

Hallo und guten Tag,

Unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die besser Bescheid wissen möchten und die mehr Verantwortung für sich selbst übernehmen.

Artgerechte, vitale Ernährung und ein maßvoller Lebensstil schenken mehr Gesundheit, Energie und Lebensfreude. Auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen können Sie damit Erstaunliches bewirken!

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.**

Viel Spaß bei der Lektüre, bleiben Sie gesund und munter

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

Steter Tropfen höhlt den Stein, jede Optimierung Ihrer täglichen Ernährung nützt Ihrer Gesundheit.

Die Aminosäure Glycin, ein Multitalent

Bekannt ist die Aminosäure Glycin, neben Prolin und Lysin hauptsächlich durch seine Bedeutung bei der Kollagenbildung. Allerdings zeigt eine detaillierte Bewertung der Glycin Verfügbarkeit beim Menschen, dass die aus der Eigensynthese verfügbaren 3 g/Tag zusammen mit der aus der Nahrung aufgenommenen Menge von 1,5-3,0 g/Tag häufig unter der Menge von 10 g liegt. 10 g wird als eine Menge betrachtet, die für eine optimale Kollagensynthese und andere wichtige Stoffwechselfvorgänge notwendig wäre. Glycin kommt vorrangig in tierischen Lebensmitteln wie beispielsweise Geflügel, Schweine- und Rindfleisch sowie (Kaltwasser) Fisch. Zu den pflanzlichen Glycin-Quellen gehören Haferflocken, Linsen, Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte. (<http://www.vitalstoff-lexikon.de/Aminosaeuren/-Glycin/Lebensmittel.html>).

Im folgenden seien die Eigenschaften aufgezeigt, mit denen Glycin bei Untersuchungen bisher in Erscheinung getreten ist. Glycin ist ein wichtiger Ausgangsstoff für die Bildung von wichtigen Proteinen z. B. dem Hämoglobin). Es ist Bestandteil von Glutathion einem potenten Antioxidans. Glycin kann Schäden an Leber und an Nieren, etwa durch Medikamente oder Giftstoffe verhindert/reduziert und es hat antientzündliche Eigenschaften. Es schützt vor entzündlichen, degenerativen Beschwerden wie Arthrose, Arthritis, Magenschleimhautentzündung oder Gefäßentzündungen. Glycin moduliert Immunprozesse, indem Entzündungs-Cytokine und die Bildung freier Radikale gehemmt wird.

Glycin hemmt die Calciumaufnahme in die Zelle (Zhong et al., 2003), was bei der Fettspeicherung bzw. Fettfreisetzung eine Rolle spielt. Das könnte mit erklären, warum eine glycinreiche Ernährung hilft, Fettablagerungen zu reduzieren und die Cholesterin- und Blutfettwerte zu regulieren. Glycin verhindert damit auch das Risiko einer Fettleber. Glycin erhöht die Freisetzung des Hormons GLP-1 im Darm. GLP-1 erhöht stark die Wirkung von Insulin im Muskel. Bei gleicher Kohlenhydratmenge wird so sehr viel weniger Insulin brauchen. Der Glukoseanstieg nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit fällt signifikant geringer aus, wenn vorher Glycin gegessen wurde (Gannon, 2002).

Ergebnisse eines bahnbrechenden Versuchs lassen außerdem vermuten, dass Glycin auch eine entscheidende Rolle bei Alterungsprozessen spielen könnte: Der Unterschied zwischen einer jungen und einer alten menschlichen Zelle ist nicht, dass man defekte DNA-Abschnitte findet, sondern dass in alten Zellen Gene abgeschaltet werden, die dafür sorgen, dass die Mitochondrien gut funktionieren. Gesehen hat man hauptsächlich Gene, die die Glycin-Produktion in den Zellen

regulieren. Gaben die Wissenschaftler Glycin ins Zellmedium, zeigten alte Zellen keinen Unterschied mehr zu jungen Zellen hinsichtlich der Mito Aktivität.

Glycin schmeckt im Gegensatz zu anderen Aminosäuren süß und es kann sehr gut als leichte Süße in der Küche verwendet werden. Dabei ist Glycin nicht insulinogen. Verschiedene Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Glycinunterversorgung, selbst bei ausreichender Proteinzufuhr, bei durchschnittlich 5 g/Tag liegen dürfte, im Vergleich zu dem, was wünschenswert wäre.

Linktipp: <https://edubily.de/blogs/ratgeber/glycin-wirkung>
<https://www.topfruits.de/l-glycin-pulver>
<https://www.topfruits.de/suessungsmittel>

Alzheimer: Das ReCode-Programm nach Dr. Bredesen

Wir hatten bereits einige Male über die durchaus vorhandenen und erfolgreichen Maßnahmen gegen die Entwicklung einer Demenz geschrieben. Auf eine pharmakologische "Lösung" dürfen wir weder allzu schnell hoffen, noch sollten Betroffene darauf warten. Das ReCode-Programm von Dr. Dale Bredesen ist ein innovativer zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit. Es basiert auf der Erkenntnis, dass Alzheimer durch eine Vielzahl von Ursachen ausgelöst wird und daher multifaktoriell behandelt werden muss. Im Gegensatz zu herkömmlichen pharmakologischen Ansätzen, die oft nur symptomatisch wirken, zielt das ReCode-Protokoll darauf ab, die zugrunde liegenden Stoffwechselstörungen zu beheben. Der Ansatz von Dr. Bredesen ist bereits länger erprobt und hat in der Praxis seine Wirkung bewiesen.

Kernelemente des ReCode-Protokolls

1. Individuelle Anpassung: Das Protokoll berücksichtigt genetische Faktoren, den Gesundheitszustand und den Lebensstil des Patienten.
2. Typen von Alzheimer: Es werden sechs verschiedene Typen von Alzheimer definiert, die jeweils unterschiedliche therapeutische Ansätze erfordern.
3. Umfassende Diagnostik: Bluttests, Gentests, Analysen des Darmmikrobioms und kognitive Bewertungen helfen, individuelle Risikofaktoren zu identifizieren.
4. Multimodale Therapie: Behandlungsschritte umfassen die Bekämpfung von Entzündungen, die Verbesserung des Mikrobioms, die Wiederherstellung der Insulinempfindlichkeit und die Ausleitung von Toxinen.

