

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die Ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** selbst in die Hand nehmen möchten.

Wir sehen immer wieder, eine **vitale Ernährung** mit echten **Lebensmitteln** und ein maßvoller Lebensstil bringen mehr Energie und Lebensfreude. Auch bei vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden kann dies erstaunliches bewirken!

**Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können.** Geben Sie diesen 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 munter.**

Herzliche Grüße

Michael Megerle und das Topfruits Team

---

## Inhaltsverzeichnis

1. Fasten im Sommer sinnvoll
2. Pflanzenflavonoide - Schutz vor Depressionen
3. Gesättigte Fette schlecht für Brustkrebs überleben
4. Arthrose und Schmerzen durch ungesunde Ernährung
5. Effektiver Hautschutz durch Carotinoide
6. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits

*„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“*

## Fasten im Sommer sinnvoll!

Es gibt kaum etwas, das besser ist für unsere Gesundheit wie Zeiten, in denen wir ganz oder teilweise auf Nahrung im sonst üblichen Umfang verzichten. Auch im Sommer ist die perfekte Zeit, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun und zu fasten. So kommen Sie besonders entspannt durch heiße Tage. Ohnehin ist es ideal, wenn wir mehrmals im Jahr unseren Stoffwechsel durch eine Kalorienrestriktion entlasten. Die Insulinausschüttung und die Blutzuckerkurve kommen zur Ruhe und einer Insulinresistenz und einem Typ 2 Diabetes wird effektiv vorgebeugt. Ganz wichtig und oft übersehen ist auch, dass damit unsere metabolische Flexibilität erhalten bleibt. Unser Stoffwechsel wird, je nach Dauer der Nahrungskarenz, trainiert, immer mal wieder auf Fettverbrennung "umschalten".

### Das sind Argumente, für das Fasten zur Sommerzeit:

- **Fasten kühlt von innen:** Beim Fasten fährt der Körper den Stoffwechsel und die Energiegewinnung herunter – dadurch sinkt die Körpertemperatur leicht ab. Idealer als im Winter ist das natürlich im Sommer und an heißen Tagen!
- **Weniger Hunger, mehr Durst:** Bei Wärme haben wir ganz natürlich weniger Hunger. Wir essen gerne etwas leicht verdauliches, das nicht belastet – perfekt für eine kleine Fastenmahlzeit.
- **Mehr Bewegung = größere Wirkung:** Im Sommer bewegen wir uns automatisch mehr. Ob Spazieren, Schwimmen oder Radfahren. **Bewegung** kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt die Prozesse, wie etwa die Zellreinigung, beim Fasten ideal.

- **Fasten verhilft zum Wunschgewicht und macht eine gesunde Figur:** Der bewusste Verzicht auf Nahrung aktiviert den Fettstoffwechsel. Fasten leert die Glykogenspeicher, fördert die Ketose und die Autophagie. Eingelagerte Reserven werden mobilisiert.
- **Schöne Haut durch innere Reinigung:** Fasten wirkt sich auch auf die Haut aus - Sie wird glatter, reiner, besser durchblutet. Das liegt am Abbau von Ablagerungen, Entzündungsprozessen und der Stärkung des Darms.

### **Fasten ohne Kasteien, geht das? Erfahrungen und Tipps zum "Salufast"(c) Programm nach Prof. Michalsen.**

"Salufast"(c) ist ein Fastenkonzept, das sich am Scheinfasten Konzept von Valter Longo anlehnt. Einem US-Wissenschaftler, der die Effekte von Fasten auf Krebs und auf die Langlebigkeit jahrzehntelang untersucht hat. Dabei hat er ein Konzept entwickelt, das er "Scheinfasten" genannt hat, weil dies zwar die nützlichen Effekte von klassischem Wasser- oder Heilfasten hat, bei denen nahezu 0 Kalorien konsumiert werden. **Aber Scheinfasten (Longevity (c)), das 5 Tage lang dauert, erlaubt ca. 700kcal. pro Tag und ist von den meisten Menschen einfacher umzusetzen, selbst im normalen Alltag.** Als Alternative dazu haben Prof. Michalsen und sein ehemaliger Kommilitone ein Gesamtpaket namens "Salufast"(c) entwickelt, das für aktuell 139 € 15 bilanzierte kleine Mahlzeiten für 5 Tage bereithält.

