

**Hallo und guten Tag,**

unser Gesundheitsbrief richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** in die Hand nehmen und durch eine **vitalstoffreiche, naturbelassene** Ernährung sowie einen bewussten Lebensstil aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun 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 – bleiben Sie gesund und zuversichtlich!**

Michael Megerle und das Topfruits Team

---

**Diese Ausgabe im Fokus:**

Ergänzend zum letzten Gesundheitsbrief greifen wir nochmal das Thema [Leinsamen](#) auf. Diesmal jedoch mit Schwerpunkt auf Phytoöstrogenen. Erfahren Sie zudem, warum die [Form von Vitamin C einen entscheidenden Einfluss auf die Bioverfügbarkeit](#) hat und kleiner Tipp zum heutigen [Vatertag](#) :)

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

## Die „Maschine“ Mensch – ein Wunder der Natur!

Ein gesunder erwachsener Mensch wiegt normalerweise zwischen 60 und 80 kg und ist etwa 1,75 m groß. Im Schnitt bestehen die 70 Kilo aus 46 Litern Wasser, 12 Kilo Eiweiß, 7,5 Kilo Fett, 0,7 Kilo Zucker und 3,8 Kilo verschiedenen Mineralien. Dieser Mensch kann **einige Wochen ohne Nahrung und einige Tage ohne Wasser überleben, aber nur wenige Minuten ohne zu atmen**. Im Laufe unseres Lebens atmen wir so mit ca. 500 Millionen Atemzügen ca. 250–300 Millionen Liter Luft ein.

Am Leben erhalten wird der Mensch im Wesentlichen von einem ca. 300 g schweren Hohlmuskel namens Herz. Das **Herz schlägt in Ruhe ca. 70 Mal pro Minute** und pumpt dabei 5–6 Liter Blut durch das **100.000 km lange Geflecht an Adern und Blutgefäßen**. Im Laufe eines Menschenlebens schlägt das Herz fast 3 Milliarden Mal (3.000.000.000).

**200 Knochen** bilden das Stützkorsett, welches von über **600 Muskeln** bewegt und koordiniert wird. Die Stimulation erfolgt über Nervenbahnen, die eine Gesamtlänge haben, welche bis zum Mond und wieder zurückreichen würde. Daran beteiligt: **100 Milliarden Nervenzellen**, alleine im Gehirn 14 Milliarden und im Bauch 100 Millionen.

Etwa **50 unterschiedliche Hormone** werden von den verschiedenen Drüsen zur Regulierung der Körpervorgänge abgegeben. Aus diesen 50 Hormonen entstehen noch einmal 6 verschiedene Varianten. Dabei reichen schon winzige Mengen eines Hormons, von gerade einem **Billi-onstel Gramm pro Liter Blut, um einen bestimmten Körpervorgang zu beeinflussen**.

Dieses ausgeklügelte, **auf Selbstheilung und in lebensnotwendigen Bereichen redundant angelegte System funktioniert weitgehend problemlos** und im Durchschnitt 80 Jahre lang!

Rund um die Uhr, 24/7. Einzige Voraussetzung dafür ist, dass dieses „Gebilde“, das wir Mensch nennen, ungehindert atmen kann und **mit allen Substanzen versorgt wird, welche als Basis für die unterschiedlichen Stoffwechselvorgänge benötigt werden**. Bereits eine geringe Mangelversorgung mit einer bestimmten Substanz reicht für eine Fehlregulation aus, wenn diese Substanz an vielen unterschiedlichen Vorgängen beteiligt ist. Vorgänge, die wir in vielen Bereichen noch gar nicht vollständig verstanden haben.

Menschen die aus heiterem Himmel einen Herzinfarkt, Schlaganfall, oder die Diagnose Krebs bekommen, können ein trauriges Lied davon singen welche Gefühle es auslöst wenn man nicht mehr alles funktioniert wie gewohnt. Sie wären froh wenn sie ihre Gesundheit zurück hätten und alles wieder normal funktionieren würde. Smarte Zeitgenossen lassen es nicht soweit kommen. Sie **kümmern sich fürsorglich um ihren Körper und Geist, so erhalten Sie durch eine artgerechte Ernährungs- und Lebensweise ihre Vitalität**. Bedenken Sie auch. Prävention und eine stabile Gesundheit bedeuten Autonomie, auch mit zunehmendem Alter. Und gerade dies ist in einem System wie wir es heute sehen besonders wichtig für ihre Lebensqualität.