Durch Maßnahmen wie beispielsweise die folgenden gelang es, den Krankheitsverlauf nicht nur zu verlangsamen, sondern auch die Symptomatik zu verbessern!

1. Verzicht auf zugesetzten Zucker und industrielle Lebensmittel
2. Verbesserung einer meist vorhandenen Insulinresistenz und Wiederherstellung der Insulinempfindlichkeit
3. Verbesserung der Darmgesundheit
4. Korrektur einer suboptimalen Mikronährstoffversorgung
5. Identifizierung von Toxinen und deren Ausleitung durch Entgiftung
6. Stressreduktion und Verbesserung der Schlafqualität

Erfolg und Anwendung: Studien zeigen, dass das ReCode-Protokoll den Krankheitsverlauf nicht nur verlangsamen, sondern auch teilweise umkehren kann, besonders bei frühzeitiger Anwendung. Dr. Bredesen vergleicht Alzheimer mit einem undichten Dach, das an vielen Stellen geflickt werden muss. Die individualisierte Therapie verspricht daher, die bestmöglichen Ergebnisse für jeden Patienten zu erzielen. Je früher die Behandlung begonnen wird, umso besser das Resultat.

Weitere Informationen zu dem Thema finden Sie auch in unserer Infothek: <https://www.topfruits.de/aktuell/die-alzheimer-loesung-demenz-verhindern-oder-bessern-wissenschaftlich-erwiesen/>

Linktip: <https://kompetenz-statt-demenz.dsgip.de/therapeuten-behandlung/behandlungsformen/re-code-bredesen/>

Dein Leben folgt deinen bewussten und unbewussten Glaubenssätzen!

Studie: Spirulina bei COVID 19

Das Hauptproblem bei COVID-19 ist, dass das Virus eine schwere Entzündungsreaktion auslösen kann, die zu Atemnot und anderen schweren Symptomen führen. Diese Entzündungsreaktion ist eine Überreaktion des Immunsystems, bekannt als "Zytokinsturm", der das Gewebe schädigt und zu weiteren Komplikationen wie Organversagen führen kann. Forscher haben nun das Ergebnis einer interessanten Studie veröffentlicht, die an einem großen Krankenhaus im Iran durchgeführt wurde.

Zur Teilnahme berechtigt waren Patienten, die mit der klinischen Diagnose COVID-19 ins Krankenhaus eingeliefert wurden. Diese Diagnose musste durch einen positiven PCR-Test, Ergebnisse eines Thorax-CT-Scans und schließlich die endgültige Diagnose des behandelnden Arztes bestätigt werden. Die Patienten mussten außerdem ≥ 18 Jahre alt sein und eine Sauerstoffsättigung von ≤ 94 % aufweisen.

Dabei gab man im Rahmen der Doppelblindstudie, einem Teil Patienten für 6 Tage hochdosiert Spirulina Algen (15,2g Spirulina als Kapseln), als Ergänzung zu einer Standardtherapie. Kurz gesagt umfasste diese eine antivirale Therapie (Remdesivir), Kortikosteroide (Dexamethason) und Antikoagulantien (Heparin oder Enoxaparin). Dabei zeigte sich, dass in der Kontrollgruppe, die nur die Standardbehandlung erhielt, 15 Patienten verstarben (15,2%) während die Spirulina-Gruppe innerhalb von sieben Tagen keine Todesfälle verzeichnete und eine signifikant höhere Entlassungsrate aufwies. Bei den schwersten Fällen, auf Intensivstation war die Gesamtmortalität mit Spirulina fast 30% geringer. Die Spirulina-Gruppe erlebte zudem signifikante Reduzierungen in den Entzündungsmediatoren wie IL-6 und TNF- α . Es wurden dabei keinerlei Nebenwirkungen durch die ergänzende Spirulina Gabe registriert.

Vorangegangene Studien und die ernährungsphysiologische Zusammensetzung von Spirulina legen nahe, dass die Alge eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben könnten, was sie zu einem interessanten Kandidaten für die Behandlung von COVID-19 machte. Spirulina platensis ist reich an Proteinen (über 70 %), Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin D, B12, Provitamin A (Beta-Carotin) und Eisen. Es enthält außerdem Phenolsäuren, Tocopherole, γ -Linolensäure und ist besonders reich an Phycocyanobilin (PCB). PCB, ein blaues Pigmentprotein hat entzündungshemmende, krebshemmende und antioxidative Eigenschaften. Spirulina platensis ist leicht verdaulich. Frühere Studien haben die entzündungshemmenden Eigenschaften von Spirulina platensis bestätigt. Sie haben ihre Fähigkeit gezeigt, Entzündungen vorzubeugen und zu reduzieren, indem sie die Histaminfreisetzung aus Mastzellen hemmen.

Andere Untersuchungen zeigten, dass der Verzehr von Spirulina die Vitamine der B-Gruppe, insbesondere B6, erhöht und den Interleukin-4 (IL-4)-Spiegel bei Personen mit allergischer Rhinitis senkt. Es erhöht auch den Immunglobulin-A-Spiegel im Speichel und stärkt dadurch die Schleimhautimmunität. Spirulina steigert die Funktion natürlicher Killerzellen (NK-Zellen), wodurch das angeborene Immunsystem verbessert wird. Spirulina enthält außerdem eine wirksame Substanz namens Calciumspirulan (Ca-Sp), die nach In-vitro-Studien die Vermehrung verschiedener behüllter Viren hemmen kann, darunter Mumpsvirus, Masernvirus, Influenza-A-Virus (IAV) und Typ des humanen Immundefizienzvirus 1 (HIV-1), humanes Cytomegalievirus (CMV) und Herpes simplex Typ 1 (HSV-1)

Das Studienergebnis ist angesichts der einfachen Umsetzbarkeit höchst interessant und legt nahe, dass Spirulina zusammen mit der Standardbehandlung die Erholung beschleunigen und die Sterblichkeit bei COVID-19-Patienten erheblich reduzieren könnte.

