

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die es genauer wissen möchten. Und die **eigenverantwortlich** viele Dinge gerne selbst in die Hand nehmen. Eine artgerechte, vitale Ernährung und ein maßvoller Lebensstil fördern unsere Gesundheit und bringen mehr Energie und Lebensfreude. Und sie können auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Beschwerden 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.**

Wir wünschen Ihnen für 2025 alles Gute. Mögen alle ihre Wünsche in Erfüllung gehen - bleiben Sie gesund und munter.

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

„Die größte Herausforderung im Leben ist es, jeden neuen Tag zu einem besseren zu machen als den Tag zuvor“

Mikronährstoffe - normale oder optimale Zufuhr?

Das sollten Sie zu den offiziellen Empfehlungen hinsichtlich der menschlichen Mikronährstoffversorgung wissen: Unsere normale Ernährung und Nährstoffversorgung ist darauf ausgerichtet, den Grund-Bedarf der breiten Bevölkerung zu decken. Das Ziel ist, Mangelerkrankungen vorzubeugen und die grundlegende Gesundheit zu erhalten. Instrumente der staatlichen Gesundheitssysteme sind dabei standardisierte Zufuhrempfehlungen wie DRIs und RDAs. Die dort genannten Empfehlungen sind konservativ, vornehmlich Sicherheit und Mangelprävention sind die Ziele, nicht die Optimierung der Gesundheit: Die Dosierungen sind ausreichend, um Krankheiten wie Skorbut (Vitamin C) und Rachitis (Vitamin D) zu verhindern, aber unter den aktuellen Lebensbedingungen oft nicht ausreichend, um die Gesundheit zu optimieren und durch den Lebensstil bedingte chronische Beschwerden zu bessern. Dieser Tatsache sollten sich Menschen bewusst sein, die sich eigenverantwortlich um ihre Gesundheit und ihr damit einher gehendes Wohlbefinden kümmern möchten.

Eine Ernährung und Mikronährstoffversorgung nach sogenannten **orthomolekularen** Gesichtspunkten verfolgt ein größeres Ziel, als dem eine Versorgungsmangel vorzubeugen. Der Fokus hier ist unseren Körper und unsere Zellen mit optimalen, auf den individuellen Bedarf zugeschnittenen Nährstoffmengen zu versorgen. Dieser Versorgungs-Ansatz erkennt, dass viele chronische Erkrankungen auf ein Nährstoffungleichgewicht, oxidativen Stress oder Entzündungen zurückzuführen sind. Situationen, die gezielt eine verbesserte Versorgung mit relevanten Vitalstoffen erfordern. Bei der orthomolekularen Ernährung werden häufig Dosen empfohlen, die deutlich über den offiziellen Empfehlungen liegen. Die empfohlenen Werte basieren dabei meist auf aktuellen wissenschaftlichen Nachweisen und praktischen Beobachtungen. Nicht jedoch auf Bevölkerungsdurchschnittswerten, wie das bei der Basisversorgung der Fall ist, die ja Gesunde wie Kranke beinhaltet.

Einige Beispiele seien hier genannt, wo höhere Zufuhrmengen weit über die Vermeidung von Mangelkrankheiten hinaus gehen: Vitamin C, zur Unterstützung des Immunsystems oder zur Krebsbehandlung. Magnesium: Hohe Dosen zur Linderung von Muskelkrämpfen, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen. Niacin (Vitamin B3): Therapeutische Dosen für Cholesterinmanagement und psychische Gesundheit. Vitamin D3: Hohe Dosen für Autoimmunerkrankungen. Faktoren wie Alter, genetische Veranlagung, Lebensstil und Gesundheitszustand bestimmen die Dosierung. Und so kann man noch weitere Beispiele nennen, etwa Selen, Omega 3 Fette etc.

Der orthomolekulare Präventions- oder Therapieansatz erfordert spezielles Wissen und professionelles Herangehen, Experten auf dem Gebiet sind derzeit leider nur begrenzt verfügbar. Die

orthodoxe Medizin weis mit dem Thema in aller Regel nur wenig anzufangen. Ein gut informierter Mensch kann aber auch eigenverantwortlich mit orthomolekularen Dosierungen von Vitalstoffen arbeiten, wenn er dabei auf die Signale seines Körpers hört und auf Basis von regelmäßigen Blutuntersuchungen agiert. Dies erscheint uns besser, als auf eine optimale Nährstoffzufuhr zu verzichten, nur weil man mangels Angebot keinen erfahrenen Fachmann findet.

Eine Mikronährstoffversorgung unter orthomolekularen Gesichtspunkten wird von der orthodoxen Medizin oft kritisiert. Der Vorwurf ist häufig, dass es keine groß angelegten randomisierten klinischen Studien gibt - obwohl oft umfangreiche Beobachtungen und anekdotische Evidenz vorhanden ist. Auf Studien, die auf die Optimierung der Vitalstoffversorgung, in Bezug auf Vermeidung und Besserung von chronischen Krankheiten abzielen, wird man auch in Zukunft bedauerlicherweise nicht in größerem Umfang hoffen dürfen.