#### Weiterführende Links:

- [1. Warum Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen müssen](#)
- [2. Hier gelangen Sie zum Mikronährstoff Lexikon](#)
- [3. Topfruits Produkte passend zum Thema Altern & Longevity](#)

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

## Leinsamen und Soja für die Prävention

Chronische Erkrankungen entstehen nicht über Nacht. Sie entwickeln sich über Jahre. Oft spielen Ernährung, Stoffwechsel und Lebensstil dabei eine größere Rolle, als viele Menschen denken. Darum lohnt sich der Blick auf natürliche Schutzstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln. Einer dieser Stoffe sind die sogenannten Phytoöstrogene. Schon seit langem weiß man, dass Brust- und Prostatakrebs in Westeuropa und den USA deutlich häufiger vorkommen als in vielen asiatischen Ländern und dass die Ursache dafür wohl weniger in der Genetik als vielmehr in der Ernährung zu suchen ist.

Die Zahlen sind eindrucksvoll, laut Professor Dr. Keith Griffith ist das **Brustkrebsrisiko in der EU und in den USA etwa viermal so hoch wie in China, Japan oder Indien**. Noch krasser ist der Unterschied beim **Prostatakarzinom**: Während in **China 1,8 von 100.000 Männern** an Prostatakrebs sterben, liegt die Quote in den USA bei **53,4 pro 100.000**. Solche Unterschiede legen den Verdacht nahe, dass Ernährungsgewohnheiten ein wichtiger Einflussfaktor für die Entstehung sind. Noch deutlicher wird dies durch die vielen bekannte, sogenannte „Migrantenstudie“. Danach entwickeln in den USA lebende Asiaten ein ähnlich hohes Brust- und Prostatakrebsrisiko wie Amerikaner.

Das spricht gegen eine rein genetische Erklärung und stützt die Annahme, dass vor allem die Unterschiede bei der Ernährung eine entscheidende Rolle spielen. Im Mittelpunkt der Untersuchungen stehen dabei auch sekundäre Pflanzenstoffe, die in der asiatischen Ernährung häufig vorkommen. Insbesondere **Isoflavone und Lignane**. Das Besondere bei diesen sogenannten Phytoöstrogenen: Sie können sowohl eine östrogene als auch eine antiöstrogene Wirkung haben. Wie man gesehen hat, können Phytoöstrogene aus Lebensmitteln die Entstehung und das Wachstum bestimmter Tumore bremsen. Unter anderem durch die Hemmung von bestimmten Enzymen. Phytoöstrogene können die für das Tumorstadium notwendige Bildung neuer Blutgefäße (Angiogenese) unterdrücken.

Die mit Abstand besten Nahrungsquellen für die **Phytoöstrogene** Isoflavone und Lignane sind **Soja und Leinsamen**. Leinsamen ist der Spitzenreiter beim Lignangehalt mit bis zu 700 mg Lignane pro 100 g. Dabei enthält das [Mehl aus entöltem Leinsamen](#) noch deutlich mehr.

**Lignane** befinden sich nicht im Öl, sondern in den festen Bestandteilen des Samens. Leinsamen-Lignane sind hitzestabil, sie bleiben beim Backen zu 80–90 % erhalten. Damit erweisen sich Leinsamen und Leinsamenmehl als ideale Ergänzung einer gesundheitsfördernden Ernährungsweise. Soja dagegen enthält konjugierte Isoflavone, die im Darm zu biologisch aktiven Formen wie **Daidzin** und **Genistein** umgewandelt werden. Genistein wurde dabei als Hemmer von Wachstumshormonen und der Angiogenese beschrieben.

**Leinsamen** wiederum liefern hohe Konzentrationen an **Matairesinol** und **Secoisolariciresinol**, die durch Darmbakterien in die Wirkstoffe **Enterolacton** und **Enterodiol** umgewandelt werden. Sehr interessant ist, was Untersuchungen zur Aufnahme der Phytoöstrogene ins Blut zeigen: Bereits Verzehrsmengen, wie sie durch eine bewusste, vitalstoffreiche Ernährungsweise konsumierbar sind, reichen aus, damit auch ein Europäer in relativ kurzer Zeit auf ähnliche Blutkonzentrationen kommt wie etwa Chinesen, Inder oder Japaner.

