

Hallo und guten Tag,

Heute haben wir wieder einige Informationen zum Thema Gesundheit, Ernährung und gesunder Lebenswandel für Sie. Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können. Geben Sie dieses Rundschreiben auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. [Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.](#)

**Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und guter Dinge.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

## Machen Sie Ihre persönliche Energiewende!

Alle reden von Energiewende :-). Man könnte meinen außer dem Klima, der Energiewende und dem Ukrainekrieg gäbe es aktuell keine anderen Themen. Wie auch immer man zum jeweiligen Thema steht. Eines steht fest. Sie persönlich werden kaum etwas beeinflussen und egal wie Ihre Meinung und Einstellung dazu ist, es wird sich in Ihrem täglichen Leben dadurch vermutlich nichts ändern.

**In viele Irrationalitäten der Gegenwart dürfen Sie sich nicht hineinziehen lassen, auch wenn es schwerfällt, bei der Allgegenwart, der täglichen Berichterstattung ;-).** Andernfalls verschlechtern Sie dadurch unnötig Ihr Lebensgefühl, und langfristig Ihre Gesundheit. Und das, ohne dass Sie dadurch das Geringste an den Dingen ändern! "Katastrophen" und die zugehörigen "Aufregerschlagzeilen" sind wie Fast Food: sie befriedigen Neugierde und Sensationslust, aber sie sind ungesund. Aus der Neurowissenschaft und der Psychologie wissen wir, dass das ständige Sich-Befassen mit negativen Informationen Energie kostet. Außerdem zeigen Untersuchungen, dass sie nicht dazu bewegen, etwas zu ändern, selbst bei Dingen, zu denen sie selbst einen Beitrag leisten könnten.

**Woran Sie jedoch sehr wohl etwas ändern können, das ist IHR PERSÖNLICHES WOHLBEFINDEN und IHR PERSÖNLICHES ENERGIENIVEAU. Denn darauf haben Sie abhängig von Ihrem Lifestyle sehr wohl Einfluss. Und hier sind Ergebnisse noch nicht einmal schwer zu erzielen.** Alleine die Art und Weise wie Sie sich ernähren und ob Sie ECHTE LEBENSmittel verwenden, oder vitalstoffarme bzw. industrielle Nahrung, wird nach kurzer Zeit einen SEHR großen Unterschied machen. Einen Unterschied, den Sie persönlich als Verbesserung in IHREM Leben wahrnehmen können.

Bezüglich Ihres Medienkonsumes ist also eher "Informationsfasten" angesagt, wenn Sie Ihre **persönliche Energiewende** ernst nehmen. Befassen Sie sich mit positiven Dingen. Davon gibt es ebenfalls genügend, Sie müssen diese nur zur Kenntnis nehmen und würdigen. Gehen Sie raus in die Natur und genießen Sie Sonne, Wind und Regen, genauso wie alles andere, was Sie mit Ihren Sinnen bewusst wahr nehmen können. **Befreien Sie sich von irrationalen Ängsten.** Wenn Sie Ihren Nachrichtenkonsum stark reduzieren, dann, steigern Sie sich nicht in Befürchtungen hinein, nur weil diese von Politik und Medien von morgens bis abends, 7 Tage in der Woche penetriert werden. Wie sagte schon Mark Twain: "Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten." :-)

Ein weiteres Fundament für mehr Energie und damit Ihre **persönliche Energiewende** ist eine gezielte Auswahl der sozialen Kontakte, die Sie pflegen. Vielleicht haben Sie schon gemerkt, dass Sie sich nach manchen Kontakten und Gesprächen miserabel und deprimiert fühlen. Verursacht wird das von Gesprächen mit Menschen, die ihre eigenen Probleme und ihre negative Weltsicht auf Ihnen abladen wollen ;-). Den betreffenden selbst geht es danach oft besser, Ihnen jedoch schlechter ;-). Diese Menschen rauben Ihnen wertvolle Lebensenergie. Wenn Ihnen Ihr Leben lieb ist, meiden Sie solche Kontakte zusehends, auch wenn Sie in manchen Fällen meinen, dies ginge nicht. Es ist IHRE Entscheidung, wie Sie durchs Leben gehen wollen.

