

## Hallo und guten Tag,

Heute haben wir für Sie, als Freund einer gesunden Ernährungsweise, wieder einige Infos, zum Thema Gesundheit und Ernährung. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne an andere Interessenten weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. Wünschen Sie sich mehr oder weniger Themen in einer Ausgabe? Welches Intervall halten Sie für optimal ? **Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.**

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute, bleiben Sie gesund und gut gelaunt.

Herzliche Grüße

Ihr

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Sauer macht tatsächlich lustig :-)

Zu diesem Ergebnis kam 2018 eine britische Studie der University of Sussex. Die Forscher fanden heraus, dass saure Lebensmittel Ängsten und Depressionen entgegenwirken können. Der Verzehr von Saurem erhöhe die Risikobereitschaft. Damit ist nicht das eingehen existenzieller Risiken gemeint, aber eine gewisse Risikobereitschaft im Alltag ist wichtig um Neues zu lernen und um mit herausfordernden Situationen umgehen zu können. Nur wer ein überschaubares Risiko eingeht, kann seine Potentiale nutzen und in der Folge ein erfülltes und glückliches Leben führen.

Zudem fanden die Wissenschaftler heraus, dass Saures den Denkprozess anregt und die analytische Entscheidungsfindung erleichtert. An der Studie nahmen 70 Probanden mit einem durchschnittlichen Alter von 25 Jahren teil. Diese tranken vor dem Test entweder eine saure, bittere, salzige oder süße oder umami (würzig) schmeckende Lösung. Anhand einer Computeranimation sollten sie anschließend einen Ballon per Mausclick aufpumpen und stoppen, bevor er platzt. Der Abbruchzeitpunkt konnte selbst gewählt werden. Probanden, die zuvor das saure Getränk zu sich genommen hatten, neigten zu riskanterem Spielverhalten und verringerten Angstgefühlen.

In unserem Sortiment finden Sie **einiges saures, diverse saure Trockenfrüchte wie zum Beispiel Cranberries, Berberitzen oder Sauerkirschen**. Wir führen auch einen Sauerpower-Vitalfrucht-Mix. Die sauren Trockenfrüchte sind nicht nur leckere Knabberereien, sondern stecken auch noch voller Vitalstoffe wie Mineralien, Spurenelementen und Antioxidantien. Besonders gesund sind auch milchsauer vergorene Lebensmittel, denn sie beeinflussen auch noch positiv unsere Darmflora. Solche Lebensmittel, die auch ganz einfach selbst herzustellen sind, sind deutlich gesünder als solche die in Essig eingelegt sind.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=sauer>  
<https://www.topfruits.de/info/themen>  
<https://www.topfruits.de/rubrik/darm/>

## Erzählen Sie uns Ihre Geschichte

Wir planen eine gemeinnützige Stiftung zu errichten. Zweck und Ziel der Stiftung soll sein, Kranken mit schlechter schulmedizinischer Prognose HOFFNUNG und Perspektive zu geben. Wir haben lange überlegt wie das am besten gelingen kann, um schnell den größtmöglichen Nutzen zu stiften.

Nach langen Überlegungen sind wir zu dem Ergebnis gekommen, dass es einen großen Mangel an positiven und allgemein zugänglich Krankengeschichten gibt. Geschichten von Menschen denen es, trotz nahezu aussichtsloser Prognose auf besondere Weise und auf ungewöhnlichen Wegen gelungen ist eine Krankheit zu besiegen.

Die Stiftung wird es als ihre dauerhafte Aufgabe ansehen solche Patientengeschichten zu sammeln,

aufzubereiten und anderen die in einer ähnlichen Situation sind zugänglich zu machen. Eine weitere, spätere Aufgabe wird sein Schlüsse aus den Erkenntnissen zu ziehen um Hinweise auf sinnvolle Therapieoptionen oder Verhaltensweisen zu geben.

Ich befasse mich nun seit über 15 Jahren mit diesen Themen und ich sehe die dringende Notwendigkeit mehr Menschen zu Wort kommen zu lassen, die einen ursächlichen Heilungsansatz verfolgt haben und damit erfolgreich waren.

Bisher werden solche Fälle meist hin gestellt, als würde es sich dabei um einen seltenen Zufall handeln, etwa wenn ein Krebskranker seine infauste Prognose überlebt und die Krankheit besiegt.

Ich bin jedoch sicher, und damit stehe ich nicht alleine, **dass es mehr ungewöhnliche Heilungsverläufe gibt als gemeinhin angenommen.** Und heute gibt es mit dem Internet mehr Möglichkeiten denn je, den Menschen hinter diesen Heilungsgeschichten ein Sprachrohr zu geben, damit Sie als Leuchtturm für andere dienen können, die sich in einer ähnlich misslichen, zuweilen hoffnungslosen Lage befinden. Denn Angst und Hoffnungslosigkeit ist neben der Krankheit selbst der eigentliche Killer!

**Wenn Sie eine solche Geschichte für uns haben melden Sie sich gerne**, entweder per Mail an [patientengeschichten@megerle.de](mailto:patientengeschichten@megerle.de) oder gerne auch telefonisch unter 07251-387610

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/buch/spontan-heilungen>  
<https://www.biokrebs.de/suchereergebnisse/207-home/1635-patientenberichte>

### **Kurztipp aus dem Buch: Bedrohtes Augenlicht - was können wir tun?**

Das mit der Nahrung aufgenommene Vitamin B12 muß im Dünndarm an ein spezielles und in der Magenschleimhaut produziert Eiweißmolekül namens Intrinsic-Faktor gebunden werden, um über den Darm in die Leber zu gelangen. Weil jedoch Magen- und Darmerkrankungen ernährungs- und medikamentös bedingt weit verbreitet sind, nimmt jeder dritte über 50-jährige nicht mehr genügend Vitamin B12 allein über die Nahrung aufnehmen!

### **Gute Laune Essen - Mood Food**

Mood Foods sind Lebensmittel, die auf natürliche Art und Weise die Stimmung heben. Verantwortlich dafür sind bestimmte Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Serotonin. Der Neurotransmitter gibt Informationen (z.B. Glücksgefühle) an Nervenzellen weiter. Mit steigendem Serotonin-Spiegel steigt also auch unsere Laune. Für die Bildung und Regulierung von Serotonin werden Stoffe wie Tryptophan, Omega 3, Vitamin B12 und Vitamin D benötigt. Wenn Sie regelmäßig Lebensmittel verzehren, die diese Substanzen enthalten, kommen Sie gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit.

**Einer der beliebtesten Seelenröster ist Kakao. Reiner Kakao** ist reich an Tryptophan, einer Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Steht unserem Körper nicht genug Tryptophan zur Verfügung, kann ein Serotonin-Mangel die Folge sein. Schokolade mit hohem Kakaoanteil (+80%) erzielt dieselbe Wirkung. Das gilt allerdings nur für die unverarbeitete Naturkost-Variante. Denn Industrieschokolade enthält meist Transfette, die sich negativ auf Körper und Psyche auswirken. Ebenso ungünstig ist Milkschokolade, die viel zu viel Zucker enthält.

Auch Datteln und Feigen machen gute Laune, weil sie Tryptophan enthalten. Für Naschkatzen stellen sie eine klügere Alternative zu industriellen Süßigkeiten dar. Trockenfrüchte enthalten zwar natürlichen Fruchtzucker, dafür aber auch Mineralien, Ballast- und unterschiedliche Vitalstoffe. Letztere wirken wie ein „Puffer“ um den Fruchtzucker, sodass er im Darm nicht vollständig aufgenommen werden kann. So mindern Datteln und Feigen Stimmungstiefs und Heißhunger.

**Cayennepfeffer bzw. Chili macht lucky!** Die Schärfe des Inhaltsstoffes Capsaicin, die wir beim Verzehr spüren, führt zur Ausschüttung von Endorphinen. Diese Endorphine werden direkt in unser Gehirn geleitet und lösen dabei Glücksgefühle aus. Aber Achtung: **Zu scharfes** Essen kann die Schleimhäute reizen und auch schnell unangenehm werden.

Auch ein guter Vitamin D-Spiegel wirkt sich positiv auf die Laune aus. Das „Sonnenvitamin“ Vitamin D wird normalerweise durch Sonnenlicht in der Haut gebildet. Es schützt die Nerven und ist an der Regulierung und Verwertung der Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin beteiligt. Ca. 60 % der deutschen Bevölkerung leiden an einem Vitamin D-Mangel, im Winter noch mehr. Durch die

Nahrung kann man Vitamin D kaum ausreichend aufnehmen, aber ein Vitamin D-Mangel kann preiswert durch Nahrungsergänzung ausgeglichen werden.

B-Vitamine sind wichtig für Nerven, Konzentration und Vitalität. Ein Vitamin B-Mangel kann schlechte Laune, Stress und kognitiven Leistungsabfall zur Folge haben. **Wichtig für die Psyche sind vor allem Vitamin B1 und B12.** Beide sind unverzichtbar für die Übertragung von neuronalen Reizen.

Jeder Mensch hat auch seine ganz persönlichen Glücksmacher. Denn bestimmte Lebensmittel verbinden wir individuell mit angenehmen Situationen. Zum Beispiel Kuchen mit dem Beisammensitzen mit der Familie oder Tee mit einem entspannten Nachmittag. Auch verarbeitete Massenprodukte wie Schokolade, Burger oder Chips können kurzfristig die Stimmung heben. Der Grund ist die Kombination aus schnell verfügbaren Kohlenhydraten, raffiniertem Zucker und Fett. Studien zeigen, dass industrielle Lebensmittel die viel Zucker und Transfetten enthalten, auf lange Sicht Depressionen auslösen können. Wir empfehlen: **Finger weg von Stimmungs-Moglern!** Für gute Laune ohne Nebenwirkungen greifen Sie lieber zu unverarbeiteten Naturprodukten mit hohem natürlichen Vitalstoffgehalt.

#### **Linktipp:**

<https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuet/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/deshalb-muessen-sie-zwingend-ihren-vitamin-d-spiegel-kennen/>

#### **Wie die Kohlenhydratzufuhr die Sterblichkeit beeinflusst.**

Eine neue Studie im Fachmagazin Lancet Public Health (August 2018) untersucht inwieweit die Kohlenhydratzufuhr das Sterblichkeitsrisiko beeinflusst. Die Forscher um Seidelmann et al. fanden heraus, dass das Risiko ansteigt, je extremer der Kohlenhydratanteil an der Ernährung ist.

Die Autoren werteten erstmals Langzeitdaten zum Kohlenhydratverzehr der „Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC)“-Studie von mehr als 15.000 Probanden über einen Zeitraum von durchschnittlich 25 Jahren aus. Dabei zeigte sich: Sowohl eine Ernährungsweise mit einem sehr niedrigen (< 40 En% Energieprozent) als auch einem sehr hohen (> 70 En%) Kohlenhydratanteil war langfristig mit einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko verbunden. Ein mittlerer Kohlenhydratanteil von 50–55 En% hingegen wies das niedrigste Risiko auf. Leider wurde nicht betrachtet ob einfache oder komplexe Kohlenhydrate konsumiert wurden.

Besonders kritisch wurden allerdings Low-Carb-Diäten beurteilt, die Kohlenhydrate überwiegend durch tierische Lebensmittel, wie Fleisch, ersetzen. Hier hat man auch früher schon stark erhöhte Risiken für viele Krankheitsbilder gesehen.

Jede Ernährungsweise mit einem hohen Anteil sehr energiereicher Inhaltsstoffe ist ungünstig, sei es Fett, Kohlenhydrate oder Protein. Der Körper wird dann nur ungenügend mit wichtigen Vitalstoffen, wie Vitaminen, Mineralien oder Ballaststoffen aber mit zu viel Energie und zu vielen gesättigten Fettsäuren versorgt.

Eine derart kalorienreiche, jedoch vitalstoffarme Ernährung, über Jahre hinweg wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Somit überraschen die Ergebnisse der Studie nicht. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst sollten reichlich, einfache Kohlenhydrate wie Mono- und Disaccharide in Form von zugesetzten Zuckern und raffinierter Stärke nur in geringen Mengen verzehrt werden. Leider ist es bei der Mehrzahl der Konsumenten heute genau umgekehrt. Überwiegend stehen viele energiereiche, aber vitalstoffarme Lebensmittel Speiseplan. Die DGE empfiehlt zwar eine ausgewogene, vollwertige und pflanzenbetonte Ernährungsweise in ihren 10 Regeln, dies fördere die Gesundheit – das bestätigt auch diese Studie erneut.

Allerdings unterscheidet die Ernährungslehre, im Gegensatz zur Naturheilkunde nach wie vor nicht zwischen Nähr- und Vitalstoffe. **Das ist aus unserer Sicht einer der Hauptgründe, weshalb für die meisten Konsumenten gar nicht klar ist was eine der Gesundheit förderliche Ernährung ist und welche Lebensmittel sich hier besonders auszeichnen.** Zumal zu besonders vitalstoffreichen Lebensmitteln aus rechtlicher Sicht auch keine weiteren Infos zu ihrem Nutzen für unser Immunsystem gesagt werden darf.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/braunhirse-und-saaten/>

<https://www.topfruits.de/aktuell/studie-mit-antioxidantien-gegen-allergien/>

**Cannabis in der Medizin:** Die GfBK teil folgendes mit. Medizinisches Cannabis verbessert den Zustand von Krebspatienten im fortgeschrittenen Krankheitsstadium, mindert vor allem Schlafprobleme, Schmerzen, Schwäche und Übelkeit. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Studie aus Israel.

Seit März 2017 dürfen in Deutschland pharmazeutisch hergestellte Cannabinoid-Medikamente in Patienten verschrieben werden und werden – auf Antrag – von den Krankenkassen übernommen. Wann und wie Cannabis Krebspatienten helfen kann, wie es dosiert werden muss und wie Patienten ein Rezept erhalten, ist Thema der aktuellen Presseinformation der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK).

Als Hintergrundinformation finden Sie hier ein Interview zum Thema mit Dr. med. Franjo Grotenhermen, einem der führenden Experten für die Behandlung mit Cannabis-Medikamenten in Deutschland Link: [https://www.biokrebs.de/images/Presse/2018\\_10\\_22\\_GfBK-Presse-Hintergrund\\_Interview\\_Grotenhermen\\_Cannabis.pdf](https://www.biokrebs.de/images/Presse/2018_10_22_GfBK-Presse-Hintergrund_Interview_Grotenhermen_Cannabis.pdf)

### **Positive Grundeinstellung verlängert das Leben**

Kaum eine Studie demonstriert den Zusammenhang zwischen einer positiven Grundeinstellung und der Lebensdauer so deutlich wie die sogenannte „Nonnen-Studie“. An dieser über 70 Jahre geführten Langzeitstudie nahmen 180 Nonnen teil. Um in das Kloster aufgenommen zu werden, mussten die beobachteten Nonnen eine zwei- bis dreiseitige Autobiografie schreiben. Als sie diese in den 1930er- und 40er-Jahren verfassten, waren sie durchschnittlich 22 Jahre alt. Innerhalb der 180 Autobiografien wurde jeweils untersucht, wie hoch der Anteil negativer, neutraler und positiver Wörter und Sätze war. Anhand dieser Anteile wurden sie in vier Gruppen mit je 45 Nonnen aufgeteilt. Die Resultate waren beeindruckend:

- 1. Die 45 glücklichsten Nonnen lebten im Durchschnitt 10 Jahre länger als die 45 unglücklichsten.**
- 2. Mehr als 90 % der glücklichsten Nonnen waren im Alter von 85 Jahren noch quicklebendig.**
- 3. 54 % der glücklichsten Nonnen wurden mindestens 94 Jahre alt, während nur 15 % der unglücklichsten dieses Alter erreichten.**

Was macht diese Beobachtungen so besonders? – Die Bedingungen dieser wissenschaftlichen Untersuchung sind Gold wert, da die Nonnen unter nahezu identischen Umständen lebten oder noch leben: Sie trinken alle kein Alkohol, rauchen nicht, haben keinen Sex, sind nicht verheiratet, haben keine Kinder, leben in der gleichen Umgebung, verrichten ähnliche Arbeit und ernähren sich gleich. Die Studie zeigt also in aller Deutlichkeit, wie wichtig es ist zu schätzen, was du schon in deinem Leben hast. Zu schätzen, was dir deine Tage jetzt schon bieten. Wie schon auf den Anfangsseiten herausgestellt:

Nimm dir Zeit, die kleinen Glücksmomente in deinem Leben zu feiern. Freu dich ausgiebig über die kleinen Erfolge des Tages. Wenn du das nicht schaffst, ist es sehr unwahrscheinlich, dass du die Großen feiern wirst! Aus " [Das 6 Minuten Tagebuch](#)"

Linktipp: <https://www.topfruits.de/waldheidelbeeren>  
<https://www.topfruits.de/beerenmix>  
<https://www.topfruits.de/info/themen>

### **Künstliche Phosphate erhöhen den Blutdruck**

Künstliche Phosphate stehen stark in Verdacht, der Herz-Kreislauf-Gesundheit zu schaden, die Knochendichte zu verringern und die Nieren zu belasten. In naturbelassenen Lebensmittel sind

zwar auch Phosphate vorhanden, diese haben jedoch einen anderen Charakter. Phosphor benötigen wir zusammen mit Calcium für feste Knochen, für den Energiestoffwechsel und als Bestandteil unserer DNA. Natürliches Phosphat kann allerdings nur zu etwa 60 % aufgenommen werden. Künstliche Phosphate werden aufgrund ihrer besseren Löslichkeit zu nahezu 100 % aufgenommen und stellen für unseren Körper eine enorme Belastung dar. Dies gilt übrigens nicht nur für bereits kranke und angeschlagene Menschen, sondern auch für kerngesunde Menschen.

Durch die Lebensmittelindustrie werden wir von künstlichen Phosphate regelrecht überschwemmt. Vor allem Natriumphosphat – ein Natriumsalz der Phosphorsäure – findet sich in vielen Industrieprodukten. Künstliche Phosphate unterliegen zwar einer Kennzeichnungspflicht, sind aber nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Hinter vielen E-Nummern (z.B. E338, E340, E450, E1410) verbergen sich beispielsweise künstliche Phosphate. Kauft man verarbeitete Fertigprodukte, ist es fast unmöglich, ihnen aus dem Weg zu gehen. Die Zusatzstoffe „pimpen“ beispielsweise Wurst, Käse, Milchprodukte, Gebäck, Softdrinks und andere beliebte Fertigprodukte. Durch den regelmäßigen Verzehr solcher Lebensmittel ist unser Körper einer übermäßig hohen Menge an Phosphaten ausgesetzt. In den letzten 30 Jahren hat sich die Phosphataufnahme der westlichen Bevölkerung verdoppelt.

**Eine Studie der Universität Basel von August 2018** konnte belegen, dass künstliche Phosphate in Lebensmitteln den Blutdruck drastisch erhöhen – sogar bei jungen und gesunden Menschen! Sie gelangen nach dem Verzehr schnell in den Blutkreislauf und lassen den Calciumspiegel ansteigen. Dies erhöht den Blutdruck und beeinflusst die Herzfunktion. Die Wissenschaftler zeigten in ihrer Studie, dass eine phosphatreiche Ernährung den systolischen Blutdruck innerhalb von 6 Wochen um 4,1 mmHg und den diastolischen Blutdruck um 3,2 mmHg erhöht.

Reto Krapf, der Autor der Studie, bestätigt, dass ein hoher Phosphatverzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Beschwerden steigert und die Sterblichkeitsrate erhöht. Die gute Nachricht: Der blutdrucksteigernde Effekt künstlicher Phosphate ist durch eine phosphatarme Ernährung wieder umkehrbar. Die Botschaft ist klar: **Vermeiden Sie Fertigprodukte, machen Sie mehr selbst und verwenden Sie natürliche, unverarbeitete Lebensmittel ohne künstliche Zusätze.**

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/moderne-getreide-und-auszugsmehle-alles-andere-als-gesund/>  
<https://www.topfruits.de/info/themen>

## **Neue Produkte bei Topfruits**

**Finden Sie alle unter dem 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**

## **Cultavit® Vitamin B aus Buchweizenkeimpulver**

Das Cultavit® Buchweizenkeimpulver ist ein Vitamin B Komplex, der sie ganz natürlich mit allen 8 B-Vitaminen versorgt. Bereits 1 Messerspitze (1g) täglich reichen! Ideal geeignet für Vegetarier und Veganer. Was macht die B-Vitamine aus Buchweizen so besonders? Cultavit® Pulver Vitamin B besteht zu 100 % aus fein gemahlenden, biologisch angebauten Buchweizenkeimlingen.

## **Astaxantin 12mg / Kapsel**

Ideal und potent für die Gesundheit der Augen. Das starke Carotinoid Astaxantin optimal dosiert mit 12mg / Kapsel und in einer öligen Suspension für beste Bioverfügbarkeit. Top Preis-Leistungsverhältnis.

## **Walnüsse in der Schale, ganz frisch**

Diese Walnüsse aus neuer 2018er Ernte, von ungespritzten Walnussbäumen sind jetzt begrenzte Zeit lieferbar. Sie haben einen schönen Kern und eine dünne Schale. Sortierung Mindestgröße 30mm, nur gewaschen und getrocknet, nicht gebleicht! Die Nüsse kommen aus Deutschland und

aus Ungarn.

### **Gelenktiv Basis, bio kbA, rein pflanzliches Pulver als Basisversorgung für gesunde Gelenke**

Eine ausgewogene Komposition aus Pulver von ganzen wilden Bio-Hagebutten, fein vermahlener Bio-Braunhirse und extra feinem Bio-Traubenkernmehl. Mit Topfruits Gelenktiv-Basis Bio sorgen Sie mit reiner Natur für Funktion, Vitalität und Schmerzfreiheit Ihrer Gelenke.

### **Feigen, natur, 2018er Ernte, ganz frisch und schön weich**

Feigen regulieren die Verdauung. Vor allem kann man sie gegen Verstopfung einsetzen. Ein bewährtes Rezept: Abends 5 getrocknete Feigen in eine kleine Schüssel mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser einweichen, über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Morgen das Feigenwasser trinken und die aufgeweichten Früchte gut kauen und essen.

### **Ananasringe neue Lieferung aus Cost Rica - Weich und Top Aroma**

Unsere Ananasringe schmecken richtig nach Ananas, sie sind schonend verarbeitet und daher noch voller natürlicher Mikronährstoffe. Nicht zu vergleichen mit den im Handel meist angebotenen kandierten, gezuckerten Ananasringen. Sie werden begeistert Ananas sein. reich an Mineralstoffen & Spurenelementen wie Kalium, Kupfer, Phosphor, Eisen

### **Bio Haselnusskerne, natur, neue Ernte, ganz frisch**

Knackige Haselnusskerne sind eine leckere und gehaltvolle Knabbererei für Unterwegs, beim Sport, als kleine Zwischenmahlzeit, im Büro und in der Schule. Haselnüsse eignen sich auch ideal als Zutat im Müsli, Frischkornbrei oder in Brot, Gebäck und Kuchen.

### **Pink Powder - Premium, Pulver aus roten und blauen Bio Beeren**

Unser Pink-Powder vereint 4 Sorten Vitalbeeren in einer herausragenden Premium Mischung: Himbeeren, Aroniabeeren, Acerola und Cranberries - reine Natur aus reifen und ganzen Beeren. Es steckt voller natürlicher Mikronährstoffe, ist vielseitig und einfach verwendbar für Shakes, Smoothies, Kaltschalen sowie Fruchteis. Das Pink-Powder enthält keine Trägerstoffe oder sonstige Zutaten, wurde schonend verarbeitet und ist in bester Bioqualität.

### **Nussduo - PEWA - Premium-Nussmix aus Pekan und Walnusskernen jetzt neue 2018er Ernte!**

Unsere tollen chilenischen Walnusskerne kennen Sie sicherlich, aber haben Sie auch schon die Verwandte der Walnuss, die Pekannuss, probiert? Trotz des ähnlichen Aussehens ist der Pecankern deutlich milder und leicht süßlich im Geschmack und bei vielen unserer Kunden schon lange beliebt. Zusammen ergänzen sich die beiden Sorten perfekt.

Unter [www.topfruits.de/aktuell](http://www.topfruits.de/aktuell) können Sie [aktuelle Gesundheitsinfos](#) 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.

---

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](#).

Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher  
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210  
Email: [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)

[Gesundheitsbrief abbestellen](#)