

Dein Frühstück mit Ayurveda & Superfoods – Feiner Lesestoff für bewusste Frühstückler

geschrieben von Andreas | 15. November 2016

PRESSEINFORMATION

NEU IM BUCHREGAL!

Wien, 14.11.2016. Anfang November haben Verena Bernhard und Matthias Schodits, die Gründer und Geschäftsführer von Feinstoff, ihr allererstes Buch veröffentlicht. Dieses beleuchtet das Thema Frühstück aus den verschiedensten Blickwinkeln. Es erklärt das Zusammenspiel von Frühstück und Verdauung aus ayurvedischer Sicht, zeigt die Wirkung der gängigsten Frühstücksklassiker und bringt wertvolle Tipps für einen guten Start in den Tag. Außerdem bietet es einen Überblick der beliebtesten Superfoods und worauf man beim Kauf dieser unbedingt achten sollte. Kern des Buches bilden 63 abwechslungsreiche vegane Superfood-Frühstücksrezepte entwickelt und erstellt von 32 leidenschaftlichen BloggerInnen.

Das Frühstück: die wichtigste Mahlzeit?

Das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit am Tag, heißt es. Auch im Ayurveda hat das Frühstück eine große Bedeutung. „Mit dem Frühstück legt man den Grundstein für den Tag. Es entscheidet darüber, ob er voller Energie und Tatendrang oder von Trägheit und Müdigkeit gezeichnet ist.“ so Verena Bernhard Autorin, Ayurveda Expertin und Geschäftsführerin von Feinstoff. Frühstücken ist wichtig, aber es bedeutet nicht immer, dass man schon morgens unbedingt etwas essen muss. Manchmal ist es sogar sinnvoller das Frühstück auszulassen.

Glücklich & gesund in den Tag starten

Ayurveda gibt ein großes Versprechen: Der natürliche Zustand

des Menschen ist es, das höchste Bewusstsein zu besitzen, dabei vollkommen gesund sowie glücklich zu sein – und das auch schon am frühen Morgen. „Deshalb zeigen wir im ersten Teil des Buches, was laut Ayurveda morgens in unserem Körper geschieht, und wie man erkennt welche Art von Frühstück am besten für einen selbst geeignet ist.“ erzählt Autor und Feinstoff Geschäftsführer Matthias Schodits. Weiter werden typische westliche Frühstücksgewohnheiten unter die Lupe genommen, erklärt was die Verdauung mit einem Lagerfeuer zu tun hat und wie man den eigenen Körper von innen reinigen und stärken kann.

Alles über Superfoods

Im zweiten Teil des Buches wird das Augenmerk ganz auf Superfoods gerichtet. Ein Überblick der wichtigsten und beliebtesten Superfoods zeigt deren Wirkung, ihre Anwendung und worauf es beim Kauf dieser ankommt. Außerdem beinhaltet dieser Part uraltes Wissen ayurvedischer Superfood-Mischungen und hält praktische Tipps, Morgenrituale und Frühstückspläne bereit.

63 vegane Superfood-Frühstücksrezepte

Da Superfoods sehr vielseitig anwendbar sind, wurden 32 leidenschaftliche BloggerInnen mit an Bord geholt, die anhand von 63 leckeren Superfood-Frühstücksrezepten zeigen, was sich mit Superfoods so alles anstellen lässt. Von ayurvedischen Smoothies, Frühstücksideen für unterwegs, wärmenden Winter- und grünen Frühjahrs-Bowls bis hin zu sommerlichen Brunch-Rezepten bleiben keine Frühstückswünsche offen. Denn so unterschiedlich die Geschmäcker, so vielfältig sind auch die Kreationen, die sich mit Superfoods zum Frühstück zaubern lassen.