Die Ertragsaussichten für Initiatoren sind einfach zu gering, um umfangreiche und kostspielige Studien im Bereich Naturheilkunde und Nährstoffversorgung durchzuführen. Hier sind Sie als informierter Konsument und Bürger auf ihre eigene Urteilsfähigkeit angewiesen. Seriöse und praxiserfahrene Quellen für Erfahrungswissen in diesen Bereichen gibt es genügend. Bei der Beurteilung der Quellen sollten Sie immer danach fragen, welche praktischen Erfahrungen gibt es mit einer Therapie oder einem Präventionsansatz und welche Untersuchungen findet man dazu jeweils. Dabei sollte man sich davon leiten lassen, dass auch Praxis- und Erfahrungswissen wertvolle Hinweise auf den Nutzen liefern kann - und dass allzu deutlich vorgetragene Warnungen in den Medien zu einer Sache oft ein Hinweis darauf sind, dass man der Sache weiter nachgehen sollte. ;-)

Die regulatorischen Beschränkungen bestimmter Mikronährstoffe machen es manchmal schwierig, orthomolekulare Versorgungs-Grundsätze auf breiter Basis umzusetzen. Dabei wäre ein flexiblerer und integrativer Ansatz für den Menschen und die Heilerfolge dienlicher. Das Gesundheitssystem könnte dadurch insgesamt entlastet werden. Wer die Eigenverantwortung nicht scheut, sollte so gut es geht selbst aktiv werden, um seine Gesundheit positiv zu beeinflussen. Oder wollen wir alle ein Spielball eines zunehmend und dogmatisch auf Medikamente und aggressive Methoden fixiertes, dabei aber immer unmenschlicheres System werden?

Wenn Sie ihre tägliche Ernährung bewusst und mit den richtigen Lebensmitteln gestalten, dann werden sie alleine dadurch eine mehr als gute bzw. durchschnittliche Versorgung sicherstellen. Einzelne und besondere Mikronährstoffe, die damit nicht optimal zugeführt werden, ergänzen Sie am besten je nach Befinden und in Blutuntersuchungen erkennbarer Notwendigkeit.

Linktipps:

1. [Wichtige Kennzeichen einer gesunden Ernährung](#)
2. [OPC - Die Power aus Traubenkernextrakt](#)
3. [Nüsse essen ist immer eine gute Idee!](#)

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist häufiger verantwortlich für gute Lebensumstände als Glück und Zufall. Diese Wahrheit kann bitter oder erfreulich sein, je nach Blickwinkel.

Cholesterin ist nicht das Problem

Forschungsergebnisse stellen LDL-Cholesterin als die Hauptursache für Arteriosklerose immer mehr infrage. Auch die Wirksamkeit der obligatorischen Statine zur Verringerung von Cholesterin muss infrage gestellt werden. Studien deuten darauf hindeuten, dass der **Nutzen von Statinen bestenfalls bescheiden ist und das bei nicht unerheblichen Nebenwirkungen.**

Dagegen erkennt man immer mehr die Komplexität der Risikofaktoren für unsere Gefäßgesundheit. Die ursächlichen Übeltäter sind Entzündungen. Relevant sind dabei Lebensstilfaktoren wie Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und psychosozialer Stress. Besonders Ernährungsmuster mit hohem Anteil an isolierten Kohlenhydraten, extrem verarbeiteten Lebensmitteln und einem hohen Anteil an Omega-6-Ölen sind schlecht für unsere Gefäßgesundheit. Aber auch hormonelle Ungleichgewichte tragen erheblich zum Risiko für atherosklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Viele Studien unterstreichen chronische Entzündungen als wichtigsten und ursächlichen Risikofaktor.

Bereits Linus Paulings Theorie bietet eine ursächliche und bessere Erklärung zur traditionellen

Ansicht, dass LDL-Cholesterin die Hauptursache für Gefäßerkrankungen sei. Pauling vertrat die Ansicht, dass ASCVD hauptsächlich durch Nährstoff- und Vitalstoffmängel - vornehmlich Vitamin C - verursacht wird. **Lebensstilbedingte Entzündungen, wie oben genannt, werden erst bei einem Mangel an Schutzstoffen wie Vitamin C möglich.** Dies schwächt die Arterienwände und machen sie anfällig für Schäden. In diesem Szenario fungieren Cholesterine, einschließlich Lipoprotein(a), eher als vaskulärer „Reparatur“-Mechanismus und nicht als die eigentliche Ursache der Sklerosen. Die Gefäßreparatur durch Cholesterine ist eher als ein Zwischenmechanismus im gesamten Krankheitsprozess zu sehen.

Wenn wir die negative Entwicklung bei zivilisatorischen Erkrankungen stoppen wollen, müssen wir uns von einer überkommenen Sicht auf bestimmte Zusammenhänge verabschieden. Insbesondere wenn es um Atherosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Krebs geht. **Bei diesen, zum großen Teil durch schlechten Lifestyle inkl. Ernährung verursachten Krankheiten, besteht dringender Bedarf an frühzeitigen und ganzheitlichen Präventions-Ansätzen. Mit dem Ziel der Verbesserung des körpereigenen Milieus.** Der Schwerpunkt sollte auf einer umfassenden Risikobewertung und Aufklärung zu den Präventionsgesichtspunkten liegen.

Fehler des derzeit herrschenden Paradigmas zur Erklärung von Atherosklerose und Gefäßschäden (ASCVD) sind die folgenden:

- **Cholesterin wird nach wie vor als der zentrale Akteur bei ASCVD behandelt,** während andere Faktoren wie chronische Entzündungen, endotheliale Dysfunktion, Insulinresistenz und oxidativer Stress nicht angemessen berücksichtigt werden.
- **Vernachlässigung der Grundursachen:** Schlechte Ernährungsgewohnheiten, Umweltgifte, Insulinresistenz und Stoffwechselstörungen tragen erheblich zur Entstehung von ASCVD bei, werden aber in der Standardbehandlung nicht ausreichend berücksichtigt.
- **Pharmakologische Abhängigkeit:** Statine und andere Medikamente senken zwar den LDL-Spiegel, können aber die zugrunde liegenden Mechanismen, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, nicht vollständig beheben.

