

Hallo und guten Tag,

unser Gesundheitsbrief richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** in die Hand nehmen und durch eine **vitalstoffreiche, naturbelassene** Ernährung sowie einen bewussten Lebensstil aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun 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

Diese Ausgabe im Fokus:

Eine gesunde Darmflora ist wichtiger als viele glauben. Wir geben Tipps und schreiben über benötigte Mikronährstoffe und fermentierte Produkte. Wie immer erwarten Sie weitere Themen bei "[Kurz und Interessant](#)". U. A. berichten wir über neue Studien zu K2 im Zusammenhang mit der Nierengesundheit. Viel Freude beim Lesen.

*„Selbstbestimmung und Eigenverantwortung ist die Essenz der Freiheit,
nicht alleine Mitbestimmung“*

Eine gute Darmflora ist wichtiger als viele glauben

Sie achten auf eine ausgewogene Ernährung, essen frisches Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Bei diagnostizierten Vitalstoffmängeln nehmen Sie die eine oder andere [Nahrungsergänzung](#) zu sich. Aber die Frage ist: kommen all die wertvollen Mikronährstoffe auch wirklich in deinen Zellen an? Untersuchungen zeigen: Nicht alleine Art und Menge der konsumierten Vitalstoffe entscheidet über unsere Versorgung mit diesen Stoffen und unser Wohlbefinden! Nur was tatsächlich in unserem Blut und den Zellen ankommt entfaltet seine Wirkung. Darüber jedoch entscheidet die so genannte Bioverfügbarkeit der Vitalstoffe. Was aber viele nicht wissen: Unsere Darmflora entscheidet dabei mit ob wir von den konsumierten Vitalstoffen tatsächlich profitieren oder ob wir zusätzliche Kalorien zu uns nehmen. Das ist auch einer der Hauptgründe weswegen viele Menschen heute, verursacht durch Fehlbesiedelungen des Darms, einen Vitalstoffmangel haben. Mit oftmals weitreichenden Folgen, wie z. B. ein geschwächtes Immunsystem oder eine allgemeine Schmälerung unser Lebensgefühl.

Wichtige Aufgaben der Darmbakterien sind neben der Fermentierung der aufgenommenen Ballaststoffe die **Aufspaltung von Antinährstoffen**: Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten Stoffe wie Phytinsäure (z. B. in Getreide oder Hülsenfrüchten). Sie binden Mineralstoffe wie [Zink](#), [Eisen](#) und [Magnesium](#) und erschweren deren Aufnahme. Eine gesunde Darmflora und Fermentationsprozesse bauen Phytinsäure ab und setzen die Mineralstoffe frei.

Durch die Fermentation von Ballaststoffen produzieren Darmbakterien kurzkettige Fettsäuren (z. B. Butter- und Propionsäure). Diese senken den pH-Wert im Dickdarm leicht ab, was die

Löslichkeit und Aufnahme von Calcium und Magnesium deutlich verbessert. Außerdem produzieren die guten Darmbakterien selbst essenzielle Mikronährstoffe – darunter das wichtige Vitamin K2 (wichtig für die Knochen- und Gefäßgesundheit) sowie verschiedene B-Vitamine (B12, Folat, B6).

WICHTIG: Fermentierte Lebensmittel: Die natürlichen Verdauungshelfer!

Fermentierte Lebensmittel, wie Sauerkraut, Kimchi, Wasser- oder Milchkefir, Kombucha, Miso oder Tempeh und andere nicht erhitzte (unpasteurisierte) Fermentprodukte sind wichtig weil sie immer wieder unterschiedliche, wertvolle Milchsäurebakterien liefern, die eine gesunde mikrobielle Vielfalt im Darm stärken. Außerdem haben Mikroorganismen durch den Fermentationsprozess die Nahrung bereits teilweise zerlegt. Vitamine und Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe) werden auch dadurch deutlich bioverfügbarer gemacht.

Dabei geht es bei fermentierten Lebensmitteln nicht darum, riesige Mengen auf einmal zu essen, sondern kleine, regelmäßige Impulse zu setzen. Integriere täglich 1–2 Esslöffel rohes, nicht pasteurisiertes Sauerkraut oder Kimchi als Beilage zu deiner Hauptmahlzeit. Achtung bei Konserven: Erhitzte Fermente enthalten keine lebenden Kulturen mehr. Darmbakterien lieben Abwechslung. Je bunter, vielfältiger und ballaststoffreicher die Ernährung ausfällt (verschiedenes Gemüse, Kräuter, Samen), desto vielfältiger, ausgewogener und leistungsfähiger wird das Mikrobiom. Wichtig ist es fermentierte Zutaten erst nach dem Kochen über das Essen geben, damit die hitzeempfindlichen Bakterien intakt bleiben.

