

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 hier abbestellen](#).

Haben Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik? Schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.

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

Reicht die offiziell empfohlene Vitalstoffversorgung?

Glaubt man den offiziellen Verlautbarungen mancher „Gesundheits-Experten“ und unserer Gesundheitsbehörden, dann reichen bei vielen Makro- und Mikronährstoffen recht bescheidene tägliche Zufuhrmengen, um den normalen Bedarf eines Menschen zu decken. Mit einer an den empfohlenen Mengen orientierten Vitalstoffzufuhr erreicht man leider auch nur einen durchschnittlichen Versorgungsgrad, abzulesen an den entsprechenden Blutwerten.

Wer sich ein wenig intensiver und objektiver mit diesen Themen beschäftigt, der wird schnell erkennen, dass optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit NICHT mit einer Minimal- und auch nicht mit der angeratenen Durchschnittsverorgung zu erreichen ist. Man ist damit halt durchschnittlich gesund und leistungsfähig. Wem dies genügt, auch gut ;-)

Wünschen Sie sich ein optimales Immunsystem und bestmögliche Leistung- und Regenerationsfähigkeit? Dann sollten Sie Ihren Organismus deutlich besser versorgen, was Mineralien, Vitamine und anderen Mikronährstoffe angeht. Viele neue Studien und alle Erfahrung von Sportlern und Top Performern zeigen, dass eine bessere Versorgung als allgemein empfohlen, eine wesentlich bessere körperliche UND geistige Leistungsfähigkeit mit sich bringt. Und darüber hinaus ein drastisch verringertes Risiko für viele zivilisatorische Erkrankungen. Bei manchen Mikronährstoffen reden wir hier durchaus vom Mehrfachen der offiziell empfohlenen Zufuhrmenge.

Denken Sie also immer daran, wenn Sie Warnungen vor der Zufuhr von Vitalstoffen, oder der Unsinnigkeit einer optimierter Ernährungsweise hören, dass unser derzeitiges System KRANKE und keine gesunde Menschen braucht, um das System am laufen zu halten. Wem das nicht klar ist, der spielt das Spiel unseres „Krankheitswesens“ mit. Er ist dann halt durchschnittlich gesund und leistungsfähig wie die breite Masse der Konsumenten.

Wer vom Leben mehr verlangt, mehr Energie, mehr Widerstandsfähigkeit, mehr Spaß und mehr geistige Klarheit, der unterhält sich am besten mit Menschen die sich vitalstofforientierter ernähren. Das sind Menschen die deutlich mehr Vitalstoffe zu sich nehmen als der Durchschnitt. Dies wird euren Erfahrungshorizont erweitern und euch motivieren einen eigenen Versuch zu starten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-das-grosse-buch-der-praevention>
<https://www.topfruits.de/rubrik/nahrungsergaenzung/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/neue-broschuere-ernaehrung-und-krebs-der-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

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. Darum sollte man nicht nur nach den ermittelbaren Werten sondern auch nach der eigenen Befindlichkeit gehen und an dieser fest machen ob eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen mutmaßlich gegeben ist.

Berücksichtigen Sie bei Ihren Überlegungen auch. Ein zu Viel an natürlichen (nicht künstlich synthetisierten) Vitalstoffen birgt kaum ein Risiko für die Gesundheit, ein Mangel aber sehr wohl.

Linktipp: <https://www.biokrebs.de/138-therapien/faq/nahrungsergaenzung/1684-vitamine-in-der-kritik>

Die besten 6 besten Tipps für einen gesunden Schlaf.

Viele Menschen schlafen schlecht, vor allem mit zunehmenden Alter. Das ist kein Schicksal und Sie können etwas für einen gesunden und erholsamen Schlaf tun.

Tipp 1: Wenigstens eine halbe Stunde vor dem Zubett gehen keinen Medienkonsum mehr. Aufreibende Fernsehsendungen, wie Diskussionen, Reports oder Gewaltfilme sowie das Scannen der Facebook Timeline sind Gift für die Entspannung.

Tipp 2: kein Leistungssport am späten Abend. Sport regt den Kreislauf an und macht wach und aktiv. Dinge die eher am Morgen wie am Abend erwünscht sind.

Tipp 3: keine opulente, fettreiche und schwer verdauliche Mahlzeit mehr am Abend. Diese kann Ihnen wie Blei im Magen liegen und verhindert dass Ihr Stoffwechsel herunter fährt und sich auf Schlaf einstellt. Vermeiden Sie auch übermäßigen Alkoholgenuss. Unter Alkohol schläft man zwar eventuell schneller ein aber nicht tief und erholsam durch.

Tipp 4: Wenn Sie Basenpulver oder Mineralien wie Kalium und Magnesium zu sich nehmen, dann am besten am Abend.

Tipp 5: Auch B Vitamine am besten am Abend nehmen. B Vitamine, sind gut für die Nerven und ein ruhiges Gemüt.

Tipp 6: Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft, ein paar Entspannungsübungen oder etwas ruhige und entspannende Musik sorgen dafür dass unser Gehirn herunterfährt und das „Kopfkino“ etwas langsamer läuft ;-)

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/produkt/basenpulver-auf-basis-von-citraten-mit-vitamin-d-und-zink-300-g-dose-original-dr.-jacob-s>

<https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+b>

Die "Ernährungsdocs", eine Sendung die zeigt was möglich ist

Eine informative Sendung über Ernährungsmedizin, welche die Naturheilkunde ausnahmsweise mal nicht herunterqualifiziert und lächerlich macht. Sondern die stattdessen zeigt, was bei weit verbreiteten Beschwerdebildern durch eine optimierte Ernährung und dadurch verbesserte Vitalstoffversorgung möglich ist. Und zwar bei Problembildern wo die Betroffenen oft keine nachhaltige Hilfe durch die Schulmedizin erfahren haben!

Ab 26. Juni wird erstmals Folge 16 und 17 aus der dritten Staffel gezeigt - immer montags um 21 Uhr. Für den Sommer sind außerdem Wiederholungen von Folgen aus Staffel zwei geplant.

Die Dreharbeiten für die vierte Staffel der Ernährungs-Docs haben begonnen: Um 24 neue Fälle kümmern sich die drei Docs in den kommenden Monaten. Viele Menschen haben sich bei der Redaktion beworben, um durch eine Ernährungsumstellung gesünder zu werden. Welche weiteren Beschwerden die Docs in Staffel vier behandeln und mit welchem Erfolg - das sehen Sie voraussichtlich ab Januar 2018 im NDR Fernsehen.

Linktipp:

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Probiotika-und-Praebiotika-Gutes-fuer-Darm,darmgesundheit100.html>

Chili bei Brustkrebs aus Natur und Heilen 04.2017

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankungen bei Frauen. Forscher sind daher schon lange auf der Suche nach einem geeigneten und vor allem wirksamen Medikament. Nun hat der Stoff Capsaicin (aus Chili) in Studien mit Zellkulturen erstaunliche Resultate erbracht. Wurden die Krebszellen mit Capsaicin behandelt, starben sie innerhalb kürzester Zeit ab.

Dies lässt die Vermutung zu, dass auch beim Menschen das Tumorwachstum und die Bildung von Metastasen durch Capsaicin beeinflusst werden kann. Capsaicin ist damit eine weitere, von vielen anderen Natursubstanzen, die krebshemmende Eigenschaften haben.

Auch wenn es lange dauern kann und es möglicherweise, aus unterschiedlichen Gründen nie zu einem Medikament auf Basis von Capsaicin kommen wird, scheint es Betroffenen angeraten Chili (Cayennepfeffer) als Gewürz in der Küche zu verwenden. Zumal Chili und Capsaicin seit langem auch im Zusammenhang mit Herz- Kreislauferkrankungen wegen seiner gefäßerweiternden und damit günstigen Wirkung bekannt ist.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/cayennepfeffer-bio-kba>

Hilfe bei Karpaltunnelsyndrom

Beim Karpaltunnel-Syndrom verengt sich der Bereich der Handgelenkssehnen und klemmt so den Mittelhand-Nerv ein. Dies äußert sich in Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen. Ruhigstellung über Nacht hilft den Bereich zu entlasten, ist aber keine dauerhafte Lösung. Nun wurde eine positive Wirkung von Leinsamen und Leinöl in diesem Zusammenhang entdeckt und weiter untersucht.

Verwendet wurde ein Leinsamen-Gel, welches man einfach selbst herstellen kann. Bei leichten bis mittelschweren Beschwerden, wo eine OP noch nicht angezeigt erscheint, hat dieses Leinöl-Gel zur deutlichen Besserung von Funktionseinschränkungen geführt. Sowohl die örtliche Applikation als als Wickel, wie auch die innerliche Anwendung von bis zu 3 TL Leinöl täglich äußerten sich positiv.

Die Herstellung des Gels auf Leinöl Basis:

3-4 EL Leinsamen in 1 Tasse Wasser über Nacht einweichen
Masse aufkochen
2-3 Tassen Wasser unter ständigem Rühren dazu geben
10 min köcheln lassen
durch ein engmaschiges Küchensieb in eine Schüssel abgießen
die Masse gut verquirlen und abkühlen lassen
das Gel in einen verschließbare Plastik- oder Glasdose abfüllen und verschließen
3-5 Tage im Kühlschrank haltbar

Linktipp:

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

<https://www.topfruits.de/produkt/bio-leinoel-leinsamenoel-besonders-mild-kaltgepresst-kba>

Geopathische Strahlung als mögliche Krebsursache oft übersehen

Wenn bei Gesprächen über Krebserkrankungen das Thema auf Erdstrahlen und Wasseradern (Geobiologie) als mögliche (Mit) Ursache fällt, staune ich wie wenig dies bekannt ist. Drum möchte ich auf diesen Einflussfaktor unbedingt einmal ausdrücklich hin weisen. Dass es hier unterschätzte Zusammenhänge gibt, zeigen Forschungen und Erfahrungen aus alter und neuer Zeit. Es sind "Krebshäuser" in der Literatur dokumentiert in denen alle die jemals in bestimmten Häusern gelebt hatten an Krebs erkrankt sind. Und zwar auch aus unterschiedlichen Familien und Generationen. Das sollte zu denken geben.

Besonders der Schlafplatz sollte störungsfrei sein. Er bietet nur dann die erforderliche Regeneration. Wenn es also um einen ganzheitlichen Ansatz bei der Therapie einer Krebserkrankung, dann sollten neben der Optimierung der Ernährung und einiger anderer Aspekte (Siehe auch <https://www.topfruits.de/.../das-anti-krebs-buch-servan-schre...>) unbedingt auch dem Thema Strahlung die notwendige Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Hier sind sowohl elektromagnetische, aber eben auch Erdstrahlen und Wasseradern von Bedeutung. Meist ist es für einen Erkrankten unschwer möglich seinen Schlafplatz zu verändern und einen so genannten Netzfreischalter einbauen zu lassen. Auf der unten genannten Seite findet der Interessierte eine Fülle an wertvollen Informationen zum Thema terrestrische Strahlung.

Besonders auch die Krankengeschichten dort sind ganz erstaunlich und man sieht daran was möglich sein kann. Es lohnt sich also einmal mehr breit informiert zu sein, um im Bedarfsfall das Richtige und Notwendige zu tun. Immer wieder sah man, dass Menschen absolut therapieresistent waren so lange solche Einflussfaktoren wie etwa Störstrahlung, oder auch "Herdbelastungen" nicht beseitigt waren. Vermeintliche Nebensächlichkeiten wie Strahlung können ein Immunsystem derart blockieren, dass unser Körper jede Selbstheilungsfähigkeit verliert. Und gerade auf die kommt es im Falle einer schweren Erkrankung besonders an.

Linktipp: <http://rutengaenger-verein-sued.de/erlebte-krebsstorys.html>

Sommer Sonne gestresste Haut

Informierte Zeitgenossen wissen dass man Hautschutz am Besten von Innen durch eine vitalstoff- und antioxidantienreiche Ernährung aufbaut. Sonnenbrände sind dann auch bei hellhäutigen Menschen viel seltener.

Trotzdem sollte man der Haut nach einem ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne viel Feuchtigkeit und Regenerationsstoffe liefern. Die Aloe-Vera-Pflanze ist hierzu als Lieferant geradezu ideal und wird traditionell im Ursprung auch in diesem Zusammenhang eingesetzt.

Selbst wenn man sich mal einen Sonnenbrand zugezogen hat, ist die Aloe ein sehr bewährtes und hilfreiches Mittel zur Hautpflege und Regeneration. Aloe kühlt angenehm, liefert der Haut sehr viel Feuchtigkeit, verbunden mit wertvollen und natürlichen Mikronährstoffen. Nehmen Sie dazu möglichst reines Aloe Gel oder reinen Aloe-Vera-Saft und streicht es auf die betroffenen Hautareale.

Wer eine Aloe-Vera-Zimmerpflanze sein eigen nennt, der kann auch den frischen Pflanzensaft nehmen. Dazu schneidet man einfach ein Aloe Blatt auf und streicht die austretende gelartige Flüssigkeit über den Sonnenbrand. Das tut gut und wenn man dies mehrmals täglich macht, werden die Beschwerden rasch besser. In diesem Sinne genießen Sie den Sommer und füllen Sie Ihre Vitamin D Speicher auf, denn der nächste Winter kommt bestimmt :-)

Linktipps:

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

<http://www.topfruits.de/produkt/aloe-vera-hautgel-pur-natur-200ml-zertifiziert-gut-zur-haut-pflegend-und-regenerierend/>

Ein Blick hinter die Kulissen bei Topfruits

In unserem neuen Youtube Video gibts einen kleinen Einblick hinter die Kulissen, in unsere Firmenräume und unser Tagesgeschäft. Schreibt uns gerne einen Kommentar, wenn Sie weitere Fragen haben, oder auch Anmerkungen und Vorschläge für uns haben. Wir freuen uns darauf. <https://www.youtube.com/watch?v=QE3tZ1aZn3s&t=1s>

Unsere Firmenphilosophie finden Sie hier: <https://www.topfruits.de/info/firmenphilosophie>
Schauen Sie auch in unsere Infothek und finden Sie dort eine Fülle an Artikeln zu Ernährung und gesunder Lebensweise. <https://www.topfruits.de/aktuell/>

Linktipp: <https://www.youtube.com/watch?v=QE3tZ1aZn3s&t=1s>

Alzheimer vorbeugen durch geänderte Lebensumstände

Die Zunahme an wissenschaftlichen Publikationen zeigt, die wachsende Bedeutung des Thema Alzheimer in den letzten Jahren. Alzheimer Demenz trifft immer mehr Menschen auf der ganzen Welt. Leider konnte die Schulmedizin bisher keine wesentlichen Fortschritt in Prävention und Therapie verzeichnen. Die Heilung der bei dieser Krankheit zerstörten Neuronen im Gehirn ist bisher unmöglich.

Die Pharmaindustrie bring zwar Medikamente, die gegen schnelles 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 vaskuläre Risikofaktoren reduziert werden. Entzündungsfaktoren, die Ursache vieler zivilisatorischer Krankheiten, muss aktiv entgegen gewirkt werden. Durch gesunde Ernährung, reich an natürlichen Mikronährstoffen, viel Bewegung und geistige Aktivität ist dies möglich.

Auch in der Prävention von Herz/Kreislauf-Erkrankungen ist der Obst- und Gemüsekonsum ein entscheidender Faktor. Durch den Verzehr geeigneter pflanzlicher Lebensmittel kann die Cholesterin Oxidation verringert werden, was Entzündungen, Schlaganfällen, Herzinfarkten und Demenz vorbeugt. Schon die Reduktion der Diabetes Erkrankungen um 10-25 % würde die Zahl der Alzheimer-Neuerkrankungen in der Bevölkerung deutlich senken würde, so meine viele Experten.

Für die konkreten 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, Lycopon aus Tomaten und andere antientzündliche Naturstoffe, sowie Veränderungen der Lebensumstände helfen können Alzheimer erfolgreich vorzubeugen. Auch bereits manifestierte Erkrankungen lassen sich damit aufhalten wie man immer wieder sehen kann.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/aktuell/natuerliches-vitamin-e-beugt-alzheimer-demenz-vor/>
<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>

Ballaststoffe schützen die Bauchspeicheldrüse

Ballaststoffe sind wertvolle Bestandteile einer vollwertigen Ernährung. Bedauerlicherweise kommen Ballast- oder Faserstoffe in der modernen Kost immer weniger vor. Und das obwohl man immer mehr Zusammenhänge erkennt, zwischen verschiedensten gesundheitlichen Problemen und einer ballaststoffarmen Nahrung.

Eine italienische Studie fand eine Schutzwirkung von Ballaststoffen gegen Krebs heraus. Bei Menschen mit der größten Zufuhr von Ballaststoffen war das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs um 60 % reduziert, berichten Forscher aus Aviano in Norditalien. Dabei hatten unlösliche Ballaststoffe, einen besseren Effekt als lösliche. Bauchspeicheldrüsenkrebs ist die vierthäufigste auf Krebs zurückzuführende Todesursache, gleichzeitig hat dieser Krebs eine sehr ungünstige Prognose.

Ballaststoffe können die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse über verschiedene Wege beeinflussen. Zum Beispiel über eine Beeinflussung des Insulin-Stoffwechsels, oder über hormonelle Signalwege die im Zusammenhang mit Entwicklung von Tumoren in der Bauchspeicheldrüse stehen. Andere Untersuchungen legen nahe dass die gewonnen Erkenntnisse auch auf andere Krebsarten, wie insbesondere auch den weit verbreiteten Darmkrebs, übertragbar sind.

Eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen wird auch mit einer Reihe von anderen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Forscher des US National Cancer Institute berichteten etwa darüber, dass eine erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen das Risiko für einen Tod durch Herz-Kreislauf-, Infektions- und Atemwegserkrankungen reduziert (<http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/227566>)

Linktipps:

<https://www.topfruits.de/wissen/ballaststoffe>
<http://www.topfruits.de/produkt/traubenkernmehl-extra-fein-aus-bio-trauben-kba-natuerliche-vitalstoffe-aus-dem-herz-der-traube/>
<https://www.topfruits.de/produkt/erdmandel-extra-fein-vermahlen-tigernuts-chufas-natur-auch-erdmandelflocken-genannt>

Neue Produkte bei Topfruits

Immer wieder entdecken wir 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](#)

Sonnenblumenlecithin 100% Lecitin, ohne Trägerstoff

Zusätzlich zum Rapslecithin bieten wir nun auch ein Sonnenblumenlecithin-Pulver an. Dieses besticht durch seine 100 %ige Reinheit. Es ist somit von Natur aus glutenfrei und vegan. Also eine echte und naturbelassene Alternative. Das Lecithin aus Sonnenblumenkernen ist reich an wertvollen Phospholipiden und Cholin. Stoffe welche besonders wichtig sind für die Gehirn- und Leberfunktionen.

<https://www.topfruits.de/produkt/lecithin-aus-sonnenblumen-250g-reinlecitin-pulver-ohne-traeger-100-natur-ohne-gentechnik>

Morgengruß, glutenfreier Frühstücksbrei mit Chia und Traubenkernpulver

Unser Morgengruß Frühstücksbrei ist ein glutenfreier und ungesüsster Vitalbrei mit besonderer Rezeptur und dem Plus an besonderen Zutaten. Eine Rezeptur, die Sie anderswo nicht finden und für individuelle Verfeinerungen bestens geeignet. Die Bio Chiasamen sorgen in diesem Frühstücksbrei für wertvolle Omega-3 Fettsäuren und weitere Zutaten wie Traubenkernmehl liefern eine gute Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien. Erdmandelflocken sorgen ohne zusätzlichen Zucker für eine angenehme Grundsüße, die jeder nach Bedarf ergänzen kann.

<https://www.topfruits.de/produkt/morgengruss-plus-fruehstuecks-vitalbrei-glutenfrei-mit chia-und-traubenkernpulver>

Vitamin D3 Depot, gute Vitamin D Versorgung mit nur 1 Tablette pro Woche

Vegane Vitamin D3 Tabletten mit 10.000 I.E. Auch im Sommer reicht die Sonnenstrahlung bei vielen nicht immer aus, um ausreichend mit Vitamin D versorgt zu sein. Aus dem Grund kann ein gutes Ergänzungspräparat auch im Sommer sinnvoll sein. Das neue Topfruits Vitamin D3 mit 250 µg pro Portion (10.000 I.E.) ist hochdosiert und liefert eine Depotwirkung von bis zu 10 Tagen. Es muss deshalb nur alle 10 Tage eingenommen werden. Ein weiterer Pluspunkt ist die sehr gute Bioverfügbarkeit und es ist für Veganer geeignet ist.

<https://www.topfruits.de/produkt/vitamin-d3-depot-10000-i.e.-120-tabletten-vegan-250-mcg-pro-tablette>

Multi-Carotiniod-Komplex, ideal für die Augen

Carotinoide gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie gelten als nicht essentiell, aber als gesundheitsfördernd wodurch es vorteilhaft ist, sie mit einer ausgewogenen Ernährung aufzunehmen. Carotinoide werden ausschließlich von Pflanzen gebildet. Doch in ihrer Bioverfügbarkeit und Beständigkeit unterscheiden sie sich stark. Wir bieten daher einen Komplex aus 5 hochwirksamen Carotinoiden an. Unter anderem sind 2 mg Astaxanthin pro veganer Kapsel enthalten. Astaxanthin gilt dabei als stärkstes Antioxidans der Welt und ist daher besonders wirksam im Schutz vor freien Radikalen.

<https://www.topfruits.de/produkt/astaxanthin-in-einem-multi-carotinoid-praeparat-60-vegane-kapseln>

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 finde. 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.**

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

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns 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**.

TopFruits vitalstoffreiche Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de

[Gesundheitsbrief abbestellen](#)