

Version 12. März 2024

TopMix - Lebenselixiere

Teil 2 - Wissenswertes



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Top Mix - Lebenselixiere...Ihrer Gesundheit zuliebe!

Inhalt

INHALT.....	1
1 TOPMIX-LEBENSELIXIERE - WISSENSWERTES.....	3
1.1 St.Galler Rapsöl.....	3
1.2 Granatapfelsaft - köstliches Lebenselixier.....	8
1.2.1 Empfehlung.....	9
1.2.2 Zutaten	9
1.2.3 Granatapfel - Hohe antioxidative Schutzwirkung	9
1.2.4 Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier	10
1.2.5 Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen.....	11
1.2.5.1 Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene	11
1.2.5.2 Cholesterinsenkung	11
1.2.5.3 Blutdrucksenkung.....	11
1.2.5.4 Entzündungshemmung.....	12
1.2.5.5 Krebshemmung	13
1.2.5.6 Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebschutz	14
1.2.5.7 Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas).....	14
1.3 Zutaten - Beschreibung	15
1.3.1 Dem Apfel gehört die Welt.....	15
1.3.2 Mandarinen - Die Topfrüchte gegen Rheuma.....	16
1.3.3 Superfrucht: Papaya	17
1.3.4 Superfrucht: Banane.....	18
1.4 TopMix - Müesli-Variante	19
1.4.1 Die Bierhefe	20
1.4.1.1 Bierhefe - Wirkung.....	22
1.4.2 Weizenkeime	23
1.4.2.1 Weizenkeime - Inhaltsstoffe.....	24
1.4.3 Hafer - beta-Glucan	24

1.4.4	Quinoa - Das Superkorn aus Südamerika	25
1.5	TopMix - Dosierungen bei Krebs (Prophylaxe)	26
1.5.1	Das krebshemmende Quartett	26
1.5.2	Krebsprophylaxe	27
1.5.3	Unterstützend bei Bestrahlungen / Chemotherapie	28
1.5.4	Bei schwerem Verlauf	29
1.5.5	Zusätzlich bei schweren Verlaufsformen	30
1.5.6	Beispiel eines Tumorrückgangs nach 4 Monaten Therapie	31
1.5.7	Beispiel eines Tumorrückgangs nach 13 Monaten Therapie	32
1.6	Warum Brokkoli so wichtig ist	33
1.6.1	Brokkoli enthält Sulforaphan, Glutathion, Glucosinolate, Indole	34
1.6.2	Brokkoli - Wichtige Tipps	35
1.6.3	Lagerung und Zubereitung zerstört wertvolle Inhaltsstoffe	36
1.6.4	Glucosinolate – auch für den Menschen gesund (Zitat)	36
1.6.5	Zuviel Brokkoli im Mixer → übermässig kohliger Geschmack	37
1.7	Spargeln und Brokkoli gegen Entzündung und Krebs	41
1.8	Obst und Gemüse gegen Krebs	43
1.8.1	Die Bedeutung von Pflanzeninhaltsstoffen in der Krebsvorsorge	43
1.8.2	Krebshemmende Wirkstoffe in Pflanzen	45
1.9	Die Tonka Bohne, eine Zutat der besonderen Art	49
1.10	Die Kraft der Beeren	51
1.10.1	Enzyme als Bausteine des Lebens	51
1.11	Phytamine	52
1.12	Oxidativer Stress - TopMix-Lebenselixiere und Alter	53
1.13	TopMix - Für einen frischen Geist	55

1 TopMix-Lebenselixiere - Wissenswertes

1.1 St.Galler Rapsöl^{1,2}



Jedliches Öl verzögert die Kohlenhydrataufnahme im Darm, sodass dem Hirn über eine viel längere Zeit stetig Glucose nachgeliefert werden kann: Geistige Frische über den ganzen Tag, weniger Leistungsabfall, weniger Müdigkeit, weniger Heisshunger.

Rapsöl enthält Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren und weist unter allen Ölen das günstigste Verhältnis von Omega-6 zu den Omega-3 Fettsäuren auf.

. In einer experimentellen Studie konnte Vitamin-E gamma menschliche Prostata-Krebszellen verringern und liess dabei die gesunden Zellen völlig intakt. Rapsöl ist ein Öl, das nahezu alle Bedin-

gungen, die man an ein Speiseöl stellt, erfüllt. Rapsöl genügt heute auch hohen geschmacklichen Ansprüchen. Die besten europäischen Rapsöle werden mit der DGF-Rapsöl Medaille ausgezeichnet. Das St.Galler Rapsöl durfte diese Ehrung bereits 11-mal erhalten (Stand 2017)!

1 bis 2 Esslöffel Rapsöl täglich decken bereits den grössten Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin-E und essenziellen Fettsäuren eines erwachsenen Menschen ab.

St.Galler Rapsöl wird nach allen Regeln der Kaltpressung und mit grösster Sorgfalt in der landwirtschaftlichen Schule in Flawil hergestellt.

¹ WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG, Anja Gründer, Kollwitzstrasse 7, 53639 Königswinter, E-Mail: gruender@wpr-communication.de.

² St. Galler Tagblatt, 12.12.2012.

Rapssamen



Bild: Dr. med. Jürg

Eichhorn

Rapsöl erneut ausgezeichnet

ST. GALLEN. Besondere Ehre wird dem kaltgepressten St. Galler Rapsöl demnächst in Berlin zuteil. Es wird einmal mehr mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (Ufop) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa.

Die Herstellerin des Rapsöls – die St. Gallische Saatzucht – kann den Preis bereits zum siebtenmal in Folge entgegennehmen. Mit der Auszeichnung hat das kleine Schweizer Unternehmen eindrücklich bewiesen, dass es sich im europäischen Markt mit den grossen Unternehmen erfolgreich messen kann! Das St. Galler Rapsöl wird unter dem Label Culinarium produziert. (red.)

Rapsöl wird aus den Saatkörnern der Rapspflanzen gewonnen, die im Frühjahr leuchtend gelb auf den Feldern blühen. Je nach Verarbeitung entstehen unterschiedliche Varianten mit charakteristischen Eigenschaften.

Dank reiner Kaltpressung ohne zusätzliche Wärmezufuhr bleiben die typischen Aroma-, Farb- und sekundären Pflanzenstoffe bei der Ölherstellung erhalten.

Die honiggelbe Farbe und der saatig-nussige Geschmack setzen besondere Akzente bei der Zubereitung von Salatsaucen, Mayonnaisen, Dips und Marinaden.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Das St.Galler Rapsöl wird von der St.Gallischen Saatzucht hergestellt³. Für den Anbau verantwortlich sind innovative Landwirte aus der Region St. Gallen.

³ www.st.galleroel.ch

Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom 25.9.14

«Soeben wurde unserem St.Galler Rapsöl der „Ritterschlag“ vom renommierten Max Rubner-Institut (MRI) des Bundesinstituts für Ernährung und Lebensmittel erteilt. Das St. Galler Rapsöl wurde bereits zum dritten Mal in Folge als dasjenige Rapsöl erkoren, das den Massstab für ein aussergewöhnlich gutes kaltgepresstes Rapsöl darstellt. Das heisst, bei der nächsten internationalen Rapsölprämierung 2014/15 in Berlin müssen sich alle Wettbewerbsteilnehmer an unserem St.Galler Rapsöl messen. Im Weiteren ist unser St.Galler Rapsöl Gegenstand eines umfassenden wissenschaftlichen Projekts der EU, bei dem die Identifizierung von geruchsaktiven Schlüsselverbindungen im Rapsöl erforscht wird. Dabei dient unser St.Galler Rapsöl als Standard für eine gute Rapsölqualität».

Zitat aus „Firma-Flyer“

«Raps wurde bis in die Dreissigerjahre in der Schweiz noch kaum kultiviert. Heute werden im Kanton St. Gallen rund 75 Hektaren angebaut. Für das St.Galler Rapsöl werden die Rapssamen gepresst. Das Öl wird schonend sedimentiert und ohne Zugabe von weiteren Hilfsstoffen von Hand abgefüllt. Das kaltgepresste Rapsöl ist ein Jahr haltbar. Rapsöl ist das wohl am meisten verbreitete Pflanzenöl in Mitteleuropa und zugleich auch eines der gesündesten. Raps spendet ein hochwertiges Öl mit zirka 9% Omega-3-Fettsäuren sowie bemerkenswerten Mengen an Vitamin-E, Beta-Karotin, Vitamin-K, Lecithin und sekundären Pflanzenwirkstoffen.

Unser Tipp: Stellen Sie eine Salatsauce aus dem St.Galler Rapsöl und einem Balsamico Bianco her und verfeinern Sie diese mit unserer Mayonnaise aus kaltgepresstem St.Galler Rapsöl, frischen Kräutern und Walnusskernen. Das St.Galler Rapsöl wurde schon mehrfach wegen seiner herausragenden Qualität in nationalen und internationalen Wettbewerben ausgezeichnet. Es hat einen feinsaatigen, nussigen Geschmack».

Zitat aus dem „News Brief“ des Herstellers vom Februar 2017

Das kaltgepresste St.Galler Rapsöl wurde unlängst vom K-Tipp mit «sehr gut» bewertet. Bei dieser Bewertung wurden vorwiegend die analytischen Werte gewichtet.

Doch Kenner stufen bei kaltgepressten Ölen die degustatorische Bewertung von Geruch und Geschmack genauso hoch ein, weil es sich bei kaltgepressten Ölen auch immer um ein Genussmittel handelt.

