



Apfelessig



Das Fruehjahr koennte so eine grossartige Jahreszeit sein, wenn's nur nicht ueberall zwicken wuerde, ich nicht so muede und meine Haut nicht so fahl und trocken waere.

Im Zuge meiner großflaechigen Entruemplungen waehrend der letzten Monate sind wahre Buchschaetze aufgetaucht. Ich habe u.a. verschiedene Kraeuterbuecher und ein Buch über **Apfelessig** gefunden.

Bei Allem, das so simpel in der Anwendung, dabei hochwirksam und noch dazu guenstig ist, da bin ich dabei.

Warum also nicht eine Fruehjahrskur mit Apfelessig starten ?

Seit ein paar Tagen trinke ich gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser mit einem Teeloeffel vom wunderbar milden, naturtrüben **Gewusst wie** Apfelessig (wer mag, darf auch einen Teeloeffel Honig hinein ruehren).

Tatsaechlich fuehle ich mich schon etwas frischer!

Was kann der Apfelessig noch ?

Er versorgt uns mit **Vitaminen**, **Mineralstoffen** und **Spurenelementen**, wirkt **entwaessernd** und **stoffwechselanregend**, soll Hungergefuehl nehmen (besonders den **Sueßheißhunger !**), kann **LDL-Cholesterin** senken, das **Immunsystem** staerken und die **Haut straffen**.

Einmal in der Woche goenne ich mir zur Erfrischung und als Staerkung des **Saeureschutzmantels** nach dem Duschen eine **Apfelessig-massage**:

Dazu verteile ich eine Wasser- Apfelessigmischung (1 Essloeffel Essig in ein Glas Wasser) auf der Haut.

Nicht abtrocknen!

Seit meiner Wiederbegegnung mit dem Apfelessig kommt er auch ins **Putzwasser**. Eiskasten und Küchenschraenke riechen sauber und frisch.

A propos Entruempelung:

Wie Ihr sicher schon gehoert habt, stehen im Vitalraum Veraenderungen an.

Im Sommer zieht das Pilatesteam im Seminarbereich ein. Damit wird der Laden etwas kleiner und noch ein bisschen feiner. Ich wuensche den neuen Mieterinnen Margit und Daniela schon jetzt alles Gute!

Fuer mich bedeutet das vor allem Aussortieren und Neuorientieren.

Von vielen der wiederentdeckten Buecher werde ich mich trennen und biete sie in einem Buecherflohmarkt im Laden an. Jedes Buch kostet 2,- der Erloes geht an die Initiative Langenzersdorf.



Wir sind wieder unter die Brotbäcker gegangen.

Wenn es schnell gehen muss (und das muss es meistens) backen wir mit unserem Brotback-Automaten und greifen zu einer der genialen Fertigmischungen von Bauckhof.

Mein Schwager bäckt mit viel mehr Akribie und Musze, ohne Automat. Deshalb gibt meine Schwester ihren Automaten ab. Interessiert ? Dann melde Dich bei mir !

EINLADUNG

Ulli & Stefan von **VINOLIO** und **VITALRAUM** freuen sich,
Dich/Euch zu **zwei speziellen Verkostungen im/vor dem Lokal
Vitalraum** einzuladen:

Verkostung **Bio-veganer Weine** aus Falkenstein (NÖ)

am Samstag, 26. März von 11-13 Uhr

**Du wirst sechs feine Weißweine vom Weingut Josef SALOMON verkosten.
Dazu reichen wir Brot und Oliven.**

- Geschmacksverhalten – spannend, hoch edel, besondere Speisenbegleiter
- Vinifizierung – Die Trauben wurden physiologisch reif geerntet, Spontangärung mehrere Monate mit anschließendem Ausbau auf der Vollhefe bis zur Abfüllung
- Trinkreife – ab sofort, nach 5 bis 10 Jahren Lagerung wird dieser Wein immer wertvoller
- Lagerfähigkeit – bei konstanter Temperatur von ca. 10° für 10-30 Jahre, je nach Wein

Verkostung von **„Bag in Box“ Bio-Weinen** aus Bergerac, Frankreich

am Samstag, 2. April von 11-13 Uhr

**Du wirst drei besondere Weine (1x Rosé, 1x weiß und 1x rot) vom Bio-Weingut
Domaine ANCIENNE CURE verkosten. Dazu reichen wir Brot, Käse und Oliven.**

- Die leichten Bio-Weine sind fein, harmonisch ausbalanciert und ideale Speisenbegleiter für den täglichen Genuss.
- „BAG in BOX“ Weine kannst Du – im Vergleich zu einer geöffneten Flasche – deutlich länger trinken. Einmal geöffnet, hält sich der Wein 4-6 Wochen.
- Die „BAG in BOX“ Verpackung entlastet die Umwelt und ist leicht zu recyceln.
- Probier's einfach: Du bekommst von uns 0,50L Pfandflaschen mit Bügelverschluss – oder Du bringst Deine eigene(n) Flasche(n) mit und wir füllen den Wein für Dich ab.

Preis pro Teilnahme: 8,00 p. P. (Zahlung an Ort und Stelle erbeten)

Es gilt die 3G-Regel. Bitte melde dich spätestens jeweils 2 Tage vorher an unter:
unterberger@vinolio.at oder auf www.vinolio.at.

*Mit frühlingfrischen Grüßen
Renate & Sophie*



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/