Wir haben also eine Menge reale Möglichkeiten unsere persönliche Energiewende erfolgreich voranzutreiben. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuet/der-kueche-aelterer-menschen/>  
<https://www.topfruits.de/info/themen>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-kraft-einer-gesunden-ernaehrung/>

*Mit der richtigen Einstellung ist eine Krise keine Katastrophe, sondern eine Chance*

## Krebs-Risiko reduzieren durch einfache Maßnahmen

Eine neue Studie aus der Schweiz mit über 2000 Patienten hat einmal mehr wertvolle Hinweise dazu geliefert, wie wir unser Krebsrisiko deutlich senken können. Wer derartige Chancen nicht nutzt, ist selber schuld, angesichts der Entwicklung, die wir beim Thema Krebs leider sehen :-(. Jeder wird in der eigenen Familie oder im Bekanntenkreis wohl einen oder mehrere Personen kennen, die an Krebs erkrankt sind.

In der genannten Studie wurden mehrere Gruppen gebildet, wobei die eine Gruppe 2000 i.E. Vitamin D und 1g OMEGA 3 Fettsäuren täglich substituierte. Zusätzlich führte diese Gruppe dreimal in der Woche ein leichtes (Kraft) Training durch. Die anderen Gruppen befolgten jeweils nur ein oder 2 dieser Maßnahmen. Dazu gab es eine Placebogruppe. Nach 3 Jahren Follow-up sah man bei der Gruppe mit der 3fach Kombination eine Risikoverminderung von über 60 % gegenüber der Placebogruppe. Die Gruppen die nur eine oder 2 Maßnahmen befolgten hatte kaum messbare Vorteile daraus.

Wir sehen hier einmal mehr, was wir selbst auch immer wieder beobachten. 1. man kann das Krebs-Risiko in bestimmten Grenzen beeinflussen und 2. je breiter der Ansatz, hinsichtlich der Schutzstoffe und Maßnahmen umso größer der Nutzen und die Erfolge .

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/search?sSearch=omega+3>  
<https://www.topfruits.de/search?sSearch=krebs>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/lichtblicke-fuer-krebspatient-mehr-chancen-durch-integrative-krebs-medicin/>

## Der Wert der Dinge

Wenn Sie Tag für Tag Entscheidungen treffen über Ihren Konsum und Ihr persönliches Verhalten, dann geschieht vieles unreflektiert und gewohnheitsmäßig. Besser für Ihre Gesundheit und Ihr Lebensgefühl ist es auf Dauer, wenn Sie versuchen Dinge des Alltags bewusster zu entscheiden. Denn nur das versetzt Sie in die Lage alte, ungesunde Gewohnheiten zu durchbrechen. **Schlau wäre es, wenn Sie den Wert einer Sache ins Verhältnis setzen zu Ihrer Gesundheit!** Viele (Konsum) Entscheidungen, die wir heute treffen sind, nachteilig für unsere Gesundheit und unser Lebensgefühl.

Wirklich bewusst wird uns dies jedoch nur, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten und dies auch wahr nehmen. Fragen Sie etwa Menschen, die krank sind und vielleicht täglich Schmerzen oder Einschränkungen haben, dann würden diese oft viel Geld dafür geben, wenn Sie wieder gesund und schmerzfrei wären. Solange Sie sich jedoch noch in Sicherheit wiegen und keine größeren Gebrechen haben, sehen Sie vieles noch ganz anders.

