



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

informiert

Frühling 2017

INFORMATIONEN AN DIE MITGLIEDER UND FREUNDE DES DVG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Insbesondere im Winter wird mir immer wieder die selbe Frage gestellt: „Ist es dir nicht zu kalt hier in Deutschland? Wo du herkommst gibt es ja keinen Winter.“

Obwohl es in Kolumbien keine Jahreszeiten gibt und die Temperaturen mehr oder weniger konstant bleiben, finde ich die Abwechslung der Jahreszeiten schön. Ich darf die Vorfreude haben, dass etwas Neues kommt. Jede Jahreszeit ist anders und ich darf mich überraschen lassen. Ich freue mich schon auf den Frühling. Ich erwarte die erste weiße oder lila Blume und werde auch die neuen grünen und frischen Blätter genießen. Es ist wie ein Erwachen vom Schlaf. Sehr schnell wird alles wieder grün und bunt.

Wenn ich an den Frühling denke, muss ich gleichzeitig an unseren DVG denken. Wir als Team erwarten auch etwas Neues in diesem Jahr. Den Deutschen Verein für Gesundheitspflege gibt es ja seit 1899. Und so ist es an der Zeit, ihm eine Verjüngungskur zu verpassen. Sie wächst wie eine Pflänzchen. Lassen Sie sich überraschen!

Ich bin überzeugt, dass Gott uns weiterhin führen wird, wie Er es bis jetzt getan hat, und ich freue mich schon auf alles was Er für uns bereithält. „Die Gnade des Herrn nimmt kein Ende! Sein Erbarmen hört nie auf, jeden Morgen ist es neu. Groß ist seine Treue.“ Kgl 3.22-23 (Bibel Neues Leben)

Herzlichst, Ihre

Sara Salazar Winter



Lob auf den Frühling

Frühling ist Erwachen,
Wärme, Jubel, Kinderlachen!
Sonnenschein, warm auf der Haut,
Schnee, fast gänzlich weggetaut.
Himmelsbläue, hoch gespannt,
klare Sicht, bis weit ins Land.

Vögel, froh, voll Übermut,
zwitschern... Ach, es klingt so gut!
Weiße Wolken langsam zieh'n,
erste Blumen herrlich blüh'n.
Hoffnungsschwanger, in der Luft
liegt ein ganz besonderer Duft.

Knospenfülle, Fröhlichkeit...
Herrlich! Das ist Frühlingszeit!

Annette Andersen

Plädoyer für Kinder



von Bettina Werner

Warm und hell strahlt die Sonne, der Schnee schmilzt, ein kleiner brauner Fleck entsteht, heraus schiebt sich ein grünes Etwas, entfaltet sich, blättert auf, eine kleine grüne Kugel lugt hervor, wird lang und schmal, platzt auf, drei weiße Blättchen winden sich heraus und gehen auf wie ein kleiner Schirm. Plötzlich ist es da, das zarte Schneeglöckchen und wiegt sich im Frühlingswind.

Zeitraffermodus

Ja, er ist wieder im Anmarsch, der langersehnte, geliebte und wunderbare Frühling. Er ist eine von vier Jahreszeiten, aber vielleicht die spannendste. Aus Grau wird bunt, aus Ruhe wird Bewegung, alles ist frisch, neu und steht für Wachsen neuen Lebens. Es ist nicht verwunderlich, wenn man die Kindheit eines Menschen auch als Frühling bezeichnet. Kinder wachsen zu sehen ist genauso wie der Aufbruch der Natur im Frühling.

