

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:

Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie viel [Muskelkraft zur Langlebigkeit beiträgt](#). Zudem befassen wir uns mit [Coenzym Q10](#), welches unverzichtbar für die zelluläre Energie und Ihre Vitalität ist. Lesen Sie auch, was der Keim [Helicobacter](#) für Schäden anrichten kann und wie Sie diesem natürlich begegnen. Wie immer erwarten Sie weitere Themen bei "[Kurz und Interessant](#)". Viel Freude beim Lesen.

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

Vitamin-D-Versorgung – ein kleiner Erfahrungsbericht

Vitamin-D-Mangel ist in Nordeuropa nach wie vor weitverbreitet und das oft unbemerkt. Der Wert wird immer noch viel zu selten gemessen, da er nicht von der Krankenkasse bezahlt wird. Auch im Sommer ist der Wert vor allem bei älteren Menschen mangelhaft, weil diese zu selten mit unbedeckter Haut an der Sonne sind. Über den Winter erreicht fast niemand die empfohlenen > 40 ng/ml im Blut. Besonders schwer wird das im Alter, wenn zusätzlich die Vitamin-D-Bildung in der Haut erlahmt. Dabei ist leicht festzustellen, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt. Einfach indem Sie bei der nächsten Blutuntersuchung das „25-OH-Vitamin-D“ ermitteln lassen.

Ein guter Vitamin-D-Spiegel lohnt sich in vielerlei Hinsicht und kann das Leben für manche erst wieder lebenswert machen. Eine Freundin meiner Frau hatte mir ihren erstmalig ermittelten Vitamin-D-Blutwert gezeigt und dabei geklagt, dass sie sich seit Langem schlecht fühlt, jeden Infekt mitnimmt und keine Lust mehr am Leben hat. Über Ihren Wert von 6ng/ml (im April) habe ich nicht schlecht gestaunt. Ich habe ihr empfohlen, den Vitamin-D-Wert beherzt über eine hoch dosierte Vitamin D3/K2 Kombi auf > 50 ng/ml anzuheben und dazu Magnesium und B-Vitamine zu substituieren. 2 Monate später hat meine Frau sie wiedergetroffen. Voller Begeisterung hat sie ihr erzählt, dass ihr seit Kurzem ein neues Leben geschenkt wurde, und es ihr besser geht als Jahre zuvor! Ihr Immunsystem hatte sich massiv verbessert, ihre Stimmung war bestens und sie hatte wieder Lust zu leben!

Da kann man nur sagen: **kleine Ursache, große Wirkung**. Man darf davon ausgehen, dass viele ältere Menschen, denen es ebenso geht, unter massiven Vitalstoffmängeln leiden und sie

dadurch ein lebenswertes und freudvolles Leben verschenken! Und die Ärzte sind mitschuldig an der Misere, weil sie die Menschen nicht auf diese Zusammenhänge zwischen Mikronährstoffversorgung, Immunsystem und psychischer Verfassung und oft auch Schmerzen hinweisen. Ihnen als Kunde von Topfruits sollte das nicht passieren, denn Sie sind bestens informiert :-)

Weiterführende Links:

- [1. Bei Topfruits finden Sie Vitamin D3 K2 Tropfen](#)
- [2. Hier gehts zu magnesiumreichen Lebensmitteln](#)
- [3. Erfahren Sie mehr zum Vitamin-D-Spiegel in der Infothek](#)

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

Muskelkraft als Vorhersageparameter für Langlebigkeit

Zweifelloos hat die Art, wie wir uns ernähren, einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dabei kommt es vor allem darauf an, Lebensmittel zu verwenden, die diesen Begriff auch verdienen. Ebenso wichtig ist aber auch das Maß an Bewegung, welches wir unserem Körper angedeihen lassen. Denn dies beeinflusst maßgeblich die Versorgung unserer Organe und Gewebe mit Sauerstoff und wichtigen Mikronährstoffen. Studien zeigen immer wieder die Korrelation zwischen Bewegung, Ausdauer, Kraft und Langlebigkeit.

Eine aktuelle Auswertung von über 5.400 Frauen ab 63 Jahren zeigte, dass sowohl Handkraft als auch die Leistung beim wiederholten Aufstehen vom Stuhl unabhängig von Ausdauerfitness und Aktivitätsniveau mit einer geringeren Sterblichkeit verbunden waren. Motivierend dabei: **Bereits eine „gute“ und nicht nur eine außergewöhnliche Kraft war mit signifikanten Vorteilen verbunden.** Schon mit regelmäßigen, einfachen Übungen, die Sie im Alltag und im häuslichen Umfeld problemlos einbauen können, machen Sie einen spür- und messbaren Unterschied. Ausfallschritt, Kniebeugen, Aufstehen vom Stuhl, Klimmzugvarianten, Trageübungen oder Übungen für die Core-Stabilität haben hohe funktionelle Relevanz. Muskelkraft scheint ein ebenso wichtiger Gesundheitsmarker zu sein wie Blutdruck, Blutzucker oder Cholesterin. Die meisten Menschen unterschätzen den Wert dieser einfachen Maßnahmen für das tägliche Befinden und unsere Lebensqualität.

Eine weitere randomisierte Studie zeigte, dass **Widerstandstraining bei älteren Menschen auch positive Effekte auf die Gehirngesundheit** und die Hirnstruktur hatte. Parallel dazu verbesserten sich Entzündungs- und Stoffwechselmarker. Weitere Untersuchungen fanden erhöhte Spiegel von Botenstoffen nach Krafttraining, die mit gesundem Altern assoziiert sind. **Die praktische Konsequenz für 60+ Krafttraining ist vermutlich zugleich Muskel-, Stoffwechsel- und Gehirntaining.** Besonders interessant sind kombinierte Programme aus Kraft + Koordination + kognitiven Aufgaben. Explosive Bewegungen mit kontrollierter Geschwindigkeit scheinen zusätzliche Vorteile zu bieten.

Eine aktuelle Analyse von Langstreckenläufern zeigte erneut, dass eine dauerhaft hohe aerobe Leistungsfähigkeit mit einer niedrigeren geschätzten Gesamtsterblichkeit und einem langsameren altersbedingten Rückgang der Fitness verbunden ist. Bereits 3–5 Stunden Ausdauertraining pro Woche können erhebliche Effekte haben. Besonders wertvoll sind dabei solche Aktivitäten, die langfristig durchhaltbar sind, wie Walken, Radfahren, Laufen, Rudern oder Schwimmen. Die mit der körperlichen Ausdauerfitness korrespondierenden Marker sind etwa der VO₂max, der Ruhepuls und der Erholungspuls.

Weiterführende Links:

- [1. Infothekbeitrag: Krafttraining im Alter besonders wichtig](#)
- [2. Hier gelangen Sie zu passenden Produkten für den Muskelerhalt & Vitalität im Alter](#)

Kurz und interessant

Mandeln gegen Falten

Eine Studie der California State University kam 2019 zu dem Ergebnis, dass der regelmäßige Verzehr von [Mandeln](#) die Faltenbildung bei Frauen reduziert. Die Untersuchung teilte die Probanden in zwei Gruppen ein: Eine aß Mandeln und die andere Snacks ohne Nüsse. Die Interventionsgruppe aß pro Tag einen Mandel-Snack, der rund 20 % ihrer täglichen Gesamtkalorien ausmachte. Die Kontrollgruppe hingegen einen nussfreien Snack, zum Beispiel Energie- oder Müsliriegel.

Im Abstand von 4, 8, 12 und 16 Wochen wurden sie auf den Zustand ihrer Haut untersucht. Dafür kamen hochauflösende Kameras zum Einsatz, welche die Falten in 3D-Modellen darstellten. Nach 16 Wochen hatten sich Faltenbreite und -stärke jeweils um ca. 10 % verringert. Die beteiligten Forscher erklären diese Ergebnisse mit dem hohen **Gehalt der Mandeln an natürlichem Vitamin E, wertvollen Fettsäuren und antioxidativ wirkenden Polyphenolen**. Einmal mehr zeigte diese Untersuchung, wie wichtig bestimmte [Nüsse, Kerne und Saaten](#) für eine vollwertige, vitalstoffreiche Ernährung und für unsere Gesundheit sind. Mandeln sind deswegen ebenso wie andere Baumnüsse ein toller Snack und eine wertvolle Ergänzung für den gesundheitsbewussten Zeitgenossen. Aber bitte Natur! Erdnüsse (sind keine Nüsse) und andere geröstete und gesalzene, oder schokolierete Kerne haben mit einem gesunden Snack leider nichts mehr zu tun. Menschen mit einer schwachen Verdauung können Mandeln über Nacht einweichen, um sie besser verdaulich zu machen.

Linktipp: [Nüsse essen ist immer eine gute Idee!](#)

Mehr als die Hälfte ist Übergewichtig

Anfang Juni veröffentlichte das Statistische Bundesamt die Zahlen des Mikrozensus 2025. **53,4 % der Erwachsenen in Deutschland gelten als übergewichtig**, 17,9 % als adipös. Das Durchschnittsgewicht klettert seit Jahren langsam, aber stetig – von 77,0 Kilo (2017) über 77,7 (2021) auf jetzt 78,3 Kilo. Betrachtet man nur Männer sind es fast zwei Drittel, die zu viel die Waage bringen. Das ist kein kosmetisches Thema, wie viele meinen. **Übergewicht treibt das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und Co.** nach oben. Die entstehenden Gesundheitskosten tragen wir alle, doch das individuelle Leid jeder selbst. Bekannt ist die Problematik seit Jahrzehnten, passiert ist wenig. Jeder ist also für sich selbst verantwortlich.

Wer auf eine vitalstoffreiche, naturbelassene Ernährung mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln setzt, sich regelmäßig bewegt und ein gutes Stressmanagement beherrscht, hält sein Gewicht spürbar leichter im Griff.

Lesetipp: [Abnehmen: So funktioniert's dauerhaft](#)

Quelle: [Der Durchschnittsmensch in Deutschland ist 1,73 Meter groß und wiegt 78,3 Kilo](#)

Hülsenfrüchte fürs Herz

Eine hohe Ruhe-Herzfrequenz wird selbst bei sonst gesunden Menschen mit einer verkürzten Lebensspanne assoziiert. Eine Studie aus 2013 zeigt, dass Männer mit einem Ruhepuls von über 90 ein 5 × so hohes Risiko haben, am plötzlichen Herztod zu sterben, als solche mit einem Ruhepuls von weniger als 60 Schlägen pro Minute. Schon vorher zeigte eine weitere Studie, dass ein Ruhepuls von über 90 das kardiovaskuläre Risiko genauso stark erhöht wie Rauchen!

Regelmäßige Ausdauertrainings wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen senken den Ruhepuls am effektivsten. Aber auch die Ernährung trägt ihren Teil dazu bei. **Eine Studie aus 2012**

ergab, dass der häufige Verzehr von Hülsenfrüchten den Ruhepuls fast genauso effektiv senkt wie Sport. Die Studienteilnehmer aßen drei Monate lang täglich eine Portion Bohnen, Kichererbsen oder Linsen. Auch der Ersatz von tierischen durch pflanzliche Proteine könnte laut den Wissenschaftlern eine wichtige Rolle bei der Senkung der Herzschlagrate spielen. Hülsenfrüchte tragen damit als Teil einer vitalen Ernährung zu einem gesunden Herz-Kreislaufsystem bei. Für Jung und Alt gilt: Ausreichend Proteine, am besten aus verschiedenen pflanzlichen Quellen sind aus Präventionsgesichtspunkten unverzichtbar. Kombinieren Sie verschiedene [pflanzliche Proteinquellen](#) (Bohnen, Linsen, [Hanf](#), Nüsse etc.), dann müssen Sie sich auch keine Sorgen darüber machen, dass Sie nicht mit allen Aminosäuren versorgt sind, die Ihr Körper für seine Aufbau- und Reparaturprozesse benötigt.

Linktipp: [Passende Lebensmittel für das Herz-Kreislauf-System](#)

Optimierung der Ernährung auch im Alter wirkungsvoll

Eine neue Interventionsstudie mit älteren Teilnehmern zeigte, bereits vier Wochen nach einer Ernährungsumstellung messbare Veränderungen bzw. Verbesserungen diverser biologischer Altersmarker. Die stärksten positiven Effekte wurden bei pflanzenbetonten, kohlenhydratreichen Ernährungsformen beobachtet. Forscher der Universität Sydney teilten bei der Untersuchung 104 Teilnehmer im Alter von 65 bis 75 Jahren einer von vier Gruppen zu. Zwei der Ernährungsgruppen waren omnivor und enthielten sowohl tierisches als auch pflanzliches Protein. Bei den anderen beiden Gruppen stammten 70 % des Proteins aus pflanzlichen Quellen. Eine omnivore Ernährungsweise war fettreich, die andere legte den Schwerpunkt auf mehr Kohlenhydrate. Die beiden teilvegetarischen Ernährungsformen unterschieden sich in gleicher Weise. Alle vier Ernährungsformen bezogen 14 Prozent ihrer Energie aus Proteinen.

Die Wissenschaftler maßen bei den Teilnehmern 20 verschiedene Biomarker, darunter Cholesterin- und Insulinwerte, um festzustellen, wie sich Ernährungsumstellungen auf das biologische Altern auswirken. Während das chronologische Alter gleichmäßig zunimmt, variiert das biologische Altern zwischen den Individuen und spiegelt Unterschiede im Gesundheitszustand und der Widerstandsfähigkeit des Körpers wider. Biomarkerprofile sind laut den Studienautoren oft bessere Indikatoren für den allgemeinen Gesundheitszustand und die potenzielle Lebenserwartung als das chronologische (kalendarische) Alter. Bereits nach vier Wochen hatte sich das biologische Alter in drei der vier Diätgruppen verringert (verbessert). Bei den Teilnehmern der fettreichen, omnivoren Diätgruppe zeigte sich jedoch keine Verbesserung. **Die deutlichsten Verbesserungen der Biomarker ergaben sich durch eine Ernährungsweise, die reich an komplexen Kohlenhydraten und pflanzlichen Bestandteilen war.**

Diese Studie bestätigt einmal mehr, was man auch in vielen anderen Studien zuvor gesehen hat und was die persönlichen und praktischen Erfahrungen widerspiegelt. Dabei wäre aus unserer Sicht noch deutliches Optimierungspotenzial in Bezug auf die konkrete Auswahl der konsumierten Lebensmittel. Ermutigend ist die Kürze der Laufzeit dieser Untersuchung, was deutlich macht, welches Potenzial in einer längerfristigen Optimierung der Ernährungsweise steckt, auch noch im höheren Lebensalter. **Die praktische Konsequenz daraus: Eine Optimierung der Ernährung kann schnell und auch noch bei älteren Menschen eine Wirkung entfalten.** Kurz gesagt: Mehr Hülsenfrüchte, Gemüse, nicht zu süßes Obst, [Nüsse](#) und [Vollkornprodukte](#). Einfache, vollwertige und vitalstoffreiche, statt stark verarbeitete Lebensmittel.

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel

Coenzym Q10: unverzichtbar für zelluläre Energie und Vitalität

Coenzym Q10 (Ubichinon) ist weit mehr als ein bekannter Inhaltsstoff für Hautcremes. In fast jeder unserer Körperzellen übernimmt das Molekül eine entscheidende Doppelrolle: Es ist **un-erlässlich für die Energiegewinnung** und dient gleichzeitig als eines der stärksten

fettlöslichen Antioxidantien, die unser Körper selbst herstellen kann. Als Schutzschild bewahrt es Zellmembranen und Erbgut vor „freien Radikalen“ – aggressiven Sauerstoffverbindungen, die durch Stress, Umweltgifte oder UV-Strahlung entstehen.

In fast jeder unserer Zellen befinden sich die sogenannten Mitochondrien. Es sind die Kraftwerke der Zellen. Hier findet ein komplexer Prozess statt, bei dem Nährstoffe aus der Nahrung mithilfe von Sauerstoff in Energie umgewandelt werden. **Das Ergebnis ist ATP** (Adenosintriphosphat) – die universelle Energiewährung, die uns antreibt. Coenzym Q10 spielt dabei eine unverzichtbare Rolle: Es hilft beim Transport von Elektronen und ermöglicht so erst die Bildung von ATP. Besonders Organe, die viel leisten müssen – wie das Herz, die Leber und die Nieren – brauchen eine hohe Menge an Q10. Sinkt der Spiegel ab, kann dies langfristig dazu führen, dass die Leistungsfähigkeit dieser Organe nachlässt. Sie bemerken dies an Müdigkeit, Leistungsminderung, Muskelschwäche oder Konzentrationsstörungen.

Da die **körpereigene Produktion oft schon ab dem 30. Lebensjahr stetig abnimmt**, ist eine gezielte Unterstützung dieses Energiehaushalts ein wichtiger Baustein für Ihre langfristige Gesundheit.

Statine sind Q10-Räuber

Statine sind Medikamente, die sehr häufig zur Senkung des Cholesterinspiegels verschrieben werden. Was jedoch oft zu wenig beachtet wird: Statine blockieren im Körper nicht nur die Bildung von Cholesterin. Sie greifen auch in denselben Stoffwechselweg ein, über den unser Körper Q10 herstellt.

Studien zeigen ein deutliches Bild: **Die Einnahme von Statinen kann den Q10-Spiegel im Blut schon innerhalb weniger Wochen um fast die Hälfte senken.** Wer also auf diese Medikamente angewiesen ist, sollte über eine Ergänzung mit Q10 nachdenken. Erstaunlich dabei: Das Wissen ist nicht neu, dennoch informiert kaum ein Arzt darüber.

Mehr über den Cholesterinwert und wie Sie diesen beeinflussen können erfahren Sie in unserer Infothek: [Cholesterin – besonders die kleinen, LDL Partikel sind schädlich.](#)

Schutz für die Augen: Hilfe bei grünem Star und Makuladegeneration

Unsere Augen sind durch Licht und Stoffwechselprozesse ständig oxidativem Stress ausgesetzt. Eine aktuelle Übersichtsarbeit im Fachjournal Antioxidants (2024) bestätigt das **Potenzial von Coenzym Q10 für die Augenheilkunde**. Die Forschung zeigt, dass Q10 einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Sehkraft leisten kann – insbesondere bei degenerativen Erkrankungen wie dem Glaukom (Grüner Star) oder der altersbedingten Makuladegeneration (AMD). Der Grund für diese Schutzwirkung liegt in der Fähigkeit von Q10, die Nervenzellen der Netzhaut direkt zu stabilisieren. **Es schützt diese Zellen vor Schäden durch oxidativen Stress oder einen zu hohen Augeninnendruck.** Besonders effektiv ist hierbei die Kombination mit Vitamin E, da dieses als Transportvermittler dient und dem Q10 hilft, tiefer in das Augengewebe einzudringen.

Tipp: Kombinieren Sie Q10 mit Astaxanthin. Hierbei handelt es sich um eines der stärksten Antioxidantien der Natur. Es besitzt die Fähigkeit, die Blut-Retina-Schranke zu passieren, und schützt so die Augen optimal. Gerade bei der altersbedingten Makuladegeneration sollten Sie beide Vitalstoffe kombinieren, um vom synergetischen Effekt zu profitieren.

Entzündungsprozesse regulieren: Am Beispiel Fibromyalgie (chronische Schmerzerkrankung)

Chronische Schmerzen und Erschöpfung, wie sie typischerweise bei Fibromyalgie auftreten, hängen oft mit einer gestörten Funktion der Zellkraftwerke zusammen. Eine Studie im Fachjournal Heliyon (2023) untersuchte die Wirkung einer kombinierten Supplementierung mit Q10 und zeigt vielversprechende Ergebnisse für Betroffene.

Die Forschung belegt, dass Q10 an einem zentralen Punkt ansetzt: Es hilft dabei, **Entzündungs-Botenstoffe im Körper zu regulieren und den zellulären oxidativen Stress zu senken**. In der klinischen Untersuchung führte die gezielte Gabe von Q10 zu einer deutlichen Verringerung der Schmerzintensität und einer Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität.

Besonders bemerkenswert war die Wirkung auf die Schlafqualität und die psychische Gesundheit der Teilnehmer, was Q10 zu einem wichtigen Baustein in der begleitenden Therapie macht.

Bessere Regeneration und mehr Ausdauer

Nicht nur bei gesundheitlichen Problemen, auch für die allgemeine Fitness ist Q10 ein nützlicher Begleiter. In einer [Studie](#) mit gesunden Teilnehmern wurde untersucht, wie sich 300 mg Q10 auf die körperliche Belastbarkeit auswirken. Das Ergebnis ist positiv: Die Teilnehmer zeigten eine **bessere Leistung bei Belastungstests**. Noch wichtiger für die meisten ist jedoch die Erholung: Die Probanden fühlten sich nach der Anstrengung deutlich weniger erschöpft. **Q10 hilft dem Körper also dabei, Belastungen im Alltag oder beim Sport effizienter zu verarbeiten.**

Q10 als Nahrungsergänzung: Das sollten Sie wissen

- **Ubichinon vs. Ubiquinol:** Oft wird die „aktivierte“ Form Ubiquinol als überlegen beworben. Wissenschaftlich betrachtet ist Ubiquinol jedoch sehr instabil und oxidiert bei Luftkontakt schnell wieder zu Ubichinon zurück. Um es in Kapseln stabil zu halten, sind oft künstliche Stabilisatoren nötig. Ubichinon hingegen ist die Form, die deutlich stabiler ist und mit der die meisten klinischen Langzeitstudien zur Sicherheit durchgeführt wurden. Ihr Körper kann Ubichinon problemlos selbst in die aktive Form umwandeln.
- **Optimale Aufnahme:** Da Q10 fettlöslich ist, kann es vom Körper nur in Verbindung mit Nahrungsfetten aufgenommen werden. Die Einnahme sollte daher immer zu einer Mahlzeit erfolgen, die beispielsweise Nüsse, Samen oder ein [hochwertiges Öl](#) enthält.
- **Sinnvolle Kombinationen** (Synergie-Effekte): Q10 arbeitet im Körper selten allein. Je nach Zielsetzung können bestimmte Kombinationen den Nutzen unterstützen:
[Mit Magnesium:](#) Magnesium ist notwendig, um das durch Q10 produzierte ATP biochemisch zu aktivieren. Diese Kombination eignet sich besonders für Sportler und bei hoher Stressbelastung. Auch bei Migräne kann die gezielte Kombination zum Einsatz kommen.
[Mit Traubenkernpulver](#) (OPC): OPC verstärkt als starkes Antioxidans den Zellschutz von Q10 und unterstützt die Gesundheit der Blutgefäße.

Linktipps:

[1. Hier finden Sie alle Q10 Produkte auf einen Blick](#)

[2. Zusammen mit Q10 ist OPC ein kraftvolles Antioxidans. In der Infothek lesen Sie mehr zu OPC](#)

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.

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

Keim im Magen kann Krebs auslösen

Nur eine Handvoll Bakterien **kann beim Menschen Krebs auslösen. *Helicobacter pylori*** ist das bekannteste und das Beunruhigende daran: In Deutschland trägt etwa jeder Dritte diesen Keim im Magen, die meisten, ohne es zu ahnen. Meist stecken wir uns bereits in der Kindheit bei den Eltern an.

Wie groß die Dimension ist, hat ein Team der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) [2025 im Fachjournal Nature Medicine](#) vorgerechnet. Für die weltweit rund 1,3 Milliarden Menschen der Geburtsjahrgänge 2008 bis 2017 erwarten die Forschenden im Lauf ihres Lebens etwa 15,6 Millionen Magenkrebsfälle – sofern nichts unternommen wird. Knapp 12 Millionen davon, rund 76 Prozent, gehen auf *Helicobacter* zurück. Anders gesagt: **Drei von vier dieser Erkrankungen wären vermeidbar.** Magenkrebs ist heute die fünfthäufigste krebserkrankende Todesursache weltweit und zugleich eine Krankheit, die sich in den meisten Fällen an der Wurzel verhindern ließe.

Was macht der Keim? Damit ihn die Magensäure nicht abtötet, bildet er einen Schutzstoff (Enzym Urease), der die Säure in seiner direkten Umgebung neutralisiert. So nistet er sich dauerhaft in der Magenschleimhaut ein, oft jahrzehntelang und völlig unbemerkt. Bei vielen bleibt er stumm. Bei anderen reizt er die Schleimhaut Tag für Tag: Es entstehen Magengeschwüre, eine dauerhafte Magenschleimhautentzündung oder ein gereizter Magen mit Oberbauchschmerzen, Brennen, frühem Sättigungsgefühl und Blähungen. Und am Ende einer solchen Entzündungsgeschichte steht bei manchen der Magenkrebs, wenn zuvor nicht gehandelt wird.

Symptome nicht ignorieren

Viele kennen es: **Sodbrennen, saures Aufstoßen**, das Brennen hinter dem Brustbein. Oft stecken eine üppige, falsche Ernährung oder Dauerstress dahinter, aber manchmal eben auch *Helicobacter*. Genau deshalb sollten Sie solche Beschwerden ernst nehmen, statt zur schnellen Lösung mit Säureblockern (Protonenpumpenhemmern) zu greifen. Wer jahrelang nur das Symptom dämpft, ohne die Ursache zu kennen, geht ein doppeltes Risiko ein. Erstens könnte *Helicobacter* dahinterstecken und im schlimmsten Fall steht am Ende der Magenkrebs. Zweitens sind diese Säureblocker keineswegs harmlos: Wer sie dauerhaft schluckt, nimmt zum Beispiel Vitamin B12 schlechter auf. Die Tablette beantwortet nie die eigentliche Frage: **Woher kommen die Beschwerden?**

Genau hier beginnt Eigenverantwortung. Der Nachweis des Keims ist unkompliziert und tut nicht weh: Ein Atemtest oder eine Stuhlprobe genügen. Wer ohnehin zur Magenspiegelung geht, kann den Keim auch direkt über eine kleine Gewebeprobe feststellen lassen. Liegt kein *Helicobacter* vor, können Sie mit einer Ernährungsumstellung und genügend Elektrolyten als Citrate wie sie im [Basenpulver](#) vorkommen, eine Linderung erreichen.

Behandelt wird *Helicobacter pylori* in der Schulmedizin mit einer Kombination aus einem Säureblocker und mehreren Antibiotika über rund zehn Tage. Schlägt die erste Kur nicht an, gibt es eine angepasste zweite über etwa zwei Wochen. **Die gute Nachricht: Ist der Keim einmal weg, kehrt er nur selten zurück.**

Damit die Therapie auch direkt beim ersten Versuch gelingt, **kann die Natur sehr gut unterstützen.** Naturmittel können den Keim zurückdrängen und Beschwerden lindern, ganz beseitigen lässt er sich mit ihnen allein aber meist nicht. Am besten untersucht ist **Sulforaphan**, ein scharfer Pflanzenstoff aus Kreuzblütlern, der in [Brokkolisprossen](#) besonders konzentriert steckt. Schon rund 70 g Sprossen (entspricht täglich 75 mg Sulforaphan) über acht Wochen können in einer [Studie](#) die Menge der Keime im Magen deutlich senken und die Entzündung beruhigen. Zusätzlich hält die Volksmedizin einiges bereit: [Manuka-Honig](#) mit seinem Wirkstoff Methylglyoxal (MGO), der Bakterien hemmt und Entzündungen dämpft; speziell aufbereitetes Süßholz (DGL), das die Schleimhaut schützt und es dem Keim schwerer macht, sich festzusetzen; [Schwarzkümmelöl](#) gegen die Entzündung; Cranberrysaft, dessen Pflanzenstoffe das Anhaften der Bakterien stören; Knoblauch mit seiner natürlich antibakteriellen Wirkung; und das Harz des Mastixbaums. Sinnvoll ergänzen lässt sich das durch bestimmte Probiotika (*Lactobacillus reuteri*), die *Helicobacter* binden und die Nebenwirkungen einer Antibiotikakur mildern,

sowie durch [Vitamin C](#), das den Säuregehalt im direkten Umfeld des Bakteriums erhöht und die körpereigene Abwehr unterstützt.

Im Übrigen spielt auch der Lebensstil eine Rolle bei der Therapie: Rauchen, Alkohol, Stress, Schmerzmittel und Co. verhindern eine effektive Beseitigung des Keims.

Weiterführende Links:

1. [Hier erfahren Sie mehr über Sulforaphan und finden passende Produkte](#)
2. [Lesen Sie in der Infothek: Krebsrisiko senken – Ernährung und Lifestyle oft wichtiger als die Gene](#)
3. [Lactobacillus reuteri ist in unserem Fermentgetränk PhytoProEM enthalten.](#)

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/>

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

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

Artemisinin Extrakt Kapseln, 200 mg, Einjähriger Beifuß, 90 Kapseln

Mit unseren Artemisinin Kapseln erhalten Sie einen außergewöhnlich reinen Pflanzenextrakt mit 99 % Artemisinin-Gehalt – gewonnen aus dem Einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*), einer seit Jahrhunderten in der traditionellen asiatischen Kräuterkunde geschätzten Pflanze. Artemisinin selbst ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der Sesquiterpene, der vor allem in den Blättern und Blüten der Pflanze vorkommt. Erstmals in den 1970er Jahren isoliert, wird er seither intensiv wissenschaftlich erforscht.

Waldstaudenroggen, Bio Urgetreide, keimfähig

Der Urroggen ist reich an natürlichen Ballaststoffen. Er enthält fast 50 % mehr Ballaststoffe als gewöhnliche Roggen Sorten. Diese Ballaststoffe haben viele Vorteile, unter anderem tragen sie zur normalen Darmfunktion bei. Waldstaudenroggen zeichnet sich durch ein feines Roggenaroma und eine sehr dünne Schale aus. Mit ca. 10 % enthält das Urgetreide hochwertiges pflanzliches Eiweiß und unterstützt den Erhalt der Muskel- und Knochenmasse. Ideal zum Keimen, Schroten oder frisch Mahlen.

Bananenchips, bio kbA, gesüßt, von den Philippinen

Topfruits Bio Bananenchips sind der perfekte Snack für die ganze Familie. Hergestellt aus sorgfältig ausgewählten Saba-Kochbananen, werden die Chips in Bio-Kokosöl geröstet und mit Bio-Rohrzucker sowie einem Hauch Bio-Honig gesüßt. Das Ergebnis: ein herrlich süßer und knuspriger Genuss, ganz ohne raffinierten Zucker oder künstliche Zusatzstoffe. Ob pur, im Müsli oder als Backzutat – unsere Bananenchips sind ein vielseitiger Begleiter, der gesunde Zutaten mit einem unwiderstehlichen Geschmack verbindet. Jetzt Bananenchips kaufen und den Unterschied schmecken!

Morgengruß Plus - 500g, Frühstücks-Vitalbrei, mit Chia und Traubenkernpulver

Unser Topfruits Morgengruß kombiniert glutenfreie Quinoa- und Buchweizenflocken mit wertvollen Zutaten wie Chiasamen und Traubenkernmehl. Dieser glutenfreie Frühstücksbrei lässt sich sowohl warm als auch kalt zubereiten und ist eine hervorragende Wahl für ein energiereiches und vitalstoffreiches Frühstück. Der Brei versorgt den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen und Ballaststoffen, die zur Förderung einer gesunden Verdauung beitragen.

Omega-3-Tropfen 50 ml, mit 750 mg DHA und 250 EPA pro Teelöffel

Mit diesen Omega-3-Tropfen bieten wir Ihnen eine vegane Alternative zu unseren Omega-3-Kapseln. Die Tropfen sind für die ganze Familie geeignet und haben selbst bei Kindern durch den angenehmen Zitronengeschmack eine hohe Akzeptanz. Omega-3-Fettsäuren sind für die normale Entwicklung des Gehirns unabdingbar. Durch die einfache Einnahme und den angenehmen zitronigen Geschmack ist die Ergänzung ideal für Familien geeignet. Je nach individuellem Tagesbedarf können Sie die Tropfen dosieren

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:

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