Bei Männern, die etwa ihre Ernährung gezielt um Lebensmittel mit Soja ergänzten, stieg der **Genisteinspiegel** bereits nach **zwei Tagen von 6,4 ng/ml auf 121 ng/ml**, während der Vergleichswert japanischer Männer bei 105 ng/ml lag. Die **Daidzinkonzentration** erhöhte sich bereits nach **drei Tagen von 4,5 ng/ml auf 76 ng/ml**, verglichen mit 71 ng/ml bei japanischen Männern. Diese Zahlen zeigen anschaulich, wie rasch sich die Versorgung mit solchen Pflanzenstoffen über die Ernährung verändern lässt.

Für die Praxis ist die wichtigste Botschaft deshalb einfach: Wer regelmäßig potente natürliche Quellen für Phytoöstrogene in seine Ernährung einbaut, verbessert die Zufuhr wertvoller bioaktiver Pflanzenstoffe. Stoffe wie Lignane sind keine Wundermittel, aber sie sind ein sinnvoller und wahrscheinlich unterschätzter Baustein einer präventionsorientierten Ernährung. Eine Ernährung, die auf unverarbeitete Pflanzenkost, Ballaststoffe und eine hohe Nährstoffdichte setzt.

Wer seine Ernährung auf einfache Weise phytoöstrogenreicher gestalten möchte, findet bei Topfruits besonders passende Basics. Dazu gehören vor allem **Leinsamen, Sesam, Miso oder Mungbohnen**. Gerade Leinsamen gehören zu den besonders wertvollen Lebensmitteln: Sie sind vielseitig, preiswert, gut kombinierbar und ernährungsphysiologisch äußerst wertvoll. Wer hier regelmäßig zugreift, kann einen Mangel an phytoöstrogenreichen Lebensmitteln im Alltag auf natürliche Weise leicht ausgleichen.

Quelle: [Phytoestrogene gegen Brust- und Prostatakrebs](#)

#### **Weiterführende Links:**

- [1. Hier finden Sie weitere Infos zu Leinsamenmehl](#)
- [2. Erfahren Sie mehr zu Lignanen und ihrer Wirkung in der Infothek](#)
- [3. Lesen Sie passend zum Thema in der Infothek: Prostata und Ernährung](#)
- [4. Frauenpower von Dr. Jakobs mit Soja-Isoflavonen und Vitaminen](#)

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

## **Kurz und interessant**

### **Walnüsse bieten viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe**

Das zeigten einmal mehr Forscher der „University of California“ um den Ernährungswissenschaftler Paul Davis. Dabei wollte man auch wissen, welcher Effekt auf einzelne Inhaltsstoffe zurückgeht und welcher auf den Verzehr der ganzen Nuss.

Schon in früheren Arbeiten stellten Davis und sein Team fest, dass **Walnüsse die Tumorgroße in der Prostata bei Mäusen reduzierten**, aber die Frage blieb, ob die Nuss selbst, das Öl oder die Omega-3-Fettsäure für die Wirkung verantwortlich war.

In einer neuen Arbeit sah man: Die ganze Walnuss ist wichtig, nicht nur das enthaltene Omega-3-Öl. Für ihre Studie fütterten die Wissenschaftler entweder ganze Walnüsse, Walnussöl oder ein Kontrollölgemisch mit dem gleichen Omega-3-Fettsäuregehalt von Walnüssen.

Nach 18 Wochen sah man, dass **Walnüsse und Walnussöl das Cholesterin senkten und das Prostatakrebswachstum verlangsamten**. Die Omega-3-Kontrollgruppe zeigte jedoch keine positive Wirkung. Verschiedene Parameter, die mit einer Hemmung der Tumorentwicklung einhergehen, veränderten sich messbar zum Positiven.

„Es zeigt sich immer mehr, dass vitale Ernährung sich auf mehreren Ebenen abspielt und nie auf einzelne Inhaltsstoffe reduziert werden darf“, so Davis. Was Fette generell angeht, **dürfen Sie nicht den Fehler machen, Fette zu meiden**, in der Hoffnung, das Herzinfarkt- und Krebsrisiko zu senken. Vielmehr muss sehr genau zwischen guten und schlechten Fetten und den entsprechenden Lebensmitteln unterschieden werden. Leider enthält die typisch westliche Ernährung überhaupt keine oder nur selten Walnüsse. Hier gibt es für jeden Einzelnen ein großes und ungenutztes „Gesundheitspotenzial“. Ebenso übrigens wie beim Konsum von Gemüse und Gewürzen.