Da liegt solch ein Neugeborenes im Körbchen, klein, zart, leise Schlafgeräusche von sich gebend, mit weichem Flaum auf dem Kopf, kleinen Händen mit noch winzigeren Fingern und im Schlaf lächelnden Mund. Sie sind so klein, hilflos und schutzbedürftig. Man guckt und staunt und staunt und guckt. Man füttert und wickelt sie, nimmt sie auf den Arm, trägt sie wiegend umher, singt sie in den Schlaf, umsorgt, pflegt und behütet sie. Dann stecken sie



alles in den Mund was in Reichweite ist, krabbeln und erkunden die Welt, starten erste Sprechversuche, ziehen sich an allem hoch, wanken auf kleinen Füßen durch den Garten, tragen stolz die Zuckertüte, kommen mit aufgeschrammten Knien vom Spielen heim, bringen mit Herzklopfen eine vermastete Mathearbeit nach Hause, sitzen Ulk machend am Tisch, verkriechen sich träumend in ihrem Zimmer, schreiben erste Liebesbriefe, machen die Fahrerlaubnis, brüten über der Bachelor Thesis, düsen in der Weltgeschichte herum, heiraten... und plötzlich sind sie selbst Eltern.

Wie gut, dass man nur im Rückblick dieses Gefühl der Schnelligkeit hat, im tatsächlichen Leben aber immer noch alles Stück für Stück erleben darf. Welch ein Geschenk!

Wir dürfen sehen, hören, spüren, wie sich das Leben unserer Kinder entfaltet, wie es aufblüht, Konturen annimmt, bunt wird. Das ist spannend und gleicht einem großen Abenteuer. Als Mutter von drei Kindern weiß ich, wie groß der Radius solcher Abenteuer sein kann. Es gibt Frühaufsteher und Nachteulen, Sportskanonen und Stubenhocker, Allesesser und Suppenkasper, Hygienefreaks und Dreckspatzen, Pedanten und Chaoten, Realisten und Träumer, Ästheten und Banausen, Klassiker und Designer, Künstler und Laien, Draufgänger und Schüchterne, Kuselmäuse und Cooltypen... Das Spektrum ist groß, weit und fantastisch. Man kann noch so viel gelesen und sich vorbereitet haben, das wirkliche Leben spielt eine Liga höher, ganz anders und doch viel besser, als man sich vorstellen konnte.

Lebensbasis

Es ist wunderbar, Kinder auf ihrem Weg des Lebens begleiten dürfen. Besonders wertvoll und wichtig ist die Elternliebe, sie ist die Basis für eine unbeschwerte, glückliche Kindheit und ein unbezahlbarer Schatz. Mit der Geburt erlebt das Baby eine vollkommene Andersartigkeit seiner Lebenswelt. Unendlich viele Eindrücke stürmen auf das kleine Kerlchen ein und es gibt nichts Wichtigeres, als ihm durch liebevolle Worte, Streicheln, Liebkosen und Nähe hautnah Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln. Dabei reagiert jedes Baby anders und man erkennt schon sehr schnell und deutlich die Verschiedenartigkeit, nicht nur im Aussehen, sondern auch im Verhalten und Lebensrhythmus.

Später macht es Spaß, die vielen Warum-Fragen zu beantworten. Ok, manchmal können sie auch nervend sein. Lässt man sich aber auf die Welt der Kinder ein, entdeckt man Neues und vor allen Dingen

von einer ganz anderen Sicht her. Haben Sie z.B. gewusst, warum ein Regenwurm nicht beißen kann? Ganz einfach: er hat vorne und hinten einen Schwanz und kein Maul. Kinderlogik ist zum Schmunzeln, aber so verblüffend einfach, dass man sich manches Mal fragt, warum wir Erwachsenen so kompliziert denken. Kinder entdecken die Welt mit allen Sinnen, sie beschränken sich nicht auf den Verstand. Sie wollen sehen, riechen, hören, fühlen und schmecken, die Welt kosten. Deswegen ist es für sie hochspannend in einer Pfütze zu sitzen und die vielen kleinen Steine darin abzulutschen. Für sie ist es nicht eklig, für uns Großen aber schon. Und deswegen sind wir der Meinung eingreifen und die Ordnung wieder herstellen zu müssen. Wir ordnen ihre Lebenswelt unserer Lebenswelt unter und bemerken nicht, wie viel Fantasie, Kreativität, Spontanität und Lebensfreude dadurch verloren gehen. Nicht nur bei den Kindern, sondern auch bei uns.

