



LIEBE IST... GESUNDE ERNÄHRUNG

UNSERE KINDER BRAUCHEN UNSERE LIEBE,
UNSERE FÜRSORGE, VIEL BEWEGUNG UND
NATÜRLICH EINE GESUNDE ERNÄHRUNG.

Als Eltern kümmern wir uns darum, unsere Kinder richtig zu kleiden, ihre Zimmer aufzuräumen und sie nicht zuviel Zeit vor dem Computer oder vor dem Fernseher verbringen zu lassen. Wie kommt es aber, dass wir bei einem so wichtigen Thema wie der gesunden Ernährung so schnell aufgeben? Was können wir tun, um an dieser Situation etwas zu ändern?
Wir bringen unsere Kinder auf den gesunden Geschmack, indem wir mit gutem Beispiel vorangehen. Ihnen zeigen, dass gesundes Essen lecker ist und sogar Spaß macht. Und nicht nur das. Ernähren sich unsere Kinder gesund und ausgewogen, werden sie schnell merken, dass sie sich viel besser und stärker fühlen. Eine tolle Motivation!

Warum wir auf eine gesunde Ernährung achten sollten:

96% der 6- bis 12-Jährigen essen nicht genug Gemüse, 81% essen nicht genug Obst*

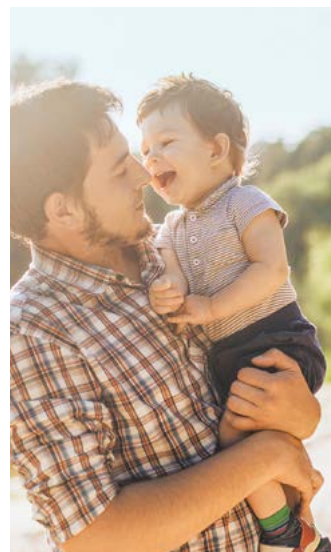
über 70% sind es bei Jugendlichen*

* Mensink GBM et al. (2007) Forschungsbericht – Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo). Berlin, Paderborn, Robert Koch-Institut, Universität Paderborn: 1-137



Der Anteil übergewichtiger Kinder in der westlichen Welt nimmt stetig zu. Bereits über 20 Prozent* sind davon betroffen. Weniger als ein Viertel der Kinder und Jugendlichen in Europa essen die empfohlene Menge Obst und Gemüse. Den meisten Kindern fehlt die Unterstützung, um gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln.

*OECD (2013), Health at a Glance 2013: OECD Indicators, OECD Publishing.



Die Ernährung und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen liegt der Juice PLUS+® Company sehr am Herzen. Aus diesem Grund hat das Unternehmen die Children's Health Study ins Leben gerufen, mit dem Ziel, die Ernährung von Kindern zu verbessern.

Dabei handelt es sich um eine groß angelegte, mehrjährige Anwendungsbeobachtung. Sie soll feststellen, welche Effekte die Ergänzung der familiären Ernährung durch Juice PLUS+ auf das Ernährungsverhalten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen hat.

Was wird untersucht?

- Konsum von Obst und Gemüse
- Ernährungsbewusstsein
- allgemeine Veränderungen des Lebensstils

**FÜR
DAS PLUS
AN LEBENS-
QUALITÄT.**

MEHR OBST & GEMÜSE FÜR UNSERE KINDER

DIE GROSSE ANWENDUNGSBEOBACHTUNG, UM
DIE ERNÄHRUNG VON KINDERN ZU VERBESSERN.



Mit den Produkten von Juice PLUS+

- erhältst du das Beste aus erntefrischem, vollreifem Obst und Gemüse
- profitierst du von den essentiellen Bestandteilen von Saft und Mark aus Obst und Gemüse
- gelingt es dir, dein Minus an wertvollen Pflanzenstoffen aus Obst und Gemüse auszugleichen und dein Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen

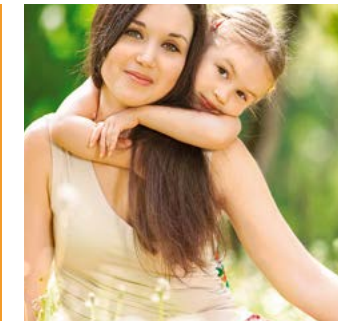


DAS PROFI-TEAM AN DEINER SEITE

DIE JUICE PLUS+ CHILDREN'S HEALTH STUDY
WIRD VON EINEM INTERNATIONALEN TEAM AUS
FACHLEUTEN WISSENSCHAFTLICH BEGLEITET.



Das Produkt für dein Kind ist **kostenlos**, wenn du das Produkt auch für dich selbst nutzt. Hier setzen wir auf den **Vorbild-Effekt**. Denn er ist der Schlüssel zu einer gesünderen Ernährung von Kindern und Jugendlichen.



Erwachsener pro Tag 1,63 Euro, Kind kostenfrei

**Erwachsene bestellen Juice PLUS+ für sich.
Kinder und Jugendliche von 4-21 Jahren erhalten
das Produkt im gleichen Zeitraum kostenlos.**

*Mit der Teilnahme an der Anwendungsbeobachtung. Für insgesamt bis zu 4 Jahre möglich. Berechnung, basierend auf Juice PLUS+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln.