Grosse Freude herrscht nun bei allen St.Galler Ölsamenproduzenten und den Verantwortlichen der Ölherstellung. Das unter dem „Culinarium“-Label produzierte Öl wurde soeben zum elften Mal in Folge und als einziges Schweizer Öl mit der internationalen Rapsölmedaille ausgezeichnet und für seinen aussergewöhnlichen Geschmack prämiert. Die Rapsölmedaille wird von der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaften (DGF) und der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (UFOP) verliehen. Die DGF-Rapsölmedaille gilt als die prestigeträchtigste Auszeichnung für kaltgepresstes Rapsöl in Europa. Wir durften den Preis am 26. Januar 2017 in Berlin entgegennehmen. Sicher bemerkenswert ist, dass sich das St.Galler Öl Jahr für Jahr gegen international namhafte Mitbewerber durchsetzen kann.

1.2 Granatapfelsaftelixier - köstliches Lebenselixier



Dr. Jacob's Granatapfelelixier

Pro 100 ml (Angaben schwanken):

- 3-4 g Polyphenole (als GAE)
- 1.4 g Kalium
- 40-50 g Zucker (Fruktose und Glukose)
- 3-4 g Zitronensäure

Der Granatapfel, auch Paradies Apfel genannt, gilt als Symbol für ein langes, gesundes Leben.

Diese Flasche enthält den Saft und das Fruchtfleisch von 50 sonnen gereiften Granatäpfeln - frisch gepresst, besonders schonend konzentriert und angereichert mit bioaktiven, fermentierten Granatapfelessenzen.

Das Familien Unternehmen Dr. Jacob's Medical ist in Sachen Granatapfel Innovationsführer. Dr. Jacob's Granatapfelelixier war das erste antioxidantienreiche Granatapfelprodukt in Deutschland und wurde mit dem Motto „paradiesisch gut“ als hochgesunde Gaumenfreude bekannt. Bis heute einzigartig, dank seines besonders hohen Gehalts an Antioxidantien und natürlicher Fermentationsprozesse in der Herstellung. Verantwortlich für die wertvollen Gesundheitseffekte sind besondere Pflanzenstoffe im Granatapfel, die sogenannten Polyphenole.

1.2.1 Empfehlung

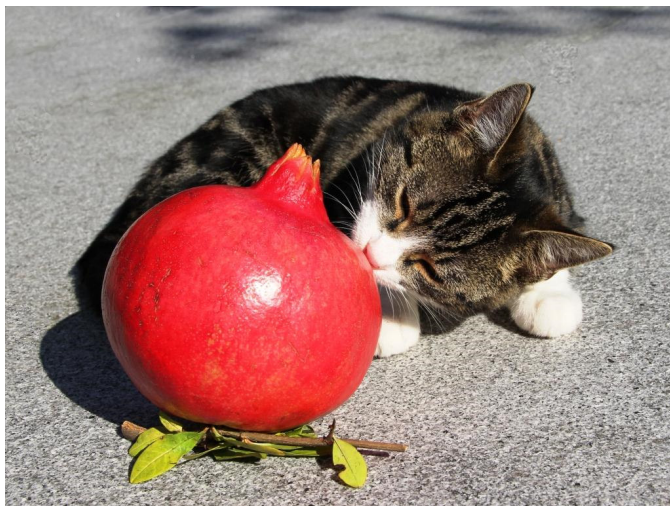
Geniessen Sie täglich mindestens ½ bis 1 Messbecher, 10 bis 20 ml (10 ml = ½ Messbecher = 1 Esslöffel) als vitalisierendes Lebenselixier und exotische Köstlichkeit in Getränken, Cocktails und Speisen. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Regelmässige Prüfung der antioxidativen Kraft sowie Rückstandskontrolle auf Pestizide sichern die hohe Qualität. Geöffnet 4 Wochen haltbar. Bitte im Kühlschrank lagern. Vor Gebrauch schütteln.

1.2.2 Zutaten

Granatapfel (97% Saft- und Markkonzentrat; z. T. fermentiert), Zitronensaftkonzentrat, natürliches Aroma (Vanille-Extrakt), Geliermittel Pektin, Gewürze (0.1%).

1.2.3 Granatapfel - Hohe antioxidative Schutzwirkung



Granatapfelsaft ist reich an *Phytm*inen, pflanzlichen Schutzstoffen, insbesondere an Polyphenolen und Flavonoiden (Anthocyane und Catechine) und Tanninen (Gallo-Tannine).

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Polyphenole und Flavonoide schützen vor frühzeitigem Altern, sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

1.2.4 Dr. Jacob's Granatapfelexier

- 12-facher Gehalt an Granatapfelsaft-Antioxidantien (30'000 mg/l)
- 50 bis 70-fache antioxidative Kraft (TEAC Labortest⁴) wie Rotwein oder Grüntee
- 10 ml dieses Elixiers entsprechen der antioxidativen Kraft (TEAC-Labortest) von etwa 0.5 bis 0.7 Liter Rotwein oder Grüntee oder 100 ml reinem Granatapfelsaft
- 20-fach antioxidativ stärker als reiner, unkonzentrierter Granatapfelsaft
- Bioaktive fermentierte Granatapfel Essenzen



Bild: Samira Eichhorn-Signer – Istanbul - 2022

Die besonderen, antioxidativen Pflanzenstoffe im Granatapfelsaft nennen sich Polyphenole. 1 Liter Dr. Jacob's Granatapfelexier enthält durchschnittlich 30'000 mg dieser Antioxidantien.

Zum Vergleich: Der mittlere Wert von Granatapfelsäften in einer aktuellen Reihenuntersuchung (Fischer-Zorn, Ara, 2007) betrug 2'288 mg/l.

⁴ TEAC-Labortest = Mass für antioxidative Kapazität

1.2.5 Granatapfelsaft - Vielfältige Wirkungen

1.2.5.1 Granatapfelsaft - Pflanzliche Östrogene

Pflanzliche Östrogene wirken vorbeugend bei Menopausebeschwerden und hormonellen Tumoren.

Pflanzliche Östrogene (Phyto-Östrogene) binden an Östrogenrezeptoren und entfalten so eine antiöstrogene Wirkung. Hohe Östrogenspiegel, man spricht von Östrogendominanz, fördern das Zellwachstum. Gerade bei hormonellen Tumoren (Brust, Prostata) hat der Granatapfel eine deutliche Schutzwirkung gezeigt.

1.2.5.2 Cholesterinsenkung

In Tierversuchen verhinderte Granatapfelsaft die Oxidation des LDL-Cholesterins um bis zu 90%. Hohes LDL-Cholesterin, insbesondere oxidiertes LDL, gilt als eine der Hauptursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oxidiertes LDL-Cholesterin führt zur Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Verengungen der Blutgefäße. In einer klinischen Untersuchung beobachtete man eine Abnahme der arteriosklerotischen Ablagerungen von 30%.

1.2.5.3 Blutdrucksenkung

In einer anderen Studie beobachtete man eine Blutdrucksenkung von 5% bereits nach nur 14 Tagen Einnahme von täglich 50 ml Granatapfelsaftkonzentrat (=250 ml). Die Aktivität des *Angiotensin converting Enzyms*, welches blutdrucksteigernd wirkt, verringerte sich um 36%.

In einer weiteren Studie verbesserten 50 ml Granatapfelsaftkonzentrat (=250 ml) täglich Blutdruck und Oxidation von LDL-Cholesterin.

1.2.5.4 Entzündungshemmung

Granatapfelsaft weist infolge seines hohen Gehalts an verschiedenen Bioflavonoiden eine sehr beachtliche entzündungshemmende Wirkung auf. Bioflavonoide hemmen die entzündungsfördernden Enzyme Cyclooxygenase und Lipoxygenase, die u.a. Arachidonsäure freisetzen. Arachidonsäure, die wir mit tierischen Fetten zu uns nehmen, ist gleichsam *Benzin* für jede Entzündung. Erst unter der Mitwirkung von «Freien Radikalen» (giftigen Sauerstoff-Abfall Produkten) wird die Arachidonsäure freigesetzt und setzt so den Entzündungsvorgang in Gang. Auf diese Weise wirkt der Granatapfel auch antientzündlich und schmerzlindernd. Granatapfelblüten (Tee, ölige Extrakte) sollen angeblich blutzuckersenkend wirken.

1.2.5.5 Krebshemmung

Man darf es so sagen: Granatapfelexier = lebendige Chemotherapie!

Mittlerweile kennt man eine Vielzahl von Pflanzenschutzstoffen mit krebshemmender Wirkung. Besonders hervorzuheben sind die Flavonoide. Eine 2004 durchgeführte Studie bestätigte die ausserordentlichen, krebshemmenden Eigenschaften des Granatapfels. Granatapfelsaftelixier wirkt auch unterstützend bei schwer therapierbarem Prostatakrebs. Prostatakrebszellen werden mit der Zeit gegen klassische Hormon-Entzugstherapien resistent. Neuste Forschungsergebnisse, die ältere Studien bestätigen und ergänzen, belegen, dass der Granatapfel diesen Anpassungsmechanismen der Prostatakrebszelle entgegen wirkt: Die besonderen Pflanzenstoffe des Granatapfels, sogenannte Polyphenole, drosseln in der Krebszelle die Bildung der Androgen-Rezeptoren und der Syntheseenzyme für die Androgenbildung aus Cholesterin.

