive Verarbeitung zu beobachten. Die Teilnehmer mit niedrigerem, aber immer noch normalem B12-Spiegel zeigten im MRT vermehrt Läsionen der weißen Substanz. **Diese Läsionen, die die Gehirnkommunikation stören, können zu kognitivem Abbau, Demenz oder Schlaganfall beitragen.**

Als Ergebnis aus der Studie fordern die Forscher eine Neubewertung der Blutwerte für einen „gesunden“ B12-Spiegel.

Eine ausreichende tägliche Vitamin-B12-Versorgung ist möglicherweise nicht für jeden sichergestellt, da B12 überwiegend über tierische Lebensmittel aufgenommen werden kann. Insbesondere aufgrund einer veganen Ernährung, von altersbedingten Absorptionsproblemen,

Schwangerschaften oder Darmproblemen muss eine nicht ausreichende B12 Versorgung befürchtet werden, die schnell zu kognitiven Problemen führen kann. Besonders Ältere sollten die Versorgung mit B12 (und anderen B Vitaminen) im Blick behalten und bei einer Blutuntersuchung hoch normale Werte anstreben. Bereits derzeit als durchschnittlich beurteilte B12 Werte sollte man schnell auf hoch normale Werte bringen, was einfach und effektiv durch eine B12 Nahrungsergänzung möglich ist.

Würde man in Studien genauer auf solche Dinge schauen, müsste man unserer Einschätzung nach auch bei einigen anderen Mikronährstoffen höhere Werte als Normwerte im Blut ansetzen, als es bisher der Fall ist. Vor allem dann, wenn man den maximalen Schutzeffekt und gesundheitlichen Nutzen im Blick hat. Wenn wir uns die Empfehlungen der DGE etwa für Vitamin C oder D ansehen, dann muss man ebenfalls von einer nicht mehr der aktuellen Studienlage entsprechenden Bewertung ausgehen. Wir können unseren Lesern, die an diesen Dingen interessiert sind, nur empfehlen sich im WEB direkt über den Stand der Wissenschaft zu informieren und nicht auf veraltete Empfehlungen der öffentlichen Organe zu achten. Denn wohin diese Empfehlungen geführt haben, das sehen wir an der sich beständig verschlechternden Volksgesundheit im Allgemeinen.

Linktipps:

1. [Hier finden Sie die Studie, auf der wir diesen Beitrag stützen.](#)
2. [Vitamin B12 Produkte können Sie auch in unserem Shop finden](#)
3. [Erfahren Sie hier, warum B-Vitamine für Frauen besonders wichtig sind](#)

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

Uns trennt eine Generation, doch uns verbindet eine Leidenschaft: **unsere Gesundheit** und die dafür **nötige Selbstverantwortung**. Wir sind Michael und Phil und wir wollen Sie auf unseren persönlichen Reisen hin zu einem vitalen Leben voller Lebensfreude in unserem regelmäßigen Format **Natural Health Talk** mitnehmen. Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen und aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten. Wir freuen uns, wenn Sie aus unseren Gesprächen neue Impulse für Ihr Leben mitnehmen und diese gerne mit Freunden und Familie teilen.

In der letzten Folge haben sich Michael und Phil über **den Nutzen der Künstlichen Intelligenz für die eigene Gesundheit** ausgetauscht. Dabei wurden wertvolle Nutzungstipps für Menschen mit Zugang zu AI Modellen besprochen.

Wir freuen uns über Ihre Fragen, Anregungen und Themenvorschläge! Senden Sie diese gerne jederzeit an info@topfruits.de oder schreiben Sie gerne Ihre Kommentare direkt unter die Videos auf Youtube!

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

Entzündliche Darmerkrankungen

...durch eine Ernährung mit vielen tierischen Produkten?

Für die Prävention der weltweiten Zunahme entzündlicher Darmerkrankungen (IBD) ist es wichtig zu wissen, dass „Ballaststoffe das Risiko senken, während Nahrungsfette, tierische Proteine und Zucker es erhöhen.“

Eine systematische Überprüfung der medizinischen Literatur zum Thema Nahrungsaufnahme und dem Risiko für entzündliche Darmerkrankungen zeigt, dass Morbus Crohn mit dem Verzehr von Fett und Fleisch in Zusammenhang steht. Ballaststoffe aus Obst und Gemüse haben eine schützende Wirkung. Nach einer umfangreichen Metaanalyse haben Menschen die viel tierisches Protein essen, ein um etwa 50 Prozent höheres Risiko für entzündliche Darmerkrankungen. Tierisches Eiweiß ist mit einem dreifach höheren Risiko verbunden, wie pflanzliches Eiweiß. Tatsächlich wird viel tierisches Protein nicht nur mit einem erhöhten Risiko zu erkranken in Verbindung gebracht, sondern auch mit häufigeren Beschwerden und Rückfällen, sobald die Krankheit einmal besteht.

