

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. Gesundheit in Eigenverantwortung – der stärkste Weg zur Freiheit](#)
- [2. Topfruits gründet einen Spendenfond](#)
- [3. Kurz und interessant](#)
- [4. Honig – viel mehr als nur Süße](#)
- [5. Krebsrisiko senken – Ernährung und Lifestyle oft wichtiger als die Gene](#)
- [6. Zunahme von Krebsfällen in Verbindung mit Adipositas](#)
- [7. Mehr als ein Viertel der Bevölkerung von Fettleber betroffen!](#)
- [8. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits](#)

*„Selbstbestimmung ist die Essenz der Freiheit, nicht Mitbestimmung“*

## Gesundheit in Eigenverantwortung – der stärkste Weg zur Freiheit

Das deutsche Gesundheitssystem wird Jahr für Jahr teurer, gleichzeitig nehmen Qualität und Verfügbarkeit von Leistungen spürbar ab. Termine sind schwer zu bekommen, Wartezeiten lang, Praxen überfüllt und viele Behandlungen richten sich eher nach wirtschaftlichen Vorgaben als nach den wirklichen Bedürfnissen der Menschen. Wer sich darauf blind verlässt, wird zunehmend desillusioniert und enttäuscht.

**Aus diesem Grund ist es heute klüger denn je, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Prävention ist kein Lifestyle-Trend, sondern eine Notwendigkeit – und der stärkste Hebel, um sich unabhängig zu machen, von einem überlasteten und oft dysfunktionalen Versorgungssystem.**

**Gesundheit beginnt, lange bevor jemand krank wird:** Der größte Teil aller chronischen Erkrankungen ist nicht Schicksal, sondern Ergebnis Ihrer täglichen Entscheidungen: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement, Mikronährstoffversorgung und Wissen über den eigenen Körper. Wer diese Faktoren beherrscht, reduziert sein persönliches Krankheitsrisiko auf ein Minimum und erhöht gleichzeitig Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Lebensqualität.

**Die intelligenteste Strategie heute lautet:** Informiert bleiben und so leben, dass man dieses Gesundheitssystem kaum braucht. Wer in Sachen seiner Gesundheit mehr Verantwortung übernimmt,

wird vom Patienten zum Gestalter seiner Zukunft.  
Gesundheit ist kein Konsumprodukt – sie ist ein aktiver Prozess.

### **Der beste Schutz vor Krankheiten ist, täglich in die eigene Vitalität zu investieren.**

Wer heute präventiv denkt, spart sich morgen Arztpraxen, Medikamente, Leid und Abhängigkeit. Und gewinnt etwas, das unbezahlbar ist: Freiheit.

### **Weiterführende Informationen zum Thema**

- [Warum Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen müssen](#)

## **Topfruits gründet einen Spendenfond**

Topfruits startet einen Spendenfonds, mit dem wir Projekte fördern oder selbst durchführen möchten – für mehr Wissen, mehr Gesundheit und mehr Eigenverantwortung in unserer Gesellschaft. Dafür suchen wir Ihre Ideen! Unser Fonds soll Initiativen überwiegend in der Region Baden-Württemberg in folgenden Bereichen fördern:

- Stärkung des Bewusstseins für Eigenverantwortung im Alltag
- Bildung rund um vollwertige, gesunde Ernährung
- Hilfe bei Altersarmut
- Vermittlung finanzieller und ökonomischer Kompetenz für Jugendliche und Erwachsene
- Wissensvermittlung zu Naturheilkunde und ganzheitlicher Gesundheit

Wenn Sie ein Projekt kennen oder selbst eines planen, das zu diesen Zielen passt, freuen wir uns über Ihre Vorschläge. Gemeinsam können wir wertvolle Impulse für eine gesundheitsbewusste und selbstbestimmte Zukunft setzen. Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf: [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de).

*Es sind nicht unsere Fähigkeiten, die zeigen, wer wir wirklich sind,  
sondern unsere Entscheidungen*

## **Kurz und interessant**

### **Selen aktiviert die Schilddrüse**

Bei einer Schilddrüsenerkrankung sehen viele den einzigen Ausweg in der Gabe von Schilddrüsenhormonen. Doch **Selen kann natürlicherweise die Schilddrüse anregen**. Eine aktuelle [systematische Übersichtsarbeit](#) zeigt, dass bei Hashimoto-Patienten die Supplementierung von Selen (200 µg) hilfreich ist. Nach 3 Monaten verbesserten sich die TSH-Werte im Blut der Patienten. Die Studie zeigt, dass Selen eine geeignete Alternative bzw. Ergänzung zur herkömmlichen Therapie ist. Lassen Sie dazu den Selenwert regelmäßig überprüfen.