- Fördert den Zelluntergang
- Fördert die Re-Differenzierung der Zelle
- Hemmt die Gefässneubildung in der Krebsgeschwulst
- Hemmt Krebswachstum und Krebsinvasion
- Blockiert krebsfördernde Enzyme
- Bindet krebsfördernde Metalle
- Hemmt die Entzündung (NF-Kappa)
- Antioxidativer Zellschutz (NO, GSH)

1.2.5.6 Fermentation erhöht die Bioaktivität: Besserer Krebschutz

Die Fermentation steigert die Bioaktivität und Bioverfügbarkeit der Granatapfel-Polyphenole.

Die Wirkung von fermentiertem Granatapfelsaft ist bezüglich Oxidationsschutz und Krebshemmung grösser als von reinem, unbehandeltem Saft. Bei der Fermentierung werden an Zucker Moleküle gebundene Flavonoide wie auch andere Substanzen freigesetzt was die Bioaktivität deutlich erhöht: Fermentierter Granatapfelsaft konnte in Reagenzglas Versuchen die Krebsentstehung aus Krebskulturen um 46% verringern. "NF-kappa" reguliert die Aktivierung von verschiedenen Genen, die eine wichtige Rolle in der Immunantwort, der Entzündungsreaktion, bei der Zelladhäsion, dem Zellwachstum und der Zellentwicklung spielen.

1.2.5.7 Granatapfelsaft erhöht NO (Stickoxidgas)

- NO wird in allen Körper Zellen produziert
- Abwehr von Krebszellen, Viren und Pilzen
- Schutz der Gefässinnenwände (Rauchen zerstört NO und Ausdauersport erhöht NO)
- NO Mangel erhöht den Blutdruck
- Ausgangsstoff von NO ist die Aminosäure Arginin

1.3 Zutaten - Beschreibung

1.3.1 Dem Apfel gehört die Welt



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Von nichts viel und von allem etwas:

In einem einzigen Apfel: 35`000 Aromastoffe!

Zum Vergleich: Erdbeere 35
Trauben 17

«An apple a day keeps the doctor away»

Wer täglich einen Apfel isst, hält den Kardiologen fern:

- In einer von der Apfelindustrie gesponserten Studie musste eine Gruppe erwachsener Personen einen Monat lang täglich einen Apfel essen
- Eine zweite Gruppe erhielt eine Kapsel mit Polyphenolen - das sind in Äpfeln enthaltene Antioxidantien
- Der dritten Gruppe wurde eine Kapsel ohne Inhaltsstoffe verabreicht (Journal of Functional Foods, online)
- Am Ende des Monats untersuchte man das Blut auf *oxidiertes LDL-Cholesterin*, welches die Arteriosklerose fördert

Erstaunliches Resultat:

Die tiefsten LDL-Werte fanden sich in der Apfel-Gruppe! (NZZ am Sonntag, 7.10.12)

1.3.2 Mandarinen - Die Topfrüchte gegen Rheuma



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Das Carotinoid beta-Cryptoxanthin, ein gelber Farbstoff, ist imstande natürliche Oxidationsprozesse zu hemmen oder zu verzögern.

Die höchsten beta-Cryptoxanthin-Werte finden sich in der echten Mandarine (nicht Clementine!). Auch Mangos sind reich an beta-Cryptoxanthin.

Harvard Studie:

Rückgang der Glaukomanfälle um 18%.

Andere Studie:

Risikoreduktion für rheumatoide Arthritis (PcP) um 41%.

1.3.3 Superfrucht: Papaya



Die Papaya ist weit mehr als nur eine Frucht - sie ist Medizin!

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Papaya Baum, Bangkok, März 2012

Die Ureinwohner Australiens, die Aborigines, behandeln damit Krebs, eiternde Wunden, Wundheilungsstörungen und Menstruationsschmerzen.

Bei eitrigen Schürfwunden legen sie über Nacht eine Papayaschale mit der Innenseite auf die Haut.

Papaya zum Nachtisch fördert nach eiweissreichen Mahlzeiten die Eiweissverdauung. Die Samen helfen auch wirkungsvoll bei Parasitenbefall im Darm.

1.3.4 Superfrucht: Banane

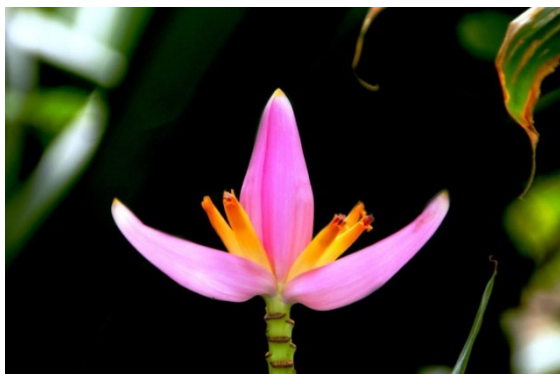


Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bananenblüte - Legian Hotel, Bali, März 2012

Bananen zählen aufgrund ihres hohen Nährwerts zu den wichtigsten Früchten. Sie sind unter anderen reich an Magnesium, Kalium und Nahrungsfasern.

Die Banane enthält zur Hälfte rasch und zur Hälfte langsam verfügbare Kohlenhydrate was sich positiv auf den Zuckerspiegel auswirkt.

Die in der Banane enthaltenen Kohlenhydrate fördern den Einstrom von Tryptophan ins Hirn. Tryptophan ist eine Vorstufe des Serotonins. Ein Serotoninmangel kann zu Depression führen.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Markt, Kota Kinabalu, Borneo, 2010

Die Vitamine B6 und C erhöhen die allgemeine Belastbarkeit und die Stresstoleranz. Weitere Gründe für die Banane als Superfrucht ist der Dopamingehalt und der Gehalt an Noradrenalin.

Das *Glückshormon Dopamin* beeinflusst die arterielle Durchblutung, das Denken, Lernen und ängstliches Verhalten. Mut und Kraft des Erwachsenen, seine Souveränität und Entschlossenheit, sind eng verbunden mit dem Dopaminsystem.

Ein Dopaminmangel macht uns mürrisch, interessenlos, aber auch kraftlos und müde.

1.4 TopMix - Müesli-Variante

- Weizenkeime, Bierhefe → Nahrung für Hirn, Haut und Haare

Weizenkeime und Bierhefeflocken

- Erst vor dem Verzehr dazu geben (Quellwirkung)
- Nähren die Haare und erfrischen das Hirn
- Je 1 Esslöffel pro Glas/Portion

1.4.1 Die Bierhefe⁵



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Saccharomyces cerevisiae gehört zu den einzelligen Pilzen, bei dem Wasser, Hopfen und Malz zum Bier vergärt. Meist als Bodensatz bleibt die Hefe nach der Gärung zurück, wird dann getrocknet und kommt so als Nahrungsergänzung in den Handel. Doch schon lange wird die Bierhefe als wirksames Naturheilmittel bei Hauterkrankungen, als Heilmittel, Vitalstofflieferant und Schönheitselixier geschätzt. Gründe dafür sind ganz einfach: Bierhefe gilt als das Naturprodukt mit dem höchsten Gehalt an Vitamin-B1 und als Quelle von vielen anderen B-Vitaminen. Auch die Aminosäuren machen die Bierhefe so wertvoll, wie auch weitere wichtige Mineralstoffe.

⁵ [http://www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/lexikon/Bier Hefe.php](http://www.gesundheitstrends.de/ernaehrung/lexikon/Bier%20Hefe.php)

Getrocknete Bierhefe enthält 16 Aminosäuren, sowohl essentielle als auch nicht-essentielle. Zusätzlich gibt es 15 verschiedene Mineralien und Spurenelemente, auch das wichtige Antioxidans Selen. Sie enthält darüber hinaus mehr Vitamine des B-Komplexes als jedes andere natürliche Nahrungsmittel, und zwar in einer äusserst günstigen Wirk- und Ergänzungskombination. Bierhefe ist dabei fettarm, cholesterinfrei und hat einen niedrigen Natriumgehalt.

Daneben hilft die Hefe auch gegen nervöse Konzentrationsprobleme, da sie über einen hohen Gehalt an Lecithin sowie einer chemischen Vorstufe des Hirnbotschaftes Acetylcholin verfügt. Sie liefert alle entscheidenden Schönheitsvitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E, H, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 (eher minimal), Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Zink und Kupfer.

1.4.1.1 Bierhefe - Wirkung⁶

Bierhefe hat eine ausgesprochen gesundheitsfördernde Wirkung, sie fördert die Regeneration der menschlichen Zellen und hat einen sehr positiven Einfluss auf das Zustandsbild der Haut sowie die Widerstandsfähigkeit des Bindegewebes. Auch das Wachstum und die Regenerationsfähigkeit der einzelnen Zellen wird gefördert. Diese positiven Effekte von Bierhefe liegen in erster Linie an einer besonders wirksamen und verträglichen Kombination von verschiedenen B-Vitaminen und deren Derivate. Das in Bierhefe enthaltene Biotin sowie Folsäure, aber auch Eisen und Zink als Spurenelemente haben einen positiven Einfluss auf Zustand und Widerstandsfähigkeit von Haut und Haaren. Bei kurmässiger Anwendung fördert Bierhefe den Abbau entzündlicher Prozesse im Körper und mobilisiert die Selbstheilungskräfte. Die Linderung von rheumatischen, aber auch allergisch-asthmatischen Prozessen kann durch Bierhefe in positive Bahnen gelenkt werden.