„Es gibt keinen Lebensabschnitt, in dem eine gute Ernährung wichtiger ist, als in der Kindheit.“
Prof. Dr. Gerald Tulzer
Kinderarzt, Linz, Austria



„Juice PLUS+ zu nehmen, stärkt das Gesundheitsbewusstsein unserer Kinder.“
Dr. Mitra Ray,
Biochemikerin,
Marysville,
Washington



„Wenn wir mit Kindern sprechen sind praktische Übungen und simple Konzepte das Effektivste, wenn es darum geht ihre Gewohnheiten zu ändern.“
Dr. David Katz,
Innere Medizin und Prävention,
New Haven,
Connecticut





JUICE PLUS+ CHILDREN'S HEALTH STUDY

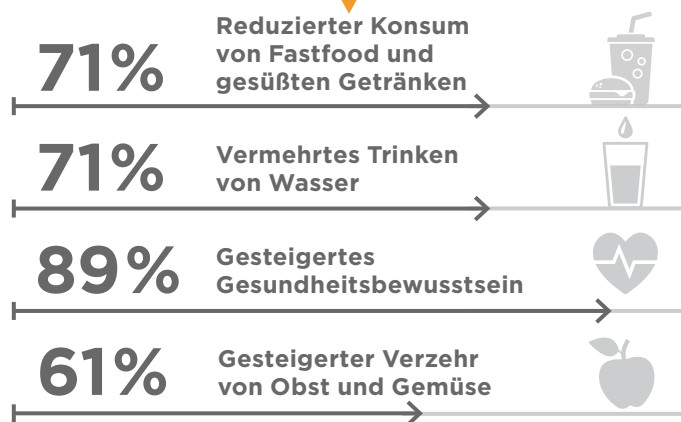
KLEIN UND GROSS BERICHTEN ÜBER DEUTLICH
VERBESSERTE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN
UND WEITERE POSITIVE EFFEKTE.



Mit Juice PLUS+ gelingt's.
Denn die darin enthaltenen
Nährstoffe unterstützen dich
und deine Familie perfekt
dabei, eure Ernährung zu
optimieren. Das zeigen auch
die Zwischenauswertungen
unserer Children's Health
Study, an der bis jetzt welt-
weit rund eine Million
Menschen teilgenommen
haben.



Ergebnisse nach 12 Monaten:



**Du wünschst dir einen
gesunden Lebensstil?** Und
möchtest mit der Einnahme
von Juice PLUS+ mehr für
dich und deine Kinder tun?
Dann bekommst du mit
der Teilnahme an unserer
Anwendungsbeobachtung
die beste Möglichkeit. Alles,
was du tun musst, ist, für
dich selbst Juice PLUS+ für
ein Jahr zu bestellen.



Dann bekommst du für dein Kind, das zwischen 4 und
21 Jahre alt ist, Juice PLUS+ über denselben Zeitraum
kostenlos. So kann dein Kind für insgesamt bis zu 4 Jahre
in den Genuss des kostenlosen Produktes kommen.

NIMM AN DER CHILDREN'S HEALTH STUDY TEIL

The Juice PLUS+ Company
www.juiceplus.com



**Du möchtest mehr über
die Studie und deine
Teilnahmemöglichkeiten
wissen?** Dann wende
dich bitte an die Kontakt-
person, deren Namen du
im Adressfeld findest.
Weitere Infos zur Children's
Health Study gibt's auch
unter
www.juiceplus.com

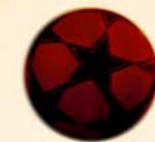
Oder kontaktiere unser
Kunden-Service-Center
per E-Mail
**[customercare.de@
juiceplus.com](mailto:customercare.de@juiceplus.com)**

per Telefon
D +49 7621 6879122
A +43 720 514006

**Die Juice PLUS+ Company
Europe ist klimaneutral.
Mach mit:
www.trees-of-life.org**



116701201/01.15/031/9'gr, at



Juice PLUS+
children's
health study

VORBILDlich



Juice
PLUS+

JUICE PLUS+
VERFÜHRT
ZU EINEM
GESUNDEN LEBEN



EINFACH MEHR VOM LEBEN MIT JUICE PLUS+

Leb dein Leben. Wie du es magst. Was dein Körper braucht, damit es dir dabei richtig gut geht? Eine Vielzahl an wertvollen Nährstoffen. Und die bekommst du, in dem du dich ausgewogen ernährst. Mit möglichst vielfältigem frischem Obst und Gemüse. Jeden Tag.

Aber das ist nicht immer so einfach. Deshalb haben wir von Juice PLUS+ das Beste aus 30 Sorten Obst, Gemüse und Beeren für dich konzentriert und bieten es als Kapseln an. Damit du täglich von den wertgebenden Inhaltsstoffen wie sekundären Pflanzenstoffen profitierst.

**JUICE PLUS+ - DAS BESTE NACH
OBST UND GEMÜSE.**





FÜR JUICE PLUS+ GEERNTET

Darauf kannst du vertrauen: Alle Früchte und Gemüse für Juice PLUS+ sind von der Sonne verwöhnt und werden vollreif geerntet. Für ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen von höchster Qualität. Die bleiben auch während des äußerst schonenden Trocknungsverfahrens erhalten.

Ebenso wichtig: die partnerschaftlichen Beziehungen zu unseren Zulieferern. Weil wir wissen, dass Vertrauen und Nachhaltigkeit die Basis unserer Produktqualität sind. Genau das hat Juice PLUS+ zu einem weltweit führenden Produkt gemacht, dem Millionen Menschen in 23 Ländern seit über 20 Jahren vertrauen.

WIE FRISCH GEPFLÜCKT.

JUICE PLUS+ PREMIUM: DAS ORIGINAL PLUS BEEREN

JUICE PLUS+ OBSTAUSLESE

Äpfel, Orangen, Ananas, Acerolakirsche, Pfirsiche, Papayas, Zwetschge, Dattel sowie Rote Beete

JUICE PLUS+ GEMÜSE AUSLESE

Karotten, Petersilie, Rüben, Broccoli, Grünkohl, Weißkohl, Tomaten, Spinat, Knoblauch

JUICE PLUS+ BEERENAUSLESE

Concord Trauben, Granatäpfel, Heidelbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Holunderbeeren, Himbeeren, Moosbeeren (Cranberrys), Schwarze Johannisbeeren sowie Kakao, Artischocke und Ingwer

Juice PLUS+ Premium:
Das sind 30 Sorten Obst, Gemüse und Beeren in konzentrierter Form. Und die liefern nicht nur ausgewählte Vitamine, sondern auch eine Fülle an Sekundären Pflanzenstoffen. Einfach die perfekte Kombi für dein Plus an Wohlbefinden.