Ein ganzheitlicher Ansatz muss auf die Beseitigung der Grundursachen, der Bekämpfung der zwischengeschalteten Mechanismen und der Verhinderung von Plaquebildung und kardi-ovaskuläre Ereignisse beruhen. Kernelemente eines ganzheitlichen Ansatzes sind die folgenden:

- Eine kohlenhydratarme, entzündungshemmende Ernährung, die reich ist an pflanzlichen Mikronährstoffen und gesunden Fetten. Eine gezielte, möglichst pflanzliche Low-Carb-Ernährung, kann nachweislich Insulinresistenz, Entzündungen und oxidativen Stress verringern.
- Bekämpfung von Entzündungen und oxidativem Stress: Integrative Strategien, die einen gesunden Lebensstil und die richtige Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Antioxidantien (Vitamine B, C, D, E und K2), Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Selen einschließen, spielen eine entscheidende Rolle bei der Verringerung der intermediären Mechanismen der Krankheitsprogression.
- Die Identifizierung und Beseitigung bestehender chronischer Entzündungsherde, insbesondere von Entzündungen im Mund- und Zahnbereich, ist von größter Bedeutung.
- Die Verbesserung der Insulinsensitivität durch Ernährungs- und Bewegungsinterventionen und, falls erforderlich, ein ausgeglichener Hormonhaushalt verbessern die Stoffwechselfundheit, was für die Prävention von ASCVD von entscheidender Bedeutung ist.
- Entgiftung: Schwermetalle, Pestizide und andere Umweltgifte tragen zu oxidativem Stress und Entzündungen bei. Ein strukturiertes Entgiftungsprotokoll hilft, die Belastung für das Herz-Kreislauf-System zu verringern.
- Bewegung und Stressbewältigung: Körperliche Aktivität, Techniken zum Stressabbau und Unterstützung der psychischen Gesundheit sind Schlüsselkomponenten zur Verbesserung der allgemeinen kardiovaskulären Gesundheit.

Die Gesundheit unserer Blutgefäße kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Gesunde Gefäße sind entscheidend für die Versorgung aller Organe mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen. Um das Beste zu erreichen, müssen wir künftig rein medikamentenbasierte und generell zu eng gefasste Therapie-Ansätze überwinden. Wir müssen uns endlich ursächlicheren Erklärungsmodellen und Therapieansätzen zuwenden, mit einem frühen Focus auf Präventionsaspekte. So

können wir vielen Menschen Leid und der Solidargemeinschaft hohe Kosten ersparen.

Linktipps:

1. Die Kraft einer gesunden Ernährung
2. "Die Wahrheit über Cholesterinsenker" - Statine mit gefährlichen Nebenwirkungen
3. Natürliche Maßnahmen gegen Entzündungen
4. Statine als Mikronährstoff-Räuber

Gesunde Augen im Alter

Mit zunehmendem Alter werden unsere Augen normalerweise schlechter. Das empfindliche Netzhaut-Gewebe im Auge ist durch Strahlung permanentem Stress ausgesetzt. Antioxidative Mikronährstoffe spielen aus dem Grund eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Augen, insbesondere der Netzhaut. Sie tragen dazu bei, altersbedingte Augenkrankheiten vorzubeugen und damit die Sehkraft und die allgemeine Funktionsfähigkeit der Augen zu erhalten. Auf einige besonders wichtige Mikronährstoffe und ihre Funktionen wollen wir im Folgenden hinweisen:

Vitamin A ist essenziell für die Bildung von Rhodopsin, einem Sehpurpur in der Netzhaut, das für das Sehen in der Dämmerung wichtig ist. Ein Mangel kann zu Nachtblindheit führen. **Studien haben gezeigt, dass die Kombination aus Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Zink, Kupfer und Beta-Carotin das Fortschreiten einer Makuladegeneration (AMD) verlangsamen kann.**

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das die Augenzellen vor Schäden durch freie Radikale schützt. Es trägt auch zur Kollagenbildung bei, was für die Stabilität der Netzhaut und die Gesundheit der Hornhaut und der Blutgefäße im Auge wichtig ist. Vitamin C konnte in Untersuchungen das Risiko für Katarakte (grauer Star) senken.

Vitamin E, ein weiteres Antioxidans, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt, kann ebenfalls helfen, das Risiko für AMD und Katarakte zu reduzieren. Besonders effektiv war die Wirkung von Vitamin E in Kombination mit anderen Antioxidantien. In der Age-Related Eye Disease Study (AREDS) und AREDS2 Studie kamen die folgenden Mikronährstoffe zur Anwendung: Vitamin C 500mg– Vitamin E 400 I.E.– Zink 25mg– Kupfer 2mg– Lutein 10mg– Zeaxanthin 2mg. Lutein, Astaxanthin und Zeaxanthin sind Carotinoide, die wir in hoher Konzentration in der Netzhaut und besonders in der Makula finden. Sie schützen die Augen vor oxidativem Stress und blauem Licht. Die versuchsweise Ergänzung von Omega-3 Fettsäuren hatte keinen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf.

B-Vitamine (B2, B6, B12) spielen eine Rolle im Zellstoffwechsel und der Nervenfunktion, was auch die Augen betrifft. Ein Mangel an Vitamin B12 kann das Risiko für Makuladegeneration erhöhen. Studien deuten darauf hin, dass B-Vitamine das Risiko für altersbedingte Makuladegeneration und Glaukom (grüner Star) verringern können.