**Quellen:** [13 Healthy Reasons to Eat More Walnuts](#) & [Are walnuts the key to fighting prostate cancer? Researchers think so](#)

**Produktipp:** [Premium Walnusskerne, handgeknackt, um die wertvollen Fettsäuren zu schützen](#)

## Blaubeeren für bessere Muskel-Erholung nach Sport

Eine erstaunliche Studie zu Blaubeeren befasste sich mit den Effekten der enthaltenen Mikronährstoffe auf die **Regeneration der Muskeln**. Die Studie verglich die Beinmuskulatur mehrerer Probanden in einigen Wochen Abstand zueinander. Die Teilnehmer mussten ein Gerät benutzen, auf dem sie ein Bein stark belasteten, um den Muskel zu ermüden. Die 300 anstrengenden Bewegungen beanspruchten die Muskeln dabei so stark, als hätte man die Muskelfasern traumatisiert. Im ersten Teil der Studie wurde den Teilnehmern **nach der Belastung ein Blaubeeren-Smoothie verabreicht**, vor, während und für zwei Tage nach Abschluss der Übungen. Dabei nahmen die Ärzte den Probanden jeweils Blut ab, um den Erholungsfortschritt des Beins zu beobachten. Einige Wochen später wurden die gleichen Übungen am anderen Bein wiederholt. Jedoch wurde den 10 Probanden ein Smoothie ohne Blaubeeren und mit einer anderen Antioxidantien-Zusammensetzung vorgesetzt. Das Ergebnis: Auch wenn die **Gesamtmenge der Antioxidantien in dem Smoothie ohne Blaubeeren ähnlich war, zeigte die „Blaubeergruppe“ eine deutlich schnellere Erholungszeit der Muskeln** in den ersten 36 Stunden nach den Übungen.

Der Autor Dr. Stannard meint dazu: „*Wahrscheinlich ist der hohe Gehalt an Anthocyanidinen der Blaubeeren dafür verantwortlich.*“ Was man auch bei dieser Studie wieder sah, ähnlich wie bei den Untersuchungen zu den Walnusskernen. „**Keine Monosubstanzen brachten den Effekt, sondern das komplexe Zusammenspiel der Inhaltsstoffe in ganzen Früchten.**“

Gleich hohe und teilweise höhere Gehalte der selben blauen Farbstoffe, welche charakteristisch sind für einen hohen Anthocyaningehalt, haben die als Vitalbeeren immer bekannter werdenden [Aroniabeeren](#). Aber auch andere tiefblaue Beeren, wie die europäischen [Waldheidelbeeren](#). Die häufig im Handel angebotenen Kulturheidelbeeren weisen allerdings deutlich niedrigere Gehalte an [Anthocyanen](#) auf als Aronia, Waldheidelbeeren oder [schwarze Maulbeeren](#). Anthocyane verbergen sich in der dunkelblauen Farbe von Früchten. Kulturheidelbeeren sind innen hell und haben nur eine blaue Schale.

## Gesundheitskompetenz in Deutschland niedrig

Aktuelle Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) offenbaren eine erschreckende Realität: **Über 80 % der Erwachsenen in Deutschland verfügen lediglich über eine „geringe“ Gesundheitskompetenz**. Das bedeutet im Klartext: Die überwältigende Mehrheit der Menschen ist schlichtweg nicht in der Lage, Gesundheitsinformationen eigenständig zu finden, zu verstehen oder kritisch zu bewerten.

Studien zeigen deutlich, dass eine niedrige Gesundheitskompetenz direkt mit einem ungesünderen Lebensstil und chronischen Erkrankungen korreliert. Wir von Topfruits plädieren daher dafür: Werden Sie selbst zum Experten für Ihren Körper. Verlassen Sie sich nicht auf pauschale Richtlinien oder ein überfordertes System. Nutzen Sie wissenschaftliche Quellen,

hinterfragen Sie und investieren Sie in Ihr wichtigstes Gut – Ihre eigene Informationsfähigkeit und somit auch in Ihre Gesundheit. Nur wer versteht, wie Mikronährstoffe und Lebensstil wirken, kann die Kontrolle über seine Vitalität gewinnen.

Quelle: [Die allgemeine Gesundheitskompetenz Erwachsener in Deutschland](#)

## Reduziertes Krebsrisiko durch pflanzliche Ernährung

Dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung einer der stärksten Hebel zur Krebsprävention ist, gilt in der Mainstream-Medizin oft noch als „Trend“. Für informierte Leser ist es längst das Fundament einer langen Gesundheit. Eine aktuelle Studie im European Journal of Epidemiology untermauert dies nun erneut: In einer umfassenden Analyse von Langzeitdaten wurde untersucht, wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung auf das Krebsgeschehen auswirkt. Die Forscher stellten fest, dass **eine pflanzliche Kost mit einem signifikant geringeren Gesamtrisiko für Krebserkrankungen assoziiert** ist. Besonders deutlich zeigten sich die schützenden Effekte bei Darmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Brustkrebs und Blasenkrebs, aber auch bei Melanomen sowie dem Non-Hodgkin-Lymphom.

Sind die neuen Erkenntnisse überraschend? Kaum. Schon die [China Study](#) lieferte in den 90er Jahren Beweise dafür, dass eine vegetarische Ernährung insgesamt das Risiko für Erkrankungen reduziert. Dennoch ist es wertvoll, dass aktuelle Studien dieses Wissen unter heutigen Lebensbedingungen und auch mit europäischen Studienpopulationen bestätigen.

Wer also seinen Körper mit unverarbeiteten Pflanzen füttert, baut einen Schutzwall auf, den keine Pille ersetzt. Greifen Sie beherzt zu [Nüssen](#), [Beeren](#) und [Saaten](#) – Ihre Zellen werden es Ihnen danken.

Quelle: [Vegetarian and vegan diets and cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies](#)

*Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel*

## Hohe Bioverfügbarkeit durch liposomale Produkte

Wie viel von einem Supplement tatsächlich im Blut ankommt, hängt weniger von der Dosis ab als von der Form. **Am Beispiel von Vitamin C** lässt sich das gut veranschaulichen: Es gehört zu den bekanntesten Mikronährstoffen überhaupt – und trotzdem ist es eines der am meisten missverstanden. Die offizielle Empfehlung der DGE für Vitamin C liegt bei 95 mg für Frauen 110 mg für Männer täglich. Diese Zahl ist nicht falsch – sie ist nur das absolute Minimum, um Skorbut zu verhindern. Das Problem der Empfehlung liegt in ihrer Methodik: Sie orientiert sich daran, ab welcher Menge ein Mangel vermieden wird – nicht daran, welche Menge physiologisch optimal wäre. Somit ist schonmal klar, dass die **Empfehlung nicht ausreichend ist um einen schützenden Effekt von Vitamin C zu erwarten**. Die meisten Menschen glauben nun: viel einnehmen, hilft viel. Die Realität sieht anders aus. Der menschliche Körper besitzt einen eingebauten Mechanismus, der die Aufnahme von Vitamin C aus dem Darm begrenzt – unabhängig davon, wie viel man schluckt.

Verantwortlich dafür sind sogenannte **Natrium-abhängige Vitamin-C-Transporter in der Darmschleimhaut**. **Diese Transporter sind in ihrer Kapazität begrenzt**: Sind alle Transporter besetzt, wird kein Vitamin C mehr aufgenommen. Wer 200 mg Vitamin C auf einmal einnimmt, nimmt davon etwa 70–90 % auf. Bei 1.000 mg sinkt die Resorptionsrate auf unter 50 %. Was der Körper nicht aufnehmen kann, wird ausgeschieden – im besten Fall, oder es verursacht bei höheren Dosen Magenprobleme und Durchfall. **Besser verträglich ist Natriumascorbat**. Hier ist die Ascorbinsäure (Vitamin C) gepuffert, was es magenfreundlicher macht. Natriumascorbat ist somit eine gute Möglichkeit zur täglichen Basisversorgung. Idealerweise wird es in kleinen Dosen über den Tag verteilt aufgenommen um die Problematik der überlasteten Vitamin-C-Transporter zu verringern. Zudem können einige **pflanzliche Produkte wie**

**Hagebutte helfen:** es enthält neben einem hohen natürlichen Vitamin-C-Gehalt vor allem Bioflavonoide und organische Säuren, die die Resorption im Darm nachweislich unterstützen. Bioflavonoide – sekundäre Pflanzenstoffe wie Rutin oder [Quercetin](#) – interagieren mit den Transportproteinen in der Darmschleimhaut und können deren Aktivität steigern. Gleichzeitig schützen sie das empfindliche Vitamin C vor oxidativem Abbau im Verdauungstrakt, sodass mehr davon intakt ankommt. Wer auf pflanzliche Quellen setzt, profitiert also nicht nur vom Vitamin C selbst, sondern vom ganzen Wirkstoffverbund. Dennoch gibt es hier eine Grenze im Darm.

Genau hier liegt auch das Dilemma, das **Linus Pauling** zeitlebens beschäftigt hat. Der zweifache Nobelpreisträger war einer der größten Vitamin-C-Forscher des 20. Jahrhunderts und vertrat die These, dass deutlich höhere Blutspiegel – weit oberhalb der offiziellen Empfehlungen – für das Immunsystem, die Kollagenbildung und den Schutz vor chronischen Erkrankungen wie Krebs entscheidend sind. Pauling selbst nahm täglich mehrere Gramm Vitamin C ein. **Das Problem: Selbst mit hohen oralen Dosen sind bestimmte Plasmaspiegel über den Darm schlicht nicht erreichbar.** Die Transportkapazität bleibt der Flaschenhals. Über eine Infusion verabreicht lassen sich deutlich höhere Spiegel erzielen, das wird unter anderem bei Krebserkrankungen auch so gemacht – aber das ist im Alltag keine praktikable Lösung.

Hier kommt eine Technologie ins Spiel, die ursprünglich aus der Pharmakologie stammt: **Liposomen**. Stellt man sich eine Körperzelle vor, ist sie von einer Doppelschicht aus Phospholipiden umgeben – hauchdünne Fettmoleküle, die eine Seite, die Wasser anzieht, und eine Seite, die Wasser abstößt, besitzen. Genau diese Struktur lässt sich im Labor nachbauen. **Bringt man Phospholipide in wässriger Umgebung zusammen, ordnen sie sich spontan zu winzigen Kügelchen an – mit einem wassergefüllten Kern, der einen Wirkstoff einschließen kann, und einer Hülle, die der Zellmembran täuschend ähnlichsieht.**

Dieser strukturelle Trick hat praktische Konsequenzen: Der eingeschlossene Wirkstoff – in diesem Fall Vitamin C – übersteht den Magen-Darm-Trakt weitgehend unbeschadet, weil die Liposomenhülle ihn vor Verdauungsenzymen und dem sauren Magenmilieu schützt. Und **weil die Hülle chemisch den körpereigenen Zellmembranen so ähnelt, wird der Komplex von den Darmzellen direkt aufgenommen und der Vitamin-C-Transporter umgangen.** Das Vitamin C gelangt sozusagen durch die Hintertür in den Blutkreislauf.

Was das konkret bedeutet, zeigt eine [klinische Studie](#). Die Forscher verglichen die Aufnahme von liposomalem und konventionellem Vitamin C bei gesunden Erwachsenen unter Nüchternbedingungen. Das Ergebnis: **Liposomales Vitamin C erwies sich als 1,77-fach bioverfügbarer** als das nicht-liposomale Präparat – mit höherem Spitzenspiegel im Blut und höherer Gesamtaufnahme über die Zeit, ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Wer 500 mg liposomales Vitamin C einnimmt, erreicht damit einen Blutspiegel, der mit deutlich höheren Dosen konventioneller Form kaum zu erzielen wäre.

Neben Vitamin C gibt es noch weitere Vitalstoffe, die durch eine liposomale Verkapselung besser bioverfügbar sind. Hierzu zählt unter anderem [Eisen](#). Das Beispiel von Vitamin C zeigt, dass in einigen Fällen eine gezielte Ergänzung mit einem liposomalem Produkt einen Mehrwert bietet, der rein über die Ernährung nicht erzielt werden kann. Zudem verdeutlicht es wie entscheidend die Form eines Nahrungsergänzungsmittels ist.