Blick ins Buch: <http://bit.ly/2dB9UVG>

Verlag: myMorawa von Morawa Lesezirkel GmbH

ISBN: 978-3-99057-288-7 (Paperback) / Preis: € 19,90 inkl. MwSt

ISBN: 978-3-99057-289-4 (Hardcover) / Preis: € 29,90 inkl. Mwst

ISBN: 978-3-99057-290-0 (e-Book) / € 6,99 inkl. Mwst

Erscheinungstermin: November 2016

Aktuell hier erhältlich:

MYMORAWA

[Publizieren](#)

AMAZON

LEHMANNS. DE

<http://www.lehmanns.de/shop/sachbuch-ratgeber/37010841-9783990572887-dein-fruehstueckauch>

AVURVEDA101.at

<https://www.ayurveda101.at/feinstoff/buch-dein-fruehstueck-mit-ayurveda-superfoods>

Bildmaterial zum Download

<https://www.feinstoff.com/bildmaterial-feinstoff-buch/>

<https://www.feinstoff.com/downloads>

Bildrechte: Feinstoff

Über Feinstoff

Feinstoff wurde im Mai 2012 mit Sitz in Wien gegründet und beschäftigt derzeit acht MitarbeiterInnen. Das österreichische Unternehmen ist auf Ayurveda sowie die Herstellung und den Vertrieb von Superfood Produkten spezialisiert. Neben dem Vertrieb der selbst entwickelten Produktlinien agiert Feinstoff als Distributor für internationale innovative Food-Marken und beliefert derzeit ca. 2000 Verkaufsstellen. In Zusammenarbeit mit Lieferanten und Partnern wird streng auf biologische Produkte und eine nachhaltige Herstellung geachtet. Geschäftsführerin Verena Bernhard ist diplomierte Ayurveda Therapeutin. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich

mit dem Thema „Nahrung ist Medizin“. Das ayurvedische Wissen um die Wirkung von Nahrungsmitteln bildet die Grundlage für die Entwicklung aller Produkte.

Kontakt

Feinstoff Vertriebs GmbH

URSULA MELCHHAMMER

Marketing & PR Manager

Email: ursula.melchhammer@feinstoff.net

FEINSTOFF VERTRIEBS GMBH

Freundgasse 13/1

1040 Wien

Telefon: +43 1 23 686 43-15

Fax: +43 1 23 686 43-9

www.feinstoff.com

Feinstoff Superbeeren stärken Abwehrkraft und Immunsystem! Mit Acai-Pulver & Co. gesund durch die kalte Jahreszeit

geschrieben von Andreas | 15. November 2016

Wien, 13.01.2015. Draußen ist es kalt, der Wind bläst einem um die Ohren, die Hände und Nase frieren – da sind starke Abwehrkräfte gefragt. Doch gerade im Winter ist das menschliche Immunsystem oft geschwächt. Die Immunkraft wird in der Ayurveda als Ojas bezeichnet. Ist sie erst angegriffen, so ist man nicht nur anfällig für Krankheiten, sondern auch den

Augen fehlt der gewisse Glanz. Doch was dagegen tun? Acai oder Himbeeren können dabei wahre Helfer sein. Vollgepackt an Vitaminen und Antioxidantien sind sie der ideale Begleiter bei Erkältungskrankheiten. Feinstoff macht's möglich die wirkungsvollen Beeren auch in den kalten Monaten zu genießen. Denn die veganen Superfood-Pulver haben auch im Winter Saison.

Ojas: Vitalität und Widerstandskraft

Ojas bezeichnet in der Ayurveda die menschliche Immunkraft. Sie ist die feinstoffliche Essenz aller Körpergewebe und bietet Vitalität und Widerstandskraft. Seinen Platz findet es, bestehend aus nur acht Tropfen, im menschlichen Herzen. Geht es verloren, ist der Mensch anfällig für Krankheiten. Verschiedenste Umweltfaktoren wie unter anderem Stress, Nikotin, Alkohol, falsche Essgewohnheiten oder auch Umweltgifte können zu einer geschwächten Abwehr führen. Ob man eine gute Immunkraft besitzt, lässt sich mit einem Blick in den Spiegel und der Betrachtung seiner Augen erkennen. Ein gesunder Mensch oder auch Kinder, haben meist strahlende Augen mit einem besonderen Glanz.