### **Untersuchungen zeigen: Ein hoher Vitamin-C-Blutspiegel ist auch durch orale Aufnahme möglich, wenn liposomal zubereitetes Vitamin C verwendet wird.**

Besonders in der komplementären Krebsbehandlung wird mit hohen Vitamin-C-Spiegeln gearbeitet, die meist nur intravenös erreichbar sind. Die Passage von Ascorbinsäure oder Ascorbat durch den Verdauungstrakt verhindert einen Vitamin-C-Spiegel, der in besonderen Fällen erwünscht ist. Für eine normale Versorgung und einen dementsprechenden Blutspiegel reichen diese Darreichungen als Presslinge oder Kapseln genommen gut aus. **Möchte man über längere Zeit einen Spiegel erreichen, der sonst nur über Vitamininfusionen möglich ist, dann kommt liposomales Vitamin C ins Spiel.** Bei liposomalem Vitamin C wird Ascorbinsäure in winzige Fett-/Phospholipid-Bläschen („Liposomen“) eingebettet. Diese Bläschen können besser durch Zellmembranen und die Darmwand transportiert werden - das schützt das Vitamin vor vorzeitiger Zerstörung und erleichtert den Übertritt ins Blut bzw. in Zellen. In kontrollierten Studien ergab liposomales Vitamin C bis zu 1.2–5.4-fach höhere Spitzenkonzentration im Plasma ( $C_{max}$ ) und 1.3–7.2-fach höhere Gesamtaufnahme über Zeit im Vergleich zu nicht-verkapseltem Vitamin C. Wer also aus bestimmten Gründen einen anhaltend möglichst hohen Vitamin-C-Spiegel in den Zellen sicherstellen will, ohne dass er direkt auf Infusionen zurückgreift, für den lohnen sich die Mehrkosten für liposomales Vitamin C. Eine liposomale Zubereitung ist etwas teurer, weil sie wesentlich aufwändiger ist in der Herstellung.

### **Speichelttest könnte künftig Rückschlüsse auf Mikrobiom liefern**

In einer aktuellen [Studie der Universität Hohenheim](#) konnte gezeigt werden, dass es möglich ist, über **Speichelproben die Mikrobiota des oberen Magen-Darm-Trakts zu charakterisieren**. Zudem stellt die Forschenden fest, dass Menschen mit einer **Dominanz der Gattung Prevotella 7 niedrigere Entzündungsmarker** (TNF- $\alpha$ -Werte) aufwiesen und weniger krankmachende Bakterien hatten. Auch Bakterien, die mit der Entstehung von Darmkrebs assoziiert werden, kamen bei ihnen deutlich seltener vor. Für gesundheitlich bewusste Menschen bedeutet das: Die Bewertung der Mund- und Speichelflora kann ein einfacher Indikator für das allgemeine Entzündungs- und Infektionsrisiko im Verdauungstrakt sein. Wer gezielt auf eine vielfältige, „gute“ Mikrobiota hingearbeitet (z. B. durch natürliche Lebensmittel, wenig verarbeitete Produkte, gute Mundhygiene), legt damit auch einen Grundstein für eine geringere Anfälligkeit gegenüber pathogenbedingten Schäden. Zudem eröffnet die Studie Perspektiven für individualisierte Ansätze: Zukünftig helfen Speichel-Mikrobiom-Analyse, potenzielle Risikogruppen zu identifizieren und gezielt ernährungs- oder lebensstilbezogene Maßnahmen anzustoßen.