Der Verzehr vollwertiger, pflanzlicher Lebensmittel ist gleichbedeutend mit einer entzündungshemmenden Ernährung, weshalb es naheliegend ist, dass sich eine derartige Ernährung auch günstig auf Entzündungen im Darm auswirkt.

Tatsächlich fanden japanische Forscher heraus, dass eine Ernährung auf pflanzlicher Basis die Remissionsrate bei Colitis ulcerosa über fünf Jahre hinweg bei 81 Prozent hielt und damit herkömmliche medikamentöse Behandlungen bei weitem übertraf, wo die Rückfallrate bei etwa 50 Prozent liegt!

Außerdem: Teure Immunsuppressiva gegen Colitis ulcerosa (60.000 Dollar pro Jahr) haben schlechte Langzeiterfolgsraten (17 bis 34 Prozent Remission nach einem Jahr) und schwere Nebenwirkungen, darunter Schlaganfall, Herzversagen und sogar Krebs. Eine pflanzliche Ernährung bietet eine sicherere, wirksamere und nebenwirkungsfreie Alternative.

Wir wissen zwischenzeitlich, dass eine vorwiegend pflanzliche Ernährung mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse und fermentierten Lebensmitteln sich bei der Vorbeugung und Behandlung von Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Gallenblasenerkrankungen, rheumatoider Arthritis und vielen Krebsarten hilfreich ist. Aktuelle Untersuchungen und viele Fallberichte legen nahe, dass auch Morbus Crohn durch eine Ernährungsumstellung geheilt oder gebessert werden kann.

Linktipps:

1. Wie man durch Essen Morbus Crohn behandeln kann
2. Milch- und Molkereiprodukte können ein Risikofaktor für Ihre Gesundheit sein

"Nachsalzen" kann Magenkrebs Risiko erhöhen

Für viele ist das "Nachsalzen" bei Tisch obligatorisch, noch bevor sie mit dem Essen begonnen haben. Das könnte sich als schlechte Idee erweisen, denn das Nachsalzen steht nach einer neuen Untersuchung nun im Verdacht, das Magenkrebs-Risiko zu erhöhen. Ganz nebenbei bemerkt ist Natriumchlorid (Kochsalz) eine der Hauptursachen für den weit verbreiteten Bluthochdruck, mit seinen vielen negativen Folgen.

Natrium ist zwar ein essenzieller Nährstoff für den menschlichen Körper, doch der Durchschnittsbürger nimmt heute ein Vielfaches dessen zu sich, was der Gesundheit an Natriumchlorid zuträglich wäre. Die Gewohnheit, bei Tisch Salz auf die Speisen zu streuen, scheint besonders nachteilig. Das Risiko für Magenkrebs scheint dadurch deutlich erhöht. An der Studie, die 2025 in der Zeitschrift „Gastric Cancer“ veröffentlicht wurde, nahmen mehr als 470.000 Erwachsene aus dem Vereinigten Königreich mit einer durchschnittlichen Nachbeobachtungszeit von 10,9 Jahren teil. Die Forscher untersuchten die Art und Häufigkeit der Zugabe von Salz zum Essen und deren Zusammenhang mit dem Magenkrebsrisiko. Die Ergebnisse zeigten, dass "Nachsalzer" im Vergleich zu Personen, die

selten oder nie einen Salzstreuer am Tisch benutzten, ein etwa 40 Prozent höheres Risiko für Magenkrebs hatten.