Zink ist wichtig für die Funktion von Vitamin A und die Bildung von Sehpurpur. Es schützt die Augenzellen vor Schäden und kann das Fortschreiten von AMD verlangsamen. Selen, ein für unser Immunsystem wichtiges Spurenelement, arbeitet mit Vitamin E zusammen, um die Augenzellen vor oxidativem Stress zu schützen. Selen kann das Risiko für Katarakte senken.

Besonders wichtig für die Vermeidung von Schädigungen der Netzhaut ist der Schutz vor starker UV-Strahlung. Bei Sonne tragen Sie am besten eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz, um ihre Augen zu schützen. Lassen Sie das Rauchen. Rauchen erhöht signifikant das Risiko für verschiedene Augenkrankheiten, darunter auch der Makuladegeneration, Katarakte und Glaukom. Streben Sie einen normalen Blutdruck und Blutzucker an. Bluthochdruck und Diabetes können die Blutgefäße im Auge schädigen und zu Augenschäden führen. Ausreichend Schlaf: Schlaf ist wichtig für die Regeneration der Augen. **Rotes Licht kann die Netzhaut bei älteren Menschen regenerieren, das haben Forscher des University Colleges in London gezeigt.**

Neben den oben erwähnten Studien gibt es zahlreiche weitere Forschungsarbeiten, die den Zusammenhang zwischen Ernährung, Mikronährstoffen und anderen Einflussfaktoren, sowie der Augengesundheit zeigten. Eine Übersicht finden Sie in Fachzeitschriften wie "Ophthalmology" oder "Investigative Ophthalmology & Visual Science". Mit einer besonders vitalstoffreichen Ernährung, mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten aus Nüssen und Saaten können Sie aktiv

ihre Augengesundheit im Alter unterstützen.

Auf regelmäßige Augenuntersuchungen sollten Sie deshalb nicht verzichten. So können Sie sicherstellen, dass erforderlichenfalls durch die **rechtzeitige Behandlung** in Akutfällen, bleibende Schäden vermieden werden und das Sehvermögen erhalten bleibt. Bedenken Sie auch, das Potenzial von relevanten Mikronährstoffen in der Regeneration. Derartige Schutzstoffe wirken nicht nur präventiv, sondern können nach einer Augen/Netzhaut OP, die Regeneration signifikant unterstützen. Das durfte ich vor einigen Jahren selbst erleben. (Siehe Linktipp1)

Makula Degeneration oft ein Vitalstoffmangel

Epidemiologische Untersuchungen zeigen immer deutlicher, dass erbliche Belastung bei der Makuladegeneration allenfalls eine geringe Rolle spielt. Bedeutungsvoller ist die Ernährung und die Versorgung mit schützenden Vitalstoffen. Die Netzhaut und dort die Makula gehören zu den empfindlichsten Geweben des menschlichen Körpers. Besonders durch UV-Strahlung und energiereiches Blaulicht, entstehen dort ständig freie Radikale, welche die Zellen schädigen können. Wenn Sie starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, sollten Sie deshalb eine Sonnenbrille tragen. Durch eine Ernährungsweise, die viele antioxidativen Mikronährstoffe und gesunde Fette liefert, sorgen Sie für ausreichend Schutz und Regenerationskraft der Netzhautstruktur.

Studien konnten auch zeigen, dass durch die Zufuhr der genannten Vitalstoffe als Nahrungsergänzungsmittel, über einen längeren Zeitraum, das Risiko einer Makula Degeneration signifikant verringert werden kann. Außerdem verringern Sie das Risiko, wenn Sie den Konsum von zuckerhaltigen Getränken und schnell verdaulichen Kohlenhydraten reduzieren. Das zeigte die Auswertung verschiedener epidemiologischer Studien. Der Effekt, welcher bei einer sehr zuckerreichen Ernährungsweise zu einer Schädigung der Makula beiträgt, ist derselbe wie der, der im Gehirn für die Degeneration bei einer Demenz mitverantwortlich ist. Es handelt sich dabei um eine "Verzuckerung" von Proteinen in dem jeweiligen Gewebe.

Linktipps:

1. [Makulaprobleme - Wie Mikronährstoffe helfen können](#)
2. [Topfruits Produkte zum Thema "Auge"](#)
3. [Ernährungstipps für volle Sehkraft](#)

Verantwortung übernehmen und die Dinge so gut wie möglich selbst anpacken schafft mehr persönliches Wohlergehen, als das Verlassen auf einen überforderten Staat.

Vital-Rezeptur gegen chronische Entzündungen

Zwischenzeitlich erweisen sich chronische Entzündungen als eigentliche Ursache vieler Krankheitsbilder, die wie wir in den letzten Jahrzehnten beobachten können. **Antientzündlich wirkende Natursubstanzen und Mikronährstoffe sind ebenfalls weitgehend bekannt. Nun gilt es, solche Stoffe und Produkte in ausreichendem Maß in die tägliche Ernährung zu integrieren.** Hier ist etwas Kreativität und selbst ausprobieren gefragt. Dabei ist es nicht so schwer, die tägliche Ernährung deutlich aufzuwerten in eine Schutzkost, wenn wir uns nur ein wenig Gedanken machen. Es ist oft ganz einfach schlechte Zutaten gegen bessere zu ersetzen oder auch einfache Vital-Rezepte selbst zu entwickeln. Hier haben wir Ihnen einen Vorschlag, mit dem Sie einige potente Natursubstanzen in einem einfachen Rezept kombinieren können.