GLUTENFREI



OHNE KONSERVIERUNGSSTOFFE/ OHNE KÜNSTLICHE SÜSS-, FARB- UND AROMASTOFFE



FREI VON GENTECHNIK



GEPRÜFTE QUALITÄT



Juice PLUS+ Premium ist auch in Pastillenform erhältlich.



UNSER TIPP

Achte bei deinem Speiseplan auf frische Früchte und knackiges Gemüse unterschiedlichster Farben. So wie wir das bei der Herstellung von Juice PLUS+ tun.

GANZ EINFACH. 5x OBST UND GEMÜSE AM TAG.*

So lautet die Empfehlung der Fachgesellschaften für Ernährung, damit dein Körper rundum mit allen lebenswichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundären Pflanzenstoffen versorgt ist. Juice PLUS+ Kapseln unterstützen dich dabei, diese Empfehlung umzusetzen.

* Empfehlung führender Ernährungsgesellschaften (z.B. DGE, SGE, ÖGE)

JUICE PLUS+ PREMIUM KAPSELN 30 SORTEN OBST UND GEMÜSE

Denn mit Juice PLUS+ Premium

- + erhältst du ganz einfach das Beste aus erntefrischem, vollreifem Obst und Gemüse.
- + profitierst du von den essentiellen Bestandteilen von Saft und Mark aus Obst, Gemüse und Beeren.
- + gelingt es dir, wertvolle Nährstoffe aus Obst, Gemüse und Beeren aufzunehmen und dein Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.



BUNTER LEBEN. MIT EINEM PLUS AN OBST UND GEMÜSE.

Denn die darin enthaltenen Nährstoffe sind die perfekte Basis für deine gesunde Ernährung. Unsere Children's Health Study, an der weltweit fast eine Million Menschen teilgenommen haben, zeigt, dass der Genuss von Obst und Gemüse durch Juice PLUS+ gefördert werden kann. Das beeindruckende Ergebnis: Mit der Unterstützung von Juice PLUS+ essen 80 Prozent der Teilnehmer weniger Fast Food, trinken weniger gesüßte Getränke und essen mehr Obst und Gemüse.

EXZELLENT FORSCHUNG

MACHT JUICE PLUS+ ZUR NUMMER 1

Die wichtigsten wissenschaftlichen Studien mit Juice PLUS+ widmen sich dem Immunsystem, dem oxidativen Stress, den Blutgefäßen und der Gesundheit unserer Haut. Sie belegen, dass die Reichhaltigkeit der Nährstoffe in Juice PLUS+ gesundheitsfördernde Effekte auf unseren Körper haben. Hauptbestandteil sind die Juice PLUS+ Obst- und Gemüsesorten. Die Vielzahl natürlich vorkommender Sekundärer Pflanzenstoffe und die unterschiedlichen Vitamine spielen effektiv zusammen. Eine Übersicht der gesundheitsfördernden Effekte siehst du in dieser Tabelle.

Leistet einen Beitrag zu:	Auswahl von Nährstoffen in Juice PLUS+				Studien mit Juice PLUS+
	Beta-Carotin (Provitamin A)	Vitamin C	Vitamin E	Folsäure	
Normale Funktion des Immunsystems	+	+		+	+
Normale Funktion des Immunsystems während/nach intensiver körperlicher Betätigung		+			+
Schützt Zellen vor oxidativem Stress		+	+	+	+
Normale Funktion der Blutgefäße		+			+
Normaler Homocystein Stoffwechsel				+	+
Erhaltung einer normalen Haut	+	+			+
Normale Funktion von Zähnen und Zahnfleisch	+				+





ECHTE NATURTALENTE
OBST, GEMÜSE & BEEREN



DAS BESTE AUS OBST, GEMÜSE & BEEREN

Dass Obst und Gemüse gesund sind, weiß jedes Kind. Doch, weshalb genau? Was verhüllt die Samtschale im Pfirsich? Welcher Reichtum steckt im grünen Brokkoliröschen? Und welcher großen Schatz hütet die kleine Moosbeere? Die Antwort liegt in der klugen Komposition an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.



Dabei wird vor allem den sekundären Pflanzenstoffen eine immer größer werdende Bedeutung für die Gesundheit beigemessen. Aktuelle Forschungsergebnisse weisen einen positiven Einfluss auf zahlreiche Stoffwechselprozesse nach. Wo wir die sekundären Pflanzenstoffe finden? Beispielsweise in den Bitterstoffen der Orange, in den Farbstoffen von Äpfeln oder in den Aromastoffen von Kräutern.

ECHE GENIES SEKUNDÄRE PFLANZEN- STOFFE.

Was sind eigentlich sekundäre Pflanzenstoffe? Dieser Begriff umfasst eine Vielzahl an Verbindungen, die in unserem Körper eine schützende Wirkung entfalten und unsere Gesundheit fördern. Dabei kommen von den 100 000 bekannten 5 000 bis 10 000 in unseren Lebensmitteln vor. Und das heißt, dass wir über eine gemischte Kost täglich etwa 1,5 Gramm an sekundären Pflanzenstoffen aufnehmen. Zu ihnen gehören ...