### Vitamin D eine Unterstützung bei Hörsturz?

Ein Ohrinfarkt, auch Hörsturz genannt, tritt meist plötzlich auf. Viele beschreiben das Gefühl wie Watte im Ohr. Stress scheint bei der Entstehung eine zentrale Rolle zu spielen. Die Durchblutung des Innenohrs wird dadurch gestört und verursacht die Beschwerden. Klassische Therapie ist die Gabe von Kortison und häufig werden zusätzlich [Ginkgo-Präparate](#) empfohlen. Außerdem sind Ruhe und Erholung angesagt. Eine neue Studie aus dem Magazin *Head & Face* zeigt nun auch, dass [Vitamin D](#) einen Einfluss hat. Die Forscher untersuchten 2 Gruppen à 50 Personen. Die erste Gruppe erhielt Kortison und Ginkgo, die zweite Gruppe nahm zusätzlich für 10 Tage 1.500–2.000 IE Vitamin D ein. Bei 41 Personen der zweiten Gruppe **verbesserte sich das Hörvermögen innerhalb dieser zehn Tage**. In der Kontrollgruppe waren das nur 26 Personen.

Bei allen Patienten in der Studie lag ein Vitamin-D-Mangel vor. Bei einigen war dieser nur leicht ausgeprägt. Gerade in der Winterzeit leidet hierzulande ein Großteil an einer nicht ausreichenden Vitamin-D-Versorgung. Somit ist die ergänzende Vitamin-D-Einnahme bei einem Hörsturz durchaus sinnvoll.

**Quelle:** [Klinische Wirksamkeit von Vitamin D in Kombination mit konventioneller Therapie bei plötzlichem sensorineuralem Hörverlust bei Patienten mit Vitamin-D-Mangel: eine randomisierte kontrollierte Studie](#)

### Weiterführende Informationen zu den Themen

- [Selen Komplex Presslinge à 200 µg, Natriumselenit und L-Selenomethionin, vegan & glutenfrei](#)
- [BiomPlus - 500g, Kräutermischung, wertvolle Ballaststoffe, verdauungsfördernd und darmregulierend](#)
- [Essen für die Ohren: Tipps für ein gesundes Gehör](#)

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

## Honig – viel mehr als nur Süße

Auf den ersten Blick scheint Honig lediglich eine natürliche Alternative zu raffiniertem Zucker zu sein, die aus Zucker und Wasser besteht. Doch diese Einschätzung greift viel zu kurz. Echter, naturbelassener Honig enthält eine Vielzahl bioaktiver Inhaltsstoffe. Über **180 Substanzen** wurden bisher im Honig identifiziert: darunter **Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Flavonoide, Säuren, Pollen und ätherische Öle**. Gerade die Enzyme machen den Unterschied: Sie entstehen durch das Zutun der Bienen und sorgen dafür, dass aus dem natürlichen Zucker im Honig **antibakterielle und entzündungshemmende Stoffe** gebildet werden – mit erstaunlicher Wirkung für den menschlichen Organismus.

## Honig im Wandel der Zeit: Vom Heilmittel zum Industrieprodukt

Seit Jahrtausenden gilt Honig in der Natur- und Volksmedizin als Heilmittel. Schon die alten Ägypter nutzen Honig zur Wundversorgung und als Teil von Salben und Heiltränken. Auch im Ayurveda gilt Honig seit über 3000 Jahren als eine Substanz, die andere Wirkstoffe verstärkt und dabei selbst heilend wirkt. Verwendet wird er etwa zur Behandlung von **Husten, Hautinfektionen und Verdauungsproblemen**.

In der heutigen Massenproduktion hat Honig jedoch stark an Qualität eingebüßt. In der **konventionellen Imkerei** wird den Bienen schnell der gesamte Honig entnommen und durch **Zuckerwasser ersetzt**. Diese Ersatznahrung liefert zwar Kalorien, enthält aber **keine Enzyme, keine sekundären Pflanzenstoffe, keine Pollen** – kurzum: **keine Abwehrstoffe**, die das Bienenvolk für ein intaktes Immunsystem benötigen. Die Folge: Die Bienen sind **anfälliger für Krankheiten** und der ganze Stock wird geschwächt. Imker greifen dann zu Medikamenten und Rückstände finden sich später auch im Honig. **Bei diesem Produkt lohnt es sich durchaus auch in Bio-Qualität zu investieren**. Hier sind die Bienen natürlich gesund. Die Voraussetzung für einen guten Honig.