„Ein Pfirsich ist wie ein Apfel mit Teppich drauf.“

Verschiedene Perspektiven

Kinder nehmen anders wahr, sehen andere Perspektiven. Dabei steht jedes Kind für ein Unikat: einzigartig, wunderbar, mit seinen eigenen Stärken, Vorlieben, Neigungen und Fähigkeiten. Dieses Unikat zu entdecken ist spannend, aber auch herausfordernd. Das eine Kind kann man mit den



„Wenn ich Limo trinke, habe ich danach immer Mund-Pupse.“

Augen leiten, das andere mag es nicht, wenn es von oben herab angeredet wird und das nächste muss alles bis ins kleinste

Detail diskutieren. Jedes Kind sendet Signale aus, die darum bitten, als einzigartig und besonders wahrgenommen zu werden. Zugegeben, es ist nicht immer einfach mit dem ungeheuren Ausdauerpotential der Kinder und der geballten Unterschiedlichkeit umzugehen. Je hektischer



das Leben ist, desto schwieriger wird es, den Einzelnen nicht aus dem Blickfeld zu verlieren. So kann es in der Hitze des Alltags geschehen, dass pauschale Anweisungen mit nachfolgenden Konsequenzen aufgestellt werden, die nicht für jedes Kind nachvollziehbar sind. Das führt zu Unsicherheiten und kann bei Kindern mit ihrem ausgeprägten Gerechtigkeitsgefühl sehr unterschiedliche Reaktionen auslösen. Eins guckt mit tränenverschleierte Augen, eins stampft mit dem Fuß, eins gibt freche Antworten, eins verzieht sich in seine Kuschelecke...

Wie gehen wir damit um? Verteidigen wir unsere Position oder können wir unrechtes Verhalten unsererseits zugeben? Haben wir den Mut unsere Kinder um Vergebung zu bitten?

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, dass ich mit einem meiner Kinder diskutierte. Das Gespräch verlief nicht so, wie ich es mir vorstellte. Im Gegenteil, mir riss sozusagen die Hutschnur und ich verabreichte eine Backpfeife. Wutentbrannt stürmte es die Treppe hinauf und verkroch sich im Bett. Da stand ich nun. Wie oft hatte ich mir vorgenommen, Geduld zu haben, mich nicht reizen zu lassen und prompt war es wieder passiert. Ich war im Recht, aber gleichzeitig wusste ich auch, dass ich unrecht gehandelt hatte. Nach einigem Zögern stapfte auch ich die Treppe hoch, nahm mein Kind in die Arme und bat um Vergebung. Seine Reaktion darauf war umwerfend: „Mama, ich wusste, dass du kommst!“

Was für eine Vertrauensbasis trotz meiner Unvollkommenheit.

Herausforderung

Ja, das Leben mit Kindern fordert heraus: nicht nur die Eltern, sondern die Gesellschaft. Es braucht Zeit und Geduld, aber genau die haben wir wenig. Oder sollten wir uns besser eingestehen, dass es manchmal einfach zu anstrengend ist, Zeit und Geduld zu haben?!

Stellen Sie sich vor, Sie stecken heute eine Schneeglöckchenzwiebel in die Erde und gießen sie. Morgen begießen Sie sie wieder mit etwas Wasser und übermorgen nochmals. Aber überübermorgen wundern Sie sich, dass noch kein Grün zu sehen ist. Sie sagen zu sich selbst: „Ich gebe der Zwiebel noch einen Tag Zeit zum Wachsen, aber dann muss sie etwas Grün zeigen.“ An diesem bewussten nächsten Tag schauen Sie nach und sehen: Nichts! Was machen Sie dann? Graben Sie voller Ärger oder Enttäuschung nach und schauen, warum die Zwiebel nicht treibt? Oder haben Sie Geduld für weitere Wartetage?

Es ist eigenartig, dass uns in dieser Beziehung Geduld nicht so schwer erscheint wie beim Umgang mit Kindern und im weiteren Sinn mit jedem Menschen. Dabei ist es so viel lohnender, aufregender und spannender.

