

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** selbst in die Hand nehmen möchten. Eine **vitale Ernährung** mit echten **Lebensmitteln** und ein maßvoller Lebensstil bringen definitiv mehr Energie und Lebensfreude. Auch bei vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden kann dies oft 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. Hilfe aus der Natur - Hagebutten](#)
- [2. Kurz und interessant](#)
- [3. Pflanzlich essen – länger gesund leben](#)
- [4. Gesunde Äpfel](#)
- [5. Jung und fit bleiben beginnt in den Gefäßen](#)
- [6. Ihre Meinung liegt uns am Herzen](#)
- [7. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits](#)

„Selbstbestimmung ist die Essenz der Freiheit, nicht Mitbestimmung“

Hilfe aus der Natur - Hagebutten

Arthrose zählt zu den häufigsten chronischen Gelenkerkrankungen. Millionen Menschen sind betroffen und leiden unter Schmerzen, Steifigkeit und eingeschränkter Beweglichkeit. Anstatt die Symptome mit Schmerzmitteln zu überdecken, kann es sinnvoll sein, auf natürliche Wege zur Linderung zu setzen. Ein bewährtes Mittel aus der Volksheilkunde ist dabei das **Pulver aus den Früchten der Wildrose, der Hagebutte (*Rosa canina*)**.

Hagebuttenpulver wird aus den Schalen und Samen von schonend getrockneten Wildrosenfrüchten (Hagebutten) hergestellt. Das Pulver enthält viel **Vitamin C, Carotinoiden, Flavonoiden und sogenannte Galaktolipiden**. Diese speziellen Pflanzenstoffe stehen im Mittelpunkt vieler Studien aus Skandinavien, die eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung bei Arthrose zeigen. Durch die Hemmung bestimmter Entzündungsenzyme (COX und LOX) **wirkt Hagebutte ähnlich wie klassische Entzündungshemmer – allerdings ohne deren Nebenwirkungen** auf Magen, Herz oder Kreislauf.

Regelmäßig verzehrt, kann naturbelassenes, hochwertiges Hagebuttenpulver die Beweglichkeit verbessern, Gelenkschmerzen verringern und dazu beitragen, dass weniger Schmerzmittel benötigt werden. Besonders vorteilhaft ist eine langfristige Anwendung über mehrere Wochen oder Monate. Empfehlenswert sind etwa **zwei bis drei Teelöffel täglich**, eingerührt in Joghurt, Müsli oder Smoothies. Wichtig ist, dass das Pulver aus schonend getrockneten Früchten stammt, damit Vitamin C und die empfindlichen Polyphenole erhalten bleiben.

So hilfreich ist Hagebutte auch – sie entfaltet ihre volle Wirkung vor allem im Zusammenspiel mit weiteren Lebensstilfaktoren. Eine vitalstoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und gezielte Mikronährstoffzufuhr schaffen die Basis für gesunde, belastbare Gelenke. Wichtig ist eine Ernährung, die Entzündungen dämpft und den Knorpelaufbau unterstützt. Vermeiden sollte man übermäßigen Zuckerkonsum, stark verarbeitete Produkte sowie große Mengen tierischer Fette und

Milchprodukte. Dagegen wirken frisches Obst und Gemüse, Kräuter, Nüsse und Samen, Kaltwasserfische oder pflanzliche Omega-3-Quellen wie Leinsamen oder Algenöl ausgesprochen positiv.

Gewürze wie Kurkuma und Ingwer sowie grüner Tee oder Beeren liefern zusätzliche antioxidative Pflanzenstoffe, die den Gelenken guttun. Mikronährstoffe wie Vitamin D3 und K2 fördern eine stabile Knochenstruktur, Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung im Knorpelgewebe, während Zink und Selen als natürliche Entzündungshemmer und Antioxidantien wirken. Ergänzend sind [MSM](#), Glucosamin und Chondroitin wertvolle Bausteine der Gelenkschmiere und des Knorpels. Antioxidantien wie [Astaxanthin](#) oder [OPC](#) schützen die empfindlichen Zellen zusätzlich vor oxidativem Stress.

