feelMOORNEWS

AKTUELLE GESUNDHEITSNEWS
RUND UM IHREN AUFENTHALT
Freitag, 23. Mai 2025

**Toleranz ist vor allem die Erkenntnis,
dass es keinen Sinn hat sich aufzuregen.**
Ambrose Bierce

KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

ZIMT:

INHALTSSTOFFE:
Ätherische Öle, Kalium, Kohlenhydrate, Vitamin C

Die Vorteile des Gewürzes:

- regulierend auf den Blutzuckerspiegel
- fördert den Appetit
- regt die Darmtätigkeit an
- hilft Erkältungssymptome zu lindern
- hilft den Cholesterinspiegel zu senken
- desinfizierende Wirkung

TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

DEUTSCHLANDS ERSTES MOORBROT VON MEISTERHAND GEBACKEN

Neben Roggen- und Dinkelvollkornmehl welchen die Grundlagen für unser saftiges MOORBROT darstellt - verwendet unser Bäcker ausschließlich erlesene Zutaten wie Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen sowie steirische Kürbiskerne, welche diesem Brot einen knackigen und herzlichen Biss verleihen.

Offene Sprechstunde:
Ärztliche Sprechstunde: Di + Fr von 12:00-12:30 Uhr
im Medizinzentrum 1.OG
Ernährungsberatung: Mo + Di + Fr von 10:00 - 10:30 Uhr
im Medizinzentrum 1.OG

GENUSSWELT:
VITALER FRÜHSTÜCKSTIPP

WORT ZUM TEE
Schwarztee
Die Gerbstoffe – auch Tannine genannt – senken Blutdruck und Cholesterinspiegel und wirken antibakteriell. Darüber hinaus enthält der schwarze Tee wichtige Vitamine und Spurenelemente wie Vitamin B, Mangan und Kalium.

Grüntee
hat eine belebende und positive Wirkung. Die Gerbstoffe beruhigen Magen und Darm, dank seines antibakteriellen Effekts verhindert grüner Tee Karies, außerdem reguliert auch er den Blutdruck.

WIR HALTEN BIS ZU 18 TEESORTEN FÜR SIE BEREIT

KLEINER VORGESCHMACK

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS
HEUTIGE GRILL ABENDBUFFET:
Rindersteaks vom Rücken mit Kräuterbutter
Putensteaks und verschiedene Würstchen

VEGETARISCHES ANGEBOT:
Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Veranstaltungen & Aktionen

Was:	Wann:	Wo:
Rückenfitness (Anmeldung erforderlich)	09:00 Uhr	feelMOOR 1. Stock Halle 1
Wassergymnastik	14:30 Uhr	feelMOOR Therme
Stadtführung (Anmeldung bis 12 Uhr)	14:30 Uhr	Bad Wurzach Info (Preis mit Gästekarte 2,00 €)
Musikverein Arnach	18:00 Uhr	Schulgelände in Arnach
Yoga Anmeldung erforderlich	19:00 Uhr	feelMOOR 1. Stock Halle 1

Wettervorhersage für Bad Wurzach | FR 13 I 7 | SA 15 I 7 | SO 16 I 10