Kinder sind Kinder und haben das Leben vor sich. Machen wir sie nicht zu kleinen Erwachsenen, sondern gewähren wir ihnen die Zeit, zu wachsen, das Leben zu entdecken und zu verstehen. Tragen wir sie, stärken, fördern und unterstützen wir sie. Begegnen wir ihnen mit Achtsamkeit, Ehrlichkeit, Mut, Geduld und einem riesengroßen Paket Liebe. Leben wir persönlich und authentisch diese Werte und tragen dazu bei, dass ihr Leben gelingt!



Gönnen wir unseren Kindern die Kindheit!

KindheitsFakten - zum Nachdenken

Die Lebenslagen von Kindern haben sich in den letzten 50 Jahren in zentralen Punkten massiv verändert. Kindheit spielt sich heute an anderen Orten und in anderen Settings ab als früher. Viele Prozesse des Aufwachsens, die einst fast ausschließlich in der eher unregulierten privaten Sphäre von Familie und Haushalt abliefen, finden heutzutage weitgehend außerhalb der eigenen vier Wände statt. Dies betrifft nicht nur die späte Kindheitsphase ab dem Grundschulalter, sondern zunehmend auch die mittlere und die frühe Kindheitsphase, also das Kindergarten- und das Krippenalter. Heute betritt eine stetig steigende Anzahl von Kindern bereits im zweiten oder dritten Lebensjahr die institutionalisierte Welt der Kindertagesbetreuung. Ebenfalls selten geworden ist das typische Muster der „Straßenkindheit“ im Grundschulalter, in der sich Kinder am Nachmittag vergleichsweise unkontrolliert und unbeaufsichtigt auf Spiel- und Bolzplätzen, auf freiem Gelände oder in anderen öffentlichen Räumen treffen. Stattdessen erweitert sich Schule immer häufiger zu einem Ganztagsbetrieb, der den Alltag von Kindern und Jugendlichen weit mehr prägt als die frühere obligatorische Halbtagschule. Das Aufwachsen vollzieht sich also mehr denn je von Anfang an als „organisierte und betreute Kindheit“. Heranwachsende begegnen einer stetig wachsenden Zahl pädagogischer Profs, die sich vormittags wie nachmittags, am Wochenende und in den Ferien um sie kümmern, sie betreuen, beaufsichtigen, unterhalten, erziehen, beraten, unterrichten, trainieren und therapieren. Die pädagogische Planung, Gestaltung und Inszenierung der Lebenswelt der nachwachsenden Generation gehört zur Normalität und zu den neuen Selbstverständlichkeiten des Aufwachsens am Beginn des 21. Jahrhunderts.

Quelle: Deutsches Jugendinstitut
<http://www.dji.de/themen/dji-top-themen/stichworte-50-jahre-dji/kindheit.html>

„Ein Kind muss spüren, dass es in einer sicher gebundenen Beziehung lebt. Nur wer von seinen Eltern Liebe, Rückhalt und Geborgenheit erfährt, traut sich etwas zu im Leben und kann auch schwierige Lagen meistern.“

Prof. M. Schulte-Markwort, Kinderpsychologin und Leiterin der Kinder- und Jugendpsychosomatik am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf

Wie stärke ich mein Kind?

1. Bedingungslos lieben
2. Aufmerksamkeit schenken
3. Grenzen setzen
4. Begrenztes Risiko unterstützen
5. Fehler zulassen
6. Positives hervorheben
7. Zuhören
8. Nicht Vergleichen
9. Mitgefühl zeigen
10. Ermutigen und Loben



Nur im Weg?

Manchmal habe ich so ein merkwürdiges Gefühl, als ob ich meiner Mami und meinem Papi nur im Wege bin. Wenn sie mich vom Kindergarten abgeholt haben und mit mir durch den Supermarkt getrottet sind, und wenn sie dann nach Hause kommen und schnell das Essen machen, weil wir Bärenhunger haben und nicht so lange auf das Essen warten wollen, dann darf man ihnen möglichst nicht in die Quere kommen, weil sie dann böse werden. Sie haben überhaupt keine Zeit zu gucken, was man spielt. Die beiden sind dann ganz unausstehlich. Aber wenn man den ganzen Tag in diesem Kindergarten gewesen ist und endlich zu seinem Papi und seiner Mami nach Hause kommt, dann will man ihnen doch vielleicht irgend etwas erzählen! Aber das verstehen sie überhaupt nicht. „Mami“, versuchte ich vorhin, meine Mami zu locken, als sie gerade etwas in die Bratpfanne tat. „Kannst du mir nicht eben das neue Buch aus der Bücherei vorlesen?“ Sie hatte keine Zeit.