Linktipp: <https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2024.1332425/full>
<https://www.topfruits.de/algenprodukte>

Stand der Erkenntnis bei mRNA Medikamenten

Wer sich umfassend über den aktuellen internationalen Stand der Erkenntnis in Sachen COV 19 mRNA Impfstoffe informieren will und nicht nur das konsumieren was er von "offizieller" Seite an Geschichten vorgesetzt bekommt, der sollte diesen Interview unbedingt ansehen. Es ist jedem zu raten sich über die Menschen selbst zu informieren, indem man sich anhört und prüft was sie zu sagen haben. Dieses rationale Vorgehen ist heute leider vielen abhanden gekommen, sie hören stattdessen mehr darauf was andere über jemanden erzählen. Und von diesen anderen wird natürlich geframt und gelogen was das Zeug hält weil sie selbst in der Regel natürlich den meisten "Dreck am

Stecken haben". Aus dem Grund sind sie darauf angewiesen dass die Kritik und der Ärger der Menschen sich auf andere und nicht auf sie selbst konzentriert. Jedenfalls hat es in Sachen der eigenen Gesundheit noch nie geschadet wenn man sich gut informiert und selbst das Hirn eingeschaltet hat und das wird in Zukunft immer wichtiger werden, wenn wir uns die Entwicklung dieses zusehends maroden Systems ansieht.

Linktip: <https://www.youtube.com/watch?v=ADqLKtpWFuE&t=3808s>
<https://www.topfruits.de/aktuell/schweizer-professor-erklaert-das-wissenschaftliche-versagen-bei-corona-und-wieso-alle-falsch-lagen-und-immer-liegen/>

Tryptophan eine wichtige Aminosäure

Tryptophan gehört zu den essenziellen Aminosäuren. Diese können vom Körper nicht selbst hergestellt werden, sie müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Tryptophan hat als Baustein in unserem Körper wichtige Funktionen. Es hilft nicht nur beim Aufbau von Proteinen, sondern ist auch für die Produktion bioaktiver Substanzen wie Serotonin (Glückshormon) und Melatonin (Schlafhormon) verantwortlich. Deswegen spielt die Tryptophan-Versorgung eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Entwicklung psychischer und neurologischer Erkrankungen.

Studien haben gezeigt, dass eine Supplementierung mit Tryptophan bei Schlafstörungen, Depressionen und Angstzuständen therapeutisch wirksam ist. Eine erhöhte Zufuhr von Tryptophan ist nachweislich in der Lage, die Symptome verschiedener Schlafstörungen zu lindern und die Schlafqualität zu verbessern. Außerdem kann die Aminosäure die Wirkung von Antidepressiva unterstützen und somit Depressionen und die damit verbundenen Symptome lindern.

Auch Stressempfinden und Angstzustände können durch Tryptophan gelindert werden. Als therapeutische Dosierung sind 500 bis 2000 mg ausreichend. Tryptophan ist als Supplement in diesen Mengen gut verträglich. Die gleichzeitige Einnahme mit Antidepressiva kann jedoch zu schwereren Nebenwirkungen führen. Im Zweifel sollten Sie eine Supplementierung mit ihrem Arzt besprechen.

Besonders Tryptophan reiche pflanzlichen Lebensmittel sind, Hülsenfrüchte wie Soja, Erdnüsse, Linsen, Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Amaranth, Quinoa, Hafer oder Hirse und Pilze. Auch Cashewkerne und Naturkakao enthalten viel Tryptophan. Ideal ist der Verzehr tryptophan-reicher Lebensmittel in Kombination mit solchen Lebensmitteln, die auch anderen Bausteine enthalten, welche zur Herstellung von Melatonin und Serotonin nötig sind. Das sind etwa Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Magnesium, Mangan, Omega-3-Fettsäuren und Zink. Bei den tierischen Lebensmitteln enthalten Fleisch, Fisch und Eier nennenswerte Mengen. Obst und Gemüse enthalten nur wenig Tryptophan.

Fazit: Behalten Sie eine ausreichende Tryptophan Versorgung im Blick und denken Sie auch daran, wenn Sie Stimmungsschwankungen haben, sich ängstlich und gestresst fühlen oder schlecht schlafen. Tryptophan und sein Stoffwechsel spielen ebenso wie die gute Versorgung mit B Vitaminen eine wichtige Rolle für unsere psychische und neurologischen Gesundheit, in dem es vor allem die Synthese von Serotonin, Melatonin sowie anderen bioaktiven Substanzen beeinflusst.

Linktip: <https://www.topfruits.de/l-tryptophan-tryptophan-kapseln-vegane-kapsel-mit-500-mg-tryptophan>
<https://www.topfruits.de/aktuell/5-einfache-massnahmen-fuer-ein-sonniges-gemuuet/>

Einige Überlegungen zu Verpackung

In diesem Beitrag soll es mal nicht um Gesundheit, sondern um das Thema Verpackungen gehen. Unser erklärtes Ziel war es schon immer so wenig wie möglich Verpackungsmüll zu produzieren. Der Grund ist ganz einfach, Verpackungen verursachen hohe Kosten. Aus unserer Sicht ist die wichtigste Aufgabe einer Verpackung, den Inhalt nach Abfüllung und beim Transport so zu schützen, dass Food Waste, also verdorbene Lebensmittel durch Schäden am Produkt vermieden werden. Verdorbene Lebensmittel würde bedeuten, die Verpackung dafür wäre völlig nutzlos gewesen.

Dabei ist das Thema Verpackungen eine Wissenschaft für sich und hat viele sich teilweise widerstrebende Aspekte, man könnte stundenlang darüber diskutieren. Wir haben uns über das Thema

über die Jahre schon SEHR viele Gedanken gemacht. Und wir experimentieren immer wieder von Neuem, wegen der besten Verpackung für unsere Produkte. Das Ziel Produkte durch große oder attraktive Verpackungen, möglichst attraktiv erscheinen zu lassen, verfolgen wir nicht! Im Einzelhandel ist das durchaus üblich.

Unsere Verpackungen sind EINFACH und zweckmäßig. Sie wiegen dabei im Verhältnis zum Inhalt nur sehr wenig. Viele Produkte verpacken wir in leichte PP Kreuzbodenbeutel. Dank Großpackungen ist der Verpackungsanteil pro 100 g Inhalt wirklich minimal. Als Beispiel: Ein PE oder PP Bodenbeutel, der mit 500 g oder 1 kg Produkt befüllt werden kann, wiegt weniger als 5g. Das sind unter 1 % vom Gesamtgewicht für die Verpackung. Dabei schützen Sie die enthaltenen Produkte im Sinne ihrer Bestimmung. Die Tüten sind im Wesentlichen zum Transport gedacht.

