

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 echte Energie und Lebensfreude. Auch bei bereits 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 schöne Weihnachtstage und **alles Gute für 2026 – bleiben Sie gesund und munter**.

Herzliche Grüße
Michael Megerle und das Topfruits Team

Inhaltsverzeichnis

- [1. Neue Gewohnheiten für mehr Gesundheit](#)
- [2. Topfruits gründet einen Spendenfond](#)
- [3. Kurz und interessant](#)
- [4. Mittelmeerkost gegen Reizdarm](#)
- [5. Souverän durch die Virenzeit: Ein ganzheitlicher Ansatz für Ihre Immunkompetenz](#)
- [6. Blutzucker im Griff: Wie die Bittermelone Ihren Stoffwechsel natürlich reguliert](#)
- [7. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits](#)

"Gewohnheit ist Meister über alle Dinge."

Neue Gewohnheiten für mehr Gesundheit

Viele Menschen wissen sehr wohl, dass sie im Bereich Ernährung und Lebensstil die eine oder andere Optimierungsmöglichkeit hätten, die für ihre Gesundheit förderlich wäre. Aber leichter gesagt als getan, oft bleibt es beim Wissen. Bei anderen kommt es zu zaghaften Versuchen, und die wenigsten Menschen schaffen dauerhafte Veränderungen, auch wenn sie genau wissen, dass etwa eine vitalstoffreichere und **natürlichere Ernährung sehr wichtig ist für dauerhafte Gesundheit und ihr tägliches Wohlbefinden**.

Dabei gibt es Strategien, welche die Erfolgsquote deutlich steigern können. Bevor Sie etwas beginnen, das dauerhafte Veränderung bedeutet, müssen Sie ein **STARKES WARUM** haben. Sie müssen sich mit Haut und Haaren auch emotional das Ergebnis Ihrer Bemühungen wünschen. Am besten nutzen Sie dazu passende Affirmationen oder Visualisierungen Ihres Zieles mit entsprechenden Übungen.

Beginnen Sie dann mit kleinen Schritten. Das Gehirn liebt Erfolge und reagiert empfindlich auf Überforderung. Deshalb funktioniert es besser, wenn eine neue Routine so winzig startet, dass man praktisch nicht scheitern kann – zum Beispiel drei Minuten Bewegung statt gleich ein halbes Workout. 1 oder 2 Veggie- oder [Rohkost](#)-Tage in der Woche statt harter Umstellung von jetzt auf gleich.

Eine weitere wirksame Methode ist, **neue Verhaltensweisen direkt an bestehenden Routinen anzudocken**. Wenn nach einer festen Handlung – etwa dem Zähneputzen – sofort die neue Mini-Gewohnheit folgt, verankert sich das Verhalten schneller im Alltag. So kann man etwa nach jedem Zähneputzen ein paar [Sprühstöße H₂O₂](#) in den Mund geben, wie es [Jochen Garz in seinem Buch](#) empfiehlt. So reduziert man auf einfache Weise die Gefahr für HNO-Infekte.

Wichtig ist außerdem, dass sich die **Handlung unmittelbar gut anfühlt**. Positive Gefühle im Moment der Ausführung sind ein zentraler Lernbeschleuniger: ein kurzes „gut gemacht!“, ein bewusstes inneres Lächeln oder einfach das Gefühl, einen Haken setzen zu dürfen.

Gleichzeitig sollte man **unnötige Hürden entfernen** – je weniger Reibung, desto höher die Chance, dass man dranbleibt. Sichtbare Sportsachen oder gesunde Snacks in Reichweite können dafür sorgen, dass die Entscheidung automatisch fällt. Gleichzeitig sollte man alles aus dem Blickfeld räumen, was einer neuen Gewohnheit im Wege steht. Etwas Süßigkeiten oder andere ungesunde Lebensmittel.

Sehr hilfreich sind auch ein **klarer Auslöser und ein festerer Zeitpunkt**. „Jeden Morgen vor dem Frühstück“ führt zu mehr Regelmäßigkeit als ein vages „irgendwann am Tag“. **Noch stabiler wird eine Gewohnheit, wenn sie Teil der eigenen Identität wird**. Wer sagt: „Ich bin jemand, der täglich Bewegung braucht“, hat langfristig mehr Erfolg als jemand, der nur ein kurzfristiges Ziel verfolgt. Und genauso wichtig wie neue Auslöser sind die alten: Rückfallmuster hängen meist stark am Kontext. Wenn man alte Trigger vermeidet oder die Umgebung verändert, fällt das Durchbrechen alter Routinen deutlich leichter.