Ich blieb stehen und überlegte etwas, dann sagte ich: „Mami, möchtest du, dass ich ein Luftballon wäre?“ „Ein Luftballon?“ „Ja, wenn ich ein Luftballon wäre, dann könntest du doch einfach die Luft aus mir rauslassen und mich auf den Schrank legen und brauchtest mich bloß aufzupusten, wenn du mich brauchst.“

(aus „Guck mal, Mami! Guck mal, Papi!“ W.Breinholst)

„Beim Schwitzen wird die Haut undicht und das Wasser sickert raus.“

„Meine Mama ist echt schön. Man sieht immer noch, dass sie mal jung war.“

Kinderlogik

Ich kann fast alle Tiere malen. Einen Hund, eine Katze, einen Wellensittich, einen Löwen, einen Elefanten... Michael, mein kleiner Bruder kann auch malen, am liebsten auf Tapete, aber es sieht nicht immer aus wie ein bestimmtes Tier.

Neulich wollte ich ihm zeigen, wie man eine Kuh malt. Wir konnten auch alles gut malen, was zu einer Kuh gehört: den Körper, die Beine, den Kopf und die Hörner. Aber als ich zum allerwichtigsten kam, da wusste ich nicht richtig weiter. Da musste ich zu meiner Mami, damit sie mir helfen konnte.

„Mami“, sagt ich, „wie viele Sorten Milch gibt es?“ „Es gibt viele Sorten Milch. Vollmilch, Buttermilch, Magermilch, Dickmilch, Trockenmilch, Babymilch und noch andere. Warum fragst du?“

„Naja, Mami. Ich male gerade eine Kuh für Michael. Ich wollte eben nur wissen, wie viele Milchkühe ich an die Kuh malen soll.“

(aus „Guck mal, Mami! Guck mal, Papi!“ W.Breinholst)

Kinder entdecken die Bibel

Tipps



YES! Du wirst geliebt
<http://www.bibelstudieninstitut.de/kurse/yes-du-wirst-geliebt>

Von Fröschen und Pharaonen

und der wundervollen Erkenntnis, eine Plage zu sein
<http://www.advent-verlag.de>



Fernsehen für Kinder
<http://www.fribosdachboden.de>

Spielen ist wichtig!

Kinder haben eine angeborene Freude am Spiel und sind von Natur aus neugierig, spontan und experimentierfreudig. Deshalb möchten sie beim Spielen möglichst wenig von Erwachsenen vorgegeben, strukturiert oder organisiert bekommen. Sie bevorzugen Spiele, in die sich Erwachsene möglichst nicht einmischen, sondern in denen sie sich frei entfalten können. Fachleute sprechen hier vom „freien Spiel“. Während Lernspiele oft nur eine bestimmte Kompetenz im Blick haben, funktioniert kindliches Lernen im freien Spiel ganzheitlich: da werden Körper und Geist trainiert, soziale Verhaltensweisen geübt und die Seele erhält „Nahrung“.

1. Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit und Ruhe zum Spielen. Verplanen Sie es nicht mit einem übervollen Terminkalender.
2. Beobachten Sie Ihr Kind beim Spielen.
3. Zeigen Sie ernsthaftes Interesse am Spiel Ihres Kindes.
4. Kritisieren und verbessern Sie Ihr Kind nicht beim Spielen.
5. Schieben Sie Ihr Kind nicht ins isolierte Kinderzimmer ab.
6. Unterstützen Sie gemeinsames Spielen mit anderen Kindern.
7. Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, wie es etwas zu spielen hat. Ihr Kind ist der Spezialist in Sachen Spielen. Lassen Sie sich von seinen wilden Fantasien und „verrückten“ Ideen anstecken und machen Sie mit.
8. Geben Sie Ihrem Kind nicht zu viele Spielsachen auf einmal.
9. Bespielen Sie Ihr Kind nicht und nehmen Sie ihm nicht alle Schwierigkeiten ab.
10. Sorgen Sie sich nicht übertrieben um Sicherheit und Gesundheit.
11. Haben Sie keine Angst davor, Ihr Kind könnte sich langweilen. Langeweile ist oft der Boden, auf dem eine neue Spielidee wächst!