Vitaler, herzhafter, antientzündlicher Brotaufstrich - oder einfach so zum Löffeln. Zutaten und Mengen können nach eigenem Belieben und Bedarf angepasst werden:

30 g Kürbiskerne, 20 g geriebener Meerrettich, 50 g Brokkolisamen, 50 g Tomatenpulver, 10 g Kurkumapfeffer, 50 g Olivenöl

Zubereitung: Alle Zutaten in einem geeigneten Behälter vermischen, mit dem Handmixer zu einer Paste vermischen und dann in ein passendes Schraubdeckelglas umfüllen. Die Paste hält sich im Kühlschrank einige Wochen. Sie eignet sich hervorragend als veganer und vitaler Brotaufstrich, zum Würzen von Saucen und Salattunken, oder ganz einfach so zum Löffeln zwischendurch. Die damit "verabreichten" besonderen Pflanzenstoffe haben in den letzten Jahren in vielen Untersuchungen ihre Potenz gezeigt. Gleichwohl kommen diese Stoffe in der normalen täglichen Ernährung meist nur in geringer Menge vor.

Linktipps:

1. Die verwendeten Produkte im Topfruits Warenkorb
2. Prostata und Ernährung

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Blut - ein ganz besonderer Saft

Blut ist fließendes Gewebe, das unseren gesamten Körper verbindet. Es ist verantwortlich für den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Zellen sowie für den Abtransport von Kohlendioxid und Abfallstoffen. Unser Blut hat unter anderem eine unverzichtbare Rolle:

- im Stoffwechsel, sowie bei der Sauerstoff und Nährstoffversorgung der Zellen
- bei der Hormonverteilung
- bei der Heilung von Verletzungen
- bei der Regulierung der Körpertemperatur
- bei der Immunabwehr
- und bei der Aufrechterhaltung des pH-Gleichgewichts

Fast alle lebenswichtigen Prozesse im menschlichen Körper sind vom Blutfluss und der Zusammensetzung des Blutes abhängig. Daher ist es nur logisch und sinnvoll, wenn Sie regelmäßig ihr Blut analysieren lassen. Es gibt einige besonders wichtige Parameter, die als Risikomarker unter Präventionsgesichtspunkten dienen können. Allerdings sieht der kassenärztliche Katalog maximal das „große Blutbild“ als Standarduntersuchung des Bluts vor. Dies ist eine „erweiterte“ Laboruntersuchung, die aus dem „kleinen Blutbild“ und einer genaueren Analyse der Einzelwerte des kleinen Blutbilds besteht. Dabei wird der Gehalt an Hämoglobin im Blut, der prozentuale Anteil der roten Blutkörperchen am gesamten Blutvolumen, die Anzahl der roten und der weißen Blutkörperchen sowie die Anzahl der Blutplättchen im Blut ermittelt. Der Erkenntnisgewinn alleine dieser Werte ist allerdings überschaubar.

Die Messung von bestimmten Mikronährstoffen und Parametern die sich in neueren Untersuchungen unter Vorsorgegesichtspunkten als besonders aussagekräftig gezeigt haben, sieht die Medizin nur im Einzelfall und bei einer speziellen Verordnung durch den Arzt vor. Gemessen am präventiven Mehrwert müsste eine vorausschauende Gesundheitspolitik hier sicherlich deutlich offener für die regelmäßige Bestimmung von wichtigen Blutmarkern sein. **Da die Werte des großen Blutbilds hauptsächlich dazu dienen, bestehende gesundheitliche Probleme (frühzeitig) zu entdecken, hat diese Analyse nur selten einen präventiven Charakter.** Wer seine körperliche Funktionsfähigkeit optimieren und vorausschauend beeinflussen will, der kommt nicht umhin weitere Blutwerte analysieren zu lassen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Blutwerte vorstellen, bei denen es sich lohnt die Werte zu kennen. Weitere Werte stellen wir im nächsten Gesundheitsbrief vor.

Vitamin D: Vitamin D ist ein essenzieller Blutmarker, der eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit spielt. Es ist nicht nur wichtig für die Kalzium- und Phosphoraufnahme im Körper, sondern auch für die Aufrechterhaltung der Knochengesundheit und die Funktion des Immunsystems. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Knochenerkrankungen wie Osteoporose und Rachitis führen und wird auch mit erhöhten Risiken für verschiedene chronische Erkrankungen, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten, in Verbindung gebracht. Um den Vitamin-D-Spiegel im Blut zu bestimmen, wird üblicherweise die Konzentration von 25-Hydroxyvitamin D (25(OH)D) gemessen, da dies die Hauptform des Vitamins im Blut ist. Der Test gibt Aufschluss über die Gesamtheit der Vitamin D-Versorgung des Körpers. Standardwerte für 25-Hydroxyvitamin D liegen typischerweise zwischen 20 und 50 ng/mL (50 bis 125 nmol/L). Werte unter 20 ng/mL deuten auf einen Mangel hin. Nach Aussage der Vitaminexperten Prof. Spitz und Dr. von Helden sollte ein ganzjähriger Zielwert von 50 ng/ml angetrebt werden.

Vitamin C: Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein essenzieller Mikro-Nährstoff. Mit ebenso wie bei Vitamin D sehr vielseitigen Funktionen und Wirkungen. Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und so Zellen vor Schäden schützt. Ausreichend Vitamin C ist auch wichtig für die Kollagenbildung, die Wundheilung, das Immunsystem und die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen. Ein Mangel an Vitamin C kann zu Symptomen wie Müdigkeit, geschwächtem Immunsystem, schlechter Wundheilung oder im Extremfall zu Skorbut führen. Die Standardwerte für

Vitamin C liegen im Serum zwischen 5 und 15 mg/l (28–85 µmol/l). Werte unter 5 mg/l deuten auf einen Mangel hin, während optimale Werte über 10 mg/l liegen sollten, um die optimale antioxidative und immunstärkende Wirkung zu gewährleisten.

Selen: Selen ist ein essenzielles Spurenelement, das eine wichtige Rolle im antioxidativen Schutz des Körpers, der Immunfunktion und der Schilddrüsengesundheit spielt. Es ist Bestandteil von Selenoproteinen, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen und an der Regulation des Schilddrüsenhormonstoffwechsels beteiligt sind. Ein Mangel an Selen kann zu einer geschwächten Immunabwehr, Schilddrüsenerkrankungen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Eine Überversorgung mit Selen ist toxisch und kann zu Haarausfall, Nagelveränderungen und neurologischen Symptomen führen. Allerdings ist ein Mangel bei der nordeuropäischen Bevölkerung weit häufiger als eine Überversorgung, da Selen hier im Boden kaum vorhanden ist, was zu einer sehr geringen Selenaufnahme durch die normale Ernährung führt. In anderen Gebieten der Welt sieht das ganz anders aus, weshalb auch die angegebenen Normalwerte weltweit sehr stark voneinander abweichen. Zur Bestimmung des Selenstatus wird eine Blutprobe analysiert, in der die Selenkonzentration im Serum oder Plasma gemessen wird. Eine genauere Einschätzung kann durch die Bestimmung von Selenoprotein P erfolgen, das als spezifischer Marker für den funktionellen Selenstatus gilt. Die Standardwerte für Selen im Serum liegen bei 50 bis 120 µg/l. Werte unter diesem Bereich deuten auf einen Mangel hin, während Werte über 150 µg/l auf eine potenzielle Überversorgung oder toxische Belastung hinweisen können.

Was Sie bei der Blutanalyse noch bedenken sollten: Obwohl die Blutentnahme eine gängige und sichere Maßnahme ist, gibt es einige beachtenswerte Dinge. Messfehler können durch verschiedene Faktoren wie unsachgemäße Probenahme, Lagerung und Transport der Blutprobe oder technische Fehler im Labor verursacht werden und treten häufiger auf, als man es erwarten würde. Wenn Sie einen ungewöhnlichen Wert sehen, verfallen Sie nicht direkt in Panik, eventuell handelt es sich um einen Messfehler, der sich bei einer neuerlichen Kontrolluntersuchung nicht bestätigt. Unterschiedliche Labore können abweichende Referenzbereiche und Testverfahren verwenden, was zu unterschiedlichen Ergebnissen führen kann. Es ist wichtig, die Ergebnisse in Bezug auf das gleiche Labor und dieselbe Testmethode zu interpretieren.

Jeder Mensch ist einzigartig. Ergebnisse müssen im Kontext der individuellen Gesundheitsgeschichte, des Lebensstils und anderer Werte interpretiert werden. Was für Person A normal ist, kann für Person B problematisch sein. Einzelne Blutwerte können nicht immer isoliert betrachtet werden, da manche Werte in Wechselwirkung zueinander stehen. Aus den genannten Gründen ist es sinnvoll und wichtig, **Blutwerte in regelmäßigen Abständen analysieren zu lassen** und diese auch immer in den Kontext der aktuellen Gesundheitssituation zu setzen. Eine regelmäßige Überprüfung der Mikronährstoff-Blutspiegel ist insbesondere wichtig für Personen mit erhöhtem Bedarf und Risiko für Mangelzustände. Dies können Sportler sein, aber auch Menschen, die beruflich viel leisten müssen und die oft unter Stress stehen. Ebenfalls Menschen die rauchen, Alkohol trinken und/oder sich schlecht ernähren. Bei all diesen Personengruppen hat sich gezeigt, dass tendenziell höhere Werte mehr Schutz vor Gesundheitsrisiken liefern. **Weitere wichtige und zu selten bestimmte Werte stellen wir Ihnen im nächsten Gesundheitsbrief vor.**

Linktipps:

- [1. Das Topfruits Mikronährstoff-Lexikon](#)
- [2. Was Blutwerte über unsere Gesundheit verraten](#)
- [3. Deshalb müssen Sie Ihren Vitamin D Spiegel kennen](#)

Alle Jahre wieder, gute Vorsätze :-)

Übergewicht, Diabetes, Gelenkprobleme und viele andere Gebrechen sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Jeder weiß, ausreichend Bewegung, Sport und gesunde Ernährung wären ein gutes Mittel die Probleme zu bessern oder zu beseitigen. Aber das Wissen alleine reicht nicht. **Warum bleibt es oft bei guten Vorsätzen, ohne dass Handlungen folgen?** Eine Studie hat ergeben, dass 90 % aller Herzinfarkte alleine dadurch verhindert werden könnten, wenn Risikopatienten gesünder leben würden - mit besserer Ernährung, mehr Bewegung und weniger Stress. So wie es ihnen ihr Arzt vielleicht schon öfter empfohlen hatte. Doch der „innere Schweinehund“, also der fehlende Wille, oder mangelndes Durchhaltevermögen lässt sie scheitern.

Dazu sagt Reinhard Fuchs Professor für Sportpsychologie an der Uni Freiburg: "Manchen

Menschen fehlt es an Motivation, oder sie begegnen Gesundheitsratschlägen mit Gegenargumenten, z.B.: Ich habe keine Lust, Obst und Gemüse zu essen. Ich bin doch kein Kaninchen. Andere haben Motivation, doch es fehlt Ihnen an Willenskraft. Sie wissen schon, wie vorteilhaft eine gesunde Lebensweise für sie wäre, können diese aber nicht umsetzen."

Dabei gibt es hilfreiche Verfahren mit wissenschaftlicher Grundlage, die sowohl Motivation als auch die Willenskraft stärken. Für eine erfolgreiche Verhaltensänderung benötigt man danach bewusste UND konkrete Ziele. Zu diesen gehört ein konkreter Vorsatz wie „Ich werde ab sofort weniger Fett beim Kochen verwenden“. Dabei muss der Vorsatz von Ihnen selbst kommen und nicht von außerhalb aufgedrängt sein.

Überprüfen Sie das mit einem kleinen Check: Passt der Vorsatz zu mir und ist er realistisch. Äußere Unterstützung können Sie sich jedoch jederzeit als Kraftquelle dazu holen.

Nicht zuletzt brauchen Sie zur Orientierung einen konkreten Plan, der die Punkte WAS, WANN und WIE enthalten muss. Tragen Sie dabei beispielsweise Sporttermine in Ihren Kalender ein und geben Sie ihnen dieselbe Priorität wie Ihren geschäftlichen Terminen.

Aus das „Nachmotivieren“ ist wichtig: Machen Sie sich immer wieder bewusst, welche Vorteile und Nutzen Sie aus den Veränderungen haben. Greifen Sie dabei zu bewährten Visualisierungstechniken: Wie wird es sein, wenn Ihnen Ihre Lieblingsjeans wieder passen? Wie wird es sein, wenn Sie morgens nach dem Aufstehen mehr Energie für den Tag oder weniger Schmerzen haben? Visualisierung kann man üben. Solche inneren Bilder haben eine enorme Wirkung auf unser Unterbewusstsein. Man kann es nicht oft genug wiederholen. Jeder Mensch lässt automatisch sein Unterbewusstsein arbeiten. Leider jedoch durch negative Glaubenssätze, wie "das schaffe ich sowieso nicht". So arbeitet das Unbewusste oft gegen sie. Emil Coué sagt dazu: **"Die Vorstellungskraft zu beeinflussen und sich das Unmögliche als machbar immer wieder vorzustellen und vorzusagen, setzt ungeahnte Kräfte in uns frei, die uns auf einen Weg führen, der uns durch alle Schwierigkeiten geleitet, uns Hindernisse überwinden lässt, die uns vormals als unüberwindlich erschienen."**

Achten Sie auch bewusst auf negative Gefühle, Fallen und Ausreden: Vermeiden Sie einkaufen zu gehen, wenn Sie hungrig sind oder sich vor dem Sport nur etwas hinzulegen. Meiden Sie "gefährliche" Gedanken wie: „Einmal ist kein Mal“, wenn es darum geht einen Sporttermin zu „schwänzen“. Sagen Sie laut „Stopp“, oder stellen sich eine rote Ampel vor. Hängen Sie sich Post-It's mit entsprechenden positive Glaubenssätze an verschiedenen Orten, wo sie diesen mehrmals am Tag begegnen.

Als Starthilfe, um Ihnen das Etablieren neuer Gewohnheiten zu erleichtern, stellen Sie die Sporttasche fertig gepackt bereit oder legen Sie ihre Sportsachen griffbereit. Solche Signale lassen keinen Raum für Zweifel. Suchen Sie sich Gleichgesinnte und unterstützen und motivieren Sie sich gegenseitig.

Etablieren Sie eine Regelmäßigkeit. Wer täglich vor dem Frühstück 10 Minuten Gymnastik oder Yoga macht, für den werden die morgendlichen Übungen nach spätestens 30 Tagen zum Bedürfnis, wie etwa das Zähneputzen. Halten Sie so lange durch, bis sich eine gute Gewohnheit gefestigt hat. In der Regel ist das nach ca. 30 Tagen der Fall.

Berücksichtigen Sie bestimmte Stoffwechselfzusammenhänge, wenn es darum geht, Ihre Ernährung zu verbessern. Wenn es darum geht, weniger Süßes zu essen, um den Blutzucker unter Kontrolle zu halten, dann müssen Sie Ihre Blutzuckerkurve zur Ruhe bringen und ständige Insulinausschüttungen vermeiden. Sonst werden sie früher oder später vom Verlangen übermannt und haben keine Chance durchzuhalten. Bewährte Methoden, die hier helfen werden: Intervallfasten: lassen Sie das Frühstück oder das Abendessen ausfallen und schränken Sie den Zeitraum ein, an dem Sie etwas essen. Keine süßen Snacks zwischendurch. Keine Süßgetränke, auch keine Zero oder Lite. Trinken Sie viel, am besten nur gutes Wasser oder Kräutertee.

So ausgerüstet haben Sie gute Chancen, dass Sie wenigstens einen Teil Ihrer guten Vorsätze verwirklichen und auch beibehalten.

Linktipps:

1. Die Kraft einer vitalen Ernährung

2. Die Mitochondrien: Schlüsselfaktor für mehr Lebensenergie

<https://www.topfruits.de/aktuell/ein-tolles-tool-zur-unterstuetzung-gesunder-gewohnheiten/>

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1982 Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten berät und unterstützt. Die GfBK steht für eine individuelle, ganzheitliche und menschliche Krebstherapie. Einen Therapieansatz, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Beratungsstellen vermitteln Patienten ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Die Gesellschaft organisiert außerdem Seminare und Kongresse im Zusammenhang mit biologischen Heilweisen bei Krebs.