Wir können nicht sicher sagen, wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit stabil verankert ist. Studien zeigen, dass sehr **einfache Verhaltensweisen oft schon nach rund drei Wochen automatisiert wirken**, während mittel komplexe Routinen sechs bis acht Wochen brauchen. Bei größeren Verhaltensänderungen wie einer umfangreichen Ernährungsumstellung kann es zwei bis sechs Monate dauern, bis es sich selbstverständlich anfühlt. Eine große Untersuchung von Phillippa Lally am University College London fand im Durchschnitt 66 Tage – mit einer enormen Spannweite von 18 bis 254 Tagen, je nach Person und Anforderung. Wer aber mit den genannten Strategien arbeitet der kann sicher sein, dass er bessere Erfolge mit weniger Zeit erzielt.

Der wichtigste Punkt bleibt jedoch: Konstanz und eine gewisse Disziplin schlagen Perfektion. Eine ausgelassene Einheit oder eine gelegentliche Sünde bei der Ernährungsweise ist kein Scheitern, sondern Teil des normalen Lernprozesses. **Wer weiter macht, gewinnt automatisch**. Dogmatismus ist nicht angebracht und auch nicht hilfreich für unsere Gesundheit. Wir müssen uns jedoch klarmachen, dass wir umso länger benötigen, bis wir etwa eine veränderte Ernährungsweise stabil etabliert haben, umso häufiger gesündigt wird“. Und wenn die „Sünden“ überhandnehmen, wird es überhaupt schwierig und viele brechen ihre Bemühungen dann wieder ab, obwohl sie schon einen guten Teil des Weges geschafft hatten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei Ihren Bestrebungen für einen gesünderen Lifestyle. Wir sind sicher, dass Sie **von jedem erreichten Gesundheitsziel mehr profitieren werden, als Sie jemals gedacht hätten**. Alles Gute! Wer heute präventiv denkt, spart sich morgen Arztpraxen, Medikamente, Leid und Abhängigkeit. Und gewinnt mehr Energie und Lebensfreude.

Weiterführende Informationen zum Thema

- [Gute Vorsätze werden zu neuen Verhaltensmustern](#)
- [Einfache Verhaltensänderungen als wirksame Prävention](#)

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.

Selbst und vielfältig informieren, selbst denken und VERANTWORTUNG übernehmen. So geht ein gutes und gelungenes Leben.

Kurz und interessant

Das Risiko von sozialen Faktoren auf die Alterung und das Sterberisiko

Forscher an der [Mayo Clinic](#) haben in einer groß angelegten Studie neben anderen Risikofaktoren den Einfluss sozialer Faktoren auf schädliche Herzveränderungen und die Sterblichkeit untersucht. Neben bekannten Risikofaktoren wie Fehlernährung, Bewegungsmangel oder Stress können auch soziale Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Eine eigens entwickelte KI-gestützte Methode ermöglichte eine Vorhersage der Herzveränderung. Als Grundlage dienen EKG's und neben den bekannten Risikofaktoren auch die Abfrage psychosozialer Einflüsse auf die Herzveränderung. Einbezogen waren über 280.000 Patienten der Mayo Clinic. Bezüglich psychosozialer Faktoren befragten die Forscher die Teilnehmenden in Bezug auf die Stressbelastung, körperliche Aktivität, soziale Kontakte, finanzielle Belastungen und Ernährungsunsicherheiten. Die sozialen Faktoren zeigten dabei im Zusammenspiel einen stärkeren Einfluss auf die kardiale Alterung und das Sterberisiko als traditionelle Risikofaktoren. Diese Untersuchung beweist zwar keine Kausalität, zeigt jedoch deutlich, dass neben einer vitalen Ernährung und einem gesunden Maß an Training auch andere Einflüsse berücksichtigt werden müssen. Insbesondere finanzielle Resilienz passt gut zusammen mit gesunder Ernährung. Richten Sie Ihren Fokus auf selber Kochen und mehr mikronährstoffreiche pflanzliche Kost und sie werden damit gleichzeitig ihre Haushaltskasse schonen und allgemein ihr Wohlbefinden steigern. Insgesamt der ideale Ansatz, um Ihre Alterung zu verlangsamen Krankheitsrisiken zu reduzieren, siehe auch: <https://www.topfruits.de/aktuell/was-hat-eine-vitalstoffreiche-ernaehrung-mit-krisevorsorge-zu-tun/>

