



seit 2004
Vitalstoffreiche
Naturprodukte
von A bis Z

Topfruits
Gesundheitsbrief

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 Ihnen **alles Gute für 2026 – bleiben Sie gesund und zuversichtlich!**

Herzliche Grüße
Michael Megerle und das Topfruits Team

Inhaltsverzeichnis

1. Nährstoffe, Mikronährstoffe und gesunde Ernährung
2. Topfruits Spendenfond
3. Kurz und interessant
4. Achtung vor Fake-Anzeigen auf Social Media
5. Vitale Ernährungsweise: gut für den Körper & den Geldbeutel
6. Longevity: Fit und gesund in jedem Alter
7. Kakao: biologischer Schutzschild gegen das Altern
8. Carotinoide stehen in direktem Zusammenhang zu einer geringen Sterblichkeit
9. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel

Nährstoffe, Mikronährstoffe und gesunde Ernährung

Wir hatten in der Vergangenheit bereits darüber geschrieben, **wie wenig sich die Vitalstoff-Zufuhrempfehlungen der DGE, am Präventionsgedanken und am maximalen Nutzen für unsere Gesundheit orientieren**. Viele Empfehlungen von dort sind veraltet und missachten die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse vollständig.

Dabei hat man im Gesundheitswesen das gesundheitliche Wohl der Menschen schon lange aus dem Auge verloren. Wir können dies an der Entwicklung der Volksgesundheit ablesen. Konsumenten, die das Beste für ihre Gesundheit wollen, sollten Folgendes beachten:

Informieren Sie sich umfassend, selbst wenn es um vitale Ernährung und die Versorgung mit Mikronährstoffen geht. Am besten dort, wo man praktische Erfahrungen mit gesunder Ernährung, Mikronährstoffen und Prävention hat. In der Regel ist das nicht beim Arzt oder im Krankenhaus. Beispielsweise hier: <https://www.vitamindservice.de>

Viele Ärzte befinden sich in der irrigen Annahme, dass die Menschen in Europa gut ernährt seien und in unseren Breiten kaum signifikante Vitalstoffmängel auftreten könnten. Das ist leider ganz und gar nicht der Fall, wie man in Untersuchungen immer wieder sieht.

Lassen Sie regelmäßig Ihre Blutwerte bezüglich relevanter Stoffe wie Vitamin D, Eisen, Magnesium oder Selen ermitteln. Selbst wenn das etwas zusätzlich kostet, ist das Geld für die Gesundheit gut investiert! Wer seine Vitalstoffversorgung auf diese Weise objektiviert, kann bessere Entscheidungen treffen.

Bei der Beurteilung der Blutwerte sollten Sie ebenfalls SEHR kritisch sein, wie man in dem Buch „Die Blutwert-Lüge: Warum Laborwerte falsch sind und uns krank machen“ von Miryam Muhm nachlesen kann. Das Fatale: Die empfohlenen Werte der Blutparameter in Bezug auf Mineralien, Vitamine und Spurenelemente orientieren sich am Durchschnitt der Menschen in unseren Industrieländern. Dieser Querschnitt ist zum großen Teil bereits mangelversorgt und hat irgendwelche Beschwerden. Sollte man sich also daran orientieren? Oder wäre es nützlicher, als Referenzwert lieber Werte von Menschen zu nehmen, die 100 % gesund und leistungsfähig sind?

Sehen Sie Mikronährstoff-Zufuhrempfehlungen der DGE und von Behörden wie dem BFR kritisch. Auch die Angaben auf Packungen von Nahrungsergänzungen, die sich meist daran orientieren müssen. Der Grund ist, dass die vorgeschriebenen täglichen Verzehrmenen so niedrig angesetzt werden, dass keine signifikant positive Wirkung erwartet werden kann. Dabei geht es Behörden wie dem BFR mehr um (vermeintliche) Verbrauchersicherheit als um eine maximal gute Versorgung unter Präventionsgesichtspunkten.

Richten Sie den Blick auf den Vitalstoffreichtum eines Lebensmittels. Die Naturheilkunde unterscheidet seit langer Zeit zwischen Nähr- und Vitalstoffen. Als Nährstoffe bezeichnet man dort in erster Linie Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Hier wird jedem klar sein, dass daran heute kein Mangel besteht. Wohl aber an dem, was man naturheilkundlich als Vitalstoffe bezeichnet. Diese Substanzen, wozu man Mineralien, alle Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe oder Enzyme zählt, haben die eigentliche Bedeutung für unser Immunsystem und unsere Gesundheit.

Und hier sieht es mit der Versorgung aus vielfältigen Gründen meist nicht gut aus. Vor allem, weil viele der heute konsumierten Lebensmittel kaum, oder gar keine dieser Vitalstoffe enthalten. Wohl aber Nährstoffe und damit Kalorien in Hülle und Fülle!

