

FIT-SNACK

Ein herzliches Hallo...



... mein Name ist Andrea Heller. Ich bin Ernährungsberaterin mit einer Weiterbildung in der Orthomolekularen Medizin. Während des Alltags in meiner Ernährungs- und Gesundheitspraxis in Horw habe ich mit Menschen zu tun, die über Probleme klagen: Kopfschmerzen, mangelnde Konzentration, Schläpheit und Leistungseinbussen. Das kennen Sie auch? Dann sind sie hier beim Wohlfühl- und Genuss richtig. Meine Leidenschaft ist es, über das richtige Essen aufzuklären. Richtig? Falsch? Beim heutigen Überflussangebot in den Supermärkten ist es schwierig, die richtige Entscheidung zu treffen. Dabei ist es einfach: Unser Körper benötigt Nährstoffe, damit er funktionieren kann. Mit der heutigen Ernährungsweise führen wir unserem Körper «leere» Kalorien ohne Nährstoffe zu. Brot, Pasta, weisser Reis, Fleisch und Milchprodukte füllen unsere Bäuche, aber sie füttern unsere Zellen nicht wirklich. Was tun? Back to the roots! Füttern Sie Ihre Zellen wieder vermehrt mit Früchten, knackigen Salaten, buntem Gemüse, frischen Kräutern und nährstoffreichen Nüssen. Ich selbst starte den Tag mit einem Smoothie bestehend aus genau diesen Zutaten und gebe meinem Körper dadurch bereits am Morgen einen Vitaminkick.

Andrea Heller
Dipl. Ernährungsberaterin
www.andrea-heller.ch

Stans/Tirol: Erholung & Wellness auf höchstem Niveau

Wellness- und Gourmetgenuss

Im Vier-Sterne-Superior Aktiv- und Wellnesshotel Schwarzbrunn erlebt man Wellness in einer besonderen Dimension. Inmitten der Silberregion Karwendel in Tirol gelegen und mit eigener Quelle gesegnet, setzt man im Schwarzbrunn das Element Wasser gekonnt in Szene.

Zwischen dem Gebirgszug des Karwendels und den Tuxer Voralpen des Zillertals, auf der Sonnenseite des Inntals gelegen, befindet sich in der Silberregion Karwendel das Hotel Schwarzbrunn. Die eigene Quelle fungiert dabei nicht nur als Namensgeber für das moderne 3000 m² grosse Schwarzbrunn Spa des Vier-Sterne-Superior-Hotels, sondern ist auch die Basis für den Wellnessbereich, der mit behaglicher Wärme und Wohlgefühl überzeugt: vitalisierend & inspirierend, entspannend & erholsam und vor allem rundum wohltuend. Im Spa-Bereich treten Architektur, Design und Wohlfühlkomfort in einen harmonischen Dialog, der es einem ganz einfach macht, loszulassen und sich unbeschwert wohl zu fühlen: Sei es im Open-Air-Pool «Bergsee» am Dach des Wellnessbereiches oder im mystisch beleuchteten Indoor-Pool «Felsenbecken». «Für ungestörte Wellnessmomente zu zweit sorgt zudem die exklusive Private Spa Suite mit einem individuell zusammenstellbaren Verwöhnprogramm. Gemeinsam mit



Hier befindet sich perfekte Entspannung an traumhafter Lage. Katja Zanella-Kux



Im Karwendelgebirge können die Gäste tagsüber wandern, um dann anschliessend zu wellnessen.

Wolfgang Ehn

luxuriösen Schönheitstreatments, den Premium-Wellnessanwendungen «haki» sowie grosszügigen Relax- und Erfrischungsbereichen bleiben im Schwarzbrunn garantiert keine Wellnesswünsche unerfüllt», erklärt Gastgeberfamilie Gschwenter.

berfamilie. Fazit: Das Hotel Schwarzbrunn ist ein perfekter Wohlfühlort für alle, die traumhaften Wellness- und Gourmeturlaub inmitten einer intakten Natur- und Berglandschaft vereinen und herzliche Tiroler Gastfreundschaft bei erstklassigen Serviceleistungen geniessen wollen.

Die Preise variieren je nach Saison. Weitere Informationen unter: www.schwarzbrunn.at

Reto Eicher

Kulinarische Genüsse

Auch feinsten Genuss und höchste Gaumenfreuden kommen dank des verlockenden Schwarzbrunn Superior-Kulinariums nicht zu kurz. «In unseren behaglichen Stuben und Restaurants verwöhnen wir Gourmets und Geniesser aus Leidenschaft mit dem Besten aus Küche und Weinkeller, wobei die Menüs ausschliesslich aus frischen regionalen Zutaten von bester Qualität zubereitet werden», so die Gastgeberfamilie.