Der Zustand von Haar und Haut wird massgeblich, von den mit der Nahrung zugeführten Stoffen beeinflusst. Im wahrsten Sinn des Wortes hautwirksam sind die in Bierhefe enthaltenen Vitamine B2, B3 (Niacin), sowie B5 (Pantothenensäure), weiters B7 (Biotin). Diese biologischen Regler fördern die Spannung der Haut durch Anregung der Zellen. Sie wird widerstandsfähiger gegen Austrocknung und Juckreiz. Dies beugt Akne vor und die Anregung der Zellen wirkt dem Haarausfall entgegen.

⁶ <http://www.BierHefe.org/BierHefe-wirkungen.html>

1.4.2 Weizenkeime⁷



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Weizenkeim(flocken) werden bei der Produktion von Auszugsmehl gewonnen. Diese Keime (gelbe Flocken) darf man nicht verwechseln mit den Weizenkeimlingen. Weizenkeime sind noch nicht gekeimt, sie schlafen noch und werden aus dem Korn gewonnen⁸.

Der Weizenkeim, auch «das Gold der Naturkost» bezeichnet, enthält nicht genau identifizierte Substanzen, die *Antistress-Faktoren* genannt werden. Ausserdem haben Untersuchungen ergeben, dass Weizenkeime und Keimöle sich positiv auf Abwehr, Körperkraft, Ausdauer und Reaktionszeit auswirken. Unter Spitzensportlern bis zum Autorennfahrer sind sie deshalb schon längst kein Geheimtipp mehr⁹.

⁷ <http://www.vitapower.ch/infovita/pics/pdf/weizenkeime.pdf>

⁸ Lebendige Nahrung, Ernst Günter

⁹ Kursbuch gesunde Ernährung, Ingeborg Münzing-Ruef.

1.4.2.1 Weizenkeime - Inhaltsstoffe

Weizenkeime sind eine gute Quelle für Folsäure (520 µg/100 g), Vitamin-E (12 mg), Vitamin-B1 (2 mg), B3 (4,5 mg), Mangan (9 mg), Zink (12 mg), Magnesium (250 mg), Aminosäuren und pflanzliche Fette. Die Angaben beziehen sich immer auf 100 g Weizenkeime¹⁰.

1.4.3 Hafer - beta-Glucan

Eine kanadische Studienanalyse von Wissenschaftlern der Universität von Manitoba hat gezeigt, dass der LDL- und Gesamt-Cholesterinspiegel bei einer Aufnahme von mindestens drei Gramm beta-Glucan täglich um bis zu zehn Prozent gesenkt werden kann¹¹.

¹⁰ Lebensmitteltabelle für die Praxis, Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft mbH)

¹¹ Othman, R.A., et al., Cholesterol-lowering effects of oat β-glucan. Nutr Rev. 2011 Jun;69(6), S. 299 – 309 [Internet]. [zitiert am 15. Mai 2022]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21631511/>

1.4.4 Quinoa - Das Superkorn aus Südamerika



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Quinoa Pop

Quinoa wird je länger je mehr als Eiweisslieferant hoch gelobt, ist bekömmlich, glutenfrei und stellt für Menschen mit einer Weizen- oder Glutenunverträglichkeit eine gute Alternative dar.

„Quinoa hat eine schöne Konsistenz und ist erstaunlich nahrhaft. Es könnte den Reis verdrängen. In Quinoa stecken viele Proteine“ (Dwayne LiPuma).

1.5 TopMix - Dosierungen bei Krebs (Prophylaxe)

1.5.1 Das krebshemmende Quartett

Granatapfelexier	Polyphenole
Brokkoli	Sulforaphan, Glutathion, Glucosinolate, Indole
Tomate	Lycopin
St.Galler Rapsöl	Vitamin-E gamma

1.5.2 Krebsprophylaxe

TopMix-Lebenselixiere

-1-mal täglich ca. 2 bis 3 dl

Brokkoli

-½ kg pro Woche, aufgeteilt auf die Tage, möglichst ungekocht
(Hitze Behandlung zerstört 20% der Antioxidantien)

-Als Prophylaxe: So viel und so oft wie möglich und verträglich

Granatapfelexilier Dr. Jacobs

-10 bis 20 ml (½-1 Messbecher) pro Tag, im Mixer eingerührt in die
TopMix-Lebenselixiere, als Variante auch in Schafsjoghurt

St.Galler Rapsöl

-0.3 bis 0.5 Liter pro Woche, eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere
-In Salatsaucen anstelle von Olivenöl

1.5.3 Unterstützend bei Bestrahlungen / Chemotherapie

TopMix-Lebenselixiere

-2-mal täglich 3 dl

Brokkoli

-1 kg pro Woche, aufgeteilt auf Wochentag, möglichst ungekocht

Hitze Behandlung zerstört 20% der Antioxidantien

-Als Prophylaxe: So viel und so oft wie möglich und verträglich

Granatapfelexilier Dr. Jacobs

-40 bis 60 ml (2-3 Messbecher) pro Tag, im Mixer eingerührt in die

TopMix-Lebenselixiere, als Variante auch in Schafsjoghurt

St.Galler Rapsöl

-½ Liter pro Woche, eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere

-In Salatsaucen anstelle von Olivenöl

1.5.4 Bei schwerem Verlauf

Bei schwerem Verlauf oder Verzicht auf Bestrahlungen / Chemotherapie

TopMix-Lebenselixiere

-3-mal täglich 3 dl

Brokkoli

-2 kg pro Woche, aufgeteilt auf die Tage, möglichst ungekocht

Hitze Behandlung zerstört 20% der Antioxidantien

Granatapfelexilier Dr. Jacobs

-100 ml (5 Messbecher) pro Tag, eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere, als

Variante auch in Schafsjoghurt

-Über den Tag verteilt einnehmen

St.Galler Rapsöl

-1 Liter pro Woche, eingerührt in die TopMix-Lebenselixiere

-In Salatsaucen anstelle von Olivenöl.

1.5.5 Zusätzlich bei schweren Verlaufsformen

1. **Curcuma als Saft oder liposomal**

2 Messlöffel (Curcuma liposomal) täglich (pur oder eingerührt in Schafsjoghurt oder in die TopMix-Elixiere)

Niemals in Pulverform! Keine Zugabe von Pfeffer (Piperin): Piperin führt zu einer raschen Aufnahme von Curcumin mit eventuellen Nebenwirkungen.

Curcuma in flüssiger oder liposomaler Form wird besser resorbiert und hält länger an

2. **Aloe Vera Drink:** -3 Deziliter täglich

3. **Tomaten:** -Vorzugsweise verarbeitet als Sugo, Sauce, Püree oder gedünstet, täglich

4. **Aprikosenkernmehl:** -8 Gramm täglich,
eingerührt in die TopMix – Lebenselixiere

Bestellung Aloe Vera Drink: drje49@gmail.com

1.5.6 Beispiel eines Tumorrückgangs nach 4 Monaten Therapie

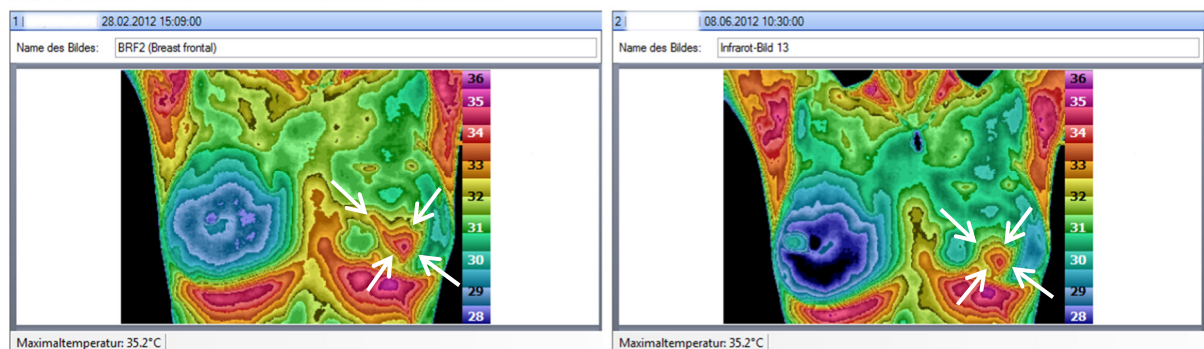
„Hauptstrasse der Ernährung“ als Grundlage einer gesunden Ernährung

und

„TopMix - Lebenselixiere“ mit den genannten Zutaten

Thermographische Kontrastaufnahme: Brustkrebs links

Exam Professional 5.7 - Lizenziert für: Dr. med. Juerg Eichhorn - Vergleichsansicht



<i>Vor Therapiebeginn</i>	<i>Nach 4 Monaten Therapie</i>
-Brustkrebs in der linken Brust mit Ausläufer gegen oben und gegen das Brustbein hin (weisse Pfeile)	-Der Tumor ist deutlich kleiner geworden -Der spitze Ausläufer ist nicht mehr sichtbar

Der Tumor kommt in der Kontrastaufnahme reliefartig zur Darstellung (vergleichbar mit einem Höhenprofil auf einer Landkarte). Dunkelroter Punkt in der Mitte = heissester, aktivster Punkt!

