

Hallo und guten Tag,

Als Freund einer gesunden Ernährungsweise haben wir heute wieder einige besondere Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre einen Nutzen ziehen können.

Sie erhalten das Informationsschreiben, weil Sie diesen Gesundheitsbrief für diese Mailadresse abonniert haben. Wenn Sie keine Verwendung für die Infos haben, können Sie hier den [Gesundheitsbrief abbestellen](#).

Wenn Sie möchten, 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. Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.

Wir wünschen allen Kunden und Freunden von Topfruits frohe Ostern und ein paar erholsame Tage. Bleiben Sie gesund und gut informiert. Und denken Sie daran, nur echte LEBENSmittel können dauerhaft Leben, Vitalität und ein sonniges Gemüt schenken. Es freut uns SEHR jeden Tag unser Bestes zu geben, für Menschen die wirkliche LEBENSmittel zu schätzen wissen!

Herzliche Grüsse, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Ihr
Michael Megerle und das Topfruits Team

PS
[Besuchen Sie uns auch auf Facebook](#) und bleiben Sie zeitnah informiert.

Gute Verdauung auch ohne Abführmittel

Viele Menschen haben unregelmäßigen, zu selten oder zu festen Stuhlgang. Das ist langfristig nicht gut für die Gesundheit, aus unterschiedlichen Gründen. Die geringsten Probleme die man sich damit einhandelt sind noch Hämorrhoiden. Langfristig sind die damit einher gehenden Krankheitsbilder jedoch wesentlich leidvoller.

Die Verwendung von pharmazeutischen Abführmitteln kann nicht die Lösung sein und birgt große Risiken. Die Ursache sind meist die Ernährungsweise und zu wenig Bewegung. Und an der Stelle muss auch ursächlich der Hebel angesetzt werden.

Um Verdauung und Stuhlgang und damit Ihr gesamtes Immunsystem ursächlich zu verbessern sollten Sie folgende Maßnahmen ergreifen.

- Unterstützen Sie die Darmflora durch regelmäßigen Konsum von fermentierten Lebensmitteln, wie Sauerkraut, oder anderen milchsauer fermentierten Gemüsen, etwa Bohnen, Gurken, Paprika etc. Spezielle Zubereitungen, wie Casa Sana, die Verwendung von Miso-Paste, oder makrobiotische Produkte wie Ume, können ebenfalls hilfreich sein.
- Essen Sie täglich Ballaststoffe, wie Leinsamen, Flohsamenschalen oder Erdmandel, ernähren Sie sich generell ballaststoffreicher als bisher. Empfohlen werden mind. 30g Ballaststoffe pro Tag.
- Essen Sie weniger Fleisch und mehr pflanzliche Kost. Fleisch ist ballaststoffarm und überdies schwer verdaulich. Die Verweilzeit tierischer Nahrungsmittel im Darm, ist um ein vielfaches länger wie die von pflanzlicher Kost und sie kostet viel Energie.
- Nehmen Sie, am Besten vor dem Essen, eine Messerspitze voll Bitterkräuter und speicheln Sie diese vor dem Schlucken im Mund gut ein. Dies regt den Fluß der Verdauungssäfte an und unterstützt die Funktion von Bauchspeicheldrüse und Leber.
- Nehmen Sie täglich 300-400mg Magnesium, am Besten am Abend.

- Trinken Sie ausreichend, je nach Jahreszeit, Tätigkeit und sonstiger Ernährungsweise mindestens 1 - 2 L am Tag, am besten Wasser, Fruchtschorle oder Kräuter- bzw. Grüntee.
- Trinken Sie wenig, oder keinen Alkohol und wenn, nur wenig Kaffee.
- Bewegen Sie sich ausreichend, machen Sie einen flotten Spaziergang statt vor dem Fernseher oder PC zu sitzen ;-) Machen Sie einmal täglich ein paar Minuten Übungen aus dem Yoga oder sonstige Gymnastik, um Ihren Darm zu mobilisieren.

Sie werden sehen, mit den vorgeschlagenen Maßnahmen wird sich Ihre Verdauung nach wenigen Wochen ganz von selbst und ohne Medikamente verbessern.