Eine gesunde Darmflora erkennt man selbst meist an einer guten Verdauung ohne Beschwerden und einem geregelten, regelmäßigen Stuhlgang. Wer darüber hinaus Klarheit will, wie effektiv der Darm Nährstoffe aufnimmt oder ob es Verbesserungsbedarf gibt, lässt eine Stuhlanalyse (Mikrobiom-Sequenzierung) durchführen: Diese zeigt die Zusammensetzung und Diversität der Darmbakterien, den pH-Wert sowie Parameter für die Darmschleimhaut-Integrität (z. B. Zonulin oder Calprotectin).

Eine weitere Möglichkeit ist eine Vollblut-Mineralstoffanalyse: Im Gegensatz zum normalen Serum-Blutbild misst diese Untersuchung die Mineralstoffe (wie Magnesium, Zink, Selen) direkt in den roten Blutkörperchen. Das gibt einen präzisen Einblick, was tatsächlich in den Zellen ankommt. Bei Beschwerden könnte ein zusätzlicher Urin-Test Stoffwechselnebenprodukte des Mikrobioms aufdecken.

Fazit: Ein gesunder Darm ist das Fundament für optimale Energie, gute Laune und Leistungsfähigkeit. Wenn Sie darauf achten und immer genügend Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel fest in den Speiseplan integrieren, entwickeln und erhalten Sie ein gesundes Mikrobiom. Und damit eine Bakterienvielfalt, die das Maximum aus einer gesunden Ernährung und eventuellen Nahrungsergänzungsprodukten heraus holt.

Weiterführende Informationen zum Thema:

1. [Wie der Darm die Psyche beeinflusst](#)
2. [Eine Auswahl fermentierter Produkte von Topfruits finden Sie hier](#)

Sie betreiben eine gemeinnützige Initiative? Der Topfruits Spenden-Fonds unterstützt, überwiegend in der Region Baden-Württemberg.

Wir fördern in den folgenden Bereichen:

- Stärkung des Bewusstseins für mehr Eigenverantwortung
- Unterstützung der Bildung zu gesunder Ernährung, optimierter Mikronährstoffversorgung und Krankheits-Prävention.
- Hilfe bei Altersarmut
- Wissensvermittlung zu Naturheilkunde und ganzheitlicher Gesundheit

Wenn Sie ein Projekt kennen oder selbst eines betreiben, das zu unseren Zielen passt, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Gemeinsam können wir vielleicht

"Es gibt keine bessere Investition als die in die eigene Gesundheit!"

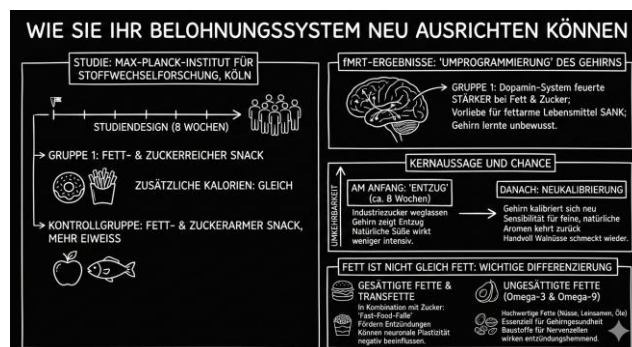
Wie Sie Ihr Belohnungssystem neu ausrichten können

Ernährung ist weit mehr als nur die Zufuhr von Kalorien. Sie ist Information für unsere Zellen und, wie wir heute wissen, auch ein „Update“ für unsere Software im Kopf. Eine [Studie vom Max-Planck-Institut](#) für Stoffwechselforschung in Köln hat untersucht, was im Gehirn passiert, wenn wir täglich eine kleine Menge eines fett- und zuckerreichen Snacks zu uns nehmen. Die Ergebnisse sind ein Weckruf, bieten aber gleichzeitig eine enorme Chance für jeden, der seine Ernährungsgewohnheiten nachhaltig verbessern möchte.