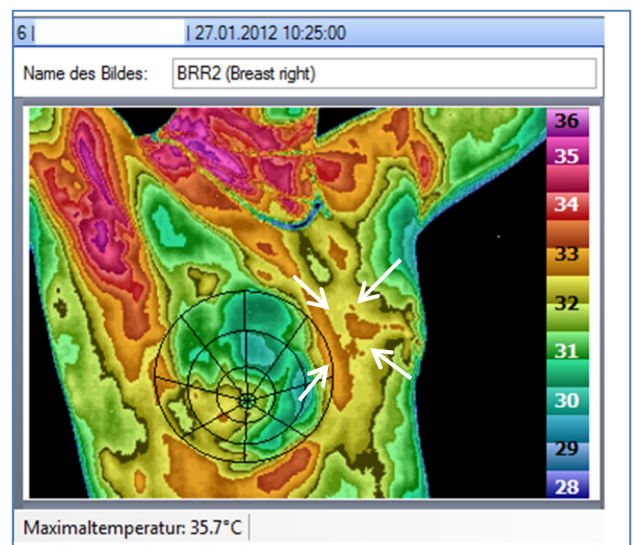
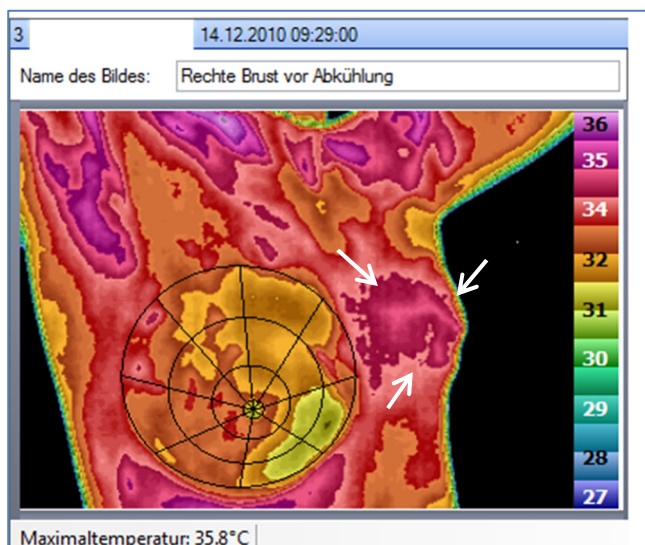
1.5.7 Beispiel eines Tumorrückgangs nach 13 Monaten Therapie

„Hauptstrasse der Ernährung“ als Grundlage einer gesunden Ernährung

und

„TopMix - Lebenselixiere“ mit den genannten Zutaten

Thermographische Kontrastaufnahme: Brustkrebs links: Der Tumor füllt die ganze linke Brust aus(Pfeile)



<i>Vor Therapie Beginn</i>	<i>Nach 13 Monaten Therapie</i>
-Grosser Brustkrebs in der linken Brust = Dunkelroter Fleck (weisse Pfeile)	-Der Tumor ist nicht mehr sichtbar -Braune Flecken = Narbengewebe (weisse Pfeile)

1.6 Warum Brokkoli so wichtig ist

Brokkoli weist unter *allen* Gemüsesorten, *insbesondere* den Kohlarten, den höchsten Glutathion-Wert auf und nimmt daher in der Krebsvorsorge neben dem Granatapfel einen hohen Stellenwert ein.

Glutathion ist ein wichtiger Bestandteil im Glutathion-Peroxidase-System, kurz GPX genannt. GPX ist unser grösstes Entgiftungssystem und abhängig von Selen (=Gaspedal!) und Glutathion (=Benzin!). GPX macht in allen Zellen „Freie Radikale“ unschädlich. Wichtigste Glutathionspender sind Brokkoli und Granatäpfel. Wenn das GPX System (=grosse Armee!) überlastet ist, so kommt dem Körper das SOD System (=schnelle Kavallerie) zu Hilfe. Dessen Abfallprodukte sind sehr giftige Wasserstoffperoxide, die im GPX System zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut werden müssen. Wasserstoffperoxide (H_2O_2 , Bleichmittel für Haare) wirken zellzerstörend, insbesondere in den Zellen der Bauchspeicheldrüsen. Hohe SOD und andererseits tiefe GPX Werte sind sehr ungünstig! Glutathion ist zugleich Reserve für die Aminosäure Cystein.

1.6.1 Brokkoli enthält Sulforaphan, Glutathion, Glucosinolate, Indole

Sulforaphan	Sämtliche Kohlrarten Sauerkraut!	-Laborversuche belegen, dass Sulforaphan vor Brustkrebs bewahrt -Entgiftet Toxine -Entgiftet krebsfördernde Stoffe -Entgiftet auch gewisse Medikamente
Indole Vorkommen: -Auxine -Mutterkornalkaloide -Tryptophan -Skatol -Indigo	Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohlrarten wie Rosen-, Weiss- und Grünkohl	-Mindern das Risiko der Entstehung hormonabhängiger Krebsarten, wie z.B. Brustkrebs (östrogenabhängig) -Indole hemmen die Synthese von Östrogenen aus Cholesterin -Indole haben auch eine Entgiftungsfunktion und bauen krebsfördernde Substanzen ab

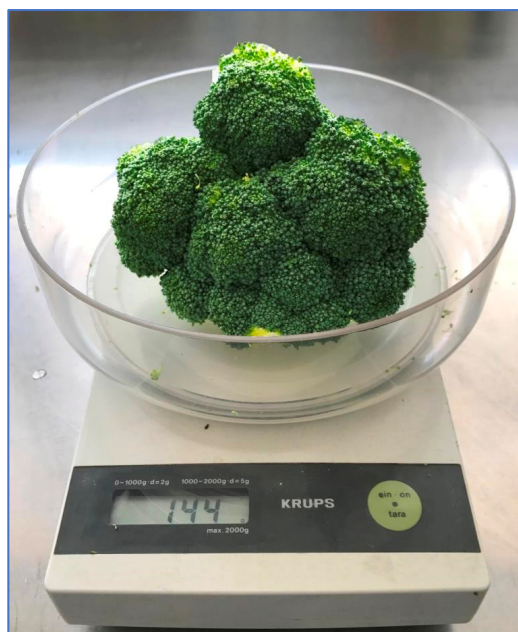
1.6.2 Brokkoli - Wichtige Tipps

Geben Sie in den TopMix-Lebenselixieren dem Brokkoli (Stengel inklusive) Meerrettich hinzu:

Die Myrosinase des Meerrettichs setzt viel mehr Sulforaphan aus dem Glukoraphan im Brokkoli frei → zusätzliche krebshemmende Wirkung



Brokkoli Wochenportion: 1 kg



Brokkoli Tagesportion: 144 g

Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

1.6.3 Lagerung und Zubereitung zerstört wertvolle Inhaltsstoffe¹²

- Bei den meisten neueren Züchtungen ist leider nicht mehr viel Glucoraphanin (ein Glucosinolat) enthalten
- Durch Lagerung, Tiefrieren und Kochen werden wertvolle Inhaltsstoffe zerstört.
- Die Abbauprodukte von Glucoraphanin sind sehr instabil
- Das Enzym, das die Glucosinolate zu diesen aktiven Abbauprodukten spaltet, wird erst durch Auftauen, Zerschneiden, Zerkauen oder Raspeln freigesetzt
- Dadurch sind meist schon beim Zubereiten des Brokkoli die meisten wertvollen Pflanzenstoffe zerstört
- Noch vorhandene, durch Zubereitung nicht zerstörte Senföle sind fettlöslich und werden deswegen relativ schnell in oberen Darmabschnitten aufgenommen
- Glucoraphanin wird dort zu Sulforaphan umgewandelt
- Dies geschieht durch das Enzym Myrosinase, das entweder aus den Pflanzenzellen des Brokkoli selbst oder von Darmbakterien im Dickdarm stammt

1.6.4 Glucosinolate – auch für den Menschen gesund¹³ (Zitat)

Werden bei der Herstellung von Kohl-Mahlzeiten die Pflanzenzellen zerteilt, zerschnitten bzw. zerkleinert, tritt mit Hilfe des Enzyms Myrosinase (β -Thioglucosidase) ein zersetzender Prozess ein. Dabei entstehen verschiedene Abbauprodukte, die der Körper weiter verwertet.

Das Erhitzen von Speisen verringert die Menge dieser Produkte, das Zerkleinern von Kohlpflanzen erhöht sie. Daher ist es sehr gesund, Kohlsorten auch roh zu verzehren.

Zu den Abbauprodukten von Glucosinolaten gehören u.a. die Isothiocyanate mit einer speziellen Form, dem Sulforaphan, das interessante gesundheitliche Eigenschaften hat.

¹² Dr. Anja Bettina Irmeler. Brokkoli - Gesund – aber schlecht bioverfügbar [Internet]. [zitiert am 15. Mai 2022]. <https://lebe-gesund-magazin.de/2021/02/08/brokkoli/>

¹³ Centrosan. Glucosinolate – gesunde Pflanzenstoffe aus Kohlsorten [Internet]. [zitiert am 15. Mai 2022]. <https://www.centrosan.com/Wissen/Naehrstoff-Lexikon/Phytamine/A-G/Glucosinolate.php>

1.6.5 Zuviel Brokkoli im Mixer → übermässig kohliger Geschmack

Alternative

- Brokkoli mit der Gurkenraffel hobeln
- Salatsauce dazugeben
- Erfreut den Gaumen



Salatsauce – Rezept

- 2/3 St.Galler Rapsöl
- 1/3 Kresse Essig
- St.Galler Rapsöl Mayonnaise (reichlich)
- Senf nach Belieben
- Salz (Kräutersalz), Pfeffer nach Belieben

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf



Kreation und Bild: Erika Eichhorn

Zutaten

- Brokkoli, Karotten, Fenchel, Kohlrabi: Gehobelt mit der Gurkenraffel
- Petersilie
- Getrocknete Heidelbeeren
- Kürbiskerne
- Datteln
- Salatsauce: *St.Galler Rapsöl* mit *St.Galler Rapsöl Mayonnaise*, Kressi Kräuternessig, Dijon Senf



Kreation und Bild: Erika Eichhorn

Tipp: Brokkoli mit St.Galler Mayonnaise als Brotaufstrich

Glasschüssel: 200 g Brokkoli - im Mixer fein zerhackt

Zur Erinnerung:

Rapsöl enthält Vitamin-E gamma, welches stark entzündungs- und krebshemmend ist.

Hohe Mengen an Vitamin-E gamma senken das Risiko für Prostatakrebs.



Kreation: Erika Eichhorn

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

1.7 Spargeln und Brokkoli gegen Entzündung und Krebs

In den Mixer geben:

Brokkoli:

150 g, möglichst ungekocht

Hitzebehandlung zerstört 20% der Antioxidantien!

Enthält Sulforaphan und Glutathion

Spargeln:

360 g grüne Spargeln (gekocht oder aus dem Glas)

180 g weisse Spargeln (gekocht oder aus dem Glas)

Enthalten Histone, Saponine und beta-Sitosterol

St.Galler Rapsöl:

½ dl, eingerührt in das TopMix - Lebenselixier

Enthält Vitamin-E gamma: -Krebshemmung

-Entzündungshemmung

Salz und Gewürze:

Nach Belieben



Bild: Ulead

-Grüner Spargel enthält Chlorophyll und braucht nicht geschält zu werden

-Der kleinere Anteil weisser Spargeln im obigen Rezept dient lediglich der Geschmacksverbesserung

-Frisch gekochter Saison-Spargel ist vorzuziehen



Schmeckt sehr gut!

Kreation und Bild: Erika Eichhorn

Von diesem feinen Püree genießt man zweimal täglich 4 Esslöffel pur oder als Brotaufstrich, Dip-Sauce oder erwärmt als Suppe.

1.8 Obst und Gemüse gegen Krebs

1.8.1 Die Bedeutung von Pflanzeninhaltsstoffen in der Krebsvorsorge

Schon 1933 bewies eine britische Studie, dass der regelmässige Genuss bestimmter Obst- und Gemüsesorten mit einem deutlich verminderten Risiko verbunden ist, an Darm- oder Gebärmutterkrebs zu erkranken. Die Pflanzeninhaltsstoffe, *Phytamine* genannt, haben die Aufgabe, die Pflanzen vor den gefährlichen Anteilen des Sonnenlichts, vor Schädlingen und negativen Umwelteinflüssen zu schützen. Sie sind auch in der Lage, den Menschen wirksam vor bestimmten Erkrankungen zu bewahren.

Die Tomate enthält 10`000 verschiedene Phytamine, von denen erst ein Bruchteil erforscht ist. Brokkoli dagegen bringt es „nur“ auf 5`000 Phytamine.

Mittlerweile wurden viele Wirkstoffe entdeckt, die in der Lage sind, die Entstehung krebsfördernder Substanzen im Innern des Körpers zu verhindern.

Das komplizierte Zusammenspiel von Tausenden von Substanzen in einer Pflanze ist noch lange nicht erforscht. Einstweilen gilt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Im natürlichen Verbund aller Pflanzeninhaltsstoffe, also im frischen, saisongerechten Obst und Gemüse, entfalten die speziellen Wirkstoffe eine mögliche Heilkraft am besten. Leider aber ist es je länger je sinnvoller, bioaktive Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente, zusätzlich einzunehmen. Aufgrund der Schwermetallbelastung beinhalten Pflanzen je länger je weniger bioaktive Substanzen. Schwermetalle verdrängen nicht nur in uns Menschen, sondern auch in den Pflanzen Vitamine und Spurenelemente aus ihrer Bindung.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Passionsfrucht, Schlangenfrucht, Baby-Bananen - Legian Villa, Bali, März 2012

1.8.2 Krebshemmende Wirkstoffe in Pflanzen

<i>Pflanzenwirkstoff</i>	<i>Vorkommen</i>	<i>Bedeutung</i>
p-Cumarin Chlorogensäure	Tomate, Karotte, Peperoni, Erdbeere Ananas	-Hemmt Bildung der krebsfördernden Nitrosaminen im Darm -Die Nitrosaminbildung wird verstärkt durch die Aufnahme von nitrithaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Wurstwaren), die mit biogenen Aminen (z.B. in Käse und Rotwein) Nitrosamine bilden
Indole	Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohlarten wie Rosen-, Weiss- und Grünkohl	-Mindern das Risiko der Entstehung hormonabhängiger Krebsarten, wie z.B. Brustkrebs (östrogenabhängig) -Indole hemmen die Synthese von Östrogenen aus Cholesterin -Indole haben auch eine Entgiftungsfunktion und bauen krebsfördernde Substanzen ab
Allicin	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schnittlauch	-Allicin wirkt nicht nur gegen Bakterien, sondern auch krebshemmend -Aktiviert enzymatische Entgiftungssysteme

Sulforaphan	Sämtliche Kohlrarten Sauerkraut!	<i>-Laborversuche belegen, dass Sulforaphan vor Brustkrebs bewahrt</i> <i>-Entgiftet Toxine</i> <i>-Entgiftet krebsfördernde Stoffe</i> <i>-Entgiftet auch gewisse Medikamente</i>
PEITC	Sämtliche Kohlrarten Sauerkraut	-Verhindert Genveränderung, ein entscheidender Schritt in der Krebsentstehung
Bioflavonoide	In fast jedem Obst und Gemüse enthalten	-Viele „antioxidative“ Eigenschaften -Verhindern Genveränderung -Inaktivieren Östrogene -Besitzen auf diese Weise bei hormonabhängigen Krebsarten (z.B. Brustkrebs) eine krebshemmende Wirkung -Stimulieren geschlechtshormonbindende Globuline in der Leber → die Menge biologisch aktiven Östrogens im Blut wird so herabgesetzt

Genistein Genistein ist das am besten untersuchte Bioflavonoid	In fast jedem Obst und Gemüse enthalten	-Kann in Zellkulturen die Teilung von Zellen blockieren → Wachstum von Krebs liess sich so eindämmen
Saponine	In der Pflanzenwelt weit verbreitet: Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen), Spinat, Spargeln Lakritze enthält grosse Mengen an Saponinen, allen voran Glycyrrhizin	-Hemmen Zellteilung von Dickdarmzellen und Krebszellen
Limonen Terpene sind aromatisch duftende Pflanzenstoffe, zu denen auch Limonen des Zitronenöls gehört.	Alle Zitrusfrüchte	-Blockieren Wachstum von Krebszellen und hindern die Ausbildung von Speiseröhren-, Lungen- und Brustkrebs

Glucosinolate (Senfölglycoside)	Hohe Konzentrationen in -Kreuzblütengewächsen wie Brokkoli, Rosenkohl -Meerrettich -Kapuzinerkresse -Senf	-Allgemein: Starke antibakterielle und antivirale Wirkung -Krebshemmende Wirkung
---	--	--

1.9 Die Tonka Bohne, eine Zutat der besonderen Art

- *Tonka Bohne* = Samen des Tonka Baumes (Südamerika, südliche Karibik)
- Süsslicher Geschmack, der an Vanille erinnert
- Mit Muskatreibe raffeln
- Verwendung als Gewürz in Desserts, Konfitüren, Fruchtdrinks und im TopMix - Lebenselixier (sparsam anwenden!)
- Enthält zwei bis drei Prozent Cumarin
- Der Tonka Bohne wird eine hypnotische, erotisierende Wirkung nachgesagt
 - Sie findet gelegentlich bei der Herstellung von Herrenparfums Verwendung (Vétiver Tonka von Hermès oder Allure von Chanel)
 - Bei der Aromatisierung von Pfeifentabaken und frisch gerieben als Räucher-substanz werden ebenfalls Tonka Bohnen verwendet (Quelle: Wikipedia)
- In Südamerika werden dieser Bohne magische und heilende Kräfte zugesprochen: Schutzamulett gegen Krankheiten, in der Geldbörse für Wohlstand und Erfolg, sowie zur Erfüllung von Wünschen (Quelle: Wikipedia)



Die Tonkabohne enthält auch Cumarin. Cumarin ist der Stoff, der frischem Heu und getrocknetem Waldmeister seinen eigentümlichen, angenehm würzigen Geruch verleiht. In grösseren Mengen ist Cumarin gesundheitsgefährdend. Cumarin kann als Hydroxycumarin die Blutgerinnung hemmen. Cumarin selbst wirkt entzündungshemmend, entkrampfend und beruhigend.

Cumarin ist ein natürlich vorkommender sekundärer Pflanzenstoff, der in verschiedenen Ruchgräsern, Schmetterlingsblütlern, beispielsweise dem gelben Steinklee (*Melilotus officinalis*), im Waldmeister, der Steinweichsel (*Prunus mahaleb*), in Datteln sowie in der Tonkabohne (*Dipteryx odorata*) und auch in der Zimtkassie enthalten ist. Cumarin dient vor allem als Duftstoff in der Parfümerie. Daneben wird es (in Form von welken Waldmeisterblättern) auch in der Küche, beispielsweise zum Aromatisieren von Maibowle verwendet.

Aufgrund des vanilleähnlichen Geschmacks wurde seit Anfang des 20. Jahrhunderts Cumarin als Ersatz für die „Echte Vanille“ verwendet. Die Tonkabohne enthält grössere Mengen an Cumarin, welches daher oft daraus gewonnen wird. Wegen der Eigenschaft von Cumarin, den Geschmack der *Echten Vanille* vorzutäuschen, wird es auch als *Mexikanische Vanille* bezeichnet.



Die Verwendung von Cumarin als Aromastoff ist jedoch in einigen Gebieten (zum Beispiel USA, Europäische Union) gesetzlich eingeschränkt. Neben dem in Europa heimischen Waldmeister enthalten auch einige Zimtarten, etwa der Cassia Zimt - im Gegensatz zu anderen, etwa dem Ceylon Zimt - erhebliche Mengen an Cumarin. Cumarin wird über die Haut gut aufgenommen. In Kosmetika darf es in Europa unbegrenzt eingesetzt werden, muss jedoch ab einer bestimmten Menge deklariert werden.

In grösseren Mengen durch den Darm aufgenommen, verursacht Cumarin heftige Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel und Schlafsucht. Noch höhere Dosen können zu zentraler Lähmung, Atemstillstand und Koma führen. Daneben werden Leber- und Nierenschädigungen beobachtet. Aufgrund der zuvor genannten Gefahren darf Cumarin in Deutschland nicht als Aromastoff zugesetzt werden. Aus Tierversuchen leitet sich der Verdacht ab, dass Cumarin in sehr hohen Mengen krebserregend ist. Mehrere Studien an menschlichen Zelllinien deuten hingegen auf keine Nebenwirkungen im menschlichen Organismus hin.

Für die bekannte Maibowle aus Waldmeister sollen höchstens 3 g Kraut je Liter Bowle verwendet werden. In dieser geringen Menge ist das enthaltene Cumarin nicht gesundheitsschädlich. Der nach dem Genuss von Maibowle häufig auftretende Kater ist meist mehr auf den Alkoholgenuss als auf das Cumarin zurückzuführen (Quelle: Wikipedia).

1.10 Die Kraft der Beeren

Beeren sind reich an Anthozyanen. Das sind kräftig wirksame Antioxidantien, in tiefroten und violetten Farbpigmenten (blaue Trauben, Kirschen, Pflaumen und viele mehr). Es gibt Hinweise, dass Anthozyane die Neuronen vor chemischen Botenstoffen schützen. Darüber hinaus verhindern sie möglicherweise auch die Bildung von Blutgerinnseln.

1.10.1 Enzyme als Bausteine des Lebens

Je mehr frische Enzyme (Rohkost) in unserer Nahrung enthalten sind, desto mehr neues Leben fließt dem Körper zu und desto mehr junge Zellen können sie bilden. Das bedeutet mehr Energie, mehr Ausdauer, mehr Abwehrkraft gegen Krankheiten. Als enzymreichste Rohkost gelten rohe Weizenkeime, junges Gemüse, Samenkeimlinge. Die rohen, frischen Weizenkeime sind eines der enzymreichsten und vollwertigsten Nahrungsmittel. Leider werden die für den Handel bestimmten Weizenkeime bei niedriger Hitze abgetötet, da sie sonst bald ranzig würden. Man kann sie in jedes Gericht mischen¹⁴.

¹⁴ Günter Ernst: Lebendige Nahrung

1.11 Phytamine

Sekundäre Pflanzenstoffe, so genannte Phytamine werden von Pflanzen als Schutz gegen Schädlinge und Krankheiten, aber auch als Wachstumsregulatoren produziert. Viele Phytamine sind sichtbar als Farben, zum Beispiel Anthozyane in den dunkelblauen Heidelbeeren oder in blauen Trauben. Die Schutzstoffe aber auch wahrnehmbar: Sie sind verantwortlich für die Fülle von unterschiedlichen Aroma- und Geschmacksrichtungen im Gemüse, im Obst und in den Beeren.

Mehr als 10'000 verschiedene sekundäre Pflanzen Stoffe kommen in der Nahrung vor: Wahrscheinlich ist deren Zahl noch viel höher. Mit einer gemischten Kost werden schätzungsweise 1.5 Gramm davon verzehrt. Vegetarier/Veganer kommen leicht auf das Doppelte.

Mit *TopMix - Lebenselixieren* tun wir unserem Körper sehr viel Gutes, die Phytamine schützen nämlich nicht nur die Pflanzen vor Schädlingen, Krankheiten und widrigen Umwelt Einflüssen, sondern auch uns selbst!

1.12 Oxidativer Stress - TopMix-Lebenselixiere und Alter

Was macht das Altern aus? Deutlich mehr oxidativer Stress ab Alter 60¹⁵!

Man hat festgestellt, dass oxidativer Stress mit dem Alter zunimmt. Die wissenschaftliche Beweislage ist jedoch widersprüchlich. Eine mexikanische Forschergruppe untersuchte deshalb die Zusammenhänge zwischen dem Altern und einigen Markern von oxidativem Stress genauer.

Teilnehmer waren 249 gesunde Probanden, davon 22 im Alter von 25 bis 29 Jahren, 24 zwischen 30 und 39, 30 zwischen 40 und 49, 48 zwischen 50 und 59, 60 zwischen 60 und 69 und 65 Personen im Alter von 70 und darüber. Man bestimmte die Lipoperoxidasen und den Antioxidantienstatus im Blut sowie die Aktivitäten von Superoxiddismutase und Glutathionperoxidase in den Erythrozyten. Man fand eine Zunahme der Lipoperoxidasen mit dem Alter. Umgekehrt nahm der Antioxidantienstatus mit den Jahren ab. Die Aktivität der Glutathionperoxidase in den Erythrozyten sank ebenfalls in altersabhängiger Weise. Die Aktivität der Superoxiddismutase blieb dagegen in allen Altersstufen annähernd gleich. Eine wichtige Erkenntnis: Bei den Probanden unter 60 Jahren waren die Veränderungen der Stressmarker nicht streng altersabhängig.

Fazit

- *Ganz offensichtlich nimmt oxidativer Stress jenseits des 60. Lebensjahres deutlich zu*

Tipp

- *TopMix - Lebenselixiere, täglich ca. 3 dl, wirken nachhaltig dem oxidativen Stress entgegen*

¹⁵ Arzt&Prävention – 02/2008. Mendoza-NunezVMet al.: Aging-related oxidative stress in healthy humans. Tohoku J Exp Med213(2007)261-268 [Internet]. [zitiert am 15. Mai 2022]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17984623/>

Oxidativer Stress = Schädigung durch freie Sauerstoff Radikale (ähnlich rostendem Eisen)

Sauerstoff Radikale = Schädliche Stoffwechselabfälle, die mit Antioxidantien unschädlich gemacht werden müssen

Antioxidantien

- Reichhaltig vertreten in pflanzlicher Kost
- Wichtige Antioxidantien sind u.a. auch Vitamin-C und Selen (Natrium-Selenit) innerhalb und ausserhalb der Körperzellen (wässriges Milieu) sowie Vitamin-E und beta-Carotin innerhalb der Zellwand (fettiges Milieu)

1.13 TopMix - Für einen frischen Geist

- Enthält neben den Hirnbotenstoffen Asparaginsäure, Glutaminsäure und Arginin auch reichlich Glycin, Cystin, Phospholipide, Kalium und Magnesium

TopMix - Lebenselixier: Rezept 1		

Mineralien und Spurenelemente		Tagestotal
Kalium	mg	1'879.40
Phosphor	mg	668.50
Magnesium	mg	261.52
Calcium	mg	170.39
Chlorid	mg	105.21
Natrium	mg	62.64
Nitrat	mg	25.32
Selen	µg	12.24
Silicon	mg	8.00
Nickel	mg	6.58
Eisen	mg	6.57
Mangan	mg	1.78
Zink	mg	0.95
Bor	mg	0.92
Nitrit	mg	0.26
Chrom	mg	0.25
Fluorid	mg	0.08
Aluminium	mg	0.05
Brom	mg	0.03
Kobalt	mg	0.01
Kupfer	mg	0.01
Molybdän	mg	0.01
Iodid	mg	0.01
Zinn	mg	0.01
Vanadium	mg	0.01

Vitamine		Tagestotal
Gesamtcarotinoide	µg	5'684.80
beta-Carotin	µg	3'863.30
Cryptoxanthin	µg	1'688.80
Retinoläquivalent	µg	865.56
Vitamin A	µg	262.55
Folsäure	µg	221.90
Vitamin C	mg	134.70
Vitamin K	µg	84.09
alpha-Carotin	µg	41.60
Gesamttocopherol	mg	34.16
Biotin	µg	32.29
Gamma-Tocopherol	mg	18.41
Vitamin E	mg	15.39
Alpha-Tocopherol	mg	13.17
Nicotinamid	mg	6.20
Delta-Tocopherol	mg	2.02