Das beudet konkret, mindestens ein- bis zweimal am Tag Stuhlgang und in einer Konsistenz die das zur Toilette gehen zum Vergnügen, statt zur Qual macht :-)

Und Sie werden sich, einher gehend mit einer besseren Verdauung, auch sonst viel besser und energiegeladener fühlen. In den meisten Fällen resultiert daraus auch ein deutlich stabileres Immunsystem.

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/wissen/verdauung>

<https://www.topfruits.de/produkt/heidelbergers-7-kraeuter-stern-bitterkraeuterpulver/>

<https://www.topfruits.de/produkt/flohsamenschalen-plantago-ovata-psyllium-gemahlen-bio-kba/>

GfbK Kongress am 13. und 14.05.2017

Das Prostata-Karzinom ist die häufigste Tumorerkrankung des Mannes. Jährlich werden ca. 70.000 Neuerkrankungen in Deutschland registriert. Noch höher dürfte die Zahl der Männer sein, bei denen es nicht entdeckt wird und die damit bis ans Lebensende ohne ernsthafte Beschwerden leben!

Verschiedene Eigenarten dieser Krebserkrankung führen bei Patienten und Ärzten oft zu Unsicherheiten darüber, wie die Bösartigkeit des Tumors einzuschätzen ist und wie am besten behandelt wird. Hinzu kommt, dass Prostatakrebs und seine Behandlung das Selbstwertgefühl des Mannes berührt.

Verschiedene Vorträge beim diesjährigen Kongress der Gfbk in Heidelberg, werden auf diagnostische Aspekte und verschiedene Therapieansätze bei Prostatakrebs eingehen und Raum für die Fragen der Teilnehmer geben. An zwei Kongress-Tagen werden auch Seminare und Workshops angeboten. Weiteres dazu finden Sie unter dem unten stehenden Link.

Linktipp: <https://www.biokrebs-kongress.de/>

Achtung! Erhöhtes Demenzrisiko durch Vitamin B6 Mangel.

B-Vitamine sind bekanntlich wichtig für den Gehirnstoffwechsel. So haben sie auch eine Bedeutung bei der Prävention vor Demenz-Erkrankungen. Der Frage welches B-Vitamin in diesem Zusammenhang das wichtigste ist sind irische Forscher der Universität von Ulster nachgegangen. Sie erfassten im Februar 2017 die Vitamin-B Versorgung von 155 Testpersonen im Alter zwischen 60 und 88 Jahren.

Zum Beginn der Studie absolvierten alle Probanden einen so genannten Mini-Mental-Status-Test welcher durch einfache Fragen und Zeichenaufgaben eine mögliche Demenz anzeigen kann.

Bei den Test können maximal 30 Punkte erreicht werden, Werte unter 24 sind ein Anzeichen für eine beginnende Demenz. Vier Jahre nach dem Eingangstest waren bei

einem Viertel der Teilnehmer die Werte unter 24 gefallen. Es zeigte sich dabei ein vierfach erhöhtes Risiko für einen beschleunigten geistigen Abbau bei geringer Vitamin B6 Aufnahme! Bei allen anderen B Vitamin die getestet wurden hat sich diesbezüglich keinen Zusammenhang ergeben.

Der tägliche Bedarf an Vitamin B6 liegt bei rund 1,5 bis 2 Milligramm. Er ist allerdings stark von der Zufuhr an Proteinen abhängig, je mehr Proteine aufgenommen werden, desto mehr Vitamin B6 wird benötigt. So haben beispielsweise Kraftsportler, aber auch Schwangere, sowie ältere Menschen einen höheren Bedarf an Vitamin B6. Vitamin B6 kann gut über eine vollwertige Ernährung zugeführt werden, wenn diese Nüsse und Samen, sowie Vollkornprodukte enthält. Aber auch Bananen und etwa Bierhefe enthält Vitamin B6. Wer bei der Ernährung kein besonderes Augenmerk auf die enthaltenen Vitalstoffe legen möchte oder kann, sollte zu einem **gut dosierten Vitamin B Kombipräparat greifen**

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=Vitamin+B>
<https://www.topfruits.de/produkt/topfruits-brainpower-b-vitamine-folsaeure-vegan-120-tabletten-fuer-3-monate-mit-b12>
<https://www.topfruits.de/produkt/bierhefetabletten-bioaktive-natuerliche-vitamin-b-quelle>

Alzheimer natürlich vorbeugen

Der Zunahme an wissenschaftlichen Publikationen zeigt, die wachsende Bedeutung des Alzheimer Problems. Doch bisher konnte die Schulmedizin noch keinen wesentlichen Fortschritt bei der Therapie verzeichnen. Die Heilung der der Krankheit, bzw. der zerstörten Gehirnzellen ist bisher unmöglich.