Ein weiteres Problem ist die **Herkunft**: Viele günstige Honige aus dem Supermarkt stammen aus **Nicht-EU-Ländern**, häufig aus China oder Südamerika, wo Pestizid- und Antibiotikaeinsatz weniger streng geregelt sind. Auch wird dort häufig Honig mit Zucker gestreckt oder stark **erhitzt, wodurch wertvolle Enzyme zerstört werden**. In solchen Fällen handelt es sich zwar offiziell um „Honig“, doch seine gesundheitliche Wirkung ist stark eingeschränkt – manchmal sogar vollständig verloren.

## **Auf die Honigsorte kommt es: Kornblumenhonig & Manuka am wertvollsten**

Nicht jeder Honig ist gleich. Sorte, Herkunft und Blütenangebot haben entscheidenden Einfluss auf die Inhaltsstoffe. Zwei Honigsorten ragen in puncto gesundheitlichem Wert besonders heraus: der heimische **Kornblumenhonig** und der **neuseeländische Manuka-Honig**.

### **Kornblumenhonig: Heimisches Heilmittel**

Unser **Kornblumenhonig** wird von Bienen aus noch ursprünglichen Pflanzen, wie es die Kornblume ist, hergestellt. Kornblumenhonig besticht durch sein fein-herbes, würziges Aroma, seine goldgelbe Farbe und seine besondere Zusammensetzung an gesundheitsfördernden Substanzen.

Was diesen Honig neben Polyphenolen, Flavonoiden und Pollenanteilen so besonders macht, ist seine hohe **produktionseigene Aktivität an Wasserstoffperoxid (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)**. Wasserstoffperoxid entsteht im Honig durch das **Enzym Glucose-Oxidase**, das die Bienen dem Nektar beim Einlagern beifügen. Bei Kontakt mit Feuchtigkeit – wie sie etwa bei Wunden, Schleimhäuten oder im Rachenraum gegeben ist – wird Glucose enzymatisch in Gluconsäure und **Wasserstoffperoxid** umgewandelt. Dieses wirkt **antibakteriell, antiviral und wundheilungsfördernd** – ähnlich wie bei der bekannten antiseptischen Wirkung von **medizinischem Wasserstoffperoxid**, jedoch in deutlich milderer und für die menschlichen Zellen verträglicher Konzentration.

Literatur zu Wasserstoffperoxid gibt es viele. Das Werk von Jochen Garz „Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel“ ist hier lesenswert. Studien, die sich direkt auf Kornblumenhonig beziehen, gibt es kaum. Das liegt vermutlich auch daran, dass es nur wenig echten Kornblumenhonig gibt und die Finanzierung solcher Studien schwierig ist. Eine **Studie** zeigt jedoch eine Kühen einer besseren Heilung durch Kornblumenhonig bei der sogenannten „digitalen Dermatitis“.

Ein Vorteil von Wasserstoffperoxid im Honig liegt in der **kontinuierlichen Freisetzung**. Die antimikrobielle Wirkung erfolgt so nicht schlagartig, sondern über Stunden hinweg – ein Vorteil, insbesondere bei der Anwendung auf Schleimhäuten, in der Mundhöhle oder bei Halsschmerzen. Wichtig dabei: **Der Honig darf nicht erhitzt werden**, sonst verliert er seine enzymatische Aktivität. Die einfachste Anwendung ist auch bei beginnender Erkältung einen Teelöffel Honig direkt vom Löffel zu schlecken. In diesen geringen Mengen brauchen Sie sich auch keine Sorgen wegen des Zuckergehalts im Honig zu machen.

**Erfahrungen aus unserem Team** zeigen, dass Kornblumenhonig auch ideal bei Kindern wirkt. Hinweis: Honig wird generell erst nach dem ersten Lebensjahr zu empfehlen.

### **Manuka Honig – das Kraftpaket aus Neuseeland**

Der aus der Blütennektar der Südseemyrte (Manuka-Pflanze) gewonnene **Manuka-Honig** hat sich international als **Naturmedizin** etabliert. Der Schlüsselwirkstoff heißt **Methylglyoxal (MGO)** – ein Zuckerabbauprodukt, das in Manuka-Honig in deutlich höheren Konzentrationen vorkommt als in anderen Honigsorten. Je nach Konzentration wirkt Manuka-Honig **antibakteriell, antiviral, antioxidativ und wundheilend**.

In der Forschung wurde seine Wirkung gegen verschiedene Erreger nachgewiesen, darunter auch antibiotikaresistente Keime. Da MGO im Gegensatz zu H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> stabiler ist, wirkt Manuka-Honig **auch in biologisch komplexeren Umgebungen, etwa bei Wundinfektionen oder im Verdauungstrakt.**

Seine besondere Kraft zeigt sich auch bei:

- entzündlichen Hauterkrankungen
- Zahnfleischentzündungen
- Racheninfekten und Husten

**Fazit:** Honig ist und bleibt ein Heilmittel zur inneren und äußeren Anwendung. Die Qualität und Sorte sind entscheidend für die Wirkung. Sowohl Kornblumenhonig als auch Manuka-Honig überzeugen. Besser untersucht ist der teure Manuka-Honig. Wer auf eine günstigere, heimische Alternative setzen möchte, wählt den genauso wirkungsvollen Kornblumenhonig.

**Linktipp:**

- [Alle Bienen-Produkte bei Topfruits](#)

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

## Krebsrisiko senken – Ernährung und Lebensstil oft wichtiger als die Gene

Bei Krebserkrankungen denken viele Menschen zunächst an eine Gene und Vererbung. Tatsächlich spielt unsere genetische Ausstattung eine (kleine) Rolle – manche von uns tragen Mutationen, die bestimmte Krebsarten wahrscheinlicher machen. Doch die Forschung zeigt klar: **Nur ein kleiner Teil aller Krebserkrankungen ist tatsächlich genetisch bedingt.** Der weitaus größere Anteil hängt mit unserem Lebensstil, unserer Ernährung und unserer Umwelt zusammen. Das bedeutet, dass jeder von uns aktiv etwas tun kann, um sein persönliches Krebsrisiko zu senken.

### Wesentliche Einflussfaktoren auf die Entstehung von Krebs

Krebs ist eine Sammelbezeichnung für Erkrankungen, bei denen sich Körperzellen unkontrolliert teilen und zu bösartigen Tumoren heranwachsen können. Diese entarteten Zellen verlieren ihre normale Funktion, zerstören gesundes Gewebe und können sich über Blut- oder Lymphbahnen im Körper ausbreiten (Metastasenbildung). Warum sich die Körperzellen dahingehend verändern, hat viele Ursachen:

- **Rauchen:** Zigaretten sorgen in den USA für die meisten Krebstoten.
- **Alkohol** ist ein Zellgift und an der Entstehung zahlreicher Krebsarten beteiligt. Nach neusten Empfehlungen gibt es keinen sicheren Konsum. Jedes Glas ist zu viel.
- **Übergewicht und ungesunde Ernährung**
- **Bewegungsmangel, Stress und Übermüdung**
- **Umwelteinflüsse** wie der Kontakt mit krebserzeugenden Stoffen (z. B. Asbest), Strahlung (auch Sonnenstrahlung), Luftverschmutzung
- **Infektionen** (Hepatitis-Viren, HPV oder das Bakterium *Helicobacter pylori*)
- **Hormone:** Wie lange eine Frau Östrogen ausgesetzt ist, beeinflusst das Brustkrebsrisiko, Stresshormone und Insulin können zusätzlich das Risiko erhöhen
- **Bei wenigen Krebserkrankungen spielt eine genetische Komponente eine Rolle**

### Gene sind kein Schicksal

1990 startete das Humangenomprojekt. Die Forschenden hatten die Hoffnung, mit der vollständigen Sequenzierung des menschlichen Genoms Krebs und zahlreiche weitere Erkrankungen zu besiegen. Doch leider gelang dies nicht, denn **die genetische Komponente bei der Krebsentstehung wurde massiv überschätzt.** Der Körper und die Entstehung von Krankheiten scheint komplizierter als gedacht. Was sich jedoch nun sagen lässt: Etwa **5 bis 10 Prozent** aller Krebserkrankungen lassen sich direkt auf verursachte Genveränderungen zurückführen. Bekanntestes Beispiel sind sie Gene BRCA 1 und BRCA 2, die für etwa 5-10 % der Brustkrebsfälle mitverantwortlich sind. 2013

war der Fall von Angelina Jolie in allen Medien und zeigte deutlich, dass Gene kein unausweichliches Schicksal sind. Zudem wurde Brustkrebsprävention in der Öffentlichkeit diskutiert. Allerdings haben auch in der Folge viele Menschen angenommen, dass Krebs hauptsächlich durch die Gene bedingt ist. Das ist falsch: **90–95 % aller Krebserkrankungen sind nicht erblich.**

**Der überwiegende Teil der Krebserkrankungen entsteht auch im Laufe des Lebens durch Umwelteinflüsse, durch ungesunde Gewohnheiten und durch oxidative Prozesse im Körper.** Das ist eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass wir über unseren Lebensstil Einfluss auf das Krebsrisiko nehmen können.

## **Ernährung – der zentrale Schlüssel zur Krebsprävention**

Die wohl wichtigste und häufig unterschätzte Stellschraube, um das Krebsrisiko zu senken, ist die Ernährung. **Zahlreiche Studien zeigen, dass eine vollwertige, pflanzenbetonte Kost Krankheiten vorbeugen kann.** Gemüse, Obst, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte liefern neben Vitaminen und Mineralstoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativen, entzündungshemmenden und zellschützenden Eigenschaften. Diese **bioaktiven Substanzen helfen, freie Radikale zu neutralisieren, DNA-Schäden zu vermeiden und das Immunsystem zu stärken.**

Entzündungsprozesse spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie tragen – wenn sie chronisch werden – zur Entstehung von Krebs bei. Bei sogenannten stillen Entzündungen handelt es sich nicht um akute Abwehrreaktionen gegen Krankheitserreger, sondern um unterschwellige Prozesse, die durch falsche Ernährung, Übergewicht oder Schadstoffe ausgelöst werden. Dabei werden dauerhaft entzündungsfördernde Botenstoffe freigesetzt, die oxidativen Stress begünstigen. Die entstehenden freien Radikale greifen die DNA im Zellkern an und können Störungen, die zu entarteten Zellen führen, verursachen. **Eine Ernährung reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Nährstoffen – etwa durch Omega-3-Fettsäuren, frisches Gemüse, Obst, Kräuter und naturbelassene pflanzliche Lebensmittel – hilft, diese Prozesse einzudämmen und den Körper langfristig vor Zellschäden zu schützen...**

### **Linktipps:**

- [Lesen Sie in der Infothek den vollständigen Artikel und erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihr Krebsrisiko zu senken.](#)
- Antientzündliche Fettsäuren stecken in [Leinöl](#) .
- [Sulforaphan aus Brokkolisamen](#) ist ein echter Klassiker in der Krebsprävention, Studien zeigen bemerkenswerte Effekte.

*Unser Körper ist unser Garten – unser Wille ist unser Gärtner.*

## **Zunahme von Krebsfällen in Verbindung mit Adipositas**

In den letzten Jahren melden Krebsregister und zeigen Studien weltweit, dass die Zahl der Krebsdiagnosen steigt – und zwar bei jungen Menschen genauso wie bei älteren.

Was treibt diese Entwicklung mit? Betrachtet man die Zahlen genauer, sieht man, dass Krebsneuerkrankungen sehr oft in Verbindung mit starkem Übergewicht (Adipositas) stehen.

### **Warum Übergewicht und Adipositas das Krebsrisiko erhöhen**

Studien zeigen, dass starkes Übergewicht das Krebsrisiko bereits deutlich erhöht – lange bevor sich klassische Stoffwechselstörungen wie Insulinresistenz oder Fettleber manifestieren. Je ausgeprägter die Fettleibigkeit, desto höher das Risiko: Insbesondere bei bestimmten Krebsarten wie Brustkrebs, Darm- und Gebärmutterkrebs, Speiseröhren- und Nierenzellkarzinom fällt der Anteil der Adipositas-bedingten Fälle auffällig hoch aus.

**Der Zusammenhang:** Viszerales Fett (Fett rund um Organe) produziert entzündungsfördernde Botenstoffe und Hormonveränderungen (z. B. erhöhter Östrogenspiegel) – beides Faktoren, die Zellwachstum und Tumorbildung begünstigen können. Hinzu kommt, dass größere Organe bei Übergewicht die Zahl der Zellen erhöhen, bei denen eine entartende Mutation auftreten kann.

