

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



## Wir haben wieder Einiges für Euch ausprobiert und hier kommen unsere Erfahrungsberichte:



Nur noch wenige Wochen, dann ist auch dieses Schuljahr geschafft !

Wer sich jetzt auf Prüfungen vorbereitet, sich noch einmal konzentrieren muss, dem lege ich die Gewürzmischung **Klarer Kopf** von Sonnentor ans Herz. Zimt, Anis, Muskat, Orangenstücke, Kardamom und Nelke jagen müde Gedanken davon und machen Platz für Energie und Kreativität.

Streu **Klarer Kopf** einfach über Süßspeisen, Müslis, Obstsalate oder schnuppere doch mal dran und schon ist Dein Kopf frei ! Großartig !

---

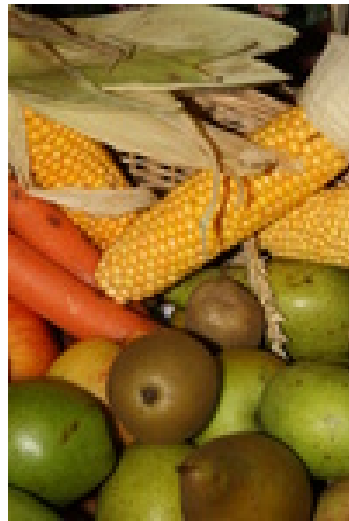
Apropos schnuppern .....

gerade eingetroffen sind die beliebtesten **Düfte von l'erbolario:**

- frische Meeresbrise
  - 3Rosen
  - Mohn
  - herbe Männerdüfte
- und viele andere.

Schon das Auspacken der bunten Kartons hat uns viel Freude gemacht.

Komm vorbei und finde Deinen Lieblingsduft !



## Lieber Teilen !

Zuviel / zuwenig eingekauft ?  
Wohin mit der großen Ernte aus dem Garten ?  
1/3 aller weltweit produzierten Nahrungsmittel werden weggeworfen !!  
Schluss damit.

Wenn auch Du den sorglosen Umgang mit Lebensmitteln satt hast, schließ Dich meiner WhatsApp Gruppe an (0699 102 909 16).

Ziel ist eine Vernetzung von Menschen im Raum Langenzersdorf, die Essen lieber teilen als wegwerfen.

Apropos Resteverwertung: altes Brot wird schnell zu leckeren Knabberchips, wenn Du sie in ganz feine Scheiben schneidest und noch ein paar Tage trocknen läßt.

Oder Du probierst eine Brotsuppe:



1-2 Scheiben Vollkornbrot mit Zwiebel anrösten, mit heißem Wasser aufgießen, Gemüse hineinschneiden, würzen, ca. 10 Minuten kochen lassen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Für die ganz schnelle Küche – schmeckt wunderbar.

*Renate*

---

Als Fortsetzung meines Projekts

## **Ökologische Methoden um die Wohnung zu reinigen,**

habe ich mich diesmal an einen **Kühlschrankreiniger** gewagt.

Die Herstellung und Anwendung ist super einfach:

- 100 ml Essig mit 200 ml Wasservermischen
- Optional kann auch ein Ätherisches Öl dazu gemischt werden
- Den Kühlschrank ausräumen und ausschalten
- Einen Lappen oder Schwamm mit dem Essigwasser befeuchten
- Alle Fugen und Flächen reinigen
- Danach nochmal mit Wasser gründlich abwischen

Ein Tipp von mir:

Danach alle Verpackungen gut verschließen, damit die Nahrungsmittel den Essiggeruch nicht annehmen. Der verfliegt aber nach ein paar Stunden sowieso wieder!

Der ausgeräumte Kühlschrank ist auch eine gute Gelegenheit, die Lebensmittel auszusortieren und systematisch aufzuräumen. Bei mir haben Gemüse und Obst, tierische Produkte wie Eier und Brotaufstriche, Wurst und Käse jeweils ein eigenes Fach.

Auch wichtig:

Neue Produkte sollten hinten stehen, während Nahrungsmittel, die laut Mindesthaltbarkeitsdatum bald nicht mehr gut sein könnten, nach vorne gestellt werden sollten, damit sie vorher aufgebraucht werden. So hat man auch immer einen Überblick über den Inhalt.

Viel Spaß beim Nachmachen! :-)

*Sophie*

---

Impressum:

**VITALRAUM** – Inhaberin Renate Hocevar, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7  
Tel.: 0 22 44 / 23 47

**Homepage:** [www.vitalraum.co.at](http://www.vitalraum.co.at)

**Email:** [info@vitalraum.co.at](mailto:info@vitalraum.co.at)

Mitglied der NÖ Wirtschaftskammer  
Fachgruppe Drogisten

**Inhaltliche Richtung:**

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

ATU56388224, LG Korneuburg

**Fotos:** privat, [www.pixelio.de](http://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](mailto:vitalraum@aon.at)  
[vitalraum.co.at](http://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/