Hoher Vitamin-C-Blutspiegel auch durch orale Aufnahme möglich

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 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 eine bis zu 1,2–5,4-fach höhere Spitzenkonzentration im Plasma (C_{max}) und eine 1,3–7,2-fach höhere Gesamtaufnahme über die Zeit im Vergleich zu nicht-verkapseltem Vitamin C. Wer auch aus bestimmten Gründen einen anhaltend möglichst hohen Vitamin-C-Spiegel in den Zellen 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 in der Herstellung ist.

Schlechtere Immunantwort in der Lunge bei Eisenmangel: US-Forscher haben in einer Studie an Mäusen die Auswirkungen von Eisenmangel auf die Immunantwort in der Lunge im Kontext einer Influenza-Infektion untersucht. Die Studienergebnisse zeigen einen nachteiligen Einfluss von Eisenmangel auf die Entwicklung und die Funktion der für die Immunantwort wichtigen T-Gedächtniszellen, insbesondere auch nach der überstandenen Influenza Grippe. Dadurch war auch die Fähigkeit zur Produktion des Tumornekrosefaktors α durch die T-Zellen eingeschränkt. Eisenmangel kann so auch die Anfälligkeit für andere Krankheiten erhöhen. Wenn es um die allgemeine Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems geht, sollten wir neben unserem Eisenspiegel (Ferritin) auch unsere Vitamin D-, C- und Zinkversorgung im Auge behalten. Zumal ein mäßiger Eisenmangel durch eine geeignete Ernährung oder Nahrungsergänzungen gut zu beheben ist.

Weiterführende Informationen zu den Themen

- [Hier finden Sie Lebensmittel und Ergänzungen zum Thema Eisen](#)

Rheumatoide Arthritis: Ballaststoffe verbessern Therapieerfolg

Die positive Wirkung von Ballaststoffen auf die Verdauung ist allgemein bekannt. Eine aktuelle [Untersuchung](#) zeigt nun, dass sie auch den Therapieerfolg bei Rheumatoider Arthritis (RA) unterstützen können.

Auf dem diesjährigen Kongress der US-amerikanischen Fachgesellschaft für Rheumatologie (ACR) wurde die **"Superfibre"-Studie** präsentiert. Dabei handelte es sich um eine doppelblinde, placebo-kontrollierte Studie. Untersucht wurde, inwiefern die zusätzliche Gabe von Ballaststoffen (Inulin) zur Standardtherapie mit Methotrexat (MTX) den Krankheitsverlauf beeinflusst.

Die Ergebnisse: In der Gruppe, die Ballaststoffe erhielt, zeigten signifikant mehr Patienten ein Ansprechen auf die Therapie. Die Wahrscheinlichkeit für eine klinische Besserung war im Vergleich zur Placebogruppe deutlich erhöht. Als möglicher Wirkmechanismus wird eine **Beeinflussung der Darm-Immun-Achse** vermutet: Die Ballaststoffe scheinen das Ungleichgewicht bestimmter Immunzellen (Th17/Treg-Balance), welches bei Gelenkentzündungen eine Rolle spielt, positiv zu regulieren.

Fazit: Die Ergebnisse legen nahe, dass Ballaststoffe eine sinnvolle und kostengünstige Ergänzung zur medikamentösen Therapie bei Rheuma darstellen könnten, um deren Wirksamkeit zu erhöhen.

Weiterführende Informationen zu den Themen

- [Hier finden Sie vitalstoffreiche Ballaststoffquellen](#)

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist häufiger verantwortlich für gute Lebensumstände als Glück und Zufall

Mittelmeerkost gegen Reizdarm

Weltweit sind etwa 10 Prozent der Bevölkerung mehr oder weniger von einem Reizdarm betroffen. Patienten mit Reizdarmsyndrom werden häufig komplizierte und sehr eingeschränkte Diäten empfohlen. Das Einhalten und Durchzuhalten ist für viele schwer. Ein Beispiel für eine solche Diät ist die [Low-FODMAP-Diät](#). Eine aktuelle Studie zeigt, dass bereits eine **Umstellung auf eine mediterrane Ernährung, mit Olivenöl, Fisch, Gemüse und Vollkornprodukten viel bringt und in einigen Punkten besser ist als bisherige Empfehlungen!**

Patienten, die sich mediterran ernährten, berichteten in der Studie über weniger Blähungen, eine Verbesserung der Schmerzen und weniger Symptome. Teilnehmer mit mittelschweren oder schweren Symptomen profitieren am meisten von der Mittelmeerernährung. Die Auswirkungen bei Teilnehmern mit leichten Symptomen waren weniger deutlich. Wichtig zu wissen ist, dass die Ernährung mit einer traditionellen Mittelmeerkost auch als besonders vorteilhaft eingeschätzt wird, wenn es um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Verlangsamung von Alterungsprozessen geht.

Die traditionelle mediterrane Ernährung ist im Kern eine **pflanzenbetonte, einfach zubereitete Küche**. Die Merkmale dieser Ernährungsweise sind die gleichen, die wir seit Jahren den Kunden empfehlen.

1. **Gemüse & Salat als Basis, wenig süßes Obst:** hohe Mengen an frischem, saisonalem Gemüse, Kräutern, Blattgrün. Diese sind ballaststoff- und polyphenolreich sowie antientzündlich. Die [Ballaststoffe](#) sind zudem wichtig für ein gesundes Darm-Mikrobiom und eine gute Verdauung.
2. **Hochwertige pflanzliche Fette:** vor allem **extra natives Olivenöl** als Hauptfettquelle ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien.
3. **Wenig Fleisch und Wurstwaren – mehr Fisch:** Fisch und Meeresfrüchte 2x pro Woche, sie sind Lieferant von Omega-3-Fettsäuren.
4. **Hülsenfrüchte, Nüsse & Samen:** Der Konsum liefert pflanzliche Proteine. Enthaltene Ballast- & Mineralstoffe, sorgen für Sättigung und Blutzucker-Stabilität.
5. **Vollkorn statt Weißmehl, nur gelegentlich Süßigkeiten:** Brot, Pasta, Couscous in vollwertiger Form, sprich Vollkorn. Diese langsamen Kohlenhydrate sind bessere für die Darmgesundheit.

6. **Moderater Konsum fermentierter Milchprodukte:** Joghurtprodukte, Käse – in kleinen Mengen, oft mal zu Schaf/Ziege statt Kuh greifen.
7. **Hohe Lebensmittelqualität und eigenständige Zubereitung.** Wenig Industrieprodukte, wenn Sie Ihre Speisen frisch zubereiten sind praktisch keine Transfette und keine Zusatzstoffe enthalten.
8. **Essen als Ritual:** langsam und bewusst essen – Stress während der Mahlzeiten senken, gut kauen, das erschließt den vollen Geschmack und verbessert die Verdauung.

Eine mediterrane Ernährung ist im Vergleich zu bisherigen Reizdarm-Diäten einfacher einzuhalten und sie ist ernährungsphysiologisch ausgewogen. Wie schon erwähnt hat sie darüber hinaus entzündungshemmende Eigenschaften und damit einen vielfältigen Nutzen, der auch in anderen Bereichen für unsere Gesundheit wichtig ist.

Quelle: [Mediterranean Diet May Trump Current Recommendations for Irritable Bowel Syndrome](#)

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

Souverän durch die Virenzeit: Ein ganz-heitlicher Ansatz für Ihre Immunkompetenz

Die kalte Jahreszeit stellt unser Immunsystem jedes Jahr erneut auf die Probe. Atemwegsinfekte sind allgegenwärtig, doch wir sind ihnen nicht schutzlos ausgeliefert. Im Gegenteil: Jetzt ist der entscheidende Moment, um vom Reagieren ins Agieren zu kommen. Gut informierte Menschen wissen, dass eine vitale Krankheitsabwehr auf einer soliden biochemischen Basis beruht, die wir aktiv gestalten können. Wer jetzt die Initiative ergreift und seinen Körper gezielt unterstützt, schafft die besten Voraussetzungen, um vital und widerstandsfähig durch den Winter zu kommen. Es erfordert eine proaktive Strategie, die auf vier Säulen

1. Das Immun-Trio: Vitamin D3, Vitamin C und Zink

Die Basis jeder Immunabwehr ist die Verfügbarkeit essenzieller Mikronährstoffe. Ohne diese „Baustoffe“ kann das Immunsystem keine effektiven Abwehrzellen (wie T-Lymphozyten) bilden.

