

SOMMER 2020



ERNÄHRUNGS- RUND BRIEF

IN DER AKTUELLEN AUSGABE DES ALMOND BOARD ERNÄHRUNGSRUND BRIEFS:

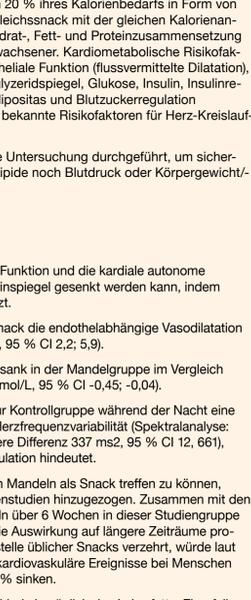
Willkommen zur Sommerausgabe des Ernährungsrundbriefs. Wir hoffen, Sie, Ihre Familie und Ihre Patienten bleiben gesund in dieser schwierigen Zeit! Diese Ausgabe enthält einige bahnbrechende europäische Forschungsergebnisse zu Herzgesundheit und besserer Ernährungsqualität, Wellness-Tipps, die Sie mit Ihren Patienten und Klienten zur Unterstützung ihrer Gesundheitsziele teilen können, sowie ein leichtes Rezept für ein Essen unterwegs. Wir schicken Ihnen beste Grüße und freuen uns über Ihr Feedback zu unseren Artikeln.

FORSCHUNG IM FOKUS

Vita Dikariyanto, Leanne Smith, Lucy Francis, May Robertson, Eslam Kusaslan, Molly O'Callaghan-Latham, Camille Palanche, Maria D'Annibale, Dimitra Christodoulou, Nicolas Bastly, Brandon Wither, Haris Shuaib, Geoffrey Charles-Edwards, Philip J Chowniczky, Peter R Ellis, Sarah E E Berry, Wendy L Hall. **Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial, *The American Journal of Clinical Nutrition*, nqaa100, 2020, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa100>.**

Diese Studie, die am Kings College in London durchgeführt wurde, untersuchte eine Reihe von Markern mit Aussagekraft zur Herzgesundheit. Dabei wurde festgestellt, dass der Verzehr von Mandeln – anstelle eines klassischen Snacks – zur Verbesserung der endothelialen Funktion, einem Kennindikator für die Gefäßgesundheit, beigetragen hat. Außerdem zeigte sich eine Senkung des LDL-Cholesterinspiegels, was die Ergebnisse vorheriger Studien bestätigt. Die Studie wurde vom Almond Board of California finanziert.

Bei der Studie handelte es sich um eine 6-wöchige randomisierte, kontrollierte Parallelstudie, in der die Teilnehmer (mit überdurchschnittlichem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen) Mandeln oder einen isokalorischen Vergleichssnack zu sich nahmen, der jeweils 20 % des geschätzten täglichen Energiebedarfs ausmachte. Das Forschungsteam verglich dann die kardio-metabolischen Gesundheitsmarker der beiden Gruppen miteinander. Die Forscher stellten fest, dass die Mandelgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe eine um 4 % erhöhte endothel-abhängige Vasodilatation (gemessen durch flussvermittelte Dilatation bzw. FMD) aufwies, dieser Wert hat eine große Aussagekraft über Beginn und Fortschreiten von Atherosklerose. In der Mandelgruppe sank der LDL-Cholesterinspiegel verglichen mit der Kontrollgruppe.



DIE STUDIE AUF EINEN BLICK:

Studiendesign

- Diese randomisierte, kontrollierte, Parallelstudie mit diätetischer Intervention untersuchte die Auswirkungen des Mandelverzehrs auf kardio-metabolische Risikofaktoren bei Erwachsenen mit überdurchschnittlichem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Erwachsene zwischen 30 und 70 Jahren (n = 51 bei der Mandelgruppe, n = 56 bei der Kontrollgruppe) verzehrten für 6 Wochen 20 % ihres Kalorienbedarfs in Form von ganzen gerösteten Mandeln oder einen Vergleichssnack mit der gleichen Kalorienanzahl. Der Snack entsprach auch in Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinzusammensetzung dem durchschnittlichen Snack britischer Erwachsener. Kardio-metabolische Risikofaktoren wurden gemessen, darunter die endotheliale Funktion (flussvermittelte Dilatation), Leberfett, Blutfette wie Cholesterin- und Triglyceridspiegel, Glukose, Insulin, Insulinresistenz, Hormone im Zusammenhang mit Adipositas und Blutzuckerregulation (Leptin, Adiponectin, Resistin) sowie weitere bekannte Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Vor Beginn der Studie wurde eine 3-wöchige Untersuchung durchgeführt, um sicherzustellen, dass der Vergleichssnack weder Lipide noch Blutdruck oder Körpergewicht/zusammensetzung beeinflusst.

ERGEBNISSE:

- Die Ergebnisse zeigen, dass die endotheliale Funktion und die kardiale autonome Funktion verbessert sowie der LDL-Cholesterinspiegel gesenkt werden kann, indem man klassische Snacks durch Mandeln ersetzt.
- Mandeln haben verglichen mit dem Kontrollsnack die endothelabhängige Vasodilatation erhöht (mittlere Differenz 4,1 % Maßeinheiten, 95 % CI 2,2; 5,9).
- Die LDL-Cholesterinkonzentration im Plasma sank in der Mandelgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe (mittlere Differenz -0,25 mmol/L, 95 % CI -0,45; -0,04).
- Bei der Mandelgruppe konnte im Vergleich zur Kontrollgruppe während der Nacht eine Erhöhung des Langphasen-Parameters der Herzfrequenzvariabilität (Spektralanalyse: very low frequency) festgestellt werden (mittlere Differenz 337 ms², 95 % CI 12, 661), was auf eine stärkere parasympathische Regulation hindeutet.
- Um Aussagen zur längerfristigen Wirkung von Mandeln als Snack treffen zu können, wurden die gepoolten Daten früherer Kohortenstudien hinzugezogen. Zusammen mit den Veränderungen, die das Snacken von Mandeln über 6 Wochen in dieser Studiengruppe ohne Krankheitsbefund bewirkte, wurde so die Auswirkung auf längere Zeiträume prognostiziert. Werden Mandeln längerfristig anstelle üblicher Snacks verzehrt, würde laut Prognose das angepasste relative Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse bei Menschen ohne Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen um 32 % sinken.
- Es gab zwischen den Gruppen keine Unterschiede bezüglich des Leberfetts. Ebenfalls keine Unterschiede zeigten sich bei Triglyceriden, HDL-Cholesterin, Glukose, Insulin, Insulinresistenz, Leptin, Adiponectin, Resistin, Leberfunktionsenzymen, Fetuin-A, Körperzusammensetzung, Pankreasfett, intramyozyellulären Lipiden, kurzkettingen Fettsäuren im Stuhl, Blutdruck oder 24-Stunden-Herzfrequenzvariabilität. Das Non-HDL-Cholesterin sank in der Mandelgruppe und der HDL-Cholesterinspiegel blieb unverändert.

EINSCHRÄNKUNGEN:

- Eine Einschränkung der Studie war die Tatsache, dass es bei den Ausgangswerten zwischen den Gruppen einige Unterschiede bezüglich der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gab. Das Ungleichgewicht bei der Rekrutierung nach Geschlecht könnte bedeuten, dass die Ergebnisse ggf. nicht auf Männer zutreffen, da diese nur 30 % der randomisierten Studienteilnehmer ausmachten. Außerdem lebte die Teilnehmer während der Studie zuhause, und obgleich die Mandelgruppe bestätigte, sich an die Vorgaben gehalten zu haben, ist es möglich, dass es bei der angegebenen Nahrungsaufnahme einige Ungenauigkeiten gab.

WICHTIGSTE ERKENNTNISSE:

- Der Grad der Verbesserung der endothelialen Funktion und des LDL-Cholesterinspiegels deutet potenziell darauf hin, dass das angepasste relative Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 32 % gesenkt werden kann, wenn klassische Snacks durch Mandeln ersetzt werden (20 % des Gesamtkalorienbedarfs, entspricht ca. 2,5 Portionen bzw. 70 Gramm).
- Klassische Snacks durch Mandeln zu ersetzen, kann sich positiv auf die tägliche Nährstoffaufnahme auswirken, und potenziell bei der Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit eine Rolle spielen.

FORSCHUNG AKTUELL

Dikariyanto, V., Berry, S.E., Francis, L. et al. **Whole almond consumption is associated with better diet quality and cardiovascular disease risk factors in the UK adult population: National Diet and Nutrition Survey (NDNS) 2008–2017.** *Eur J Nutr* (2020). <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02270-9>.

Laut einer weiteren Studie des gleichen Forscherteams am Kings College London haben britische Mandelkonsumenten einen geringeren Teilenumfang, einen niedrigeren BMI und eine bessere Ernährungsqualität im Vergleich zu Menschen, die keine Mandeln verzehren. Die Wissenschaftler verwendeten die aktuellsten Bevölkerungsdaten der *National Diet and Nutrition Survey* (NDNS, laufendes Programm, 2008 – 2017), um die höheren Ergebnisse bei der Ernährungsqualität von Mandelessern zu ermitteln. Die Studie wurde vom Almond Board of California finanziert.



DIE STUDIE AUF EINEN BLICK:

Studiendesign

- Die Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Mandeln als Snack, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Ernährungsqualität bei britischen Erwachsenen aus dem fortlaufenden Programm 2008 – 2017 der *National Diet and Nutrition Survey* (NDNS). (NDNS ist eine laufende Querschnittserhebung zur Erfassung detaillierter, quantitativer Informationen über den Lebensmittelinhalt, die Nährstoffaufnahme und den Ernährungsstatus der britischen Allgemeinbevölkerung, Alter ab 1,5 Jahre und in Privathaushalten lebend.)
- Eine Querschnittsanalyse wurde mit Daten aus der NDNS 2008 – 2017 von 6.802 Erwachsenen (≥ 19 Jahre) durchgeführt, die über vier Tage ein geschätztes Ernährungstagebuch geführt hatten. Der Verzehr von Mandeln wurde definiert als durchschnittliche Aufnahme einer beliebigen Menge von 1) Mandelkernen oder von 2) Mandelkernen plus des Anteils von Mandeln in Nussmischungen.
- Die Ernährungsqualität wurde anhand des modifizierten *Mediterranean Diet Score* (MDS) und des modifizierten *Healthy Diet Score* (HDS) bewertet.

ERGEBNISSE:

- Mandelkonsumenten hatten einen um 0,8 kg/m² (p = 0,010) signifikant niedrigeren BMI und einen 2,1 cm (p = 0,007) signifikant geringeren Teilenumfang im Vergleich zu den Menschen, die protokollierten, keine Mandeln zu verzehren.
- Auch wenn der durchschnittliche Mandelverzehr bei britischen Erwachsenen gering war (7,6 % der Bevölkerung gaben an, ganze Mandeln zu verzehren mit einem Medianwert von 5 g/Tag), verzeichneten Mandelkonsumenten eine höhere Ernährungsqualität (gemäß modifiziertem MDS und HDS, P < 0,001) im Vergleich zu den Menschen, die keine Mandeln verzehrt haben.
- Bei den Mandelkonsumenten wurde eine höhere Aufnahme von Proteinen, Gesamtfett, einfach ungesättigten Fettsäuren, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Ballaststoffen, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen protokolliert.
- Außerdem verzeichneten sie eine geringere Aufnahme von Transfettsäuren, Gesamtkohlenhydraten, Zucker und Natrium.
- Regressionsanalysen zeigten keine Unterschiede zwischen Mandelkonsumenten und Nicht-Konsumenten in Bezug auf andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (einschließlich Blutfetten und Blutdruck).

EINSCHRÄNKUNGEN DER STUDIE:

- Diese Studie zeigt Zusammenhänge und stellt nicht Ursache und Wirkung dar. Außerdem verwendeten die Forscher von den Probanden selbst geführte Ernährungsprotokolle, die inhere Schwächen aufweisen. Laut einer *Analyse* der US-amerikanischen NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) im Jahr 2016 berichteten die Mandelkonsumenten auch über ein höheres Bewegungspensum. Angaben zum Bewegungspensum waren in der Datenbank der NDNS nicht verfügbar, sodass die Möglichkeit besteht, dass das Bewegungspensum der Mandelkonsumenten teilweise für den niedrigeren BMI und den geringeren Teilenumfang dieser Gruppe mitverantwortlich ist.

WICHTIGSTE ERKENNTNISSE:

- Die Studie deutet darauf hin, dass Mandelkonsumenten insgesamt eine gesündere Ernährung, einen niedrigeren BMI und einen geringeren Teilenumfang haben als Menschen, die keine Mandeln verzehren. Der Verzehr von Mandeln kann das Ernährungsmuster verbessern und so die kardiovaskuläre Gesundheit unterstützen.
- Die Studienteilnehmer verzehrten durchschnittlich 5 g am Tag. Die empfohlene Portionsgröße für Mandeln entspricht jedoch 28 Gramm. Sie liefert 160 Kalorien und herz-gesunde Nährstoffe wie Ballaststoffe (4 g), Magnesium (76 mg), Kalium (205 mg) und Vitamin E (7,2 mg).

INFORMATIONEN FÜR GESUNDHEITSEXPERTEN

GESUND UND FIT DURCH DIE CORONA-ZEIT MIT ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERIN JULIETTE KELLOW

Juliette Kellow, Ernährungsberaterin des Almond Boards, teilt Tipps, die Ihren Klienten dabei helfen, gesund zu bleiben – insbesondere in Zeiten mit Einschränkungen. „Als Gesundheitsexperten wissen wir aus erster Hand, wie bereits ein paar kleine Veränderungen bei der Ernährung kurz- und langfristig einen großen Einfluss darauf haben können, wie sich unsere Klienten fühlen. In der aktuellen Zeit ist es ebenso wichtig, die Klienten zu ermutigen, nicht zu streng mit sich selbst zu sein, und eine Reihe von gesunden Aktivitäten zu wählen, die auch Spaß machen“, so Juliette.



GARTENARBEIT:

Wenn Sie einen Garten haben, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Das Graben, Rasenmähen, Laubharken und Zurechtstutzen trainiert unsere Muskeln und verbrennt Kalorien. Eine Stunde Unkrautjäten beispielsweise verbrennt etwa 315 Kalorien – eine ähnliche Anzahl wie eine Stunde Badminton! Es besteht auch ein Zusammenhang zwischen Gartenarbeit und unserer psychischen Gesundheit. Studien zeigen, dass im Grünen sein unsere Stimmung und unser Selbstbewusstsein verbessern sowie Stress, Ängste und Depressionen lindern kann. Noch besser ist es, wenn Sie sich dafür entscheiden, Ihr eigenes Obst, Gemüse oder Kräuter anzubauen. Denn dann können Sie zukünftig den Vitamin- und Mineralstoffkick selbst angebauter Produkte genießen. Aber auch wenn Sie keinen Garten haben, können Sie Pflanzentöpfe auf Ihrer Fensterbank platzieren. Es ist auch nicht nötig, in ein Gartencentrum zu gehen. In Ihrer Küche finden Sie wahrscheinlich bereits eine Menge „pflanzenbarer“ Produkte wie Samen von Tomaten, Paprika und Butterkürbis, Zitronen- und Apfelmere, „Kartoffelaugen“ oder Gemüse wie Lauch und Zwiebeln, das in einem Glas Wasser Wurzeln zieht, bevor es eingepflanzt wird. Online gibt es unendlich viele Ideen.

Quelle



GESÜNDER SNACKEN:

Die pandemiebedingten Einschränkungen haben dazu geführt, dass viele von uns deutlich weniger Zugang zu To-Go-Snacks haben. Wir haben weniger Möglichkeiten, beim Einkauf einen Stopp für Kaffee und Kuchen einzulegen, ein Eis an einem freien Nachmittag zu genießen oder auf dem Heimweg kurz eine Tüte Chips zu kaufen. Da wir seltener einkaufen gehen, haben viele von uns auch weniger Leckereien in ihren Schränken. Dadurch wird die Phase der Einschränkungen zum perfekten Zeitpunkt, um unsere üblichen Snackgewohnheiten zu überdenken und sie gegebenenfalls durch gesündere Gewohnheiten zu ersetzen. Gesunde Alternativen sind beispielsweise Obst, Gemüsessticks mit selbstgemachten Dips wie Zaziki. Salsa oder Naturjoghurt. Vorkornbrot mit Frischkäse oder eine Handvoll ungesalzener Nüsse. Mandeln etwa sind wertvolle Energielieferanten und enthalten eine Vielzahl an Nährstoffen wie Eiweiß, Ballaststoffe, einfach ungesättigte Fettsäuren, Calcium, Eisen, Zink, Magnesium, eine Auswahl an B-Vitaminen und Vitamin E. Ein ausgewogener Mandelverzehr wird gleichzeitig mit einer besseren Herzgesundheit und einer schlankeren Taille in Verbindung gebracht und trägt dazu bei, dass wir uns länger satt fühlen. Eine gute Idee ist es, sich während dieser speziellen Zeit anzugewöhnen, Ihre Snacks für den Tag im Voraus zu planen und sie in eine Schüssel zu geben. Sind die Snacks gegessen, war es das für diesen Tag.

TRAINIEREN SIE IHREN VERSTAND:

Genau wie unser Körper profitiert auch unser Gehirn von regelmäßigen Übungen und leidet, wenn wir es nicht regelmäßig trainieren. Das Gehirn auf zu halten, kann dabei helfen, Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration zu verbessern, was insbesondere mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird. Jetzt, da viele mehr Zeit als sonst zur Verfügung haben, wäre die perfekte Gelegenheit für unterhaltsame Aktivitäten, die unser Gehirn arbeiten lassen und verhindern, dass wir ständig die neuesten Schlagzeilen lesen. Versuchen Sie es mit Romanen, Kreuzworträtseln, Puzzles, Sudoku, Quiz, Kartenspielen, Schach, Scrabble oder lernen Sie eine neue Sprache.

Quelle

ALLES ÜBER MANDELMEHL – EIN NEUES HANDOUT

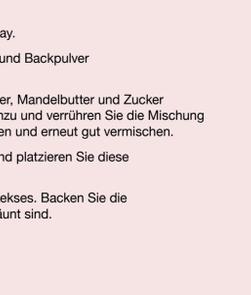
Da viele Restaurants geschlossen hatten bzw. immer noch nur mit Einschränkungen öffnen, versuchen Ihre Klienten vielleicht öfter, zu Hause zu kochen – und auch das Backen hat an Popularität gewonnen. Wir haben ein Informationsblatt zu Mandelmehl erstellt, das Sie als Alternative zu Weizenmehl empfehlen können. Mandelmehl ist mehr als nur ein Zutatenersatz für Menschen mit Glutenunverträglichkeit – es liefert im Vergleich zu anderen Mehlen zusätzliche Nährstoffe, insbesondere Eiweiß. Menschen mit Zöliakie sollten immer die Zutatenliste jedes Mandelmehls auf Gluten überprüfen.



Laden Sie hier unser neues Informationsblatt herunter.

RÜCKBLICK ONLINE SEMINAR: GESUNDES SNACKEN

Wir haben uns sehr gefreut, dass Sie so zahlreich an unserem Online Seminar Anfang Juli teilgenommen haben. Gern möchten wir auch allen, die nicht dabei waren, Zugang zu den Seminar-Informationen ermöglichen. Sie finden die Seminar-Präsentation unter folgendem [Link](#).



Bitte beachten Sie, dass diese nur für interne Zwecke genutzt werden dürfen. Das Copyright liegt beim Almond Board of California und Christine Blomhe.

REZEPTINSPIRATION



MANDELBUTTERKEKSE

Für die Kaffeepause am Nachmittag: Probieren Sie diese Variante der klassischen Butterkekse, indem Sie für einen raffinierten Geschmack Mandelmehl und -butter verwenden.

Zutaten

- Backspray
- 100 g Mehl
- 64g Mandelmehl
- Prise Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 57g weiche ungesalzene Butter
- 180g weiche ungesalzene Mandelbutter
- 73g brauner Zucker
- 67g Kristallzucker
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Ei
- 36 rohe ganze Mandeln

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 190 °C vor.
2. Besprühen Sie zwei Backbleche mit Backspray.
3. Vermischen Sie die beiden Mehlsorten, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel.
4. Schlagen Sie in einer weiteren Schüssel Butter, Mandelbutter und Zucker schaumig. Fügen Sie Vanilleextrakt und Ei hinzu und verrühren Sie die Mischung gut. Mehlmischung nach und nach unterrühren und erneut gut vermischen.
5. Formen Sie den Teig in 2 cm große Kugeln und platzieren Sie diese auf den Backblechen.
6. Drücken Sie eine Mandel in die Mitte jedes Kekses. Backen Sie die Kekse für 10 – 12 Minuten bis sie leicht gebräunt sind.
7. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Ergibt 36 Kekse.

Nährwertinformationen (pro Keks):

Kalorien	80kcal	Ballaststoffe	1g
Gesamtfett	5g	Cholesterin	9mg
Gesättigte Fettsäuren	1g	Calcium	21mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3g	Natrium	85mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1g	Kalium	64mg
Eiweiß	2,4g	Vitamin E	1,5mg

AKTUELLES AUS DEN MANDELPLANTAGEN:

ÖFFNEN DER MANDELSCHOTEN

Im Juli öffnen sich die Mandelschoten und legen die Mandelschale frei, wodurch die Schale und der Kern im Inneren trocknen können. Kurz vor der Ernte färben sich die Schoten strohgelb und öffnen sich vollständig.

FOLLOW US

Über das Almond Board of California

Bei California Almonds machen wir das Leben besser durch das, was wir anbauen und wie wir es anbieten. Das Almond Board of California setzt sich für natürliche, gesunde und qualitativ hochwertige Mandeln ein, indem es führend in der strategischen Marktentwicklung, in der innovativen Forschung und in der zeitnahen Übernahme von Best Practices im Namen der mehr als 7600 Mandelbäuer und -verarbeiter in Kalifornien, von denen die meisten Mehr-Generationen-Familienbetriebe sind, ist. 1950 schlossen die kalifornischen Mandelbäuer ihre Ressourcen zusammen und gründeten das heutige Almond Board of California, eine Non-Profit-Vereinigung zur Vermarktung von Mandeln, die unter der Aufsicht des State of California Department of Agriculture arbeitet. Weitere Informationen über Mandeln erhalten Sie auf www.almonds.de sowie auf unserem Facebook, Instagram, Twitter und Pinterest Kanal und auf dem California Almonds Blog.

Standardhinweis auf Widerrufsrecht

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht. Sie haben das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung unrichtiger Daten oder auf Löschung. Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, wenn eine der in Art. 18 DSGVO genannten Voraussetzungen vorliegt und in den Fällen des Art. 20 DSGVO das Recht auf Datenübertragbarkeit. Sie haben weiterhin das Recht, der Datenverarbeitung jederzeit zu widersprechen. Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, es liegen nachweisbar zurechenbare schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung vor, die gegenüber den Interessen, Rechten und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, und die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen. Bitte richten Sie Infos an www.almonds.de/brandzeichen@almonds.de. Widerspruchsrecht: Sie haben das Recht, aus Gründen der besonderen persönlichen Umstände, gegen die Verarbeitung von California Almonds über diesen Newsletter zu erheben. Diesen Newsletter werden wir Ihnen über den Anbieter rapidmail. Sollten Sie nicht wollen, dass Ihre Daten an California Almonds zur Speicherung und an rapidmail zum Versand weitergegeben werden oder sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, dann melden Sie sich bitte per Mail bei uns, damit wir Sie abmelden können: www.almonds.de/brandzeichen@almonds.de. Sie wollen, dass auch Ihre Freunde den Newsletter bekommen? Teilen Sie einfach diesen hier weiter, und wenn Sie uns dann noch eine kurze E-Mail schreiben, bekommen sie ab der nächsten Ausgabe den Newsletter direkt zugeschickt. Hier zur California Almonds Datenschutzerklärung: <http://www.almonds.com/node/43581>