Die Pharmaindustrie bringt zwar Medikamente, die gegen das Fortschreiten der Degeneration des Hirngewebes helfen sollen. Der tatsächliche Nutzen für Betroffene ist aber gering. Aufgrund fehlender Heilungs- und Behandlungsmöglichkeiten bei Demenz, ist Prävention oberes Gebot und der Schlüssel zum älter werden, bei voller geistiger Leistungsfähigkeit.

Ebenso wie bei Herzinfarkt und Schlaganfall müssen auch bei Alzheimer die vaskulären Risikofaktoren reduziert werden. Das heißt Bluthochdruck und zu viel schlechtes Cholesterin sind zu vermeiden. Vor allem auch Entzündungsfaktoren muss aktiv entgegen gewirkt werden. Durch gesunde Ernährung, reich an natürlichen Vitalstoffen, viel Bewegung und geistige Aktivität ist dies möglich.

Durch den Verzehr vollwertiger pflanzlicher Lebensmittel kann die Cholesterin Oxidation verringert werden, was Entzündungen, Schlaganfällen, Herzinfarkten und Demenz vorbeugt. Über konkrete Möglichkeiten, hinsichtlich Ernährung und Lifestyle kann man sich nicht früh genug informieren und es gibt zwischenzeitlich eine Fülle an geeigneter populärwissenschaftlicher und naturheilkundlicher Literatur.

Sie finden Sie in einigen der nachfolgend genannten Titel, sowie auch an verschiedenen Stellen im WEB, interessante und glaubwürdige Erkenntnisse, wie Kokosnussöl, Kurkuma, Lycopin aus Tomaten und andere anti-entzündliche Naturstoffe, sowie Veränderungen der Lebensumstände helfen können Alzheimer erfolgreich vorzubeugen. Auch bereits manifestierte Erkrankungen lassen sich damit aufhalten wie man immer wieder sehen kann. Experten sind der Ansicht, dass bereits die Reduktion der Diabetes Erkrankungen um 10-25 % die Zahl der Alzheimer-Neuerkrankungen in der Bevölkerung deutlich senken würde.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/das-kokosbuch-ratgeber-natuerlich-heilen-und-geniessen-mit-kokosoel-und-co>
<https://www.topfruits.de/produkt/buch-aronia-unentdeckte-heilpflanze-kompaktratgeber>
<https://www.topfruits.de/produkt/antibiotika-aus-der-natur-marion-und-michael-grandt-kopp-verlag>

Gichtisiko reduzieren durch Folsäure

Hohe Harnsäurewerte sind oft Ursache von schmerzhaften Gicht Anfällen. Der Grund, überschüssige Harnsäure kann sich in den Gelenken ablagern. Erhöhte Werte werden unter anderem durch weit verbreitete Medikamente gegen Bluthochdruck und Beta-Blocker hervorgerufen.

Laut einer neuen Studie der Guangzhou Universität in China, lässt sich dieses Risiko offenbar durch eine gute Versorgung mit dem B-Vitamin Folsäure senken. Vitamin B9 (Folsäure) ist notwendig für die Vorgänge der Zellteilung, Zellneubildung und Proteinstoffwechsel, für die Zellvermehrung, die Blutbildung, den Eiweißstoffwechsel und die Abwehrkräfte.

Bei der Studie bekamen insgesamt 15.364 Patienten den Blutdrucksenker Enalapril. Zusätzlich wurde der Hälfte der Patienten zusätzlich 800µg Folsäure täglich verabreicht. Bei den Probanden ohne Folsäurezugabe stieg der Harnsäurewert innerhalb vier Jahren um 72 µmol / l an. In der Vergleichsgruppe mit Folsäure war der Anstieg wesentlich geringer.

