



BADENER HOF  
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

# Gäste-News

Dienstag, 07. Mai 2024

## Tagesgymnastik

in der Römertherme



15:00 Aquafitness

17:30 Rückenfit

18:30 Full Body Workout

€ 9,90  
pro Einheit

Die Gymnastikstunden finden im Fitnesscenter der Römertherme statt.  
Anmeldung und Information an der Rezeption!

## Wussten Sie, dass

wir auf unserem Mitarbeiter-Blog regelmäßig einen unserer Mitarbeiter oder eine unserer Mitarbeiterinnen vorstellen?

In unserem Betrieb sind Mitarbeiter nicht nur eine Nummer - wir interessieren uns für den Menschen dahinter.

Die Mitarbeiter-Stories liefern Ihnen einen kleinen Einblick.

Unseren Mitarbeiter-Blog finden Sie auf unserer Webseite unter [www.badenerhof.at/ueber-uns/mitarbeiter-blog](http://www.badenerhof.at/ueber-uns/mitarbeiter-blog)

## Wetter

Morgens 06 - 12 Uhr		19° / 12° leicht bewölkt	 0%	 0 l/m <sup>2</sup>	 NW 11 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		21° / 19° leicht bewölkt	 0%	 0 l/m <sup>2</sup>	 NW 13 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		20° / 16° leicht bewölkt	 0%	 0 l/m <sup>2</sup>	 NW 11 km/h

## Angebote im Haus

### GELBES GOLD - PACKAGE

Nutzen Sie die Heilkraft des Schwefels!

7 Nächte VP & Eintritt Römertherme

- ✓ 1 Ärztliche Untersuchung
- ✓ 3 Schwefelbäder
- ✓ 2 Schwefelschlamm packungen teil
- ✓ 1 Hydro-Jet-Massage (15 Min.)
- ✓ 1 Heilmassage (25 Min.)
- ✓ 1 Magnetfeldbehandlung
- ✓ Geführte Nordic Walking Tour
- ✓ Stadtführung
- ✓ Wein-Degustationsmenü

ab  
€ 955,-

Weitere Informationen finden Sie unter [www.badenerhof.at/angebote](http://www.badenerhof.at/angebote)



## Gesundheitstipp

### BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Besonders in der kälteren Jahreszeit fällt es uns oft schwer uns für einen Spaziergang an der frischen Luft zu begeistern. Warum tägliche Bewegung an der frischen Luft empfehlenswert ist, verraten wir Ihnen in den nächsten Zeilen:

- ✓ **Frische Luft macht glücklich**  
Bei Bewegung an der frischen Luft wird vermehrt das körpereigene Hormon Serotonin produziert. Das „natürliche Antidepressivum“ macht uns ausgeglichener und glücklicher.
- ✓ **Frische Luft stärkt das Immunsystem**  
Studien bestätigen, dass mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag das Immunsystem stärkt und uns weniger anfällig für Viren und Bakterien macht.
- ✓ **Sonnenlicht lässt die Antriebslosigkeit verschwinden**  
Das Sonnenlicht hilft dem Körper dabei Vitamin D zu produzieren, welches für die Calciumaufnahme und die Speicherung dieses im Knochen verantwortlich ist.

Tipps zu Spazier- und Wanderwegen in Baden und Umgebung erhalten Sie an der Rezeption oder unter [www.wienerwald.info](http://www.wienerwald.info)

## Impressum

Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof  
(Badener KurbetriebsgesmbH)  
Pelzgasse 30 | 2500 Baden bei Wien  
+43 2252 48580  
[info@badenerhof.at](mailto:info@badenerhof.at)

## Rezept

### PIKANTE EIERMUFFINS AUF PUMPERNICKEL

Für 4 Portionen (2 Muffins pro Person)

- ✓ 1 Karotte
- ✓ 3 Frühlingszwiebeln
- ✓ 100 g frischer Spinat
- ✓ 1 TL Rapsöl
- ✓ 4 Scheiben Pumpernickel
- ✓ 60 g Gouda
- ✓ 6 Eier
- ✓ 20 ml Mineralwasser (prickelnd)
- ✓ 3 EL gehackte frische Kräuter nach Wunsch (z.B. glatte oder krause Petersilie, Schnittlauch, Majoran)
- ✓ Salz, Pfeffer
- AUSSERDEM
- ✓ Schnittlauchröllchen zum Bestreuen



© Frauke Anholz für Kneipp Verlag Wien

Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Spinat waschen und putzen, trockenschleudern oder tupfen und klein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Karotte darin bissfest braten. In eine Schüssel umfüllen und mit dem Spinat und den Frühlingszwiebelröllchen mischen. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Pumpernickel mithilfe eines Glases in der Größe der Muffinböden zu 8 Talern ausstechen und in die Mulden einer Muffinform setzen. Den Gouda reiben. Eier mit Mineralwasser verquirlen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Beides zum Gemüse geben und alles vermengen. Die Ei-Gemüse-Mischung auf die Pumpernickel-Kreise gießen. Die pikanten Muffins 10–15 Minuten im Backrohr bei 180 °C backen und zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Weitere köstliche Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch, erhältlich an der Hotelrezeption.