Die Forscher teilten normalgewichtige Probanden in zwei Gruppen ein. Die eine Gruppe erhielt acht Wochen lang zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung einen **kleinen Snack mit viel Fett und Zucker**. Die Kontrollgruppe erhielt einen Snack mit der gleichen Kalorienanzahl, der jedoch fett- und zuckerarm war, dafür mehr Eiweiß enthielt. Obwohl beide Gruppen weder an Gewicht zunahm noch sich ihre Blutwerte (wie Cholesterin oder Blutzucker) in dieser kurzen Zeit verschlechterten, veränderte sich etwas Grundlegendes: **Das Gehirn der „Zucker-Fett-Gruppe“ wurde regelrecht umprogrammiert.**

Mithilfe von funktioneller MRT (fMRT) stellten die Wissenschaftler fest, dass die Reaktion des Gehirns auf süße und fettige Reize massiv zunahm. Das Belohnungssystem (das dopaminerge System) feuerte bei den Probanden der ungesunden Gruppe viel stärker, sobald sie mit dem Geschmack von Fett und Zucker konfrontiert wurden. Gleichzeitig **sank die Vorliebe für fettarme Lebensmittel. Das Gehirn lernte unbewusst, dass nur die Kombination aus viel Zucker und Fett eine „echte“ Belohnung darstellt.** Wer also regelmäßig zu industriell verarbeiteten Snacks greift, trainiert sein Gehirn darauf, natürliche, gesunde Lebensmittel als „langweilig“ oder weniger befriedigend einzustufen.

Die Kernaussage der Studie ist jedoch recht motivierend: **Wenn sich unser Gehirn in nur acht Wochen auf „ungesund“ programmieren lässt, funktioniert der Weg zurück genauso – und er wird mit jedem Tag leichter.** Der Anfang ist die größte Hürde: Wenn Sie den Industriezucker und das Fast Food weglassen, wird Ihr Belohnungssystem zunächst „Entzugserscheinungen“ zeigen. Natürliche Süße (z.B. aus Datteln) kommen Ihnen vielleicht erst einmal weniger intensiv vor. Bleiben Sie dran! **Schon nach kurzer Zeit kalibriert sich Ihr Gehirn neu.** Die Sensibilität für feine, natürliche Aromen kehrt zurück. Plötzlich schmeckt die Handvoll Walnüsse oder die frische Beere wieder wie eine echte Belohnung. Wer also einmal mit dem Zuckerverzicht begonnen hat, durchbricht die neurobiologische Abhängigkeit. Eine ausgewogene Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln ist dann keine reine Willenssache mehr – Ihr Gehirn verlangt schlichtweg nicht mehr nach dem Ungesundem.



Fett ist nicht gleich Fett: Eine wichtige Differenzierung

Die Studie spricht pauschal von „fettreich“. Das ist jedoch ein Fehler, den **Fett per se ist nicht der Feind**. Es kommt entscheidend auf die Qualität an:

- **Gesättigte Fette & Transfette:** In Kombination mit isoliertem Zucker (wie im Studiendesign) bilden sie die gefährliche „Fast-Food-Falle“. Sie fördern Entzündungen und können die neuronale Plastizität negativ beeinflussen.
- **Ungesättigte Fette** (Omega-3 & Omega-9): Hochwertige Fette aus [Nüssen](#), [Leinsamen](#) oder [Kaltpressölen](#) sind essenziell für die Gehirngesundheit. Sie sind Baustoffe für unsere Nervenzellen und wirken entzündungshemmend.

Die Studie zeigt also weniger, dass Fett schlecht ist, sondern dass die **Kombination aus minderwertigen Fetten und Industriezucker die Dopamin-Schaltkreise im Gehirn negativ beeinflusst**.

Weiterführende Links

- [Infothek: Omega-3-Fettsäuren: Das sind die Top-Lebensmittel](#)
- [Infothek: Süße Versuchung – Warum Zucker krank macht?!](#)

*Nicht was wir erzählen, entscheidet über unser Leben
sondern unsere Entscheidungen und unser Handeln.*

Kurz und interessant

Warum ist Vitamin K2 wichtig für die Nieren (nicht nur für stabile Knochen)

Menschen mit Nierenschwäche oder einer chronischen Niereninsuffizienz neigen zu Gefäßverkalkungen (Mönckeberg-Sklerose). Wenn die Niere Phosphat und Calcium nicht mehr optimal filtert, lagert sich Calcium in den Gefäßwänden ab, statt dass es dem Knochenstoffwechsel nützt. Die Blutbahnen werden starr und der Blutdruck steigt, was wiederum die Niere schädigt. Ein Teufelskreis. Zusammen mit Vitamin D3 sorgt K2 dafür, dass Calcium dorthin transportiert wird, wo es hingehört (in die Knochen und Zähne) und nicht in die Weichgewebe oder die Blutgefäße der Niere.