Die meisten Kunden füllen den Inhalt zur Lagerung in einen Mehrwegbehälter, etwa ein Glas oder eine Dose. Stehbodenbeutel mit Zipper sind ein wenig schwerer. Diese Beutel kann man immer wieder verschließen und sie auch zur längeren Aufbewahrung nehmen. Diverse Dosen, wie wir sie einsetzen, sind eigentlich zur mehrmaligen Verwendung gut geeignet und gedacht. Vor allem die Pappdosen sind durch ihre Stapelbarkeit ziemlich praktisch, um alles Mögliche darin zu lagern.

(Klein-) Packungen im Handel sind in Relation zum Inhalt oft unnötig groß und schwer. Was Verpackungsmaterialien angeht, ist die Kommunikation in vielen Bereichen leider unehrlich. Verpackungen aus Papier und Pappe, sind in der Gesamtbetrachtung nicht so nachhaltig wie viele denken. Denn der Wasser- und Energiebedarf bei der Herstellung sorgt für eine schlechte Gesamtbilanz. Papiertüten haben für viele unserer Produkte mehrere Nachteile. Sie sind für viele Produkte und im Versandhandel nur bedingt geeignet. Alle Papier-Tüten, die wir getestet haben, sind nicht richtig dicht. Bei pulvrigen Produkten staubt es aus der Tüte heraus, wenn die Tüte auf dem Transport geschüttelt wird. Bei ölhaltigen Mehlen bekommt Papiertüten Ölflecken, was unhygienisch aussieht. Auch Trockenfrüchte sind NICHT besonders gut aufgehoben in Papier. Das Produkt ist in den Tüten nicht aromageschützt und klebt immer wieder an die Tüte. Wenn Produkte in einem Ladengeschäft frisch abgefüllt werden und nicht einen problematischen Transport mit dem Paketdienst zu überstehen haben, können die Überlegungen wieder ganz anders aussehen.

Besonders in Deutschland ist auch festzuhalten, dass nahezu alle der PP und PE Materialien in die Wiederverwertung gehen. Sie müssen nicht unbedingt verrotten, wie das bei Papier als Vorteil angeführt wird. Man muss die Vor- und Nachteile verschiedener Materialien also sehr genau überlegen und abwägen. **Topfruits ist aber immer offen für Optimierungen und wir greifen auch gerne konstruktive Vorschläge unserer Kunden auf!** Wenn Sie also einen guten Tipp für uns haben, immer gerne :-)

Linkipp: <https://www.topfruits.de/aktuell/mehr-gesundheit-und-lebensqualitaet-durch-selber-denken-und-verantwortung-uebernehmen/>
<https://www.topfruits.de/gemuese-ist-mehr-als-ein-nahrungsmittel-gesundheitsratgeber-prof.-dr.-hans-christoph-scharpf-ebook>
<https://www.topfruits.de/aktuell/wichtige-kennzeichen-einer-gesunden-ernaehrung/>

Studie: Aspirin und Darmkrebs-Prävention

Die langfristige tägliche Einnahme von Aspirin in einer niedrigen Dosierung kann dazu beitragen, die Entwicklung und das Fortschreiten von Darmkrebs zu verhindern. Neue Erkenntnisse zu den immunologischen Mechanismen wurden in der Fachzeitschrift Cancer der American Cancer Society veröffentlicht (DOI: 10.1002/cncr.35297). Neben seinen entzündungshemmenden Effekten verstärkt Aspirin bestimmte Aspekte der Immunantwort gegen Krebszellen.

Zahlreiche Studien haben bereits gezeigt, dass regelmäßige Aspirin-Einnahme signifikante präventive Effekte und eine Reduktion der darmkrebsbedingten Mortalität mit sich bringt. Aspirin wird traditionell als Schmerzmittel, Fiebersenker und zur kardiovaskulären Prophylaxe eingesetzt. Die jüngste Studie analysierte die immunologischen Effekte von Aspirin im Tumormilieu sowie in der Mikroumgebung des Tumors und in benachbarten gesunden Darmschleimhautbereichen. Dazu wurden Gewebeproben von 238 Patienten, die sich zwischen 2015 und 2019 einer Darmkrebsoperation unterzogen hatten, untersucht. Im Vergleich zu Gewebeproben von Patienten ohne Aspirin-Einnahme zeigten Proben von Aspirin-Nutzern eine geringere Ausbreitung des Krebses in die Lymphknoten und eine höhere Infiltration von Immunzellen in die Tumore.

Diese Ergebnisse waren signifikant ($p = 0,008$ und $p = 0,02$).

Genexpressionsanalysen ergaben, dass Aspirin die Expression des Proteins CD80 im Primärtumor und auf bestimmten Immunzellen signifikant erhöhte ($p = 0,001$). Auch im umliegenden gesunden Schleimhautgewebe war das Verhältnis von CD8/CD3 sowie der Anteil der Epithelzellen, die CD80 exprimieren, bei Aspirin-Nutzern höher ($p = 0,027$ bzw. $p = 0,034$). Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die regelmäßige Einnahme von Aspirin die antitumorale Immunprotektion bei Darmkrebs stärkt und somit einen wichtigen Beitrag zur Prävention dieser häufigen Krebserkrankung leisten kann.

Hinweis: Aspirin ist, was die Nebenwirkungen angeht, nicht ganz unproblematisch. Man hat beobachtet dass die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C die Nebenwirkungen und Risiken der Aspirineinnahme verhindern können. Wenn Sie also Aspirin nehmen, egal mit welcher Zielsetzung, dann sollten Sie dies immer in Verbindung mit einem Vitamin C Präparat tun.

Linktip: <https://www.topfruits.de/aktuell/wechselwirkung-von-lebensmitteln-und-mikronaehrstoffen-mit-medikamenten/>

Das beste, was du für deine Gesundheit tun kannst: selbst denken, informieren und die Wunder der Natur nutzen!