	Enthalten in:	Bedeutung für die Pflanze:	Beobachtete Wirkung:
Carotinoide	Karotte, Tomate, Heidelbeere, Blaubeere, Brombeere, Apfel, Pfirsich, Ananas, Papaya, Zwetschge, Acerolakirsche, Petersilie, Grünkohl, Spinat	Farbstoffe (gelb, rot, orange)	antikanzerogen, antioxidativ, immunmodulierend, entzündungshemmend
Glucosinolate	Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl	Abwehrstoffe	antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, immunmodulierend
Polyphenole (z.B. Resveratrol)	rote Traube, Heidelbeere, Blaubeere, Brombeere, Holunder, Himbeere, Moosbeere, schwarze Johannisbeere, Apfel, Orange, Zwetschge, Karotte, Rote Beete, Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Tomate, Artischocke, Kakao	Flavonoide: Farbstoffe (rot, hellgelb, blau, violett) Phenolsäuren: Abwehrstoffe	antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch, immunmodulierend, entzündungshemmend, blutdruckbeeinflussend, positive neurologische Wirkungen
Monoterpene	rote Traube, schwarze Johannisbeere, Orange, Ananas	Duft- und Aromastoffe	
Sulfide	Knoblauch	Duft- und Aromastoffe	antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, antithrombotisch, blutdruckbeeinflussend, cholesterinsenkend
Saponine	Spinat, Knoblauch	Bitterstoffe (schaumbildend)	antikanzerogen, antimikrobiell

(Quelle: Watzl und Rechkemmer 2004, Watzl 2008, Watzl 2012)



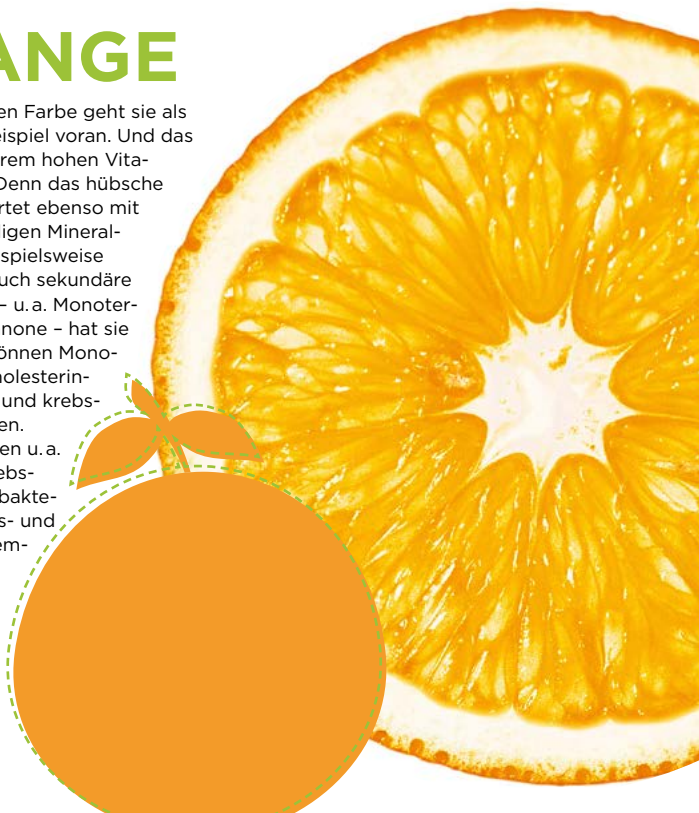
APFEL

„An apple a day keeps the doctor away“.
Diesen Spruch kennt fast jeder. Und er zeigt,
so ein Apfel hat's wirklich in sich: Folsäure,
die Vitamine C, E und K, die Mineralstoffe
Calcium und Kalium sowie viele sekundäre
Pflanzenstoffe. Perfekt, um Herz, Kreislauf
und unseren ganzen Körper zu stärken.
Ganz schön knackig!



ORANGE

Mit ihrer orangen Farbe geht sie als leuchtendes Beispiel voran. Und das nicht nur mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt. Denn das hübsche Früchtchen wartet ebenso mit lebensnotwendigen Mineralstoffen, wie beispielsweise Calcium, auf. Auch sekundäre Pflanzenstoffe – u. a. Monoterpene und Flavanone – hat sie zu bieten. So können Monoterpene den Cholesterinspiegel senken und krebshemmend wirken. Flavanone wirken u. a. antioxidativ, krebshemmend, antibakteriell, gerinnungs- und entzündungshemmend. Beeindruckend, was diese Orange alles kann!



PFIRSICH

Seine besonderen Kennzeichen? Süß, rund und so gesund! Auch der Pfirsich ist ein kleines Genie. Denn er ist besonders reich an Vitalstoffen und Carotinoiden. Letztere sind eine Vorstufe des Vitamin A, das wir für gutes Sehen brauchen. Damit macht der Pfirsich den Karotten Konkurrenz. Wir lieben ihn einfach, unseren Süßen!





ANANAS

Die weitgereiste, tropische Ananas hat nicht nur viele wertvolle Mikronährstoffe im Gepäck. Auch Enzyme, wie Bromelain, hat sie dabei. Dieses wirkt gerinnungs- und entzündungshemmend. Ihre sekundären Pflanzenstoffe Carotinoide und Monoterpene schützen die Zellen, wirken krebshemmend und können den Cholesterinspiegel senken. Ein weiterer Mikronährstoff ist Zink, das die Abwehrkräfte und die Wundheilung unterstützt. Eisen fördert die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Blut. Schön, dass du da bist, Ananas!



PAPAYA

Der tropische Alleskönner ist nicht nur lecker, erfrischend und kalorienarm, sondern hat mit seinen Inhaltsstoffen wie Vitamin C und Magnesium viele gesundheitsfördernde Wirkungen im menschlichen Körper. Zudem wartet die Papaya mit Enzymen (z. B. Papain) und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. die Carotinoide Lycopin und β -Carotin) auf. Dabei soll Papain Fibrin an den Gefäßinnenwänden geringfügig abbauen, so dass sich die Häufigkeit von Thrombosen mindert. Carotinoide sind für ihren Zellschutz bekannt. Einfach genial das fruchtige Multitalent!