Dann ist vielen Konsumenten bei Nahrungsmitteln besonders wichtig, dass sie günstig sind, einfach zu verwenden oder besonders gut Gelüste (Gier) damit befriedigt werden können. Bewegung ist dann nur anstrengend. Rauchen und Alkohol für viele "kein Problem" und ein gesunder Schlaf wird nur allzu oft dem Film im Fernsehen oder dem üppigen Essen in geselliger Rund am Abend geopfert.

Wir möchten Sie ermuntern, einmal den Gedanken zu reflektieren, dass der Wert, den Sie einer

Sache bewusst zumessen, viele positive Dinge bewirken kann. **Investieren Sie in wirklich wichtige Dinge des Lebens, etwa in Ihre Gesundheit, dann werden Sie dabei Motivation und ein gutes Gefühl erleben und es wird sich auszahlen.** Unüberlegte und unbewusste Entscheidungen sind dagegen vielfach nachteilig und hinterlassen emotional ein ungutes Gefühl.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>  
<https://www.topfruits.de/info/umweltschutz>

## ImmunityEating Durchstarter Programm

**ImmunityEating Durchstarter-Programm**, bietet praktikable Lösungen für viele gesundheitliche Herausforderungen, die sich uns heute stellen. Dr. Regina Kratt und Ihre Mitautoren haben ein revolutionär einfaches Programm entwickelt, das funktioniert. Eine Entscheidung für diese Art der Ernährung könnte eine der besten Ihres Lebens sein.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/immunityeating-durchstarter-programm>

## Gesundheit ist nix für Warmduscher :-)

Wenn Ihnen Ihre Gesundheit lieb ist, dann sollten Sie öfter kalt duschen und im Winter weniger heizen - und zwar nicht, weil Minister Habeck oder "Vadder" Kretschmann zum Energiesparen aufrufen! Sondern vielmehr aus reinem Eigennutz:-).

Wer will nicht gesund bleiben und möglichst alt werden? Vor allem, wenn er dabei im Vollbesitz seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten ist. Die Wissenschaft beschäftigt sich seit einiger Zeit nicht nur damit, wie man das Risiko für chronische Krankheiten reduzieren kann, sondern unabhängig davon, wie man die Lebens- bzw. Gesundheitsspanne generell verlängern kann.

Dabei sind verschiedene Einflussfaktoren deutlich geworden, welche dafür sorgen, dass unsere Zellen und unser Körper möglichst vital bleiben. Ein Faktor den wir alle kennen ist die Ernährungsweise, insbesondere mit Mikronährstoffreichen Lebensmitteln. Außerdem günstig ist wohl eine eher unterkalorische Ernährung.

Ein weiterer positiver Einflussfaktor für unser Immunsystem und für die Vitalität eines Menschen ist eine eher moderate Temperatur. Augenscheinlich sind permanent hohe Temperaturen der Gesundheit eher abträglich. Wir wissen sicher, dass im Winter das Arbeiten in überheizten Räumen, oder das Schlafen im zu warmen Schlafzimmer infekтанfälliger macht, und unser Immunsystem schwächt. Bereits der "Wasserpfarrer" Kneipp hat zeitlebens den gesundheitlichen Nutzen von Kaltwasser-Anwendungen gepredigt. Und ein moderner Protagonist der Kälteszene ist Wim Hof. Mit seiner Methode hat immer wieder ganz erstaunliche Erfolge erzielt.

Die Lektüre von Informationen oder Büchern über den großen Wert von kaltem Wasser, oder kühlen bzw. nicht zu warmen Umgebungs-Temperaturen lohnt sich also wirklich für uns. Und zwar nicht nur, weil Energie knapp und teuer ist, sondern weil uns unsere Gesundheit lieb und teuer sein sollte.