Ebenso wichtig ist regelmäßige, aber **gelenkschonende Bewegung**. Denn Knorpel wird nicht durchblutet – er „ernährt“ sich über Diffusion, die nur bei Bewegung stattfindet. Daher sind tägliche Einheiten moderater Belastung ideal: Radfahren, Schwimmen, Walking, Yoga oder leichtes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Sie fördern die Nährstoffversorgung der Gelenke, stärken Muskulatur und Bänder und verbessern die allgemeine Beweglichkeit.

Ein gutes Beispiel, wie sich natürliche Maßnahmen auszahlen können, zeigt der Erfahrungsbericht einer 64-jährigen Frau aus Freiburg:

„Ich habe seit Jahren Arthrose im Knie und konnte kaum noch Treppen steigen. Nach unzähligen Therapieversuchen empfahl mir ein Freund Hagebuttenpulver. Nach etwa vier Wochen täglicher Einnahme von zwei Teelöffeln merkte ich, dass die Schmerzen deutlich nachließen und die morgendliche Steifigkeit verschwand. Nach zwei Monaten konnte ich wieder lange Spaziergänge machen – ein Gefühl, das ich schon fast vergessen hatte. Gemeinsam mit gezielter Bewegung und bewusster Ernährung ist das für mich ein echter Wendepunkt.“

Hagebuttenpulver ist kein Wundermittel, doch als **Teil eines ganzheitlichen Ansatzes kann es bemerkenswerte Erfolge bringen**. Zusammen mit entzündungsarmer Ernährung, ausreichender Bewegung und einer gezielten Mikronährstoffversorgung können die Hagebutte helfen, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu fördern und langfristig ohne Medikamente auszukommen. **Tipp:** Achten Sie beim Kauf auf naturreine, schonende Wildrosen-Hagebutten mit hohem natürlichem Vitamin-C-Gehalt – wie verarbeitet sie bei **Topfruits** erhältlich sind.

Weiterführende Informationen zum Thema

Spannender Artikel in der Topfruits Infothek: [Arthrose ist keine Verschleißerkrankung](#)
Entdecken Sie hier unser [Hagebuttenpulver](#) in Bio- und Rohkostqualität
Ideale Kombination für die Gelenke in [Gelenkaktiv Forte](#)
Passendes Buch zum Thema:
[MSM eine super Substanz der Natur - Frank Liebke - Kompaktratgeber](#)

Der Gesundheits-Podcast mit Michael Megerle und Phil

Unser Ziel ist es, Sie zu motivieren, 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.

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!

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom; sobald man aufhört, treibt man zurück.

Kurz und interessant

Liposomales Vitamin C führt zu einer höheren Aufnahme und einem höheren Blutspiegel als herkömmliches Vitamin C

Die Verkapselung in kleinen Fetttropfchen schützt das Vitamin vor dem sofortigen Abbau im Verdauungstrakt. Die Aufnahme ist nicht vollständig von den aktiven Vitamin-C-Transportern im Darm abhängig, was eine höhere Aufnahmekapazität im Blut ermöglicht. Die Liposomen lassen das Vitamin C die Darmwand quasi „umgehen“ und direkt in die Zelle transportieren, was zu einer vielfach verbesserten Bioverfügbarkeit und einer längeren Versorgung des Körpers mit Vitamin C führt.

Studien zeigen, dass der Vitamin-C-Spiegel im Blut durch liposomale Formen schnell verdreifacht werden kann. Nachteile von liposomalem Vitamin C sind ein höherer Preis aufgrund der aufwändigen Herstellung, sowie in der Regel eine kürzere Haltbarkeit. Die empfindliche Struktur der Liposomen kann durch falsche Lagerung (Wärme, Licht) zerstört werden, was den Nutzen zunichte machen würde.

Vitamin D...

.... kann den Telomerabbau und damit die zelluläre Alterung verlangsamen.

Telomere sind die schützenden Enden der Chromosomen, die sich mit jeder Zellteilung verkürzen. Längere Telomere ermöglichen es den Zellen, sich länger zu teilen und zu reparieren, was altersbedingte Krankheiten hinauszögern kann. Eine vierjährige Studie mit 1000 Teilnehmern zeigte, dass 2.000 IE Vitamin D₃ täglich eine signifikant geringere Verkürzung der Telomere in den weißen Blutkörperchen, im Vergleich zur Placebo-Gruppe.

.. kann die Anzahl der Schwindelattacken bei älteren Menschen reduzieren.

In einer aktuellen Studie der Uni Zürich mit älteren Menschen zeigte sich, dass eine Substitution von täglich 2000 iE Vitamin D bei über 60 % der Teilnehmer eine Besserung der zuvor dokumentierten Schwindelattacken darstellt. Die Zahl der Stürze nahm um 32 % ab. Dies ist besonders zu beachten, da Stürze mit der häufigsten Ursache dafür sind, dass ältere Menschen ihren Alltag nicht mehr selbst bewältigen können und pflegebedürftig werden. Bereits ein Vitamin-D-Spiegel zwischen 21–30 ng/ml war für die Sturzprophylaxe ausreichend.

Unser Tipp: Lassen Sie es sich merken. einmal im Jahr ihren Vitamin D Spiegel ermitteln und vermeiden Sie auch im Winter Werte unter 30ng/ml.

Weltweit hat sich die Zahl der Krebsneuerkrankungen in den vergangenen 3 Jahrzehnten mehr als verdoppelt.

2023 wurden 8,5 Millionen neue Fälle und 10,4 Millionen Todesfälle registriert – ein Anstieg um 105% beziehungsweise 74% seit 1990. Das zeigt eine [Studie die 2025 im Lancet](#) veröffentlicht wurde.

Die Wahrscheinlichkeit, im Alter zwischen 30 und 70 Jahren an Krebs zu sterben, sinkt bis 2030 lediglich von 7,0 % auf 6,5 %. Das ist SEHR ernüchternd und steht im Widerspruch zu den optimistischen Aussagen vieler Ärzte, wenn es um Krebs geht. Trotz jahrzehntelanger weltweiter Bemühungen in zig Milliarden Investitionen sehen wir nicht wirklich einen Durchbruch in der Krebstherapie. Ein Grund mehr, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Hilfreiche Informationen bei einer Krebserkrankung finden Sie beispielsweise bei der [Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr](#).

Quelle: [Krebsbelastung steigt weltweit, sinkende Sterberaten in Deutschland](#)

Der diesjährige Nobelpreis für Medizin ging an Forscher, die sogenannten regulatorischen T-Zellen (Tregs) entdeckt haben

Das sind speziellen Immunzellen und sie spielen eine entscheidende Rolle, das Gleichgewicht im Immunsystem zu erhalten. Sie wirken wie „Friedenshüter“ im Körper: Tregs verhindern, dass das Immunsystem überreagiert und körpereigene Strukturen angreift – also Autoimmunprozesse entstehen. Gleichzeitig helfen sie, überschießende Entzündungen zu bremsen und eine gesunde Immunbalance zu bewahren.

Ziel solcher Forschungen ist meist, Medikamente zu entwickeln, die die Aktivität der Tregs gezielt beeinflussen. Spannend ist jedoch, dass sich **diese Immunzellen auch über die Ernährung modulieren lassen**. Eine [Studie](#) aus dem Jahr 2022 zeigte, dass bestimmte Nahrungsbestandteile die Entwicklung und Aktivität von Tregs unterstützen können:

- **Gesunde Fette** – etwa aus Nüssen oder Pflanzenölen – fördern Tregs über Stoffwechsel- und Rezeptorsignale.
- **Proteine**, insbesondere Aminosäuren wie **L-Citrullin**, unterstützen die Bildung dieser Zellen. L-Citrullin steckt beispielsweise in Kürbis und Kürbiskernen.
- **Kohlenhydrate** aus natürlichen Quellen, z. B. Vollkorn oder Ballaststoffen, regen Darmzellen dazu an, Treg-fördernde Stoffe wie Retinsäure und TGF- β zu bilden.
- Auch **Vitamine** spielen eine Rolle: **Vitamin A, B7 (Biotin) und D** unterstützen die gesunde Immunregulation.
- Ebenso wichtig sind **Spurenelemente** wie **Selen** und **Zink**, die das Immunsystem in Balance halten.

Weniger günstig wirken dagegen Zusatzstoffe wie Titandioxid (E171, wurde bis 2022 als Weißmacher in Süßigkeiten und Tabletten verwendet), zu viel Salz oder Schadstoffe wie Bisphenol A (BPA) und Pestizide.

Diese Erkenntnisse zeigen eindrucksvoll: Eine naturbelassene, vitalstoffreiche Ernährung unterstützt nicht nur Verdauung, Herz und Stoffwechsel, sondern auch die feine Regulation des Immunsystems und ist somit nobelpreiswürdig 😊

Quelle: [Your Regulatory T Cells Are What You Eat: How Diet and Gut Microbiota Affect Regulatory T Cell Development](#)

Weiterführende Informationen zu den Thema

- [Liposomales Vitamin C - hohe Bioverfügbarkeit - 240 Kapseln](#)
- [Vitamin D3 20.000 I.E. + Vitamin K2 200 \$\mu\$ g - 180 Tabletten](#)

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

Pflanzlich essen – länger gesund leben

Eine aktuelle Datenanalyse zeigt deutlich, wie stark die Ernährung das Risiko für Mehrfacherkrankungen beeinflusst. Forschende untersuchten in großen Bevölkerungsstudien – darunter Daten aus Italien, Spanien, dem Vereinigten Königreich, Deutschland, den Niederlanden und Dänemark – den Zusammenhang zwischen pflanzenbasierter Ernährung und dem Auftreten sogenannter Multimorbidität. Damit ist das gleichzeitige Vorliegen mehrerer chronischer Krankheiten gemeint, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs – ein zunehmendes Problem unserer alternenden Gesellschaft.

Die Ernährungsgewohnheiten und Gesundheitsdaten von Erwachsenen im Alter zwischen 37 und 70 Jahren wurden über Jahre hinweg erfasst und anschließend ausgewertet. Dabei zeigte sich ein klarer Trend: **Menschen, die sich überwiegend pflanzenbasiert ernährten** – also reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und pflanzlichen Ölen – **erkrankten seltener an mehreren chronischen Leiden gleichzeitig**. Insgesamt war das **Risiko für Multimorbidität bei ihnen um rund 32 Prozent geringer** als bei Personen, die sich stärker tierisch und verarbeitungsreich ernährten. Es wurde auch eine ungesunde pflanzliche Ernährung betrachtet, also wenn zwar überwiegend pflanzlich, aber viele raffinierte Produkte (leere Kohlenhydrate, Zucker etc.) gegessen wurden. Die positiven Effekte der Pflanzenkost waren dann nicht mehr deutlich. Bedeute also auch, dass die pflanzliche Ernährung möglichst naturbelassen sein sollte.

Interessanterweise **profitierten alle Altersgruppen** gleichermaßen von einer pflanzenbetonten Ernährung. Die Schutzwirkung zeigte sich nicht nur bei älteren Menschen, sondern auch schon im mittleren Lebensalter. Die Ernährung hat also über Jahrzehnte hinweg einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und den Alterungsprozess.

Die Forschenden kommen zu dem Schluss, dass eine pflanzenbasierte Ernährungsweise nicht nur das Risiko für einzelne Erkrankungen wie Diabetes und Krebs senken kann, sondern vor allem die Entstehung mehrerer Krankheiten gleichzeitig hinauszögert. Damit bestätigt die Studie, was zahlreiche frühere Arbeiten bereits nahegelegt haben: **Eine Ernährung, die reich an natürlichen,**

unverarbeiteten Lebensmitteln ist und nur maßvoll tierische Produkte enthält, wirkt entzündungshemmend, stabilisiert den Stoffwechsel und unterstützt die Zellgesundheit – mit messbaren Effekten auf Lebensqualität und Lebensspanne.

Aus diesen Ergebnissen können Sie ganz leicht etwas für Ihren Alltag mitnehmen. **Greifen Sie häufiger zu Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorn**, idealerweise in unverarbeiteter Form, und profitieren Sie langfristig. Pflanzlich zu essen, ist damit kein kurzfristiger Trend, sondern ein wissenschaftlich fundierter Schlüssel zu einem gesunden, aktiven Leben bis ins hohe Alter.

Weitere Informationen:

- [Pflanzliches Eiweiß \(Protein\) eine echte Alternative!](#)
- Lesen Sie mehr über pflanzenbasierte Ernährung in dem Buch [China Study von Dr. Cam-bells](#)
- [Eine große Auswahl an naturbelassenen pflanzlichen Lebensmitteln finden Sie im Topfruits Online-Shop](#)

Quelle: [Plant-based dietary patterns and age-specific risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a prospective analysis](#)

Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.

Gesunde Äpfel – An apple a day keeps the doctor away

Kaum ein anderes Obst ist in Deutschland so beliebt und gleichzeitig so unterschätzt wie der Apfel. Dabei ist er nicht nur ein praktischer Snack für unterwegs, sondern auch ein kleines Kraftpaket voller bioaktiver Substanzen. Gerade für gesundheitsbewusste Menschen, die auf naturbelassene Lebensmittel ohne Zusatzstoffe setzen, ist der Apfel ein echtes Geschenk der Natur.

Was steckt drin im Apfel?

Ein frischer Apfel besteht zu rund 85 % aus Wasser – doch die restlichen 15 % haben es in sich. Neben Vitaminen wie Vitamin C und B-Vitaminen enthält der Apfel vor allem sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, die für unsere Gesundheit von großer Bedeutung sind. Besonders hervorzuheben ist Quercetin, ein antioxidativ wirksames Flavonoid, das unter anderem zellschützend und entzündungshemmend wirkt.

Außerdem liefert der Apfel:

- **Pektin**, ein löslicher Ballaststoff, der die Darmgesundheit unterstützt und sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.
- **Polyphenole**, die freie Radikale abfangen und das Risiko chronischer Erkrankungen senken können.
- **Kalium**, das zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks beiträgt.

Der wahre Wert steckt in der Schale

Viele der wertvollsten Inhaltsstoffe sitzen direkt unter oder in der Schale – sie enthält bis zu 70 % der Gesamtmenge an Antioxidantien des Apfels. Deshalb gilt: Äpfel möglichst unbehandelt und mit Schale verzehren. Industriell bearbeitete Apfelprodukte oder geschälte Äpfel aus konventioneller Produktion schneiden hier deutlich schlechter ab.

Äpfel sind nicht gleich Äpfel

Der gesundheitliche Wert eines Apfels hängt stark von der Sorte, dem Anbau und der Verarbeitung ab. Alte Apfelsorten wie Boskoop, Weirouge oder Topaz enthalten oft deutlich mehr Polyphenole als moderne Züchtungen, die auf Süße und Optik optimiert wurden. Zudem sind Bio-Äpfel oder solche aus Wildwuchs in der Regel reicher an Vitalstoffen – insbesondere, wenn sie in Ruhe ausreifen durften, ohne künstliche Reifebeschleuniger oder Pestizide.

Apfelchips – Gesunder Genuss für Groß und Klein

In Topfruits Apfelchips sind die Mikronährstoffe durch den Wasserentzug (Restfeuchte < 10 %) besonders konzentriert. Für unsere Apfelchips verwenden wir die besonders gehaltvollen ELSTAR und Weirouge Äpfel. Sie werden mit der Schale verarbeitet, damit ist der volle gesundheitliche Wert der ganzen Frucht gegeben. Die krossen Chips sind ohne Qualitätsverlust lange lagerfähig. Sie sind ein gesunder Knabberspaß, der Erwachsenen und Kindern schmeckt, nebenbei eine geballte Ladung wertvoller Inhaltsstoffe liefert.