ACEROLA KIRSCH

Die kleine Südamerikanerin ist eine echte Vitamin-C-Bombe. Aber auch andere Vitamine wie B-Vitamine, z.B. Niacin, sind in diesem roten Früchtchen enthalten. Zudem finden sich in der Acerolakirsche das als Provitamin A bekannte β -Carotin – ein sekundärer Pflanzenstoff – sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor und Calcium. Und die wirken positiv auf Nerven, Muskeln, Knochen, Zähne, Augen und Blut. Olé!



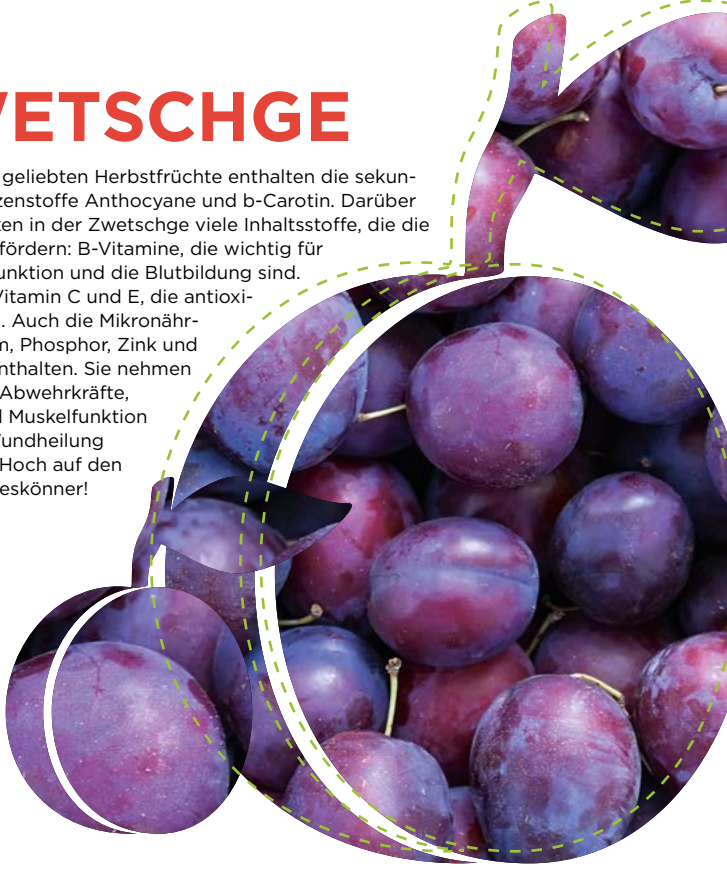
DATTEL

Das süße Geschenk aus dem Orient verfügt über eine beeindruckende Anzahl wertvoller Inhaltsstoffe: Vitamin C – das als Antioxidans und Radikalfänger fungiert –, Vitamin D und B-Vitamine gehören dazu. Aber auch Mineralstoffe und Spurenelemente sind reichlich enthalten: Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink, Kupfer und Eisen. Dabei hat Eisen einen wichtigen Einfluss auf die Blutbildung. Perfekt: gesund und schmeckt!

ZWETSCHGE

Unsere heiß geliebten Herbstfrüchte enthalten die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyane und b-Carotin. Darüber hinaus stecken in der Zwetschge viele Inhaltsstoffe, die die Gesundheit fördern: B-Vitamine, die wichtig für die Nervenfunktion und die Blutbildung sind.

Außerdem Vitamin C und E, die antioxidativ wirken. Auch die Mikronährstoffe Kalium, Phosphor, Zink und Eisen sind enthalten. Sie nehmen Einfluss auf Abwehrkräfte, Nerven- und Muskelfunktion sowie auf Wundheilung und Co. Ein Hoch auf den violetten Alleskönner!





ROTE BEETE

Für die Farbe der feuerroten Vitalstoffkugeln ist das Glycosid Betanin verantwortlich. Aber nicht nur das. Betanin kann darüber hinaus den Cholesterinspiegel senken und vor Arterienverkalkung sowie Bluthochdruck schützen. Zudem stecken in den roten Rübchen reichlich B-Vitamine, wie Folsäure, die Mineralstoffe Calcium und Kalium sowie das Spurenelement Eisen. Daher: eine der gesündesten Gemüsesorten auf diesem Planeten!



[PETERSILIE]

Das hübsche Küchenkraut glänzt gleich mit einer ganzen Fülle von Antioxidantien. Dazu gehören β -Carotin (das als Provitamin A wirkt), Vitamin C und Vitamin E. Ihre besonderen Eigenschaften? Sie sind Radikalfänger, die an Abwehrmechanismen unseres Körpers beteiligt sind. Durch diese sogenannte antioxidative Wirkung gelten sie u. a. als krebshemmend, zell- und gefäßschützend. Also eine echte Gesundheitspolizei!



GRÜNKOHL

Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse. Und legt eine wahre Punktlandung in Sachen sekundäre Pflanzenstoffe hin. Denn er ist reich an Carotinoiden (Lutein, β -Carotin), Flavonoiden, Phenolsäuren und Glucosinolaten. Dabei können die Carotinoide – wie auch Flavonoide, Phenolsäuren und Glucosinolate – die Krebsentstehung hemmen. Phenolsäuren und Glucosinolate wirken zudem antibakteriell. Außerdem beeindruckt das Superfood der Kohlgemüse mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C, Vitamin K, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Das soll ihm mal einer nachmachen!

The background of the entire image is a white wooden surface with visible grain and texture. Several fresh, vibrant green spinach leaves are scattered across the scene. One leaf is at the top center, another is to the right of the text box, and a large pile of leaves is at the bottom left. The word 'SPINAT' is written in large, bold, orange capital letters in the upper left quadrant.