Darüber hinaus hat die GfBK eine Vielzahl hilfreicher Informationsbroschüren erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material wird kontinuierlich überarbeitet, sowie jedes Jahr um neue Schriften ergänzt. Die Flyer und Broschüren stehen auch auf der Internetseite zum Download bereit. <https://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos>.

Linktipps:

1. Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr
 2. Krebs Hoffnung - Der Blog einer erfolgreichen Patientin, die Ihre eigenen Weg ging
- Aktuelle GfBK Veranstaltungen finden Sie hier**

Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

Wenn Sie Ihre Leidenschaft für die eigene Gesundheit zum Beruf machen wollen und auf der Suche nach einer neuen, **längerfristigen beruflichen Herausforderung** sind, **informieren Sie sich auf unserer Seite über unsere derzeitigen Job-Angebote**. Derzeit suchen wir Mitarbeiter in den Bereichen Produktion/Versand und Marketing. 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: <https://www.topfruits.de/offenestellen>.

In eigener Sache

Als Ergebnis aus unserem Sonderposten Medjool Datteln ohne Stein, zu Gunsten der GfBK dürfen wir über einen Spendenerfolg von 700€ für die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr berichten. Zum Jahresende und weil wir überzeugt sind von der wichtigen Arbeit der Gesellschaft, haben wir die Spende auf 5000 € aufgestockt.

Seit Dezember werden wird die Geschäftsführung bei Topfruits durch Philipp Tagscherer verstärkt. Philipp ist bereits seit 2 Jahren im Unternehmen. In dieser Zeit haben wir ihn als sehr motiviert und begeistert für unsere Sache gesehen. Gesunde Ernährung, Prävention und die Erfahrungs- und Naturheilkunde liegen ihm ebenso am Herzen wie uns. Wir sind überzeugt, dass wir in Philipp eine gute Unterstützung gewinnen, um den Erfolg von Topfruits auch in den nächsten Jahren sicherzustellen. So können wir unsere Arbeit auch weiterhin mit Tatkraft auf die Themen und Leistungen ausrichten, die für unsere Kunden besonders interessant und wertvoll sind. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche, gemeinsame Zukunft.

Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits alle neuen Produkte finden Sie hier...

Jetzt aus neuer Ernte: Sauerkraut, Walnüsse und Walnuss-Kerne, Medjool Datteln

KakaoPLUS - Das Beste aus Natur-Kakao, Chaga Pilz und Guarana

Unser KakaoPLUS ist ein Pulver, das besten Natur-Kakao, Chaga-Pilz und Guarana kombiniert und ohne Zuckerzusatz auskommt. Diese einzigartige Mischung vereint die antioxidativen Eigenschaften von Natur-Kakaos mit den adaptogenen Vorteilen des Chaga-Pilzes und der natürlichen Energie des Guarana. Hervorragend geeignet als Smoothie, gesunde Ergänzung zu Müslis oder als Basis für einen belebenden Kakao-Drink.

Kornblumenhonig mit Ayurveda-Gewürzen

Diese leckere Zubereitung ist zu 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.

Rohes Sauerkraut aus deutschem Spitzkohl, zart und fein

Wenn Sie bei Topfruits frisches Sauerkraut kaufen, dann haben Sie ein ehrliches, reines und roh-köstliches Naturprodukt. Rohes Sauerkraut hat mit dem sterilisierten Kraut in Dosen und Beuteln aus dem Supermarkt nichts zu tun. Topfruits Sauerkraut wird immer wieder frisch eingeschnitten, einige Wochen traditionell fermentiert und dann roh und unverändert abgefüllt. Das Topfruits Sauerkraut ist aus dem besonders zarten Spitzkohl mit einer speziellen Schneideanlage sehr fein geschnitten wird.

Pilinuskkerne – naturbelassen – eine besondere Spezialität

Topfruits naturreine Pilinuskkerne sind eine köstliche Spezialität mit reichhaltigem Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen. Die Pili Nuss ist noch ziemlich unbekannt, hat aber in Sachen Nährwert und gesundheitlichem Potential enorm viel zu bieten. So sind die geknackten Pilinüsse ein guter Lieferant für ungesättigte Fettsäuren. Die Nuskkerne enthalten 42% ungesättigte Fettsäuren. Auch der Proteingehalt mit 13% macht die geknackten Pilinuskkerne zu einer guten Proteinquelle.

Macadamiabruch Bio - Rohkostqualität - ungeröstet und ungesalzen

Unsere Bio Macadamia Bruchware ist knackig im Biss und hat einen sehr feinen cremig-nussigen Geschmack. Die Kerne sind besonders hell und super aromatisch. Imn Frische und Geschmack steht der Bruch den ganzen Kernen in nichts nach. Macadamia schmecken nicht nur lecker, sie enthalten zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente. Ideal geeignet zur Verfeinerung von Müslis, Breigerichten und auch über Süßspeisen!

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.

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.

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.

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 Kollagenstrukturen. Das feine Pulver kombiniert die Aminosäuren Glycin, Lysin und Prolin mit natürlichem Vitamin-C aus Acerola Kirschen. So 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.

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 3fach-Protein-Mischung vollwertige pflanzliche Proteine und Ballaststoffe!

Topfruits Rezepturen einfach, nützlich und gut

Was unterscheidet unsere Mischungen etwa für die Optimierung der Ballaststoff- oder Proteinzufuhr von anderen? Unsere Rezepturen orientieren, sind ausschließlich am Gesundheitsnutzen und am optimalen Zusammenspiel der verwendeten Zutaten. 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und nur aus den besten erhältlichen Zutaten. Bei Topfruits finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Ballaststoff-, Protein-, Saaten-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen.

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.

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

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

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**.