Ergänzt wird das ganze durch eine App, ein informatives Booklet und einige Erklärungs- und Motivationsvideos von Prof. Michalsen. So versteht man worum es geht, was an den einzelnen Tagen passiert und man bleibt motiviert. Der Anwender braucht sich kaum Gedanken zu machen, wie er seinen Speisezettel gestaltet und darf sich einfach von den Vorgaben leiten lassen. Natürlich ist die Sache nicht ganz billig.

**Ich habe das Programm durchgeführt.** Hier ein paar persönliche Erfahrungen und Überlegungen:

**Das Programm ist wohldurchdacht** und die supportiven Materialien sind hilfreich und unterstützen den Prozess sehr gut. Viele Teilnehmer berichten im WEB von guten Erfolgen mit dem Programm. Vom Nutzen der App sollte sich jeder selbst überzeugen. Eine Datenintegration mit anderen weit verbreiteten Tracking-Apps, etwa Garmin Connect oder Myfitnesspal gibt es nicht. Das ist für Viele ein Nachteil, die solche Apps bereits fürs Tracking, etwa ihrer Kalorien nutzen.

Obwohl das Programm durchdacht ist und sicher auch Erfolge liefert, stellt sich die Frage, ob der doch **recht hohe Preis etwas verbilligt werden kann**, ohne den Erfolg zu schmälern. Tatsächlich ist dies problemlos möglich. Wenn man dauerhaft von den Effekten profitieren will, sollte man das Programm ohnehin mehrmals im Jahr machen. Dann bietet es sich an aus der Fastenbox locker 2 oder 3 Salufast Intervalle zu machen.

Dazu nimmt **am Tag nur eine oder 2 der enthaltenen Mahlzeiten** und ergänzt dafür etwa durch eine vergleichbar kalorienarme eigene Mahlzeit, etwa einen Proteinshake, einen Ballaststoffdrink oder Gemüsesäfte (Tomate, Sauerkraut). Die Möglichkeiten sind unendlich. Man kann das Programm so auch seine eigenen speziellen Belange optimieren, etwa indem man mehr Proteine wie vorgesehen konsumiert, wenn man während der Tage Sport treibt und Muskelverlust dabei möglichst vermeiden will.

**Die gelieferten Salufast Mahlzeiten findet man in Myfitnesspal zur Auswahl**, so lässt sich ergänzend zur Salufast APP auch Myfitnesspal gut zum Tracking der täglichen Kalorienbilanz verwenden. Zusätzlich lassen sich dabei eigene Modifikationen besser aufzeichnen, als dies mit der Salufast App möglich ist.

**Salufast** eignet sich besonders für Menschen mit **gesundheitlichen Beschwerden**, die gezielt therapeutisch fasten wollen – mit Fokus auf Reinigung, Stoffwechsoptimierung und körperliche Regeneration. Das Programm funktioniert wie es aus der Box kommt. Es kann von Benutzern mit den entsprechenden Kenntnissen problemlos optimiert werden, sowohl von der Zusammensetzung als auch von den Kosten. Egal wie man ein Fastenprogramm umsetzt, man wird durch eine Zeit der Kalorienrestriktion, am besten mehrmals im Jahr, in jedem Fall gesundheitlich profitieren.

#### **Linktipps:**

1. [So gelingt das Scheinfasten nach Professor Valter Longo](#)
2. [Welche Fastenart ist für mich am besten geeignet?](#)
3. [Produkte für die Fastenzeit finden Sie auch hier bei Topfruits](#)

## Natural Health Talk | Der Gesundheits-Podcast mit Michael Megerle und Phil

Uns trennt eine Generation, doch uns verbindet eine Leidenschaft: **unsere Gesundheit** und die dafür **nötige Selbstverantwortung**. Wir sind Michael und Phil und wir wollen Sie auf unseren persönlichen Reisen hin zu einem vitalen Leben voller Lebensfreude in unserem regelmäßigen Format **Natural Health Talk** mitnehmen. Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen und aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten. Wir freuen uns, wenn Sie aus unseren Gesprächen neue Impulse für Ihr Leben mitnehmen und diese gerne mit Freunden und Familie teilen.

Wir freuen uns über Ihre Fragen, Anregungen und Themenvorschläge! Senden Sie diese gerne jederzeit an [info@topfruits.de](mailto:info@topfruits.de) oder schreiben Sie gerne Ihre Kommentare direkt unter die Videos auf Youtube!