Aus unserer Sicht muss deswegen immer wieder auf den **Unterschied zwischen Nährstoffen und Vitalstoffen hingewiesen werden!** Und jeder, der gesund und leistungsfähig bleiben will, sollte seinen Blick besonders auf eben diese Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe richten. Nahrungsinhaltsstoffe, denen man früher kaum Beachtung geschenkt hat. Aus heutiger Sicht kann ein Lebensmittel oder eine Ernährung nur dann als vollwertig und ausgewogen gelten, wenn sie neben Ballaststoffen eine Vielzahl an Vitalstoffen enthält. Dabei sollte sie möglichst wenig industriell verarbeitet sein und keine fragwürdigen funktionalen Zutaten enthalten.

Dabei scheint eine traditionelle mediterrane Ernährung ernährungsphysiologisch besonders "ausgewogen" und günstig zu sein. Die mediterrane Ernährung zeichnet sich durch viel **frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Olivenöl** aus. **Zuckerhaltige Lebensmittel, stark verarbeitete Produkte und Fleisch wurden traditionell selten** konsumiert. **Milchprodukte (Joghurt, Käse) werden nur** in Maßen genossen. Charakteristisch sind zudem der hohe Gehalt an **einfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen**, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, ergänzt durch moderate Mengen an Wein, **Kräutern**, Gewürzen und eine Lebensweise mit **körperlicher Aktivität**.

Linktipp:

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

Topfruits Spendenfonds: Spendenübergabe an die Tafel Bruchsal

Topfruits startet einen Spendenfonds, mit dem wir Projekte fördern oder selbst durchführen möchten – für mehr Wissen, mehr Gesundheit und mehr Eigenverantwortung in unserer Gesellschaft.

Am 22. Dezember 2025 übergaben Firmengründer Michael Megerle und Geschäftsführer Philipp Tagscherer eine besondere Spende an die Tafel Bruchsal. Gerade in der Weihnachtszeit ist es uns

wichtig, Menschen in schwierigen Lebenssituationen eine kleine Freude zu bereiten“, betonte Michael Megerle bei der Übergabe von 100 Päckchen hochwertiger Medjool-Datteln.

Weiter 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

Wertvolle Antioxidantien aus Grüntee

Wussten Sie: Japanischer Grüntee, insbesondere Matcha-Tees, haben den höchsten Gehalt an wissenschaftlich gut erforschten und präventiv wirkenden Teekatechinen. Verglichen etwa mit Schwarztee kann man mit Grüntee und **Matcha** besonders viele der wertvollen Teeinhaltsstoffe aufnehmen. Ein Vorteil von Matcha: Man konsumiert hierbei das ganze gemahlene Blatt und nicht nur einen Wasserauszug, wie bei einem Teeaufguss aus Blättern. Vor allem das als besonders wertvoll geltende Epigallocatechingallat findet sich in Grüntee und Matcha in deutlich größerer Menge als im Schwarztee. Wichtig ist auch beim Teekonsum wie beim Kaffeekonsum der Verzicht auf die Zugabe von Kuhmilch. Das Casein in der Milch bindet viele der wertvollen Antioxidantien und verhindert deren positiven Nutzen für unsere Gesundheit.

Wirksame Inhaltsstoffe von *Camellia sinensis* sind neben Coffein (4) vor allem die Catechine als hydrierte Flavone oder Anthocyanidine. Sie bilden im unfermentierten Tee den Hauptanteil der Polyphenole und machen etwa 17 bis 30 Prozent des Trockengewichts aus (Tabelle).

Tabelle: Gehalt an typischen Inhaltsstoffen in einer Tasse Grün- und Schwarztee

	Grüner Tee		Schwarzer Tee	
[nach Infusion von 2,3 g Teeblättern mit 150 ml Wasser (750 mg Trockenextrakt)]	Trockenextrakt in Prozent	mg/Tasse	Trockenextrakt in Prozent	mg/Tasse
Coffein	7,43	56	7,56	57
Epicatechin	1,98	15	1,21	9
Epicatechingallat	5,2	39	3,86	29
Epigallocatechin	8,42	63	1,1	8
Epigallocatechingallat	20,3	152	4,63	35
Flavonole	2,23	17	Spuren	Spuren

Verbesserung depressiver Symptome durch Coenzym Q10

Q10 ist ein wichtiges Coenzym für die Energieproduktion. Prinzipiell kann der menschliche Körper diesen Cofaktor selbst herstellen, bei bestimmten Erkrankungen ist dies jedoch nur eingeschränkt möglich. Daher ist es naheliegend, die Effekte einer oralen Supplementierung bei Erkrankungen wie Depression, die mit einer gestörten Energieproduktion einhergehen, zu untersuchen. Eine **Metaanalyse** aus dem Jahr 2025 schaute sich 5 randomisierte, kontrollierte Studien mit insgesamt 474 Teilnehmern mit Depressionen an. Die Forscher kommen zu dem Ergebnis, dass **Q10 die Symptome verbessert**. In den Studien wurde eine Dosierung zwischen 100 und 500 mg täglich über 8 bis 12 Wochen eingenommen. Studien zeigen eine gute Verträglichkeit bis etwa 900 mg. Um die Bioverfügbarkeit von **Q10** zu erhöhen, sollten die Kapseln gemeinsam mit einer fettreichen Mahlzeit eingenommen werden.

Zusatzstoffe stehen im Zusammenhang mit Krebserkrankungen

Eine große prospektive **Auswertung** mit über 105 000 Teilnehmern aus der französischen NutriNet-Santé-Kohorte zeigt: **Der vermehrte Verzehr bestimmter Lebensmittel-Konservierungsstoffe ist mit einer erhöhten Krebsinzidenz verbunden.** Über einen Beobachtungszeitraum von durchschnittlich 7,5 Jahren analysierten Forscher detaillierte Ernährungsdaten und erfassten neue Krebsfälle.

Nicht für jeden der insgesamt 320 zugelassenen Zusatzstoffe in der EU hat sich eine erhöhte Krebsinzidenz gezeigt. Jedoch sind gleich **mehrere häufig verwendete Konservierungsstoffe positiv mit einem erhöhten Risiko für Gesamtkrebs**, insbesondere Brust- und Prostatakrebs, assoziiert. Dazu gehören unter anderem Sorbate, Sulfite, Nitrite und Nitrate. Besonders auffällig war, dass etwa Kaliumsorbat und Natriumnitrit mit deutlich höheren Erkrankungsraten korrelierten. Diese Konservierungsmittel kommen nicht nur sehr stark verarbeiteten Lebensmittel wie Fertigprodukten vor sondern auch in geschwefelten Trockenfrüchten, Wein, Käse und Wurstwaren. Die Ergebnisse unterstreichen erneut, wie wichtig eine Ernährung mit frischen, minimal verarbeiteten und möglichst natürlichen Lebensmitteln ist, um unnötige Zusatzstoffe zu vermeiden und das individuelle Krebsrisiko zu reduzieren.

Weiterführende Informationen:

- [Grüner Tee – Genuss und Gesundheit in Synergie](#)
- [Natürliche Hilfe für eine gesunde Prostata](#)
- [Warum die Nahrungsmittelindustrie so viele Zusatzstoffe braucht...](#)

Selbstdenken ist der höchste Mut. Wer wagt, selbst zu denken, der wird auch selbst handeln.

Achtung vor Fake-Anzeigen auf Social Media

Viele Menschen haben das eine oder andere gesundheitliche Problem, das sie belastet. Deswegen sprechen sie psychologisch auf gut gemachte Aussagen an, die schnelle und einfache Lösungen versprechen. Diesen Umstand machen sich Betrüger immer mehr zu nutze, durch oft betrügerische Angebote. Gerade im Gesundheitsbereich ist die emotionale Hebelwirkung besonders hoch. In der Werbung, besonders auf Social Media, erscheinen immer häufiger KI generierte Anzeigen mit Fake-Profilen. Dabei benutzt man bekannte und vertrauenserweckende Namen, etwa zu Fernsehsendungen wie „Die Höhle der Löwen“ oder zu bekannten Ärzten oder Mainstream Personen im Gesundheitsbereich. In solchen Anzeigen werden dem Leser dann Produkte und Leistungen suggeriert, bei denen es sich um Betrug handelt.

Entweder sind die gemachten Versprechungen weit übertrieben, die Produkte überteuert, oder es wird bei einer Bestellung nichts geliefert. **Worauf können Sie im Alltag, bei der Internet- und Social-Media-Nutzung, besonders achten, um betrügerischen Angeboten nicht auf den Leim zu gehen? Dazu hier ein paar nützliche Hinweise, auf die Sie speziell achten sollten:**

- Unrealistische Gesundheitsversprechen: „Heilt in 14 Tagen“, „ersetzt Medikamente“, „Ärzte hassen diesen Trick“
- Künstliche Verknappung & Handlungsdruck, Countdown-Timer („nur heute“, „letzte 27 Stück“)
- Formulierungen wie „geheimes Wissen“, „unterdrückt von Pharma“

- Adressiert werden oft Themen wie Abnehmen
- Fake-Profil & Fake-Interaktion: Profile mit wenigen Beiträgen, kaum Historie, Kommentare: extrem positiv, generisch, oft sprachlich ähnlich
- Anbieter-Impressum nicht vorhanden, oder fehlerhaft. Keine HR-Nummer, Anbieteradresse im für Reklamationen kaum erreichbaren Ausland
- Keine risikoarme Zahlungsart wie PayPal oder SEPA-LS, oft Vorkasse
- Bei einer Recherche zu Nutzererfahrungen im WEB findet man meist keine Ergebnisse, welche die Glaubwürdigkeit des Anbieters dokumentieren. Es wird nicht klar, wer wirklich hinter dem Anbieter steht und wie lange es ihn bereits gibt
- Betrügerischen Anbietern fehlen oft Prüfsiegel und Benutzerbewertungen auf anerkannten Plattformen

Merke:

Je emotionaler und lauter die Werbeversprechen, desto **geringer** die Substanz. Echte Gesundheitskompetenz ist **langweilig, konsistent und messbar**. Wer nachhaltige Gesundheit für seine Kunden will, verkauft **keine Wunder**, sondern Konzepte. Bei Zweifel: **nicht kaufen** – es gibt immer Alternativen.

Wenn Sie diese Hinweise berücksichtigen, dann ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass Sie betrügerischen Angeboten aufsitzen. Ich bin sicher, dass Sie auch ohne Wundermittel Ihre Gesundheitsziele erreichen. Allein dadurch, dass Sie Ihre Ernährungsweise und Ihren Lebensstil auf rationale Weise ändern. Indem Sie echte, gering verarbeitete Lebensmittel verwenden und Ihre Mikronährstoffversorgung nachhaltig optimieren im Hinblick auf maximale Prävention und nicht nur Mangelvermeidung. Bei Topfruits geben wir Ihnen dazu auch weiterhin seriöse Informationen und dauerhafte Unterstützung für mehr Energie und Lebensfreude.

Weiterführende Informationen zum Thema

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

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

Vitale Ernährungsweise: gut für den Körper & den Geldbeutel

In den Schlagzeilen lesen Sie es ständig: Die Preise im Supermarkt steigen scheinbar unaufhaltsam. Doch wenn Sie den Blick weiten und ehrlich auf Ihr eigenes Konsumverhalten schauen, stellt sich eine ganz andere Frage: Sind die Preise für alle Lebensmittel gleichermaßen gestiegen?

Prioritäten sind der Schlüssel

Ja, vieles wird teurer: Doch **Lebensmittel sind in kaum einem anderen Industrieland im Verhältnis zum Einkommen so billig wie hier in Deutschland**. Wenn dennoch über die Preise gemurmelt wird, ist das oft keine Frage des Geldbeutels sondern eine Frage von Prioritäten. Es zeigt sich ein paradoxes Bild: Im Einkaufswagen liegen Fleisch, Wurstwaren und Fertiggerichten, die im Vergleich zum Nutzen teuer sind. Die Prioritäten liegen bei den Ausgaben viel mehr auf dem neusten Smartphone, einem 4K-Fernseher und Co.. Frisches Gemüse, Obst und pflanzliche Grundnahrungsmittel sind im Verhältnis dazu weiterhin günstig. Sie selbst haben es in der Hand: legen Sie Ihre Priorität auf eine gesunde Ernährungsweise. **Wenn Sie am Essen sparen, um sich "Luxus" zu leisten, sparen Sie an Ihrem wichtigsten Gut: Ihrem eigenen Körper.**

Der teure Widerspruch:

Es ist ein absoluter Widerspruch: Die Deutschen beklagen die Preise und **gleichzeitig steigt die Produktion von Fertiggerichten jährlich massiv an**. Ein [aktueller Bericht des Spiegel](#) untermauert diesen Trend: Die Produktion von industriell verarbeiteten Mahlzeiten hat deutlich zugenommen, insbesondere der von Nudel- und Fleischgerichten.

Dabei ist wissenschaftlich längst belegt, dass diese **hochverarbeiteten Lebensmittel ein Haupttreiber für chronische Entzündungen, Übergewicht und Nährstoffmangel** sind. Gerade dann, wenn es sich um Fleisch und leere Kohlenhydrate aus Nudeln handelt. Wenn Sie Fertigprodukte

kaufen, zahlen Sie am Ende mehrfach: Sie zahlen für die **Bequemlichkeit** und somit auch für die **industrielle Verarbeitung**, für die **schädlichen Zusatzstoffe** und später mit Ihrer **Gesundheit**. Kochen Sie hingegen selbst und frisch. Das ist gesünder, günstiger und wenn Sie **clever planen** auch nicht zeitaufwendiger.

Pflanzlich und frisch ist günstiger – und gesünder

Es ist ein unbegründetes Vorurteil, dass gesunde Ernährung teuer sein muss. Pflanzliche Lebensmittel wie **Hülsenfrüchte, Getreide und saisonales Gemüse sind konsequent günstiger als tierische Produkte**. Ein Kilo Linsen oder Haferflocken bietet Ihnen weitaus mehr wertvolle Mikronährstoffe und Sättigung als die gleiche Menge Fleisch, Wurst oder Käse – und das zu einem Bruchteil des Preises.

