

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend mal wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können, ist unser Ziel erreicht.

Sie erhalten das Informationsschreiben, weil Sie diesen Gesundheitsbrief selbst für diese Mailadresse abonniert haben.

Kennen Sie jemanden der ebenso Bedarf für die Informationen hat? Dann geben Sie den Topfruits-Gesundheitsbrief auch gerne weiter.

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an.

Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund

Ihr
Michael Megerle

Magnesium bei Atemwegserkrankungen

In den Industrienationen zählt Asthma bronchiale mit 5% der Erwachsenen und 10% der Kinder zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Die wenigsten davon wissen das die Einnahme von Magnesium Präparaten die Asthmasymptome verringern und dadurch andere Medikamente eingespart werden können.

Auslöser für Asthma können die unterschiedlichsten Reize sein: Besonders häufig wird auf Pflanzenpollen, Tierhaare Hausstaubmilben sowie Allergene in Milch, Obst und Nüssen reagiert, in selteneren Fällen kann Asthma auch in Folge von Atemwegsinfektionen oder bei der Einnahme von bestimmten Arzneimitteln (Beta-Blocker, Schmerz- und Rheumamittel) auftreten.

Als wesentliche Ursache für die Entstehung der Verengung der Atemwege gilt jedoch die chronische Entzündung der Bronchialschleimhaut. Die in den Atemwegen sitzenden Entzündungszellen setzen Histamin frei, welches eine Entzündungsreaktion des Körpers einleitet in dessen Folge sich die Atemwege zusammenziehen. Zusätzlich stimuliert es die in tieferen Schichten der Bronchialwand sitzenden Mastzellen und Entzündungszellen, ebenfalls Botenstoffe freizusetzen. Diese wiederum aktivieren Makrophagen und das gesamte Immunsystem. Dabei kommt es zur weiteren Ausschüttung von Botenstoffen, vor allem von Leukotrienen und Prostaglandinen, welche den entzündlichen Prozess in den Atemwegen, die bronchiale Hyperreaktivität und die Atemwegsverengung (Obstruktion) in Gang halten. Deshalb steht heute in der Asthmatherapie nicht mehr die Behandlung der Bronchokonstriktion, sondern die Entzündungshemmung im Vordergrund.

2007 führte die Gruppe um die Wissenschaftler um Professor C. Gontijo-Amaral von der State University of Campinas Medical School in Brasilien eine placebokontrollierte Doppelblindstudie mit 37 Jungen im Alter von 7 bis 19 Jahren mit moderatem Bronchialasthma durch. Eine Gruppe der Kinder und Jugendlichen, die Verumgruppe, nahm täglich 300 mg Magnesium-Ionen ein. Die Studie dauerte zwei Monate. Dabei wollten die Forscher vor allem untersuchen, ob die Magnesium-Gabe die bronchiale Hyperreaktivität verringert.

Zur Überprüfung des Erfolges bedienten sie sich eines unspezifischen inhalativen Provokationstests, des Metacholin-Tests. Metacholin ist ein Arzneistoff, der dosisabhängig die Bronchien verengt. Je mehr Metacholin nötig ist, um bei den Probanden klinische Beschwerden zu erzeugen, umso geringer ist ihre bronchiale Hyperreaktivität. Dabei schnitt die Gruppe, die Magnesium eingenommen hatte, besser ab als die Placebo-Gruppe: Die bronchiale Hyperreaktivität der Kinder und Jugendlichen war geringer als die ihrer Altersgenossen, die Placebo geschluckt hatten. Im Vergleich zur Placebo-Gruppe hatte sich in der Verum-Gruppe die Zahl der Tage mit Asthma-Anfällen um 30 Prozent verringert, und die Zahl der Tage, an denen die Kinder Salbutamol benötigten, war ebenfalls um ein Drittel erniedrigt. Somit belegt die Studie eine Wirkung von Magnesium bei Asthma bronchiale auch bei oraler Anwendung. Die Ergebnisse ihrer Studie veröffentlichten die Wissenschaftler im European Journal of Clinical Nutrition.

In der Tat beeinflusst Magnesium eine Reihe von physiologischen Prozessen im Organismus. Dazu gehören einige, die der Entstehung von Asthma vorbeugen oder die asthmatischen Beschwerden lindern. So wirkt Magnesium entspannend auf die Bronchialmuskulatur und verringert damit die Verengung der Atemwege. Außerdem hemmt Magnesium die durch Calcium vermittelte Histamin-Ausschüttung aus den Mastzellen und schwächt so den Entzündungsprozess der Bronchialschleimhaut und damit die bronchiale Hyperreaktivität ab.

Die Tagesdosis für Erwachsenen sollte bei mindestens 300 mg Magnesium-Ionen liegen, wobei auch höhere Dosen gut verträglich sind. Weiterhin ist die Wahl des Magnesium-Salzes von Bedeutung: Organische Salze wie Magnesiumaspartathydrochlorid, -citrat oder -bishydrogenylglutamat sollen im Dünndarm besser resorbiert werden als anorganische Verbindungen.

Sehr hohe Magnesiumkonzentrationen im Blut sind nur unter Umgehung des Darms (mittels Infusion direkt in das Blutgefäß) oder bei Nierenschäden zu erwarten.

Ernährung und Krebs

Aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse und des Erfolgsdruckes aus der Naturheilmedizin muss die moderne Medizin immer mehr eingestehen, dass auch bei Krebs die Ernährung sowohl in der Vorbeugung als auch in der Therapie eine wesentliche Rolle spielt.

Vor 5 Jahren hat das "Gesundheits- Krankheitswesen" noch behauptet, Ernährung habe mit Krebs nichts zu tun. Heute gibt es die ersten Vorträge von Ärzten über die Zusammenhänge zwischen Krebs und Ernährung. Sie bestätigen somit die Richtigkeit dessen, was alternative Ärzte/Therapeuten schon seit Jahrzehnten sagten. Immer wenn der Erfolgsdruck aus der alternativen Medizin (in allen Belangen) zu groß wird, sieht sich das "Gesundheits-Krankheitswesen" gezwungen, scheinweise diese alten Erkenntnisse - welche sie Jahrzehntlang erfolgreich unter den Teppich gekehrt hat - als richtig zu bestätigen.

Deshalb - die eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen:

Hoch verschuldete, fast bankrotte Krankenkassen, „kranke“ Gesundheitssysteme mit permanenter Schlechterstellung, höheren Gebühren und Selbstbehalten, mehr Krankheiten und kranke Menschen prägen das Bild unserer heutigen Gesellschaft. Das sind doch Gründe genug, die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und die Nahrung/Vitalstoffversorgung zur Medizin werden zu lassen!

Dieses Buch ist ein Leitfaden für alle, die gesund bleiben oder werden wollen. Es erklärt, wie Nahrung/Vitalstoffe zur effektivsten Medizin und Gesundheitsvorsorge werden kann. Im Rahmen dieser Grundsätze kann jeder für sich die tägliche Nahrung nach seinen Bedürfnissen zusammenstellen und damit wesentlich für seine Gesundheit bis ins hohe Alter beitragen. Das erscheint in der heutigen Zeit, in der

alle „tragenden“ sozialen Systeme schwer ins Wanken geraten und kaum mehr finanzierbar sind, besonders wichtig.

„Die Ernährung ist nicht das Höchste im Leben, aber der Nährboden, auf dem alles gedeihen oder verderben kann.“ (Dr. Bircher-Benner)

Aus dem Buch "Gesund und Fit in jedem Lebensalter"

<http://www.topfruits.de/produkt/gesund-und-fit-in-jedem-lebensalter-das-buch-fuer-mehr-gesundheit>

Die Geschichte vom Traubenkern-Müsliriegel

Traubenkernmehl wird bei der Herstellung von Traubenkernöl gewonnen, es ist gluten-, laktose- und cholesterinfrei. Traubenkernmehl ist reich an Ballaststoffen und an antioxidativen sekundären Pflanzenstoffen (OPC). Durch Veredelung und lange Lagerungszeiten unserer Lebensmittel ist OPC aus unserer zivilisatorischen Ernährung fast vollständig verschwunden. OPC ist der stärkste bisher auf unserem Planeten entdeckte Radikalfänger. OPC verfügt noch über weitere positive Eigenschaften, wie beispielsweise die 100%-ige Bioverfügbarkeit. d.h. es wird vom Körper vollständig aufgenommen und verwertet.

Prof. Dr. Dieter Treutter von der Universität Weihenstephan (TUAA) hat die Verwendungsmöglichkeit von Traubenkernmehl als Backzutat untersucht. Verzehrt man nur ca zwei Scheiben (ca. 100 g) eines Traubenkernbrottes dem ca. 10% Traubenkernmehl beigemischt wurden, so entspricht die antioxidative Wirkung dieser Brotzeit ca. einer empfohlenen Tagesdosis Vit. C.

Man müsste vergleichsweise jeweils 10 Äpfel, zweieinhalb Apfelsinen, 1,5 kg Kartoffeln oder 3,5 kg Karotten zu sich nehmen, um einen vergleichbaren Schutzeffekt zu erzielen. Darüber hinaus Prof. Treutter bei seinen Versuchen noch weitere Besonderheiten. Es hat sich gezeigt dass OPC's weitgehend hitzestabil sind und einen längeren andauernden Schutzeffekt bieten, als beispielsweise Vitamine.

Lange Jahre haben wir von der Vitis AG Traubenkernriegel bezogen. Leider produziert Vitis, nach einer Insolvenz dieses Produkt nicht mehr. Da manche unserer Kunden den Riegel jedoch weiter nachfragten und ein Traubenkernriegel am Markt nicht zu bekommen war, haben wir uns Gedanken über eine Eigenproduktion gemacht.

Die Überlegung dabei war, dem Produkt noch weitere positive Eigenschaften mit auf den Weg zu geben, welche von dem Vitis Riegel nicht erfüllt wurden. Der Topfruits Traubenkern-Müslisnack ist so etwas ganz besonderes geworden. 100% Bio kbA Rohstoffe, vegan und in einem Spezialverfahren schonend hergestellt, nur getrocknet, nicht gebacken.

Getreideflocken, gepoppter Amarant, schwarzer Sesam, getrocknete Aprikosen und Cranberries, wertvolles Traubenkernmehl sind in einer schmackhaften Komposition mit Aprikosenkernöl und Agavendicksaft zu einem Müslisnack der Extraklasse komponiert, den es so am Markt nicht gibt.

Der Topfruits Traubenkern-Müslisnack schmeckt herzhaft, er enthält Energie, Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung und wertvolle Antioxidantien für den ganzen Tag.

In Handarbeit hergestellt, sind die Riegel nicht ganz gleichmäßig. Sie werden von uns deshalb nicht als Riegel und Stückweise, sondern abgewogen in Tüten zu 250g als Müslisnack angeboten.

Linktipp:

<http://www.topfruits.de/produkt/traubenkern-mueslisnack-bio-kba-250g-tuete-rohkostqualitaet-mit-wertvollem-opc>

<http://www.topfruits.de/produkt/traubenkernmehl-extra-fein-aus-bio-trauben-kba-natuerliche-vitalstoffe-aus-dem-herz-der-traube>

Wissenswertes zu Selen und Zink

Im Krebsgeschehen spielen vor allem Selen und Zink eine bedeutsame Rolle. Selen ist Bestandteil des Enzyms Gluthationperoxidase, dem wohl wirksamsten Schutz der Zelle vor freien Radikalen und Entartung. Während und nach einer Behandlung soll es mit den antioxidativen Vitaminen eingenommen werden. Selen unterstützt auch die Entgiftung von Schwermetallen wie z. B. Quecksilber. Zink wird zum Aufbau von Abwehrzellen und zahlreichen Enzymen benötigt.

Bei beiden Spurenlementen kann eine erhöhte Zufuhr nötig und sinnvoll sein. Für die Dauereinnahme von Selen eignen sich Selen-Hefe-Präparate, während einer Chemo- oder Strahlentherapie sollte es hoch dosiert als Natriumselenit genommen werden (in Trinkampullen).

Selen und Vitamin C sollen nicht zusammen, sondern mit zeitlichem Abstand von etwa 2 Stunden eingenommen werden.

Weitere wertvolle Infos finden Sie in dem kleinen Ratgeber "Ernährung und Krebs" welchen Sie kostenlos unter www.biokrebs.de oder bei uns bekommen können.

Mit Leinsamen gegen Prostata-Krebs

Gute Nachrichten aus den USA: Nach einer Studie der Duke University in North Carolina konnte 30Gramm Leinsamen pro Tag das Wachstum von Krebstumoren in der Prostata um bis zu 40% verringern.

Allen Teilnehmern der Studie - 160 Männern mit Prostatakrebs - stand eine Operation an der Prostata kurz bevor. Sie wurden in zwei Gruppen geteilt: Die eine bekam etwa einen Monat lang täglich 30 Gramm Leinsamen verabreicht, die andere Gruppe blieb bei ihrer gewohnten Ernährung.

Nach der Prostata-Operation ergab eine Untersuchung der entfernten Tumore, dass ihr Wachstum durch die Leinsamen-Wirkstoffe um bis zu 40% verringert wurde. Bei der Vergleichsgruppe hatten sich die Krebszellen in der Prostata deutlich schneller entwickelt.

Diesen Effekt führen die Mediziner darauf zurück das die Omega 3 Fettsäuren im Leinsamen den Zusammenschluss von Krebszellen verändert und diese gegenüber gesunden Zellen weniger aggressiv macht.

Möglicherweise sind noch weitere Stoffe aus dem Leinsamen für die günstige Wirkung verantwortlich. Um Ihre Prostata zu schützen sollten Sie bei Ihrer Ernährung also unter anderem möglichst auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren achten (Leinsamen, Leinsamenöl, Pe-

rillaöl). Zusätzlich günstig in diesem Zusammenhang sind Granatapfelprodukte, deren Einflüsse und Effekt seit Jahren gut untersucht und abgesichert sind.

Achtung - Vitalstoffmängel nicht immer im Blut zu sehen

Beobachtungen in der medizinischen Praxis haben gezeigt. Vitalstoffmängel können schon vorliegen, wenn Untersuchungen (im Blut oder Urin) noch ziemlich normale Werte anzeigen. Hinweise für eine Mangelversorgung mit bestimmten Substanzen, können Anfälligkeit für Infekte, nervöse Beschwerden, verschlechtertes Allgemeinbefinden oder nachlassende Leistungsfähigkeit sein. Ernsthafte Mangelsymptome treten meist erst nach sehr langer Unterversorgung auf.

Linktipp: http://www.biokrebs-heidelberg.de/user/download/GfBK_website_Vitamine.pdf

Mal reinschauen bei Topfruits ?

Wollten Sie uns schon immer mal ein bisschen über die Schulter schauen und uns näher kennen lernen? Einen kleinen Einblick in das Tagesgeschäft bei Topfruits, bietet ein kurzer Filmbeitrag des Landfuncker (by egghead medien)

Linktipp: <http://www.landfuncker.de/ktv/detail.php?rubric=93&nr=22053>

Und zum Schluß noch was besinnliches für den Tag:

Wandle im Licht und fürchte nie, das Licht der Wahrheit voll auf dich scheinen zu lassen. Wenn du nichts zu verstecken hast, nichts, worüber du dich schämen musst, bist du so frei wie ein kleines Kind, das keine Hemmungen hat und sich mit wahrer Freude ausdrückt. Es sprudelt vor Freude über, und diese Freude ist ansteckend und strahlt aus auf alle, die mit ihm in Berührung kommen.

Freude kann nicht versteckt oder zurück gehalten werden. Sie zeigt sich auf tausenderlei Arten: in einem Blick, einem Wort, einem Ausdruck. Freude zieht Menschen an, denn alle sprechen auf freudige, glückliche Seelen an und sind gerne in ihrer Gesellschaft. Du ziehst das Allerbeste an; du kannst nicht anders, denn man zieht immer das an, was man ausstrahlt.

07. August Aus "Herzenstüren öffnen" von Eileen Caddy (Findhorn)

Neue Produkte bei Topfruits

GrooVia®, ein kristallines Stevia Konzentrat mit der Konsistenz von Kristallzucker

Weißes kristallines Konzentrat aus Stevia rebaudiana Bertoni mit Erythritol als Träger. Zuckerartige Konsistenz, staubt wenig, daher einfach und universell verwendbar. Süßungsfaktor: ca. 4fach gegenüber Saccharose (Haushaltzucker)

Ohne sonstige Zusätze wie Mannitol, Lactose, Sorbitol, Fructose. GrooVia® erfüllt in Bezug auf Reinheit und Belastungsfreiheit alle Anforderungen die an Lebensmittel gestellt werden.

Wiederholt wurde in Versuchen festgestellt, dass Stevia keine toxischen Eigenschaften besitzt und keine den Blutzuckerspiegel erhöhenden Eigenschaften hat.

Erythrit wird durch mikrobielle Umwandlung von niedermolekularen Kohlenhydraten (vorzugsweise Glucose und Saccharose) hergestellt. Da Erythritol schon zu 90 % über den Magen und Zwölffingerdarm aufgenommen und über die Niere ausgeschieden wird, sind die sonst für Zuckeralkohole üblichen Nebenwirkungen wie Blähungen und Durchfall stark vermindert.

HINWEIS: Stevia Produkte sind in der EU eingeschränkt verkehrsfähig und nicht als Lebensmittel zugelassen. Wir vertreiben unsere Stevia Produkte zum kosmetischen Gebrauch oder als Anschauungsmaterial. Außerdem finden Sie Verwendung als Mittel zur Zahn- und Tierpflege. GrooVia® ist seit November 2009 in der Schweiz als Süßungsmittel zugelassen.

INSELGOLD® vital ist eine transparente, sonnenlichte ovale Seife mit echten Natur-Bernsteinchen, die sich nach und nach frei waschen und gesammelt werden können. Die naturbelassen handgeschöpfte Seife ist hautverträglich und pflegend und auch für die Haarwäsche geeignet.

Inselgold® Vital ist eine Seife für Körper Geist und Seele. Mit einer traumhaften Kombination wertvoller ätherischer Öle aus Cedernholz, Rosmarinöl & Lemongrass verströmt diese Seife einen ganz tollen und aromatischen Duft.

Topfruits Carobpulver ist die gesunde, natursüße Alternative zu Kakao und vielfältig in Shakes, Süßspeisen und Backwaren verwendbar.

Carob kann überall da verwendet werden, wo auch Kakao Anwendung findet. Im Kuchenteig ist Carobpulver natursüß und hat einen aromatischen Geschmack. Andere Süßungsmittel können durch die Verwendung von Carobpulver reduziert werden.

Carobpulver hat ein sehr vorteilhaftes Nährstoffspektrum. Es besteht zu 30 bis 40 Prozent aus niedermolekularen Kohlenhydraten (Einfach- und Zweifachzuckern), die für den natursüßen Geschmack verantwortlich sind. Darüber hinaus sind noch etwa 35 bis 45 Prozent hochmolekulare Kohlenhydrate (Stärken und Ballaststoffe), Proteine, Mineralstoffe und weniger als 1 Prozent Fett enthalten. Es enthält kein Koffein oder Theobromin.

<https://www.topfruits.de/produkt/carobpulver-bio-kba-johannisbrotmehl/>

Buchweizenmehl in bester Bio kBA Qualität aus deutscher Mühlenproduktion. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs und ist botanisch nicht mit Weizen verwandt. Buchweizenmehl enthält kein Gluten (Klebreiweiß). Durch seinen Stärke- und Eiweißgehalt eignet sich Buchweizen aber trotzdem gut als Getreideersatz. Es ist reich an wertvollen Nährstoffen, Protein und essentiellen Aminosäuren.

Buchweizenmehl lässt sich in der glutenfreien Küche äußerst vielseitig verwenden. Es eignet sich zur Herstellung von Backwaren aller Art. Topfruits Buchweizenmehl stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

<http://www.topfruits.de/produkt/buchweizenmehl-glutenfrei-bio-kba/?cPath=206>

Günstiges Basis Müsli, bio kbA

Das Topfruits Bio Müsli Basis, ist die ehrliche und preiswerte Basis für Selbermischer. Alle Zutaten sind in bio kbA Qualität, ungezuckert und ohne Farb- oder Aromastoffe - ohne Rosinen oder Nüsse.

das Besondere:

alles Bio keine Rosinen

ungeröstete Saaten

mit Dinkel statt Weizen

ungezuckert

leichte Natursüsse durch Erdmandelflocken ohne Farb- oder Konservierungsstoffe laktosefrei Zutaten (alle bio kbA): Haferflocken (35%), Dinkelflocken (22%), Roggenflocken (22%), Edmandelmehl (7%), Leinsamen braun (7%), Sonnenblumenkerne (7%).

<http://www.topfruits.de/produkt/muesli-basis-bio-kba-die-ehrliche-muesli-basis-fuer-selbermischer>

Xylitol schmeckt wie Zucker und sieht genauso aus und lässt sich genauso verwenden, hat allerdings deutlich weniger Kalorien und ist antimikrobiell.

Einen interessanten Artikel zu Xylitol können Sie lesen unter <http://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/xylitol-die-suesse-rettung>

LinkTip: <http://www.topfruits.de/produkt/xylitol-fein-alternatives-suessungsmittel-und-ergaenzende-zahnpflege>

Bergland "Vitamobil" Silbercreme stärkt die Haut mit hochwirksamer Depotwirkung. Nach den Richtlinien für kontrollierte Naturkosmetik.

Feinste Silberpartikel bewirken eine schnelle Verbesserung und Normalisierung empfindlicher, zu Rötungen neigender, sowie unreiner, trockener, schuppiger und zu Pickeln neigender Haut.

Die Silbercreme enthält natürliches Vitamin E, welches die Haut vor lichtbedingter, vorzeitiger Hautalterung schützt. Etherische Öle aus Lavendel und Myrrhe beruhigen.

<http://www.topfruits.de/produkt/silbercreme-200ml-bergland/>

Bergland Teebaumöl in Bio Qualität 30ml Vorteilsflasche - über Teebaumöl brauchen wir keine Worte zu machen ;-)

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

Verpassen Sie nun nie mehr den Saisonsstart, oder die Neu-Verfügbarkeit eines Produktes. Wenn ein Produkt saisonal nicht lieferbar ist, finden Sie nun anstelle dem Warenkorb Button einen solchen mit dem Text "Benachrichtigen".

Durch Klicken darauf können Sie eine automatische Benachrichtigung veranlassen, falls sich der Lieferstatus des Produktes ändert und dieses wieder lieferbar ist. In Ihrem Kundenmenü haben Sie jederzeit einen Überblick über die aktiven Benachrichtigungen und können diese dort auch wieder deaktivieren.

Lassen Sie sich über neue Produkte, das Eintreffen neuer Ware, oder andere interessante Dinge rund um das Thema gesunde und vitalstoffreiche Ernährung informieren. Unter <http://twitter.com/topfruits> können Sie sich auf dem Laufenden halten lassen.

Merkzettel: Einfache Wiederbestellung. Im Warenkorb haben Sie bei jedem Produkt die Möglichkeit diesen in ihren Merkzettel zu übernehmen. Sie können dadurch bei ihrem nächsten Besuch, schon einmal gekaufte Produkte schnell wieder finden und diese bei Bedarf neu bestellen.

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie aktuelles und informatives zu Topfruits lesen. Ausserdem haben Sie dort die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren.

Schriftgrösse im Topfruits Shop grösser oder kleiner einstellbar:
Rechts oben im Seitenkopf des Topfruits Online Shops findet sich ein Funktions-Link "Schrift grösser/kleiner" <http://www.topfruits.de/?css=x1> . Damit ist es möglich die Schriftgrösse des Shops, nach eigener Vorliebe, grösser oder kleiner zu machen. Dabei "merkt" sich unser Shop Ihre letzte Einstellung und verwendet diese bei erneutem Aufruf des Topfruits Shop's automatisch wieder.

Service dokumente: Unter <http://www.topfruits.de/info/service dokumente> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

PS: Damit Sie nie mehr eine Aktion verpassen, finden Sie uns jetzt auf Twitter: www.twitter.com/topfruits

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns bitte gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele für ein gesundes Leben nützliche Produkte zu fairen Preisen. Rechtschreib- & Grammatikfehler sind beabsichtigt und unterliegen dem Copyright des Verfassers :-)