Produkttipps

- [Apfelringe rot getrocknet – säuerlich-aromatische Apfelchips](#)
- [Apfelchips, natur, ungeschwefelt, schonend getrocknet aus aromatischen Elstar Äpfeln](#)
- [Apfelchips mit Ceylon Zimt verfeinert](#)

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

Jung und fit bleiben beginnt in den Gefäßen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Ursache für Morbidität und Mortalität. Einer der zentralen Mechanismen, der diesen Erkrankungen zugrunde liegt, ist die Gefäßalterung – also die zunehmende Steifigkeit und Funktionsminderung unserer Blutgefäße. Funktionell bedeutet dies, dass die Gefäße ihre „Windkesselfunktion“ – also die Fähigkeit, den Blutdruck zu dämpfen und gleichmäßig weiterzuleiten – zunehmend verlieren. In Folge nehmen viel eine ganze Palette an Medikamenten wie Statine, ACE-Hemmer, Beta-Blocker und Blutverdünner, mit all ihren Nebenwirkungen.

Ursächlich sind sowohl **strukturelle Veränderungen** (z. B. Verkalkung, Elastin-Abbau) als auch **funktionelle Prozesse**: Die Endothelzellen (die innere Auskleidung der Gefäße) produzieren weniger Stickstoffmonoxid (NO), Entzündungsprozesse steigen und die Gefäßwandschichten reagieren weniger elastisch. Diese Veränderungen führen dazu, dass Pulswellen schneller durch die Gefäße laufen. Statt dass sie abfangen und gedämpft zurückkehren, prallen sie frühzeitig zurück und erhöhen so den Druck in kleineren Gefäßen. Die Folge: **erhöhte Belastung für Herz, Niere, Gehirn und andere Organe.** Aktuelle [Forschungsergebnisse](#) deuten darauf hin, dass die **Arteriensteifigkeit ein eigenständiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist** – unabhängig von anderen Parametern wie Blutdruck oder Cholesterinwerten. Damit rückt sie zunehmend in den Fokus der Altersforschung.

Ansatzpunkte zur Prävention & Therapie

Die gute Nachricht: Gefäßalterung ist kein unabwendbares Schicksal. **Sie selbst haben einen großen Einfluss darauf.** Eine aktuelle Übersichtsarbeit von Forschenden der Universität in Magdeburg nennt mehrere wirkungsvolle Hebel. **Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen und chronische Entzündungsprozesse gehören zu den stärksten Treibern der Gefäßalterung.** Arbeiten Sie daher aktiv an einem gesunden [Körpergewicht](#), normalem Blutdruck (Salzkonsum überdenken) und aktivem Stoffwechsel und unterbrechen Sie damit wesentliche Pfade der Gefäßschädigung.

Entzündungsprozesse, insbesondere der niedriggradige Entzündungsstress, führen zu einem **Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und antioxidativen Abwehrsystemen, fördern den Rückgang der NO-Produktion und schädigen das Gefäßgewebe.** Durch gezielte Ernährung, ausreichende Antioxidantien und Mikronährstoffe sowie durch Bewegung bremsen Sie diesen Prozess. Antioxidantien finden sich beispielsweise in Hagebuttenpulver, Beeren und vielen mehr. Zu den antientzündlichen Lebensmitteln gehört auch [Leinöl](#), dank seiner [Omega-3-Fettsäuren](#).

Spannend ist weiterhin, dass **Vitamin D in die Regulation des Blutdrucks und der Gefäßspannung eingreift.** Niedrige Vitamin-D-Werte korrelieren in der Studie zudem mit höherer arterieller Steifigkeit. Auch **Vitamin K erhält Beachtung**: Es unterstützt die Aktivierung von Proteinen, die Gefäßverkalkung hemmen.

