



# Tagespost

Sonntag, den 01. August 2010

## Worte des Tages:

Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man erst 24 Stunden später kommt. (Mark Twain)

### Unser Abendmenü:

Salate vom Büffet  
mit Brot und Butter



Wildkraftbrühe  
mit Markklösschen



Medaillons vom Schweinefilet  
auf Dijon-Senfrahmsosse  
dazu glacierte Karotten  
und Kräuterkartoffeln



Cashew-Sauerrahmeis  
auf Kompott von Bodensee-Erdbeeren

### Schrothkur (Großer Trinktag)

#### Mittagessen:

Kohlrabi auf Gemüsebolognese  
mit frischem Kartoffelschnee

Dessert: Reis mit Aprikosensoße & Fruchtmarmelade

#### Abendessen:

Karottenmus mit frischen Kräutern  
dazu getoastetes Brot

### Darf ich während der Kur Kaffee trinken?

Kaffee zählt zu den Genussgiften, auf die während der Kur ganz bewusst verzichtet werden sollte. Bei Problemen wegen eines zu niedrigen Blutdrucks hat sich Schwarztee mit einem Kaffeelöffel Honig bestens bewährt.

### ...dazu empfehlen wir:

#### Aperitif:

Erdbeerlimes mit Sekt verfeinert  
€ 4,70

#### Wein:

Dornfelder aus der Pfalz  
trocken  
0,25 l € 4,90  
oder

2008er Le Focaiè Sangiovese  
Maremma-Toscana

Voller intensiver Geschmack. Duft nach Kirsche und wilden Beeren

Flasche 0,75 l € 19,00

#### Digestif:

Steinhauser's Wacholder  
32% 2cl € 2,40

### Gottesdienste

**10:30 Uhr** Pfarrgottesdienst  
in der kath.Kirche St.Peter und Paul

**10:00 Uhr** Gottesdienst  
in der evangelischen Heilig-Geist-Kirche

### Wohlfühlen durch Wandern

**Wandern hält fit und intensiviert unsere Wahrnehmungsfähigkeit.** Nebenbei lässt sich sogar noch ein wenig meditieren: Verdrängen Sie Ihre Gedanken an den Alltag nicht, lassen Sie sie kommen – und wieder ziehen.

Diese Gehmeditation entspannt und hilft Ihnen, ganz bei sich zu sein.

### Naturpark Nagelfluhkette

Die Nagelfluhkette ist vom Umweltministerium mit dem **Gütesiegel „Bayerns schönste Geotope“** ausgezeichnet worden.

Sie gehört damit offiziell zu den 100 bedeutendsten geologischen Naturwundern Bayerns. Als eine der charakteristischen Bergketten prägen die Gipfel vom Mittagberg bei Immenstadt bis weit über den Hochgrat bei Oberstaufen hinaus das westliche Oberallgäu.

Der Name kommt daher, weil das Gestein aussehe, als hätte man große Nägel so tief eingeschlagen, dass nur noch die Köpfe heraussehen.



**Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Sonntag, Ihre Familie Ammer und das DIANA-Team!**