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/aktuell/blutdruck-im-auge-behalten-ganz-einfach/>  
<https://www.topfruits.de/topfruits-gesundheitsradio>

## Leser Erfahrungen - Problemlösungen sind oft erstaunlich einfach

Beim Stöbern in älteren Natur und Heilen Heften bin ich über zwei Lesertipps gestoßen. Erstaunlich und vielleicht auch für den einen oder anderen Leser ganz interessant und im Bedarfsfall einen Versuch wert:

**Tomatensaft gegen Wadenkrämpfe:** Dazu schreibt A. Meinhardt: "...Ergänzend dazu möchte ich Ihnen mitteilen, dass sich das Trinken von **Tomatensaft bestens dazu eignet Wadenkrämpfe weg zu bekommen.** Eine alte Dame litt seit Langem unter sehr schmerzhaften Wadenkrämpfen und Krämpfen im Bauchraum - besonders nachts. Nichts konnte ihr helfen, auch nicht die Einnahme von Magnesium. Seit sie regelmäßig, besonders in den Abendstunden, 2 Gläser Tomatensaft trinkt, sind die Krämpfe verschwunden! Das konnte ich auch bei mir ausprobieren: Meine Krämpfe sind seitdem nicht mehr da".

Ein anderer Leser schreibt zum Thema **Fußschmerzen**: "Ich selbst litt längere Zeit an einem starken Druckschmerz unter der Fußsohle. Irgendwann fand ich heraus, dass dies ein Zeichen von Wassermangel war. Sobald ich eine ausreichende Menge reinen Wassers trank, verschwand der Schmerz. Als eine Freundin über Fußschmerzen klagte und ich Ihre das Wassertrinken empfahl, verschwanden diese bei ihr ebenfalls sofort....."

Man sieht immer wieder und staunt - kleine Ursache große Wirkung. Einfach mal ausprobieren, wenn Sie Probleme dieser Art haben, billig und völlig nebenwirkungsfrei. Mehr, als dass es nicht funktioniert, kann nicht passieren :-).

**"Es gibt keine bessere *Investition* als die in die eigene Gesundheit!"**

## Investieren in gute Dinge schafft Motivation

Wenn Sie einkaufen, sei es Lebensmittel oder andere Dinge, sollten Sie in Qualitätsprodukte investieren. Wer in hochwertige Produkte investiert, gewinnt dabei vieles, das sich lohnt. Man wirft damit keineswegs Geld zum Fenster hinaus. Und es ist auch ein Trugschluss, dass man ein besseres Leben führen kann, wenn man auf Masse statt auf Klasse setzt, so wie das viele Menschen heute machen. Das Gegenteil ist der Fall. Gute Dinge schaffen Motivation und Erfolg! Und das Investment in gute Dinge zahlt sich IMMER aus - und das in vielerlei Hinsicht. Siehe dazu auch unser kleiner Beitrag "der Wert der Dinge"

Linktipp: <https://www.topfruits.de/buch/china-study-fuer-menschen-mit-krebs>  
<https://www.topfruits.de/aktuell/natur-heilen-06-2022-planetary-health-diet/>

## Makula-Degeneration Langzeitstudie

Bereits in früheren Studien hat man den Wert von antioxidativen Mikronährstoffen wie Vitamin C, Vitamin E und Beta Carotinen auf die Makulagesundheit gesehen. In einer älteren Studie zum Thema Lungenkrebs hatte man jedoch ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs gesehen, wenn man isoliert Provitamin A verabreichte. Deshalb hatten Forscher bei einer Studie zur Netzhautgesundheit mit alternativen Wirkstoffen, nämlich Lutein und Zeaxantin gearbeitet (die ebenfalls zu den Carotinoiden zählen).

Dieses Jahr wurden nun die Ergebnisse aus dem 10 Jahres Untersuchungszeitraum veröffentlicht. Dabei zeigte sich, dass Lutein und Zeaxantin sogar noch potenter in ihrer Schutzwirkung für die empfindlichen Zellen der Makula, gegen aggressive UV Strahlung waren. Das Risiko einer schweren Makuladegeneration sank damit um Sage und Schreibe 46%, was eine ganz erstaunliche Wirkung darstellt und zeigt, was einfache Mikronährstoffe möglich machen.

Lutein ist vor allem in grünem Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Paprika und Getreidegräsern sowie auch in Grünalgen zu finden. Auch verschiedene Obstsorten wie Aprikose, Goji Beeren, oder Kaki enthalten Lutein, ebenfalls Gewürze wie Kurkuma. In denselben Lebensmittel in denen Lutein zu finden ist, finden sich auch Zeaxantin und Astaxantin, besonders reich kommen diese potenten Wirkstoffe in Ringelblumenblüten und bestimmten Algen vor, aus denen sie für die Herstellung von Extrakten angereichert werden.

Die positive Wirkung von natürlichen Carotinoiden für unsere Gesundheit ist universell. In der Vergangenheit man in verschiedenen Untersuchungen immer wieder gesehen, dass eine gute Versorgung mit Carotinoiden nicht nur der Makula nützt, sondern ganz allgemein eine starke Wirkung gegen chronische Mikroentzündungen hat. Derartige Entzündungen, die auch nicht mit Schmerzen einhergehen müssen, sind die Ursache vielfältiger Schädigungen und in der Folge gesundheitlicher Probleme. Aus dem Grund sollten Sie für Ihre Ernährung möglichst bunt und vielfältig gestalten.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/wissenswertes-zu-carotinoiden/>  
<https://www.topfruits.de/astaxanthin-kapseln>  
<https://www.alternativtherapie.org/makulaprobleme-netzhautablosung-wie-mikronaehrstoffe-helfen-koennen/>

*Schmerzen wollen Ihnen etwas sagen. Hören Sie auf Ihren Körper und denken Sie darüber nach, was die Botschaft ist und was Sie ändern sollten.*

## Outdoor Kochen mit gesunden Zutaten

Vielleicht ist der eine oder andere unserer Leser gelegentlich mit Zelt, Isomatte und Kocher in der Natur unterwegs und hat dazu schon fertige, schnell zubereitete Outdoor Nahrung gekauft. Solche Gerichte, die schnell, meist direkt in dem hitzebeständigen Beutel zubereitet werden können, kosten richtig Geld und Rezeptur und Zutaten sind nicht immer so, dass man aus gesundheitlicher Sicht jubeln könnte. Machen Sie sich Ihre Trekkinggerichte doch einfach selbst, dann wissen Sie, dass nur Gutes drin isst. Vielleicht brauchen Sie aber auch mal eine Koch-Idee, wenns schnell gehen muss und trotzdem schmecken und gesund sein soll.

Mit den vakuumgetrockneten Topfruits "Vital Crunch" Knabber-Gemüse liefern wir die ideale Basis. Vakuumgetrocknetes Gemüse steht frischem Gemüse in fast nichts nach, außer dem Wassergehalt. Die getrockneten Gemüse enthalten noch fast alle Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe des ursprünglichen Lebensmittels. Zusammen mit etwa mit Instant Nudeln, CousCous, Bulgur oder unserer Flockenmischung und lecker gewürzt mit Kurkumapfeffer, etwas Flexi 3 und ein wenig Salz ergibt sich eine gesunde und nahrhafte "5 Minuten Mahlzeit" die unter Vitalstoffaspekten über jeden Zweifel erhaben ist. Und auch gerichtet sind die Mahlzeiten in den unterschiedlichsten Varianten in Windeseile. Abgefüllt werden sie ganz einfach portionsweise in Gefrier-, oder Druckverschlussbeutel. Die Zubereitung ist denkbar einfach. Eine 100g Portion wird in ca 400-500ml kochendes Wasser gegeben und das ganze lässt man dann einige Minuten ziehen, oder weiter köcheln und schon steht einem gesunden Genuss in freier Natur nichts mehr im Wege :-)

Natürlich können Sie die Vital-Crunch Knabbergemüse auch unterwegs einfach so knabber, sie sind leicht, haltbar und sauber zu transportieren - Gemüse Knabbern, zu jeder Zeit und überall.