Hier greift das Vitamin K2 (MK-7) über zwei entscheidende Schutzmechanismen ein: **Aktivierung des Matrix-Gla-Proteins (MGP)**: MGP ist der stärkste körpereigene Hemmstoff gegen Gefäßverkalkung. Es fängt freies Calcium im Blut ab und verhindert, dass es sich in den Arterienwänden festsetzt. Dieses Protein benötigt jedoch zwingend ausreichend Vitamin K2, um aktiv zu werden. Wer als Nierenpatient nicht ausreichend Vitamin K2 durch die Ernährung zu sich nimmt (viel in fermentierten Lebensmitteln), der sollte eine tägliche Dosis von 200 µg K2 als Nahrungsergänzung zu sich nehmen. Am besten als MK7 aus Natto liegt genau im therapeutisch wirksamen Korridor, um die gefäßschützenden Proteine vollständig zu aktivieren.

Mandeln haben weniger Kalorien als angenommen

In einer kleinen Studie mit 18 Probanden erhielten die Teilnehmer entweder eine um Mandeln ergänzte Kost oder eine Ernährung die keine Mandeln enthielten. Anhand von Urin- und Stuhlproben der Probanden wurde nach 9 Tagen der tatsächlich in der Nahrung enthaltene Energiegehalt gemessen. Mit überraschendem Ergebnis: Die Forscher kommen in ihrer Auswertung zu dem Ergebnis, **dass die bisherige Messmethode nach Atwater den Kaloriengehalt von Mandeln mit 32 % maßlos überschätzt hat**.

„Wurden 84 Gramm Mandeln in die tägliche Ernährung integriert, ging die Energiegewinnung aus der Nahrung im Gesamten um 5% zurück. Faktisch **würde die Ergänzung von 84 Gramm Mandeln am Tag anstelle von eigentlich kalorienärmeren Lebensmitteln für Menschen mit einer täglichen Energiezufuhr von 2000 bis 3000 Kalorien zu einer verringerten Energieaufnahme von 100-150 kcal pro Tag führen**.

Im Rahmen einer entsprechenden Ernährungsweise könnte dieser Unterschied zu einem Gewichtsverlust von mehr als einem halben Kilo pro Monat führen.“ so die Autoren. Dabei haben andere Wissenschaftler bereits in einer jüngsten Analyse mit Pistazien gezeigt, dass auch

hier die Atwater-Methode den tatsächlichen Energiegehalt von Pistazien überschätzt hat. Ähnliche Beobachtungen gibt es auch zum Konsum von Walnusskernen.

Letztendlich zeigen diese Untersuchungen immer wieder was wir auch in der persönlichen Praxis sehen: Dass der tägliche Verzehr von Baumnüssen, statt anderer Snacks nicht dick macht, sondern wegen deren hohem Gehalt an gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen gesundheitlich wertvoll ist. Das Motto muss deshalb lauten: esst mehr und regelmäßig naturbelassene Nüsse denn es ist mit das beste was ihr für eure Gesundheit tun könnt.

Dankbarkeit verbessert Heilungschancen und Lebensgefühl

Wussten Sie: Diverse Forschungsstudien stützen die Prämisse, dass Dankbarkeit sowohl für die Psyche als auch für den Körper Heilung bedeutet. So ergab eine kürzlich durchgeführte klinische Studie, dass schon das zweiwöchige Führen eines Dankbarkeitstagebuchs die positiven Gefühle, das Glück und die Lebenszufriedenheit der Probanden erhöht und gleichzeitig Negativität und depressive Symptome verringert.

Auch eine »Dankbarkeitsliste«, in der Personen am Ende eines jeden Tages drei bis fünf Dinge auflisten, für die sie dankbar sind, wirkt sich positiv aus. Diese Reflektion verbessert nachweislich körperliche Symptome und die Schlafqualität. Diese und weitere wertvolle Hinweise nicht nur für Krebskranke sind in dem Buch „Hoffnung auf ein krebsfreies Leben: Die 10 Schlüsselfaktoren der Heilung - Geschichten von geheilten Menschen, die Mut machen“ von „Kelly A. Turner, Tracy White“ zu finden.

Fleischarme Ernährung senkt das Alzheimer Risiko

Eine schwedische Studie hat 1.865 Teilnehmern ab 60 Jahren, über 15 Jahre lang begleitet, hinsichtlich Ernährungsverhalten und Alzheimer Erkrankung. Dabei zeigte sich: Eine gemüse- und obstreiche, fleischarme Ernährung senkt das Alzheimer-Risiko. WICHTIG, auch bei Personen mit entsprechender genetischer Vorbelastung. Veröffentlicht in JAMA Network Open, Juli 2026. Quelle: [Sciencefiles](#)

Darmgesundheit: Bakteriendichte und Diversität wichtig!

Die Universität Hohenheim hat 2026 eine Studie zum Thema Darmgesundheit veröffentlicht: Die Erkenntnis nicht nur die Diversität des Darm Mikrobiom ist wichtig für die Darmgesundheit sondern wohl ebenso die absolute Bakteriendichte. Sowohl ballaststoffreiche Ernährung als auch Intervallfasten beeinflussen Dichte und die Zusammensetzung des Mikrobioms. Zwar in unterschiedlicher Weise aber letztlich mit demselben Effekt: bessere Verdauung durch kürzere Darmpassage und niedrigere Entzündungswerte. Die Erkenntnis: bezüglich Darmgesundheit führen viele Wege nach Rom, aber ausreichend Ballaststoffe sind unverzichtbar.

Weiterführende Links:

[Vitamin D3/K2 Tropfen bei Topfruits](#)

[Knackige unbehandelte Mandeln von Topfruits](#)

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel

Der Topfruits Spenden-Fonds soll Initiativen überwiegend in der Region Baden-Württemberg in folgenden Bereichen fördern:

- Stärkung des Bewusstseins für mehr Eigenverantwortung
- Unterstützung der Bildung zu gesunder Ernährung, optimierter Mikronährstoffversorgung und Krankheits-Prävention.
- Hilfe bei Altersarmut
- Wissensvermittlung zu Naturheilkunde und ganzheitlicher Gesundheit

Wenn Sie ein Projekt kennen oder selbst eines planen, das zu unseren Zielen passt, freuen wir uns über Ihre Anregungen. Gemeinsam können wir vielleicht gesellschaftliche Impulse für eine gesundheitsbewusste und selbstbestimmte Zukunft setzen. Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf: info@topfruits.de.

Die Gesellschaft für biologische Krebsheilkunde

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.

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/>

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

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

Topfruits KetoCrunch, kohlenhydratarm, natürlich und ohne Zusätze, mit Kakaonibs und Zimt ideal zum Frühstück

Eine Portion (40 g) des Topfruits KetoCrunch enthält gerade einmal rund 4 g Kohlenhydrate - und dennoch 100% Geschmack. Möglich macht dies eine durchdachte Rezeptur, ganz ohne Getreideflocken, die von Anwendern einer ketogenen Ernährung mitentwickelt wurde.

Waldstaudenroggen, Bio Urgetreide, keimfähig

Der Urroggen ist reich an natürlichen Ballaststoffen. Er enthält fast 50 % mehr Ballaststoffe als gewöhnliche Roggen Sorten. Diese Ballaststoffe haben viele Vorteile, unter anderem tragen sie zur normalen Darmfunktion bei. Waldstaudenroggen zeichnet sich durch ein feines Roggenaroma und eine sehr dünne Schale aus. Mit ca. 10 % enthält das Urgetreide hochwertiges pflanzliches Eiweiß und unterstützt den Erhalt der Muskel- und Knochenmasse. Ideal zum Keimen, Schroten oder frisch Mahlen.

Bio Kaffeegewürz u.a. mit Kardamom, Zimt, Nelken, Ingwer - wärmend & scharf

Das Topfruits Bio Kaffeegewürz ist eine sorgfältig abgestimmte Mischung aus sechs Vital-Gewürzen, entwickelt, um Ihren Lieblingsgetränken nicht nur Tiefe und Wärme zu verleihen, sondern auch einen echten funktionalen Mehrwert. Die Idee entstand aus unserer Arbeit mit dem Topfruits Lupinenkaffee: Als koffeinfreie Alternative fehlte der klassische „Wachmacher-Effekt“ und genau hier setzt unser Kaffeegewürz an.

D-Galactose Pulver, Schleimzucker, insulinunabhängige Verstoffwechslung, vegan, AKTIONSPREIS

D-Galactose ist ein natürlicher Einfachzucker, der im Körper eine besondere Rolle spielt: Er wird **insulinunabhängig verstoffwechselt**. Unser hochwertiges D-Galactose Pulver ist ideal für Menschen, die ihre kognitive Energieversorgung unterstützen wollen, ohne den Insulinspiegel zu belasten

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

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:

Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:

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 und entdecken Sie viele Produkte für ein

gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service.