



Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.

Albert Schweitzer

KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

MINZE:

INHALTSSTOFFE:

- ätherische Öle; Menthol, Menthon und Mentholester
- Gerbstoff
- Flavonoide
- Harze
- Bitterstoffe

Die Vorteile des Gewürzes:

- krampflösend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- kühlend



TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

AllgäuQuelle®



Im Moorshop erhältlich



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

FIGUR-FIT-MÜSLI

Das Müsli ist ideal für eine figurbewusste Ernährung. Durch ihre Quell-Wirkung mit Flüssigkeit dehnen sich die Cerealien auf ein Vielfaches aus und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

ZUBEREITUNG:

- Haferflocken (2 TL)
- Sonnenblumenkerne (1 TL)
- Quinoa (1 TL)
- Leinsamen (1 TL)
- Cranberries (1 TL)
- + H-Milch 1,5% o. Naturjoghurt o.
Soja/Hafermilch (vegan) nach Bedarf



EIGENSCHAFTEN:

- Ballaststoffreich / vegan
- hoher Eisen- & Eiweißgehalt
- palmölfrei und ohne Gentechnik

KLEINER VORGESCHMACK

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS
HEUTIGE ASIA ABENDBUFFET
Gemüse- Huhn Wok mit Glasnudeln

VEGETARISCHES ANGEBOT:
gebr. Spitzkohl Maggi

Veranstaltungen & Aktionen

Was:

- Rückenfitness (Anmeldung erforderlich)
- Stadtführung (Anmeldung erforderlich)
- Yoga (Anmeldung erforderlich)

Wann:

- 09:00 Uhr
- 14:30 Uhr
- 19:00 Uhr

Wo:

- Halle 1.OG
- Bad Wurzach Info
- Halle 1. OG

Wettervorhersage
für Bad Wurzach

FR



26 | 11

SA



27 | 14

SO



25 | 13