Superfood-Beeren bringen die Abwehrkräfte auf Touren

Fehlt dieser Glanz, benötigt der Körper Hilfe zur Stärkung seiner Abwehrkräfte. Dabei können die fruchtigen Beerenpulver von Feinstoff Unterstützung bieten. Erhältlich sind sie als Einzelsorten Acai und Himbeere sowie in der besonderen „Magic Berry-Mischung“. Diese bildet sich aus Acai, Hagebutte und Traubenkernmehl. Frau Bernhard Geschäftsführerin von Feinstoff und Ayurveda Therapeutin erklärt, „besonders ist der „Magic Berry-Mix“ vor allem aufgrund seines natürlich hohen Gehalts an Antioxidantien sowie Vitamin A und C.“ Superbeeren gelten von Natur aus als wahre Vitaminbomben. Neben ihrer hohen Vitalstoffdichte sind sie außerdem reich an Antioxidantien. Antioxidantien dienen dem Körper zum Schutz vor freien Radikalen und folglich vor Zellzerstörung und frühzeitiger Alterung. Diese antioxidative Fähigkeit wird anhand des sogenannten ORAC-Wertes gemessen. Dabei liegt der empfohlene

ORAC-Tagesbedarf bei 5000-7000 µmol TE/100g. Die starke Kraft der Acai-Beere beispielsweise, zeigt sich anhand ihres hohen Total-ORAC-Wertes von über 102.000, ganz deutlich (Quelle: U.S.D.A.).

Acai & Co. in Pulverform: nährstoffreich, biologisch und auch im Winter verfügbar

Damit die Superbeeren auch alle wichtigen Nährstoffe behalten, werden sie in Form eines schonenden Gefriertrocknungsverfahrens gewonnen. Aufgrund ihrer Pulverform sind sie für den menschlichen Körper leicht verdaulich, einfach in der Anwendung und weisen vor allem eine lange Haltbarkeit auf. Dadurch haben sie das ganze Jahr hinweg Saison und sind auch in der kalten Jahreszeit verfügbar. Die fruchtigen Beerenpulver sind einzigartig im Geruch und Geschmack und außerdem zu 100 Prozent vegan und biologisch. Sie sind pure Fruchtpulver und frei von jeglichen Zusätzen oder Allergenen.

Gestärkt durch die kalte Jahreszeit mit leckeren Beeren-Smoothies

Die fruchtigen Beerenpulver lassen sich unterwegs ganz einfach in ein Glas Biosaft, Wasser oder Tee zu einem leckeren Beeren-Trink vermischen. Doch wie wäre es zur Abwechslung mit einem noch schmackhafteren Beeren-Smoothie? 1-2 Teelöffel „Magic Berry“ fein vermixt mit einem Glas Kokosnusswasser, einem Apfel, zwei Mandarinen und eine halbe Mango und schon beginnt das Immunsystem sich zu stärken. Um die volle Strahlkraft der Augen und des gesamten Körpers zurück zu erlangen, ist es empfehlenswert die fruchtigen Pulver täglich zu trinken. Dabei ist es egal ob morgens, mittags, abends oder einfach zwischendurch. Die feinen Beerenpulver können jederzeit genossen werden.

Rückfragehinweis

Ursula Melchhammer

Feinstoff Vertriebs GmbH

Kaasgrabengasse 10/7

1190 Wien

+43/1/23 686 43

presse@feinstoff.net

www.feinstoff.net

Pressebilder

<http://www.feinstoff.net/downloads/>

Neue Pulver. Neue Rezeptur. Neue Verpackung. Feinstoff startet mit erweitertem und optimiertem Sortiment in den Herbst

geschrieben von Andreas | 15. November 2016

Wien, 01.10.2014. Ganz vorne in der Produkterweiterung der Superfoods von Feinstoff, reihen sich die neuen Pulver Goji, Himbeere und Maca 6:1 ein. Die Rezeptur der Superfood-Mischung „Green Smoothie“ wurde in den letzten Monaten erneuert und ist ab sofort neben Gersten- und Weizengras mit Tulsi, dem indischen Basilikum, vermengt. Doch es gibt nicht nur neue Produkte sondern auch neue Verpackungen: Kleine kompakte Dosen und eine optimierte sowie umweltfreundlichere „Superfood-to-go-Linie“ ergänzen nun das Feinstoff Sortiment.