(Quelle: www.kindergesundheit-info.de
 Stand: 13.2.2017)

„Ich brauche keinen Hustensaft. Ich kann auch ohne husten.“

Unterwegs

Ich spüre, es ist anders als sonst... ich bin nicht mehr allein. Mein Körper ist ein Zuhause geworden für ein neues Wesen. Am wärmsten und kuschligsten Ort hat es sich gemütlich gemacht.

Auf einmal laufe ich behutsamer, sehe die Welt mit neuen Augen, horche in mich hinein:

„Hallo Du! Herzlich willkommen! Wer bist du? Wie bist du? Wir sind jetzt beide miteinander eine Zeitlang unterwegs.“

Wenn ich abends im Bett liege haben wir zwei unsere persönliche Zeit. Ich streichle mit meinen Händen über meinen Bauch und erzähle dir in Gedanken Geschichten. Und du antwortest mir. Du stupst zart gegen meine Bauchdecke, ein anderes Mal ist es so, als ob du fröhlich herum kugelst, oder du dehnt und streckst dich in alle Richtungen. Manchmal aber bist du auch ganz still. Dann rufe ich: „Hallo? Bist du noch da? Geht es dir gut?“ Wie glücklich bin ich dann, wenn deine Füßchen signalisieren: „Natürlich, mir geht's gut – habe mich nur ein wenig ausgeruht.“

In Gedanken male ich Bilder von dir. Ich träume von einem blondgelockten Mädchen mit strahlend blauen Augen... Und dann ist es soweit! Jeder von uns kämpft seinen Kampf, Stunde um Stunde... Am Ende liegen wir uns beide in den Armen. Meine kleine Tochter, mit Stupsnäschen, exaktem Haarschnitt, klein und zum Knuddeln!

Du bist anders als ich mir vorgestellt habe. Viel besser als ich jemals hätte erahnen können.

Ein wunderbares Geschenk aus den Händen Gottes!

Ich habe dich lieb!

(„Für meine Tochter“ bytina)



Blätterteigtaschen mit Spinat

Zutaten:

- 200 g Räuchertofu
- Salz
- 3 EL Pinienkerne
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 400 g Babyspinat
- 4 Platten TK-Blätterteig
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Zwiebel häuten, in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern, in grobe Streifen schneiden. Den Blätterteig auf ein bemehltes Brett geben und auftauen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Paprikawürfel und den jungen Spinat dazugeben, alles leicht einköcheln. Tofu zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Backofen auf 170 °C vorheizen. Blätterteig in 12 große Stücke teilen. 4 davon als Boden auf ein Backpapier legen. Die restlichen Stücke ausschneiden, sodass ein mindestens 5 Millimeter breiter Rand übrig bleibt. Jeweils 2 dieser Ränder auf einen Boden legen und das Ganze anschließend bei 170 °C für 10-12 Minuten im Ofen vorbacken. Der Blätterteig sollte noch nicht goldgelb sein.
4. Die Formen nun aus dem Backofen nehmen und vorsichtig mit der Spinat-Tofu-Masse füllen. Nochmals in den Ofen geben und goldgelb fertig backen. Noch heiß servieren.

Quelle: <https://vebu.de>

Zubereitung:

1. Sämtliche Zutaten im Standmixer auf kleiner Stufe so lange pürieren, bis eine glatte Suppe entsteht.
2. Die Suppe in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe sanft erhitzen und anschließend in Suppenschalen füllen. Mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Pfeffer und ein paar Dillspitzen bestreuen und sofort servieren.