Angebot vitale Lebensfreude

- 3 Nächte All inclusive Superior
- 1 Spa-Behandlungsgutschein im Wert von € 20,- pro Person
- 1 Ernährungs- und Vitalberatung (30 min)
- 1 geführte Naturexpedition
- Fahrrad- & E-Bike-Verleih
- Schwarzbrunn Ausflugspaket: Freie Eintritte für Attraktionen in Tirol
- Aktiv-Spa- & Outdoorprogramm ab € 324 pro Person

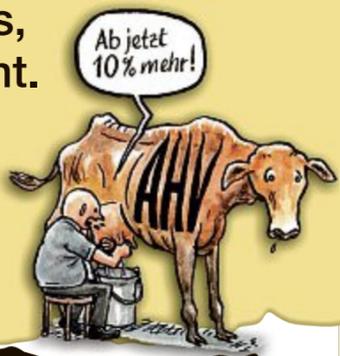
Verlosung

Gewinnen Sie 2x1 Gutscheine à je 1000 Euro für das Vier-Sterne-Superior Aktiv- und Wellnesshotel Schwarzbrunn. Teilnahmemöglichkeiten auf luru.ch/verlosungen, per Mail an: reto.eicher@diemoderatoren.ch oder per Postkarte bis am 10. September 2016, Stichwort «Schwarzbrunn» an die Luzerner Rundschau, Postfach 3339, 6002 Luzern (Bitte vollständige Adresse nicht vergessen). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ANZEIGE

Keine AHV-Erhöhung nach dem Giesskannenprinzip

- Die AHV gibt schon heute mehr aus, als sie einnimmt.
- 10 Prozent mehr für alle liegt nicht drin!



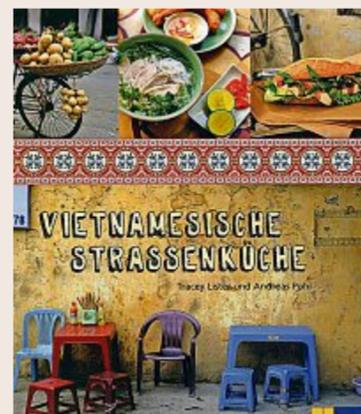
Teure AHV-Initiative **NEIN**
www.ahv-initiative-nein.ch

BUCHTIPP

Sie machen Marken und Strassenküchen



Menschen machen Marken
Florian Zimmermann/WERD Verlag
ISBN 3-85932-803-7 Fr. 34.-



Vietnamesische Strassenküche
T.Lister, A.Pohl/ATVerlag
ISBN3-03800-897-2 Fr.32.90

Hinter Marken wie Victorinox, PostFinance, V-ZUG oder Pilatus Flugzeugwerke stehen Menschen. Mit Visionen, Wissen und Erfahrung haben sie starke Marken mit kundenorientierten Angeboten geschaffen. Was hat diese Schweizer Marken so erfolgreich gemacht? Was können wir - als Führungsperson oder Marketingverantwortliche - von den Menschen hinter diesen erfolgreich positionierten Marken lernen? Florian Zimmermann führte mit 10 Per-

sönlichkeiten von Schweizer Unternehmen Gespräche über Markenführung und Kundenservice. Ihre Antworten stellt er den kompakt zusammengefassten Grundlagen zu Branding, Markenführung, integrierter Kommunikation und Social Web gegenüber. Dieses Manifest über das Individuum mit seinen einzigartigen Talenten ist auch ein interessanter Einblick für Verbraucher und Konsumentinnen, welche sich die Marken genau merken.

An Ideen fehlt es aber auch nicht den Strassenköchen in Vietnam. Für sie ist «Streetfood» längst der Inbegriff für lebendiges Schlemmen. Das Buch «Vietnamesische Strassenküche» präsentiert aus der turbulenten Ho-Chi-Minh-Stadt die beliebtesten Rezepte von Frühling- und Sommerrollen über Klebreisbällchen mit Erdnüssen bis zu köstlich duftenden Suppen oder den Krabben-Wan-Tans, die gedämpft zum Mitnehmen in Papier gewickelt werden. Kaum anderswo wird so viel ausgerollt, gekocht, gedämpft und gebraten. Was in Hanoi an jeder Ecke köchelt, erobert zunehmend auch unsere Gourmetwelt.

Walter Tschümperlin

Bücher zu gewinnen!

Wir verlosen je 2 Exemplare der vor-gestellten Bücher. Senden Sie innert 5 Tagen eine Postkarte mit Absender und dem Stichwort «Menschen» an die Luzerner Rundschau, Postfach 3339, 6002 Luzern. Oder per E-Mail an sandra.scholz@luzerner-rundschau.ch Sie können angeben, welches Buch Sie gewinnen möchten. Die Bücher werden den verlosteten Gewinnern zugestellt.