



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

informiert

Sommer 2017

INFORMATIONEN AN DIE MITGLIEDER UND FREUNDE DES DVG

Liebe Leserin, lieber Leser!

Veränderungen können das Leben bereichern und große Chancen beinhalten. Oft fällt es uns aber nicht so leicht, da es angenehmer ist an Bekanntem festzuhalten.

Dennoch verändert sich unsere Gesellschaft, die Entwicklungen werden komplexer, von uns werden Unsicherheitskompetenzen gefordert und ein flexibles Denken in hohem Maße.

Mit dem DVG möchte ich stärker in die Zukunft schauen und deshalb wird der Auftritt nicht nur optisch, sondern auch inhaltlich verändert. Unseren Prinzipien und Werten bleiben wir treu, denn sie sind für uns die Grundlage unseres Denkens und Schaffens.

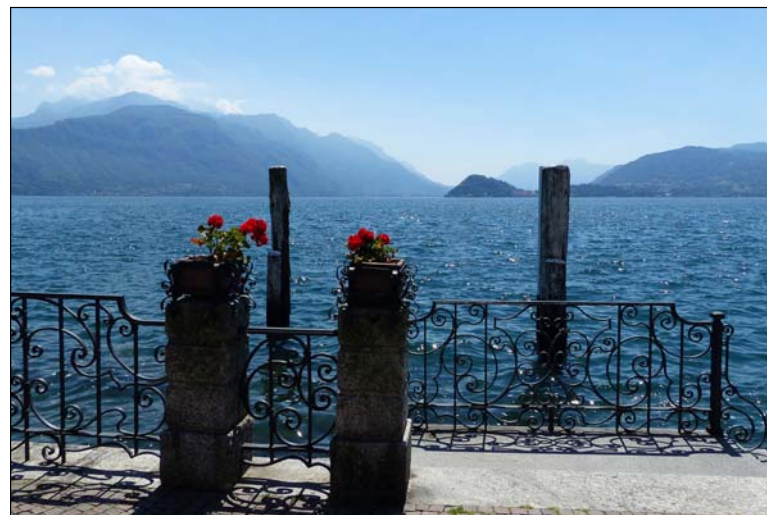
Ich freue mich, wenn Sie diese Änderungen Schritt für Schritt miterleben, begleiten und – vielleicht genauso wie ich – gespannt sind auf das Neue.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen gern eine unverbindliche und kostenlose Leseprobe von „Present“ empfehlen. Das beigelegte Anschreiben bietet Ihnen Hintergrundinformationen zu der Broschüre.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen über den Sommer und die Jugend von heute!

Herzlichst, Ihre

Sara Salazar Winter



Weißt du, wie der Sommer riecht?

Nach Birnen und nach Nelken,
nach Äpfeln und Vergissmeinnicht,
die in der Sonne welken.

Nach heißem Sand und kühlem See
und nassen Badehosen.

Nach Wasserball und Sonnencrem,
nach Straßenstaub und Rosen.

Weißt du, wie der Sommer schmeckt?

Nach gelben Aprikosen und Walderdbeeren
halb versteckt zwischen Gras und Moosen.

Nach Himbeereis, Vanilleeis und Eis aus Schokolade,
nach Sauerklee vom Wiesenrand und Brauselimonade.

Weißt du, wie der Sommer klingt?

Nach einer Flötenweise, die durch die Mittagsstille dringt,
ein Vogel zwitschert leise,
da fällt ein Apfel in das Gras,
der Wind rauscht in den Bäumen,
ein Kind lacht hell,
dann schweigt es schnell und möchte lieber träumen.

Ilse Kleberger

Der Sommer und die Jugend von heute



von Bettina Werner

Sonne, Wärme, blauer Himmel, leuchtend bunte Farben, grünes Wachsen, Genießen, Abschalten, Erholen, Auftanken - Sommer.

