



## 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

### 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.



### 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.

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS  
HEUTIGE SCHWÄBISCHE ABENDBUFFET:  
Pfefferspießbraten mit Kümmelsauce  
Spinatspätzle

#### VEGETARISCHES ANGEBOT:

Kichererbsen Karottentopf

## Veranstaltungen & Aktionen

#### Was:

Ev. oder Kath. (Wort)Gottesdienst  
Moorbahn mit dem Guckkastentheater  
Yoga (Anmeldung erforderlich)  
Wiesenfest  
Frühschoppenkonzert  
Wassergymnastik  
Lichterprozession: Auftakt zum Heiligen Blut-Fest

#### Wann:

09:00 Uhr  
an 09:34 Uhr  
10:00 Uhr  
10:30 Uhr  
10:30 Uhr  
11:30 Uhr  
21:00 Uhr

#### Wo:

Rehaklinik Bad Wurzach, Raum der Stille D039  
Bahnhof Bad Wurzach mit Gästekarte kostenfrei  
feelMOOR 1.0G Halle 1  
Evangelische Kirchengemeinde  
Bad Wurzach Info  
feelMOOR Therme  
Klosterplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Verena

Wettervorhersage  
für Bad Wurzach

SO  25 | 14 | MO  26 | 15 | DI  28 | 16