Der Folsäurebedarf wird für Gesunde mit 300 bis 400 Mikrogramm angegeben. Dies scheint jedoch nur eine Minimalversorgung zu sein, wenn es keine Risikofaktoren gibt. Aber bereits ein hoher Fleischkonsum, bzw. die Einnahme von besagten Medikamenten ist ein solcher Risikofaktor.

Eine gute Versorgung mit Folsäure ist demnach nicht nur in der Schwangerschaft sinnvoll. Auch wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, von denen bekannt ist das sie die Harnsäurewerte ansteigen lassen, (ACE-Hemmer, Beta-Blocker, AT-1-Blocker und Diuretika) sollten Sie regelmäßig Ihre Werte prüfen lassen und vorsorglich ein Folsäurepräparat zu sich nehmen. Gute natürliche Folsäure Quellen sind grüne Gemüse, vor allem alle Kohlarten, auch Spinat und grüne Salate. Der Begriff „Folsäure“ stammt vom lateinischen Wort „Folium“ = „Blatt“ ab. Leider sind die Verluste durch Kochen oder Braten sehr hoch, sodass nur ein ausreichender Frischkostanteil mit Folsäure reichen Lebensmitteln in der Lage ist den Bedarf zu decken. Vor diesem Hintergrund ist auch der regelmäßige Konsum von Nüssen und Hülsenfrüchte zu sehen die ebenfalls mehr Vitamin B9 enthalten als andere Lebensmittel.

Mehr zu wichtigen Vitalstoffen lesen Sie auch in unserer Infothek:
Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/ausreichend-vitamine-sind-leben/>
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=fols%C3%A4ure>

Eisenmangel als mögliche Mitursache für Schwerhörigkeit

Eisen spielt eine wichtige Rolle für die ausreichende Sauerstoffversorgung in den Geweben. Eisen bindet, als Bestandteil von Hämoglobin, den Sauerstoff, der über die Lungen dann in den Blutkreislauf gelangt. Mit dem Blut wird das sauerstoffreiche Hämoglobin zu allen Organen und Muskeln transportiert. Zwischen 2 und 4 Gramm Eisen befinden sich insgesamt in unserem Organismus. Zwei Drittel davon sind im Hämoglobin gebunden. Weitere 20 % befinden sich in den Eisenspeichern, vor allem dem Ferritin und in eisenhaltigen Enzymen.

Im Januar 2017 haben Wissenschaftler der Universität Hershey herausgefunden dass Eisenmangel eine mögliche Ursache von Schwerhörigkeit sein kann. 300.000 Patientenakten wurden dazu ausgewertet. Neben den bekannten Risikofaktoren wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck und Rauchen kommt damit ein weiterer bisher nicht bekannter Einfluss-Faktor hinzu. In Deutschland sind immerhin 15% aller Erwachsenen und sogar 80% aller über 85-Jährigen von Schwerhörigkeit betroffen.

Was kann man tun wenn man den Verdacht hat, dass das Hörvermögen nicht mehr so ist wie es sein sollte. Lassen Sie bei einer Blutuntersuchung Hämoglobin, Eisen im Serum (i. S.) und Ferritin ermitteln und schaut ob diese Werte im optimalen Bereich liegen. Sollte

dies nicht der Fall sein kann ein akuter Eisen-Mangel durch Infusionen ausgeglichen werden. Eine leichte Unterversorgung gleicht man am besten durch zeitweise Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels aus.

Noch besser ist eine Optimierung der Ernährung durch Lebensmittel die einen hohen natürlichen Eisengehalt haben. Gute Eisenquellen etwa sind Amarant, Hafer- oder Weizenkleie, Kürbiskerne, Quinoa- und Sesamsamen. Aber auch Nüsse (Cashewkerne), Hülsenfrüchte und grüne Pflanzen wie Brennessel, Grünkohl oder Spinat. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Eine Auswahl solcher Lebensmittel findet ihr unter folgendem Link:

<https://www.topfruits.de/search?sSearch=eisen>

Einen umfassendes Artikel zu dem Thema Eisen, welcher noch andere Aspekte beleuchtet, findet ihr in unserer Infothek. <https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-eisenquellen/>

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-eisenquellen/>

<https://www.topfruits.de/wissen/eisen>

Neue Produkte bei Topfruits

Immer wieder stoßen wir auf neue und interessante Naturprodukte die für unsere Kunden wertvoll sein können. Alle neuen Produkte der letzten Monate finden Sie unter folgendem Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/> Dabei können Sie sicher sein, dass auch alle neuen Produkte unseren strengen Qualitätskriterien unterliegen die Sie hier nachlesen können <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen> Unsere Kennenlern-Aktionen mit Sonderpreisen finden Sie [hier](#)

No Pain Gewürzmischung - bereits viele positive Kunden-Erfahrungen !

Diese besondere Vital-Gewürzmischung aus Cumin (Kreuzkümmel), Koriander (Samen) und Muskatnuss in Bio Qualität sollten Sie kennen.

Nachdem wir nun bereits viele positive Rückmeldung von Kunden haben, die das Gewürz seit einer Weile regelmäßig nehmen, sind wir um so mehr überzeugt von den positiven Wirkungsweisen. Jeder der mit den in dem Beitrag angesprochenen Beschwerden zu tun hat, sollte auf alle Fälle einen Versuch machen.

Jeder mit entzündlichen Beschwerden schaut am besten diesen kleinen Filmbeitrag aus dem NDR an und macht einen risikolosen Versuch.

<http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/visite/Das-Gesundheitsmagazin,sendung495800.html> (Bericht ab Minute 23).

Weiteres über die einfache Verwendung der Gewürzmischung in der Küche können Sie auf unserer Seite lesen. Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=nopain>

Bio Beerenmix 2.0 Kindermischung, aus süßen Beeren aber 100% Natur

Die neue Topfruits Bio Beerenmischung. Für alle die zwar besonders gehaltvolle, aber etwas feste und gerbstoffreiche Aronia- und Gojibeeren nicht so gerne mögen. Wir haben unseren Klassiker etwas abgewandelt und bieten mit dieser Mischung eine süßere, jedoch auch 100% natürliche Knabbermischungen. Besonders Kindern essen diesen Beeren Mix mit wachsender Begeisterung :-). Natürlich ebenso bestens geeignet als natürliche Süße ins Müsli oder den Fruchtsalat.

<https://www.topfruits.de/produkt/beeren-mix-2.0-bio-kba-kindermischung-100-natur>

Olivenblattextrakt - als 500 mg Mono-Kapseln oder flüssig

Olivenbäume bieten mehr als nur Olivenöl. Auch die Blätter enthalten besondere Substanzen (Oleuropein als Leitsubstanz), die einen naturheilkundlichen Wert besitzen. In

Olivenblättern ist die Konzentration von Oleuropein am höchsten. Schon von den Ägyptern verwendeten Auszüge aus Olivenblättern wurden zum Schutz der Toten vor Parasiten und Pilzbefall verwendet. Das Polyphenol Oleuropein schmeckt sehr bitter. Je mehr und reiner das enthaltene Oleuropein ist, desto bitterer ist das Produkt, aber umso besser ist auch dessen Nutzen.

<https://www.topfruits.de/produkt/olivenblattextrakt-500-mg-mono-kapseln-vegan-glutenfrei>

Folsäure mit gut dosierten 800 µg pro Tablette - vegan

Ideale Ergänzung für eine ausreichende Folsäure-Versorgung bei erhöhtem Bedarf oder besonderen Umständen (Alter, Medikamentenkonsum). Folsäure auch Vitamin B9 genannt, ist ein essentielles Vitamin der B-Gruppe. Gerade vor und während einer Schwangerschaft sowie der Stillzeit ist dieses B-Vitamin unabdinglich. Für einen Großteil der Bevölkerung ist eine ausreichende Folsäure nicht gegeben, wie Untersuchungen immer wieder zeigen.

Aktiver Manukahonig MGO 720+ besonders stark

Dieser Manuka Honig enthält besonders viel des wertgebenden Inhaltsstoffes Methylglyoxal (MGO). Manuka Honig mit einem MGO Gehalt von über 400 mg pro kg wird für besondere Anwendungsfälle eingesetzt. Im Gegensatz zu dem mancherorts erhältlichen Medihoney (gammabestrahelter Honig) handelt es sich bei unseren Honigen um reine Naturprodukte. Frei von Zusatzstoffen und Rückständen von Antibiotika oder Pestiziden repräsentieren sie die Kraft der neuseeländischen Natur.

Zinkgluconat 60 Tabletten a 50mg - hohe Bioverfügbarkeit und vegan

Zink zählt zu den essentiellen Stoffen für unser Immunsystem. Zink hat dabei verschiedene Funktionen, etwa im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Viele Stoffwechselfunktionen, Enzyme und insbesondere unser Immunsystem sind auf ausreichendes Vorhandensein des Spurenelementes Zink angewiesen. Auch bei der Wundheilung spielt Zink eine Rolle.

<https://www.topfruits.de/produkt/zinkgluconat-60-tabletten-a-50mg-hohe-bioverfuegbarkeit-vegan/>

Bio Mariendistelsamen gemahlen

Unsere biologischen Mariendistelsamen (*Silybum marianum*) sind schonend getrocknet und werden anschließend fein vermahlen. Sie sind naturbelassen - leberstärkend - entgiftend - vegan - und aus kontrolliert biologischem Anbau. Durch den Mahlprozess werden die Samen der Mariendistel aufgebrochen, wodurch die Inhaltsstoffe wie das natürliche Silymarin besser vom Körper aufgenommen werden können. Verwendung der gemahlene Samen der Mariendistel. Für einen entgiftenden und leberstärkenden Kräutertee - heiß oder kalt. Natürlich sind auch andere Zubereitungen möglich. Um das Silymarin bestmöglich aufzunehmen kombinieren Sie dieses am besten mit einem fetthaltigen Lebensmittel.

<https://www.topfruits.de/produkt/mariendistelsamen-gemahlen-bio-kba-silybum-marianum-leberkraft>

Bio Sauerkirschen 100 % naturbelassen

- entsteint - ohne weitere Zusätze - aus kontrolliert biologischem Anbau - Rohkost - Unsere Bio Sauerkirschen werden schonend getrocknet auf eine Restfeuchte von ca. 20 %. Eine süß-saure Delikatesse ohne Farb- und Konservierungsstoffe wie alles bei Topfruits. Tiefdunkle, reife Früchte voller natürlicher Vitalstoffe und natürlich ungezuckert. Wir haben lange gesucht um eine solche Qualität zu finden. Sie werden begeistert sein. Das Aroma der Sauerkirschen schmeckt super im Müsli oder in der selbst gemischten Nuss-Frucht-Mischung. Aber auch pur ein saurer Genuss :)

<https://www.topfruits.de/produkt/bio-sauerkirschen-entsteint-natur-ungezuckert-rohkostqualitaet>

Bio Ume Su - fermentierter Aprikosen-Essig aus kontrolliert biologischem Anbau

Ist ein glutenfreies Würzmittel - traditionell milchsauer fermentiert - 100% naturbelassen. Ume Su ist ein traditionelles salzig-saures Würzmittel. Es wird aus unreifen Umeboshi-Aprikosen hergestellt und kann wie Essig in der gesunden Vollwertküche verwendet werden.

<https://www.topfruits.de/produkt/ume-su-bio-kba-250ml-flasche-milchsauer-fermentierter-aprikosen-essig>

Hinweise in eigener Sache und zu neuen Topfruits Services

Seit 29.12.2016 haben wir unter www.topfruits.de einen neuen Onlineshop. Wir möchten Sie bitte uns unter info@topfruits.de eine Nachricht zu schreiben, wenn ihnen bei der Benutzung oder während dem Bestellvorgang etwas ungewöhnliches auffällt, oder es zu einem Fehler kommt. Rufen Sie uns auch gerne an, wir helfen Ihnen weiter. Auch wenn Sie Anregungen oder Wünsche haben, schreiben Sie uns eine Nachricht. Erste Hilfe finden Sie auch auf unserer [Hilfeseite](#).

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie interessante Artikel zu Ernährungsthemen lesen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren. **Die besten Tipps die wir veröffentlichen werden prämiert.**

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