Sommer ist nicht nur eine Jahreszeit, sondern ein Lebensgefühl. Die Gesichter sind strahlender, der Gang beschwingter, das Leben leichter, luftiger, heller...

Lebensfreude pur!

Wir leben mehr im Freien, fahren mit dem Drahtesel zur Arbeit, nutzen die Mittagspause zum Kurzspaziergang, genießen in Straßencafés, bleiben abends länger auf und schnuppern mit Vorfreude den Grillduft. Sommerliches Glücksgefühl trifft auf Genussmentalität. Die Frische und Lebendigkeit der Natur inspiriert uns, gibt uns Antrieb, Durchblick und Klarheit. Seifenblasen entpuppen sich als Impulse, Ideen nehmen Gestalt an, Kleinigkeiten wachsen zu Außergewöhnlichem. Wir werden zu Entdeckern, Erfindern, Naturforschern und Welteroberern. Ja, der Sommer ist einfach herrlich, genau wie der Lebensabschnitt „Jugend“.



Die Jugendzeit ist geprägt von Kreativität, Fantasie, Ideen, Plänen, Frische, Querdenken und Aufbruch, aber auch von Pubertät, Ende der Schulzeit, Beginn der Berufsausbildung, Abnabelung vom Elternhaus und Identitätsfindung. Deswegen wird sie vom Jugendlichen selbst, wie auch von den Eltern als nicht ganz einfach angesehen. Und doch bezeichnet sie im Rückblick wahrscheinlich jeder als die schönste Zeit seines Lebens. Was ist es, das die Jugend-

zeit so begehrenswert macht? Tatsächlich ist es eben nicht das Alter, weshalb man sich nach der Jugend sehnt, sondern vielmehr die Eigenschaften, die die Jugend auszeichnen: Spontaneität, Neugier, Wünsche, grenzenlose Entscheidungsfreiheit und die eigene Inszenierung. "Selbstinszenierung ist die Suche nach dem passenden Weg und dem richtigen Platz in der Gesellschaft.", so Frau Dr. Barbara Stauber. Das ist jedoch nicht immer leicht und wirft Fragen auf.

Junge Menschen heute leben in einer komplexen Welt, viel komplexer als sie sich in unserer Jugendzeit dargestellt hat. Die Welt ist nicht mehr weit weg, sondern direkt und ganz nah real in den Medien. Was gerade irgendwo geschieht, weiß man Sekunden später. Massenhaft Angebote auf allen Ebenen stürmen auf sie ein. Konsum, Berufswahl und Urlaubsziele genauso wie Katastrophen, Krieg und Gewalt. Alles liegt ganz dicht beieinander, kompakt und hautnah. Es ist fast wie in einem Dschungel: massiv und undurchschaubar.

„Unter den anscheinend immens vielen Möglichkeiten, die sich uns bieten, von Dingen, die wir machen könnten, von Orten, die wir besuchen, von Filmen, die wir anschauen, von Hobbys, denen wir nachgehen, von Sachen, die wir studieren, von Freunden, die wir haben, von Leckereien, die wir ausprobieren könnten, kann in unserer Generation schon ein Gefühl der Überforderung aufkommen. Wie können wir in unserer komplexen Welt mit ihren vielen Möglichkeiten unser Leben entwerfen und was spielt dabei alles eine Rolle? Fakt ist: Wir entwerfen unser Leben und werden zugleich von ihm entworfen... und währenddessen geschieht in der Gegenwart unser Leben ganz real und unaufhaltsam.“ Simret Mahary

Junge Menschen hinterfragen und nehmen nicht einfach nur hin. Sie sehen die Welt anders, aber sie wollen nicht abseits stehen, sondern sich einbringen mit ihren Gedanken und ihren Ideen. Manchmal vielleicht auf unkonventionelle Weise, dafür aber originell und einzigartig. Sie möchten als ganz eigene Persönlichkeit wahrgenommen werden. Sie haben Sehnsucht nach Akzeptanz und nach Absicherung. Achtet man sie in ihrem Selbstbewusstsein geben sie diese Achtung auch zurück. Junge Menschen leben nicht planlos, sondern machen sich Gedanken:

- Über ihren Platz im Leben, was sie machen oder werden wollen
- Über Dinge, die sie nicht machen können, weil Mittel und Möglichkeiten fehlen
- Über Dinge, die sie machen könnten, sich aber nicht zutrauen
- Über Gelegenheiten, die sie annehmen oder ablehnen sollen
- Über Schicksalsschläge, die Wege und Pläne durchkreuzen
- Über Fantasien, die keinen Boden in der Realität haben
- Über Träume, die unmöglich erscheinen, sich aber verwirklichen lassen
- Über die Zukunft in all ihrer Offenheit und Unberechenbarkeit
- Über Realitäten, die gedachte Lebensentwürfe erden
- Über Menschen, die ihnen etwas bedeuten, sie prägen
- Über Glaube, Fragen und Antworten rund um Gottes Platz im Leben

Wie gehen wir Erwachsenen mit ihren Fragen um? Lassen wir sie an uns heran? Nehmen wir ihre Aussagen ernst? Nehmen wir uns Zeit zum Reden? Lassen wir uns auf Diskussionen ein? Versuchen wir wenigstens ansatzweise durch ihre „Brille“ zu schauen? Erklären wir unseren Standpunkt oder drücken wir ihn achtlos durch? Die „Jugend von heute“ kennt nicht die Vergangenheit. Junge Leute sind Leute von heute.

**„Freundliche Worte kosten nichts,
aber sie bringen viel ein.“
Blaise Pascal**

Sie leben im Komfort, der Bequemlichkeit und der Kommunikation der heutigen Gesellschaft, die wir Erwachsenen geschaffen haben. Schule, Freizeit, Medien, Urlaub, Kleidung und Hobbys sind eine Selbstverständlichkeit. Aus diesem Blickwinkel heraus beobachten und analysieren sie das Leben der Erwachsenen in der Gegenwart. Und das prägt ihr Verständnis von ihrem Leben in der Zukunft. Sie sind jung und waren noch nicht alt. Schimpfen wir nicht über „die Jugend von heute“, die anscheinend planlos durchs Leben läuft, sondern erinnern wir uns daran, dass wir auch einmal „die Jugend“ waren! Dann dürfte es uns nicht schwerfallen nachzuempfinden, wie junge Menschen fühlen!



Bild: Anne-Kristin Werner

Viel konstruktiver als ein „Siehst du, ich hab es dir doch vorher gesagt!“ oder „Zu meiner Zeit, da war die Welt noch in Ordnung!“ ist das Begleiten mit liebevollem Herzen. Das fordert zwar heraus, aber es lohnt sich, denn die Jugend von heute ist kostbar und trägt ein unwahrscheinlich großes Potential in sich. Mir persönlich sind die Gespräche mit meinen jugendlichen Kindern noch sehr präsent im Ohr. Wie oft haben wir am Tisch gesessen und hin und her diskutiert. Da ging es um alles: nicht nur sprichwört-

lich „um Gott und die Welt“, sondern wirklich um alle Lebensthemen und Sinnfragen. Da rannte die Zeit nur so durch die Finger und der Druck der liegengelassenen Arbeit saß im Nacken. So manches Mal dachte ich: „Jetzt geht das wieder von vorne los!“ oder „Das ist jetzt aber sinnlos!“. Manchmal hätte ich lieber demonstrativ eine Standpauke gehalten als zuzuhören, manchmal haben mich unsere Gespräche zum Weinen gebracht und manchmal wusste ich nicht mehr ein noch aus. Heute bin ich dankbar für diese Zeiten, denn ich habe durch diese Gespräche und Diskussionen viel gelernt, über meine Kinder und über mich selbst. Ich durfte erkennen, dass es spannend ist, durch ihre Brille zu sehen und Neues zu entdecken. Mein Horizont hat sich erweitert. Ihre

Sichtweisen haben mein Leben reicher und schöner gemacht. Das gegenseitige Annehmen und Anerkennen hat uns gestärkt und unsere Beziehungen vertieft.

