

**Hallo und guten Tag,**

Unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** selbst in die Hand nehmen möchten.

Eine **vitale Ernährung** mit echten **Lebensmitteln** und ein maßvoller Lebensstil bringen echte Energie und Lebensfreude. Auch bei bereits vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden kann dies oft 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 zuversichtlich!**

Michael Megerle und das Topfruits Team

---

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Kurz und interessant
2. Darmkrebs und Ernährung: Wie wir unser Mikrobiom schützen
3. Wechseljahre als Wendepunkt: Jetzt ist die richtige Zeit für ein Gesundheits-Upgrade
4. Must Read – Buchempfehlungen von Topfruits
5. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits

*Selbst und vielfältig informieren, selbst denken und VERANTWORTUNG übernehmen. So geht ein gutes und gelungenes Leben.*

## **Kurz und interessant**

### ***Herz-Kreislauf-Risiko: Bedeutung der Prädiabetes-Remission***

Eine aktuelle **Post-hoc-Analyse**, die Daten aus zwei bedeutenden Langzeituntersuchungen zusammenführt, liefert wichtige Erkenntnisse zur präventiven Kardiologie. Die Auswertung zeigt, dass Menschen mit Prädiabetes (Vorstufe von Diabetes Typ 2), denen durch Lebensstilinterventionen eine Rückkehr zu normalen Blutzuckerwerten (Remission) gelang, ihr langfristiges Gesundheitsrisiko signifikant senken konnten.

Den Ergebnissen zufolge war eine Remission zu normalen Zuckerwerten mit einer Reduktion des Risikos für schwere kardiovaskuläre Ereignisse um 48 % verbunden,

verglichen mit Probanden, die einen Typ-2-Diabetes entwickelten. Diese Daten verdeutlichen, dass selbst eine vorübergehende Normalisierung des Glukosestoffwechsels über protektive Langzeiteffekte auf das Gefäßsystem verfügt. Für Betroffene unterstreicht dies die Relevanz einer frühzeitigen, mikronährstoffoptimierten Ernährung und konsequenten Bewegung, um die Entstehung zum Diabetes zu verhindern und das Herz-Kreislauf-System nachhaltig zu schützen.

### *Präventionspotenzial von Tomaten und Lycopin bei Krebserkrankungen*

Eine systematische **Übersichtsarbeit im Fachjournal Frontiers in Nutrition** (2025) untersuchte den **Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Tomaten, der Aufnahme von Lycopin sowie den Lycopin-Blutspiegeln und dem Risiko für verschiedene Krebserkrankungen**. Dabei ist Lycopin ein fettlösliches Carotinoid, das für die rote Farbe der Tomate verantwortlich ist.

Die Meta-Analyse bestätigt, dass eine höhere Zufuhr von Tomaten und Lycopin mit einem verringerten Gesamtkrebsrisiko assoziiert ist. Besonders **deutlich erwies sich der protektive Effekt bei Prostatakrebs**. Die Forschenden vermuten hinter dieser Schutzwirkung mehrere biologische Mechanismen: Lycopin besitzt eine hohe antioxidative Kapazität zur Neutralisierung freier Radikale, hemmt die unkontrollierte Zellproliferation und moduliert Entzündungsprozesse sowie hormonelle Signalwege, die das Tumorwachstum stimulieren könnten.

Da Lycopin in die Zellmatrix der Pflanze eingebunden ist, wird die **Bioverfügbarkeit durch Erhitzen und die Kombination mit Fetten signifikant gesteigert**. Durch das Aufbrechen der Zellstrukturen und die Fettlöslichkeit des Stoffes kann der Körper Lycopin aus verarbeiteten Produkten deutlich besser aufnehmen als aus rohen Früchten.

#### **Produktempfehlung**

- **Bio Tomatenpulver aus vollreifen Tomaten**
- **Bio getrocknete Tomaten**

### *Nachtkerze ist Heilpflanze des Jahres*

Die **Gemeine Nachtkerze (Oenothera biennis)** wurde zur Heilpflanze des Jahres 2026 gekürt – eine Auszeichnung, die ihre hohe Relevanz in der evidenzbasierten Phytotherapie unterstreicht. Das aus den Samen gewonnene Öl zeichnet sich durch ein spezifisches Wirkprofil aus, das maßgeblich auf der hohen Konzentration an **Gamma-Linolensäure (GLA)** basiert. Diese essenzielle Omega-6-Fettsäure dient als biochemische Vorstufe für Prostaglandin E1, welches **entzündungshemmende und immunmodulatorische Effekte** entfaltet.

In der **dermatologischen Anwendung** fungiert kaltgepresstes Öl als hocheffizientes Lipid zur Barriestabilisierung. Erfahrungsberichte und einige Studie zeigen die Linderung von Juckreiz und Entzündungszeichen bei atopischer Dermatitis (Neurodermitis). Das Öl wirkt intensiv juckreizlindernd und verbessert die Hautfeuchtigkeit nachhaltig.

Für eine **mikronährstoffoptimierte Ernährung** bietet das Öl in der kalten Küche ein wertvolles Präventionspotenzial. Durch eine schonende Kaltpressung bleibt die empfindliche Struktur der Linolsäure sowie der GLA erhalten, was für die Regulation des Lipidstoffwechsels essenziell ist. Neben der Unterstützung bei hormonellen Dysbalancen wie dem PMS oder Wechseljahresbeschwerden stellt es eine wertvolle Ergänzung zur systemischen Modulation entzündlicher Prozesse dar. Die Integration dieses Vitalöls in Ihre tägliche Routine ermöglicht somit eine ganzheitliche Förderung der Gesundheit.

#### **Produktempfehlung**

- 100 % reines Bio Nachtkerzenöl - kaltgepresstes mit 10 % Gamma-Linolensäure

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

## Darmkrebs und Ernährung: Wie wir unser Mikrobiom schützen

Darmkrebs gehört in Deutschland nach wie vor zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen. Mit jährlich etwa 55.000 bis über 60.000 Neuerkrankungen – davon ca. 30.000 Männer und 25.000 Frauen – ist es eine der **häufigsten Krebsarten** hierzulande. Aktuell ist die Erkrankung die zweithäufigste Krebsursache bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern. Besonders besorgniserregend: **Darmkrebs ist längst keine reine „Alterskrankheit“ mehr**; auch immer mehr jüngere Menschen unter 50 Jahren sind von der Diagnose betroffen.

**Die Entstehung von Dickdarmkrebs wird maßgeblich durch unseren Lebensstil beeinflusst** – allen voran durch das, was täglich auf unserem Teller landet. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen werfen ein neues Licht darauf, wie spezifische Ernährungsformen unser Mikrobiom verändern und dadurch die Tumorgenese entweder fördern oder hemmen können.

### Die Gefahr „onkogener“ Bakterien

Eine aktuelle Untersuchung der **Universität Toronto** zeigt, dass eine **ballaststoffarme „Low-Carb“-Ernährung die schützende Schleimschicht des Darms ausdünnen kann**. Dies begünstigt die Ansiedlung von speziellen Escherichia coli-Stämmen, die das **Toxin Colibactin** produzieren und Mutationen in der Schleimhaut fördern. Eine Supplementierung mit löslichen Ballaststoffen wie **Inulin** konnte diese entzündlichen Prozesse im Modellversuch umkehren.

[Hier gehts zum Inulin](#)

Weitere **Untersuchungen** zeigen, dass genau hier eine der Ursachen für die Dickdarmkrebsentstehung bei jungen Menschen liegt. **Patienten unter 40 Jahren zeigten in der Studie etwa 3-mal häufiger spezifische Mutationen durch das Toxin Colibactin.**

### Westliche Diät und Gallensäuren

**Forscher des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE)** belegten zudem, dass eine **fettreiche „westliche“ Ernährung die Produktion sekundärer Gallensäuren wie Desoxycholsäure (DCA) ankurbelt**. Bestimmte Bakterien (z. B. Clostridium scindens) wandeln Gallensäuren in DCA um, was die Zellvermehrung im Dickdarm stimuliert und das Tumorstadium beschleunigt. **Hier gilt es Fette zu differenzieren, denn nicht alle fettigen Lebensmittel lösen in gleicher Weise eine Gallensäuresekretion aus**. Starke Auslöser sind insbesondere tierische Fett (Fleisch, Wurst, Sahne etc.) sowie gehärtete Fette und frittierte Speisen. MCT-Fette aus beispielsweise Kokosöl werden im Darm anders aufgenommen und benötigen daher auch weniger Gallensäure.

## Hochverarbeitete Lebensmittel im Visier

Besonders alarmierend sind **aktuelle Daten der „Nurses' Health Study II**: Frauen mit **hohem Konsum an hochverarbeiteten Nahrungsmitteln hatten ein um 45 % erhöhtes Risiko für Darmpolypen** – eine Vorstufe von Krebs – vor dem 50. Lebensjahr. Die Kernaussage: Den Industrieprodukten fehlen wichtige Mikronährstoffe, während Zusatzstoffe das Mikrobiom direkt schädigen.

## Das können Sie für Ihren Darm tun

- **Ballaststoffe priorisieren:** Streben Sie mindestens 30 g täglich an, mehr ist besser. Setzen Sie auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, **Nüsse** sowie **Beeren** und Wurzelgemüse. Die Ernährung lässt sich recht einfach durch **Flohsamenschalen**, **Haferkleie**, **Inulin** oder **Erdmandelmehl** anreichern. Alle diese Zutaten können Sie beispielsweise in Müsli einbauen oder zum Backen verwenden.
- **Mikrobiom aktiv unterstützen:** Nehmen Sie gezielt gute Darmbakterien (Probiotika) zu sich oder fördern Sie deren Wachstum durch **fermentierte Produkte**. Integrieren Sie regelmäßig Lebensmittel wie unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi, Kefir oder Kombucha in Ihren Speiseplan. Diese liefern lebende Mikroorganismen, die das Gleichgewicht im Darm stärken und potenziell schädliche Keime verdrängen können.
- **Hochverarbeitete Lebensmittel meiden:** Verzichten Sie konsequent auf Fertiggerichte und industrielle Backwaren. Diese fördern nachweislich die Entstehung von Adenomen. Zwar mag es etwas länger dauern, wenn Sie Lebensmittel frisch zubereiten, jedoch kann die Zeit durch clevere Planung massiv reduziert werden. Lesen Sie hierzu in der Infothek: **Next Level Meal Prep – clever vorbereiten, gesund essen, Geld sparen**
- **Ungesunde Fette & Fleisch reduzieren:** Eine pflanzenbasierte Ernährung mit dem bewussten Einsatz gesunder Fette führt zu einer geringen Gallensäureproduktion und liefert somit speziellen Darmbewohnern weniger Nahrung.
- **Natürlichkeit zählt:** Bevorzugen Sie unverarbeitete Lebensmittel, um Emulgatoren und künstliche Süßstoffe zu umgehen, die das Darmmilieu stören.

### Weiterführende Links:

- [Infothek: Flohsamenschalen gehören in jede Küche](#)
- [Produkt-Tipp: PhytoProEM - Mikroorganismenkomplex mit 31 Stämmen](#)
- [Hier geht's zu unseren ballaststoffreichen Produkten](#)

*„Der Darm ist das Tor zum Leben“*

## Wechseljahre als Wendepunkt: Jetzt ist die richtige Zeit für ein Gesundheits-Upgrade

In der öffentlichen Wahrnehmung wird die Menopause oft auf ein hormonelles Defizit reduziert, das es durch das Management von Symptomen wie Hitzewallungen zu „überstehen“ gilt. Doch diese Betrachtung greift zu kurz. Die Menopause ist ein

komplexer **neuroendokriner Umstellungsprozess, der tiefgreifende Auswirkungen auf den Glukosestoffwechsel, die Lipidprofile und die Gefäßgesundheit** hat. Sie markiert damit einen entscheidenden biologischen Wendepunkt, der eine proaktive Neuausrichtung des Lebensstils zwingend erforderlich macht.

## Der „Metabolic Switch“: Warum Zuwarten keine Option ist

Wissenschaftlich gesehen ist die Menopause weit mehr als nur das Ausbleiben der Regelblutung. Mit dem **Absinken des Östrogenspiegels** – insbesondere des Estradiols – entfällt ein wesentlicher Schutzfaktor für die Insulinsensitivität und die endotheliale Funktion. Besonders kritisch: **Frauen mit einer frühen Menopause tragen laut internationalen Studien ein rund 30 Prozent höheres Risiko für Typ-2-Diabetes** und ein erhöhtes Risiko für eine metabolische Dysfunktion-assoziierte steatotische Lebererkrankung (MASLD, bekannt als Fettleber). Doch auch Frauen mit einem früheren Schwangerschaftsdiabetes sollten die Wechseljahre als Chance annehmen, ihren Stoffwechsel gezielt zu überprüfen. „Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um Herz-, Leber- und Blutzuckerwerte im Blick zu behalten und neue Präventionsroutinen zu einzuüben“, so Professorin Dr. Julia Szendrödi, Präsidentin der Deutschen Diabetes Gesellschaft.

### *Wenn der Hormonumschwung den Stoffwechsel destabilisiert*

In der Übergangsphase der Perimenopause geraten die **Hormonspiegel ins Wanken, was unmittelbare Auswirkungen auf die Stabilität des Glukosestoffwechsels hat**. Aktuelle Untersuchungen unterstreichen, wie dringlich eine rechtzeitige Präventionsstrategie ist:

- **Die Komplexität des „Double Diabetes“:** Für Frauen mit Typ-1-Diabetes wird die Einstellung des Blutzuckers in dieser Zeit oft zum Drahtseilakt. Die unvorhersehbaren hormonellen Schwankungen führen dazu, dass der Insulinbedarf nach der Menopause häufig dauerhaft ansteigt, da die Stoffwechselflexibilität schwindet. Mediziner beobachten hier vermehrt die Entstehung einer zusätzlichen Insulinresistenz – ein Phänomen, das als „Double Diabetes“ bezeichnet wird, da sich Merkmale beider Diabetestypen überschneiden.
- **Verlust des kardiovaskulären Schutzes:** Das Hormon Östrogen fungiert über Jahrzehnte als natürlicher Schutzschild für die Gefäße. Fällt diese Barriere weg, steigt die Anfälligkeit für Schlaganfälle und Herzinfarkte sprunghaft an. Hinzu kommt eine eher schlechte Versorgung für Frauen: Viele erhalten nach den Wechseljahren seltener die notwendigen Therapien für Blutdruck und Cholesterin, obwohl ihr Risiko nun massiv erhöht ist.
- **Stumme Gefahr für die Leber:** Der Abfall des Östrogenspiegels begünstigt zudem die Einlagerung von viszeralem Fett, was die Leber unter Stress setzt. **Studien** zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Menopause und der Entstehung einer Fettleber (NAFLD/MASLD).

Da der biologische **Zeitplan der Menopause genetisch weitgehend vorgegeben** ist, bleibt uns nur eine effektive Strategie: Wir müssen die **Art und Weise verändern, wie unser Körper auf diese Umstellung reagiert**. Eine konsequente Anpassung der Gewohnheiten ist hier das mächtigste Werkzeug.

## Die Protein-Paradoxie: Weniger Energie, mehr Baustoffe

Einer der kritischsten Punkte in der Ernährung ab etwa 50 (wohlbemerkt für Frauen und Männer) ist die Diskrepanz zwischen **sinkendem Grundumsatz und steigendem spezifischem Nährstoffbedarf**. Viele reagieren auf die Gewichtszunahme mit einer pauschalen Kalorienreduktion, was oft zu einer Unterversorgung mit Protein führt, dabei sind diese Nährstoffe nun doppelt wichtig.

Wissenschaftlich belegt ist: Mit dem Alter steigt der Proteinbedarf, um die Muskelproteinsynthese aufrechtzuerhalten, während der Gesamtkalorienbedarf sinkt. Es wird also eine höhere Dichte an **essenziellen Aminosäuren benötigt, um der altersbedingten Sarkopenie entgegenzuwirken**. Eine **mikronährstoffreiche, proteinbetonte Ernährung ist somit die evidenzbasierte Antwort** auf die „Gewichtsfalle“. Setzen Sie auf hochwertige pflanzliche Proteinquellen wie **Lupineneiweiß**, **Hanfsamen** oder proteinreiche Nüsse wie **Mandeln**. Diese liefern nicht nur Baustoffe für die Muskeln, sondern auch Ballaststoffe, die die Mikrobiom-Vielfalt fördern und gut sättigen.

## Die Rolle der Phytoöstrogene: Sanfte Unterstützung bei der Verhaltensänderung

In diesem Zusammenhang rücken auch sogenannte **Phytoöstrogene** stärker in den Fokus der Forschung. Dabei handelt es sich um **sekundäre Pflanzenstoffe, die strukturelle Ähnlichkeiten mit körpereigenem Östrogen besitzen** und an Östrogenrezeptoren binden können – allerdings mit deutlich schwächerer Wirkung. Besonders relevant sind **Isoflavone** aus Soja sowie Lignane aus **Leinsamen**.

Mehrere klinische Studien zeigen, dass diese Pflanzenstoffe bei postmenopausalen Frauen **positive Effekte auf den Glukosestoffwechsel** haben können. In einer **randomisierten Studie** mit Frauen mit Typ-2-Diabetes verbesserte eine Ernährung mit isoflavonreichem Sojaprotein die Insulinsensitivität, senkte den Nüchterninsulinspiegel und verbesserte das Lipidprofil. Auch größere wissenschaftliche Auswertungen bestätigen diesen Trend. Eine **Metaanalyse** zeigt, dass eine höhere Aufnahme von Phytoöstrogenen mit verbesserten Glukosewerten und einer geringeren Insulinresistenz verbunden sind. Biologisch ist dieser Zusammenhang plausibel: Mit dem Rückgang des Östrogenspiegels verschlechtert sich häufig die Insulinsensitivität, während viszerales Fett und entzündliche Prozesse zunehmen. Phytoöstrogene können bestimmte Östrogenrezeptoren aktivieren und so stoffwechselregulierende Signalwege modulieren.

Auch im Hinblick auf Krebsrisiken wurden Phytoöstrogene intensiv untersucht. Aktuelle Übersichtsarbeiten zeigen, dass eine natürliche Aufnahme über Lebensmittel keine erhöhte Krebsrate verursacht und in einigen **Beobachtungsstudien** sogar mit einem geringeren Risiko für hormonabhängige Tumoren wie Brust- oder Prostatakrebs assoziiert ist.

Wichtig bleibt jedoch die Einordnung: Phytoöstrogene sind keine Hormonersatztherapie, sondern können im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung eine unterstützende Rolle spielen. Lebensmittel wie **Sojabohnen**, fermentierte Sojaprodukte, **Leinsamen**, **Sesam** und Hülsenfrüchte liefern diese Stoffe zusammen mit Ballaststoffen, Polyphenolen und weiteren bioaktiven Pflanzenstoffen – ein Zusammenspiel, das den Stoffwechsel gerade in der hormonellen Umstellungsphase stabilisieren kann.

## Nutzen Sie den Rückenwind der Veränderung

Die biologische Notwendigkeit zur Umstellung bietet die Chance, Gesundheit neu zu definieren. Legen Sie den Grundstein für eine vitale zweite Lebenshälfte:

- Proteinaufnahme optimiert
- gezielt auf Mikronährstoffe setzt
- Mehr Fokus auf Bewegung
- Schlaf nicht vergessen

**Quelle:** [Menopause und Diabetes – eine doppelte Herausforderung für Frauen](#)

### Weiterführende Links:

- [Wissen zu Ernährung in den Wechseljahren](#)
- [Rosenwurz wird gern in den Wechseljahren als Adaptogen verwendet, da es Stimmungsschwankungen und Erschöpfung lindern kann](#)
- [Produktwelt: Frauengesundheit](#)

Unser Körper ist unser Garten – unser Wille ist unser Gärtner.

## Must Read – Buchempfehlungen von Topfruits

Seit den Anfängen von Topfruits war es uns immer wichtig, unser Handeln auf ein solides Fundament zu stellen. **Neben aktuellen Studien haben uns dabei vor allem wegweisende Fachbücher als wertvolle Wissensquellen gedient.** Über die Jahre sind so viele Werke zusammengekommen, dass ein Teil unseres Büros mittlerweile eher einer gut sortierten Bibliothek gleicht.

Dieses gesammelte Wissen möchten wir nun mit Ihnen teilen. Wir haben unsere persönlichen „Must-Reads“ für Sie zusammengestellt – **eine Auswahl an Büchern, die uns tief inspiriert haben und die auch Ihre Sichtweise auf Gesundheit, Ernährung und mentale Stärke nachhaltig verändern können.**

### Ein kleiner Einblick in unsere Empfehlungen:

- **Die biochemische Basis:** Erfahren Sie in der legendären *China Study* von T. Colin Campbell, warum pflanzliche Proteine der Schlüssel zur Prävention von Zivilisationskrankheiten sind.
- **Prävention im Alltag:** Dr. Michael Greger zeigt in *How Not to Die* auf, wie wir die häufigsten Todesursachen durch einen bewussten Lebensstil effektiv beeinflussen können.
- **Für Einsteiger:** Wer sich dem Thema Gesundheit humorvoll und leicht verständlich nähern möchte, dem empfehlen wir *Darm mit Charme* von Giulia Enders – ein echtes Muss für das Verständnis unseres Verdauungs- und Immunsystems.
- **Alternative Wege:** Mit *Krebs bekämpfen mit Vitamin B17* werfen wir einen Blick auf die kritische Auseinandersetzung mit Nitrilosiden und die Hintergründe alternativer Ansätze.
- **Für Experten:** Wenn Sie keine Scheu vor tiefer Biochemie haben, ist Thiocyanat – ein bioaktives Ion von Wolfgang Weuffen ein wertvoller Schatz über die verborgene Rolle dieses Ions für unsere Abwehrkräfte.

Dies ist nur ein Bruchteil dessen, was Sie in unserer neuen Übersicht erwartet.

Hier geht es zum vollständigen Artikel:  
Die ultimative Topfruits-Bibliothek

### Die Gesellschaft für biologische Krebsheilkunde - neuer Name

Die Gesellschaft für biologische Krebsheilkunde 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.

Vielleicht ist Ihnen auf bereits aufgefallen, dass die GfBK mit einem neuen Namen erscheint. Der Vereinsnamen wurde bewusst weiterentwickelt: Aus „Krebsabwehr“ wurde „Krebsheilkunde“. Die GfBK erklärt dazu: *„Für uns ist das mehr als eine*

*formale Änderung. Es ist eine sprachliche Präzisierung dessen, wofür wir seit Jahrzehnten stehen: für eine Begleitung, die den Menschen in seiner ganzen Situation sieht – mit Fragen, Sorgen, Ressourcen und dem Wunsch, den eigenen Weg so gut wie möglich zu gestalten. „Heilkunde“ beschreibt diesen ganzheitlichen Blick klarer und positiver.“*

Darüber hinaus hat die GfBK viele 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.](#)

#### **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](#)**

## **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 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/infos/jobs/>

*Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!*

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

[Alle neuen Produkte finden Sie hier...](#)

### **Fastentee, naturreiner Kräutertee, ohne Aroma- oder Zuckerzusatz**

Der Topfruits Fastentee ist eine naturreine, sorgfältig abgestimmte Kräuterkomposition aus Löwenzahnwurzel, Schafgarbe, Goldrutenkraut, Schachtelhalmkraut, grünem Fenchelsamen, Zitronenverbene und Lavendelblüten. Jede dieser Pflanzen wurde bewusst ausgewählt, um Fasten- und Entlastungsphasen auf natürliche Weise zu begleiten – ohne zugesetzte Aromen, ohne zugesetzten Zucker und ohne künstliche Zusatzstoffe. Die naturreine Kombination vereint klassische Bitterkräuter mit sanft ausleitenden Pflanzen sowie aromatisch ausgleichenden Komponenten. So entsteht ein funktioneller Fastentee mit angenehmer, leicht kräuterwürziger und fein zitroniger Note.

### **Moon Milk mit Ashwagandha & Kakao, natürlicher Schlummertrunk zur Einschlafroutine**

Topfruits Moon Milk mit Ashwagandha & Kakao ist ein fein abgestimmter Abendtrunk für bewusste Genießer. Die harmonische Komposition aus edlem Bio Criollo Kakao, Bio Ashwagandha und dem Vitalpilz Bio Löwenmähne verbindet ausgewählte Vitalstoffe zu einem wohltuenden Abendritual. Der milde, angenehm schokoladige Geschmack, frei von zugesetztem Zucker, macht die Moon Milk zu einer natürlichen Alternative für alle, die abends zur Ruhe kommen möchten und eine pflanzliche Option jenseits klassischer „Schlafprodukte“ suchen.

### **Omega-3-Tropfen 50 ml, mit 750 mg DHA und 250 EPA pro Teelöffel**

Mit diesen Omega-3-Tropfen bieten wir Ihnen eine vegane Alternative zu unseren Omega-3-Kapseln. Die Tropfen sind für die ganze Familie geeignet und haben selbst

bei Kindern durch den angenehmen Zitronengeschmack eine hohe Akzeptanz. Omega-3-Fettsäuren sind für die normale Entwicklung des Gehirns unabdingbar. Durch die einfache Einnahme und den angenehmen zitronigen Geschmack ist die Ergänzung ideal für Familien geeignet. Je nach individuellem Tagesbedarf können Sie die Tropfen dosieren.

### **Lupinenkaffee, Bio, koffeinfrei, Kaffeealternative aus deutschem Manufakturbetrieb**

Genießen Sie mit Topfruits Lupinenkaffee ein vollmundiges Aroma, das nicht nur ohne Koffein und Gluten auskommt, sondern auch einen wertvollen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leistet. Hergestellt in einer kleinen Manufaktur aus hochwertigen, in Deutschland angebauten Bioland-Süßlupinen, ist dieser Kaffeeersatz die ideale Wahl für gesundheitsbewusste Genießer. Ein entscheidender Vorteil: Im Gegensatz zu herkömmlichem Bohnenkaffee wird Lupinenkaffee basisch verstoffwechselt und ist besonders säurearm. Die Kombination aus regionalen Rohstoffen und schonender Langzeitröstung sorgt für einen mild-nussigen Geschmack, der sowohl pur als auch mit pflanzlicher Milch überzeugt.

### **Rosenwurz Kapseln, 500 mg Rosenwurz Extrakt 10:1 pro Kapsel**

Rosenwurz Kapseln sind die ideale Unterstützung für leistungsfokussierte Anwender, die in einer schnelllebigen Zeit auf natürliche Weise ihre homöostatische Balance bewahren möchten, denn Rosenwurz ist eines der potentesten Adaptogene. Die Pflanze ist ein fester Bestandteil der skandinavischen Naturheilkunde und wird heute im Rahmen von Longevity-Strategien dank seiner stimmungsaufhellenden und konzentrationsfördernden Vitalstoffe geschätzt. Unsere Rhodiola rosea Kapseln liefern Ihnen ein hochkonzentriertes Rosenwurz Extrakt im Verhältnis 10:1, das präzise auf einen bioaktiven Salidrosid-Gehalt von 3 % standardisiert ist.

*Nach Oben*

## **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

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 [www.topfruits.de](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.

---