Candida Pilze und Krebs - Beobachtungen von Dr. Tullio Simoncini

Der Krebsmediziner Dr. Tullio Simoncini macht in dem Buch "Krebs ist ein Pilz: Eine Revolution in der Tumorthherapie", eine interessante Aussage, die man in ähnlicher Weise auch von anderen Naturheilkundlern hört. "Der aktuelle Zustand der Onkologie: Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts starb einer von hundert Menschen an Krebs. Heute ist es einer von drei. Es ist absehbar, dass in einigen Jahren einer von zwei Menschen an Krebs sterben wird."

"Krebs ist das wichtigste Problem in der Medizin, nicht nur wegen seiner Größe, sondern auch wegen der Symptome, die diese Krankheit begleiten, besonders im fortgeschrittenen Stadium, und wegen des extremen psychologischen Leidens sowohl der Kranken als auch ihrer Angehörigen."

Dr. Simoncini schreibt in seinem Buch auch über seine Beobachtung, dass dort, wo Krebszellen sich entwickeln können Candida albicans Pilze im Blut gefunden werden. Wenn man die alternativmedizinische Literatur zum Thema Krebs studiert, dann scheint die Säurebelastung des Gewebes als Hauptmechanismus bei der Entstehung von Krebs und anderen chronischen Krankheiten im Vordergrund zu stehen. Gleichzeitig wird bei vielen Menschen eine Candida Pilz Belastung gefunden. Dieser Pilz könnte demnach eine Folgeentscheidung eines fehlgesteuerten Milieus sein. Sobald sich das Milieu ändert und die Säuren aus den Geweben ausgeleitet werden, nimmt die Pilzbelastung ab und die Gesamtsituation bessert sich.

Simoncini hat mit Baseninfusionen gegen den Candida Pilz angekämpft. Das ist sicher ein möglicher Weg, der als Akutmaßnahme initial Sinn machen kann. **Einfacherer, auf Dauer ebenso wirkungsvoll und nachhaltiger ist es, den Konsum von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten drastisch zu senken.** Zusätzlich kann, wie von Dr. Johannes Kuhl beobachtet und beschrieben, mit der regelmäßigen Zufuhr von pflanzlicher Milchsäure die Säure aus dem Gewebe transportiert werden. Damit verbessert sich die in Krebsgewebe darniederliegende Zellatmung drastisch, was dazu führt, dass die Aggressivität der Tumorentwicklung abnimmt und Schritt für Schritt eine Normalisierung des Gesamtsystems eintreten kann.

Einen Aspekt machen alle Erkenntnisse der Erfahrungsheilkunde deutlich, der im drastischen Widerspruch zur orthodoxen Sichtweise steht. **Krebs ist nicht der Tumor und die Krankheit kann in aller Regel nicht geheilt werden, indem man alleine den Tumor bekämpft oder entfernt.** Auch wenn dies Teilaspekt einer Therapie sein kann. Krebs als Krankheit ist aber letztlich eine schwere und lang anhaltende Entgleisung des Stoffwechsels. Dies kann zu einem Milieu führen, bei dem durch weitere negative Einflüsse, etwa aus der Umwelt, Krebs entstehen kann, indem die Zellatmung nach und nach immer mehr abnimmt, während die Säurebelastung der Gewebe zunimmt. Oft ist dieses Milieu dann auch gekennzeichnet durch eine Belastung etwa mit Candida Pilzen.

Wir hatten die Entwicklung, die wir bei der Behandlung von Krebs sehen, zuletzt immer wieder thematisiert. Vonseiten der Medizin werden immer wieder beschönigende Entwicklungen in den

Medien dargestellt. Dabei wird oft der Eindruck erweckt, als stünde die Krebstherapie, etwa durch gentechnische Verfahren, kurz vor dem "Durchbruch". Leider warten wir seit Jahrzehnten auf diesen Durchbruch. Sie sollten solche Erzählungen deshalb tunlichst hinterfragen, wenn sie selbst Therapieentscheidungen zu treffen haben.

Würden die in der biologischen Naturheilkunde vielfach beobachteten praktischen Erfahrungen, wie die von Simonicini in die offiziellen Therapieüberlegungen mit einfließen, dann wäre man bereits viel weiter, was die Erfolge bei der Krebsbehandlung angeht. So fabuliert man vielfach zwar von immer größeren Erfolgen, welche aber vielfach nicht in verbesserten Therapien begründet sind, sondern in der Entdeckung von immer mehr früheren Stadien durch Früherkennung und frühere Diagnosen.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/produkt/eine-erfolgreiche-arznei-und-ernaehrungsbehandlung-gut-und-boesartiger-geschwuelste-dr-johannes-kuhl-nachdruck>
<https://www.topfruits.de/aktuell/longevita-und-scheinfasten-nach-prof-valter-longo-das-funktioniert/>
<https://www.topfruits.de/aktuell/fermentierte-lebensmittel-gut-fuer-die-gesundheit/>

Positive Gefühle benennen

Die Worte, die wir verwenden, bringen unsere jeweiligen Gefühle zum Ausdruck, aber sie bestimmen letztlich auch unsere Gefühle und Befindlichkeiten. Wollen wir uns gut fühlen, dann sollten wir so viel wie möglich positiv besetzte Begriffe kennen und im Alltag verwenden. Wenn man sich jedoch die Realität ansieht, ist es oft so, dass die negativen Begriffe überwiegen. Wahrscheinlich beeinflusst durch die Medien, die das Negative weit mehr beleuchten wie positive Dinge, scheinen viele Menschen deutlich mehr negative Begriffe zu kennen und zu verwenden, als solche, die ihnen guttun würden. Besonders in persönlichen Krisensituationen jeder Art, ist es wichtig, sich auf Positives zu fokussieren.