Ja, Unterschiede zwischen den Generationen bestehen, doch das sollte uns nicht daran hindern, die Gemeinsamkeiten zu beachten und zu pflegen. Wir sollten miteinander das Leben gestalten, so wie der Sommer. Der Sommer ist Sommer, weil sich die Vielfalt entfalten kann.

Schon wenn man nur die Blumen betrachtet, kommt man aus dem Staunen nicht heraus. Wie viele Arten, Formen, Wuchshöhen, Farben und Düfte sind da zu entdecken. Dazu kommen Bäume, Hecken, Gräser, Nutzpflanzen..., die die Vielfalt um Vielfaches erweitern. Sommer zeigt an, dass viele verschiedene Arten nebeneinander gedeihen und wachsen können und die Welt bunt und schön machen. Problematisch wird es, wenn eine Art Raumergreifend wird und andere verdrängt, ausgrenzt und unterdrückt. Dann



Bild: Anne-Kristin Werner

verschwinden Farbenpracht und Vielfalt. Unser Land ist geprägt von vielen verschiedenen Altersgruppen und Biographien. Wir sind in unterschiedlichen Zeiten aufgewachsen und wurden durch andersartige Gesellschaftsformen geprägt. Lassen Sie uns als farbenfrohe Menschen miteinander leben, unsere Vielfalt gegenseitig erkennen, anerkennen und lieben lernen. Sommer ist, was im Kopf passiert.

In diesem Sinn schätzen Sie die „Jugend von heute“ und erleben Sie eine gesegnete Sommerzeit.

Tipps:

1. Youngsta - <https://www.youngsta.info>
2. Studie angelegt über 14 Jahre zu: Beziehungen und Familienleben in Deutschland <http://www.beziehungen-familienleben.de>

**„Du schreibst die Geschichte
deines Lebens nicht allein,
denn andere schreiben mit:
deine Mitmenschen,
die Umstände,
aber vor allem auch dein Gott!“
Simret Mahary**





Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen...

Dies ist eine Botschaft, die jeder Erwachsene lesen sollte, denn Kinder beobachten dich und tun dasselbe, was du tust, nicht das, was du sagst.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich, dass du mein erstes selbst gemaltes Bild an den Kühlschrank gehängt hast und ich bekam sofort Lust, ein weiteres zu malen.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich dich eine streunende Katze füttern und ich lernte, dass es gut ist, freundlich zu Tieren zu sein.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich dich meinen Lieblingskuchen für mich backen und ich lernte, dass die kleinen Dinge die besonderen Dinge im Leben sein können.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, hörte ich dich ein Gebet sprechen, und ich wusste, dass es einen Gott gibt, mit dem ich immer reden kann und ich lernte, auf Gott zu vertrauen.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich dich eine Mahlzeit kochen und sie zu einem kranken Freund bringen, und ich lernte, dass wir einander helfen und uns umeinander sorgen müssen.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich dich deine Zeit und dein Geld einsetzen, um den Armen zu helfen und ich lernte, dass diejenigen, die etwas haben, denen etwas geben sollten, die nichts haben.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich, wie du mit deinen Pflichten umgegangen bist, selbst wenn du dich nicht wohl fühltest, und ich lernte, dass ich als Erwachsener verantwortungsbewusst sein sollte.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich Tränen aus deinen Augen tropfen und ich lernte, dass Dinge manchmal schmerzen und dass es in Ordnung ist, zu weinen.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, sah ich, dass du dich um Dinge gekümmert hast und ich wollte selbst auch zu jemandem werden, der sein Bestes gibt.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, lernte ich die meisten Lektionen des Lebens, die ich beherrschen musste, um als Erwachsener zu einer guten und produktiven Person zu werden.

