

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung



Gutes für meine Haut

Vor allem im Übergang von Winter zu Frühling habe ich starke Probleme mit trockener Haut. Am schlimmsten ist es auf Beinen und Händen. Ich merke, dass es nach dem Laufen oft beginnt zu jucken und sogar zu schuppen.

Um dem entgegenzuwirken, habe ich verwendet zum Duschen das Aloe Vera Körper Öl von *Gewusst Wie* und danach trage ich die **Pflegelotion von Weleda** auf. Das ist besonders gut für sensible Haut, wie ich sie habe.

Für meine Hände habe ich die **Hand Repair Handcreme** von **Dado Sens** getestet. Diese trage ich direkt vor dem Laufen auf und sonst nach Gefühl.

Ich merke, dass meine Haut viel weicher wird und auch gesünder und strahlender wirkt. Der Juckreiz ist stark zurückgegangen und meine Beine wirken ebenmäßiger.



Darf ich vorstellen: die Erdmandel

auch bekannt als Tigergras oder Chufas

eine tolle Knolle, keine Mandel, aber von süßem, nussigem Geschmack, erinnert auch ein bißchen an Kokos.



Ich bin ja dauernd auf der Suche nach dem ultimativen Rezept für Süßes, mit wenig bis gar keinem Zucker; Kekse, die gesund sind, aber nicht allzu "gesund" schmecken.

Merkwürdig, dass ich bis jetzt noch nicht an die **Erdmandel** gedacht habe. Sie ist reich an Ballaststoffen - dadurch macht sie schneller satt - außerdem reich an ungesättigten Fettsäuren, Flavonoiden (die antioxidativ wirken), Vitaminen und Mineralstoffen.

Was spricht dagegen, in jedem Kuchen ca 10-15% der Mehlmenge durch Erdmandelmehl zu ersetzen ? Nichts !

Eben ausprobiert habe ich Erdmandelkekse, angelehnt an ein Rezept aus dem Buch "Süßes ohne Zucker" von Tanja Braune:

- 1 Eigelb
- 2 EL Zucker - ich nehme Erythrit mit dem Eigelb schaumig rühren
- 40 gr Butter
- 1 reife Banane
- 50 gr Erdmandelmehl
- 50 gr Vollkornmehl
- 2 EL Kleie
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 100 gr gehackte Kochschokolade (Vivani)
- 1-2 EL Cranberries

Zutaten vermengen, 1/2 Stunde kühlstellen, auf einem Backpapier ca 20 Kekse formen und bei 160° ca 25 min. backen.

Die noch warmen Plätzchen frisch aus dem Ofen schmecken nach ... aber das müßt ihr selbst rausfinden ;-)

Erdmandeln sind vor allem in Spanien als Energiespender bekannt. Viele meiner Kunden lieben den **Chufli Erdmandel-Morgenbrei** von **Govinda**.

Mein ÖKO-Putzmittel

Ich versuche ja schon seit längerem herkömmliche Putzmittel durch natürliche oder **selbstgemachte Reiniger** zu ersetzen. Diesmal habe ich den Glasreiniger von Sonett mit einem selbst hergestellten verglichen.

Um Glasreiniger selber zu machen braucht man:

- 250 ml Wasser
- 250 ml Spiritus

- 2-3 EL Apfelessig
- 1 leere Sprühflasche

Die Zutaten werden alle zusammengemischt und **leicht** durchgeschüttelt, dann einfach auf die verschmutzte Stelle sprühen, mit nassem Schwamm drüber wischen und danach abtrocknen.

Um den **Vergleich** zu haben, habe ich ein Fenster mit dem **Glasreiniger** von Sonett und ein anderes mit dem Reiniger aus Spiritus geputzt.

Mich haben beide Ergebnisse gleichermaßen überzeugt, denn es waren am Ende bei keinem Fenster Schlieren festzustellen.

Der Spiritus-Reiniger riecht vielleicht nicht so besonders gut, aber seine Herstellung geht dafür sehr schnell und er ist ökologischer als herkömmliche Putzmittel.

Der Sonett Glasreiniger hat einen angenehmen Geruch, ist ebenfalls sehr ökologisch und erfüllt genauso seinen Zweck wie der Reiniger aus Spiritus.



Meine **Öffnungszeiten**
in der **Karwoche:**

Montag 15. und Dienstag 16. April haben wir geschlossen

Mittwoch 8.00 - 12.00 und 14.30 - 18.00 geöffnet

Donnerstag 8.00 - 12.00 geöffnet

Freitag 8.00 - 12.00 und 14.30 - 18.00 geöffnet

Samstag 8.00 - 12.00 geöffnet

Noch ein schneller **Osterputz-Tipp:**

Räuchern mit Salbei, Beifuss, Rosmarin und Wacholder.

Wir wünschen Euch Frohe Ostern !
Renate & Sophie

Impressum:

VITALRAUM – Inhaberin Renate Hocevar, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7
Tel.: 02244 / 23 47

Homepage: www.vitalraum.co.at
Email: info.@vitalraum.co.at

Mitglied der NOE Wirtschaftskammer
Fachgruppe Drogisten

Inhaltliche Richtung:

Informationen ueber Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

ATU56388224, LG Korneuburg

Fotos: privat, www.pixelio.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Vitalraum

Hauptplatz 7
2103 Langenzersdorf
Österreich

02244 2347
vitalraum@aon.at
vitalraum.co.at
CEO: Renate Hocevar
Tax ID: ATU56388224

Informationen über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

Fotos: privat, www.pixelio.de
siehe auch vitalraum.co.at/content/impressum/