In Deutschland gelten rund 7 % der Krebsneuerkrankungen, als durch Übergewicht verursacht. Sie wären damit in den meisten Fällen vermeidbar. Der Ursprung vieler Fälle liegt dabei bereits im

Kindes- und Jugendalter. Eine erfolgreiche Prävention muss deshalb früh einsetzen – mit Aufklärung, gesunder Ernährung, Bewegung und bewusster Lebensweise. Zwar bleibt Tabak ein klassischer Risikofaktor – doch bei vielen Krebsarten haben Übergewicht und Adipositas mittlerweile einen deutlich größeren Einfluss.

**Linktipp:**

- [Übergewicht: Cayenne-Pfeffer bringt Stoffwechsel auf Touren](#)

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

## Mehr als ein Viertel der Bevölkerung von Fettleber betroffen!

Lebererkrankungen wie eine Fettleber oder Leberzirrhose werden meist mit Alkohol verbunden. Es ist zwar richtig, dass Alkohol, weitere Drogen und Medikamente die Leber schädigen, doch haben die meisten Lebererkrankungen heutzutage eine ganz andere Ursache: die Ernährung. Rund ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland haben eine „Metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung“, kurz MASLD. Früher bekannt unter nicht-alkoholischer Fettlebererkrankung (NAFLD). **Übergewichtige und Diabetiker sind besonders häufig betroffen**, doch einfach nur dünn sein, reicht als Schutzfaktor nicht aus, denn es kommt nicht nur auf die aufgenommene Anzahl an Kalorien an, sondern viel mehr auf die Qualität der Nahrung.

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.

### Wie entsteht eine Verfettung der Leber?

Wie die meisten Erkrankungen entsteht eine Fettleber nicht durch eine einzige Ursache, sondern durch ein Zusammenspiel vieler. **Bei der Entstehung der Fettleber spielt jedoch die Ernährung eine recht zentrale Rolle**. Und überraschenderweise ist es nicht das Nahrungsfett, sondern ein **Zuviel und falsche Kohlenhydrate**. Vor allem Fruktose wird in der Leber verarbeitet. Wird zu viel davon aufgenommen, sammelt sich Fett in der Leber an. Das passiert nicht durch normale Mengen an vitalstoffreichem Obst ([Studien](#) zeigen sogar selbst bei Trockenfrüchten schützende Effekte), sondern durch **hochverarbeitete Lebensmittel und insbesondere Getränke mit Fructose-Glucose-Sirup**. Auch eine **eiweißarme Ernährung belastet die Leber** und kann zur Verfettung beitragen. Essen Sie jedoch keine Unmengen an tierischem Eiweiß, denn auch Fleischkonsum steht im Zusammenhang mit der Fettleber. Ebenso haben chronischer Stress, Schlafmangel und eine Dysbalance im Darm einen Einfluss.

### Warum ist die Fettlebererkrankung so gefährlich?

Eine vergrößerte und verfettete Leber tut nicht weh. **Viele merken lange Zeit nicht, dass sie betroffen sind**. Wenn überhaupt, dann treten ganz unspezifische Symptome wie Müdigkeit und Konzentrationsstörungen auf. Selbst typische Leberwerte im Blut sind, bis eine Entzündung der Leber entsteht, normal. Dabei wäre eine frühe Erkennung wichtig, um die Folgeerkrankungen zu reduzieren. Denn jetzt kommt die für Sie gute Nachricht: Die Leber ist ein faszinierendes Organ und kann sich **bis zu einem gewissen Punkt selbst regenerieren**.

Durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel lagert sich vermehrt Fett in der Leber ab. Das kann sogar die Leber verdoppeln. Das Fett ist der Leber bei ihren eigentlichen Funktionen im Weg

und somit **sinkt die Leberfunktion langsam ab**. Es kann zu **Entzündungen** im Organ kommen, die das Lebergewebe schädigen, und es entstehen **Vernarbungen**. Wird auch dann noch nicht gehandelt, kommt es zur **Leberzirrhose** – einem kompletten Umbau der Leber. In etwa 80 % der Fälle führt eine Leberzirrhose zu **Leberkrebs**.