Als du dachtest, ich würde nicht hinsehen, schaute ich dich an und wollte sagen:

"Danke für all die Dinge, die ich sah, als du dachtest, ich würde nicht hinsehen."

- Ein ehemaliges Kind -

DGE aktualisierte D-A-CH-Referenzwerte für Na, Cl und K

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. hat die D-A-CH Referenzwerte für Natrium, Chlorid und Kalium aktualisiert. Die neuen Referenzen sind nicht mehr Schätzwerte für minimale Zufuhr, sondern Schätzwerte für angemessene Zufuhr und sind abhängig vom Alter. (1-3)

Optimismus verbunden mit einem niedrigeren Sterberisiko

Die Ergebnisse einer neuen Studie zeigen im Vergleich, dass Frauen, die optimistisch eingestellt sind, ein signifikant niedrigeres Sterberisiko haben, als Frauen, die weniger optimistisch eingestellt sind. Diese Assoziation ergab sich für verschiedene Todesursachen wie Krebs, Herzerkrankung, Schlaganfall, Atemwegserkrankungen und Infektion. Die Daten wurden aus der Amerikanischen Nurses' Health Study mit 70.021 Teilnehmerinnen analysiert.

Frühere Studien gaben schon Hinweise über einen Zusammenhang zwischen positiven psychologischen Merkmalen wie Optimismus und einem niedrigeren Risiko von Krankheiten, insbesondere Herzerkrankungen. (4)

Hülsenfrüchte und Sättigung

Hülsenfrüchte als pflanzliche Protein-Quellen, wie Erbsen und Bohnen, sättigten besser als Tier-basierte Protein-Quellen, so eine randomisierte doppelblinde Cross-Over Studie. Drei verschiedenen Mahlzeiten wurden verglichen: pflanzlich basiert mit niedrigem Proteingehalt, pflanzlich basiert mit hohem Proteingehalt und tierisch basiert mit hohem Proteingehalt. Interessant war, dass die pflanzliche Mahlzeit mit niedrigem Proteingehalt so sättigend und schmackhaft war wie eine tierisch basierte Mahlzeit mit hohem Proteingehalt. Als möglicher Mechanismus hinter der Sättigung gelten die Ballaststoffe. Hülsenfrüchte könnten also das Gewichtsmanagement unterstützen. (5)

Vitamin B₁₂ angereichertes Zahngel als Alternative zu Nahrungsergänzungen und Injektionen

Eine B₁₂ Supplementierung ist empfohlen für Menschen, die keine tierischen Produkte verzehren, da pflanzliche Lebensmittel praktisch frei von Vitamin B₁₂ sind. Das Institut für Alternative und Nachhaltige Ernährung (IFANE) führte eine Studie durch, ob Vitamin B₁₂ angereichertes Zahngel den Vitamin B₁₂ Status verbessern kann.

66 gesunde Erwachsene nahmen an der Studie teil. Die Teilnehmer wurden in 2 Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe bekam das Vitamin B₁₂ angereicherte Zahngel, die andere Gruppe bekam ein identisches Zahngel, das nicht angereichert war. Die Teilnehmer mussten sich zweimal am Tag für 2 Minuten die Zähne putzen. Nach 12 Wochen stiegen das Serum-Vitamin-B₁₂ und das Holo-Transcobalamin II signifikant bei den Teilnehmern an, die das Vitamin B₁₂ angereicherte Zahngel benutzten. (6)

1. Chlorid [Internet].; 2017 []. Available from: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/chlorid/>
2. Natrium [Internet].; 2017 []. Available from: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/natrium-chlorid-kalium/>
3. Kalium [Internet].; 2017 []. Available from: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/kalium/>
4. Kim ES, Hagan KA, Grodstein F, DeMeo DL, De Vivo I, Kubzansky LD. Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study. *Am J Epidemiol.* 2017 01/04;185(1):21-9
5. Kristensen MD, Bendsen NT, Christensen SM, Astrup A, Raben A. Meals based on vegetable protein sources (beans and peas) are more satiating than meals based on animal protein sources (veal and pork) - a randomized cross-over meal test study. *Food Nutr Res.* 2016 Oct 19;60:32634
6. Vitamin B₁₂ angereichertes Zahngel für Vegetarier: Alternative zu Nahrungs-ergänzungen und Injektionen? [Internet].; 2016 []. Available from: http://www.aid.de/_data/files/eifonline_11_2016_zahncreme_b12_final.pdf