Mineralien und Spurenelemente		Tagestotal
Kalium	mg	1'623.50
Phosphor	mg	544.10
Magnesium	mg	187.33
Calcium	mg	168.23
Natrium	mg	83.53
Chlorid	mg	74.32
Nitrat	mg	46.19
Selen	µg	12.63
Nickel	mg	5.89
Eisen	mg	5.41
Mangan	mg	1.54
Bor	mg	0.92
Zink	mg	0.73
Silicon	mg	0.64
Nitrit	mg	0.35
Chrom	mg	0.20
Fluorid	mg	0.19
Aluminium	mg	0.14
Brom	mg	0.07
Molybdän	mg	0.02
Zinn	mg	0.01
Vanadium	mg	0.01
Kobalt	mg	0.01
Kupfer	mg	0.01
Iodid	mg	0.01

Vitamine		Tagestotal
Gesamtcarotinoide	µg	9'194.90
beta-Carotin	µg	7'808.10
Retinoläquivalent	µg	1'400.24
alpha-Carotin	µg	1'365.20
Vitamin A	µg	634.10
Folsäure	µg	257.75
Vitamin K	µg	146.97
Vitamin C	mg	73.58
Gesamttocopherol	mg	61.27
Gamma-Tocopherol	mg	40.70
Biotin	µg	29.60
Vitamin E	mg	21.90
Cryptoxanthin	µg	22.10
Alpha-Tocopherol	mg	17.71
Beta-Tocopherol	mg	13.78
Delta-Tocopherol	mg	3.39

Beta-Tocopherol	mg	1.77
Pantothensäure	mg	1.36
Vitamin B1	mg	1.34
Vitamin B6	mg	0.85
Vitamin B2	mg	0.41
Beta-Tocotrienol	mg	0.20
Alpha-Tocotrienol	mg	0.06

Aminosäuren		Tagestotal
Glutaminsäure	mg	4'300.20
Asparaginsäure	mg	3'675.80
Arginin	mg	2'271.90
Leucin	mg	2'052.90
Glycine	mg	1'553.20
Lysin	mg	1'461.50
Valin	mg	1'441.10
Phenylalanin	mg	1'416.20
Serin	mg	1'383.40
Prolin	mg	1'371.80
Alanine	mg	1'317.10
Isoleucin	mg	1'300.80
Threonin	mg	1'149.10
Tyrosin	mg	999.30
Histidin	mg	858.00
Cystin	mg	624.10
Methionin	mg	479.10
Tryptophan	mg	465.90

Fettsäuren		Tagestotal
C18:1 (n-9) Ölsäure	mg	23'906.70
C18:2 (n-6) Linolsäure	mg	18'441.50
C16:0 Palmitinsäure	mg	3'832.40
C18:3 (n-3) a-Linolensäure	mg	3'352.00
C20:1 (d-9) Eicosensäure	mg	1'344.25
C18:0 Stearinsäure	mg	1'324.80
C20:0 Arachinsäure	mg	303.45
C14:0 Myristinsäure	mg	296.90
C16:1 (n-9) Palmitoleinsäure	mg	232.16
C24:0 Lignocerinsäure	mg	180.00
Erucasäure (n-9) C22:1	mg	171.00
C12:0 Laurinsäure	mg	111.30
C22:0 Behensäure	mg	13.15

Nicotinamid	mg	2.91
Pantothensäure	mg	1.39
Vitamin B1	mg	0.93
Vitamin B6	mg	0.97
Vitamin B2	mg	0.40
Beta-Tocotrienol	mg	0.20
Alpha-Tocotrienol	mg	0.10
Gamma-Tocotrienol	mg	0.02

Aminosäuren		Tagestotal
Glutaminsäure	mg	3'727.90
Asparaginsäure	mg	3'300.00
Arginin	mg	1'672.80
Leucin	mg	1'563.80
Prolin	mg	1'126.50
Lysin	mg	1'075.00
Alanine	mg	1'070.30
Valin	mg	1'062.90
Glycine	mg	1'045.50
Serin	mg	1'025.40
Phenylalanin	mg	993.10
Isoleucin	mg	969.50
Threonin	mg	901.50
Tyrosin	mg	723.50
Histidin	mg	512.10
Methionin	mg	346.40
Cystin	mg	333.00
Tryptophan	mg	244.40

Fettsäuren		Tagestotal
C18:1 (n-9) Ölsäure	mg	34'942.78
C18:2 (n-6) Linolsäure	mg	24'300.40
C18:3 (n-3) a-Linolensäure	mg	7'762.80
C16:0 Palmitinsäure	mg	4'584.00
C20:1 (d-9) Eicosensäure	mg	2'681.44
C18:0 Stearinsäure	mg	1'412.19
C16:1 (n-9) Palmitoleinsäure	mg	424.32
C20:0 Arachinsäure	mg	394.34
C24:0 Lignocerinsäure	mg	360.00
Erucasäure (n-9) C22:1	mg	342.00
C14:0 Myristinsäure	mg	167.40
C22:0 Behensäure	mg	18.50
C12:0 Laurinsäure	mg	15.10
C15:0	mg	0.27

Spezielle Kohlenhydrate		Tagestotal
Saccharose	mg	22'347.50
Fructose	mg	7'952.00
Glucose	mg	5'580.25
Stärke	mg	3'115.00
Invertzucker	mg	2'330.00
Cellulose	mg	941.00
Stachyose	mg	935.00
Phytinsäure	mg	883.70
Polyuronsäure	mg	712.00
Sorbit	mg	412.00
Pentosan	mg	344.00
Raffinose	mg	320.00
Pektin	mg	300.00
Hexosan	mg	192.00
Myoinositol	mg	12.50

Säuren		Tagestotal
Apfelsäure	mg	1'587.00
Zitronensäure	mg	124.00
Gesamtsäure	mg	120.00
Kaffeesäure	mg	6.40
Chlorogensäure	mg	6.24
Essigsäure	mg	3.90
Para-Coumarsäure	mg	1.60
Salicylsäure	mg	1.16
Ferulasäure	mg	0.48
Oxalsäure gesamt	mg	0.40

Biogene Amine		Tagestotal
Serotonin	mg	3.85
Tyramine	mg	0.35

Sterole		Tagestotal
Total Sterole	mg	137.50
Beta-Sitosterol	mg	122.90
Campesterol	mg	43.65
Stigmasterol	mg	20.27
Brassicasterol	mg	6.96
D5-Avenasterol	mg	2.60
Cholesterin	mg	0.63

Spezielle Kohlenhydrate		Tagestotal
Saccharose	mg	14'514.40
Fructose	mg	12'352.90
Glucose	mg	8'386.20
Invertzucker	mg	2'330.00
Polyuronsäure	mg	1'487.00
Stachyose	mg	1'122.00
Cellulose	mg	1'062.00
Stärke	mg	846.00
Phytinsäure	mg	669.00
Sorbit	mg	629.90
Pentosan	mg	621.00
Hexosan	mg	504.00
Raffinose	mg	384.00
Pektin	mg	298.00
Myoinositol	mg	79.00
Inosit	mg	10.80
Xylit	mg	1.04

Säuren		Tagestotal
Zitronensäure	mg	1'553.30
Apfelsäure	mg	977.50
Weinsäure	mg	159.00
Gesamtsäure	mg	120.00
Quininsäure	mg	26.40
Chlorogensäure	mg	13.72
Oxalsäure gesamt	mg	11.79
Kaffeesäure	mg	11.52
Isozitronensäure	mg	8.80
Oxalsäure löslich	mg	5.99
Salicylsäure	mg	2.95
Para-Coumarsäure	mg	2.80
Ameisensäure	mg	2.80
Bernsteinsäure	mg	2.00
Ferulasäure	mg	1.66

Biogene Amine		Tagestotal
Tryptamin	mg	2.00
Spermin	mg	0.23
Spermidin	mg	0.10
Putrescin	mg	0.03
Cadaverin	mg	0.02

Phospholipide		Tagestotal
Phosphatidylcholin	mg	318.90
Phosphatidylethanolamin	mg	150.70
Phosphatidylinositol	mg	107.70
Phosphatidylserin	mg	29.80

Purine		Tagestotal
Total Purine	mg	179.40
Guanine	mg	52.30
Adenine	mg	48.70
Hypoxanthine	mg	5.00

Spezielle bioaktive Stoffe		Tagestotal
Quercetin	mg	3.92
Isorhamnetin	mg	0.96
Glucoerucin	mg	0.49
Glutathion	mg	0.36
Kaemferol	mg	0.26

Sterole		Tagestotal
Total Sterole	mg	192.60
Beta-Sitosterol	mg	137.60
Campesterol	mg	66.60
Stigmasterol	mg	15.54
Brassicasterol	mg	13.80
Cholesterin	mg	1.26

Phospholipide		Tagestotal
Phosphatidylcholin	mg	245.80
Phosphatidylethanolamin	mg	144.20
Phosphatidylinositol	mg	76.60
Phosphatidylserin	mg	0.80

Purine		Tagestotal
Total Purine	mg	99.50
Guanine	mg	25.80
Adenine	mg	22.80

Spezielle bioaktive Stoffe		Tagestotal
Quercetin	mg	6.97
Glutathion	mg	1.77
Isorhamnetin	mg	1.32
Glucoerucin	mg	0.67
Kaemferol	mg	0.37
Myricetin	mg	0.14