*Deine heutigen Mühen und Schmerzen sind das Fundament  
deiner künftigen Erfolge und Freuden.*

## Pflanzenflavonoide - Schutz vor Depression

Eine höhere Aufnahme von Flavonoiden in der Nahrung scheint vor Depression zu schützen. Die Harvard Nurses' Health Study begleitete Zehntausende von Frauen über Jahre hinweg. Bei Auswertung der Daten sah man, dass diejenigen, die die meisten Flavonoide zu sich nahmen, ihr Depressionsrisiko signifikant verringerten. Flavonoide kommen natürlicherweise in Pflanzen vor und sind daher in einer Vielzahl gesunder Lebensmittel in beträchtlicher Menge enthalten. Kennzeichen eines hohen Gehaltes sind die Farben und markante Aromen von Früchten und Gemüsen.

Wie identifizierte man, dass die Vorteile von den Flavonoiden herrühren und nicht nur von einer allgemein gesünderen Ernährung? Manche Obst- und Gemüsesorten enthalten mehr Flavonoide als andere. Die Forscher teilten die Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen ein: mehr Obst und Gemüse mit hohem Flavonoidgehalt, mehr Obst und Gemüse mit niedrigem Flavonoidgehalt oder gar kein zusätzliches Obst und Gemüse. Nach 18 Wochen hatte nur die Gruppe mit hohem Flavonoidgehalt einen signifikanten Anstieg des BDNF-Spiegels (Schutzfaktor für das Gehirn) verzeichnet, was mit einer Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit einherging. Auch bestimmte Mikronährstoffe die in Gewürzen wie Kurkuma und Lebensmittel wie Nüsse enthalten sind, können den BDNF-Spiegel signifikant erhöhen und die psychische Gesundheit unterstützen. Andere Studien weisen auch darauf hin, dass Sport nicht nur den BDNF-Spiegel bei Schizophrenie-Patienten steigert sondern auch die Symptome verbessert und das Gehirnvolumen in den betroffenen Bereichen erhöht.

Der in der Auswertung gesehene Anstieg des BDNF könnte auch erklären, warum jede zusätzliche tägliche Portion Obst oder Gemüse mit einem dreiprozentigen Rückgang des Depressionsrisikos einhergeht.

### Linktipps:

QUELLE: [Nutritionfacts.org](https://www.nutritionfacts.org)

LESETIPP: [OPC - Die Power aus dem Traubenkernextrakt](#)

LESETIPP: [So stärken Sie Ihre Nerven bei akutem Stress](#)

## Gesättigte Fette - schlecht für Brustkrebs-Überleben

Krebs tötet in den meisten Fällen dann, wenn er sich ausbreitet, das heißt wenn er metastasiert. Die Fünfjahres-Überlebensrate von Frauen mit lokalisiertem Brustkrebs liegt beispielsweise bei fast 99 Prozent, während sie bei Frauen mit metastasiertem Krebs auf 27 Prozent sinkt. Bedauerlicherweise sind metastasierte Erkrankungen nach wie vor nicht gut und dauerhaft wirksam zu behandeln. In den letzten Jahrzehnten hat sich hier nichts wesentlich verändert.

Eine Meta-Analyse aus randomisierte kontrollierten Studien zeigt, dass eine Verringerung der Aufnahme gesättigter Fettsäuren zu weniger Metastasierung und einer verbesserten Überlebensrate bei Brustkrebs führt. Ein Fettrezeptor namens CD36, scheint für die Ausbreitung von Krebszellen essenziell zu sein. Krebszellen reagieren dabei besonders auf bestimmte Nahrungsfette. CD36 wird besonders durch Palmitinsäure hochreguliert, **und zwar um das bis zu 50-fache innerhalb von 12 Stunden nach dem Verzehr.**

Palmitinsäure ist ein gesättigtes Fett aus Palmöl, welches oft in hoch verarbeiteten Lebensmitteln und in Junkfood enthalten ist. Die höchste Konzentration findet sich jedoch in Fleisch und Milchprodukten. Für das Überleben war weder das Protein in, etwa in Milchprodukten das Problem, noch andere Faktoren in Milch. Die negativen Auswirkungen hinsichtlich der Metastasenbildung lagen mit grösster Wahrscheinlichkeit am gesättigten Butterfett, weil es den besagten Krebsausbreitungsmechanismus auslöste. Die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu sterben, war bei höherer Aufnahme gesättigter Fettsäuren um etwa 50 Prozent erhöht ist. Diese Untersuchungen könnten auch erklären, warum der Verzehr von viel fettreichen, nicht jedoch von fettarmen Milchprodukten mit einem höheren Sterberisiko verbunden war.

Dasselbe gilt für Milchprodukte und das Überleben bei Prostatakrebs. Forscher fanden heraus, dass der Konsum von fettreicher Milch das Risiko, an Prostatakrebs zu sterben, bei Patienten **mit lokalisiertem Prostatakrebs um bis zu 600 % erhöhte. Fettarme Milch war dagegen nicht mit einem derart erhöhten Risiko verbunden. Eine hohe Mortalität bei Krebs scheint also eher am tierischen Fett als am tierischen Eiweiß zu liegen.**

Diese Ergebnisse decken sich mit Analysen der Health Professionals Follow-up Study (HPFS) und der Physicians' Health Study (PHS), die von Harvard-Forschern durchgeführt wurden. Und es gibt weitere Hinweise darauf, dass der Fettrezeptor CD36 daran beteiligt ist. Das Risiko für Darmkrebs durch Fleischkonsum hat sich für Träger eines bestimmten CD36-Gentyps von einer Verdoppelung auf eine Verachtfachung erhöht.

In einer randomisierten klinischen Studie untersuchten Forscher die Wirkung einer dauerhaften Reduzierung der Fettaufnahme bei Frauen mit Brustkrebs im Frühstadium. Bei den Frauen war der Brustkrebs operativ entfernt worden. Die Interventionsgruppe reduzierte ihre Fettaufnahme von etwa 30 Prozent der Kalorien auf 20 Prozent. Und die Aufnahme gesättigter Fettsäuren um etwa 40 Prozent. Nach 5 Jahren hatten die Frauen der Ernährungsinterventionsgruppe ein um 24 Prozent geringeres Rückfallrisiko als die Frauen in der Kontrollgruppe.

Es wäre wahrscheinlich sinnvoll und an der Zeit diese Hinweise breit zu publizieren und Krebspatienten eine Ernährungsweise zu empfehlen, die arm ist an gesättigten Fetten besonders an Palmitinsäure. Darüber hinaus kann das Lifestyle-Protokoll von einmal an Krebs Erkrankten, durch Optimierung der Mikronährstoffversorgung, gezielte Stressreduktion und weiterer Maßnahmen zusätzlich verbessert werden.

Dies dürfte wahrscheinlich zu weiteren Überlebensvorteilen führen wie viele Krankengeschichten zeigen. **Ein ganzheitlicheres Konzept bei Krebs bietet Chancen, die weit über das hinaus gehen, was die Schulmedizin zu bieten hat.** Jeder Krebspatient sollte sich immer vor Augen führen, wie mächtig sein eigenes Verhalten sich auf den Verlauf seiner Erkrankung auswirkt. Das schlechteste, was man machen kann, ist auf solche Aussagen von Onkologen zu hören, wie: "Leben Sie weiter wie bisher". Dies ist nach unserer Erfahrung bei Krebs in den seltensten Fällen eine gute Idee.

#### **Linktipps:**

**BUCHTIPP:** [Das Anti-Krebs-Buch - Servan Schreiber](#)

**LESETIPP:** [Ernährung und Krebsstoffwechsel stehen in engem Zusammenhang](#)

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

# Arthrose und Schmerzen, nicht durch Überlastung, sondern durch ungesunde Ernährung

Menschen erkranken nicht (nur) aufgrund einer über die Jahre hohen Belastung ihrer Gelenke immer häufiger an einer Arthrose. Eine Studie an Ratten zeigt einen deutlichen Zusammenhang zwischen Arthrose und einer Ernährung mit einem hohen Anteil an Zucker und gesättigten Fettsäuren. Eine solche kann den Gelenkknorpel und den darunter liegenden Knochen direkt schädigen.

Das Futter, das man an die Ratten gab, war der derzeitigen Ernährung in den Industrie-Ländern nachempfundenen. Bereits nach 16 Wochen führte diese Ernährung zu erkennbaren Schäden an den Gelenken. Das Ausmaß der sich entwickelnden Arthrose hing davon ab, wie langkettig die Fettsäuren waren. Am ungünstigsten war eine Diät mit viel Myristinsäure (C14), Palmitinsäure (C16) und Stearinsäure (C18). Stearinsäure ist ein wichtiger Bestandteil von tierischen Fetten (Talg). Am günstigsten war Laurinsäure, welche beispielsweise in nativem Kokosöl enthalten ist.

Je länger die Kohlenstoffkette der Fettsäuren war, desto mehr Schäden entdeckten die Wissenschaftler im Gelenkknorpel. Auch die Struktur des Knochens unterhalb des Gelenkknorpels war gestört. Ratten, deren Diät zunächst Rindertalg enthalten hatte, erholten sich teilweise von den Gelenkschäden, wenn sie mit Laurinsäure weiter ernährt wurden.

Fettzellen setzen das Hormon Leptin frei, das zusammen mit anderen Adipokinen für eine vermehrte Entzündungsreaktion im Körper verantwortlich ist. Diese Entzündungen fördern nicht nur Herzinfarkt, Schlaganfall, und Atherosklerose. Diese sogenannten stillen und chronischen Entzündung könnte auch Gelenkschäden verursachen. Da die Arthrose meist zuerst in Hüfte und Kniegelenk zu Beschwerden führt, wurde das Problem bisher auf die Gewichtsbelastung infolge der Adipositas zurückgeführt. Dies scheint wohl ein Irrtum zu sein. Die Naturheilkunde weist bereits seit langem auf den Zusammenhang zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und Gelenkproblemen hin.

## Linktipps:

QUELLE: [Aerzteblatt.de](https://www.aerzteblatt.de)

LESETIPP: [Hagebutte - Hilfe bei Arthrose](#)

LESETIPP: [Was ist Arthrose?](#)

PRODUKTIPP: [Native Kokosprodukte bei Topfruits](#)

*Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Umsetzung!*

## Mehr Proteine vor einer umfangreichen OP

Vor einer geplanten Operation werden möglichst optimale Voraussetzungen angestrebt. Ein guter Allgemeinzustand mit einer stabilen körperlichen Verfassung und einem guten Ernährungszustand sind wichtig für ein optimales Ergebnis. Es ist ratsam, vor Operationen mehr Proteine zu sich zu nehmen, das zeigen aktuelle Untersuchungen. Proteine sind nicht nur für Sportler und Ältere besonders wichtig, sondern auch im Vorfeld und nach einer großen Operation. Der Bedarf an Proteinen steigt nach einer Operation stark an. Vor allem, weil nach der OP das Immunsystem in besondere Bereitschaft versetzt wird. Und in der REHA Phase müssen neue Strukturen wie Bindegewebe und Muskeln aufgebaut werden. Und Proteine sind dazu die wichtigsten Voraussetzungen.

- Proteine sind essenziell für den Aufbau von Muskeln und anderen Geweben. Eine erhöhte Proteinzufuhr vor und nach einer Operation kann den Körper besser auf die Belastung des Eingriffs vorbereiten, die Infektanfälligkeit nach der OP verringern und für schnellere Regeneration sorgen.

- Proteine sind wichtig für die Funktion des Immunsystems, das bei der Abwehr von Infektionen und der Heilung von Wunden eine entscheidende Rolle spielt.

Proteine sind, neben einigen Mikronährstoffen, entscheidend für die Kollagen-Bildung, etwa für neues Bindegewebe und Hautzellen. Eine ausreichende Eiweißzufuhr kann daher die Wundheilung nach der Operation signifikant unterstützen.

**Studien zeigen, dass eine proteinreiche Ernährung sowohl vor als auch nach der Operation vorteilhaft ist. Eine Ernährung mit besonders viel Protein, vor und nach einer OP hilft, die Reserven des Körpers aufzubauen und so die Heilung und Regeneration nach dem Eingriff bestmöglich zu unterstützen.** Vor und nach einer Operation sollten laut offizieller Empfehlung etwa 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zugeführt werden. Vor dem Hintergrund eigener praktischer Erfahrungen würden Vegetariern eher 1,5 bis 2 g pro KG Körpergewicht im Vorfeld und nach einer größeren OP empfehlen. **Mit einem schmackhaften und leicht verdaulichen Proteinshake aus pflanzlichen Proteinen können Sie Ihre Eiweißzufuhr auf einfache Weise steigern, ohne durch zu viel tierisches Protein Ihr Risiko für bestimmte Erkrankungen zu erhöhen.**

#### Linktipps:

PRODUKTTIPP: [Unser umfangreiches Proteinsortiment finden Sie hier](#)

PPRODUKTTIPP: [Kollagen Komplex mit Vitamin C von Topfruits](#)