Rezeptbeispiel für eine leckere, schnelle und gesunde Trekkingmahlzeit:

### **Gemüseintopf mit Nudeln:**

Crunch-Gemüse Brokkoli

Crunch-Gemüse Kürbis

Crunch-Gemüse Zucchini

Crunch-Gemüse Karotten (gelb oder Violett) zusammen 50g

Crunch-Gemüse Zwiebeln

Feine Instant Nudeln 50g

Tomatenpulver 10g

**Als Würze:** wenig Salz, Provence Kräuter-Mix, Kurkumapfeffer und Flexi 3

Auf Salz kann ganz verzichtet werden, wenn Sie ein paar unserer getrockneten und gesalzenen Eiertomaten in kleine Würfel schneiden und dazu geben.

Das getrocknete Gemüse etwas zerkleinern/zerdrücken und zusammen mit den Nudeln, dem Tomatenpulver und den Gewürzen in 400ml kochendes Wasser geben. 7 Minuten ziehen oder leicht weiter köcheln lassen. **Und schon ist ein leckeres und vitales Gericht genussfertig. Guten Appetit**

**Linktipp:** <https://www.topfruits.de/rubrik/vital-crunch/>

## Diagnose Krebs? Die GfbK hilft - 40 Jahre Feier im Oktober

Seit nunmehr 40 Jahre unterstützt die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr Krebs-Patienten auf einem ganzheitlichen Heilungsweg. Kostenfreie, nur durch Spenden finanzierte ärztliche Beratungsgespräche sind eine Säule, Informationsveranstaltungen, Seminare und Kongresse weitere wertvolle Unterstützungen.

Eine Vielzahl hilfreicher Informations-Flyer liefert Antworten, zu allen wichtigen Aspekten, welche sich bei einer Krebserkrankung stellen. Das Material wird kontinuierlich aktualisiert, und bei Bedarf um neue Schriften ergänzt. Die Flyer stehen auf der Internetseite zum Download bereit. **Ebenso finden auf der WEB Seite außergewöhnliche Therapie- und Heilungsgeschichten bei Krebs.** Hier können Sie sehen, was selbst bei schweren Erkrankungen möglich ist.

**Linktipp:** <https://www.biokrebs.de/>

*Ursache und Wirkung sind häufiger die Ursache von guten Lebensumständen wie Glück und Zufall.*

## Neue Produkte bei Topfruits

Finden Sie alle unter dem folgenden Link <https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Unsere Qualitätskriterien können Sie hier nachlesen: <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versationsprechen>

### **Topfruits 3fach Proteinpulver-Basismischung, rein pflanzlich**

Mit diesem hochwertigen Produkt bieten wir ein veganes Proteinpulver mit 70% Proteingehalt und vollständigem Aminosäureprofil. Menschen mit einem erhöhten Proteinbedarf, die sich rein pflanzlich ernähren, können mit diesem hochwertigen Proteinpulver eine gute Proteinversorgung sicherstellen. Dieses Proteinpulver ist die ideale Protein-Basis zu vielseitigen Verwendung in der Küche.

### **Reines Taurin Pulver**

Taurin ist eine Aminosäure, die im Körper eine Vielzahl an wichtigen Funktionen in Bezug auf die Energieversorgung erfüllt. Die körpereigene Herstellung lässt im Laufe des Lebens nach und über die Nahrung können Vegetarier kaum Taurin aufnehmen. Moderate tägliche Ergänzung von Taurin hat vielfach deutliche positive Auswirkungen auf die persönliche Leistungsfähigkeit gezeigt.

### **BiomPlus Kräutermischung - verdauungsfördernd und Darm regulierend**

Diese Kräutermischung reinigt sanft Ihren Darm und fördert die Verdauung. Damit machen Sie typischen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall ein Ende. Die Mischung eignet sich sowohl für eine einmalige Kur als auch für den Dauergebrauch bei einem empfindlichen Darm oder Reizdarm. In dieser besonderen Rezeptur vereinen mehrere bewährte Inhaltsstoffe und Topfruits Rezepturen.