- **Vitamin D3:** es wirkt als Hormon, das hunderte Gene steuert. [Studien](#) zeigen konsistent, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer erhöhten Anfälligkeit für Atemwegsinfekte korreliert. Eine Zielversorgung von **5.000 i.E. pro Tag** in den Wintermonaten gilt in der integrativen Medizin als bewährter Standard, um das Immunsystem bestmöglich vorzubereiten.
- **Vitamin C:** Als starkes Antioxidans schützt es die Immunzellen vor oxidativem Stress, der bei der Infektabwehr entsteht. Eine Dosis von **1.000 mg** täglich unterstützt zudem die Barrierefunktion der Haut und Schleimhäute. Sie können Ihre vitalstoffreiche Ernährung durch natürliche Vitamin-C-Quellen ergänzen. Hierfür kommen [Camu Camu Pulver](#), [Amla Pulver](#) oder [Hagebuttenpulver](#) in Smoothies und Co. einbauen. Trotz hohem Vitamin C Gehalt ist es so fast nicht möglich die gewünschten 1.000 mg zu erreichen. Daher nehmen viele Menschen hoch bioaktives Vitamin C in liposomaler Form ein. Wem Vitamin C in hoher Dosierung auf den Magen schlägt, kann es mit Natriumascorbat oder Calciumascorbat (beides gepuffertes Vitamin C) versuchen.
- **Zink:** Dieses Spurenelement ist entscheidend für die Hemmung der viralen Replikation im Zellinneren. **25 mg pro Tag** sind eine solide Basis, um die antivirale Kapazität der Zellen zu sichern. [Studien](#) deuten darauf hin, dass [Zink](#) die Erkältungsdauer verkürzt, sollte es Sie doch mal erwischen. Bei den ersten Symptomen sollte daher die Dosierung auf 75 mg pro Tag erhöht werden.

2. Die erste Verteidigungslinie: Schleimhaut-Hygiene und Barriere-Schutz

Viren treten meist über den Nasen-Rachen-Raum in den Körper ein. Eine intelligente Hygiene an dieser Pforte kann die Virenlast drastisch reduzieren, bevor das systemische Immunsystem überhaupt alarmiert werden muss.

Diese H₂O₂-Routine hat sich bewährt: Eine effektive, wenngleich schulmedizinisch oft ignorierte Maßnahme ist der Einsatz von [Wasserstoffperoxid](#) (H₂O₂). Eine **3%ige Lösung**, abends in den Rachen gesprüht (und dabei leicht eingeatmet), wirkt stark antiviral und antibakteriell. Dies imitiert im Grunde einen körpereigenen Prozess: Unsere eigenen Fresszellen (Phagozyten) nutzen H₂O₂, um Erreger abzutöten. Als positiver Nebeneffekt werden die Mundflora optimiert, Zahnstein reduziert und Zahnfleischentzündungen vorgebeugt.

Mechanische Reinigung per Nasendusche: Ergänzend zur Rachenpflege ist die Pflege der Nasenschleimhaut ein einfaches Mittel. Eine tägliche Nasendusche mit isotonischer Salzlösung spült Erreger und Partikel mechanisch aus, bevor sie sich festsetzen können. Zudem hält sie die Schleimhäute feucht und widerstandsfähig gegen Risse. **Profi-Tipp:** Fügen Sie der Spüllösung etwas [Xylit](#) hinzu. Xylit hat antiadhäsive Eigenschaften, die es Bakterien und Viren zusätzlich erschweren, an der Schleimhaut anzudocken.

Pflanzliche Blockaden – Die Zistrose: Pflanzenstoffe bieten faszinierende Mechanismen. Besonders hervorzuheben ist *Cistus incanus* (Zistrose). Eine [Studie des Zentrums für Molekulare Virologie der Universität Münster](#) bestätigte bereits 2007, was die Naturheilkunde lange wusste: Extrakte der [Zistrose](#) wirken antiviral. Der Mechanismus ist physikalischer Natur: Die polyphenolreichen Wirkstoffe binden an die Oberflächenproteine der Viren und verhindern so das Andocken an die menschliche Wirtszelle. Wichtiger Hinweis zur Rechtslage: Da *Cistus incanus* in der EU unter die Novel-Food-Verordnung fällt, darf er offiziell nicht als Lebensmittel (Tee) angeboten werden. Im Handel finden Sie ihn daher meist als „Pflanzenrohstoff“ oder „Badezusatz“. Gut informierte Anwender wissen jedoch um die traditionelle Nutzung. Mehr Infos finden Sie im Buch von Christopher Weidner: [Wunderpflanze Zistrose](#).