## Prävention und Therapie: Was können Sie gegen eine Fettleber tun?

1. Industrielle Süßigkeiten, Fast Food, Softdrinks und Nahrungsmittel, die **Fructose-Glucose-Sirup enthalten, sollten Sie vom Ernährungsplan streichen**. Sollte Sie dennoch mal der Süßhunger überkommen, dann naschen Sie eine kleine Menge fructosearmer Früchte wie Beeren oder Papaya.
2. **Pflanzenbasierte Ernährung**: Tierische Produkte fördern die Entstehung von Entzündungen und begünstigen die Fettleber, daher sollten sie gemieden werden. Setzen Sie insbesondere auf pflanzliche Eiweißquellen wie Hanfsamen, Mandeln, Hülsenfrüchte und Co.
3. **Alkohol ist ein Lebergift**. Besteht eine Fettlebererkrankung, egal bei welchem Auslöser, ist Alkohol also ein Brandbeschleuniger.
4. **Der Leber eine Pause gönnen durch Fasten**. Eine [Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2023](#) kommt beispielsweise zu dem Schluss, dass intermittierendes Fasten die Leberfunktion bei einer Fettleber erhöht.
5. **Regeneration der Leber durch Bitterstoffe unterstützen**. Sie stecken in bitteren Lebensmitteln wie **Mariendistel** und **Löwenzahn**.
6. Haben Sie keine Angst vor Fett: In einer [Studie](#) zeigte die **mediterrane Ernährung** positive Effekte bei der Fettlebererkrankung und hierbei wird nicht an Fett gespart. Es sind jedoch die guten Fette (Olivenöl, Nüsse, Samen und Kerne) die auf dem Teller landen.
7. [Studien](#) zeigen die **positiven Effekte von natürlichen Pflanzenstoffen**: [Grüntee](#) (Epigallocatechin-3-gallat (EGCG) reduziert die Leberentzündung durch die Hemmung der hepatischen Cyclooxygenase-2 (COX-2)), [Kurkuma](#) (wirkt entzündungshemmend und antioxidativ), Kräuter wie Rosmarin, Pfefferminze, Basilikum, [Lavendel](#), Oregano und [Salbei](#) (beeinflussen den Fettstoffwechsel und reduzieren ER-Stress in der Leber), Ginseng Wurzel (reduziert oxidativen Stress) und es gibt noch viele mehr.
8. **Taurin** ist eine nicht essentielle Aminosäure. In [Studien](#) wird es aufgrund seiner potenziell **schützenden Wirkung auf die Leber** untersucht. Stark antioxidative Fähigkeiten, seine Eigenschaft, das ER (endoplasmatisches Retikulum) in Leberzellen zu stabilisieren, und seine Regulation der Darm-Hirn-Leber-Achse, machen es so nützlich für die Leber.
9. **Bewegung hilft, Fett abzubauen und den Stoffwechsel zu aktivieren**. Auch regelmäßige moderate Bewegung ist nützlich. Tägliches Spazieren kann beispielsweise zu Ihrer Routine werden.

### Weiterführende Informationen

1. [Finden Sie hier alle empfehlenswerten Produkte von Topfruits für eine gesunde Leber.](#)
2. [Verschiedene Fastenarten zur Entlastung der Leber stellen wir Ihnen hier vor.](#)
3. [Mariendistel Kapseln, 120 Stück à 340 mg Mariendistelsamenmehl](#)
4. [Taurin Pulver, 100% rein – 250g](#)

## 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.](#) Frisch aus der Überarbeitung kommen gerade die Themen [„Behutsam schmerzfrei bei Krebs“](#) und [„Darmregulation“](#)

#### 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**

## 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!***

## NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

[Alle neuen Produkte finden Sie hier...](#)

### Weitere Topfruits Empfehlungen

#### **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.

#### **Magenfreund Teemischung, naturrein und koffeinfrei, Kräuter und Gewürze für den Magen**

Die MAGENFREUND Teemischung von Topfruits vereint traditionelle Kräuter und Gewürze, die durch ihre besonderen Inhaltsstoffe eine wohltuende Wirkung auf Magen und Darm haben. Die ausgewählte Mischung aus Rooibos Tee, Ingwer, Kamillenblüten, Fenchel und Kardamom ist rein natürlich, koffeinfrei und vegan.

#### **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.

---

**[Hier geht's zu unserer INFOTHEK mit wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit:](#)**

Infothek