Kartoffelsalat mit Sauerampfer

Zutaten:

- 2 Handvoll Sauerampferblätter
- 500 g Salatkartoffeln
- Eine halbe frische Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL Basilikumessig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln in der Schale gar kochen
- Zwiebeln würfeln
- Sauerampferblätter in Streifen schneiden
- Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden
- Gurke kleinwürfeln
- Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu Marinade verrühren
- Mit den Zutaten vermengen

Brokkolisalat

Zutaten-Salat:

- 300 g Brokkoli / kleine Röschen
- 1 rote Paprika / fein gewürfelt
- 1 Apfel / fein gewürfelt

Zutaten-Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Senf
- 2-3 TL Honig
- 3-5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

Zubereitung:

- Zitronensaft mit Senf und Honig glatt rühren
- Öl unterschlagen
- Mit den restlichen Zutaten abschmecken
- Salat mit dem Dressing gut vermischen
Gekühlt durchziehen lassen



Avocado-Mango-Mozzarella Salat

Zutaten:

- 1 Limone
- 1 Mango
- 2 Kugeln Mozzarella
- 1 Avocado
- etwas Feldsalat
- 1 rote Chili
- grobes Salz

Zubereitung:

1. Mango schälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Chili fein hacken und alles miteinander vermengen
2. Mozzarella in Würfel schneiden
3. Avocado schälen, würfeln, mit einem Esslöffel Limettensaft und Salz würzen
4. Zu einem bunten Salat unterheben

Gemügesticks mit Kräuterdip

Zutaten - Sticks:

- Möhren
- Kohlrabi
- Gurke
- Rote und gelbe Paprikaschote

Zutaten – Dip:

- 3 Stiele Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Naturjoghurt
- Kräutersalz
- Paprikapulver
- 1TL Ahornsirup

Zubereitung:

- Gemüse waschen, putzen und in längliche Stücke schneiden
- Kräuter waschen, trocken schütteln, klein hacken
- Knoblauch pressen
- Joghurt mit Kräutern verrühren und Salz, Paprikapulver und Ahornsirup abschmecken
- Dip gut durchziehen lassen

Inka – Bratling

Zutaten:

- 150 g Amaranth
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL geriebener Emmentaler Käse
- 3 EL gehackte Haselnüsse (oder Walnüsse)
- Salz
- Koriander

Zubereitung:

- Amaranth in kochende Gemüsebrühe geben, aufkochen lassen
- bei geringer Hitze 30-35 Min. garen
- in eine Schüssel geben
- weitere Zutaten zugeben und alles miteinander mischen
- ca. 10 min quellen lassen
- Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten braten

*Bildnachweis:
Wenn nicht anders angegeben (c)bytina*

Kirsch-Clafoutis

Zutaten für Kuchen 26 Ø:

- 150 g Mehl
- 50 g weiche Margarine
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- 4 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Margarine zum Einfetten
- Mehl zum Ausstäuben
- 2 Tassen entsteinte Sauerkirschen alternativ aus dem Glas

Zubereitung:

- Milch, Eier, Margarine, Zucker, Vanillezucker und Mehl zu glattem Teig verarbeiten
- Die Springform einfetten und mit Mehl ausstäuben
- Kirschen gleichmäßig darin verteilen
- Anschließend Teig darüber gießen
- Im vorgeheizten Backofen 45 Min goldgelb Backen

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

Ihr Team.

Sara Salazar Winter



Bettina Werner



Bernd Wöhner