3. Das Immun-Hauptquartier: Darmgesundheit und die Darm-Lungen-Achse

Was viele unterschätzen: Etwa 70-80 % unserer Immunzellen sitzen im Darm (im sogenannten GALT – Gut Associated Lymphoid Tissue). Der Darm ist somit nicht nur Verdauungsorgan, sondern die wichtigste Trainingsschule für unser Immunsystem.

Die Darm-Lungen-Achse: Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen eine direkte Kommunikation zwischen Darm und Lunge, die sogenannte „Darm-Lungen-Achse“. Über die Blutbahn werden Metabolite und Bakterienfragmente zwischen den beiden Organen ausgetauscht. Auch aktivierte Immunzellen und kurzkettige Fettsäuren, welche von Darmbakterien gebildet werden, gelangen so zur Lunge. Die kurzkettigen Fettsäuren (Butyrat & Propionat) hemmen Entzündungsprozesse in der Lunge.

So stärken Sie Ihre Darmflora

- **Probiotika & Fermentiertes:** Integrieren Sie täglich fermentierte Lebensmittel wie frisches (nicht pasteurisiertes) [Sauerkraut](#), [Kimchi](#), Kefir oder Kombucha in Ihre Ernährung. Diese liefern lebende Milchsäurebakterien, die das Darmmilieu stabilisieren.
- **Präbiotika:** Füttern Sie Ihre guten Bakterien. Ballaststoffe aus Chicorée, Artischocken, Schwarzwurzeln oder abgekühltem Reis/Kartoffeln (resistente Stärke) dienen als Nahrung für das Mikrobiom.
- **Regeneration:** Nach Antibiotika-Einnahmen oder bei bekannter Darmempfindlichkeit kann eine Kur mit hochwertigen Multispezies-Probiotika sinnvoll sein, um die Vielfalt im Darm wiederherzustellen und damit die Infektabwehr zu optimieren.

4. Der biochemische „Gamechanger“: Proteolytische Enzyme

Ein oft unterschätzter Aspekt der Infektabwehr ist der Einsatz von Enzymen. Proteolytische (eiweißspaltende) Enzyme wie [Bromelain](#) (aus der Ananas) oder [Papain](#) (aus der [Papaya](#)) sind in der Lage, das Infektionsgeschehen auf molekularer Ebene zu stören.

Der Wirkmechanismus: Viren nutzen Oberflächenmoleküle wie Hämagglutinin, um in unsere Zellen einzudringen. Proteolytische Enzyme haben die Fähigkeit, diese Proteinstrukturen auf der

Virenhülle zu „kappen“. Ein Virus ohne intakte Andockstellen ist weitgehend handlungsunfähig. Mehr noch: [Bromelain](#) kann auch die entsprechenden Rezeptoren auf unseren eigenen Wirtszellen modifizieren, sodass Viren keinen Halt mehr finden. Bereits eingedrungene virale Bestandteile, die durch die Enzyme abgelöst wurden, stimulieren dennoch eine Immunantwort – das Immunsystem lernt den Feind kennen, ohne dass die Krankheit voll ausbricht.

Die richtige Anwendung entscheidet: Werden Enzyme zur Mahlzeit genommen, helfen sie, Nahrungseiweiße zu spalten. Das ist gut bei Verdauungsbeschwerden, hilft der Immunabwehr jedoch nur bedingt. **Zur Infekt-Prävention:** Werden hochdosierte Enzympräparate nüchtern eingenommen (ca. 2 Stunden vor oder nach dem Essen), gelangen sie ins Blut und wirken dort systemisch immunmodulierend und entzündungshemmend.

Fazit

Gesundheit im Winter ist kein Glücksspiel, sondern eine Frage des Milieus. Durch die Kombination aus orthomolekularer Basisversorgung, strikter Schleimhaut-Hygiene, Pflege der Darm-Lungen-Achse sowie dem gezielten Einsatz proteolytischer Enzyme schaffen Sie Bedingungen, in denen Viren es schwer haben, Fuß zu fassen.