SPINAT

Schon Popeye wusste es: Spinat ist ein wahres Kraftpaket. Darin enthalten: Sekundäre Pflanzenstoffe wie die Carotinoide β -Carotin und Lutein sowie Saponine. Dabei spielt Lutein eine bedeutende Rolle bei der Prophylaxe von Augenerkrankungen. Außerdem wirkt Lutein – wie auch β -Carotin – antioxidativ. Aber Spinat kann noch mehr. Denn vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen haben auch seine anderen Inhaltsstoffe. Zu ihnen gehören Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, B-Vitamine und Calcium. Es zeigt sich: Spinat ist ein wahres Naturtalent!

WEISSKOHL

Auch der Weißkohl ist ein Naturtalent, das es in sich hat. Denn zu den wertvollen Mikronährstoffen, die in diesem hübschen, zartgrünen Kopf enthalten sind, zählen Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Calcium, Magnesium und Eisen. Dabei ist Folsäure wichtig für Zellwachstum und -vermehrung sowie für den Aufbau der roten Blutkörperchen. Während Vitamin K eine entscheidende Rolle bei der Blutgerinnung spielt. Neben diesen Mikronährstoffen finden sich auch die sekundären Pflanzenstoffe Phenolsäuren und Glucosinolate im Weißkohl. Eine echte Offenbarung!





TOMATE



Ein wahrer Tausendsassa: Vitamin E, Niacin, Folsäure, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe aus der Klasse der Carotinoide und Saponine sind nur einige der wertvollen Inhaltsstoffe der Tomate. Lycopin (gehört zu den Carotinoiden) und Folsäure beispielsweise wirken antioxidativ und schützen unsere Blutgefäße. Die Tomate: rot, rund und super gesund!



KAROTTE

Nicht nur Meister Lampe liebt Karotten. Auch für uns sind sie in unserer Ernährung unverzichtbar. Denn Karotten haben den höchsten Carotinoidgehalt (vorwiegend α - und β -Carotin) unter allen Gemüsearten. Diese und weitere Carotinoide haben als Antioxidantien eine zellschützende Wirkung. Außerdem senken sie das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen. Neben Carotinoiden beinhalten Karotten aber auch andere sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane. Diese wirken – ebenso wie das enthaltene Vitamin C – antioxidativ. Also: An die Möhrchen, fertig, los!





BROKKOLI



Der grüne Kopf gehört zum beliebtesten Gemüse Europas. Kein Wunder, denn Minerale wie Calcium und Phosphor, B-Vitamine und Vitamin E machen den Brokkoli zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen zum supergesunden «Paket». So wirkt Brokkoli antibakteriell und zudem positiv auf Herz und Kreislauf. Sogar krebs-hemmende Effekte konnten nachgewiesen werden. Ein echt kluger Kopf!

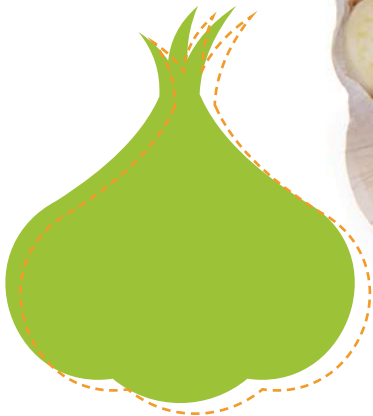
ZUCKERRÜBE

Die weiße Rübe hat viel mehr zu bieten als nur Zucker. Denn das in ihr enthaltene Betain – eine Ammoniumverbindung – soll in der Lage sein, erhöhte Homocystein-Werte im Blut zu senken. Und das schützt vor Arteriosklerose und Bluthochdruck. Darüber hinaus liefert die Zuckerrübe wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Was du alles kannst, du süße Rübe!



KNOBLAUCH

Aus unserer Küche ist der Knoblauch nicht mehr wegzudenken. Aber auch als Heilpflanze sorgt er für Furore. Seine inneren Werte? Sekundäre Pflanzenstoffe, die eine natürliche antibiotische Wirkung haben. Im Team mit Mikronährstoffen wie Selen, Mangan und Magnesium schützen die kleinen Zehen unseren Organismus, wirken cholesterinsenkend und thrombosehemmend. Tolle Knolle!



ARTISCHOCKE

Bereits im alten Ägypten war die Artischocke als bekömmliche Speise und als Arzneipflanze bekannt. Was sie kann? Ihr wird eine cholesterinsenkende Wirkung zugeschrieben. Und damit kommt der Artischocke eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Arteriosklerose zu. In ihren Blättern findet sich der Bitterstoff Cynarin. Dieser regt den Stoffwechsel von Leber und Galle an. So wirkt die Artischocke appetitanregend und verdauungsfördernd. Dabei wird die Artischocke nicht nur als Gargemüse verzehrt. Ihre Blätter werden in Säften, Tees, Trockenextrakten und Tinkturen verwendet. Ihre medizinische und diätetische Wirkung wird auf ihren Gehalt an speziellen Flavonoiden und Chinasäurederivaten zurückgeführt. Die Artischocke – schön anzusehen und so gesund!



INGWER

Die Knolle gehört zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt. Und das weiß man in Indien, Südost-Asien, Westafrika und der Karibik seit mehr als 3000 Jahren zu schätzen. Und so werden Zubereitungen aus der Ingwerwurzel insbesondere in der traditionellen asiatischen Medizin zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet. Dabei sind ein ätherisches Öl sowie Gingerol – das dem Ingwer die Schärfe verleiht – die wesentlichen Bestandteile der Wunderwurzel. Außerdem enthält sie die verdauungsfördernden, appetitanregenden Stoffe Borneol, Cineol, die Scharfstoffe Shoagol und Zingeron sowie Vitamin C, Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Ingwer wirkt antibakteriell und durchblutungsfördernd. Eine klasse Knolle!