Auch dann, wenn es zu bestimmten Zeiten nur wenig Positives zu geben scheint, muss man das Licht am Ende des Tunnels suchen und sich darauf konzentrieren. Denn damit beginnt jede Art von Besserung. **Im folgenden Absatz haben wir Ihnen eine Vielzahl an positiven Begriffen aufgelistet, zur täglich großzügigen und kostenlosen Verwendung;-).** Viel der Begriffe stammen aus dem, im Übrigen sehr empfehlenswerten, Büchlein von Cornelia Caspar: "Die Simonton-Methode: Selbstheilungskräfte stärken, den Krebs überwinden"

angeregt, angenehm, aufgeregt, ausgeglichen, befreit, **begeistert**, behaglich, belebt, beliebt, be rauscht, berührt, beruhigt, beschwingt, **beschützt**, behütet, bewegt, eifrig, ekstatisch, **energiegela den**, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, fasziniert, fokussiert, freundlich, freudig, **friedlich**, froh, fröhlich, gebannt, gefasst, gefesselt, gelassen, gespannt, gut, gerührt, gesammelt, geschützt, glücklich, **heiter**, hellwach, hocheifrig, **hoffnungsvoll**, **inspiriert**, jubeln, jauchzen, klar, **kraftvoll**, launig, lachend, **lebendig**, leicht, liebevoll, locker, lustig, motiviert, munter, **mutig**, neugierig, **optimistisch**, rational, ruhig, schwungvoll, selbstsicher, selbstbewusst, selig, sicher, spritzig, still, strahlend, überglücklich, überrascht, überwältigt, überschwänglich, unbekümmert, **unbeschwert**, vergnügt, verliebt, **wach**, weit, wissbegierig, zärtlich, **zufrieden**, **zuversichtlich**

Viel Spaß damit und viele, viele positive Gefühle und Momente. Ersetzen Sie negative Begrifflichkeiten, wo es geht, durch positive. Erweitern Sie die Liste gerne und nach Belieben. Sie können die Liste ausdrucken und an einen Platz hängen, wo sie der Worte immer wieder gewahr werden, damit sie auf Dauer auch über ihr Unterbewusstsein ihre Wirkung entfalten. Lächeln Sie dabei und stärken Sie so ihre positiven Gefühle.

Wenn Sie häufig deprimiert, ängstlich oder mislaunig sind, dann sollten Sie in jedem Fall auch an ihre Darmflora und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und B Vitaminen denken. Außerdem sollten Sie auch die Wirkung von regelmäßige Bewegung in der Natur und an der frischen Luft nicht vergessen. Um ein positives Mindset und ein sonniges Gemüt zu stärken, fehlt es vielen Menschen in der heutigen Zeit, schlicht und einfach auch an den notwendigen Nährstoffen. Siehe dazu auch unser Beitrag über Tryptophan.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/buchweizenkeimpulver>
<https://www.topfruits.de/aktuell/studie-wie-der-darm-die-psyche-beeinflusst/>

Wer ist die GfbK? www.biokrebs.de

Jedes Jahr erkranken aktuell etwa 493.200 Menschen in Deutschland neu an Krebs.

2022 starben 239.948 Menschen an Krebs, weit mehr als durch alle anderen sonstigen Erkrankungen oder Ursachen. Krebs ist nach wie vor die zweithäufigste Todesursache mit steigender Tendenz. Kaum jemand, der nicht einen an Krebs erkrankten Verwandten oder Bekannten hat. Angesichts der Zahlen hat man in der Onkologie nach wie vor nicht das Gefühl, auf dem Holzweg zu sein. Die Schulmedizin hält unverändert an ihrer Sicht auf Krebs und an den meisten Therapieoptionen fest, ohne sich in größerem Umfang einem ganzheitlichen Therapieansatz zu öffnen.

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr (GfbK) in Heidelberg unterstützt seit Jahrzehnten Patienten mit der Diagnose Krebs dabei, ihr Wissen zu ganzheitlichen Krebsbehandlungen zu erweitern. **Die Arbeit der Gesellschaft eröffnet damit Krebspatienten zusätzliche Chancen, ihre Krankheit zu besiegen oder zu bessern.**

Die Angeboten der GfbK werden ausschließlich durch Spenden und ehrenamtliche Arbeit getragen. **Neben einer Vielzahl an Broschüren zu allen möglichen Fragestellungen, die einen Krebspatienten nach der Diagnose umtreiben, unterhält die Gesellschaft eine medizinische Hotline.** Dies ist für viele Krebskranke ein wertvolles Angebot, wenn es darum geht, eine zusätzliche Einschätzung der Situation und eine zweite Meinung zu bekommen. **Die GfbK Veranstaltungen im Juni finden Sie hier:** <https://www.biokrebs.de/veranstaltungen-timeline>

Linktipp: <https://www.topfruits.de/search?sSearch=krebs>
<https://www.topfruits.de/aktuell/kennen-sie-die-gesellschaft-fuer-biologische-krebsabwehr/>

Kann es falsche Hoffnung geben ?

Diese Frage muss man stellen, im Zusammenhang mit schwerer Krankheit eines Menschen. Ich halte es für einen Irrglauben, dass es falsche Hoffnung geben könnte, wenn es um das geht, was ein lebensbedrohlich kranker Mensch haben sollte. Es gibt immer wieder Vorwürfe, Ärzte oder Angehörige würden einem Erkrankten unbegründete Hoffnung machen, mit dem Hinweis, auf wissenschaftlich "unbewiesener" Therapien, oder Verhaltensempfehlungen. Ich halte das für eine SEHR gefährliche Aussage. Menschen, die dies fordern, waren wahrscheinlich selbst noch nie in einer vermeintlich "hoffnungslosen" Situation? Ich halte solche Aussagen für verantwortungslos und unmenschlich. Dies zeugt auch von einer gewissen Arroganz, wenn man als Arzt oder Therapeut glaubt, nur das was sie selbst als wissenschaftlich betrachtet, wären wertvolle und kommunizierbare Informationen. Vielleicht sollten solche Menschen mal darüber nachdenken, was man vor 200 Jahren als wissenschaftlich gesichert angesehen und als Dogmen postuliert hat.

Bei Krebs oder anderen lebensbedrohlichen Krankheiten kann es keine falsche oder unbegründete Hoffnung geben! Es gibt nur Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit. Nur Hoffnung kann die Basis sein für eine positive Entwicklung, das beobachte ich nun seit über 20 Jahren in der Praxis. Ebendiese Hoffnung wird Schwerkranken in den Krankenhäusern selten genug vermittelt. Dabei ist Hoffnungslosigkeit das sichere Todesurteil bei einer fortgeschrittenen Krebserkrankung. Deshalb ist alles, was einem Krebskranken das Gefühl von Hoffnung gibt wertvoll. Dies wurde von Fachleuten schon vielfach bestätigt. Das hat auch nichts zu tun mit einem Verschließen der Augen vor der Realität. Denn was ist eigentlich objektive Realität? Gibt es eine solche überhaupt?