LESETIPP: [Achtung! Proteine sind nicht gleich Proteine](#)

## 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 informativer Informationsbroschüren erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material wird ständig überarbeitet und um neue Themen 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. [Krebshoffnung.de - Geschichte einer Krebs-Patientin, die Ihre eigenen Weg ging](#)

**[Aktuelle GfBK Veranstaltungen finden Sie hier](#)**

## Effektiver Hautschutz durch Carotinoide

Beta-Carotine sind bekannte Antioxidantien vor allem aus farbigen Früchten und Gemüsen. Beta-Carotine sind reichlich in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Mangos, Papaya, Spinat, Grünkohl oder Aprikosen. Sie spielen eine große Rolle bei der Neutralisierung von freien Radikalen, die oxidative Schäden in den Zellen verursachen können. Besonders wichtig erweisen sich BC als Schutz der Netzhaut und der Haut vor Schäden durch UV Einstrahlung. Eine gute Versorgung schützt die Haut effektiv und besser als Sonnencreme vor Schäden. Idealerweise sollten Beta-Carotin und andere Mikronährstoffe im natürlichen Kontext aus den richtigen Lebensmitteln aufgenommen werden. Diese müssen dazu in ausreichender Menge und regelmäßig konsumiert werden. Für einen guten UV Schutz empfehlen Mikronährstoff-Experten wie Dr. Harald Kinadeter eine Zufuhr von 15-20 mg Beta Carotin.

Aufgrund des heutigen Ernährungsverhaltens liegt die Bevölkerung bei einer durchschnittlichen Versorgung im Bereich von 2 mg. Das zeigen Untersuchungen aus der nationalen Verzehrstudie. Hier sehen wir, dass ein effektiver Hautschutz über die Ernährung bei der Mehrzahl der Menschen nicht gegeben ist. Wenn Sie das Risiko von Hautkrebs oder Schäden an der Netzhaut verringern wollen,

dann sollten Sie entweder gezielt mehr und regelmäßig Beta-Carotin reiche Lebensmittel konsumieren. Idealerweise ergänzen Sie ab dem Frühjahr Ihre Ernährung um Astaxantin, einem der potentesten Carotinoiden die wir natürlicherweise finden. Der Stoff wird aus einer Alge extrahiert, die diesen genau zu dem Zweck bildet, um sich vor UV-Strahlung zu schützen. Beobachtungen und Erfahrungsberichte zeigen, dass der Schutz durch eine derartige Substitution weitaus besser ist als alles sonst, außer vielleicht immer mit dem langärmligen Sonnenschutz rumzulaufen :-). Darüberhinaus liefert Astaxanthin vielseitige und wichtige Schutzwirkungen von Zellmembranen und gegen Fettoxidation.

#### **Linktipps:**

1. **PRODUKT:** Astaxanthin finden Sie im TOPFRUITS Shop
2. **INFO:** Natürlicher Sonnenschutz durch vitale Ernährung

## **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>.

*Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!*

### **NEUE und interessante Produkte bei Topfruits**

alle neuen Produkte finden Sie hier...

#### **Bio Petersilienpulver - fein vermahlen - Top Qualität**

Unser **Bio Petersilienpulver** wird aus frischer **BIO Petersilie** (*Petroselinum crispum*) schonend getrocknet und dann fein vermahlen. Das Pulver ist 100% Natur, ohne Zusätze. Petersilie zählt nicht nur zu den beliebtesten Küchenkräutern, sondern ist auch reich an natürlichen Mikronährstoffen, wie etwa Apigenin oder Quercetin. In dieser besonderen Kombination in kaum einer anderen Pflanze zu finden.

#### **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-Kakao 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.

#### **Bio Sonnenblumen Proteincrispies – 40% Proteingehalt**

Topfruits Bio Proteincrispies sind die perfekte Ergänzung für ein nährstoffreiches Frühstück, eine knusprige Ergänzung für Suppen und Salate oder einen bewussten Snack zwischendurch. Die knusprigen Crispies enthalten rund 40 % pflanzliches Eiweiß mit einem breiten Aminoprofil und punkten gleichzeitig mit einem Ballaststoffgehalt von 14–18 % – ideal für eine eiweißbetonte, sättigende Ernährung.

#### **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.

### **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.

### **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 sich 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.

**Hier geht's zu unserer INFOTHEK mit wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit:**

**INFOTHEK**

**Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:**

**Topfruits Versprechen**