Tipps für Ihre vitale und zugleich günstige Ernährung

1. **Kochen Sie selbst:** Wenn Sie die Kontrolle über Ihre Zutaten übernehmen, sparen Sie die Marge der Lebensmittelindustrie. Betrachten Sie Kochen nicht als Zeitdiebstahl, sondern als Zeit zum Abschalten. Hören Sie dabei entspannende Musik oder einen Podcast, dann ist es keine „verlorene“ Zeit. Außerdem: Je häufiger Sie selbst kochen, desto schneller werden Sie.
2. **Denken Sie selbst, statt blind zu konsumieren:** Nur weil es im tiefsten Winter „frische“ Erdbeeren im Regal gibt, müssen Sie diese überteuerten, geschmacks- und nährstoffarmen Importfrüchte nicht kaufen. Nutzen Sie stattdessen die geballte Nährstoffkraft von Trockenfrüchten – sie konservieren die Energie des Sommers perfekt. Genießen Sie die Vorfreude auf die echte Saison in Deutschland. Informieren Sie sich, welche Lebensmittel wann Saison haben und handeln danach, so kaufen Sie am günstigsten. Zum Selbstdenken gehört auch, die scheinbar unendliche Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen. Lassen Sie sich daher nicht von reißerischen Schlagzeilen irritieren, die beispielsweise behaupten, 4 Wochen nur Kopfsalat seien genauso schädlich wie hochverarbeitete Lebensmittel. Wer an dieser Stelle mitdenkt, weiß sofort, dass jede einseitige Ernährung der Gesundheit schadet, egal ob es nun TK-Pizza oder ausschließlich Kopfsalat ist. Glauben Sie nicht alles, was im Internet steht, und hinterfragen Sie es. 😊
3. **Machen Sie Meal Prep zur Routine:** Vorbereitung ist alles. Ein selbstgemachter Quinoa-Salat mit frischem Gemüse oder „Overnight Oats“ fürs Büro kosten nur wenige Euro. Damit schlagen Sie jedes teure Kantinenessen oder belegte Brötchen vom Bäcker in Sachen Nährstoffdichte um Längen.

Weiterführende Informationen zum Thema

- **Meal Prep - clever vorbereiten, gesund essen, Geld sparen**

Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein.

Longevity: Fit und gesund in jedem Alter

Langlebigkeit – oder „Longevity“ – ist weit mehr als die bloße Anzahl an Lebensjahren. In der modernen Epigenetik und Ernährungsmedizin wird darunter vor allem **die Maximierung der Gesundheitsspanne** verstanden, also jener Jahre, die Sie in voller biologischer Vitalität verbringen. Ein entscheidender Schlüsselfaktor, den Sie nicht unterschätzen sollten, ist dabei Ihre Skelettmuskulatur. Diese ist weit mehr als ein Apparat für Bewegung; sie agiert als eines der größten endokrinen Organe unseres Körpers.

Das „Longevity-Organ“: Muskeln als Stoffwechsellmotor

Mit fortschreitender Zeit neigt der Körper natürlicherweise dazu, **Muskelmasse** abzubauen (Sarkopenie) und durch Fettgewebe zu ersetzen. Doch dieser Prozess ist kein Schicksal, sondern eine Aufgabe. Muskeln produzieren bei Kontraktion sogenannte **Myokine** – Botenstoffe, die

Entzündungen hemmen, den Glukosestoffwechsel verbessern und sogar die kognitive Gesundheit schützen können.

Diesen Zusammenhang verdeutlichte die **Forschungsgruppe um Christiane D. Wrann und Bruce M. Spiegelman** in ihrer wegweisenden Arbeit. Sie wiesen nach, dass das **durch Muskelarbeit freigesetzte Myokin Irisin die Blut-Hirn-Schranke passiert und die neuronale Gesundheit fördert**. Regelmäßige muskuläre Belastung ist somit eines der effektivsten Mittel, um die geistige Frische bis in die späten Lebensphasen zu bewahren.

Warum Ernährung und Bewegung die biologische Uhr beeinflussen

Gesundes Altern ist kein passiver Zustand, sondern das Ergebnis molekularer Kommunikation. Bewegung fungiert dabei als biologisches Signal: Durch den mechanischen Reiz und die kurzzeitige metabolische Belastung werden Reparaturmechanismen in den Zellen aktiviert. Damit dieses Signal jedoch in gesundes Gewebe umgesetzt werden kann, benötigt der Organismus die entsprechenden Baustoffe und Regulatoren.

Die Ernährung liefert hierfür nicht nur die Energie, sondern steuert über Mikronährstoffe die Genexpression. Eine aktuelle Auswertung der **DO-HEALTH-Studie** zeigt eindrucksvoll, dass die **Kombination aus gezieltem Training und einer optimierten Nährstoffzufuhr die „epigenetische Uhr“ – also das messbare biologische Alter – verlangsamen kann**. In der Studie wurde Bewegung, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren für eine längere Gesundheitsspanne herangezogen. Ohne die passenden Vitalstoffe verhält das Signal der Bewegung nahezu wirkungslos; erst das Zusammenspiel ermöglicht den Erhalt der Zellfunktion und schützt vor chronischen Entzündungen.

Essenzielle Vitalstoffe für den Muskelerhalt und gesundes Altern

Um die muskuläre Kraft, die Autonomie und die zelluläre Regeneration langfristig zu sichern, sollten folgende Mikronährstoffe Priorität haben:

- **Hochwertige Proteine & Leucin:** Aminosäuren sind die Bausteine der Muskulatur. Besonders die Aminosäure Leucin (reichlich in Erbsen- oder Hanfprotein) fungiert als molekularer Schalter für den Muskelaufbau (mTOR-Aktivierung). Verwenden Sie überwiegend **pflanzliche Proteinquellen**, denn diese sind mit einem gesünderen Leben verbunden.
- **Omega-3-Fettsäuren (DHA/EPA):** Diese wertvollen Fette sind essenziell für die Longevity. Sie wirken stark entzündungshemmend und verbessern auch die Sensitivität der Muskelzellen für den Proteinaufbau (die sogenannte anabole Antwort). Eine umfassende **Untersuchung von Huang et al.** zeigt, dass Omega-3 die Einbauquelle von Aminosäuren in das Muskelgewebe optimiert, indem sie die Signalwege für das Muskelwachstum (mTOR) empfindlicher machen und so dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken.
- **Vitamin D3 & K2:** Dieses Duo ist unverzichtbar für die Kalziumsteuerung in den Muskelzellen und die Knochendichte. Ein Mangel korreliert direkt mit Muskelschwäche und erhöhter Sturzgefahr.
- **Vitamin B12:** Wie die **Forschung der University of California (UCSF, 2025)** zeigt, benötigen wir für den Erhalt der kognitiven Leistung und die nervliche Ansteuerung der Muskeln B12-Werte, die deutlich über den herkömmlichen Mindestnormwerten liegen.
- **Magnesium & Kalium:** Unverzichtbar für die Reizübertragung vom Nerv auf den Muskel sowie für die allgemeine Herzgesundheit.
- **Urolithin A & Coenzym Q10:** Diese Stoffe fördern die „Mitoautophagie“ – die Erneuerung der zellulären Kraftwerke (Mitochondrien), was die Energieproduktion in den Muskeln stabilisiert. Urolithin A ist ein Metabolit aus Ellagttanninen, welche in **Granatäpfeln**, Beeren und Nüssen vorkommt.

Essenspausen sind ebenfalls entscheidend

Eine Ernährung, die auf Langlebigkeit ausgerichtet ist, braucht mehr als nur Vitalstoffe – sie erfordert auch **bewusste Pausen, insbesondere bei Eiweiß und Aminosäuren**. In vielen Ernährungskonzepten werden Eiweißbausteine als Schlüssel für Gesundheit, Muskelaufbau und Leistungsfähigkeit hervorgehoben – zurecht. Denn ein Großteil der Bevölkerung isst schlichtweg zu wenig Eiweiß. Doch neuere Erkenntnisse zeigen, dass ein Übermaß an bestimmten Aminosäuren – vor allem Methionin – auf lange Sicht Prozesse im Körper aktivieren kann, die Alterung beschleunigen, z. B. über den mTOR-Signalweg.

Gezielte Pausen in der Eiweißzufuhr, etwa durch Fastentage, setzen genau dort an. Sie entlasten den Stoffwechsel, aktivieren **Reparaturmechanismen** wie Autophagie und können helfen,

Zellschäden zu reduzieren. **Studien** zeigen, dass intermittierendes Fasten oder sogenannte protein restriction phases positive Effekte auf Entzündungen, Blutzuckerregulation und Langlebigkeit haben können. Auch die Verringerung des IGF-1-Spiegels – ein Wachstumsfaktor, der mit Krebs und beschleunigter Alterung in Verbindung steht – wird durch solche Ernährungspausen begünstigt. Für Menschen, die ihre Gesundheit langfristig erhalten und ihre biologische Jugend möglichst lange bewahren wollen, heißt das: **Abgesehen von Bewegung ist nicht nur was wir essen, sondern auch wann und wie oft, entscheidend.** Der Wechsel aus Phasen mit reichlich Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, hochwertigen Aminosäuren und gesunden Fetten sowie bewussten Fasten- oder Eiweißpausen schafft ein biologisches Umfeld, das Regeneration, Zellschutz und gesunde Alterung fördert.

Lesetipps:

- Ernährung im Alter – wissenschaftliche Erkenntnisse
- Fastenarten: Welche Art zu Fasten ist für mich am Besten geeignet?

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

Kakao: biologischer Schutzschild gegen das Altern

Wenn Sie an Kakao denken, haben Sie vermutlich Schokolade als süße Sünde im Sinn. Immer wieder suggerieren die Medien, dass Schokolade gesund sei, doch aus Sicht der Longevity-Forschung ist **nur reiner Kakao weit mehr als ein Genussmittel**: Schokolade, selbst zartbitter, enthält große Mengen Zucker und Fett. Hier sind die wertvollen Inhaltsstoffe des Kakao nicht enthalten. Nur der Natur-Kakao ist ein hochwirksamer biologischer Treibstoff. Aktuelle **Studien** zeigen, dass Kakao nicht nur Ihr Herz schützt, sondern direkt in die Mechanismen Ihrer biologischen Alterung eingreift.

Kakao verlangsamt die biologische Alterung

Eine Studie, die kürzlich im Fachjournal Aging veröffentlicht wurde, zeigt gleich bei zwei Kohorten: **Theobromin**, eine Verbindung aus Kakao, kann die biologische Alterung verlangsamen. Die Forscher untersuchten dazu das Blut auf den Theobromingehalt und spezielle Marker für die Alterung. Es zeigte sich: Theobromin verlangsamt die Alterung. Einfach ausgedrückt: Kakao hilft dabei, Ihre „epigenetische Uhr“ zurückzudrehen.