Ärzte glauben, es würde dem Patienten helfen, wenn sie ihm eingestehen, dass sie selbst keine schulmedizinischen Therapieoptionen mehr haben. Dabei gibt es tausende Fälle von sogenannten Spontanheilungen. Die im Übrigen nicht selten, garnicht so "spontan" sind, denn oft haben die Betroffenen, welche ihre Krankheit entgegen aller Prognosen besiegt haben, sehr viel in ihrem Leben geändert. Und an erster Stelle steht dabei eine positive Zukunftserwartung, die bei einem Krebskranken nur allzu oft fehlt. Der Glaube daran, dass man gesund werden kann und es andere gibt, die gesund wurden, in einer ebenso scheinbar ausweglosen Situationen.

Aus meiner Sicht ist zur Rechtfertigung **jeder Art von Heilungsansatz** nur die geringe Anforderung zu erfüllen, dass der Nutzen einer Maßnahme größer ist als der mögliche Schaden. Hoffnung kann und muss vom Betroffenen und seinem Umfeld aktiv genährt und entwickelt werden. **Das geschieht am besten dadurch, dass schwere Krisen nicht durch passives Zuwarten gemeistert werden,**

sondern dass er Erfolg in der Initiative, in aktivem Handeln und in der Veränderung liegt. Kein Arzt oder Angehöriger darf einem Schwerkranken die Hoffnung nehmen, dass er wieder gesund werden kann - egal, welchen guten Grund er glaubt zu haben. Denn keiner kann wissen, wozu der menschliche Organismus in diesem speziellen Fall fähig ist! Und einen größeren Schaden wie das Erzeugen von Hoffnungslosigkeit, kann man in einem solchen Fall nicht anrichten.

Linktipp: www.krebshoffnung.de

<https://www.topfruits.de/buch/spontan-heilungen>

<https://www.topfruits.de/aktuell/lichtblicke-fuer-krebspatient-mehr-chancen-durch-integrative-krebs-medicin/>

Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

Wenn Sie entsprechendes Know-how mitbringen und auf der Suche nach einer neuen, längerfristigen beruflichen Herausforderung sind, informieren Sie sich auf unserer Seite über unsere derzeitigen Job-Angebote. Auch Initiativbewerbungen sind herzlich willkommen! Wenn Sie jemanden kennen, der jemanden kennt, auf den unsere Angebote zutreffen, informieren Sie diesen gerne. Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter: **Linktipp:** <https://www.topfruits.de/offene-stellen>.

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

alle neuen Produkte finden Sie hier.. Alle unsere Kennenlern-Aktionen finden Sie hier ...

Jetzt aus neuer Ernte: Medjool Datteln, Mandeln

Erdbeerscheiben gefriergetrocknet - 100% Natur - aus vollreifen Früchten

Unsere Premium gefriergetrockneten Erdbeerscheiben sind 100% natur und überzeugen mit einem vollen Erdbeergeschmack. Das Trocknungsverfahren erhält nahezu alle wertvollen Inhaltsstoffe (etwa Ellagsäure) der Erdbeere und sorgt für einen krossen Crunch. Aus frisch gepflückten, vollreifen Erdbeeren erhalten sie durch den Entzug von über 90% Wasseranteil alle Vitamine und Antioxidantien in konzentrierter Form. Ideal auch als gesunder Snack für Kinder, als Nachtisch für Groß und Klein oder als Topping für Ihr Müsli, Porridge oder Ihren Smoothie.

D-Mannose Plus Pulver mit Bio Cranberry und Bio Acerola

D-Mannose Plus, synergistische Mischung mit Bio Cranberry und Bio Acerola ist ein 100 % natürliches Pulver, ohne weitere Zusätze. D-Mannose als auch die Inhaltsstoffe der Cranberry sind bekannt für Ihren Nutzen auf Harnwege und Blase. Besonders Frauen, die häufiger von derartigen Problemen heimgesucht werden, schätzen die effektive Wirkung. Wobei die verwendeten Zutaten synergistisch zusammenspielen. Das Pulver hat einen fruchtig-süß-sauren Geschmack und lässt sich in der empfohlenen Menge von 3-4 g hervorragend in einen Smoothie oder übers Müsli geben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist dabei deutlich besser als bei den vielfach angebotenen Kapselprodukten.

Pilvita5 Kapseln mit einer Mischung aus fünf verschiedenen Vitalpilzen:

Pilvita5 ist durch die besondere Zusammensetzung aus fünf verschiedenen und traditionell bekannten Vitalpilzen: Agaricus Blazei, Cordyceps, Hericium, Reishi und Shiitake ein potentes, natürliches Nahrungsergänzungsmittel. Es liefert eine Fülle von Wirkstoffen, wie sie in dieser Art und Kombination nur in Vitalpilzen zu finden sind.

Liposomale Vitamin C mit 1000 mg Vitamin C pro Tagesdosis

Durch die liposomale Darreichung des Vitamin C ist im Vergleich zu herkömmlichen Vitamin C Präparaten eine deutlich bessere Bioverfügbarkeit des Vitamins gegeben. Wie alle unsere Produkte natürlich ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Aromen.

Beeren Amino's, Proteinpulver mit Beeren, vegan, 60% Proteingehalt

Unser rein pflanzliches Proteinpulver aus Erbsen, Sonnenblumen und Reis liefert alle wichtigen Aminosäuren. Für den natürlichen Beerengeschmack sorgen naturreine Pulver aus roten und blauen Beeren. Ergänzend unterstützen Flohsamenschalen eine gute Verdauung und Birkenzucker liefert eine milde kalorienarme Süße.

Kornblumenhonig mit hochwertigen Gewürzen

Diese leckere Zubereitung besteht überwiegend (98%) aus Bio Kornblumenhonig, einer besonderen

und gehaltvollen Spezialität. Bienenhonig aus Kornblumentracht werden ähnliche Eigenschaften nachgesagt wie dem nur als Neuseeland kommenden Manuka Honig. In dieser Mischung ergänzen wir den Bio Kornblumenhonig um eine traditionelle Gewürzmischung aus dem Ayurveda, wie sie für die Herstellung einer "goldenen Milch" überliefert ist. Die Gewürze ergänzen den Kornblumenhonig in idealer Weise, sowohl geschmacklich als auch vom Wert.