Sogenannte **AGEs** (Advanced Glycation Endproducts) entstehen bei der Reaktion von Zucker mit Proteinen und Fetten. Sie sind **eine wesentliche Ursache für die Gefäßverkalkung** und das schnelle Altern der Blutgefäße. Mit einer vitalstoffreichen Ernährung wirken Sie der AGE-Bildung entgegen. Gerade die **Zubereitungsmethode** spielt hier eine Rolle. Rohkost, Dünsten oder Dampfgaren sind Grillen, Braten und Frittieren vorzuziehen. Stark verarbeitete Lebensmittel, genauso wie Zucker und weitere leere Kohlenhydrate, führen zu einer vermehrten AGE-Bildung und Sie sollten diese daher nur selten oder gar nicht wählen.

Treiben Sie zusätzlich **aerobes Training**. Auch dieses wurde in Studien auf die Arteriensteifheit untersucht und zeigt positive Effekte. Idealerweise trainieren Sie in der Natur, denn auch Luftverschmutzung steht im Zusammenhang mit alternden Gefäßen.

Weiterführende Informationen

[Blutdruck – Risikofaktor hoher Pulsdruck](#)

Kennen Sie unsere Kooperation mit [BlutdruckDaten.de](#) und das daraus entstandene [Rote Glas \(Smoothie-Pulvermischung reich an Antioxidantien\)](#)?

Ideale Kombination für die Gefäße unsere neuen Vitamin D3 K2 Tropfen

Quelle: [Arterial stiffness and vascular aging: mechanisms, prevention, and therapy](#)

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.

Darüber hinaus hat die GfBK viele 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 - Geschichte einer Krebs-Patientin, die Ihren eigenen Weg ging](#)

[Aktuelle GfBK-Veranstaltungen finden Sie hier](#)

Ihre Meinung liegt uns am Herzen

Einige Leser abonnieren auch unseren Newsletter zusätzlich zum Gesundheitsbrief. Im Newsletter informieren wir regelmäßig über neue Produkte, neue Ernte und Co. Vor einigen Tagen haben wir dort eine Umfrage zu unserem neuen Shop durchgeführt und unfassbare 400 Rückmeldungen erhalten. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken! 🙏 Wir sind überwältigt von der großen Beteiligung und den vielen positiven Rückmeldungen. Sie zeigen uns, dass wir mit unserer Philosophie und unseren naturbelassenen Lebensmitteln auf dem richtigen Weg sind – wir haben mit Ihnen einfach die besten Kunden! ❤️

Alle Kritikpunkte, Vorschläge und Verbesserungsideen haben wir aufmerksam gelesen. An einigen Themen arbeiten wir bereits, andere folgen in den kommenden Monaten – und manches werden wir ganz bewusst so belassen, wie es ist, um unserer Philosophie treu zu bleiben.

[Hier haben wir zu einigen Anmerkungen Stellung genommen.](#)

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 aktuellen 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/infos/jobs/>

Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!

Weitere NEUE Produkte

Eisenbisglycinat mit Vitamin C, 120 Kapseln, à 40 mg Eisen, vegan

Eisenbisglycinat mit Vitamin C – für eine optimale Eisenversorgung und mehr Vitalität auch bei veganer Ernährungsweise. Im Vergleich zu vielen anderen Eisenverbindungen wie Eisensulfat zeichnen sich die Kapseln durch eine hervorragende Verträglichkeit und gute Bioverfügbarkeit aus, auch dank Vitamin C. Die Bindung des Eisens an die Aminosäure Glycin schützt den Mineralstoff vor der frühzeitigen Reaktion mit Magensäure und reduziert so mögliche Nebenwirkungen wie Übelkeit, Sodbrennen oder Verstopfung, die bei herkömmlichen Eisenpräparaten häufig auftreten.

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.

Ananasringe getrocknet, naturbelassen, ungesüßt, Super Aroma

Mit diesen getrockneten Ananasringen kaufen Sie eine Qualität und ein Fruchtaroma, das Sie sicher bisher noch nicht kennengelernt haben. Die getrockneten Ananas kommen aus Costa Rica und die Früchte, aus denen die Ananasringe in aufwändiger Handarbeit geschnitten werden, sind von der Sonne verwöhnt. Die Topfruits Ananasringe getrocknet schmecken richtig nach Ananas – süß, aber mit einer angenehmen Fruchtsäure, für die das tolle Fruchtaroma verantwortlich ist.

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.