#### **Linktipps:**

- [1. Hier finden Sie unser liposomales Vitamin C mit Hagebuttenextrakt](#)
- [2. Weitere Vitamin C-Quellen](#)
- [3. Lesen Sie in der Infothek: Vitamin C und seine Bedeutung für unsere Gesundheit](#)

---

**Der Topfruits Spenden-Fonds soll Initiativen überwiegend in der Region Baden-Württemberg in folgenden Bereichen fördern:**

- Stärkung des Bewusstseins für mehr Eigenverantwortung

- Unterstützung der Bildung zu gesunder Ernährung, optimierter Mikronährstoffversorgung und Krankheits-Prävention.
- Hilfe bei Altersarmut
- Wissensvermittlung zu Naturheilkunde und ganzheitlicher Gesundheit

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

*"Es gibt keine bessere Investition als die in die eigene Gesundheit!"*

## Vatertag: Wandern ja, Bier nein – was die Forschung stattdessen empfiehlt

Christi Himmelfahrt, Bollerwagen, Bier – ein Ritual, das sich hartnäckig hält. Aus gesundheitlicher Sicht ist es schlicht das falsche Getränk zum richtigen Anlass. Wer an diesem Tag wandert, aktiviert sein Gehirn – und blockiert diesen Effekt sofort wieder mit Alkohol.

Bewegung schützt das Gehirn – das ist gut belegt. Regelmäßiges Gehen verbessert die zerebrale Durchblutung, fördert die Neuroplastizität und reduziert nachweislich Entzündungsprozesse im Gehirn. Eine Wanderung ist also nicht nur Freizeitvergnügen, sondern effektiver Gehirnschutz. Alkohol hingegen macht exakt das Gegenteil: Er hemmt Neuroplastizität, stört die Schlafarchitektur und sabotiert die Prozesse, die die Bewegung gerade angestoßen hat. Beides gleichzeitig – ist ein Gegeneinander.

### Polyphenole + Bewegung: Booster fürs Gehirn

Ein aktuelles [Review von Cheng et al. \(2026\)](#) hat untersucht, was passiert, wenn körperliche Aktivität und polyphenolreiche Ernährung zusammentreffen. Die Effekte addieren sich nicht – sie potenzieren sich. Besonders deutlich zeigt sich das beim räumlichen Gedächtnis und der Hippocampusfunktion. Der Hippocampus ist eine zentrale Struktur im Gehirn. Er überträgt Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis, ermöglicht räumliche Orientierung und ist an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt. Alles wesentliche Funktionen, die nicht nur Väter ein Leben lang benötigen. **Flavonoide, Curcumin und Resveratrol** reduzieren oxidativen Stress, dämpfen neurologische Entzündungsprozesse und verbessern die synaptische Übertragung. In Kombination mit körperlicher Aktivität entsteht ein synergistischer Effekt, den die Autoren als besonders relevant für die kognitive Gesundheit im Alter einstufen.

Was also gehört in den Bollerwagen? [Heidelbeeren](#), [Aronia](#) und schwarze [Johannisbeeren](#) liefern Anthocyane – die bioverfügbarste Klasse der Flavonoide. [Kakao](#) gehört zu den konzentriertesten Polyphenolquellen überhaupt. [Grüner Tee](#) enthält EGCG, einen der am besten erforschten neuroprotektiven Pflanzenstoffe. [Nüsse](#) verbessern zusätzlich die Aufnahme fettlöslicher Polyphenole.

### Fazit

Moderate Bewegung täglich, kombiniert mit einer polyphenolreichen Ernährung – das ist nach aktuellem Forschungsstand eine der wirkungsvollsten Strategien für ein gesundes Gehirn. Nicht nur für Väter. Für alle, die ein langes Leben anstreben. Denn was bringen Lebensjahre, wenn man diese nicht bei vollem Bewusstsein genießen kann?

### Weiterführende Links:

- [1. Hier finden Sie eine Auswahl polyphenolreicher Lebensmittel](#)
- [2. Erfahren Sie hier, wie viele Schritte es pro Tag eigentlich sein sollten](#)
- [3. Unser Tipp: KakaoPlus → Polyphenole plus Guarana für Energie und Chaga-Pilz zur Stressbewältigung](#)

## Die Gesellschaft für biologische Krebsheilkunde

Die Gesellschaft für biologische Krebsheilkunde 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.](#)

### 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/>

## 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.