Ballaststoff-Mix mit 60 % Ballaststoffen - zur vielseitigen Verwendung als Zutat

Steigern Sie Ihre tägliche Ballaststoffzufuhr, denn alleine dadurch können Sie das Risiko für viele moderne Beschwerdebilder deutlich reduzieren! Gut für die Verdauung und Darmflora, ungesüßt, ohne Farb- und Konservierungsstoffe. Sehr vielseitig in der Küche zu verwenden. Im Müsli ebenso wie im Smoothie oder in Backwaren sorgen Sie mit diesem Pulvermix auf natürliche Weise für das Mehr an wertvollen Ballaststoffen.

Selbst gemachter Kefir mit KEFIR-Bioferment®, gelingt immer

Mit unserem Kefir Bioferment® können Sie jetzt Ihren eigenen Bio-Kefir herstellen, der nicht nur besser als gekaufter schmeckt, sondern auch gesünder und nachhaltiger ist. Unsere aktiven Kefir-Starterkulturen ermöglichen Ihnen, spritzigen Kefir auch mit pflanzlichen Milchalternativen einfach, sicher und erfolgreich selbst herzustellen. **Schauen Sie sich auch unsere anderen Starterkulturen an**, für veganen, Joghurt und zum Fermentieren von diversen Gemüsen. Oder erproben Sie mit unserem Einsteigerset die unterschiedlichen Möglichkeiten. Jede Kultur ist optimiert auf den jeweiligen Einsatzzweck.

Ballaststoffdrink Kakao - Trinkpulver, lecker und gesund, 100% natur

Der Topfruits Ballaststoffdrink Beere ist eine schlaue Rezeptur, aus rein natürlichen Zutaten. Mit dieser Pulvermischung bereiten Sie im Nu ein leckeres Getränk, mit extra vielen Ballaststoffen. Mit einem beeindruckenden Ballaststoffgehalt von über 30% stellt dieser Drink viele handelsübliche Produkte in den Schatten, die als ballaststoffreich bezeichnet werden.

Bio Granatapfelkerne – mit Fruchtfleisch – antioxidativ & ballaststoffreich

Ganze Granatapfelsamen in Bioqualität, für die tägliche Portion an wertvollen Pflanzen-Vitalstoffen. Unsere Granatapfelkerne werden mit Fruchtfleisch naturgetrocknet und ohne künstliche Zusätze wie Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsmittel hergestellt. Natürlich UNGESÜSST. Die Kerne sind eine tolle Ballaststoff-Quelle und reich an wertvollen Antioxidantien

Kollagen Komplex, Vitalstoffe zur Unterstützung der Kollagenbildung und Vernetzung - neue verbesserte Rezeptur und mehr Inhalt fürs Geld!

Der Topfruits Kollagen Komplex ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung stabiler Kollagen Strukturen. Das feine Pulver kombiniert die Aminosäuren Glycin, Lysin und Prolin mit natürlichem Vitamin-C aus Acerola Kirschen. Damit schaffen Sie die notwendigen Voraussetzungen zur optimalen körpereigenen Bildung von stabilem Bindegewebe, Sehnen und anderen Kollagenstrukturen.

Keimkorn Basis Müsli 3er-Mix, Bio kbA, aus gekeimtem Nackthafer, Buchweizen und Leinsamen, ungesüsst - glutenfrei

Unser Keimsaaten-Basismüsli als 3er Mix, in Bio Qualität, ist die ideale Grundlage für ein ganz besonderes, bekömmliches Müsli. Es besteht ausschließlich aus besonders wertvollen gekeimten Zutaten - Nackthafer, Buchweizen und Leinsamenschrot. Natürlich ungesüsst. Auch für Breigerichte oder zur Aufwertung von Backwaren aller Art.

Magenfreund Teemischung - 100% Natur, ohne zugesetztes Aroma

Unsere wohlüberlegte Teemischung mit traditionellen Kräutern und Gewürzen vereint Vitalität und Magen und Darm, mit Genuss für den Gaumen. Unsere Mischung ist frei von zugesetzten Aromen und Koffein. Die natürlichen Inhaltsstoffe fördern die Verdauung und helfen sanft gegen Völlegefühl, Blähungen und Krämpfe.

Trehasweet ist ein Süßungsmittel mit besonderen Eigenschaften.

Trehasweet ein Zweifachzucker und alternatives Süßungsmittel **ohne Fructose!** Die Glucosebausteine von Trehasweet werden bei der Verdauung im Dünndarm langsamer freigesetzt. So wird dem Körper über einen längeren Zeitraum gleichmäßig Energie zugeführt.

Protein-Mix 3fach ERS - pflanzliches Proteinpulver 70%, ohne Zucker oder Aromen

Mit einem Proteingehalt von 70% enthält dieses Naturprodukt alle essentiellen Aminosäuren. Aus

Erbsen, Reis und Sonnenblumen, ist dies die ideale Protein-Basis zu vielseitigen Verwendung in der Küche. Ohne unerwünschten Zutaten liefert unsere 3fach Protein-Mischung vollwertiges pflanzliches Proteine und Ballaststoffe!

In unserer Infothek finden Sie weitere wertvolle Infos für Ihre Gesundheit.

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

Topfruits Rezepturen einfach, nützlich und gut: Bei Topfruits finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Ballaststoff-, Protein-, Saaten-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen. Was unterscheidet unsere Mischungen und Rezepturen von anderen? Sie sind ausschließlich am Gesundheitsnutzen und am optimalen Zusammenspiel der verwendeten Zutaten orientiert. 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und nur aus den besten Rohstoffen. Unsere Rezepturen sind einfach, transparent und unter Vitalstoffaspekten optimiert. **Jede Zutat hat im jeweiligen Kontext einen bestimmten Sinn.** Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe sind ein No Go für uns. Natürliche Vitalstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude. Dies wollen wir unseren Kunden seit 20 Jahren vermitteln und unsere Rezepturen folgen dieser Zielsetzung.

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**.