Weiterführende Informationen zum:

- [So schützen Sie sich und überstehen Infekte viel besser](#)
- [ImmunityEating - Knowhow für mehr Energie und Lebensfreude von Dr. Regina Kratt](#)

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Blutzucker im Griff: Wie die Bittermelone Ihren Stoffwechsel natürlich reguliert

In unserer modernen Ernährung haben wir eine Geschmacksrichtung fast völlig verbannt: bitter. Alles ist auf Süße und „Angenehm“ gezüchtet oder hergestellt. Doch genau hier liegt ein fataler Fehler für unseren Stoffwechsel. Wer seinem Stoffwechsel etwas gutes tun möchte, stößt schnell auf die **Bittermelone** (*Momordica charantia*), auch bekannt als Balsambirne oder *Gohyah*. Sie ist nicht nur ein Gemüse, sondern eines der potentesten Phytotherapeutika zur Regulation des Blutzuckerspiegels.

Das „pflanzliche Insulin“: Wirkmechanismen entschlüsselt

Lange Zeit basierte das Wissen um die Bittermelone auf Überlieferungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und des Ayurveda. Heute verstehen wir die biochemischen Prozesse besser. Die Bittermelone enthält einen einzigartigen Cocktail aus bioaktiven Substanzen:

1. **Charantin:** Ein Saponin-Gemisch, das nachweislich die Insulinausschüttung der Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse stimulieren kann.
2. **Polypeptid-p:** Ein Molekül, das in seiner Struktur dem Insulin sehr ähnelt.
3. **Momordicin:** Verantwortlich für den bitteren Geschmack und die Anregung der Verdauungssäfte.

Was sagt die Wissenschaft? [Untersuchungen](#) zeigen, dass die Inhaltsstoffe der Bittermelone das Enzym **AMPK** (AMP-aktivierte Proteinkinase) aktivieren. Dies ist derselbe Mechanismus, den auch moderne Diabetes-Medikamente wie Metformin nutzen: Die Glukoseaufnahme in die Zellen wird verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt.

Eine kontrollierte [Interventionsstudie](#) mit 52 Prädiabetikern zeigte eindrucksvoll: Die Gabe von Bittermelonen-Pulver (2,5 g) über 8 Wochen führte zu einer signifikanten Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels im Vergleich zur Ausgangssituation. Bedeutet also: **Bei ersten Anzeichen für Diabetes ist die Bittermelone schon ratsam.**

Mehr als nur Blutzucker: Ein nützlicher Ansatz bei metabolischem Syndrom

Diabetes kommt selten allein. Oft ist er Teil des sogenannten metabolischen Syndroms, begleitet von Bluthochdruck, Übergewicht und schlechten Blutfettwerten. Hier zeigt die Bittermelone ihre wahre Stärke als Multitalent.

Eine aktuelle systematische [Übersichtsarbeit](#) aus dem Jahr 2024 bestätigt, dass *Momordica charantia* nicht nur den Glukosestoffwechsel optimiert, sondern auch positiv in den Fettstoffwechsel eingreift. Die Meta-Analyse zeigte eine signifikante Senkung des Gesamtcholesterins und der Triglyceride. Dieser duale Effekt – Blutzucker runter, Blutfette runter – entlastet die Gefäße und senkt langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Damit adressiert die Pflanze gleich mehrere Risikofaktoren für das metabolische System gleichzeitig.

Anwendung und Dosierung: Geduld zahlt sich aus

Bittermelone ist kein "Quick-Fix" wie eine Kopfschmerztablette. Phytotherapeutische Eingriffe in den Stoffwechsel benötigen Zeit. Erste spürbare Erfolge – wie besserer Schlaf, Gewichtsreduktion durch optimierten Kohlenhydratstoffwechsel und stabilere Energieniveaus – stellen sich oft erst nach 2 bis 3 Wochen konsequenter Einnahme ein.

Zubereitung des Gohyah-Tees: Für eine nützliche Dosierung übergießen Sie 2-3 gehäufte Teelöfel (oder einen Esslöffel) der [getrockneten Bittermelone](#) mit einem Liter kochendem Wasser. Lassen Sie den Sud etwa 10 Minuten ziehen. Alternativ können Sie den Tee auch aus [Bittermelonen-Pulver](#) zubereiten. **Tipp:** Trinken Sie einen Liter über den Tag verteilt, idealerweise zu den Mahlzeiten, um die Blutzuckerspitzen direkt abzufangen. Der Geschmack ist bitter – sehen Sie dies als Qualitätsmerkmal der Wirksamkeit. Ingwer oder anfänglich zur Gewöhnung etwas Honig können den Geschmack abrunden.