KAKAO

Kakao gibt nicht nur Schokolade ihren heiß begehrten Geschmack. Wer hätte gedacht, dass die braunen Bohnen Stoffe enthalten, die sogenannten Flavonoide, denen antioxidative Eigenschaften zugesprochen werden. Was das heißt? Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen. Und die spielen eine Schlüsselrolle beim Alterungsprozess und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus mildert diese Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe Stress und beugt Entzündungen vor. Magnesium, Eisen, Calcium, die Vitamine E, B1 und Niacin ergänzen das Spektrum nützlicher Substanzen. Eine schöne Überraschung – das braune Böhnchen!





CONCORD TRAUBE

Diese rote bzw. blaue Traubensorte vereint in ihren köstlichen Beeren zahlreiche wunderbare Eigenschaften. So enthält sie viele wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, wie die Polyphenole Resveratrol und Anthocyane. Außerdem konnten Monoterpene und Proanthocyanidine nachgewiesen werden. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken in unserem Körper antioxidativ, entzündungs- und krebshemmend, gefäßschützend sowie cholesterinsenkend. Zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Gerbstoffe ergänzen diesen Wirkungsreichtum um viele weitere positive Eigenschaften. Einfach grandios!

BLAUBEERE

Klein, rund und sehr gesund – das können wir über diese blaue Beere sagen. Denn neben den sekundären Pflanzenstoffen Anthocyane und Carotinoide enthält die Blaubeere wertvolle Gerbstoffe. Außerdem finden sich in ihr die Vitamine C, E, B6 und K sowie die Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium und die Spurenelemente Selen und Eisen. Vitamin C, Vitamin E und Selen wirken als Radikalfänger. Während Magnesium und Kalium die Nerven- und Muskelfunktionen unterstützen. Zudem verleihen Calcium und Phosphor Knochen und Zähnen Stabilität und Festigkeit. Ganz schön toll, das kleine Ding!



BROMBEERE

Sie ist schwer zu pflücken und extrem empfindlich. Aber die Brombeere ist eine Superfrucht mit tollen Eigenschaften. Und so finden sich in diesem Früchtchen sekundäre Pflanzenstoffe wie Ellagsäuren, Anthocyane und β -Carotin. Sie können die Krebsentstehung verhindern. Dabei haben Anthocyane und β -Carotin eine antioxidative und somit eine zellschützende Wirkung. Ebenso verhält es sich mit den enthaltenen Vitaminen C und E sowie dem Spurenelement Selen. Weitere gesundheits-schützende Effekte haben die Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Phosphor und Kalium. Beerenstark!





HIMBEERE

Bereits im Altertum wussten die Menschen: Die Himbeere hat eine heilende Wirkung. Die hübschen Sommerfrüchte sind eben nicht nur köstlich, sondern haben auch einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Kalium, Magnesium und Folsäure gehören dazu. Ihre Wirkung? Sie binden freie Radikale und stärken unser Immunsystem. So köstlich kann gesund sein! Ein gesundes Früchtchen, diese Beere!





HOLUNDER- BEERE

Schon in der Antike war die heilende Wirkung der Holunderbeere bekannt. Aber was steckt drin in den Mini-Früchtchen? Magnesium und Kalium – diese Mineralien braucht unser Körper für starke Nerven und die Muskulatur. Calcium und Phosphor sorgen für stabile Knochen und Zähne. Und nicht zu vergessen: die extra Portion Vitamin C für unsere Abwehrkräfte. Kleine Beeren, große Wirkung!



HEIDELBEERE

Die blauen Beeren stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe. Das wussten bereits die alten Römer. Und so finden sich in Heidelbeeren wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane (die zur Klasse der Flavonoide innerhalb der Polyphenole gehören) oder das wertvolle β -Carotin (das zu den Carotinoiden gehört und als Provitamin A wirkt). Die Gerbstoffe, die neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ebenso in Heidelbeeren enthalten sind, wirken u. a. schmerzlindernd, schleimhautschützend, keim- und entzündungshemmend. Viel Power in der kleinen Beere!

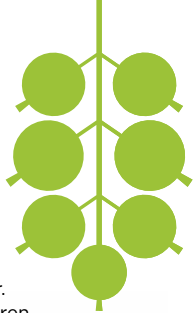


GRANAT- APFEL

Mit dem Granatapfel hat die Natur ein kleines Kunstwerk geschaffen, in dem viel Gutes steckt. So enthalten seine roten Kerne größere Mengen von Flavonoiden wie Anthocyane und Quercetin sowie Phenolsäuren wie die Ellagsäure. Die Power-Frucht ist reich an Kalium und enthält unter anderem Vitamin C, Calcium und Eisen. Über 250 wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass der Granatapfel eine positive Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthritis hat. Zudem verfügt der Granatapfel über Polyphenole, welche möglicherweise für diese positiven gesundheitlichen Effekte verantwortlich sind. Ein echter Alleskönner!



SCHWARZE JOHANNISBEERE



Das dunkle Beerenobst hat seinen Namen von Johannes dem Täufer. Aber warum ist die kleine Beere so gesund? Sie enthält die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyane, Catechine und Monoterpene. Alles Inhaltsstoffe, die krebshemmend, entzündungshemmend und gefäßschützend wirken können. Monoterpene können außerdem den Cholesterinspiegel senken. Neben Calcium, Kalium, Selen, Eisen sowie den Vitaminen C, E und K kommt auch Vitamin B2 in den Beeren vor. Und diese Stoffe sind wichtig für den Aufbau der Blutkörperchen sowie für gesunde Schleimhäute. Vorbildlich, das kleine Kraftbündel!



MOOSBEERE

Besser bekannt als „Cranberries“ beweisen sich die roten Beeren als echte Allrounder. Selen und Polyphenole haben antioxidative Effekte. Zudem besitzt die kleine Moosbeere entzündungshemmende Eigenschaften. Und das wussten schon die Indianer zu schätzen. Tun wir es ihnen gleich und nutzen die leckere Beere für unsere Gesundheit. Denn da steckt viel drin, in den Minis!