Bildnachweis: Fotolia

Feldsalat-Smoothie

Zutaten:

- 150 g frischen Feldsalat
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 EL kaltgepresstes Walnussöl

Zubereitung:

1. Feldsalat sorgfältig waschen, Banane und Orange schälen
2. Banane und Orange teilen
3. Zutaten in den Mixer geben
4. zuerst auf kleiner, dann auf höchster Stufe mixen
5. Wasser zum Verdünnen nach eigenem Geschmack und Bedarf dazu geben

Variationen:

Sprossen und frische Kräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Schafgarbe oder Giersch ergänzen den Feldsalat optimal.

Grüne Energie-Suppe

Zutaten:

- 3 Grünkohlblätter Strunk entfernt
- 1 Stück Salatgurke 15 cm
- ½ rote Paprikaschote entkernt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Zitrone frisch gepresst
- 1 Avocado geschält und entsteint
- 250 ml Kokosnusswasser
- 1 mittelgroße Tomate halbiert
- 4 EL klein gehackter, frischer Dill
- 1 Knoblauchzehe geschält und gehackt
- ¼ Zwiebel geschält und gehackt
- ½ TL Salz

Gesundheit **ganzheitlich**: Bergfreizeit für Wanderfreudige

vom 03.09.2017 bis 17.09.2017 im Montafon

Das Montafon ist ein 39 km langes Alpen-tal in Vorarlberg (Österreich), das von der Bielerhöhe bis Bludenz reicht und von der Ill durchflossen wird. Das Tal wird von drei Gebirgszügen eingerahmt. Im Nordwesten stehen die markanten Kalkfelsen des Rätikon, im Nordosten das idyllische Verwall Gebirge und im Süden die teilweise vergletscherte Silvretta mit ihrer höchsten Erhebung, dem 3312 m hohen Piz Buin. Bis heute haben Bergtouren im Montafon trotz vielfältiger Erschließung des Gebietes durch Hütten und Verkehrswege nichts von ihrer Schönheit und ihrem Reiz verloren. Kreuz und quer, rauf und runter, führen über 1.400 km markierte Wanderwege über Wiesen, durch Wälder, von Hütte zu Hütte, vorbei an Alpwirtschaften, über Höhen und Grate zu den Gipfeln der Montafoner Bergketten. Wenn das kein Grund zum Wandern ist. Entdecken Sie mit uns diese herrliche Bergwelt, machen Sie Pause vom Alltag und atmen Sie auf und durch.



Unser Angebot:

- Frohe Gemeinschaft
- Wandern in leistungsgerechten Gruppen
- Gesundheitstest: Blutdruck, Cholesterin, Blutfette, Blutzucker
- Gesundheitsberatung
- Frühsport für Fitness und Beweglichkeit
- Singen und Andacht
- Massage, Sauna, Entspannung
- Ein- und Zweibettzimmer
- ***-Hotel

Verpflegung.

Wir bieten ein reichhaltiges, vollwertiges und herzgesundes Frühstücks- und Abendbuffet. Für das Mittagessen auf dem Berggipfel wartet das Wanderer-Lunchpaket in Ihrem Rucksack. In nikotin- und alkoholfreier Umgebung genießen Sie saubere Luft und vollwertige, cholesterinarme pflanzenbasierte Speisen. Lassen Sie sich überraschen!

Ort:

Hotel Nova
Gaschurn im Montafon, Österreich
Infos zum Hotel finden Sie unter www.hotel-nova.com

Kosten:

Pro Person für 14 Tage, inklusiv aller oben angeführten Leistungen:
Einzelzimmer: 1.374 €
Doppelzimmer: 1.080 €

In den Preisen enthalten:
MONTAFON-Silvretta-CARD für Seilbahnen, öffentliche Freibäder, Museen und öffentliche Verkehrsmittel (Wert: 94 €)

Sonderpreis für Familien:

Auf Anfrage!

Anmeldeschluss:

01. Juli 2017

100 € Frühbucherrabatt:

bei Anmeldung bis zum 01. April 2017

Ihr Team.

Sara
Salazar Winter



Bettina Werner



Bernd Wöhner

Bildnachweis alle anderen Bilder: bytina

