

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.lehmans.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

Vegane Superfoods für eine starke Box-Saison – Melanie Fraunschiel und Feinstoff steigen 2015 gemeinsam in den Ring

geschrieben von Andreas | 15. November 2016

Wien, 25.02.2015. **Feinstoff Superfoods** und Boxerin **Melanie Fraunschiel** aus Wien, starten im Jahr 2015 gemeinsam durch und freuen sich auf eine starke Saison. Vegane Ernährung ist längst im Leistungssport angekommen. So auch bei der österreichischen Sportlerin. Die rein pflanzlichen und

biologischen Superfoods passen daher ideal in ihr Trainings- und Wettkampfkonzzept.

Gemeinsame Superpower

Schon nach wenigen Minuten des Kennenlernens war klar, Feinstoff und Boxen passen ideal zusammen. So waren die Kooperationsverhandlungen nicht lang und schnell war man sich über eine gemeinsame Partnerschaft einig. Matthias Schodits, Gesellschafter von Feinstoff führt an „ wir freuen uns sehr über die Kooperation mit Melanie und vor allem darüber, sie mit unseren Superfood-Kräften zu unterstützen.“ Auch Melanie Fraunschiel zeigt sich begeistert, „ich könnte jetzt sagen wie gut es mir geht, wie fit ich bin und was mir die Produkte von Feinstoff alles bringen – und genau das tue ich auch, denn mein nachhaltiger Treibstoff heißt Feinstoff.“

Vielseitiger Kampfsport verlangt vielseitige Nährstoffe

Beim Boxen kommt es laut Fraunschiel auf viele Aspekte an. Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Durchhaltevermögen sind nur einige davon. Diese Vielseitigkeit weisen auch die Wirkungen der Feinstoff Superfoods auf. Sie unterstützen unter anderem bei Aufbau und Regeneration der Muskeln, helfen das Immunsystem zu stärken, Gewicht zu reduzieren und steigern die persönliche Konzentrations- und Mentalkraft. Ein wesentlicher Faktor im Sport ist eine ausreichende Versorgung mit Protein. Da viele Sportler, so auch Fraunschiel, auf tierisches Eiweiß verzichten, sind die nähr-und vitalstoffreichen Superfoods eine hervorragende Alternative. Hanfprotein beispielsweise enthält bis zu 50 Prozent Eiweiß und beweist sich daher als idealer Begleiter für Leistungssportler.

Strikt geplanter (Box-)alltag

Melanie Fraunschiel ist ein absoluter Profi wenn es ums Boxen geht. Sie ist 2-fache Staatsmeisterin, hat mehr als 40 Kämpfe hinter sich, ist seit 3,5 Jahren im Nationalteam und hat sich im Jahr 2011 den 5. Platz bei der EU-Meisterschaft geholt.

Seit 2014 ernährt sich die junge Boxerin ausschließlich vegan – aus ethischen, gesundheitlichen und sportlichen Gründen. Neben ihrem Leistungssport arbeitet Fraunschiel Vollzeit als Qualitätsmanagerin im Institut für medizinische Informations- und Auswertesystem an der Medizinischen Universität Wien. Wie sie ihren anstrengenden und durchgeplanten Alltag mit Training, Wettkampf und Arbeit meistert und wie sie sich ernährt, verrät sie im Feinstoff Blog unter: <http://www.feinstoff.net/superfoods-im-boxalltag>

Pressebilder zum Download

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

© Feinstoff Vertriebs GmbH

Rückfragehinweis

Ursula Melchhammer

Feinstoff Vertriebs GmbH

Kaasgrabengasse 10/7

1190 Wien

+43/1/23 686 43

presse@feinstoff.net

www.feinstoff.com

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

**CLEAN GREEN – Nährstoffreich
entgiften und entschlacken!
Die grünen Superhelden von**

Feinstoff

geschrieben von Andreas | 15. November 2016

Wien, 23.02.2015. **Das Frühjahr naht, der Winter neigt sich dem Ende zu. Jetzt will der Körper vor allem eines – sich von unnötigem Ballast befreien. Dabei bieten die grünen Superfoods von Feinstoff die ideale Unterstützung. Vollgepackt an Chlorophyll und Ballaststoffen helfen sie beim Entgiften und Abnehmen. Gerstengras, Tulsi oder Weizengras leiten alles aus, was der Körper nicht mehr braucht. Gleichzeitig versorgen sie ihn mit wichtigen Nähr- und Vitalstoffen und liefern neue Kraft und Energie. Wie sie das anstellen? So funktioniert's:**

