

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. Natürliche Jodzufuhr](#)
- [2. Kurz und interessant](#)
- [3. Optimale Schilddrüsenfunktion durch die richtige Ernährung](#)
- [4. Abnehmen durch Medikamente vs. Abnehmen durch einen gesunden Lifestyle](#)
- [5. Achtung! Gehirnfunktionsstörung durch Herzprobleme](#)
- [6. Grüne Smoothies im Sommer - leicht und gut verdaulich](#)
- [7. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits](#)

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

Natürliche Jodzufuhr

Jod ist ein wichtiges Spurenelement, vor allem für die Gesundheit unserer Schilddrüse. [Eine ausreichende Jodzufuhr liegt vor, wenn 100 bis 199 µg/Liter über den Urin ausgeschieden](#) werden. Besonders Konsumenten von Sojaprodukten sowie Veganer sollten eine ausreichende Jodzufuhr im Auge behalten. Reihenuntersuchungen zeigen, der durchschnittliche Jodspiegel im Urin von Veganern liegt meist unter dem Idealwert. Vor allem dann, wenn sie der Nierengesundheit zuliebe nur wenig Kochsalz (Natriumchlorid/NACL) verwenden, das in Deutschland heute oft jodiert ist.

Salz in verarbeiteten Lebensmitteln ist in der Regel nicht jodiert. Idealerweise sollten wir dem Essen ohnehin nur wenig Kochsalz zufügen. Eine zu hoher NACL Konsum ist die Hauptursache für Bluthochdruck und eine Gefahr für die menschliche Gesundheit. [Natriumchlorid ist](#) der ernährungsbedingte Risikofaktor Nummer eins auf der ganzen Welt. Ein übermäßiger NACL Spiegel fordert jährlich über drei Millionen Todesopfer. Zu viel NACL ist für unsere Gesundheit deutlich schädlicher als kein Gemüse zu essen.

Aber auch ohne Jodsalz benötigen wird ausreichend Jod. Ein wenig Jod können wir aus verschiedenen Lebensmitteln beziehen. In den meisten Binnenländern reicht der Konsum dieser Lebensmittel nicht aus, um den Bedarf zu decken. **Die mit Abstand ergiebigsten Jod-Quelle sind Meeres-Algen.** Mit nur wenigen Gramm können wir den Bedarf für viele Tage decken. In der Schilddrüse können große Jodmengen [gespeichert werden](#). Wir müssen Jod deshalb nicht täglich zu uns nehmen wie etwa Vitamin C. Das macht Meeresalgen wie Nori, Wakame oder Dulse als Jodquelle attraktiv.

Meeres-Algen schmecken nicht nur gut. Sie können eine würzige und sinnvolle Bereicherung darstellen. Als Salattopping in Suppen, Eintöpfen oder Salaten und bereits die gelegentliche

Verwendung reicht aus, um eine gute Jodversorgung sicherzustellen. Noriblätter, können Sie auch einfach als Snack knabbern.

Neben Jod liefern die Algen auch eine Vielzahl pflanzlicher weiterer Mikronährstoffe, die sonst nur in wenigen anderen Lebensmitteln vorkommen. Man sollte es mit dem Konsum von Meeresalgen allerdings nicht übertreiben, denn eine übermäßige Jodaufnahme kann zu Schilddrüsenfunktionsstörungen führen, etwa einer Hyperthyreose (eine Überfunktion der Schilddrüse). Das geschriebene gilt nur für Meeresalgen. Süßwasser-Mikroalgen wie Chlorella und Spirulina sind zwar ebenfalls gehaltvoll und sinnvoll als gelegentliche Bereicherung unserer Ernährung, enthalten jedoch kein Jod, oder bestenfalls in Spuren. Nicht ausreichend für eine hinlängliche Jodversorgung.

Weiterführende Informationen zum Thema

Produkt Tipp: [Jodhaltige Lebensmittel finden Sie hier](#)

Lesetipp: [Jodmangel zählt zu den größten Gesundheitsproblemen unserer Zeit](#)

Lesetipp: [A healthy natural source of iodine](#)

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 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.*

Kurz und interessant

Moringablattpulver:

Wertvolle Senföle und verbesserte Blutzuckerkontrolle

In einer einfachen Studie erhielt eine Gruppe Diabetiker 12 Wochen lang täglich etwa einen drei Viertel Teelöffel Moringa-Blatt-Pulver. Sie zeigten signifikante Verbesserungen bei Entzündungswerten und der langfristigen Blutzuckerkontrolle. In einer anderen Studie wurde ein Esslöffel Moringa pro Tag verwendet. Dabei wurde nicht nur ein signifikanter Rückgang des Nüchternblutzuckers, sondern auch des LDL-Cholesterins festgestellt. Andere Untersuchungen, zeigten keinen signifikanten Nutzen bezüglich der Blutzuckerkontrolle. Was allerdings unberücksichtigt blieb, für unsere Gesundheit aber eine ebenso große Rolle spielen könnte wie die Blutzuckersenkung ist der Gehalt von wertvollen Senfölen in Moringa. Senföle wie sie auch in Brokkoli, Kohlarten oder Rettichen vorkommen sind bekannt für ihre vielfältige Schutzwirkung. **Probieren Sie Moringa, am besten in Bio Qualität aus**, wenn Sie Probleme mit erhöhtem Cholesterin und/oder erhöhtem Blutzucker (bzw. Hba1c) haben. Schließlich ist Moringa eine einfache, preiswerte und nebenwirkungsfreie Lösung.

Kaffee gegen Alterung

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Koffein Zellprozesse aktiviert, die denen ähneln, die durch körperliche Betätigung und Kalorienbeschränkung ausgelöst werden, und so möglicherweise die Alterung verlangsamt. Die Anregung, die Sie von Ihrem Morgenkaffee spüren, wirkt sich nicht nur auf Ihr Gehirn aus – sie legt auch in unseren Zellen einen Schalter um, der Ihnen helfen könnten, langsamer zu altern. Der dabei aktivierte Faktor (AMPK), eigentlich ein Stressor, zwingt die Zellen, Ressourcen zu sparen, Schäden zu reparieren und fehlerhafte Komponenten zu beseitigen, indem sie Teile von sich selbst recyceln. Zu viel Stress schädigt die Zellen, doch geringe Mengen

können ihnen helfen, sich anzupassen Reparaturprozesse in Gang zu setzen und die Anhäufung von Schäden zu verhindern.

Quelle: [Microbialcell.com](https://www.microbialcell.com)

Quelle: [theepochtimes.com](https://www.theepochtimes.com)

Eine höhere Aufnahme von Flavonoiden in der Nahrung scheint vor Depressionen zu schützen. Die Harvard Nurses' Health Study begleitete Zehntausende von Frauen über Jahre hinweg. Bei der Auswertung der Daten sah man, dass diejenigen, die die meisten Flavonoide zu sich nahmen, ihr Depressionsrisiko erheblich 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.

Weiterführende Informationen

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

Lesetipp: [OPC – Die Power aus dem Traubenkernextrakt](#)

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

Optimale Schilddrüsenfunktion durch die richtige pflanzliche Ernährung

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ im Hals, das eine zentrale Rolle für **Stoffwechsel, Wachstum und Entwicklung** des Menschen spielt und weitere *enorm große Wirkung* auf den gesamten menschlichen Organismus hat. Als Hormondrüse produzieren sie die lebenswichtigen Schilddrüsenhormone **Thyroxin (T4)** und **Trijodthyronin (T3)**, welche praktisch *alle wichtigen Körperfunktionen* beeinflussen. **T3 und T4** regulieren beispielsweise, ob Ihr Stoffwechsel auf *Hochtouren* läuft oder auf *Sparflamme*: Von ihnen hängen ua **Energieverbrauch, Körpertemperatur, Herzschlag, Verdauung, Nervenaktivität und Muskelfunktion** ab. Man kann sich die Schilddrüse daher als einen Art *Regler* vorstellen, der den Grundumsatz des Körpers steuert.

Durch diesen Einfluss dirigiert das „Mini-Organ“ nahezu *alle* wichtigen Funktionen im Körper – vom Herz-Kreislauf-System über Magen und Darm bis hin zum Nervensystem. Auch das seelische Wohlbefinden, die geistige Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit von **Haut, Haaren und Nägeln** stehen mit der Schilddrüse in Verbindung. Insbesondere in **Schwangerschaft, Kindheit und Jugend** ist eine normale Schilddrüsenfunktion unverzichtbar, da sie die körperliche und geistige Entwicklung steuert (ohne Schilddrüsenhormone ist kein gesundes Heranwachsen möglich). Kurz gesagt: Obwohl klein, ist die Schilddrüse *überlebenswichtig* und beeinflusst schnell jede Zelle unseres Körpers.

Eine gesunde Schilddrüse ist der Schlüssel zu **Vitalität und Wohlbefinden**. Sie regulieren den Takt unseres Körpers – weder zu schnell noch zu langsam – und unterstützen so jede Menge Körperfunktionen im Hintergrund. Man merkt es oft erst, wenn etwas nicht stimmt: Eine Unterfunktion kann etwa zu Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit und depressiver Verstimmung führen, während eine Überfunktion sich durch Unruhe, Herzrasen, Schwitzen und Gewichtsabnahme bemerkbar machen kann. Bei Auftreten solcher unspezifischen Symptome kann ein einfacher Bluttest auf den Marker **TSH** sowie die Schilddrüsenhormone **T3 und T4** Klarheit über eine mögliche Schilddrüsenfehlfunktion erzeugen.

Die richtige pflanzliche Schilddrüsen-Ernährung

Eine aktuelle Langzeitstudie von Zhang et al. (2025) mit fast 200 000 Teilnehmern aus der UK Biobank untersuchte den Zusammenhang zwischen der Qualität pflanzenbasierter Ernährungsweisen und dem Risiko für Schilddrüsenfunktionsstörungen (TD) wie Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) und Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion). Dabei wurden die Teilnehmer in drei pflanzenbasierte Ernährungsstile eingeteilt:

1. Alle pflanzlichen Lebensmittel wurden mit gleichem Gewicht konsumiert
2. Fokus auf **unverarbeitete** pflanzliche Kost (Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse)

3. Schwerpunkt auf **verarbeiteten** pflanzlichen Produkten (Weißmehlprodukte, Zuckergetränke)

Die Studie zeigt deutlich, dass es große Unterschiede zwischen den unterschiedlichen pflanzenbasierten Ernährungsformen und ihren Wirkungen auf den Organismus gibt. Wie bei vielen unserer Beiträge lautete auch hier die entscheidende Botschaft: Die **Lebensmittelqualität ist der entscheidende Parameter**. Eine **gesunde, naturbelassene pflanzenbasierte Kost** mit viel unverarbeitetem Obst, Gemüse, Vollkorn und Nüssen fördert stabile Hormonwerte und schützt insbesondere vor Schilddrüsenüberfunktion. Dagegen erhöht eine Diät, die vornehmlich aus **verarbeiteten** pflanzlichen Produkten besteht, das Risiko für Schilddrüsenfunktionsstörungen.

Achten Sie bei Ihrer täglichen Ernährung daher immer auf den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel. Frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse sind nicht nur aus allgemeiner gesundheitsfördernder Sicht zu empfehlen, sondern tragen auch zur Erhaltung einer stabilen Schilddrüsenfunktion bei. Der regelmäßige Verzehr von stark verarbeiteten, zuckerreichen oder weißmehlbasierten „pflanzlichen“ Produkten fördert hingegen eine Fehlfunktion der Schilddrüse.

Weiterführende Informationen zum Thema

Buchtipps: [*Die gesunde Mikronährstoffküche - Dr. Regina Kratt*](#)

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

Abnehmen durch Medikamenten ist nicht dasselbe ist wie durch Bewegung und vitale Ernährung

Neue Studien zeigen, dass die viel diskutierten GLP-1-Medikamente wie Ozempic oder Wegovy zwar wirksam beim Abnehmen sind, aber einen entscheidenden Nachteil haben: Ein erheblicher Teil des verlorenen Gewichts besteht nicht nur aus Fett, sondern auch aus Muskelmasse. Je nach Studie gehen zwischen 25 % und 40 % der verlorenen Kilos auf Kosten des fettfreien Körpergewichts, in manchen Fällen sogar bis zur Hälfte. Damit ist klar, dass die Spritze zwar die Waage nach unten bringt, aber nicht automatisch die Gesundheit verbessert!

Muskelmasse ist für unsere Stoffwechselgesundheit, Insulinregulation und körperliche Leistungsfähigkeit entscheidend. Wer beim Abnehmen zu viele Muskeln verliert, riskiert langfristig Probleme wie Gebrechlichkeit, eine geringere Stoffwechselrate und ein erhöhtes Risiko für metabolische Erkrankungen. **Besonders kritisch: Der Gewichtsverlust durch Medikamente führt nicht automatisch zu einer besseren Ausdauer oder kardiorespiratorischen Fitness – ein Faktor, der eng mit der Lebenserwartung verknüpft ist.**

Die aktuellen Untersuchungen zeigen eindeutig: Abnehmen durch Medikamente ist nicht gleichzusetzen mit Abnehmen durch eine Kombination aus Bewegung, gesunder Ernährung und einem gezielten Training. Sport und eine eiweißreiche Kost (idealerweise überwiegend pflanzlich) sorgen dafür, dass der Fettabbau mit dem Erhalt oder sogar Aufbau von Muskeln einhergeht. Dies ist sowohl für die Fitness als auch für unsere Befindlichkeit und damit unsere Lebensqualität entscheidend. Medikamente können hier allenfalls ein temporäres und vorübergehendes Hilfsmittel sein, doch ohne Bewegung, Krafttraining und einer Ernährung, die an unseren Lebensstil angepasst ist fehlt dem Gewichtsverlust die nachhaltige Qualität. Eine positive Auswirkung auf unsere gesunde Lebensspanne hat Abnehmen durch die Spritze mit den derzeitigen Medikamenten nicht.

Weiterführende Informationen

Quelle: [*The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*](#)

Produkttipps: [*Produkte zur Unterstützung Ihrer Gewichtsziele*](#)

Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Umsetzung!

Achtung! Gehirn-Funktionsstörungen durch Herzprobleme

Studien wie etwa eine neue Langzeitstudie des Universitätsklinikum Würzburg zeigen litten 68 % der Herzinsuffizienz Patienten an kognitiven Defiziten. Insbesondere in Reaktionszeit, verbaler Erinnerung und Arbeitsgedächtnis. Gleichzeitig zeigten sich Gehirnveränderungen, etwa ein Gewebeschwund im Hippocampus. [Wenn das Herz nicht mehr optimal pumpt, erhält das Gehirn weniger Sauerstoff und Nährstoffe.](#)

Auch weitere Studien zeigen: Herz und Gehirn sind eng vernetzt – auch bei milden Herzfunktionsstörungen. Schon leichte Einschränkungen der Herzfunktion können Veränderungen im Gehirn und bei der kognitiven Leistung verursachen. Viele Betroffene bemerken die Veränderungen zunächst nicht, und doch sind fast die Hälfte aller Menschen mit beginnender Herzschwäche kognitiv eingeschränkt! Der Einfluss der Herzgesundheit ist dabei **signifikant** für die Gehirnfunktion, mehrere hochwertige Studien belegen den klaren Zusammenhang.

Der Einfluss der Herzgesundheit auf die Hirngesundheit ist eindeutig, **signifikant und relevant** – und zwar bereits bei leichten Funktionsstörungen. Wer zeitlebens und besonders mit zunehmendem Alter Herz und Kreislauf stärkt, tut dem Gehirn aktiv etwas Gutes und sorgt dafür, dass er sich im Alter möglichst lange seine Selbstständigkeit bewahrt.

Mit den folgenden Maßnahmen können Sie aktiv etwas für Ihr Herz und für Ihr "Denkorgan" tun.

Eine **mikronährstoffreiche, pflanzenbetonte Ernährung** ist die Basis. Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und viel frisches Gemüse versorgen Herz und Gehirn mit pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen, gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Besonders wichtig sind **Omega-3-Fettsäuren** (z. B. aus Leinsamen und Walnüssen), **Magnesium** (aus grünem Blattgemüse und Hülsenfrüchten) sowie **sekundäre Pflanzenstoffe** aus Beeren und buntem Gemüse. Reduziere hingegen stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und übermäßiges Salz.

Regelmäßige **Bewegung** ist ein weiterer Schlüssel. Schon moderates Training wie zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen verbessert die Durchblutung, entlastet das Herz und versorgt das Gehirn besser mit Sauerstoff. Wichtig ist **Regelmäßigkeit statt Intensität** – kleine tägliche Einheiten wirken nachhaltiger als seltene Höchstleistungen. Idealerweise sollten Sie bei ihrem Bewegungstraining allerdings schon etwas ins Schnaufen kommen, um einen nachhaltigen Effekt auf Ihr Herz-Kreislaufsystem zu erzielen.

Auch der **Flüssigkeits- und Salzhaushalt** spielt eine Rolle. Etwa zwei Liter Wasser pro Tag sind meist ideal, zu viel Salz als Natriumchlorid belastet dagegen Herz und Gefäße. Gleichzeitig gilt: Wer Herzschwäche hat, sollte seine Trinkmenge individuell mit dem Arzt abstimmen.

Nicht zu unterschätzen sind **Stressmanagement, erholsamer Schlaf und soziale Kontakte**. Chronischer Stress, Isolation und Schlafmangel wirken sich direkt negativ auf Herz-Kreislauf-System und Gehirnleistung aus. Meditation, Entspannungstechniken und regelmäßige Pausen sind daher ebenso wichtig wie ein stabiles soziales Umfeld.

Medizinische Begleitung nutzen. Kognitive Einschränkungen können auch durch Medikamente, Flüssigkeitsmangel oder andere behandelbare Faktoren entstehen. Regelmäßige Kontrollen von Blutdruck, Herzfrequenz, Gewicht und Laborwerten helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Weiterführende Informationen

Quelle: eatingwell.com

Lesetipp: [Das hat Ihnen Ihr Arzt über Herzprobleme noch nicht gesagt](#)

Produkt Tipp: [Produkte die Sie bei der Herzgesundheit unterstützen](#)

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 infomatische 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 Ihren eigenen Weg ging](#)

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

Grüne Smoothies im Sommer - gesund leicht verdaulich

Grüne Smoothies bereichern Ihren Speiseplan mit wertvollen Mikronährstoffen und Antioxidantien aus Blattgrün und Früchten. Dank der kalorienarmen Zutaten und hoher Vitalstoffdichte helfen Smoothies beim Abnehmen und sie belasten unsere Verdauung kaum. Püriert können die enthaltenen Pflanzeninhaltsstoffe besser aufgeschlossen werden. Smoothies eine praktische Möglichkeit, um Nahrungsergänzungen in Ihre Ernährung einzubauen. Trotz all dieser Vorteile von grünen Smoothies stehen diese oft im Kreuzfeuer der Medien. Wieso? Immer wieder kursieren Gerüchte über angeblich giftige Pflanzenstoffe, Verdauungsprobleme und den vermeintlich hohen Zuckergehalt von Smoothies. Dieser Beitrag entschärft drei häufige Vorurteile und zeigt, wie gesund Smoothies wirklich für uns sind.

Gerücht 1: Smoothies enthalten zu viel schädlichen Zucker. Diese Aussage trifft auf fertig gekaufte Smoothies aus dem Supermarkt zu, nicht jedoch für selbst gemixte Smoothies aus frischen, vollwertigen Zutaten. Zwar enthalten Smoothies natürlichen Fruchtzucker aus frischen Früchten und Blattgemüse. Im Gegensatz zu isoliertem Zucker liegt der Zucker jedoch in Verbindung mit vielen anderen Ballast- und Mikronährstoffen vor. Im Verbund mit natürlichen Pflanzeninhaltsstoffen wird der fruchteigene Zucker nur langsam ins Blut abgegeben und lässt den Blutzuckerspiegel dadurch weniger schnell ansteigen. Ein frischer grüner Smoothie ist auch deshalb nicht mit industriellem Zucker zu vergleichen, weil er uns mit wichtigen Vitalstoffen versorgt.

Gerücht 2: Der hohe Ballaststoffgehalt von Smoothies führt zu Verdauungsproblemen. Eines vorweg: Wenn eine Person hauptsächlich stark verarbeitete und „leere“ Kalorien zu sich nimmt, kann eine ungewohnt hohe Ballaststoffzufuhr kurzfristig zu Symptomen wie Bauchschmerzen oder Blähungen führen. Wer hingegen regelmäßig Smoothies konsumiert, erlebt das Gegenteil: Langfristig gesehen verbessern die im frischen Obst und Gemüse enthaltenen Ballaststoffe die Verdauung. Wer sich generell bereits gesund und vollwertig ernährt und zum ersten Mal einen Smoothie probiert, wird beim Verdauen keinerlei Probleme haben.

Gerücht 3: Die Oxalsäure in Blattgemüse ist gesundheitsschädlich. Zu den oxalsäure reichen Gemüsesorten gehören z.B. Spinat, Mangold sowie Rote-Bete-Blätter. Falls Sie derartige Aussagen auch schon verunsichert haben, können wir Sie beruhigen: Der gesundheitliche Mehrwert der im Smoothie enthaltenen Pflanzenstoffe überwiegt bei Weitem die schädliche Wirkung der Oxalsäure. Abgesehen davon wird für grüne Smoothies meistens Babyspinat verwendet, der kaum Oxalsäure enthält. Kurz gesagt: Nein, Smoothies machen nicht krank, sondern sind dank wertvollem Pflanzengrün eines der gesündesten Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen können.

Ein Smoothie sollte nicht nur aus süßen Früchten bestehen. Bei der Rezeptur eines grünen Smoothies liegt der Schwerpunkt auf grünen Salate und Gemüse als Zutat, die möglichst natürlich und Bio sein sollten. Frische Früchte nach Saison oder Fruchtpulver gibt man aus geschmacklichen Gründen in Maßen dazu. Ergänzen kann man auch mit ungesüßtem, pflanzlichen Proteinpulver einem Löffel geschroteten Leinsamen oder etwas Flohsamenschalen. Letzteres macht einen Smoothie zum idealen Verdauungsdrink! So zubereitet sind Smoothies ein leicht verdaulicher Malzeigersatz, der nicht schwer im Magen liegt und der ein Füllhorn an wertvollen Inhaltsstoffen liefert.

Weiterführende Informationen

Lesetipp: [Ein Hochkaräter für Ihre Gesundheit - Der grüne Smoothie](#)

Produkttyp: [Zutaten für Ihren leckeren Sommer Smoothie 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 aktuellen Job-Angebote.](#) Derzeit suchen wir Mitarbeiter in den Bereichen Produktion/Versand und Marketing. Auch Initiativebewerbungen 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/in-fos/jobs/>

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.