Herzschutz durch Gefäßelastizität

Neben dem Anti-Aging-Effekt bleibt Kakao einer der **besten Freunde Ihres Herz-Kreislauf-Systems**. Die im Kakao enthaltenen **Polyphenole fördern die Bildung von Stickstoffmonoxid in den Gefäßwänden**. Das Ergebnis? Die Gefäße bleiben elastisch, der Blutdruck reguliert sich natürlicher und die Durchblutung bis in die kleinsten Kapillaren wird optimiert. Kakao ist somit ein aktiver Schutz gegen die häufigsten Alterungserscheinungen unserer Gefäße.

Kakao ist nicht gleich Schokolade

Wenn wir über diese gesundheitlichen Wirkungen sprechen, meinen wir nicht die handelsübliche Vollmilchschokolade aus dem Supermarkt. Ein hoher **Zuckergehalt und billige Fette in herkömmlicher Schokolade haben nichts mit einem ECHTEN Lebensmittel zu tun**.

Aus Vitalstoff-sicht ist der Konsum von **hochwertigem Kakao** (bspw. als Pulver oder Kakaonibs) der sinnvollste Weg von den positiven Effekten zu profitieren. Zwar schmeckt Natur-Kakao bitterer als Schokolade, liefert jedoch ein ehrliches Geschmackserlebnis, welches sich vielfältig in den Alltag einbauen lässt.

Übrigens auch **Kakao ist nicht gleich Kakao**: ähnlich wie bei Kaffeebohnen, gibt es auch hier verschiedene Bohnen. Am bekanntesten sind Forastero (Konsumkakao) und **Criollo (Edelkakao)**. Zudem gibt es noch Kreuzungen der beiden Sorten. Sie unterscheiden sich nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Inhaltsstoffen: Edelkakao überzeugt mit mehr Theobromin und Magnesium.

Kakao ist keine „Wunderpille“ – der Kontext zählt

Kein Lebensmittel der Welt kann allein eine schlechte Ernährung und einen ungünstigen Lebensstil heilen. Die wertvollen Mikronährstoffe des Kakaos entfalten ihre beste Wirkung nur dann, wenn sie in eine generell gesundheitsfördernde Ernährungsweise eingebunden sind.

1. **Pflanzen- und Frischkost:** Ihr Körper braucht das Synergiepotenzial von frischem Gemüse und vollwertigen Lebensmitteln.
2. **Ballaststoffe:** Nur mit ausreichend Ballaststoffen funktioniert Ihr Stoffwechsel reibungslos. Tipp: Im **Ballaststoffdrink Kakao** haben wir genau diesen beiden Punkte kombiniert.
3. **Fermentierte Lebensmittel:** Eine gesunde Darmflora ist die Voraussetzung dafür, dass Sie die Vitalstoffe aus dem Kakao überhaupt erst aufnehmen und verwerten können. Setzen Sie auf Sauerkraut, Kimchi, Miso und Co.

Tipp aus unserem Team: **KakaoPlus** in die tägliche Tasse Kaffee einrühren. Das Rezept finden Sie beim Produkt (<https://www.topfruits.de/kakaoplus-trinkkakao>).

Weiterführende Informationen zu den Themen

- [Hier finden Sie alle Kakao-Produkte von Topfruits](#)
- [Naturkakao: Nahrung der Götter – für die Menschen](#)

Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben

Carotinoide stehen in direktem Zusammenhang zu einer geringen Sterblichkeit

Farnefrohes Gemüse und Obst sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und gesund - das sind keine neuen Erkenntnisse. Forscher konnten nun durch eine neue Methode dieses Wissen erneut bestätigen und so die **Vorteile einer pflanzlichen Ernährung stärken**. Die biologische Relevanz von Carotinoiden wurde durch eine groß angelegte **systematische Meta-Analyse** untersucht, die Daten von etwa 19.000 Teilnehmern auswertete. Anstelle von Ernährungsfragebögen nutzen die Forscher die **Serum-Konzentration bestimmter Bio-Marker wie Vitamin C, Kalium und Carotinoiden**. Somit ist eine Verzerrung durch einen überschätzten Gemüse- und Obstkonsum der Probanden nicht mehr möglich. Diese Untersuchung liefert präzise Einblicke in den direkten Zusammenhang zwischen der Carotinoid-Aufnahme und dem Überleben sowie dem Krebsrisiko.

Das zentrale Ergebnis: **Eine hohe Zufuhr von Carotinoiden – insbesondere Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Lycopin sowie Lutein und Zeaxanthin – korreliert signifikant mit einem geringeren Risiko für die Gesamtmortalität und einem reduzierten Risiko für Krebs**. Für die krebspräventive Wirkung nannten die Forscher unter anderem die Fähigkeit von β -Cryptoxanthin (bspw. aus **Aprikosen** und **Papaya**) die DNA-Reparatur zu verbessern und einen antioxidativen Schutz vor Zellschäden. Auch für höhere Vitamin-C-Konzentration ließ sich ein schützender Effekt bei Frauen nachweisen.

Carotinoide liefern zudem Schutz vor Brustkrebs

Eine kürzlich veröffentlichte **Fall-Kontroll-Studie** liefert neue Belege für die **präventive Wirkung von Carotinoiden bei Krebserkrankungen**. Die Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen der Zufuhr spezifischer Carotinoide und dem Brustkrebsrisiko. Hierfür wurden 600 neu diagnostizierte Brustkrebspatienten und 600 gesunde Frauen als Kontrolle nach Ihren Ernährungsgewohnheiten befragt.

Die Ergebnisse zeigen einen **deutlichen Schutz zwischen der Aufnahme von Lycopin, Phytoen, Phytofluen, α -Carotin, β -Carotin sowie β -Cryptoxanthin und dem Risiko, an Brustkrebs zu erkranken**. Insbesondere für Lycopin (kommt in Tomaten vor) wurde ein starker Schutzeffekt nachgewiesen. Die Forscher betonen, dass diese Antioxidantien oxidativen Stress minimieren und Signalwege beeinflussen können, die für das Tumorstadium entscheidend sind. Diese Daten unterstreichen, dass **eine gezielte Auswahl carotinoidreicher Lebensmittel eine wirksame Strategie zur Risikominimierung darstellt**.

Ernährungstipps für eine gute Carotinoide-Zufuhr

Um die in den Studien beschriebenen Schutzeffekte voll auszuschöpfen, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- **Synergieeffekte nutzen:** Kombinieren Sie täglich verschiedene Quellen. **Lycopin** finden Sie konzentriert in **getrockneten Tomaten, Tomatenpulver, Grapefruits**, Papaya oder **Hagebutten**, **Lutein** in dunklem Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat oder Brokkoli und **Alpha-/Beta-Carotin** in **Karotten**, Kürbis oder **Aprikosen**.
- **Bioverfügbarkeit durch Fett:** Da Carotinoide fettlöslich sind, ist die Zugabe einer hochwertigen Fettquelle (z. B. Omega-3-reiches Öl, **Nüsse** oder Kerne) zwingend erforderlich, damit die Stoffe im Darm aufgenommen werden können.
- **Richtige Zubereitung:** Leichtes Erhitzen oder Zerkleinern (z. B. bei Tomaten oder Karotten) bricht die Pflanzenzellen auf und verbessert die Freisetzung der Carotinoide massiv. Das eine schonende Erhitzung die Bioverfügbarkeit erhöht ist eher ungewöhnlich. Daher empfehlen wir alle anderen Gemüse- und Obstsorten als Rohkost.

Jede farbige Mahlzeit auf Basis naturbelassener, pflanzlicher Lebensmittel ist somit eine gezielte Unterstützung Ihrer zellulären Regeneration und Prävention schwerer Erkrankungen.

Linktipp:

- [Wissenswertes zu Carotinoiden](#)
- [Hier finden Sie eine Auswahl an Lebensmittel mit Beta-Carotin](#)

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.

Konjakmehl, fein gemahlen, top Quellfähigkeit 36000 cps

Beste Qualität und Quellfähigkeit dank mindestens 85 % Glucomannan und einer Viskosität von 36000 cps. Geschmacksneutrales Mehl aus der fein vermahlenden Konjakwurzel. Es enthält Kohlenhydrate, die zu 75 % unverdauliche Ballaststoffe sind. Wenn man Konjakpulver-Ballaststoffe zusammen mit 1 - 2 Gläsern Wasser vor dem Essen zu sich nimmt, dann sorgt die enorme Wasserbindungsfähigkeit für ein Aufquellen im Darm, was zu einem anhaltenden Sättigungsgefühl führt, ohne dass man damit nennenswert Kalorien aufnimmt.

Cashewkerne, geschält, Bio kbA, Rohkost, handgeknackt

Unsere handgeknackten und sorgfältig schonend verarbeiteten Cashewkerne aus Westafrika sind etwas Besonderes. Diese Cashewkerne werden in einem Bio Projekt in reiner Handarbeit und unter fairen Bedingungen in Rohkostqualität hergestellt. Sie sind knackig, besonders groß im Vergleich zu marktüblichen Cashews und haben ein angenehmes, süßliches, cremiges Aroma. Cashewkerne zählen zu den fett- und kalorienärmsten "Nüssen", sie sind aber dennoch sehr haltvoll. Auch sind Cashews als Snack wesentlich vorteilhafter als beispielsweise Erdnüsse. Neben Mineralien und Vitaminen enthält der Cashewkern etwa viel Kupfer sowie einen hohen Anteil an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

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.

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.

Topfruits Rezepturen einfach, nützlich und gut

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

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

Hier geht's zu unserer INFOTHEK mit wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit:

INFOTHEK

Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:

Topfruits Versprechen

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben, so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail.

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter www.topfruits.de und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service.

TOPFRUITS vitale Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de