



## 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

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.



### 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 REGIONALE ABENDBUFFET:

Putensteaks mit Zwiebelsauce  
dazu Rosenkohl

#### VEGETARISCHE ANGEBOT:

Spinatkäsespätzle mit Röstzwiebeln

## Veranstaltungen & Aktionen

#### Was:

Yoga (Anmeldung erforderlich)

Seniorentreff

Wassergymnastik

Yoga (Anmeldung erforderlich)

Theater in Arnach - "Gürteltiere sind sexy"

#### Wann

9:00 Uhr

14:00 Uhr

14:30 Uhr

17:00 Uhr

14:00-20:00 Uhr

#### Wo:

feel MOOR Halle 3

Wachhäusle

feel MOOR Therme

feel MOOR Halle1

Festhalle Arnach

Wettervorhersage  
für Bad Wurzach

MO ☁️☀️ -5 | -10 | DI ☁️☀️ -4 | -10 | MI ☁️☀️ -4 | -10