Chlorophyll: durch und durch befreiend

Grüne Superfoods sind auf der ganzen Welt vertreten und können verschiedenste Pflanzen wie Gemüse, Blätter, Gräser oder Kräuter sein. Aufgrund ihrer positiven Eigenschaften stechen beispielsweise Weizen- und Gerstengras besonders hervor. Ihre jungen Blätter sind ein Füllhorn an Chlorophyll, welches dem menschlichen Körper viele gesundheitliche Vorteile bietet. So hilft das grüne Sonnenlicht beim Ausleiten von Giftstoffen, fördert eine gesunde Verdauung und befreit von unangenehmem Körpergeruch.

Hoher Nährstoffgehalt bringt Schwung in Stoffwechsel und Verdauung

Doch die grüne Farbe und die Wirkung des Chlorophylls allein, sind noch nicht alles. Grüne Superfoods besitzen außerdem einen hohen Nährstoffgehalt – dabei vor allem Eiweiß. Sie sind daher für alle Menschen, gerade für Veganer oder Vegetarier, eine wichtige Proteinquelle. Beispielsweise 100 Gramm Weizengras-Pulver decken fast 50 Prozent des täglichen Eiweißbedarfs ab. Vitamin A, C, B6, B12 und E – sie alle stecken in den grün leuchtenden Pflanzen. Außerdem liefern sie einen hohen Gehalt an Kalium, Magnesium, Phosphor sowie Eisen und sind reich an Ballaststoffen. Diese kurbeln den Stoffwechsel an, reinigen den Darm und helfen dem Körper beim

Ausleiten von überschüssigen Toxinen.

Befreiung von schlechten Gewohnheiten

Grüne Superfoods machen satt. Durch diese Sättigung des Körpers verabschieden sich bei regelmäßiger Zufuhr ungünstige Gewohnheiten fast von allein. Schokoladesüchtige essen weniger Schokolade, Fleischtiger verspüren weniger Lust auf Fleisch und Kaffeetrinker haben weniger Verlangen nach Kaffee. Folglich verbessert sich außerdem der persönliche Geschmacks- und Geruchssinn und somit die Wahrnehmung und das Bewusstsein was einem gut tut und was eben nicht. Durch all das entsteht ein positiver Kreislauf hin zu mehr Gesundheit und folglich mehr Lebensfreude.

Regelmäßige Anwendung für den gewünschten Erfolg

Feinstoff bietet die grünen Superhelden in den Einzelsorten Weizengras und Gerstengras sowie im Green Smoothie-Mix mit Tulsi an. In der Dose für zu Hause oder im praktischen Stick für unterwegs, gelten sie als idealer Begleiter bei Entschlackungs- und Fastenkuren. Ihre Anwendung in Form von grünen Smoothies, täglich anstatt dem Frühstück, sorgt für die größte entschlackende Wirkung. Einfach 1-2 Teelöffel grünes Superfood Pulver mit frisch gepresstem Zitronensaft, 1/8 Liter Orangensaft und 1/8 Liter Wasser fein verrühren und schon ist der tägliche Detox-Drink fertig.

Mehr Rezepte unter: <http://www.feinstoff.net/blog/>

Pressebilder zum Download

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

© Feinstoff Vertriebs GmbH

Rückfragehinweis

Ursula Melchhammer

Feinstoff Vertriebs GmbH

Kaasgrabengasse 10/7

1190 Wien

+43/1/23 686 43

presse@feinstoff.net

www.feinstoff.com

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