In **Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 14.500 Menschen an Magenkrebs**. Dabei liegt die 5-Jahres-Überlebensrate bei mageren 33 - 37 %. Normalerweise steigt das Risiko, geschlechtsunabhängig, mit dem Alter. Zu denken gibt jedoch, dass zwischenzeitlich auch immer mehr jüngere Menschen unter 50 an Magenkrebs erkranken. Salzreiche Ernährung erhöht nachweislich das Magenkrebs-Risiko, insbesondere bei jungen Menschen, die viele salzhaltige Fertiggerichte und Speisen zum Mitnehmen verzehren. Besonders salzreiche (Fertig) Lebensmittel und Fastfood sollte man meiden oder nur selten konsumieren. Beim Auswärts-Essen ist Nachsalzen meist nicht nötig, besser sie verwenden Pfeffer. **An weniger Salz kann man sich genauso wie an weniger Zucker gewöhnen.**

In der heimischen Küche empfehlen wir, **Würzen statt Salzen! Verwenden Sie Kräuter und Gewürze, welche in großer Vielfalt erhältlich sind**. Gewürze können einen großen Teil des Natriumchlorid (Kochsalz) ersetzen, dazu haben die meisten Kräuter und Gewürze ausgesprochen positive Eigenschaften für unsere Gesundheit. Sie wirken antioxidativ und antientzündlich und können sogar die Auswirkungen schädlicher Lebensmittelinhaltsstoffe ganz oder teilweise eliminieren.

Linktipps:

1. [Quelle: Magenkrebsgefahr steigt durch nachsalzen deutlich](#)
2. [Produktempfehlung: Eine Vielfalt an qualitativ hochwertigen Kräutern und Gewürzen finden Sie hier](#)
3. [Weiterführende Infos: Speisesalz schädigt unsere Gesundheit massiv](#)

Brustkrebs

Lifestyle Empfehlungen für Prävention und Überleben

Die aktuelle Studie "Diet, Exercise, Lifestyles, and Cancer Prognosis Study" (DELCAP) untersuchte über einen Zeitraum von knapp 8 Jahren 1340 Frauen mit Hochrisiko-Brustkrebs (Stadium I bis III). Die Forscher wollten sehen, ob die Befolgung der Empfehlungen der American Cancer Society zur Krebsprävention während und nach der Chemotherapie mit einem geringeren Risiko für das Wiederauftreten der Krankheit und mit einem längeren Überleben verbunden ist.

Dabei wurden sieben wichtige Lebensstilfaktoren bewertet:

Körperliche Aktivität: Wie viel Bewegung die Frauen hatten.

Body-Mass-Index (BMI): Ob sie ein gesundes Gewicht hielten.

Obst- und Gemüsekonsum: Wie viel Obst und Gemüse sie aßen.

Fleischkonsum: Häufigkeit des Verzehrs von rotem und verarbeitetem Fleisch.

Zuckergesüßte Getränke: Wie viele zuckerhaltige Getränke sie tranken.

Alkoholkonsum: Wie viel Alkohol sie zu sich nahmen.

Rauchen: Ob sie rauchten oder nicht.

Für jeden dieser Faktoren wurde ein Punktwert vergeben, der die Einhaltung der Empfehlungen widerspiegelte (0 Punkte für Nichteinhaltung, 0,5 für teilweise Einhaltung, 1 Punkt für stärkste Einhaltung). Diese Punkte wurden zu einem Gesamt-Lebensstil-Index-Score (LIS) zusammengefasst.

Die Studie zeigte beeindruckende Zahlen:

Patientinnen, die sich am stärksten an die Lebensstil-Empfehlungen hielten (höchster LIS-Wert), hatten **ein um 37 % geringeres Risiko**, dass der Brustkrebs wieder auftritt.

Gleichzeitig **sank ihr Sterblichkeitsrisiko um 58 %** im Vergleich zu den Patientinnen mit dem ungesündesten Lebensstil.

Die positiven Effekte waren sogar bei Patientinnen mit aggressiveren Brustkrebs-Subtypen zu beobachten und wurden nicht durch Faktoren wie Bildungsstand, ethnische Zugehörigkeit oder Menopausenstatus beeinflusst.

Welche Faktoren waren besonders wichtig?

Nichtrauchen: Dies war der wichtigste Faktor, der am stärksten mit einem reduzierten Sterblichkeitsrisiko verbunden war.

Körperliche Aktivität: Das Einhalten oder Übertreffen der Empfehlungen für körperliche Aktivität zeigte ebenfalls eine sehr starke und konsistente Verbindung zu besseren Ergebnissen.

Hoher Obst- und Gemüsekonsum: Eine hohe Aufnahme war mit einer signifikanten Reduzierung von Wiederauftreten und Sterblichkeit verbunden.

Zuckergesüßte Getränke meiden: Ein geringer Konsum war ebenfalls vorteilhaft.

Die Studie liefert eine klare Botschaft: Ein gesunder Lebensstil ist eine mächtige Waffe im Kampf gegen Brustkrebs, nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch zur Verbesserung der Prognose nach der Diagnose. Dies gilt insbesondere für Patientinnen mit aggressiveren Tumoren, die auf aktuelle Therapien möglicherweise nicht gut ansprechen.

Sicherlich kann das Lifestyle-Protokoll durch Optimierung der Mikronährstoffversorgung und gezielte Stressreduktion weiter verbessert werden. Dies dürfte zu weiteren Überlebensvorteilen führen. Ein ganzheitlicheres Konzept bei Krebs bietet Chancen, die weit über das hinaus gehen, was die Schulmedizin zu bieten hat. Jeder Krebspatient sollte sich immer vor Augen führen, wie mächtig sein eigenes Verhalten sich auf den Verlauf seiner Erkrankung auswirkt. Das schlechteste, was man machen kann, ist auf solche Aussagen von Onkologen zu hören, wie: "Leben Sie weiter wie bisher". Dies ist nach unserer Erfahrung bei Krebs in den seltensten Fällen eine gute Idee.

Linktipps:

1. Buchempfehlung: Das Anti Krebs Buch - Servan Schreiber
2. Ernährung und Krebsstoffwechsel stehen in engem Zusammenhang

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

Zucker stoppt die Fettverbrennung

Prof. Dr. Stephan Martin berichtet von seiner Studie, warum Fett verlieren und Abnehmen so schwierig ist. Vielen ist nicht bewusst, wie empfindlich unser Stoffwechsel auf Zucker und raffinierte Kohlenhydrate reagiert. Und vor allem, wie lange bereits eine moderate Zuckerzufuhr eine nennenswerte Fettverbrennung unterbindet.

Der Autor berichtet das folgende: "Wir haben 10 Personen einem Blutzuckerbelastungstest unterzogen, haben gemessen, wieviel Insulin sie produzieren. Dann wurden diese aufgefordert in der Folge, keine Kohlenhydrate zu essen. Dies wurde mit Hilfe eines Blutzucker-Sensors überprüft. Unter den Bedingungen hatten die Teilnehmer keine schädlichen Glukose-Peaks und folglich auch keine Insulin-Peaks. Wie wir wissen, blockiert Insulin die Fettverbrennung. "

Dann wurde begonnen die Aceton-Konzentration im Atem mit speziellen Geräten zu messen. Aceton in der Atemluft kann man messen, wenn der Stoffwechsel auf signifikante Fettverbrennung umschaltet und dabei Ketonkörper und eben Aceton produziert. Am 1. Tag nach Beginn des Experiments hatten die Teilnehmer kaum Ketonkörper in der Atemluft. Erst nach 3 bis 4, manchmal auch erst nach 7 Tagen zeigte sie eine gute Ketonkörper-Produktion. Abhängig ist dies vom individuellen Stoffwechsel, je nach Insulinsensitivität und wie gut der jeweilige Körper auf Fettverbrennung umstellen kann. **Man darf also nicht davon ausgehen, dass man bei Verzicht auf Kohlenhydrate mit dem Ziel einer Aktivierung der Fettverbrennung schon am nächsten Tag eine tolle Fettverbrennung hat. Das dauert in aller Regel mehrere Tage.**

Danach schaute man sich an, wie der Stoffwechsel auf die Zufuhr von Zucker und einfache Kohlenhydrat reagiert. Alle Teilnehmer aßen 2 halbe Brötchen mit Marmelade,. Bereits dadurch ist die Fettverbrennung und die Ketose komplett eingebrochen. Aber das interessante dabei, erst nach 3 bis 4 Tagen war die Fettverbrennung wieder auf dem vorherigen Niveau. Das durch den Zuckerpeak einschließende Insulin senkt die Blutzuckerwerte. Dazu braucht das Insulin 3 bis 4 Stunden, dann ist die Insulin-Wirkung auf den Blutzuckerspiegel bereits vorbei. Aber bereits das genügt, um die **Fettverbrennung in den Fettzellen über 3 bis 4 Tage zu blockieren.**

Was wir an dieser einfachen Untersuchung sehen, sollte jeder im Blick haben der Fett verlieren will. Oder der seinen Stoffwechsel wieder sensitiver für Insulin machen will, um so einer Insulinresistenz oder Typ 2 Diabetes entgegen zu gehen will. Die Fettverbrennung entsteht nur ganz langsam und ein Fehler kann die Fettverbrennung für Tage blockieren. Je mehr Insulin sie produzieren, umso länger dauert es, bis die Fettverbrennung wieder beginnt - und bereits ein süßer "Ausrutscher" macht die Bemühungen für Tage zunichte. **So wird auch klar, warum so viele Menschen Gewichtsprobleme haben und weshalb es nur wenigen gelingt dauerhaft Körperfett, vor allem das besonders schädliche Bauchfett zu verlieren.**

Linktipps:

1. [QUELLE: Warum Abnehmen so schwierig ist](#)
2. [Bauchfett verlieren nur durch weniger Insulin](#)
3. [Die Mitochondrien als Schlüsselfaktor für mehr Lebensenergie](#)

Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Umsetzung!

Kurkuma, die Wurzel der Gesundheit

Ihre leuchtend gelbe Farbe hat die Pflanze, auch Gelbwurz genannt, dem sekundären Pflanzenstoff **Curcumin** zu verdanken. Moderne Forschungen zeigen, dass dieses Polyphenol viele gesundheitliche Vorteile aufweist. Dazu gehören seine antioxidativen und **entzündungshemmenden Eigenschaften**. Kurkuma / Curcumin kann bei verschiedenen **Gesundheitsproblemen** helfen. Verwenden

Sie Kurkuma (Pfeffer) deshalb reichlich und regelmäßig in der Küche! Achten Sie beim Einkauf auf eine Qualität mit hohem Curcumingehalt, denn dieser ist entscheidend für eine gute Wirkung.

Hier kann Kurkuma helfen:

- Hautkrankheiten,
- Arthritis, Entzündungen
- Magen-Darm-Problemen,
- Herzkrankheiten,
- Depressionen,
- Atherosklerose,
- Krebs

Leider kann der Stoff nur schlecht im Darm aufgenommen werden. Enzyme bauen Curcumin schnell ab, wodurch Curcumin rasch ausgeschieden wird, und so seine volle Wirkung **nicht immer entfalten** kann. **Es gibt allerdings einige einfache Möglichkeiten, Curcumin besser bioverfügbar zu machen.**

So holen Sie das Meiste aus Kurkuma heraus

Curcumin ist fettlöslich. Es benötigt etwas Fett als Transportmedium. Wenn Sie Kurkuma verwenden, geben Sie immer etwas Öl oder andere fetthaltige Lebensmittel wie Gee oder Butter dazu. Erhitzen erhöht die Bioverfügbarkeit von Curcumin. Zunächst geht beim Kochen oder Braten ein Teil des **Curcumin** in Kurkuma **verloren**. Allerdings verbessert das Erhitzen die Bioverfügbarkeit des Polyphenols. So kann es deutlich **besser vom Körper aufgenommen** werden.

Schwarzem Pfeffer erhöht die Bioverfügbarkeit ganz enorm. Schwarzer Pfeffer enthält den sekundären Pflanzenstoff Piperin, der dem Gewürz seinen charakteristischen Geschmack verleiht. **Mit Kurkuma zusammen verzehrt** ist die Verweildauer von Curcumin deutlich erhöht und es kann besser aufgenommen werden.

Wie bereits oben ausgeführt ist die reichliche Verwendung von Kräutern und Gewürzen, frisch und getrocknet, ein wesentliches Merkmal einer gesunden Küche. Wer würzt statt salzt, viele unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel konsumiert hat eine optimale (Grund)Versorgung mit Ballast- und Mikronährstoffen. Zusammen mit der artgerechten Optimierung anderer Lebensstilfaktoren wird Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude enorm davon profitieren, das können wir Ihnen guten Gewissens versprechen.