### **Kreatin Monohydrat - feines Pulver (200mesh)**

Kreatin spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Muskulatur, von Herz und Gehirn, wie neueste Untersuchungen zeigen. Normalerweise bildet der Mensch Kreatin ausreichend selbst. Für Sportler die einen besonderen Bedarf haben, oder für ältere Menschen deren Syntheserate deutlich abnimmt, kann es von Nutzen sein Kreatin zu substituieren. Bei Herzproblemen oder nachlassenden kognitiver Leistungsfähigkeit kann risikolos ein Versuch gemacht werden.

### **Spermidin Forte – aus Weizenkeimextrakt 120 Veggi Kapseln a 1,6 mg Spermidin**

Topfruits Spermidin Forte enthält 1,6 mg hochwertigen Spermidinextrakt pro Kapsel. Es ist damit im Vergleich zu Wettbewerbsprodukten besonders gut dosiert und hat außerdem ein hervorragendes Preis/Leistungsverhältnis. Schon die Einnahme von 1 Kapsel Spermidin Forte pro Tag versorgt Sie mit diesem wertvollen Antioxidanz.

### **Quercetin mit Baobab Fruchtpulver – 200g – natürliche Ballast- und Vitalstoffe**

Quercetin ist ein besonderer sekundärer Pflanzenstoff, mit nützlichen Eigenschaften, besonders im Zusammenhang mit Alterungsprozessen. Kombiniert mit Vitamin- und ballaststoffreichem Pulver des Affenbrotbaumes finden Sie mit dieser Pulver-Mischung eine ideale Ergänzung ihres täglichen Müsli oder Smoothie. Das Besondere, die Kombination UND Quercetin viel günstiger als in Kapseln.

### **Karottenpulver 100 % - naturreines Gemüsepulver, vielseitig verwendbar**

Unser 100% Karottenpulver ist ideal geeignet als leicht süße Smoothiezutat, zum Dicken von Saucen oder für eine leckere Cremesuppe. Das Pulver besteht nur aus frischen, getrockneten und zu feinem Pulver vermahlenden Möhren. Möhren sind bekannt als heimisches Superfood, durch ihren hohen Gehalt an Beta Carotin. Deswegen sollten Karotten frisch oder in Form von unserem Pulver regelmäßig auf dem Speiseplan gesundheitsbewusster Menschen stehen.

## **Mitmach-Projekt Natur ohne Müll**

**Viele Menschen, die sich mit gesunder Ernährung beschäftigen, wissen, dass der Aufenthalt und Bewegung in einer gesunden Natur ebenso wichtig sein kann wie eine gesunde**

**Ernährung.** Feld und Wald in Deutschland sind dazu bestens geeignet! Leider wird an Bänken und Plätzen oft achtlos Müll hinterlassen :-).

**Das Projekt „Natur ohne Müll“ hat sich zum Ziel gesetzt, hier eine Verbesserung zu bewirken.** Dabei hat sich bisher ein ausgezeichneter Erfolg gezeigt. Im nächsten Schritt sollen weiter Mitstreiter für die Aktion gewonnen werden, damit der Effekt größer. Lesen Sie hier die weiter, wenn Sie sich für das Projekt interessieren oder wenn Sie mitmachen und ebenfalls aktiv werden wollen. **Benutzen Sie dazu einfach unser Kontaktformular: <https://www.topfruits.de/kontaktformular> - oder schreiben Sie uns eine schnelle Mail an [nom@megerle.de](mailto:nom@megerle.de) - Vielen Dank!**

**In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Gesundheits-Infos.**

**Servicedokumente:** Hier finden Sie, nach Anmeldung, interessante 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.

**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 wertvolle 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](mailto:info@topfruits.de) | [www.topfruits.de](http://www.topfruits.de)