Wichtiger Hinweis zur Eigenverantwortung: Da die Bittermelone sehr potent blutzuckersenkend wirkt, müssen Diabetiker, die bereits Insulin oder andere Medikamente nehmen, ihren Blutzuckerspiegel engmaschig überwachen. Es kann notwendig sein, die Insulindosis in Absprache mit dem Therapeuten nach unten anzupassen, um Unterzuckerungen zu vermeiden.

Linktipp:

- [Noch mehr Bitterstoffe](#)
- [Auch OPC hat einen Effekt auf den Blutzucker](#)

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...](#)

Löwenmähne Pulver, Hericium erinaceus, Bio kbA, Igel-Stachelbart

Unser Bio Löwenmähne Pulver wird aus dem ganzen Fruchtkörper des Hericium erinaceus Vitalpilz gewonnen und schonend zu Pulver verarbeitet. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird dieser besondere Vitalpilz seit Jahrhunderten geschätzt, vor allem wegen seiner unterstützenden Eigenschaften. Die Löwenmähne ist ideal für Geist und Körper ist. Mit seinem milden, leicht nussigen Geschmack lässt sich das Pulver hervorragend in Ihren täglichen Ernährungsplan integrieren, sei es im Morgenkaffee, im Smoothie oder über dem Müsli.

Beta Alanin Pulver, hochrein – 500g - Vorratspack

Die nicht-essentielle Aminosäure Beta Alanin ist ein natürlicher Baustein für Carnosin, welches in Muskel- und Nervenzellen eine wichtige Rolle spielt. Unser hochwertiges Beta Alanin Pulver ist 100 % rein, ohne weitere Zusätze und lässt sich dank des feinen Vermahlungsgrads perfekt in Getränke einrühren oder in Speisen integrieren. Mit 500 g erhalten Sie eine ergiebige Vorratspackung, die bei empfohlener Tagesdosis von 3-6 g für mehrere Monate ausreicht.

Vitamin D3 K2 Tropfen, 1000 I.E. D3 + 20 µg K2 MK7 pro Tropfen

Mit nur einem Tropfen täglich erhalten Sie 1000 I.E. Vitamin D3 sowie 20 µg Vitamin K2 MK7 – gelöst in hochwertigem MCT-Öl aus Kokos für eine hervorragende Bioverfügbarkeit. Vitamin D3+K2 wirken im Körper synergistisch: Während Vitamin D3 zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne, Muskelfunktion und eines normalen Immunsystems beiträgt, unterstützt Vitamin K2 die gezielte Einlagerung von Calcium in die Knochen.

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.

Immun-Power Tee Plus, reine Natur, Spezialrezept mit Kornblumenblütenblättern

Die sorgfältig ausgewählten pflanzlichen Zutaten verbessern die Grundversorgung mit sekundären Pflanzenstoffen und machen den Immun-Power-Tee zum idealen Begleiter für Menschen mit Wunsch nach stabileren Abwehrkräften. Die enthaltenen Antioxidantien schützen vor oxidativem Stress und machen unseren Körper auf natürliche Weise robuster gegenüber externen Einflüssen. Ingwer sorgt für eine milde Schärfe, Sternanis verleiht dem Tee einen süßlichen Duft und Salbei rundet die Komposition ab.

Topfruits Rezepturen einfach, nützlich und gut

Was unterscheidet unsere Mischungen etwa für die Optimierung der Ballaststoff- oder Proteinzufuhr von anderen? Unsere Rezepturen orientieren sich ausschließlich am Gesundheitsnutzen und am optimalen Zusammenspiel der verwendeten Zutaten. 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und nur aus den besten erhältlichen Zutaten. Bei Topfruits finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Ballaststoff-, Protein-, Saaten-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen.

Unsere Rezepturen sind einfach, transparent und unter Vitalstoffaspekten optimiert. Jede Zutat hat im jeweiligen Kontext einen bestimmten Sinn. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe sind ein No Go für uns. Natürliche Vitalstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude. Dies wollen wir unseren Kunden seit 20 Jahren vermitteln und

unsere Rezepturen folgen dieser Zielsetzung.

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

Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:
