

Hallo und guten Tag!

Nachfolgend wieder einige Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung.

Wenn Sie die Informationen für nützlich erachten freut uns das sehr. Wenn Sie jemanden kennen, der ebenso Bedarf dafür 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.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest, Gesundheit und Glück im neuen Jahr.

Denken Sie immer an den kleinen Spruch aus dem neuen Lebensfreude Kalender: Du wirst für das belohnt was du tust und nicht dafür, wozu du imstande bist ;-)

Ihr Michael Megerle

PS: Besuchen Sie uns auf unserer Facebook Seite und bleiben Sie informiert
<https://www.facebook.com/Topfruits>. Das Topfruits Gesundheitsradio und einige Videos finden Sie hier:
<http://www.youtube.com/channel/UCw9sBdmpKuRyCF4gitgMBxg>

Ingwer tut gut, vor allem im Winter

Ingwer ist vielseitig. Er sorgt für die Durchwärmung des Körpers, stärkt die Abwehrkräfte, fördert Verdauung und Stoffwechsel und ist im Ayurveda seit urzeiten bekannt und geschätzt. Menschen die an Krebs erkrankt sind und sich für eine Chemotherapie entschieden haben plagen ganz andere Sorgen. Übelkeit und Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen einer Chemotherapie.

Ingwer ist ein natürliches Anti-Emetikum (Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen). Viele Betroffene schätzen ausserdem die Magen beruhigende Wirkung der Ingwerwurzel. Bis jetzt war unklar, wie Ingwer eigentlich wirkt. Wissenschaftler aus Heidelberg konnten das Rätsel nun lösen: Die Ingwerwurzel enthält eine Reihe von hochwirksamen Inhaltstoffen, die die Serotonin-Andockstellen auf den Nervenzellen besetzen. So kann das Serotonin nicht mehr binden, das Brechzentrum wird nicht aktiviert und die Übelkeit bleibt aus. Auf dieselbe Weise funktionieren auch die klassischen pharmazeutische Anti-Emetika, die ebenfalls bestimmte Andockstellen auf den Nervenzellen besetzen.

Die Inhaltsstoffe des Ingwers sind sozusagen das natürliche Pendant zu den Wirkstoffen der Anti-Emetika, so die Autoren und meinen, eine Kombination von Ingwerextrakt und Anti-Emetika wären eine starke Waffe gegen die von der Chemotherapie verursachte Übelkeit. (quelle gfbk.de - den Veranstaltungskalender der gfbk finden Sie unter <http://www.biokrebs.de/aktuell/veranstaltungen>)

***** Wer's noch nicht kennt - Ayurveda Ingwerwasser *****

Zutaten: ca. 1 ½ Liter Wasser, ein Stück frische Ingwerwurzel, ca. 3 - 5 cm evt. 1 TL Honig

Zubereitung: Das Wasser zum Kochen bringen. Den geschälten Ingwer in dünne Scheiben schneiden oder mit einer Raffel reiben. Den Ingwer in das Wasser geben und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell Honig dazugeben, etwas ziehen lassen und nach Belieben sofort oder über den Tag verteilt trinken. Ingwerwasser sorgt für die Durchwärmung des Körpers, stärkt die Abwehrkräfte, fördert Verdauung und Stoffwechsel

"Das Märchen von den schicksalhaften Brustkrebsgenen."

Die Lektüre des Artikels vom Präventionsspezialisten Prof. Spitz kann ich nur jedem wärmstens ans Herz legen.

Prof. Spitz bringt es auf den Punkt was Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis ist und worauf man dringend sein Augenmerk richten sollte, wenn man in der Familie vermehrt Krebsfälle zu verzeichnen hat oder hatte.

Statt der Genetik und dem persönlichen Risiko allzu viel Beachtung zu schenken, sollte man sich eher informieren was der Begriff Epigenetik bedeutet und man sollte seinen Lebensstil und seine Ernährungsweise genauer unter die Lupe nehmen ;-). Darin liegt das Potenzial für ECHTE Risikominimierung, ganz im Gegensatz zu allem was Pharma und Medizin sonst so anzubieten haben.

Einen äusserst interessanten Artikel zu diesem Thema haben wir hier gefunden:

<http://www.symptome.ch/blog/das-brustkrebs-gen/>

Wer glaubt zu Kraft und Leistungsfähigkeit gehört Fleisch, der irrt :-). ...

... und er kennt nicht Arnold Wiegand! Arnold Wiegand ist einer der weltweit leistungsfähigsten Ausdauersportler, die sich von Veganer Rohkost ernähren. Er zeigt mit seinen aussergewöhnlichen Leistungen, das sind Triathlon-Wettkämpfen über den 5-fach Ironman oder über die 3-fache Ironmandistanz, die man einem Veganer mit bestimmt nicht zutrauen würde, dass Vitalität und sportliche Spitzenleistung nix mit tierischem Eiweiss zu tun hat.

Aber wir wissen ja auch, dass Gorillas, Elefanten oder Nashörner, mit die stärksten Tiere der Erde, sich fast ausschliesslich von Blättern und Früchten ernähren.

Medizinische Experten und Ernährungswissenschaftler sehen bei veganer Ernährung skeptisch und vermuten schnell einen Mangel. Das ist jedoch nicht zwangsläufig so. Vielmehr muss man sich bei rein pflanzlicher Ernährung natürlich mit der Ernährung generell befassen, man muss beispielsweise wissen, welche pflanzlichen Nahrungsmittel hochwertiges Eiweiss, Fette oder bestimmte Vitalstoffe enthalten.

Sind diese Voraussetzungen jedoch erfüllt und man geht die Sache überlegt an, dann ist der Veganer in der Regel gesünder, leistungsfähiger, weniger müde und hat klarere Gedanken, wie der Mensch der tierisches Eiweiss und Fett zu sich nimmt, was für unser Verdauungssystem viel weniger bekömmlich ist.

Lernen Sie Arnold Wiegand kennen und holen Sie sich in dem Interview mit ihm einige wertvolle Tipps, wie ers gemacht hat und was man beachten sollte.

<http://www.roh24.de/blog/detail/sCategory/102/blogArticle/2>

Sportler, die sich vegan oder rohköstlich ernähren möchten und gleich tiefer in die Materie einsteigen wollen, sollten das Buch von Arnold Wiegand "Roh-Vegan + Sport: Vegane Rohkost & Ausdauersport" lesen. So kann man Fehler von vorne herein vermeiden und sich den Start erleichtern.

<http://www.topfruits.de/produkt/roh-vegan-sport-vegane-rohkost-ausdauersport-arnold-wiegand-buch/>

Einen kleinen Eindruck, was vegan und ROH möglich ist verschafft auch dieses Filmchen:

<http://www.youtube.com/watch?v=6zMIKWjkbBY&feature=c4-overview&list=UUqAJc-7BtMeDcjGZtLcBB4g>

Linktipp: <http://www.topfruits.de/wissen/pflanzliches-eiweiss/>

Vitamin D Mangel vermeiden - eine persönliche Beobachtung

Meine Frau hat vor 2 Wochen das Ergebnis einer Blutuntersuchung bekommen, in der auch der Vitamin D Spiegel ermittelt wurde. Sehr erstaunlich war dabei, ihr Vitamin D Spiegel lag unter 20ng/ml, also in einem deutlich zu niedrigen Bereich. Dazu muss man wissen dass meine Frau durch ihre Arbeit im Feld, im Sommer mehrere Stunden täglich im Freien ist. Trotzdem ist wie man nun sah, bereits im Oktober der Vitamin D Spiegel viel niedriger als es unter gesundheitlichen Gesichtspunkten wünschenswert wäre. Alte Empfehlungen sprechen hier von 20-50ng/ml. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch dass der positive

Effekt auf die Gesundheit auch noch bei Werten über 50ng/ml beständig zu nimmt. Sodass man heute einen Vitamin D Blutspiegel von 50-100 ng/ml anstreben sollte.

Wie der ausgewiesene Präventionsexperte Prof. Spitz immer wieder betont, kommt wohl im Winter in unseren Breitengraden kaum jemand darum herum Vitamin D zu substituieren, wenn er sich eine Vitamin D Versorgung wünscht der nach allen neuen wissenschaftlichen Untersuchungen angezeigt ist.

Die Effekte und der Nutzen einer guten Vitamin D Versorgung pfeifen die Spatzen ja schon von den Dächern und es gibt unter Experten mittlerweile keine Zweifel mehr am grossen Nutzen eines deutlich höheren Vitamin D Spiegels, als er früher empfohlen wurde. Dabei ist die Bandbreite von Vitamin D enorm. Nachdem man Vitamin D zuerst nur im Zusammenhang mit gesunden Knochen sah, zeigt sich das Vitamin nach aktuellen Erkenntnissen derart wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren Studien sogar vom „antibiotischen Vitamin“ spricht. Die Häufigkeit von Grippeinfektionen konnte unter Zufuhr von Vitamin D drastisch gesenkt werden. Ich selbst kann mich an keine "Grippe" mehr erinnern, seit ich regelmässig meine mind. 1000 i.E. am Tag nehme.

Eine Auswertung von 28 wissenschaftlichen Studien mit insgesamt rund 100 000 Teilnehmern, zeigte weitere überraschende Ergebnisse. Teilnehmer mit hohem Vitamin-D-Spiegel wiesen ein um 43 % geringeres Risiko auf, an Gefäß- und Stoffwechselkrankheiten zu erkranken. Die selben Probanden zeigen auch ein 33 % geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Menschen über 50 sind durch veränderte Lebensgewohnheiten besonders gefährdet einen Mangel zu erleiden. Dabei erhöht sich das Risiko für Schlaganfälle um 78%, das Risiko für Herzinfarkt um 45 % bei zu niedrigem Vitamin-D Gehalt im Blut, so die Forscher eines medizinischen Institutes in Salt Lake City.

Und so könnte man weiter machen mit den positiven Effekten von Vitamin D auf die Häufigkeit von Krebserkrankungen und weiteren Krankheiten die teilweise als unvermeidlich angesehen werden.

Dem Vitamin D haben wir deshalb einen eigenen Beitrag in unserer Infothek gewidmet. Hier können Sie die wichtigsten Aspekte noch einmal nachlesen. <http://www.topfruits.de/aktuell/id/162-Vitamin-D-das-Allzweckvitamin/>

Derjenige der gleich tiefer in die Materie eintsteigen und alles wissen will was es zu dem Thema zu sagen gibt, der list das Buch vom "Vitamin D Papst" Prof. Dr. med. Jörg Spitz <http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d-das-sonnenhormon-fuer-unsere-gesundheit-und-der-schluesel-zur-praevention-taschenbuch/>

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-1000-ie-plus-dr-wolz-60-kapseln/>
<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-oel-dr-jacobs-20ml-sehr-ergiebig-600-portionen/>

Indische Legende

In einem Dorf gab es einen uralten, starken und wunderschönen Baum. Eines Tages durften alle Bewohner des Dorfes und des gesamten Tales ihre Sorgen, Nöte und Probleme, in einem Paket verschnürt, an diesen Baum hängen. Sie mussten jedoch ein anderes fremdes Päckchen mit nach Hause nehmen.

Zu Hause angekommen, öffneten alle ihr neues Paket. Sie waren sehr bestürzt, erschienen die Sorgen in den fremden Paketen doch viel größer als die eigenen.

Schnell gingen alle wieder zum Baum zurück. Der stand still und weise lächelnd im Sonnenschein. Sie hängten das fremde Päckchen an den Baum, suchten ihr eigenes, gingen nach Hause und waren zufrieden mit ihren eigenen Problemen. Quelle: www.Biokrebs.de

"Die Milch macht's", wers glaubt wird selig ;-)

Immer mehr wird deutlich - Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte wie z.B. Käse, Sahne usw. schaden dem menschlichen Körper mehr, als sie ihm nutzen. Am ungünstigsten ist süsse Milch. Am verträglichsten sind noch milchsauer fermentierte Produkte wie Buttermilch, Kefir, Sauermilch oder Yoghurt.

Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsberichte, die sich mit den Inhaltsstoffen von Kuhmilch und deren Wirkungsweise auf unsere Gesundheit beschäftigen, zeigen die Risiken des Milchkonsums. In den Medien ist davon kaum etwas zu hören, das Interesse der Milchindustrie ist groß, das positive Bild der Milch auf die Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Wer jedoch ein hohes Maß an Vitalität für sich und seine Kinder anstrebt sollte sich über Risiken und Nebenwirkungen des Milchkonsums bewusst sein. Objektiv betrachtet ist es in jeder Hinsicht besser zu pflanzlichen Milch-Alternativen zu greifen, die es in unterschiedlichen und schmackhaften Varianten gibt und die man auch leicht selbst herstellen kann. Ihr vermisst dabei nix und gesundheitlich könnt ihr damit nur gewinnen.

Ersetzen Sie Kuhmilch durch pflanzliche Alternativen. Wenn Sie Allergien, Verdauungsprobleme, entzündliche Erkrankungen oder eine mangelnde Knochendichte haben sollten Sie auf Milch und Molkereiprodukte dringend verzichten. Auch aus Präventionsgründen sind pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch wie bspw. Hafer-, Mandel-, Reis-, oder Sojamilch zu empfehlen.

Auch Cashewmilch schmeckt vorzüglich und ist zudem noch gut für Ihre Laune. Schmackhafte Milchersatz ist mit einem Mixer oder Personal Blender einfach und schnell auch selbst herzustellen. Als Grundlage nimmt man eingeweichte Cashewnüsse, oder preiswerten Cashewbruch oder eingeweichte Mandeln.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/cashewbruch-natur-aus-bio-kba-cashewkernen-ideal-fuer-cashewmilch-und-cashewmus/>

<http://www.topfruits.de/produkt/ecomil-almendra-mandelmilchpulver-instant-400g-dose-bio-kba-100-natur/>

Einige Aspekte im Zusammenhang mit dem Genuss von Milch und Molkereiprodukten haben wir in unserem ausführlichen Infothek Beitrag für Sie zusammen gestellt. <http://www.topfruits.de/aktuell/id/238-Milch-und-Molkereiprodukte-Risikofaktor-fuer-Ihre-Gesundheit/>

Gallensteine - nein danke - durch eine Leber und Gallenreinigung. So gehts.

Die Leber ist neben dem Herzen das vermutlich wichtigste und zu gleich grösste Organ des Körpers. Kaum eine Körperfunktion, die sie nicht mit beeinflusst. So filtert sie das Blut, sorgt durch Absonderung von Gallenflüssigkeit für die Verstoffwechselung von Fetten und hat direkten Einfluss auf Wachstum und Funktion jeder einzelnen Körperzelle. Viele Störungen liegen in einem Ungleichgewicht der Leber begründet.

Das Thema "Gallensteine" wird von der klassischen Medizin weitgehend ignoriert. Bis heute mangelt es an verlässlichen Tests zur Diagnose. Weit verbreitet ist die Meinung, Gallensteine seien nur in der Galle zu finden. Auf Röntgenbildern können sie nämlich nicht gesehen werden. Wenn die Probleme durch Koliken symptomatisch werden, dann entfernt man halt die Gallenblase, eine der unnötigsten OP's unseres Gesundheitswesens.

Tatsächlich finden sich die meisten Steine in der Leber, wo sie Gänge verstopfen und die Funktion behindern was im weiteren seine Auswirkungen auf die Galle hat.

Herzinfarkt, Diabetes und Krebs - diese und andere Krankheiten gehen nach naturheilkundlichen Beobachtungen auf eine mangelnde Entgiftungsfunktion der Leber und durch Gallensteine zumindest mit zurück. Die verminderte Produktion von Gallenflüssigkeit und damit ein schlechterer Aufschluss von Nahrungsvitalstoffen spielt dabei ebenso eine Rolle.

Der Heilpraktiker Andreas Moritz hat in seinem Buch "Die Wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung" die Zusammenhänge umfassend beschrieben. In einem kleinen Artikel in unserer Infothek finden Sie eine kompakte Zusammenfassung wie man die Reinigung durchführt.

<http://www.topfruits.de/aktuell/id/201-Anleitung-zur-Leber-und-Gallenblasenreinigung/>

Viele Leute die ich kenne und die die Leberreinigung ein oder mehrmals durchgeführt haben, berichten von erstaunlichen Ergebnissen und davon dass sie sich danach wesentlich besser gefühlt haben und ein deutlich stabileres Immunsystem hatten. Deshalb einfach mal probieren, Sie werden staunen.

Rohkostrezept: Schoko Pudding mit rohen Kakaobohnen

Für alle Naschkatzen, ein köstliches Rezept von unserer Kundin Jollean. Wir sagen auch herzlichen Dank für dieses wunderbare Rezept und natürlich wollen wir Sie alle daran teilhaben lassen. Mmmhyyy köstlich!

Jollean schreibt: „Dieser 100% rohe Schokopudding ist bei uns zu einer oft gewünschten Hauptmahlzeit geworden, nachdem wir alle rohen Zutaten in bester Qualität von Topfruits beziehen können. Nur bei Topfruits bekommen wir die unfermentierten Kakaobohnen und die großen süßen Mandeln, die für diese Köstlichkeit so wichtigen Grundzutaten. Man benötigt einen starken Mixer, um die Kakaobohnen und Mandeln cremig zu bekommen, bei normalen Mixern bleiben Stücke zurück, was dem Pudding und Geschmack abträglich wirkt. Er soll ganz cremig sein, dann ist der Pudding richtig!“

Also hier nun Jollean´s Schoko Pudding (für 3-4 Personen):

ca. 20 rohe Kakaobohnen, ca. 20 Mandeln, vorher eingeweicht, mit 0,5l Wasser im Mixer pürieren bis alles cremig ist 3-5 EL Carobpulver, 3 EL Kokosöl, 2-4 EL Chia Samen 4-6 reife Bananen 1 EL Zimt, 3cm Vanille, Manuka Honig wer mag, dazugeben und immer wieder ausreichend Wasser hinzugeben. Wenn der Pudding zu flüssig wird, dann extra Bananen, Chia Samen oder Kokosöl dazu geben, dann wird er cremiger. Jetzt einfach nur noch Genießen!!! Jollean´s Schoko Pudding mit Obst Obstsalat aus allen Früchten, die man gerne mag, zusammenmischen. Etwas Honig dazu, den Schokopudding darüber gießen, mit Nüssen Ihrer Wahl, Kokosflocken oder Trockenfrüchten garnieren, und dann doppelt genießen!!!! Bon Appetit und viel Spaß beim Genießen!

Natürlicher Blattlauskiller Waschnuss

Ein kleiner Tipp von einem Kunden für einen natürlichen Blattlauskiller. Kochen Sie zehn Waschnüsse in einem Liter Wasser aus und füllen den abgekühlten Sud in eine Sprühflasche, schon haben Sie ein einfaches natürliches Pflanzenschutzmittel. Besprühen Sie damit Ihre Zimmer und Gartenpflanzen, meist reicht schon eine einzige Behandlung aus, bei ganz hartnäckigen Läusen wiederholen Sie einfach den Sprühvorgang.

Sie haben hiermit ein Blattlausmittel, welches günstig, natürlich, ungiftig (gerade bei Kindern und Haustieren wichtig), und geruchlos ist.

Übrigens, in der selben Weise kann man sich einen Sud herstellen, den man als natürliches Reinigungs- oder auch Haarwaschmittel verwenden kann.

Linktipp: <http://www.topfruits.de/produkt/1a-waschnuesse-waschnusschalen-spitzenqualitaet-mit-hohem-saponingehalt/>

Ernährung im Alter Teil 2 - was ist ein Muss in der Küche älterer Menschen?

Einige Vitalstoffe sind im Alter als Schutz und Reparaturstoffe besonders wichtig. Auf diese Vitalstoffe, soll an dieser Stelle kurz eingegangen werden:

Coenzym Q 10: Hauptlieferant für das Coenzym Q10 ist Rindfleisch und dort sind hpts. Leber, Herz und Muskeln reich an dem lebensnotwendigen Coenzym. Auch Huhn, Schaf, Lamm, Eier und Fisch. Der Vorzug sollte jedoch pflanzlichen Quellen gegeben werden da der Verzehr von zu viel tierischen Produkten die Entstehung von Entzündungsstoffen fördert. Pflanzliche Quellen für Q10 sind bspw. Nüsse, Zwiebeln, Jungspinat, Weizenkeime der kalt gepresste Pflanzenöle wie Sesamöl. Mit zunehmendem Alter (ab 40) sowie bei bestehenden Herz- Kreislauf Problemen kann es notwendig werden die Nahrung mit dem Vitalstoff Coenzym Q 10 zu ergänzen, da der Körper es nicht mehr schafft, allein aus der täglichen Ernährung seine körpereigenen Speicher damit zu füllen. Eine tägliche Ergänzung von 60 bis 100 mg Q 10 ab 40 Jahren ist somit sinnvoll. Bei bestimmten Vorerkrankungen kann nach Rücksprache mit dem Arzt auch eine höhere Dosierung angemessen sein. Erwähnenswert ist darüberhinaus, dass Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels (Statine) die körpereigene Produktion von Q 10 drosseln. Auch Medikamente die bei Depressionen und Krebs verordnet werden, können einen Mangel an diesem Antioxidans hervorrufen!

Zink und Vitamin D3: Besonders ältere Menschen sowie Diabetiker, Nieren- und Leberkranke haben oft einen ausgeprägten Zinkmangel. Ein Zinkdefizit zählt zu den häufigsten Symptomen bei Krankenhauspatienten. Jeder körperliche oder seelische Streß führt zu hohen Zinkverlusten, aber auch Alkoholkonsum und die Gabe von Antibiotika. Außerdem können bei Zinkmangel Gewichtsverlust, Geschmacksstörungen und Nachtblindheit auftreten. Zinkreiche pflanzliche Lebensmittel sind Linsen, Erbsen, Weizenvollkornbrot, Weizenkeime, Haferflocken, Wal- und Pekannüsse, Pilze und Hefen, Salat, Gurken, Spargel sowie Grüner Tee sie beugen einem Zinkmangel vor.

Die Vorstufe von Vitamin D3 findet sich als pflanzliches Provitamin Ergosterin in Weizenkeimöl, Spinat, Kohl, Pilzen, Hefen, Nüssen, Getreidesprossen und Sonnenblumenkernen jedoch überall nicht in grossen Mengen zu finden. D3 kann mit der Nahrung nicht in nennenswerten Mengen aufgenommen werden. Eine gute Versorgung ist nur bei ausreichendem Aufenthalt im Freien, mit unbedeckter Haut möglich. Gerade bei älteren Menschen und in unseren Breitengraden ist dies nicht immer gegeben, besonders nicht im Winter, wo die Mehrzahl der Nordeuropäer einen Vitamin D3 Mangel aufweisen. Die Wissenschaft rät deshalb zumindest in der lichtarmen Jahreszeit zu Vitamin D3-Ergänzungsmitteln zu greifen.

Selen: Selen ist eines unserer wichtigsten Schutzstoffe in vielerlei Zusammenhang. Es wirkt zusammen mit Vitamin E als Antioxidans und aktiviert Enzyme, die dem Herzen Zellschutz garantieren. Dieser Mechanismus sorgt u.a. dafür, dass die Blutplättchen sich nicht zusammen ballen und die Arterien sauber bleiben. Selen stärkt die Abwehr, indem es hilft, Antikörper aufzubauen. U.a. blockt es die Zellwände gegen Umweltgifte wie Quecksilber, Blei, Cadmium und auch gegen radioaktive Strahlung ab und bekämpft darüberhinaus die freien Radikale, die als Folge der schädlichen Einflüsse entstanden sind. Die Bundesrepublik ist Selenmangelgebiet.

Von den pflanzlichen Lebensmitteln sind die folgenden reich an Selen: z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse (insbesondere Paranüsse), Getreide, Samen, wie Sesam und Pilze (z.B. Steinpilze), Bierhefe und Weizenkeime. In Kokosprodukten und Sonnenblumenkernen ist ebenfalls reichlich Selen vorhanden. Ebenso in Vollkornreis, Zwiebeln und Knoblauch. Achten Sie bitte bei allen selenreichen Lebensmitteln auf dessen Herkunft und möglichst auf das Bio Zeichen, um Schadstoffbelastungen zu minimieren.

Gewürze: Bestimmte Gewürze können in hinreichenden Mengen gezielt die Leistungsfähigkeit bestimmter Organe und Funktionen verbessern, insbesondere indem sie die Drüsensekrtion steigern. Die Forschung steht hier noch in den Kinderschuhen. Jedoch besteht ein reicher traditioneller Erfahrungsschatz.

Durch eine überlegte Gewürzwahl können Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die Krankheitsneigung und Krankheiten allgemein bekämpft werden. Der Ernährungsphysiologe Prof. Dr. Glatzel konnte bereits in den 60er Jahren in vielen Studien zeigen, dass die Gewürzpalette zwischen "Anis und Zimt" beträchtliche physiologische Wirkung hat und nicht nur zur Verfeinerung von Geschmack und Aroma diente. Er war wissenschaftlicher Mitarbeiter des Max-Planck-Instituts für Ernährungsphysiologie in Dortmund, eines der ersten deutschen Forschungsstätten, das sich mit dieser Thematik befasste und beschäftigte sich schon damals mit den ernährungsphysiologischen Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit. Er war Pionier auf diesem Gebiet und bestätigte, was oft schon zuvor aus der Naturheilkunde bekannt war:

- Anis, Koriander und Muskat wirken krampflösend,
- Kardamom ist appetitanregend und herzstimulierend,
- Kümmel und Fenchel fördert die Verdauung
- Zimt beruhigt und stillt Schmerzen,
- Gewürznelken besitzen eine schmerz- und hustenstillende Wirkung und

Die sogenannten "Weihnachtsgewürze" Kardamon, Piment, Nelken, Zimt, und Anis stimulieren, aktivieren und kräftigen mit ihren Aromen die Magenschleimhaut und als Folge nimmt die Magensaftsekretion zu. Die sogenannten Scharfstoffe, Ingwer, Piment, Muskat und auch Kurkuma fördern noch zusätzlich die Bildung der Verdauungsenzyme. Sie regen die Magenaktivitäten an sowie die Darmperistaltik und die Durchblutung im ganzen Bauchraum.

Gerade ältere Menschen sollten, laut Glatzel, die Nahrung reizintensiver gestalten, wenn sie ihren gewohnten Genusswert beibehalten wollen. Es ist bekannt, dass die Reizempfindlichkeit der Sinnesorgane mit dem Alter sinkt. So wird Senioren empfohlen, herzhafter als früher zu würzen, was nicht heißt, dass sie stärker salzen sollen. Wenn Sie Zimt verwenden, dann verwenden Sie bitte unbedingt Ceylon-Zimt. Warum, können Sie auf dieser Seite nachlesen.

B-Vitamine: Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Folsäure sind wasserlöslich und fehlen gerade auch häufig bei älteren Menschen, wodurch es zu einem Anstieg des gefährlichen Homocysteinspiegels im Blut kommen kann. Hohe Homocysteinspiegel erhöhen das Risiko von Herz- Kreislauferkrankungen sowie Störungen des Hirnstoffwechsels. B-Vitamine, darunter besonders die Folsäure, das Vitamin B12 und Vitamin B6, Vitamin E und Vitamin C können das Risiko, an einer Altersdemenz zu erkranken um bis zu 88 % senken. In diesem Zusammenhang ist auch die Aufnahme von Lecithinen in Form von lecithinreicher Nahrung oder lecithinreicher Nahrungsergänzungsmittel im Alter empfehlenswert (Raps/Sonnenblumen/Soja). Nachlassende bzw. gestörte Hirnfunktionen können durch Beseitigung des zugrunde liegenden Cholinmangels dadurch verbessert werden.

B-Vitamine aktivieren darüberhinaus den Stoffwechsel, unterstützen die Blutbildung und reinigen die Leber. Sie kommen im grünen Blattgemüse, wie Mangold, Spinat und Salaten vor, aber auch in sämtlichen Kohlsorten, in Zitrusfrüchten, in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten wie Linsen und Kichererbsen, in Sojabohnen, Weizenkeimen, Sonnenblumenkernen und in Bierhefen. Nüsse, darunter besonders Walnüsse und Erdnüsse sind ebenfalls reich an B-Vitaminen.

Topfruits-Tipp für ein Frühstück mit den wichtigsten Vitalstoffen und Ballaststoffen für eine Top Verdauung!

Stellen Sie sich am Morgen ein Müsli oder einen Frischkornbrei aus Vollkorngetreide her, reiben Sie einen Apfel rein, 2 EL Weizenkeime darübergerben und eine Hand voll geraspelte Walnüsse oder Mandeln hinzufügen. Dann geben Sie noch einen Spritzer Zitronensaft und ev. einen Schuss Leinöl hinzu und rühren alles um. Darüber geben Sie eine Soja- Hafer oder Reismilch oder selbstgemachte Cashewmilch. Viele

machen das Gericht auch einfach mit Wasser oder Apfelsaft an. Süßen kann man mit klein geschnittenen Trockenfrüchten, Maulbeeren oder mit einem Löffel Honig oder Agavendicksaft. Als Abrundung fügen Sie etwas Zimtpulver hinzu. Wer aus gesundheitlichen Gründen weniger Fleisch konsumiert, sollte besonders im Alter auf eine ausreichende Eiweißversorgung achten. Dies ist einfach möglich, indem man bspw. zusätzlich geschälte Hanfsaat, Hanfprotein, Sesam oder Süßlupinenmehl ins Müsli gibt.

Wer Probleme mit dem Kauen hat verwendet zum Zerkleinern von Nüssen, Obst und anderer groben Bestandteile wie Sonnenblumenkerne einen Mixer oder einen anderen leistungsstarke Küchenhelfer. Wers weicher mag kann die Getreide Zutaten auch bereits über Nacht mit Wasser einweichen und am Morgen nur noch die übrigen Zutaten beifügen. Guten Appetit und bleiben Sie gesund!

Vertrauen ist eine Oase im Herzen, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.
Khalil Gibran

Ein ganz besonderes Lebensmittel Meeresalgen

Meeresalgen gehören mit zu den ältesten Lebewesen unseres Planeten. Sie sind eine der wenigen essbaren Gemüsesorten, die noch wild wachsen und ursprünglich sind. Algen sind eingefangenes Sonnenlicht, gespeicherte Lichtenergie. Und Meeresalgen haben ein besonderes Nährstoffspektrum, welches sie einzigartig macht.

Nori Algen beispielsweise sind kalorienarm, enthalten hochwertige Aminosäuren, viel Provitamin A, B12, Kalium, Kalzium und Magnesium, sowie und natürliches Jod. Außerdem sind Algen reich an natürlichen Ballaststoffen, an denen es in der heutigen Ernährung meist mangelt. So stellen Meeresalgen eine wertvolle und vielseitig verwendbare Bereicherung des Speisezettels dar.

Unser Lieferant Algamar ist Pionier bei Ernte und Verarbeitung von wilden Meeresalgen in Bio und Rohkostqualität. Man beachte. Die meisten Algen die man in Asiashops kaufen kann sind nicht bio und meist zudem erhitzt/geröstet. Getrocknete Meeresalgen sind sehr ergiebig, sparsam im Verbrauch und ohne Qualitätsverlust lange lagerfähig.

Damit ihr nicht allzu lange überlegen müsst was man mit Algen feines machen kann, hier noch ein kleines Rezept, welches in die Jahreszeit passt. Weitere Rezepte gerne auf Anfrage.

Vegane Kürbiscremesuppe mit Wakame oder Nori

Zutaten für 4 Personen

20g Wakameblätter oder Noriflocken

500g Kürbis, geschält und in Würfel geschnitten

2 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

1 Selleriestängel

1 weiße Rübe

1 Essl. Haferflocken

1-2 Essl. Kürbiskernöl

100 ml Vegi-Milch (Hafer, Soja etc.)

Weißer Pfeffer, 1TL Kurkuma, geriebene Muskatnuss, Sojasauce, Miso Rohe oder geröstete Sesamsamen, oder ein paar Kürbiskerne

Zubereitung:

In einem Topf mit dickem Boden die Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Gemüse, zerkleinerte Wakame oder Noriflocken sowie Haferflocken zufügen und mit der doppelten Menge an kochendem Wasser bedecken. 15 bis 20 Minuten kochen und mit dem Mixer pürieren. Kürbiskernöl und Vegi-Milch zugeben. Mit Pfeffer

fer, Kurkuma, Muskatnuss Sojasauce und Miso würzen. Mit geröstetem Sesamsamen oder ein paar Kürbiskernen garniert servieren.

Diese Cremesuppe lässt sich jeder Jahreszeit anpassen. Im Sommer kann sie als Vorspeise kalt serviert werden. Im Winter kann man sie heiß, als kalorienreiche Speise mit gerösteten Sesamsamen oder in Öl frittierten Vollkornbrotwürfeln servieren.

Linktipp: http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=algen&x=-168&y=-135

Wer stark gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh und Ach durch Fasten als durch Medikamente.

Und wieder gibts neue Produkte bei Topfruits

Alle neuen Produkte finden Sie unter dem folgenden Link <http://www.topfruits.de/artikel/neu>

Besondere Geschenkideen für jemandem dem Sie etwas gutes tun wollen finden Sie hier: <http://www.topfruits.de/rubrik/geschenkideen/>. Unseren Geschenkgutschein bspw. können Sie selbst ausdrucken, so haben Sie noch in der letzten Minute ein tolles Geschenk, das jeden freut!

Kakischeiben (Persimon, Sharon), natur, ungesüsst

Ganze Kakischeiben aus dem Iran, Spitzenqualität mit tollem süß-aromatischen Fruchtaroma. Wie von Topfruits gewohnt, reine Natur, natürlich weder gezuckert noch geschwefelt oder sonstwie behandelt. Ausschließlich vollreife, leuchtend orangefarbene und köstliche Kakis werden für den maximalen Geschmack und Vitalstoffgehalt schonend getrocknet und machen Topfruits Kaki/Sharonfrüchte zu einem wahren Leckerbissen. Unbedingt probieren. <http://www.topfruits.de/produkt/kakischeiben-persimon-sharon-natur-ungesuesst>

Glutenfreies Vital-Müsli - bio kbA, Basen Müsli mit Fruchtwürfeln und Mandeln. "Wintertraum"

Das Topfruits Glutenfrei Vital-Müsli ist aus 100% glutenfreien Bio Zutaten gemischt. Es enthält wertvolle Getreide, wie Braunhirse und Amarant sowie unbehandelte Bio Trockenfrüchte und gemahlene Mandeln. Es ist natürlich ungezuckert und ohne Konservierungs- Farb- oder Aromastoffe. Geben Sie dem allgegenwärtigen Weizengluten aus dem Weg und gönnen Sie sich das Plus an Aroma und Vitalstoffen. Begrenzte Zeit haben wir das Müsli auch in einer besonderen Geschmacksvariante "Wintertraum" eine weihnachtlich / winterliche Komposition mit feinem Bio Lebkuchengewürz.

<http://www.topfruits.de/produkt/glutenfreies-vital-muesli-500g-bio-kba-wintertraum-mit-lebkuchengewuerz-in-praktischer-dose/>

<http://www.topfruits.de/produkt/glutenfreies-vital-muesli-750g-bio-kba-basen-muesli-mit-fruchtwuerfeln-und-mandeln/>

Cashewkerne, mit Haut, bio kbA, Rohkostqualität und Fair Trade von Flores Farms

Diese ungeschälte Cashewkerne sind einzigartig, handgeknackt und in Rohkostqualität getrocknet, nur von Flores Farms. Qualität Bio kbA aus einem zertifizierten Fair Trade Projekt. Diese ungeschälten Cashewkerne enthalten noch die rosa Samenhaut die besonders reich ist an Antioxidantien. Der leicht bittere Geschmack dieser dünnen Haut enthält eine Fülle von Vitalstoffen, wie sie etwa auch in Rotwein, Trauben- oder Pinienkernen enthalten sind. Er ist bei einigen unserer Kunden besonders beliebt.

<http://www.topfruits.de/produkt/cashewkerne-mit-haut-bio-kba-rohkostqualitaet-fair-trade-flores-farms>

Bio Maulbeeren getrocknet, SCHWARZ, natur, Rohkostqualität

Weißer Maulbeeren sind zwischenzeitlich recht bekannt und beliebt. Die schwarze Maulbeere, *Morus nigra* fristet bisher noch ein Schattendasein. Dafür haben es gerade die SCHWARZEN Maulbeeren in sich, was den Gehalt an Antioxidantien und Zellvitalstoffen angeht. Sie spielen in der Hinsicht in einer Liga mit Heidelbeeren und anderen dunklen Beeren. Natürlich sind Topfruits Maulbeeren, weiß wie schwarz, schonend in Rohkostqualität verarbeitet ungesüßt und natürlich ohne Konservierungsstoffe. Die ca 1 bis 2cm langen blauschwarzen Früchte sehen aus wie kleine Zapfen. Sie ganz lecker und süssaromatisch. Maulbeeren lassen sich prima in Müsli oder als Rosinenersatz z.B. im Kuchen oder im Backwerk verwenden.

<http://www.topfruits.de/produkt/maulbeeren-getrocknet-schwarz-natur-rohkostqualitaet-bio-kba>

Pecannusskerne natur (Pekannüsse), Hälften, neue Ernte 2013 - in Topqualität

Pekankerne, halbe grosse Kerne, HANDGEKNACKT und mit tollem leicht süßlichen Pecan Geschmack. Pecannusskerne sind geschmacklich etwas ganz besonderes, milder als die Walnuss aber nicht einfach in Top Qualität zu bekommen. Endlich haben wir einen Lieferanten gefunden, der uns ganz frische und geschmacklich hervorragende Ware liefern kann.

<http://www.topfruits.de/produkt/pecannusskerne-natur-pekannuesse-haelften-neue-ernte-2013-in-topqualitaet>

Vitamin D3 Öl, Dr. Jacobs - 20ml - sehr ergiebig und Top Preis/Leistungsverhältnis!

Vitamin D3 mit hoher Ergiebigkeit von 600 Portionen/Flasche (Familienpackung). Nur 1 Tropfen täglich, pro Person, deckt die von der DGE empfohlene Zufuhrmenge. Wir möchten auf das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis von Dr. Jacobs Vitamin D von nur 1,66 Cent pro Portion hinweisen und das bei gleichzeitig optimaler Bioverfügbarkeit (das fettlösliche Vitamin wird in einer Öl-Mischung angeboten). Mit Dr. Jacobs Vitamin D3 Öl versorgen Sie kostengünstig die ganze Familie mit Vitamin D3.

<http://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-oel-dr-jacobs-20ml-sehr-ergiebig-600-portionen>

Bio-Brokkolisamen 2013er Ernte mit ganz hervorragenden Sulforaphan Werten

Brokkolisamen sind eine sehr gute Sulforaphan-Quelle, die je nach Sorte und Wachstumsbedingungen 10- bis 100-mal soviel des Sulforaphanvorläufers Glukoraphan enthalten, wie ausgewachsener Brokkoli. Sie können sich darauf verlassen, Topfruits liefert sorgfältig gereinigtes Top Saatgut, mit besonderem Wert für eine vitalstoffreiche Ernährung. Die Analyse der in diesen Tagen eingetroffenen Ware aus 2013er Ernte hat einen sehr hohen Sulforaphangehalt von über 600mg/100g Saat gezeigt. (UBF Analyse 08-2013).

<http://www.topfruits.de/produkt/brokkolisamen-bio-kba-broccoli-sprossen-nachgewiesen-hoher-sulforaphangehalt/>

CatechinPlus 120 Kapseln a 460mg (Benifuuki Grüntee plus Acerolapulver 56g) - der EGCG Kracher

Bei CatechinPlus handelt es sich um eine Nahrungsergänzung die besonders wertvolle Grüntee-Antioxidantien liefert. Die Kombination mit Acerola Vitamin C steigert den Nutzen dabei zusätzlich. Catechin Plus liefert besonders die Polyphenole EGCG3‘‘Me (Epigallocatechin-3-Gallat) und EGCG4‘‘ (Epigallocatechin-4-Gallat), welche in ihren aussergewöhnlichen Eigenschaften wissenschaftlich gut untersucht sind. Topfruits CatechinPlus mit Benifuuki Grüntee Pulver hat durch fehlenden Zwischenhandel ein hervorragendes Preis/Leistungs-Verhältnis. 120 Kapseln a 460mg (= 350mg reines Benifuuki Grüntee plus Acerolapulver) reichen für 30 bis 40 Tage.

<http://www.topfruits.de/produkt/catechinplus-120-kapseln-a-460mg-benifuuki-gruente-plus-acerolapulver-56g-der-egcg-kracher/>

Pure Papaya - Hautregenerationscreme mit fermentierter Papaya und Ringelblume

Pure Papaya ist eine einzigartige Hautcreme auf Basis von fermentierten Bestandteilen aus der Papaya (Carica papaya). Rein natürlich und frei von petrochemischen Zusätzen und natürlich ohne Tierversuche! Wertvolle Papaya kombiniert mit beruhigender Ringelblume, Sheabutter, Jojoba Öl und Macadamia Öl, Bienenhonig und natürliches Vitamin E ergeben eine perfekte Wirkstoffkombination. Diese Zusammensetzung spendet Feuchtigkeit, beruhigt schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen, lindert Hautirritationen und fördert ein wohltuendes Hautgefühl.

<http://www.topfruits.de/produkt/pure-papaya-hautregenerationscreme-25g-tube-fermentierte-papaya-und-ringelblume>

Bio-Matcha aus Japan (Grünteepulver), catechinreiche Topqualität

Für Profis und Matcha Freaks bieten wir unseren Top Matcha nun auch in einer schönen 100g Dose zum besonders günstigen Preis an.

Japanischer Matcha was die enthaltenen Vitalstoffe angeht, die wertvollste Rarität aller Teesorten. Seine einzigartigen Eigenschaften, bedingt durch aufwändigen Kultivierung und Verarbeitung entfalten bei Matcha ihren vollen gesundheitlichen Wert. Insbesondere, weil man mit Matcha die Vitalstoffe aus dem ganzen Teeblatt aufnimmt und nicht nur einen Wasserauszug wie bei einem Tee-Aufguss. Topfruits Matcha BIO (Grünte) zeichnet sich durch eine frischgrüne Farbe aus. Normalerweise haben Matchas eine bittere Note, die unserem Bio Matcha jedoch gänzlich fehlt! Topfruits Matcha Bio ist ein Top-Matcha voller natürlicher Vitalstoffe und mit aussergewöhnlich gutem Preis/Leistungs-Verhältnis.

<http://www.topfruits.de/produkt/bio-matcha-aus-japan-gruenteepulver-catechinreiche-topqualitaet-vorteils-grossbinde/>

<http://www.topfruits.de/produkt/bio-matcha-aus-japan-gruenteepulver-catechinreiche-topqualitaet-30g-bio-kba/>

Konjak-Kapseln 120 Kapseln a 600mg (72g) (Konjakwurzelpulver, Amorphophallus konjac)

Die Top Unterstützung wenn Sie Abnehmen möchten! Konjak-Kapseln enthalten Konjakwurzelpulver. Eine halbe Stunde vor der Mahlzeit eingenommen sorgen sie, wegen ihrer starken Quellwirkung von bis zum 200 fachen des Volumens, für ein gutes und lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Konjak-Kapseln sind deshalb hervorragend geeignet um eine Gewichtsreduktion zu unterstützen.

<http://www.topfruits.de/produkt/konjak-kapseln-120-kapseln-a-600mg-72g-konjakwurzelpulver-amorphophallus-konjac>

Grape OPC+ 120 Vegi Kapseln a 510mg - Traubenkern OPC Extrakt + Acerola Vitamin C

Gape OPC+ ist ein Traubenkernextrakt, standardisiert auf 45% OPC Gehalt, optimal ergänzt mit Acerola Vitamin C. OPC und Vitamin C sind ein unschlagbares Team im Kampf gegen freie Radikale. Jede Kapsel enthält: 160 mg reines, gut verfügbares OPC aus Traubenkernen, 7 mg Vitamin C aus Acerolapulver Topfruits Grape OPC+ ist ein Traubenkern OPC Präparat mit hervorragendem Preis-Leistungsverhältnis. Was seinen Gehalt an reinem OPC angeht (oligomere Procyanidine) fast unschlagbar. Vergleichen Sie!.

<http://www.topfruits.de/produkt/grape-opc-120-vegi-kapseln-a-510mg-traubenkern-opc-extrakt-acerola-vitamin-c/?cPath=-2>

Dr. Jacob's Lactacholin mit 40% L-(+)-Milchsäure

Dr. Jacob's Lactacholin mit 40% L-(+)-Milchsäure, Cholin und allen B-Vitaminen unterstützt optimal den Energie- und Leberstoffwechsel, indem es das Dickdarmmilieu und den Eiweiß-Stoffwechsel zu regulieren hilft.

Dr. Jacobs Lactacholin kann als Ersatz für das ehemals von Dr. Johannes Kuhl angebotene Milchsäure Präparat Viscolacticum verwendet werden. Viscolacticum war eine von Dr. Kuhl entwickelte milchsäurehaltige Zubereitung für diätetische Zwecke, welche unseres Wissens leider nicht mehr angeboten wird.

Linktipps: <http://www.topfruits.de/produkt/lactacholin-dr-jacobs-100ml-40-rechtmilchsaeure-plus-b-vitamine-und-cholin>

<http://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck/>

Bio Proteinpulver 50% aus Hanfsamen - die optimale pflanzliche Eiweißquelle

Bio Proteinpulver wird aus THC freiem Hanfsamen, schonend hergestellt. Dieses pflanzliche Eiweiß ist hochwertig, dabei ist es vegan, lactose- und glutenfrei. Das vollständig natürliche Hanf-Protein, ist vergleichbar mit dem von Volleiweiß aus Fisch oder Fleisch. Darüber hinaus hat das Topfruits Proteinpulver aus Hanf ein ideales Nährstoffspektrum, mit einem Gehalt von 23g Kohlenhydraten, 18% wertvollen Ballaststoffen und 9g ungesättigten Fettsäuren. Dabei ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren geradezu ideal. <http://www.topfruits.de/produkt/hanfproteinpulver-50-bio-kba-100-natur>

Hinweise zu neuen und bekannten Topfruits Services

Einige neue Services in unserem Online Shop finden Sie erklärt auf der Seite <http://www.topfruits.de/info/shopfunktionen> . Werfen Sie mal einen kurzen Blick drauf.

Welche Bedeutung haben die Produktmerkmal Symbole in der Artikel Detailansicht?

In der Artikel Detailansicht finden Sie häufig Symbole die für bestimmte Produkteigenschaften stehen. Wie beispielsweise, Wildwuchs, bio kbA, Rohkostqualität ect. Wenn Sie auf die Symbole klicken, oder im Suchfenster auf den Link Produktmerkmal, gelangen Sie in eine Übersicht in der die Produktmerkmale beschrieben sind. Klicken Sie in dieser Übersicht auf ein bestimmtes Produktmerkmal, dann bekommen Sie alle Produkte angezeigt auf die dieses Produktmerkmal zutrifft. So können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen welche Produkte unseres Sortimentes beispielsweise Rohkost sind oder aus Wildwuchs stammen.

Abo Benachrichtigung:

Wenn Sie am Shop angemeldet sind, können Sie in Ihren Kontoeinstellungen Abo Benachrichtigungen für beliebige Artikel konfigurieren. Wie das aussieht sehen Sie auf diesem Screenshot

http://topfruits.de/images/produktabo_screenshot.jpg.

Dies ist besonders praktisch, wenn Sie jeden Sie bspw. jeden Monat eine Tüte Müsli, oder ein eine bestimmte Nahrungergänzung bestellen möchten. Sie können sich dann mit dieser Funktion für ein beliebiges Produkt Startdatum und Erinnerungintervall konfigurieren. Sie bekommen dann automatisch zum gewünschten Zeitpunkt eine Benachrichtigung. Ideal geeignet ist diese Funktion auch damit Sie keine Saison oder neue Ernte eines Produktes mehr verpassen. Einfach ein Jahresintervall zu einem Produkt eintragen und pünktlich im September o. Oktober werden Sie bspw. an den Start der neuen Saison für Cranberries erinnert.

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 Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service <http://www.topfruits.de/info/kundenmeinungen>.