

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:

Immer mehr Menschen sind von Chronische Erschöpfung betroffen. Wir geben Tipps und schreiben über benötigte Mikronährstoffe sowie Tagesverzehrmenngen bei Nahrungsergänzungsmitteln. Wie immer erwarten Sie weitere Themen bei **"Kurz und Interessant"**. U. A. berichten wir über neue Studien zu Zyaniden und Ihre Wirkung auf die Arbeit der Mitochondrien in Zellen. Viel Freude beim Lesen.

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

Chronische Erschöpfung: Wenn dem Körper die Energie ausgeht

Chronische Erschöpfung ist längst kein Randthema mehr. Mit Long COVID ist vielen Menschen bewusst geworden, dass anhaltende Müdigkeit, Belastungsintoleranz, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Muskelschmerzen, innere Unruhe oder Kreislaufprobleme nicht einfach „Einbildung“ oder mangelnde Disziplin sind. In Deutschland wird die Zahl der ME/CFS-Betroffenen aktuell auf rund 650.000 geschätzt; zusammen mit Long COVID lebten Ende 2025 nach Modellierungen mehr als 1,4 Millionen Menschen mit einem dieser Krankheitsbilder. Gleichzeitig bleibt die Versorgung unzureichend: Es gibt zu wenige spezialisierte Ärzte, zu wenig klare Diagnostik und für viele Betroffene lange Wege bis zu einer ernsthaften medizinischen Einordnung.

Das Buch **„Die chronische Erschöpfung“** von Dr. Martin Noelke greift dieses wichtige Problem auf: Viele Menschen sind erschöpft, aber sie bekommen keine befriedigende Antwort. Noelke ordnet ME/CFS und Long COVID als komplexe Krankheitsbilder ein, bei denen medizinische Erfahrung, Verständnis für die Betroffenen und ein mehrsäuliger Therapieansatz notwendig sind. Öffentlich wird sein Konzept als Behandlung aus mehreren „Therapiesäulen“ beschrieben – also nicht als einzelne

Wundermaßnahme, sondern als systematische Arbeit an den biologischen, psychischen und lebensstilbezogenen Ursachen von Erschöpfung.

Der zentrale Gedanke: Chronische Erschöpfung ist häufig ein Energiestoffwechsel-Problem in den Zellen. Der Körper produziert nicht mehr zuverlässig genug Energie in Form von ATP. Die Folge, er reagiert überempfindlich auf Belastung und kommt nach Anstrengung schlecht zurück in die Balance. Besonders typisch ist die sogenannte Post-Exertional Malaise, kurz PEM: Schon körperliche, geistige oder emotionale Belastungen können Stunden oder Tage später zu einer massiven Verschlechterung führen. Genau deshalb ist „sich einfach mehr zusammenreißen“ oder stur mehr trainieren oft der falsche Weg. Die NICE-Leitlinie zu ME/CFS warnt ausdrücklich vor fest vorgegebenem, schrittweise gesteigertem Belastungstraining, wenn es unabhängig von der individuellen Belastbarkeit durchgezogen wird.

Praktisch bedeutet das: Der erste Schritt ist nicht Leistungssteigerung, sondern Stabilisierung. Betroffene sollten lernen, ihre Energiegrenzen zu erkennen. Hilfreich sind dabei das Tracking bestimmter Vitalparameter und der Befindlichkeit, etwa durch ein Aktivitätstagebuch. Pulskontrolle, Ruhepuls, Schlafqualität, HRV (Herzratenvariabilität), Anzahl von Schritten und Aktivkalorien sind dabei wichtige Parameter, die mit modernen Sport- und Fitnessuhren leicht zu ermitteln sind. Diese Daten helfen die Situation zu objektivieren und Verbesserungen bzw. Verschlechterungen der Situation greifbar zu machen. Ebenso wichtig dabei: die Selbstbeobachtung und natürlich regelmäßige Pausen. Welche Belastung tut gut, welche führt am nächsten Tag zum Einbruch? Die Charité nennt *Pacing* als zentrale Strategie, um Überlastung und nachfolgende Verschlechterung zu vermeiden.

Dazu gehören Herzfrequenzmesser, Aktivitätstagebuch, Entspannungsübungen und ein bewusster Umgang mit den eigenen Energiereserven. Wichtig ist auch eine saubere Basisdiagnostik. Chronische Erschöpfung kann viele Ursachen haben: Eisenmangel, Vitamin-B12 (und andere B Vitamine) oder Vitamin-D-Mangel, Schilddrüsenerkrankungen, stille Entzündungen (hsCRP), Schlafapnoe, Autoimmunprozesse, Blutzuckerprobleme (HbA1c), Medikamentennebenwirkungen, Depression, Übertraining oder eine Krebserkrankung.

Wer dauerhaft erschöpft ist, sollte deshalb nicht nur „mehr schlafen“, sondern systematisch nach Ursachen suchen lassen. Sinnvolle Labor- und Basiswerte können sein: großes Blutbild, Ferritin, Transferrinsättigung, CRP/hsCRP, Leber- und Nierenwerte, TSH/ft3/ft4, Vitamin B12/Holo-TC, Vitamin D, HbA1c, Nüchterninsulin, Homocystein, Elektrolyte, ggf. Cortisol-Tagesprofil, EBV/CMV-Befunde bei Verdacht, Entzündungs- und Autoimmunmarker sowie je nach Alter und Risiko auch eine Tumervorsorge. Entscheidend ist kein einzelner Wert, sondern das Gesamtbild!

Therapeutisch stehen mehrere Felder im Vordergrund. Erstens: Energie schützen. Keine falsche Härte, keine Trainingspläne nach Schema F. Zweitens: Mitochondrien unterstützen. Dazu gehören nährstoffreiche Ernährung, ausreichend Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Magnesium, Coenzym Q10, Carnitin, Alpha-Liponsäure, Polyphenole und antioxidative Pflanzenstoffe – immer individuell und möglichst anhand von Laborwerten. Drittens: Entzündung senken. Hier helfen eine naturbelassene, pflanzenbetonte, mikronährstoffreiche Ernährung. Viel Gemüse, Beeren, Kräuter, Gewürze, gute Fette, wenig Zucker, wenig Alkohol und möglichst wenig hochverarbeitete Nahrung. Viertens: Schlaf und Nervensystem regulieren. Dabei auch auf oft übersehene Problemfelder achten, wie etwa natürliche und technische Strahlung. Ein Körper im unbemerkten Dauerstress regeneriert schlecht. Um solche Stressbelastungen zu erkennen, die möglicherweise gar nicht objektiv wahrgenommen werden, ist ein guter Fitnesstracker ideal, denn anhand des Ruhepulses, der HRV und Werten wie etwa dem Garmin Stress- oder Sleepscore erkennt man solche Belastungen, oder etwa herannahende Infekte problemlos.

Ein sinnvoller Alltag für Betroffene sieht oft unspektakulär aus: morgens nicht sofort Vollgas, Belastungen über den Tag verteilen, Pausen vor der Erschöpfung einbauen, Spaziergänge nur im verträglichen Bereich, leichte Mobilisation statt intensives

Training, Atemübungen, Tageslicht, eine stabile Mahlzeitenstruktur und möglichst wenige Blutzuckerspitzen. Der Körper braucht das Signal: Sicherheit, Rhythmus, Nährstoffe, Ruhe und dosierte Aktivierung.

Besonders interessant ist der Zusammenhang zur Krebsmedizin. Einige ganzheitlich und metabolisch orientierte Krebsmediziner sehen Tumorerkrankungen nicht nur als genetisches Problem, sondern auch als Ausdruck einer gestörten Zellatmung, einer veränderten mitochondrialen Funktion und eines entgleisten Energiestoffwechsels. Diese Sicht geht unter anderem auf die Warburg-Beobachtung zurück: Krebszellen nutzen häufig vermehrt Glykolyse, auch wenn Sauerstoff vorhanden ist. Forscher wie Thomas Seyfried beschreiben Krebs deshalb als mitochondriale bzw. metabolische Erkrankung. Diese Sicht ist nicht die alleinige schulmedizinische Erklärung von Krebs, sie liefert aber wichtige praktische Ansatzpunkte: Blutzucker- und Insulinkontrolle, Entzündungsreduktion, Mikronährstoffstatus, Bewegung im richtigen Maß, Schlaf, Stressregulation und eine mitochondrienfreundliche Ernährung.

Auffällig ist: Viele Symptome, die bei chronischer Erschöpfung auftreten – Energiemangel, Schlafstörung, Entzündungszeichen, reduzierte Belastbarkeit, vegetative Dysregulation, Muskelschwäche oder geistige Erschöpfung – können auch im Vorfeld oder im Umfeld anderer chronischer Erkrankungen wie etwa Krebs beobachtet werden.

Das heißt nicht, dass chronische Erschöpfung automatisch Krebs bedeutet. Aber es heißt: Der Körper sendet ein ernst zu nehmendes Signal. Wer über Monate deutlich weniger Energie hat als früher, sollte nicht nur symptomatisch behandeln, sondern nach den tieferen Ursachen suchen. Die wichtigste Botschaft lautet daher: Chronische Erschöpfung ist kein Charakterproblem, sondern ein biologisches Warnsignal. Der Körper ist nicht faul, sondern überfordert. Der richtige Weg besteht nicht aus Druck, sondern aus kluger Entlastung, genauer Beobachtung und gezieltem Wiederaufbau.

Praktische Sofortmaßnahmen:

1. **Belastungsgrenze finden:** Welche Aktivität ist möglich, ohne dass am nächsten oder übernächsten Tag ein Crash kommt? Pacing nutzen: Aktivitäten planen, Pausen einbauen, Puls, Schritte und andere Fitness- und Vitalparameter tracken und kontrollieren.
2. **ERHOLSAMEN Schlaf anstreben:** feste Schlafzeiten, Abendruhe, wenig spätes Essen, kein spätes Blaulicht, keine starken Belastungen vor der Schlafenszeit. Schlafplatz prüfen auf Elektrosmog, Licht, Geräusche, geopathische Störungen.
3. **Angepasste Ernährung:** Eine entzündungsfördernde und vitale Ernährung ist essenziell, um die geschwächten Zellen zu entlasten und zu unterstützen. Stille Entzündung senken: Zucker, Alkohol, Industrienahrung reduzieren; Gemüse, Beeren, Kräuter, Omega-3 und Ballaststoffe erhöhen.
4. **Gezielter Einsatz von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen,** um die Mitochondrienfunktion wieder anzukurbeln (gestützt auf die Forschungen von Dr. Bodo Kuklinski). Dabei auf Magnesium, B-Vitamine, Vitamin D, Q10, Carnitin, Eisenstatus und Eiweißversorgung achten.
5. **Blutzucker stabilisieren:** eiweiß (pflanzlich)- und ballaststoffreiche Mahlzeiten, keine dauernden Snacks, wenig schnelle Kohlenhydrate.
6. **Entgiftung und Darmsanierung:** Die Regeneration des Darms und die Ausleitung von toxischen Belastungen spielen eine wichtige Rolle in Noelkes naturheilkundlichem Ansatz.
7. **Stresssystem beruhigen:** Atemübungen, Meditation, Natur, soziale Entlastung, weniger Reizüberflutung.
8. **Ärztlich abklären:** Blutbild, Schilddrüse, Eisen, B Vitamine vA. B12, Vitamin D, Entzündungswerte, Verdauung/Stoffwechsel, Darm Mikrobiom!, Herz/Kreislauf und altersgerechte Vorsorge.
9. Weitere Therapieoptionen in Erwägung ziehen: Wärme (Sauna) - und Kältherapie, hyperbarer Sauerstoff, Rotlicht.

Chronische Erschöpfung zwingt uns zu einer anderen Sicht auf Gesundheit. Es geht nicht nur darum, Symptome wegzudrücken. Es geht darum, die Energieproduktion des Körpers, das Immunsystem, die Zellgesundheit und das Nervensystem wieder in Ordnung zu bringen. Genau darin liegt auch die Chance: Wer früh reagiert, kann oft verhindern, dass aus Warnsignalen schwere chronische Erkrankungen werden. Wer jedoch ganzheitlich und ursächlich an das Problem herangeht, kann sich damit möglicherweise noch weitere, künftige, möglicherweise lebensbedrohliche Krankheiten ersparen.

Weiterführende Informationen zum Thema:

1. [Dr. Martin Noelke - Die chronische Erschöpfung](#)
2. [Über die Kraft einer gesunden Ernährung](#)

Sie betreiben eine gemeinnützige Initiative? Der Topfruits Spenden-Fonds unterstützt, überwiegend in der Region Baden-Württemberg.

Wir fördern in den folgenden Bereichen:

- 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 betreiben, das zu unseren Zielen passt, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. 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!"

Mikronährstoffe und Tagesverzehrmen- gen bei Nahrungsergänzungsmitteln

Ein negativer Teufelskreis ist im Gange! Nicht gut für unsere Gesundheit und auch nicht hilfreich im Zusammenhang mit Problemfeldern, wie im vorherigen Beitrag beschrieben, wo eine optimale Mikronährstoffversorgung ebenfalls eine große Rolle spielt. Wir hatten ja in früheren Beiträgen bereits darüber geschrieben, wie wenig sich die Zufuhrempfehlungen der DGE, am maximalen Nutzen für unsere Gesundheit orientieren!

Kurz gesagt: Die meisten Empfehlungen sind veraltet und missachten die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und die von langjährigen praktischen Erfahrungen vollständig. Sie orientieren sich aus unserer Sicht vielmehr an dem Ziel der maximalen Risikovermeidung und daran, einen absoluten Mangel zu vermeiden. Natürliche Gesundheit durch optimale Versorgung mit allen Schutz- und Reparaturstoffen scheint im heutigen Gesundheitswesen nicht mehr das Ziel zu sein. Anders kann man die Entwicklungen der letzten Jahre nicht deuten.

Wer das gesundheitliche Wohl seiner Kunden im Auge hat, muss gesundheitsbewussten Menschen zwischenzeitlich deutliche Empfehlungen geben! **Wenn Sie einen Nutzen für Prävention und Wohlbefinden erwarten, dann beherzigen Sie die folgenden Hinweise und Tipps im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln und Mikronährstoffen (NEM):**

Informieren Sie sich umfassend und am besten dort, wo man praktische Erfahrungen hat mit gesunder Ernährung und Vital- und Mikronährstoffen. In der Regel ist das nicht beim Arzt oder im Krankenhaus und auch nicht auf der Webseite des DGE oder BFR.

Die Zufuhrempfehlungen der DGE und der EU kann man fast vollständig ignorieren. Das bedeutet, auch die Angaben auf den Packungen von Nahrungsergänzungen, die sich an den offiziellen Empfehlungen orientieren, kann man in den meisten Fällen ignorieren.

Es schadet aus unserer eigenen Beobachtung und Erfahrung nie, die doppelte Menge, wie auf der Packung angegeben, zu nehmen. Der Grund ist, dass die offiziell vorgeschriebenen täglichen Verzehrmenngen so niedrig sein müssen, dass keine Wirkung erwartet werden kann.

Das ist aus unserer Sicht auch der Grund, weshalb der Gesundheitseffekt in der Bevölkerung bescheiden bleibt, trotzdem mehr NEM konsumiert werden als je zuvor. Dabei wirft man den Anbietern "Geschäftemacherei" vor, dabei sind die Preise für NEM, verglichen mit Medikamenten meist spottbillig.

Die vermeintliche Sicherheit der Verbraucher geht den Behörden vor einer maximal guten Versorgung mit Vitalstoffen. Dieser Versuch ist eine absolute Fehlentwicklung und wird sich zum Nachteil der Konsumenten auswirken, wie man ganz einfach an der Entwicklung der Volksgesundheit ablesen kann. Diese ist durch immer restriktivere Zufuhrempfehlungen nicht besser, sondern schlechter geworden.

Lassen Sie regelmäßig die Blutwerte relevanter Stoffe wie Vitamin D, B Vitamine, Eisen, Magnesium oder Selen ermitteln. Selbst wenn es zusätzlich kostet, ist das Geld gut angelegt und eine Investition in Ihre Gesundheit!

Bei der Beurteilung der ermittelten Werte sollten Sie SEHR kritisch sein, wie man in die "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. Und dieser Durchschnitt ist zum großen Teil bereits mangelversorgt und hat die einen oder anderen Beschwerden. Sollte man sich also daran orientieren? Oder sollte man zum Vergleich nicht doch lieber Werte von Menschen nehmen, die gesund und leistungsfähig sind? Dort würde man deutlich höhere Werte finden.

Wahrscheinlich kursiert in den Köpfen vieler Ärzte die irrige Annahme, dass die Menschen in Europa gut ernährt seien und in unseren Breiten somit kaum ein signifikanter Vitalstoffmangel auftreten könne. Das ist leider ganz und gar nicht der Fall, da der Fokus nach wie vor auf die Hauptnährstoffe gerichtet ist und nicht auf die Vitalstoffe, bzw. Mikronährstoffe. Der Gesetzgeber und die Medizin haben daran eine große und unrühmliche Mitschuld, denn der Begriff Vitalstoffe gilt offiziell als unwissenschaftlich.

Die Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin unterscheidet aber seit langer Zeit zwischen Nähr- und Vitalstoffen. Und das aus gutem Grund. Ersteres sind Stoffe wie Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Hier wird jedem klar sein, dass daran heute, anders wie in Krisenzeiten, kein Mangel besteht. Wohl aber an dem, was man naturheilkundlich als Vitalstoffe bezeichnet. Dies sind Stoffe, welche mehr als die reinen Nährstoffe für das Immunsystem und unsere Regenerationsfähigkeit und somit für unser volles Wohlbefinden verantwortlich sind. Vitamine, Spurenelemente, Enzyme und verschiedene sekundäre

Pflanzenstoffe. Wie sie meist als Farb- Bitter- oder andere Aromastoffe in Pflanzen vorkommen.

Und hier sieht es mit der Versorgung bei vielen Menschen weniger gut aus. Besonders, weil die meisten, heute konsumierten Lebensmittel viel zu wenig, oder gar keine dieser Vitalstoffe enthalten. Wohl aber Nährstoffe und damit Kalorien in Hülle und Fülle! Aus diesem Grund kann aus unserer Sicht nicht oft genug auf den Unterschied zwischen Nährstoffen und Vitalstoffen hingewiesen werden!

Jeder, der gesund und leistungsfähig bleiben will, muss seinen Blick auf die Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe richten und dort möglichst optimale Blutspiegel anstreben. Entweder durch eine besonders vitalstoffreiche Ernährung und, wo dies nicht ausreichend gelingt, durch eine sinnvolle und ausreichend dosierte Nahrungsergänzung.

Linktipp:

1. Eine große Auswahl hochwertiger NEM finden Sie bei Topfruits
2. Nahrungsergänzungsmittel für Ihr Immunsystem - so stärken Sie die Abwehrkräfte

*Nicht was wir erzählen, entscheidet über unser Leben
sondern unsere Entscheidungen und unser Handeln.*

Kurz und interessant

Endometriose: Gemüse reduziert das Risiko, Butter erhöht es

Eine **italienische Übersichtsarbeit** zeigt, wie stark **Ernährung und Entzündungsprozesse bei Endometriose miteinander verbunden sind**. Besonders eine pflanzenbetonte, vitalstoffreiche Ernährung scheint dabei eine wichtige Rolle zu spielen. **Frauen mit einem höheren Verzehr von Gemüse zeigten in den ausgewerteten Studien ein tendenziell geringeres Risiko für Endometriose bzw. weniger Symptome**. Als mögliche Gründe gelten die **hohe Dichte an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen**, die entzündliche Prozesse im Körper positiv beeinflussen. Auch Milchprodukte zeigten einen schützenden Effekt, der vermutlich auf das enthaltene Vitamin D und Calcium zurückgeht. Demgegenüber wurden ein **hoher Konsum von Butter sowie Kaffee (Kaffeinkonsum > 300 mg/Tag)** **häufiger mit einem erhöhten Risiko in Verbindung gebracht**. Diskutiert werden dabei Effekte auf Entzündungsmarker, hormonelle Prozesse und oxidativen Stress. Betroffene sollten daher ihre Ernährung genau unter die Lupe nehmen und hin zu einer antientzündlichen Ernährung mit reichlich Gemüse und gesunden Fettsäuren umstellen. Die mediterrane Ernährung kann hierfür eine sinnvolle Basis darstellen.

Cyanid kurbelt die Mitochondrien an

Forscher der Universität Freiburg (Schweiz) haben in **Nature Metabolism** etwas Überraschendes gezeigt: Unser Körper produziert ständig kleine Mengen Zyanid und das aus gutem Grund. **In niedrigen Konzentrationen treibt Zyanid die Mitochondrien direkt an**, steigert die ATP-Produktion und schützt Zellen vor Sauerstoffmangel. Im Klartext bedeutet das mehr Energie. Die Forscher selbst ziehen daraus eine klare Schlussfolgerung: „Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass Cyanid zu derselben Gruppe endogener regulatorischer Gasotransmitter von Säugetieren wie Stickstoffmonoxid, Kohlenmonoxid und Schwefelwasserstoff gezählt werden sollte.“

Wenn der Körper Zyanid abbaut, entsteht als Hauptmetabolit **Thiocyanat** (SCN^-). Der deutsche Forscher W. Weuffen hat diesem Molekül umfangreiche Arbeiten gewidmet – und auch Thiocyanat ist alles andere als ein bloßes Abfallprodukt. Es wirkt antimikrobiell, findet sich in Speichel und Tränen und beeinflusst die Schilddrüsenfunktion. Wer tiefer einsteigen möchte: Die Arbeiten von Weuffen zum Thiocyanat sind ein lohnender Einstieg.

Der praktische Hebel hinter Zyanid ist simpel: **Die Aminosäure Glycin steuert die körpereigene Cyanidproduktion** direkt. Mehr Glycin bedeutet mehr zelluläres Zyanid – in jenem schmalen Bereich, der die Mitochondrien antreibt statt sie zu blockieren. Glycin steckt reichlich in Kollagen, Gelatine und hochwertigen Knochenbrühen, also in tierischen Produkten. Bei einer pflanzenbasierten Ernährung sind Soja, Erdnüsse, Linsen und Kürbiskerne gute Quellen. Die Aminosäure schmeckt leicht süßlich, daher kann **Glycin** auch in isolierter Form zu süßen von Tee und Co. eingesetzt werden.

Noch interessanter wird es mit **Amygdalin** – einem natürlichen Wirkstoff in **Bittermandeln** und **Aprikosenkernen**. Amygdalin erhöhte den Cyanidspiegel im Blut moderat und reduzierte in Mäusen den Gewebeschaden nach einem Herzinfarkt messbar. Wie so oft gilt auch hier der Grundsatz von Paracelsus: "Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, daß ein Ding kein Gift ist."

Quelle: Youtube-Video von Nick Norwitz MD PhD

Weiterführende Links: Mehr Infos zu Aprikosenkerne

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel

Buchweizen für Gefäße, Stoffwechsel und Zellschutz

Eine bewusste, mikronährstoffreiche und zugleich glutenfreie Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Dabei rückt ein altes „**Pseudogetreide**“ wieder verstärkt in den Fokus der ganzheitlichen Ernährungswissenschaft: der **Buchweizen** (*Fagopyrum esculentum*). Doch wer hier nur einen simplen Getreideersatz sieht, unterschätzt das enorme Vitalstoffpotenzial dieser Pflanze. Botanisch gehört der Buchweizen zu den Knöterichgewächsen und ist damit näher mit Rhabarber oder Sauerampfer verwandt als mit Weizen – ein entscheidender Vorteil für alle, die Wert auf eine antientzündliche und glutenfreie Ernährung legen.

Ein Nährstoffprofil der Extraklasse

Was den Buchweizen so wertvoll macht, ist seine außergewöhnlich hohe biologische Wertigkeit. Mit einem **Proteingehalt von bis zu 14 % und dem Vorhandensein aller acht essenziellen Aminosäuren** – insbesondere der oft limitierten **Aminosäure Lysin** – bietet er eine ideale Basis für den Gewebeaufbau und ein belastbares Immunsystem. Seine Proteinqualität ist damit deutlich höher einzustufen als die vieler klassischer Getreidearten. Darüber hinaus **fungiert das geschälte Korn als wahres Mikronährstoffprofil:**

- **Magnesium & Kalium:** Essenziell für die Herzfunktion, den Blutdruck und die Muskulatur.
- **Eisen & Zink:** Unverzichtbar für die Sauerstoffversorgung im Blut und enzymatische Immunprozesse.
- **B-Vitamine** (B1, B2, B3, B6, B9): Die zentralen „Zündstoffe“ für unser Nervensystem und den Zellstoffwechsel.

Im Fokus: Das Flavonoid Rutin – Schutzschild für Ihre Gefäße

Eines der herausragendsten Merkmale des Buchweizens ist sein Gehalt an Rutin. **Dieses Flavonoid ist in der Naturheilkunde primär für seine gefäßstabilisierenden Eigenschaften bekannt.** Es wirkt als starkes Antioxidans und festigt die Kapillarwände.

Wissenschaftliche Untersuchungen von [Ihme et al.](#) belegten schon früh, dass **Buchweizentee die Durchlässigkeit der Gefäße reguliert und Ödemen entgegenwirkt.** Aktuelle [klinische Studien](#) zeigen darüber hinaus, dass eine **Supplementierung mit Rutin nicht nur die Gefäßelastizität verbessert, sondern auch den Blutdruck signifikant senken kann** und die körpereigenen antioxidativen Enzyme stärkt. Dies macht Rutin zu einem wichtigen Verbündeten gegen vaskuläre Entzündungen und oxidativen Stress in den Blutbahnen.

Diabetes-Prävention und Cholesterin-Management

Die moderne Forschung bestätigt zunehmend die präventiven Wirkmechanismen des Buchweizens. Zwei Bereiche stechen dabei besonders hervor:

1. **Blutzuckerregulation durch Chiro-Inositol:** Eine [kanadische Studie](#) zeigt, dass Buchweizen die Insulinsensibilität signifikant verbessern kann. Der enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Chiro-Inositol agiert als natürlicher Vermittler im Glukosestoffwechsel. Im Versuch an Mäusen konnte nachgewiesen werden, dass die Glukosekonzentration im Blut nach dem Verzehr von Buchweizen-Extrakten deutlich sinkt – eine wertvolle Erkenntnis für Menschen im Prädiabetes oder mit metabolischen Dysbalancen.
2. **Herzgesundheit und Lipidprofil:** Eine umfassende [Meta-Analyse von 2022](#) untersuchte die Auswirkungen von Buchweizen auf die kardiometabolische Gesundheit. Die Ergebnisse bestätigen, dass der regelmäßige Konsum von Buchweizen und seinen bioaktiven Verbindungen einen positiven Einfluss auf das Lipidprofil (Senkung des LDL-Cholesterins) und die Blutdruckmarker hat, was das allgemeine Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert.

Maximale Bioverfügbarkeit durch Aktivierung und Keimung

Um das volle gesundheitliche Potenzial auszuschöpfen, spielt die Art der Zubereitung eine entscheidende Rolle. Wir bei Topfruits empfehlen insbesondere den Einsatz von gekeimtem Buchweizen. Eine [aktuelle Studie](#) aus dem Jahr 2025 untermauert die Bedeutung dieser Verarbeitungsprozesse:

- **Abbau von Antinährstoffen:** Durch den Keimprozess werden Stoffe wie Phytinsäure, Oxalate und Tannine, welche die Aufnahme von Mineralstoffen blockieren können, signifikant reduziert.
- **Erhöhte Proteindigestibilität:** Die Studie weist nach, dass die Verdaulichkeit der Proteine durch Keimung von etwa 65 % auf über 78 % ansteigt.
- **Präbiotischer Bonus:** Wird Buchweizen gekocht und anschließend abgekühlt, entsteht resistente Stärke. Diese fungiert als wertvolles Präbiotikum, das die nützlichen Darmbakterien nährt und so das Mikrobiom stärkt.

Anmerkung für Menschen mit Gicht: Trotz der zahlreichen Vorzüge gibt es eine kleine Einschränkung: Patienten mit akuten entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Gicht sollten Buchweizen aufgrund der potenziellen Harnsäurebildung nur in moderaten Mengen genießen.

Für Menschen mit Zöliakie, Glutenintoleranz oder dem Wunsch nach einer basenüberschüssigen, nährstoffdichten Ernährung bietet Buchweizen jedoch eine sicher verträgliche und hochfunktionale Basis für die tägliche Vitalstoffversorgung.

Weiterführende Links

- [Hier finden Sie alle Topfruits Produkte mit Buchweizen](#)
- [Rezept-Tipp: Buchweizen-Gemüse-Pfanne](#)

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.

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...

OPC Extrakt Kapseln - Neu und mit verbesserter Rezeptur HPLC geprüft

Topfruits OPC Kapseln liefern den wertvollen Pflanzenstoff in besonders hoher und verlässlich geprüfter Qualität. Unser Traubenkernextrakt aus Trauben aus **Frankreich und Italien** enthält **240 mg reines OPC pro Kapsel** – bestimmt mittels der präzisen HPLC-Methode.

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.

Bio Kaffeegewürz u.a. mit Kardamom, Zimt, Nelken, Ingwer - wärmend & scharf

Das Topfruits Bio Kaffeegewürz ist eine sorgfältig abgestimmte Mischung aus sechs Vital-Gewürzen, entwickelt, um Ihren Lieblingsgetränken nicht nur Tiefe und Wärme zu verleihen, sondern auch einen echten funktionalen Mehrwert. Die Idee entstand aus unserer Arbeit mit dem Topfruits Lupinenkaffee: Als koffeinfreie Alternative fehlte der klassische „Wachmacher-Effekt“ und genau hier setzt unser Kaffeegewürz an.

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:

INFOTHEK

Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:

Topfruits Versprechen
