



**Gesundheit ist kein Zustand des Körpers,
sondern des Geistes.**

Mary Baker Eddy

KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

Kurkuma:

Kurkuma zählt zu den Ingwergewächsen.
Es besitzt ein volles holziges und blumiges
Aroma mit einer Zitrus-note.

Die Vorteile dieses Gewürzes sind:

- Unterstützt die Leber beim Entgiften
- Natürlicher Stimmungsaufheller
- Kann bei Gewichtsabnahme unterstützen
- Unterstützt die Herzgesundheit
- Wirkt stark entzündungshemmend
- Verschönert das Hautbild



TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

OFFENE SPRECHSTUNDE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Von 10:00-10:30 Uhr

bieten wir bei Frau Erbes Laura in
unserem Medizinzentrum im 1.OG eine
offene Sprechstunde zur
Ernährungsberatung an.



Wir freuen uns auf Ihr kommen!

GENUSSWELT: VITALER FRÜHSTÜCKSTIPP

VEGANES-BRAINFIT-MÜSLI

Die Eisenquelle des Brainfit-Müsli trägt zu einer
normalen kognitiven Funktion des Gehirns bei. Die
ernährungsphysiologisch idealen Zutaten sorgen für
Glücksgefühle im Geschmackszentrum und geben Power
für den Tag. In Kombination mit Sojamilch – VEGAN

ZUTATEN:

- Haferflocken (4 TL)
- Quinoa (2 TL)
- Sonnenblumenkerne (1 TL)
- Leinsamen (1 TL)
- Getrocknete Aprikosen (2 TL)

+ H-Milch 1,5% o. Naturjogurt

o. Hafer/Sojamilch (vegan) nach Bedarf

EIGENSCHAFTEN:

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



KLEINER VORGESCHMACK

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS
HEUTIGE SAISONALE ABENDBUFFET:

Schaschlik Pfanne vom Schwein

Buntes Wurzelgemüse

VEGETARISCHE ANGEBOT

Steinpilzpanzerrotti mit Kräuterrahmsauce

Veranstaltungen & Aktionen

Was:

Yoga (Anmeldung erforderlich)

Gesundheitsvortrag: Training und Ernährung
im Einklang mit dem weiblichen Zyklus

Wassergymnastik

Yoga (Anmeldung erforderlich)

Wann

09:00 Uhr

14:00 Uhr

14:30 Uhr

17:00 Uhr

Wo:

feel MOOR Halle 3

feel MOOR Konferenzraum

feel MOOR Therapie

feel MOOR Halle 3

Wettervorhersage
für Bad Wurzach

DI



9 | 4

MI



13 | 2

DO



13 | 4

