



## In Gesundheit zu investieren, wird enorme Vorteile bringen

Gro Harlem Brundtland

### KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

#### SALBEI:

##### INHALTSSTOFFE:

- ätherische Öle
- Gerbstoffe
- Flavonoide
- Triterpene



##### Die Vorteile des Gewürzes:

- verdauungsfördernd
- wirkt Magenbeschwerden entgegen
- entzündungshemmend

##### ACHTUNG

Salbei sollte sowohl als Tee, als auch zum würzen, nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Übermäßiger Konsum kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

### GENUSSWELT:

#### HOMEMADE BIRCHER MÜSLI

Hier kommt das BESTE zusammen... Schon probiert? Unser eigens zubereitetes Bircher Müsli: vegetarisch, reich an Ballaststoffen & schnell selber zubereitet.

#### ZUBEREITUNG FÜR DAHEIM:

Milch, Sahne, Joghurt, Haselnüsse, Zitronensaft, Cranberries und Aprikosen verrühren, Honig für zwei Minuten in der Mikrowelle erwärmen und zur Masse geben. im Anschluss die Haferflocken unterrühren. Zum Schluss die geriebenen Äpfel untermengen.

#### PREMIUM TIPP:

Bei den Cerealien - einfach rein was Freude macht! Egal ob Rosinen, Bananen oder Birnen. Spaß macht was schmeckt und die Power in dir weckt.

### KLEINER VORGESCHMACK

#### UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS HEUTIGE SPANISCHE ABENDBUFFET:

- Ochsenbacken in Sherrysauce
- Ofenkartoffeln mit Zwiebeln
- VEGETARISCHES ANGEBOT:  
Gemüsepaella

Unser MoorSHOP  
Suchen Sie noch nach  
einem Mitbringsel?  
Von Seifen bis zu  
Moorprodukten und Prinz-  
Likören haben wir unseren  
Shop für Sie gefüllt  
Wir freuen uns auf Ihr  
kommen.



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

## Veranstaltungen & Aktionen

Was:

Wann:

Wo:

- Moorbahn: Gästekarte+Ticket an der Rezeption
- Perfect Body (Anmeldung erforderlich)
- Frühschoppenkonzert mit Chor
- Wassergymnastik
- Wanderung in das Haidgauer Quellseegebiet

- ab 09:34 Uhr
- 10:00 Uhr
- 10:30 Uhr
- 11:30 Uhr
- 14:00 Uhr

- Bahnhof Bad Wurzach (bei ALDI)
- feelMOOR 1. OG Halle 1
- Musikpavillon beim Kurhaus
- feelMOOR Therme
- Torfmuseum (mit Gästekarte 5,00 €)

Wettervorhersage  
für Bad Wurzach

SO  24 | 16

MO  19 | 15

DI  19 | 13