Linktipps:

1. Gewürze und Kräuter sind unterschätzte Gesundheitsförderer
2. REZEPT: Tomaten Kurkuma Cocktail
3. PRODUKTE: Vitalkräuter und Gewürze bei TOPFRUITS

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 informativer Informationsbroschüren erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material wird ständig überarbeitet und um neue Themen 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**

Effektiver Hautschutz durch Carotinoide

Beta-Carotine sind bekannte Antioxidantien vor allem aus farbigen Früchten und Gemüse. Beta-Carotin sind reichlich in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Mangos, Papaya, Spinat, Grünkohl oder Aprikosen. Sie spielen eine große Rolle bei der Neutralisierung von freien Radikalen, die oxidative Schäden in den Zellen verursachen können. Besonders wichtig erweisen sich BC als Schutz der Netzhaut und der Haut vor Schäden durch UV Einstrahlung. Eine gute Versorgung schützt die Haut effektiv und besser wie Sonnencreme vor Schäden. Idealerweise sollten Beta-Carotin und andere Mikronährstoffe im natürlichen Kontext aus den richtigen Lebensmitteln aufgenommen werden. Diese müssen dazu in ausreichender Menge und regelmäßig konsumiert werden. Für einen guten UV Schutz empfehlen Mikronährstoff-Experten wie Dr. Harald Kinadeter eine Zufuhr von 15-20mg Beta Carotin.

Aufgrund des heutigen Ernährungsverhaltens zeigen Untersuchungen aus der nationalen Verzehrstudie von einer durchschnittlichen Versorgung im Bereich von 2mg. Hier sehen wir, dass ein effektiver Hautschutz über die Ernährung bei der Mehrzahl der Menschen nicht gegeben ist. Wenn Sie das Risiko von Hautkrebs oder Schäden an der Netzhaut verringern wollen, dann sollten Sie entweder gezielt mehr und regelmäßig Beta-Carotin reiche Lebensmittel konsumieren. Idealerweise ergänzen Sie ab dem Frühjahr ihre Ernährung um Astaxantin, einem der potentesten Carotinoiden die wir natürlicherweise finden. Der Stoff wird aus einer Alge extrahiert, die diesen genau zum dem Zweck bildet um sich vor UV-Strahlung zu schützen. Beobachtungen und Erfahrungsberichte zeigen, dass der Schutz durch eine derartige Substitution weitaus besser ist als alles sonst, außer vielleicht immer mit dem langärmligen Sonnenschutz rumzulaufen :-). Darüber liefert Astaxantin vielseitige und wichtige Schutzwirkungen von Zellmembranen und gegen Fettoxidation.

Linktipps:

1. **PRODUKT:** Astaxanthin finden Sie im TOPFRUITS Shop
2. **INFO:** Natürlicher Sonnenschutz durch vitale Ernährung

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 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.

Bio Sonnenblumen Proteincrispies – 40% Proteingehalt

Topfruits Bio Proteincrispies sind die perfekte Ergänzung für ein nährstoffreiches Frühstück, eine knusprige Ergänzung für Suppen und Salate oder einen bewussten Snack zwischendurch. Die knusprigen Crispies enthalten rund 40 % pflanzliches Eiweiß mit einem breiten Aminoprofil und punkten gleichzeitig mit einem Ballaststoffgehalt von 14–18 % – ideal für eine eiweißbetonte, sättigende Ernährung.

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. Im Frische und Geschmack steht der Bruch den ganzen Kernen in nichts nach.

Macadamia schmecken nicht nur lecker, sie enthalten zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente. Ideal geeignet zur Verfeinerung von Müslis, Breigerichten und auch über Süßspeisen!

Beeren Amino's, Proteinpulver mit Beeren, vegan, 60% Proteingehalt

Unser rein pflanzliches Proteinpulver aus Erbsen, Sonnenblumen und Reis liefert alle wichtigen Aminosäuren. Für den natürlichen Beerengeschmack sorgen naturreine Pulver aus roten und blauen Beeren. Ergänzend unterstützen Flohsamenschalen eine gute Verdauung und Birkenzucker liefert eine milde kalorienarme Süße.

Ballaststoff-Mix mit 60 % Ballaststoffen - zur vielseitigen Verwendung als Zutat

Steigern Sie Ihre tägliche Ballaststoffzufuhr, denn alleine dadurch können Sie das Risiko für viele moderne Beschwerdebilder deutlich reduzieren! Gut für die Verdauung und Darmflora, ungesüßt, ohne Farb- und Konservierungsstoffe. Sehr vielseitig in der Küche zu verwenden. Im Müsli ebenso wie im Smoothie oder in Backwaren sorgen Sie mit diesem Pulvermix auf natürliche Weise für das Mehr an wertvollen Ballaststoffen.

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.

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.