Neue Pulver in der kleinen Dose: Himbeere, Goji und Maca 6:1

Die Himbeere zeichnet sich besonders durch ihre Farbe, den Geruch und ihren einzigartigen Geschmack aus. Der hohe Vitamin-C-Gehalt macht sie gerade in der kalten Jahreszeit zu

einem willkommenen Begleiter. Die Goji-Beere ist eines der beliebtesten Superfoods weltweit und wird in der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt. Bei Feinstoff gibt es nun biologische Goji-Beeren in Pulverform. Für Maca 6:1 werden hauptsächlich die gehaltvolleren dunklen Wurzeln verwendet. Durch ein spezielles Verfahren wird zusätzlich Stärke entzogen, um so die Konzentration der Wirkstoffe zu erhöhen. Erhältlich sind alle drei in der neuen kompakten Feinstoff Dose.

Superfood-to-go: Neu in der großen Dose und umweltfreundlich optimiert

Die bestehenden Superfood-to-go-Mischungen Green Smoothie, Magic Berry, Power Kakao und Green Protein, gibt es ab jetzt auch für zu Hause in der Dose. Zudem wurden die Superfood-to-go-Verpackungen optimiert. „Über die Sommermonate haben wir das Verpackungsmaterial unserer To-go-Sticks auf Papier umgestellt. Dadurch lassen sich diese nicht nur einfacher öffnen, sondern sind durch den Verzicht auf Kunststoff umweltfreundlicher geworden“, unterstreicht Verena Bernhard, Geschäftsführerin von Feinstoff.

Green Smoothie mit neuer Rezeptur

Da die aktuelle Marktsituation eine stabile Versorgung mit hochwertigem biologischem Moringablatt-Pulver nicht gewährleisten kann, hat Feinstoff nach einer ebenbürtigen Alternative gesucht und diese im Tulsi-Pulver gefunden. Es rundet nun gemeinsam mit Gersten- und Weizengras, das grüne Powertrio ab. Frau Bernhard erklärt, „Tulsi, auch das indische Basilikum genannt, gehört zu den heiligsten Pflanzen im Ayurveda. Es gilt als Lebenselixier und wirkt sowohl blutreinigend wie den Körper ausgleichend, stärkend und nervenberuhigend“.

Mehr zu den Produkten und dem erweiterten Sortiment unter

<http://www.feinstoff.net/sortiment/>

Über Feinstoff

Feinstoff wurde im Mai 2012 mit Sitz in Wien gegründet und beschäftigt derzeit fünf Mitarbeiter. Das österreichische Unternehmen ist auf Ayurveda sowie die Herstellung und den Vertrieb von Superfood-Produkten spezialisiert. Erhältlich ist das Feinstoff Angebot in Bio-Läden, Reformhäusern, Apotheken, Fitness- und Beauty-Centern in Österreich, Deutschland und Italien sowie bei ausgewählten Online-Händlern. In der Zusammenarbeit mit Lieferanten und anderen Partnern wird streng auf biologische Produkte und eine nachhaltige Herstellung geachtet. Geschäftsführerin Verena Bernhard ist diplomierte Ayurveda Therapeutin. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema „Nahrung ist Medizin“. Im Rahmen ihrer Arbeit hat sie Klienten laufend individuell zusammengestellte Teemischungen empfohlen, woraus die ersten Produkte und Rezepte entstanden sind. Ihre jahrelange Erfahrung und ihr Expertenwissen unterstreichen die Qualität, Kreativität und Innovation der Feinstoff Produkte.

Rückfragehinweis

Ursula Melchhammer

Feinstoff Vertriebs GmbH

Kaasgrabengasse 10/7

1190 Wien

+43/1/23 686 43

presse@feinstoff.net

www.feinstoff.net

<http://www.facebook.com/feinstoff1>

