



Erkältung ? Nein danke !

Gesund bleiben – auch wenn alle anderen schnupfen und husten.



Hausmittel helfen dabei:
meine Nummer 1: das Gurgelwasser von Sonnenmoor: die schnelle Hilfe für den Hals. Tägliches Gurgeln bietet Schutz, Regeneration und ein gutes Gefühl für Hals und Rachen. Blutwurz, Kamille und Süßholz wirken antiviral, Auszüge aus der Käsepappel reizmildernd und wundheilend.

Tipp 2 kommt aus der Hildegard von Bingen Medizin, das Pelargonien Mischpulver:

Bei Schnupfen: einfach am Pulver riechen, vorbeugend 1 x tgl., hat mir schon oft geholfen, Schnupfen erst gar nicht zu bekommen.

Wenn es uns doch erwischt hat:

Bei Husten wird klassischerweise ein Omelett mit Apfel und Zucker zubereitet, dazu das Pelargonien Pulver in den Teig mischen.

Oder wir trinken einen wärmenden Glühwein: 1 TL Pelargonie Mischpulver auf 1/ 8 l heißen Wein. Für Kinder nehme ich heißen Saft statt Wein. Noch ein Tipp aus der Hildegard Medizin: bei Husten Wermutöl auf die Brust auftragen.

Was wir sonst noch für unser Immunsystem tun können: viel natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche und Sanddorn, aufs Butterbrot kommen frisch gekeimte Sprossen.



Jeden Mittwoch und Freitag gibt's im Vitalraum frisches **Bio Vollkornbrot und Gebäck**. Vorbestellungen werden im Vitalraum gerne angenommen.

Wir freuen uns schon auf die wunderbare Weihnachtsbäckerei aus dem Hause **Waldherr** !



VOLLKORN & BIO

100%
BIO-ZUTATEN

Unser Vorbild ist die Natur: mit ihrer einfachen ehrlichen Art schenkt sie uns alles, was wir Menschen brauchen.

Als Handwerksbetrieb backen wir für Sie nach alter Tradition mit Dampfföfen. Chemische Zusatzstoffe oder Fertigmischungen haben keinen Platz in unserer Backstube.

Wir widerstehen dem Zeitgeist, alles noch schneller und kostenoptimierter zu erledigen. In unserer Bäckerei nehmen wir uns bewusst die Zeit, die wertvollen Inhaltsstoffe des vollen Kornes zu bewahren. Wir sind empfohlener Partnerbetrieb von Slow Food Burgenland und zertifizierter FAIRTRADE-Partner. Mit unserer Philosophie möchten wir ein wenig Zeit an Sie zurückgeben.



Mein Tipp für alle grauen Herbst und Wintertage: Johanniskraut, Bergamottöl und Chisandrakapseln vertreiben trübe Gedanken.

Wie wäre es mit heißen Maroni ? Die schmecken nicht nur gut, nach Hildegard von Bingen sind sie das Universalmittel gegen jegliche Schwäche.

Ein Glas Wein dazu ? Die nächste Lieferung von unserem Bio Winzer Weiss aus dem Burgenland ist schon unterwegs. Freuen wir uns auf Zweidelt. Grand Sauvignon und Shiraz !





VITALRAUM

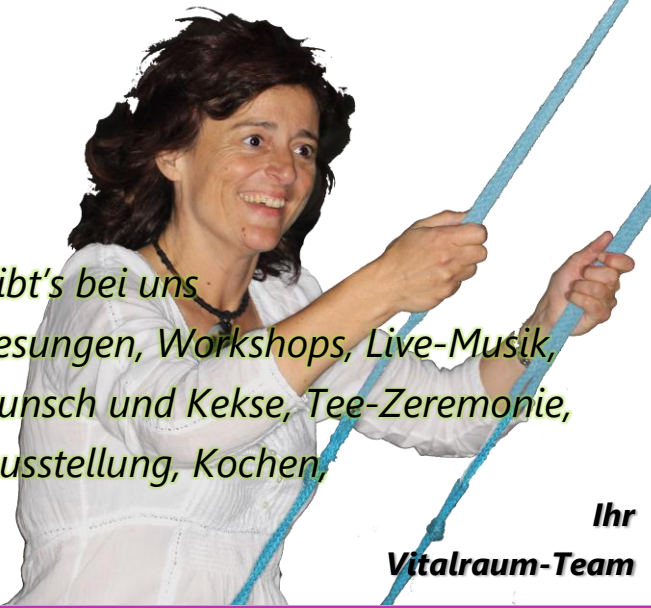
Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



VITALRAUM wird 10 !

Feiern Sie mit uns:
Am 8. Dezember 2012 ab 16 Uhr

*gib'ts bei uns
Lesungen, Workshops, Live-Musik,
Punsch und Kekse, Tee-Zeremonie,
Ausstellung, Kochen,*



**Ihr
Vitalraum-Team**



Kindertheater

Kreativer Workshop

für Kinder von

9 bis 11



Sa. 15. 12. 2012 und

Sa. 26. 1. 2013 von 15h bis 18h

Beitrag: je 22 € (der Workshopinhalt ist aufbauend, jeder Termin kann aber auch einzeln besucht werden)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Kinder
Vitalraum Langenzersdorf Hauptplatz 7

Information

& Anmeldung bei

Milaya LODRON

Staatlich geprüfte

Schauspielerin

Tel. 0680 500 56 46



PROGRAMM

- Improvisationsspiele: stärken das Vertrauen in die eigene Kreativität
- Kleine Szenen: fördern den Teamgeist und das Einfühlungsvermögen
- Dialoge: helfen bewusster kommunizieren zu lernen
- Bewegung, Körperausdruck & Mimik: unterstützen positive Selbsterfahrung
- Stimmübungen : entwickeln Ausdrucksvielfalt und Musikalität



Nusskaiserschmarrn mit Walnussöl

Aus 1/4l Milch, 200g Mehl, 4 Dotter, 3 EL Zucker und 5 EL fein geriebenen Walnüssen einen Teig rühren.

Mit einer Prise Salz abschmecken. Das Eiklar steif schlagen und unter den Teig heben.

In einer Pfanne 4 EL kaltgepresstes Walnussöl erhitzen, den Teig hinein gießen und auf beiden Seiten goldgelb backen.

Mit Hilfe von zwei Gabeln zerreißen und sofort anrichten.

Mit Zucker und ein 1 EL grob geriebenen Nüssen bestreuen.

Guten Appetit !