ANALYSEPLAN

(FREIGABE UND REGELMÄSSIGE UNTERSUCHUNGEN)

GRUNDLAGE FÜR DIE VERGABE DES INSTITUT FRESENIUS QUALITÄTSSIEGELS FÜR REGELMÄSSIGE QUALITÄTSKONTROLLEN SIND:

- ✓ Kontrolle des Endprodukts - unabhängig von der eigenen Qualitätssicherung der NSA
- ✓ Füllmengenüberprüfung der Kapseln
- ✓ Sensorische, mikrobiologische, chemische und physikalische Untersuchungen
- ✓ Überprüfung der deklarierten Inhaltsstoffe
- ✓ Kontrolle auf Freiheit von Rückständen und Kontaminanten (u.a. Aflatoxine, Konservierungsstoffe, Pestizide und Schwermetalle)
- ✓ Jährliche intensive Überprüfung der relevanten Anbau- und Produktionsstätten weltweit

PRÜFPLAN FÜR DIE PRODUKTE

JUICE PLUS+® KAPSELN IN DEN VARIANTEN: OBSTAUSLESE, GEMÜSEAUSSLESE, BEERENAUSLESE

UNTERSUCHUNGSUMFANG	1. QUARTAL	2. QUARTAL	3. QUARTAL	4. QUARTAL
Sensorik Nährwerte Nettogewicht	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B
Deklaration	☒ 0, G, B			
Verpackungsprüfung	☒ 0, G, B*			
Mikrobiologische Untersuchung (z.B. auf Salmonellen, Lactobakterien, E.coli, Staphylokokken)	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B
Vitamine C, E, β -Carotin, Folsäure)		☒ 0, G, B		☒ 0, G, B
Schwermetalle (Arsen, Cadmium, Blei, Quecksilber)	☒ 0, G, B		☒ 0, G, B	
Mineralien		☒ 0, G, B		☒ 0, G, B
Spurenelemente		☒ 0, G, B		☒ 0, G, B
Pestizide	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B
Pilzgifte in Trockenfrüchten, -gemüsen	☒ 0, G, B		☒ 0, G, B	



JUICE PLUS+® KAPSELN IN DEN VARIANTEN: OBSTAUSLESE, GEMÜSEAusLESE, BEERENAUSLESE

UNTERSUCHUNGSUMFANG	1. QUARTAL	2. QUARTAL	3. QUARTAL	4. QUARTAL
Lactose	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B
Fructose inkl. Glucose, Saccharose	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B
Gluten	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B	☒ 0, G, B
Verunreinigungen	☒ 0, G, B		☒ 0, G, B	
Konservierungsstoffe	☒ 0, G, B		☒ 0, G, B	
Künstliche Farbstoffe	☒ 0, G, B		☒ 0, G, B	
Polyphenole		☒ 0, G, B		☒ 0, G, B
Nitrat	☒ 0, G, B		☒ 0, G, B	
GVO	☒ 0, G, B		☒ 0, G, B	
Radioaktivität (Cäsium 137/134, Iod 131)		☒ 0, G, B		☒ 0, G, B
Auditierung der Produktionsstätte	1 x jährlich			

0 = Obstauslese

G = Gemüseauslese

B = Beerenauslese

* zu Beginn der Siegelvergabe sowie
zusätzlich bei Änderung der Verpackung
(Rohstoffe, Druckfarben, Lieferanten, etc.)

Hauptwirkstoffe und Präventionspotenzial

Obstauslese

Äpfel	Vitamin C, Pektin, regulieren Darmtätigkeit
Orangen	Vitamin C, B-Vitamine, kräftigen Immunsystem
Moosbeeren	Flavonoide, Polyphenole, entgiften, reinigen Leber
Pfirsiche	Karotine, Niacin, Kalium, wirken entgiftend
Ananas	Bromelain, Vitamin C, fördern die Verdauung
Pflaume	B-Vitamine, Zink, stärken Immunsystem
Papaya	Papain, Provitamin A, kräftigt Herz und Kreislauf
Acerola- kirschen	Vitamin C, Magnesium, kräftigen Immunsystem
Datteln	Vitamin C, B-Vitamine, wirken darmreinigend

Gemüseaus

Karotten	Beta-Karotine und Selen, reinigen die Zellwände
Petersilie	Vitamin C, Eisen, wirken entwässernd
Rote Rüben	Folsäure, Magnesium, baut Fett ab, entsäuernd
Brokkoli	Vitamin C, Magnesium, beugt Infektionen vor
Wirsing	Vitamin E, Beta-Karotin, wirken blutreinigend
Grünkohl	B-Vitamine, Vitamin E, senkt Cholesterin und Fett
Weisskohl	B - Vitamine, Kalium, kräftigt Herz und Kreislauf
Spinat	B - Vitamine, Provitamin A, wirkt blutbildend
Tomaten	Lykopen, Kalium, Folsäure, stärken Zellstruktur

Beerenausl

Concord Trauben	entzündungs- hemmend und durchblutungsfördernd
Blaubeeren	unterstützen die Elastizität der Blutgefäße, blutbildend
Brombeeren	stärken Bindegewebe und Abwehrkräfte
Heidelbeeren	lindern Magenbeschwer- den, sowie Blasenschwäche
Himbeeren	wirken dem Alterungs- prozess entgegen
Moosbeeren	entzündungshemmend, reduzieren Zahnbeläge
Holunderbeere	stärkt Abwehrkraft und Immunsystem
rote Johannisbeere	viel Pektin, Eisen
schwarze Johannisbeere	haben den höchsten Gehalt an Vitamin C, sowie eine große Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen.