

# Hotel AKZENTe

TV  
Programm

05.01. - 25.01.19

AKZENT  
-HOTELS-

30  
JAHRE  
1989-2019

Happy  
Valentine 



Teetipps



Augenpflege



Superfood



Gewinnen Sie zwei Übernachtungen  
im AKZENT Hotel Haus Surendorff



## Ihr Gewinn

Zwischen dem Wiehengebirge und dem Teutoburger Wald liegt im liebenswerten Bramsche das **AKZENT** Hotel Haus Surendorff. Das Haus verfügt über 6 Einzelzimmer, 22 Doppelzimmer und 4 Junior-suiten. Allesamt sind freundlich, hell und modern eingerichtet und in den großen kuscheligen Betten kann himmlisch entspannt werden. Dank des Vier-Sterne-Standards lässt das Haus keine Wünsche offen und die Gäste verbringen schöne und sorgenfreie Tage.

Für das leibliche Wohl zeichnet sich das hauseigene Restaurant verantwortlich. Am Morgen kommen die Hotelgäste in den Genuss eines reichhaltigen Frühstücksbuffets, von dem aus sich herrlicher Brötchen- und Kaffeeduft im ganzen Raum verbreitet. Frische saisonale und regionale Speisen verwöhnen den Gaumen – Highlights der Küche sind ausgewählte Fisch- und Lammgerichte, zu denen ansprechende Weine aus dem großen Sortiment angeboten werden. Je nach Wetterlage ist ein Aufenthalt im Wintergarten oder auf der Terrasse zu empfehlen. Zum gemütlichen Beisammensein am Abend steht den Gästen die Lounge zur Verfügung.

Entspannung verbreiten die verschiedenen Wellness-Angebote des Hauses. Auf 300 Quadratmeter Fläche erholen sich Gäste von den Strapazen des Alltags. In verschiedenen Saunen können die Gäste ausgiebig schwitzen und die Seele baumeln lassen. Neben Whirlpool und Schwimmbad steht Erholungssuchenden außerdem noch ein umfangreiches Massage- und Kosmetikangebot zur Wahl.



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Haus Surendorff**

Dinglingsweg 1  
49565 Bramsche  
**Telefon:** 05461 9 30 20  
**Email:** info@hotelsurendorff.de  
**www.hotelsurendorff.de**



**Ihre Gastgeber**  
Familie Surendorff & Team

Fußball-spieler-position	DT. Gewerk-schaftsbund dt. Autor † (Eugen)	Anfängerin auf einem Gebiet	Ehrentitel jüdischer Gesetzes-lehrer	US-Basket-balliga, Abk. westfranz. Hafenstadt
Gelage			Abbildung (Abk.)	
derb-unhöflich		erdbräuner Farbstoff	Opern-gestalt	
		saudi-arab. Hauptstadt		
		Küchen-gerät		Geliebte des Zeus
Wind-richtung		Haut-ausschlag	ledige Frau (engl.)	
Südost-asiat			Mannsbild	
frei-willige Gabe	erdfarbe-ner Stoff			chem. Z. für Tellur
	unbest. Artikel			Inselstaat in der Karibik
			kleiner Fluss in Baden	witziger Einfall in Film und Theater
warme englische Pastete		Wangen-schminke		
Nordtier		Autokz v. Gummers-bach		
	welt-weit			
Gleich-klang im Vers			uralte Erzäh-lung	

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Spielregeln

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück und Benutzung des Wellnessbereiches im AKZENT Hotel Haus Surendorff in Bramsche! Senden Sie Ihre Lösung bis zum 25.01.2019 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und eMail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ja, ich möchte bis auf Weiteres den AKZENT Newsletter erhalten

**AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:**  
Lösungswort:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Viel Glück!**

## Liebe Leserinnen und Leser,

seit 30 Jahren gibt es die **AKZENT** Hotelkooperation - sie steigt bei Trends mit auf den Zug und setzt sich mit Herzblut für den Erfolg jedes einzelnen Hauses ein.

In 30 Jahren ist aus mehreren Einzelkämpfern eine starke Familie entstanden – die **AKZENT**-Familie, die sich gegenseitig unterstützt, zusammen stets optimiert und dabei die Individualität jedes Einzelnen fördert.

Stellen Sie sich eine Hotelkooperation wie einen Obstsalat vor: eine einzelne Frucht bietet Ihrem Körper einen Teil bestimmter Vitamine, ein Obstsalat hingegen deckt Ihren Tagesbedarf an mehreren relevanten Nährwerten ab.

Bedeutet für Sie: die **AKZENT** Hotels entwickeln sich laufend für Sie weiter und lassen sich immer wieder etwas Neues einfallen. Sie lieben was sie tun und dies spiegelt sich in ihrer Gastlich- und Herzlichkeit gegenüber Ihnen wieder.

Stöbern Sie durch die kommenden Seiten und überzeugen Sie sich selber von der Individualität, Herzlichkeit und Gastfreundschaft unserer **AKZENT**-Familie.

Ihre Aline Gruba



12 Valentinstag –  
Romantische Tage zu Zweit

## Inhaltsverzeichnis

2

### Rätsel

Kreuzwörterrätsel mit tollen Preisen

4

### Saisonales

Valentinstag – Romantische Tage zu Zweit

10

### Hotelportrait

AKZENT Hotel Brüggener Klimp in Brüggem

12

### Essen & Trinken

TeeTipps für die kleine Alltagspause

15

### Wissenswertes

„Gesund“ Essen – Tipps & Tricks

### Essen & Trinken

Superfood – Natürliche Nährstoffwunder

16

### Soziales Engagement

AKZENT Hotel Am Hohenzollernplatz in Bonn

20

### Gesundheit & Pflege

Da, schau her – Pflege für frische Augenblicke

22

### Fernsehprogramm

Fernsehprogramm vom 05.01. – 25.01.2019

25



# Romantische Tage zu zweit

# VALENTINSTAG

Am 14. Februar ist es wieder soweit – an Valentinstag, dem Tag der Liebe, können wir unseren Liebsten wieder einmal auf ganz besondere Art zeigen, wie viel sie uns bedeuten.



## Passende Geschenke



Besonders im angelsächsischen Raum feiern viele Liebespaare diese Tradition. Nach dem üblichen Brauch, der im mittelalterlichen England entstand, bilden sie „Valentinspaare“, die sich gegenseitig beschenken und damit ihre Zuneigung kundtun. Dabei müssen sich diese nicht unbedingt in einer festen Liebesbeziehung befinden. Vor allem über Film und Fernsehen hat sich der Brauch auch bei uns in Deutschland verbreitet und wird auch hierzulande seit einigen Jahrzehnten vor allem von Liebespaaren sehr gerne zelebriert. So ist es ein schöner Anlass, seinem Partner oder seiner Angebeteten eine kleine Überraschung zu machen.

Wer seiner oder seinem Liebsten eine Freude bereiten möchte, muss einiges beachten: Nicht nur eine Überraschung sollte es sein, wichtig ist, dass es den Geschmack der oder des Angebeteten trifft. Und was passt und erfreut besser, als dem geliebten Menschen schöne Zeit zu Zweit zu schenken? Dank der besonderen romantischen Arrangements vieler **AKZENT** Hotels können Liebende und Verliebte ein ideales Geschenk überreichen. Die Hotelteams wissen, wie ein Tag für Liebespärchen perfekt gelingt und schaffen einen sorgenfreien Rahmen, in dem sich die Liebenden ganz auf sich und ihre Gefühle konzentrieren können.

## Große Gefühle im Thüringer Wald

Ganz große Romantik bietet das **AKZENT** Hotel Zur Post in Bad Tabarz. Beim „Kuschelgetuschel“ genießen die Paare in großzügigen und anheimelnden Komfortzimmern eine Übernachtung mit vielfältigem Frühstück, welches das Hotelteam auch auf Wunsch gerne auf das Zimmer bringen lässt.

Höhepunkte sind ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner am Abend und die Nutzung der Saunalandschaft, die den Rahmen für gefühlvolle Tage in Bad Tabarz geben.

Auch die wunderschöne Umgebung von Bad Tabarz, mitten im Thüringer Wald, lädt zu schönen zweisamen Stunden in der idyllischen Naturlandschaft ein.



**Ihr Gastgeber**  
Mario Peschke

**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Zur Post**

Lauchgrundstraße 16  
99891 Bad Tabarz  
**Telefon:** 036259 66 60  
**Email:** info@hotel-tabarz.de  
**www.hotel-tabarz.de**



**AKZENT Hotel** ★★★ 

**Am Hohenzollernplatz**

Plittersdorfer Straße 54-56  
53173 Bonn Bad Godesberg  
**Telefon:** 0228 95 75 90  
**Email:** info@hohenzollernplatz.de  
**www.hotel-am-hohenzollernplatz.de**



### Kuschelgetuschel

- 1x Übernachtung im komfortablen Doppelzimmer
  - inkl. Frühstück (gerne auch auf dem Zimmer)
  - 1x Flasche eisgekühlter Sekt & Pralinen bei Anreise auf dem Zimmer
  - 1x fruchtiger Liebescocktail
  - 1x 4-Gang Candle-Light-Dinner
  - Romantisch dekoriertes Zimmer mit Rosen
  - Nutzung der Saunalandschaft
- |                   |          |
|-------------------|----------|
| Doppelzimmer p.P. | 90,00 €  |
| Juniorsuite p.P.  | 115,00 € |

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-tabarz.de](http://www.hotel-tabarz.de)

## Romantische Zweisamkeit in Bonn

Das **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz im schönen Bonner Stadtteil Bad Godesberg bietet im Februar mit seinem Arrangement „Valentinstag – Kurzurlaub für Verliebte“ zwei romantische Übernachtungen an, mit dem sich die verliebten Paare verwöhnen lassen können.

Als Gast des 3-Sterne-Superior-Hauses im Villenviertel Bonn Bad Godesberg ist es kein Problem, dem Kulturleben der ehemaligen Bundeshauptstadt (Bundeskunsthalle, Haus der Geschichte, Museum König, Beethoven Geburtshaus), der Internationalität (20 UN-Einrichtungen), der Politik (Wasserwerk, Langer Eugen, Villa Hammer Schmidt), der Natur (Mittelrhein, Kottenforst, Siebengebirge, Eifel, Rheinaue, Rhein) oder herzlichen Menschen näher zu kommen.

### Kurzurlaub für Verliebte



Lassen Sie sich verwöhnen – zu zweit, ... am 14. Februar ist Valentinstag. Schöpfen Sie neue Kräfte, kommen Sie auf andere Gedanken, gehen Sie auch auf Entdeckungstour, seien Sie dabei unser Gast. Das alte Bonn: von den Ubiern gegründet, die Römer prägten die Stadt, die Kurfürsten hinterließen Spuren, viele Jahre Bundeshauptstadt. Die junge Bundesstadt Bonn: international, nachhaltig, zukunftsorientiert, mit wachsenden Einwohnerzahlen. Bonn pulsiert!

- 2x Übernachtungen im Komfortzimmer
  - 1x einen Frühlingsstrauß auf Ihrem Zimmer
  - 2x ausgiebiges und abwechslungsreiches Frühstück vom Buffet mit regionalem, frischen Honig
  - 1x einen Obstteller
  - 1x einen Stadtplan Bonn
  - WLAN in Ihrem Zimmer und in den allgemeinen Hotelbereichen
  - 1x einen Besuch unserer Sauna bis 21:45 Uhr - inkl. Leihbademantel
  - 1x unsere Gästekarte mit Preisvorteilen und Gratisgetränken bei unseren Partnern
  - kostenfreie, öffentliche Parkplätze rund um das Hotel (in der Regel ab 15 Uhr problemlos verfügbar)
  - 1x WelcomeCard Bonn für 24 Stunden (Sie haben freie Fahrt in Bonn und u. a. freien Eintritt in über 20 Museen uvm.)
- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| Zeitraum:   | 13.02. - 17.02.2019 |
| Zimmer p.P. | 139,00 €            |

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-am-hohenzollernplatz.de](http://www.hotel-am-hohenzollernplatz.de)



## Schöne Tage im Unterallgäu

„Zeit zu zweit“ ist das Motto, wenn sich im **AKZENT** Brauerei Hotel Hirsch in Ottobeuren alles um den Valentinstag dreht. Schon allein die Lage des Hotels in der hügeligen Alpenvorlandschaft verspricht sagenhafte Ausblicke und traumhafte Stunden zu zweit. Hier kommen die Gäste in den Genuss eines viergängigen Candle-Light-Dinners in der „Hirschstube“, dem hauseigenen, stimmungsvollen Restaurant und genießen unter anderem einen entspannenden Aufenthalt in der Saunawelt. Kuscheln Sie sich zusammen mit Ihrem Partner in flauschige Bademäntel ein und genießen die Zweisamkeit. Auch in Ottobeuren können die Pärchen viel entdecken, so zum Beispiel das Klostermuseum, den berühmten Kaisersaal und auch die Basilika der Benediktinerabtei – Orte, die einen jeden Besucher in Staunen versetzen.



**AKZENT** ★★★   
**Brauerei Hotel Hirsch**

Marktplatz 12  
87724 Ottobeuren  
**Telefon:** 08332 79 67 70  
**Email:** hotel@hirsch-ottobeuren.de  
**www.hirsch-ottobeuren.de**



## Zeit zu zweit

Feiern Sie Ihre Liebe und überraschen Sie Ihre/n Partner/in mit einem Kurztrip auf die Schwäbische Alb. Erholen Sie sich und lassen Sie sich kulinarisch von uns verwöhnen.

- Begrüßungscocktail an der Hotelbar
- Candle-Light-Dinner mit 4-Gängen im stimmungsvollen Restaurant
- Entspannung in der Saunawelt mit großem Kneippbecken im kuscheligen Leihbademantel
- Frühstücksbuffet mit vielen regional kontrollierten Frischeprodukten
- Übernachtung im großzügigen, komfortablen und modernen Doppelzimmer mit Badewanne und Dusche
- Besuch des Klostermuseums und des Kaisersaals
- Besuch der Basilika, 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer

Doppelzimmer p.P. ab 85,00 €  
Verlängerungsnacht ab 50,00 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hirsch-ottobeuren.de](http://www.hirsch-ottobeuren.de)

## Valentins-Überraschung in Helmstadt

Das **AKZENT** Hotel Krone in Helmstadt verwöhnt seine Valentinsgäste mit einem traumhaft romantischen Arrangement. Vom 08. bis zum 17. Februar kann eine Übernachtung im Classic oder Komfort Doppelzimmer gebucht werden. Rosen auf dem Zimmer leiten den gefühlvollen Aufenthalt ein. Ein mehrgängiges Menü am Abend, das Frühstücksbuffet am Morgen und der Late-Check-Out um 14:00 Uhr machen den Kurzurlaub im 3-Sterne-Haus in Helmstadt perfekt.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Gasthof Krone**

Würzburger Straße 23  
97264 Helmstadt  
**Telefon:** 09369 9 06 40  
**Email:** info@gasthof-krone.de  
**www.gasthof-krone.de**



## Valentins - Überraschung

Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) mit einem spontanen, unkomplizierten Kurztripp. Ein Rosenstrauß auf dem Zimmer - und alles liebevoll dekoriert - genießen Sie ein paar romantische und erholsame Stunden zu zweit!

- 1x Übernachtung
- 1x KRONE - Frühstücksbuffet
- 1x Flasche 0,375 l Fränkischen Sekt
- 1x kleiner Rosenstrauß auf dem Zimmer
- 1x 4-Gang "Candle-Light" Dinner
- Late Check-out bis 14:00 Uhr

DZ "Classic" p.P. 99,00 €  
DZ "Komfort" p.P. 109,00 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.gasthof-krone.de](http://www.gasthof-krone.de)

THANK YOU



## Valentinstag in Schmalkalden

Das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen im thüringischen Schmalkalden hat ein perfektes Arrangement für seine Valentinstagsgäste zusammengestellt, in dem die Turteltauben viele schöne Momente zu zweit erleben – das „Romantik pur“. Schon beim Betreten der gemütlichen Zimmer können sich die Gäste von einem romantisch dekorierten Raum überraschen lassen und erst einmal die Beine in den kuscheligen Betten erholsam hochlegen.

Am Abend wird ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner serviert, am Morgen steht für die Paare ein reichhaltiges Vital-Frühstücksbuffet bereit. Die Gäste genießen ihre Zweisamkeit im hauseigenen Saunabereich mit Gradierwerk und anschließendem Entspannen am Indoor-Pool.



**AKZENT** ★★★★★  
**Aktiv & Vital Hotel Thüringen**

Notstraße 33  
98574 Schmalkalden  
**Telefon:** 036 83 466570  
**Email:** info@aktivhotel-thueringen.de  
**www.aktivhotel-thueringen.de**



## Romantik pur

Gönnen Sie sich und Ihrem Partner gemeinsame Stunden zu zweit. Nehmen Sie sich Zeit für sich und genießen Sie ein bisschen Wellness oder entdecken Sie die Viba-Nougat Welt. Am Abend verwöhnen wir Sie mit einem Candlelight 4-Gang-Menü. Die Nacht verbringen Sie in einem romantisch dekorierten Zimmer. Der nächste Morgen beginnt mit einem reichhaltigen und gesunden Frühstück – getreu unserem Motto Aktiv & Vital.

- 1x Übernachtung in der gebuchten Kategorie
- Zimmer romantisch mit Rosen und Accessoires dekoriert
- 1 x Vital-Frühstücksbuffet inkl. Kaffeespezialitäten
- 1 x romantisches 4-Gang-Candlelight Dinner am Abend mit 2 Hauptgerichten zur Wahl
- täglich 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- SKY Sport News und SKY Atlantic auf dem Zimmer
- WLAN im ganzen Haus
- Nutzung des Saunabereiches innen und außen mit Infrarot-Tiefenwärmekabine & hauseigenem Gradierwerk
- Nutzung des Indoor-Pools mit Gegenstromanlage

Doppelzimmer p.P. 79,00 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.aktivhotel-thueringen.de](http://www.aktivhotel-thueringen.de)

Gut, dass das Hotel zwischen Stuttgart und Ulm das passende Arrangement „Valentin“ anbietet. Eine Übernachtung im romantisch dekorierten Doppelzimmer lässt die Herzen höherschlagen. Die Highlights für gefühlvolle Tage sind ein 4-Gang-Candle-Light-Dinner und eine Verwöhnbox mit kleinen Überraschungen auf dem Zimmer. Das reichhaltige Schlemmerbuffet am Morgen rundet den zweisamen Aufenthalt der Liebenden perfekt ab.



**AKZENT Hotel** ★★★   
**Höhenblick**

Obere Sommerbergstraße 10  
73347 Mühlhausen im Täle  
**Telefon:** 07335 969900  
**Email:** info@hotel-hoehenblick.de  
**www.hotel-hoehenblick.de**



## Valentins-Special

Feiern Sie Ihre Liebe und überraschen Sie Ihre/n Partner/in mit einem Kurztrip auf die Schwäbische Alb. Erholen Sie sich und lassen Sie sich kulinarisch von uns verwöhnen.

- 1x Übernachtung im romantisch dekorierten Komfort-Doppelzimmer
- 1x eine Verwöhnbox mit kleinen Überraschungen auf Ihrem Zimmer
- 1 x abends ein Candle-Light-Dinner in 4 Gängen inkl. einem Gläschen Sekt
- 1 x Frühstück vom reichhaltigen Schlemmerbuffet

Doppelzimmer p.P. 101,90 €

**Jetzt buchen**

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-hoehenblick.de](http://www.hotel-hoehenblick.de)

## Gefühlvolle Tage auf der Alb

Der Name ist Programm: Vom **AKZENT** Hotel Höhenblick in Mühlhausen im Täle auf der Schwäbischen Alb haben Gäste einen einmaligen Ausblick auf das Obere Filstal – die perfekte Kulisse für einen romantischen Aufenthalt.



## Kuscheltage auf höchstem Niveau

Im Emsland können Verliebte zwei Übernachtungen mit dem „Valentinstagsspecial“ des **AKZENT** Hotel Borchers in Dörpen verbringen. Das Bett ist für die verliebten Kurzurlauber mit romantischen Rosenblüten dekoriert. An einem Abend steht ein dreigängiges Candle-Light-Dinner auf dem Programm. Die Festung Bourtange, nahe der deutsch-niederländischen Grenze, lädt zu einem romantischen Spaziergang ein, der in die Mitte des 18. Jahrhunderts zurückversetzt. Am nächsten Tag kann nach einem ausgiebigen Schlaf ein Langschläferfrühstück auf dem Zimmer eingenommen werden. In aller Ruhe und mit viel Zeit für einander bietet das Hotel den Turteltauben den Late-Check-Out bis 13:00 Uhr.



### AKZENT Hotel ★★★ Borchers

Neudörpener Straße 48-52  
26892 Dörpen  
**Telefon:** 04963 91930  
**Email:** info@hotel-borchers.de  
**www.hotel-borchers.de**



Ihre Gastgeber  
Familie Borchers

## Valentinstagsspecial

Sie suchen die Zweisamkeit? Genießen Sie unvergessliche Tage und besuchen Sie die umliegenden Sehenswürdigkeit z.B. die romantische Festung Bourtange. Ihr Bett ist mit Rosenblüten bedeckt. Abends erwartet Sie ein Candle Light Dinner. Nach einem ausgiebigen Schlaf erwartet Sie am Abreisetag ein Langschläferfrühstück auf Ihrem Zimmer. Genießen Sie in aller Ruhe die Zweisamkeit und reisen erst spät ab.

- 2x Übernachtung
- Mit Rosenblüten dekoriertes Bett
- 1x Frühstück vom Büfett
- 1x Candle-Light-Dinner (3-Gänge-Menü)
- 1x Langschläferfrühstück auf dem Zimmer
- 1x Late Check-Out (bis 13.00 Uhr möglich)

Zimmer p.P. 104,90 €

### Jetzt buchen

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-borchers.de](http://www.hotel-borchers.de)

## Romantische Rosentage auf Rügen

Auch der Norden lädt zu einem traumhaften Valentinstag ein. Das **AKZENT** Hotel Göhren auf der Ostseeinsel Rügen beschert verliebten Paaren einen rosenreichen Aufenthalt mit seinem Arrangement „Wellness Rosentage auf Rügen“.

Ob auf dem Zimmer, beim 4-Gang-Candle-Light-Dinner oder auch beim romantischen Bad zu zweit – die beiden Liebenden werden während ihres Aufenthaltes stets von Rosen begleitet. Unternehmen Sie erfrischende Strandspaziergänge zu zweit und genießen hinterher einen wärmenden Gang in die Saunalandschaft.



### AKZENT ★★★ Waldhotel Göhren

Waldstraße 7  
18586 Ostseebad Göhren  
**Telefon:** 038308 5 05 00  
**Email:** urlaub@waldhotelgoehren.de  
**www.waldhotelgoehren.de**



## Wellness Rosentage auf Rügen

- 2x Übernachtungen inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 1x Edelrosenstrauß und 1x Flasche Sekt zur Begrüßung im Zimmer
- 1x 4-Gang-Candle-Light-Dinner (Rosendinner) am romantisch mit Rosen geschmücktem Tisch
- 1x romantisches Rosenbad für Zwei, begleitet von einem Glas Sekt
- 1x Rosen-Badepraline zur Genuss-Verlängerung für zu Hause
- 2x kuschelige Bademäntel, Badeschuhe sowie Saunatücher für die Zeit Ihres Aufenthaltes
- Ebenso steht Ihnen die Nutzung des Hallenschwimmbades und der Saunalandschaft in der Hotelanlage kostenfrei zur Verfügung.

Gültig vom 04.01. – 31.03.2019

Doppelzimmer 349,00 €

### Jetzt buchen

auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.waldhotelgoehren.de](http://www.waldhotelgoehren.de)







## Musicalhighlights in Stuttgart

Das **AKZENT** Hotel Möhringer Hof wird besonders von Musicalfans gern gebucht. Denn das Drei-Sterne-Superior Haus bietet als Musicalhotel immer wieder passende Arrangements zu einzigartigen Musicalaufführungen in Stuttgart. Zum Tag der Liebenden bietet es sich an, seinem oder seiner Liebsten ein musikalisches Geschenk zu machen. „Am Valentinstag keine Zeit? Das ist für uns kein Problem, denn unsere Romantik-Päckle sind auch als Gutschein auf ein späteres Datum ausstellbar oder aber auch gerne ohne Datum buchbar“, empfiehlt **AKZENT**-Gastgeberin Birgit Wegener, „auf jeden Fall kommt diese Liebes-Überraschung zu 150 Prozent an!“

**ANASTASIA - DAS BROADWAY MUSICAL** entführt das Publikum im Palladium Theater Stuttgart in einer berührenden Lovestory von den Geheimnissen des russischen Zarenreiches bis ins lebendige Paris der 20er Jahre. „Appetit holen kann man sich auch auf unserem Youtube-Kanal des Möhringer Hofes – Live-Gesangsproben der Musicaldarsteller und Backstage-Infos sprechen hier für sich!“ weist **AKZENT**-Hoteller Friedrich Wegener hin. Der Vorhang von **Disneys ALADDIN** öffnet sich gegenüber im Apollo Theater und verzaubert mit seiner traumhaften Liebesgeschichte aus 1001 Nacht: witzig, unterhaltsam und romantisch zugleich erlebt man im orientalischen Agrabah die zeitlose Geschichte von Aladdin, Dschinni und Prinzessin Jasmin.

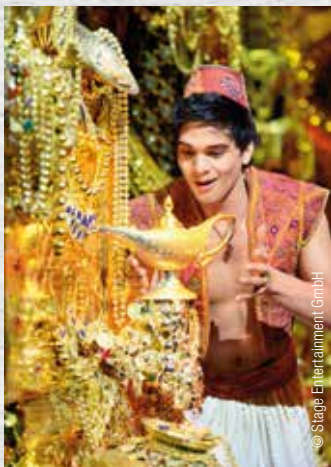
Inspiriert? Falls Fragen sind, das Team vom **AKZENT** Hotel Möhringer Hof hilft Ihnen auch gerne persönlich am Telefon weiter. Ansonsten – bis bald in Stuttgart – Familie Wegener freut sich auf Ihre Buchung!



**ALADDIN**  
Romantik-Päckle



**ANASTASIA**  
Romantik-Päckle



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Möhringer Hof**

Hechinger Straße 64-68  
70567 Stuttgart  
**Telefon:** 0711 71 97 00  
**Email:** info@hotel-moehringerhof.de  
**www.hotel-moehringerhof.de**



### - Musical-Romantik-Päckle -

(Anreise Do.-Sa. täglich möglich)



#### **ANASTASIA – DAS BROADWAY MUSICAL** oder **Disneys ALADDIN**

- 1 od. 2 x **Übernachtung** im komfortablen Doppelzimmer
- 1 od. 2 x reichhaltiges **Frühstücksbuffet** mit Bioecke am 1. Frühstückstag speziell **romantisch dekoriertes Tisch** passend zum Musical-nur für Sie beide!
- 1 x Strauß mit **langstieligen roten Rosen** zur Begrüßung auf Ihrem Zimmer
- Ihr Bett und Bad mit frischen Rosenblättern traumhaft geschmückt
- 1 x köstliches Pralinenherz zum „Vernaschen“
- 1 x Begrüßungsgetränk im Hotel
- 1 x **Musicalticket** in gewünschter Preiskategorie
- 1 x Stadtplan zur besseren Erkundung Stuttgarts
- 1 x Spielbank-Gutschein für das Große Spiel (z.B. nach dem Musical)

ab **149,90 € pro Person**



# Traumhaftes Urlaubserlebnis

im AKZENT Hotel-Restaurant Brüggener Klimp



## Harmonische Urlaubstage nahe der niederländischen Grenze

Unmittelbar an der niederländischen Grenze im nieder-rheinischen Naturpark Maas-Schwalm-Nette und umgeben vom Brachter Wald können die Gäste des **AKZENT** Hotel-Restaurant Brüggener Klimp in Brüggem pure Erholung genießen.



## Auf historischem Grund

Der Name des **AKZENT** Hotel-Restaurants Brüggener Klimp ist nicht von ungefähr, denn ursprünglich war das im Jahr 1981 in ein Hotel umgestaltete Gebäude ein Bahnhof. Da der Zug im Volksmund als „Klump“ bezeichnet wurde und dieser all die Jahre dort Halt machte, schafft der Name des Brüggener Klump einen perfekten historischen Bezug zur Vorgeschichte des Bauwerks.

Die Gäste werden nicht nur vom einzigartigen Charme des äußerlich unverändert gebliebenen Empfangsgebäudes des ehemaligen Bahnhofs begrüßt, sondern auch von der Dampflokomotive 663, die einen dekorativen Platz vor den Toren des Hotels gefunden hat.

Das 3-Sterne-Superior-Haus ist mit liebevollen Details in einem gemütlichen Bahnstilstil eingerichtet – zwischen Lokomotiv-Lampen und Weichenhebeln wird der Aufenthalt im Brüggener Klump zu einem beeindruckenden Erlebnis.

Die Gäste erwarten 45 komfortabel eingerichtete Zimmer sowie drei Luxuszimmer inklusive Wohlfühl-Wanne und nostalgischem Mobiliar im Haupthaus. 15 weitere Zimmer sind in einem Gästehaus auf dem Gelände verfügbar.



Nach einer erholsamen Nacht erwartet die Urlauber ein reichhaltiges Frühstück, welches neue Kraft für spannende Tage in Brüggen spendet.

## Verwöhnen lassen und genießen

Das **AKZENT** Hotel Brüggener Klump rundet mit seinem hauseigenen Restaurant den Aufenthalt eines jeden Gastes perfekt ab. Sowohl interne als auch externe Gäste bestellen wohlschmeckende Speisen à la Carte und können sich jeden Monat auf aktuelle Themenspezialitäten freuen – im Januar ist dies Wild aus Feld, Wald und Wiese.

Zusätzlich bietet das Hotel die Möglichkeit der Nutzung eines hauseigenen Wellnessbereichs. Wenn die Gäste nach einem erlebnisreichen Tag erschöpft das Foyer betreten, lohnt sich gleich ein Abstecher dorthin.

Sowohl eine Sauna als auch ein Hallenbad sorgen dafür, dass die Hotelgäste entspannen können. Es gilt, die Müdigkeit des abenteuerlichen Tages aus dem Körper zu verdrängen und sie in ein glückseliges Wohlgefühl für einen abschließenden, gemütlichen Abend zu verwandeln.

## Burg Brüggen

Im südöstlichen Teil Brüggens liegt in idyllischer Lage die Wasserburg Brüggen. Im 13. Jahrhundert zur Sicherung einer Furt errichtet, ist der heutige Backsteinbau in privatem Besitz und beherbergt unter anderem ein regionales Jagd- und Naturkundemuseum. Ein entspannter Spaziergang um die Burganlage mit einem kleinen Abstecher in das Museum und zum angrenzenden alten Rathausgebäude machen den Ausflug perfekt.

## Natur- und Tierpark

Seit mehr als 60 Jahren befindet sich auf einem herrlichen, von Wald umgebenen Gelände der Natur- und Tierpark Brüggen. Der mittlerweile über die Grenzen hinaus bekannte Park erfreut sich einer immer größeren Besucherzahl von Nah und Fern. So klein es mit einem persönlichen Park mit ein paar tollenden Pferden angefangen hatte, wurde das Areal nach und nach weiter mit Spielgeräten ausgestattet und beherbergt von Jahr zu Jahr eine immer größere Vielfalt an Tieren.

## Kreuzherrenkloster

Im Zentrum Brüggens steht das Kreuzherrenkloster. Zusammen mit der Klosterkirche St. Nikolaus, einem Küchen- und Versorgungstrakt, Wirtschaftsgebäuden und einer Lateinschule formte der Konvent als Wohnungs- und Funktionstrakt diese Klostereinheit. Heute beherbergt es das Rathaus, welches sich kein schöneres Gebäude für seinen Sitz hätte vorstellen können.

## Unterwegs im Januar

Ein Genuss sind die großartigen Winterspaziergänge, die in der Umgebung von Brüggen unternommen werden können. Eine Wanderung durch den niederländischen Nationalpark de Meinweg erfrischt das Gemüt. Bei kalten Außentemperaturen entdecken die Besucher warm eingepackt die herrlich winterliche Landschaft - geprägt durch Kiefernwälder, Heideflächen und Moore. Genießen Sie die klare Luft und erleben den Nationalpark von einer ganz neuen Seite.



**AKZENT Hotel** ★★★  
**Brüggener Klump**

Burgwall 15  
41379 Brüggen  
**Telefon:** 02163 95 50  
**Email:** hotel@brueggener-klump.de  
**www.brueggener-klump.de**





*Teetipps für die  
kleine Pause*

## Teetipps für den großen Genuss

Tee ist das beliebteste Getränk der Welt. Bei einer riesigen Auswahl an Teesorten in den unterschiedlichsten Ländern kommt einiges an Geschmäckern, Vorlieben und Zeremonien zusammen. Denn erst durch die richtige Zubereitung wird Teetrinken zum Genuss und ist von Land zu Land sowie Sorte zu Sorte unterschiedlich.

### Tee trinken mal anders

#### 1 Tee trinken wie die Ostfriesen

Ein großes Stück Kandis in die Tasse legen. Den fertig gebrühten Tee langsam eingießen, sodass die Kluntjespitze noch herausragt. Sahne langsam über den Tasseninnenrand in den Tee laufen lassen. Um die Spitze des Kandis mit einem Löffel geschlagene Sahne legen, die sich dann langsam zum Tassenrand hin verbreitet und versinkt. Nicht umrühren und genießen.

#### 2 Gong Fu Cha - Teezeremonie in China

Das Geschirr wird mittels heißem Wasser gewärmt. In der gewünschten Menge werden die Teeblätter in eine große Schale gegeben und mit kochendem Wasser übergossen.

Der erste Aufguss wird sofort ausgeleert, da die ersten entwichenen Stoffe aus den Blättern sehr bitter sind. Der zweite Aufguss kann nun ziehen. Der Tee wird durch ein Sieb gleichmäßig und kreisförmig im Uhrzeigersinn gefiltert, in Schalen gegossen und den Gästen gereicht. Bevor dieser getrunken wird, wird erst noch Farbe und Aroma des Tees bestaunt.

Je nach Zeremonie können aus einem guten Tee bis zu 15 Aufgüsse wiederholt werden, wobei der Tee bei jedem Aufguss 10 Minuten länger ziehen muss. Oberste Priorität: Je öfter der Tee aufgegossen werden kann, umso mehr Zeit verbringt man miteinander und umso besser ist die Zeremonie.



#### 3 Auf die feine englische Art

Die Teekanne heiß ausspülen. Pro Tasse einen Teelöffel Tee und einen für die Kanne hineingeben. Jetzt Wasser aufkochen, einige Sekunden warten bis das Wasser nicht mehr kocht und dann auf den Tee gießen. Da der Tee in der Kanne bleibt, wird das Teewasser irgendwann sehr stark, sodass wieder frisches heißes Wasser nachgegossen wird. Den Tee mit Milch servieren.

#### 4 Lateinamerika im Matefiebel

Für den Einstieg in die Welt des Mate-Tees sollte eine milde Sorte gewählt werden, denn Mate zeichnet sich durch einen herben bis stark bitteren Geschmack aus.

Als erstes wird das Trinkgefäß zu dreiviertel mit Yerba (Mateblättern) ausgefüllt. Eine Hand auf die Öffnung legen und die Blätter schütteln – die bittersten Stoffe bleiben an der Hand kleben und können abgewaschen werden. Den Becher schräg halten, sodass sich die Blätter auf der einen Seite sammeln und auf die andere Seite eine Bombilla (Metalltrinkhalm mit Sieb am unteren Ende) unter den Tee schieben, sodass sie festsetzt. Nun nach und nach heißes Wasser um die Bombilla in den Behälter gießen und zwischendurch immer wieder einen Schluck heißen Tee genießen.



### Genuss garantiert

Lagerung, Qualität und Zubereitung – drei wichtige Punkte, die ein jeder, der gerne Tee genießt, beachten sollte.

#### Teelagerung:

Am besten wird Tee an einem dunklen und trockenen Ort aufbewahrt, so bleibt er geschützt vor Feuchtigkeit und das Aroma bleibt länger erhalten. Zusätzlich schützt eine luftdichte Verpackung vor fremden Gerüchen. Am besten für die Lagerung sind gut verschließbare Aluminiumdosen geeignet. Sie garantieren leckeren und langen Tee Genuss.

#### Teequalität:

Da Teesorten unterschiedliche Qualitäten aufweisen, muss auch unterschiedlich mit ihnen umgegangen werden. So ist je nach Teesorte eine andere Zubereitung notwendig. Der Teesatz eines qualitativ hochwertigen Tees kann mindestens drei bis vier weitere Male aufgegossen werden. Dabei können pro weiteren Aufguss immer mehr verschiedene Aromen entdeckt werden, die das Teetrinken zu einem richtigen Erlebnis machen. Für hochwertigen Tee ohne künstliche Aromastoffe greifen Sie am besten zur lose verpackten Variante.

#### Teezubereitung:

Nicht zuletzt sollte auch bei der Zubereitung eines Tees einiges beachtet werden. An erster Stelle steht das Aufgusswasser. Wichtig: das Wasser immer frisch aufkochen. Besonders gut eignet sich mineralienreiches Wasser. Je nach Teesorte spielt auch die Temperatur eine sehr wichtige Rolle. So braucht zum Beispiel Schwarztee bei Aufguss eine Temperatur von 95°C, empfindliche Teesorten wie japanischer Grüntee würden die Brühtemperatur allerdings nicht vertragen und bevorzugen einen Aufguss bei etwa 60°C.

## Teesorten und ihre Wirkung

### Schwarzer Tee

Ein Klassiker, der schon im alten China für seinen Geschmack und seine gesundheitsförderliche Wirkung bekannt war. So werden Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauungssystem angeregt.

### Grüner Tee

Auch die grüne Variante kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt anregend auf Herz und Kreislauf. Er besitzt eine ganze Palette gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe, Mineralstoffe und Vitamine.

### Salbeitee

Salbei hilft bei Atemwegsbeschwerden. Er löst bei Husten Verschleimungen und wirkt antibakteriell. Mit etwas Honigzusatz wird die antibakterielle Wirkung noch unterstützt. Ebenfalls lindert Salbei Schmerzen bei entzündeten Mandeln.

### Rosmarintee

Das Gewürz kann die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses steigern und soll präventiv Alzheimer und Demenz vorbeugen. Auch wird bei nervösen Kopfschmerzen gerne zu einem Rosmarintee gegriffen.

### Pfefferminztee

Er wirkt besonders beruhigend bei jeglichen Magenbeschwerden und hat auch auf Erkältungen mit Atemwegsbeschwerden eine positive Wirkung. Vorsicht ist jedoch bei Sodbrennen geboten, denn Pfefferminze kann diesen Effekt verstärken.

### Kamillentee

Kamille besitzt verschiedene Eigenschaften. Sie ist entzündungshemmend, antibakteriell und krampflösend. So hilft der Tee bei Erkältungserscheinungen und kann bei Schnupfen oder Husten am besten inhaliert werden. Sie unterbindet ebenso entzündungsfördernde Stoffe im Körper und hemmt das Wachstum von Bakterien.

### Inguwertee

Der Tee ist reich an Vitamin C und deshalb sehr gut bei Erkältungen geeignet. Weitere wertvolle Mineralien sind Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Na-trium und Phosphor. Er wirkt antibakteriell und regt die Darmflora an.

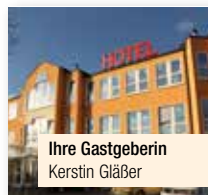


Created by Freepik

## Teepause in den AKZENT Hotels

Entspannung mit einer leckeren Tasse Tee, vor allem bei winterlichen Temperaturen, bieten auch die Hotels der **AKZENT** Kooperation.

Sowohl in Bayreuth im **AKZENT** Grunau Hotel mit dem Arrangement „Man trinkt den Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen“ als auch mit den „Winterträumen“ in Helmstadt im **AKZENT** Hotel Gasthof Krone werden die Gäste mit heißen und schmackhaften Getränken versorgt, die den Körper von innen heraus wärmen und den Gästen wohlige und heimelige Gefühle bereiten.



**AKZENT** ★★★★★

**Grunau Hotel**

Kemnather Straße 27

95448 Bayreuth

**Telefon:** 0921 79 80 0

**Email:** info@grunau-hotel.de

**www.grunau-hotel.de**

Ihre Gastgeberin  
Kerstin Gläßer



## Man trinkt den Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen

Pause vom Alltag: entschleunigen - relaxen mit einer Tasse Tee! Das älteste Getränk der Welt ist perfekt für den Start in den Tag, als Seelenwärmer oder idealer Durstlöcher! Schaffen Sie sich eine Oase der Ruhe für Körper und Seele! Erleben Sie ein entspanntes Wochenende in Bayreuth. Die Teesommelière von TeeGschwender verführen Sie im Workshop in die Welt des Tees.

- |  |  |
|--|--|
| ■ 2 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet                | ■ Internetzugang   |
| ■ Willkommensgetränk: Tasse Tee inklusiv Teegebäck, kleines Geschenk | Anreise:<br>01. oder 02. Februar 2019<br>22. oder 23. Februar 2019<br>22. oder 23. März 2019 |
| ■ 3 stündiger Workshop bei TeeGschwender in Bayreuth am Samstag      |  |
| ■ kostenfreier Parkplatz   | Doppelzimmer p.P. 125,00 €   |

**Jetzt buchen**

unter info@grunau-hotel.de oder 0921 79 80 0



**AKZENT Hotel** ★★★★★

**Gasthof Krone**

Würzburger Straße 23

97264 Helmstadt

**Telefon:** 09369 906 40

**Email:** info@gasthof-krone.de

**www.gasthof-krone.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Wander



## Winterträume ... eine kurze Auszeit



Genießen Sie ruhige Wintertage in unserem AKZENT-Hotel Gasthof Krone. Mit einer Portion erlesenen Tee begrüßen wir Sie bei der Anreise und geben Ihnen Tipps für Ausflüge und Erkundungen in der Region. Am Abend bewirten wir Sie mit einem regionalen 3-Gang-Menü. Im Zimmer erwartet Sie eine süße Überraschung.

- |   |  |
|---|--|
| ■ 1x Übernachtung                       | ■ 1x 3-Gang-Menü -<br>Fränkische Spezialitäten |
| ■ KRONE-Frühstücksbuffet                |  |
| ■ 1x Schoko-Präsent auf dem Zimmer      | DZ "Classic" p.P. 69,00 €                      |
| ■ 1x Portion Tee-Spezialität nach Wahl. | DZ "Komfort" p.P. 75,00 €<br>EZ 89,00 €        |

**Jetzt buchen**

auf www.akzent.de oder www.gasthof-krone.de

# INTERESSANTE FAKTEN: DIE GESÜNDERE ALTERNATIVE

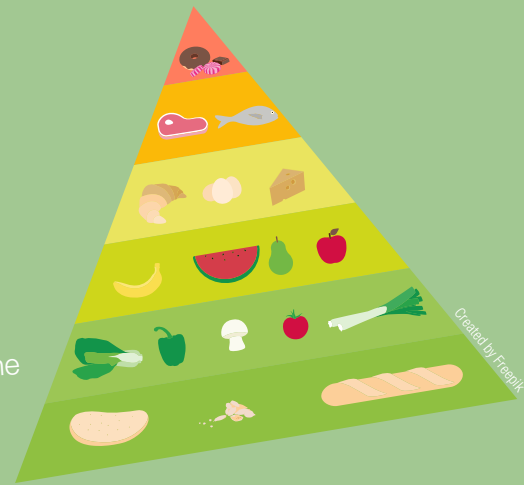
## Besser nicht

- Süßigkeiten & Schokolade
- Sonnenblumenöl, Butterschmalz
- Weißmehlprodukte (Brötchen)
- Konservenobst, Kompott
- Fette Wurst (Salami)
- Chips
- Limonaden & Säfte
- Bier, Wein, Cocktails



## Anstatt dessen

- Trockenfrüchte & Nüsse
- Raps- oder Leinöl
- Vollkornprodukte
- Frisches Obst
- Putenbrust, veget. Brotaufstriche
- Salz- oder Sesamstangen
- Saftschorlen & Tees
- Alkoholfreies Bier, Fruchtsaft-schorle



# WISSENSWERTE FAKTEN!

Unter einer gesunden Ernährung wird eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost verstanden, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen sollte. Hier lesen Sie Grundsätze einer gesunden Ernährung und erfahren, warum diese so wichtig für uns ist.

## GESUND ESSEN: TIPPS UND TRICKS

**1 Vielfalt genießen**  
Vielfalt ist wichtig - je größer und bunter die Auswahl desto besser. Bei Obst und Gemüse kann das Ampelprinzip angewendet werden: einmal am Tag grünen Salat, Banane und Tomaten.

**2 Fünf am Tag**  
Am Tag sollen zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse drin sein. Da das Gemüse den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst, darf hier im Gegensatz zum Obst gern auch öfter zugegriffen werden.

**3 Natürliche Produkte essen**  
Kocht man sich ein feines Gericht, sollte die Zutatenliste so kurz und bekannt wie möglich sein – denn dann wird es richtig gesund. In Fertiggerichten sind oft viele unnötige Zutaten enthalten.

**4 Hunger oder Appetit?**  
Fragen Sie sich vor jeder Mahlzeit und jedem Snack, ob es wirklich Hunger ist oder einfach nur die Lust auf Essen. Oft verschwindet der Süßhunger von selbst, wenn Sie einen Moment warten.

**5 Essen ohne Ablenkung**  
Fernseher und Smartphone während des Essens am besten meiden und sich bewusst auf die Mahlzeit konzentrieren. Sonst bekommt der Körper nicht mit, dass er gerade isst und die verzehrten Mengen werden automatisch größer



# SUPER FOOD

In den kalten Wintermonaten gilt es, unsere Abwehrkräfte zu stärken. Dabei ist eine gesunde Ernährung ein absolutes Muss. Viele Menschen greifen deshalb als Ergänzung zu ihrem Speiseplan zum sogenannten „Superfood“. Doch was ist das eigentlich und was genau kann es?

## NATÜRLICHE NÄHRSTOFFWUNDER

Bei Superfood handelt es sich in der Regel um natürliche, meist unbearbeitete Lebensmittel, die einen hohen Nährstoff- und Vitamingehalt aufweisen. Superfood ist sehr gesund, allein jedoch kein Garant für ein gesundes Leben.

Es verhilft jedoch zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, wenn wir es mit bewusster Ernährung und gesunder Lebensweise kombinieren. Sowohl exotische Früchte, wie Physalis und Aronia, als auch altbekannte Bestseller, wie Leinsamen und Ingwer, reihen sich in die lange Liste des inhaltvollen Superfoods ein. Und dabei hat jedes Superfood seine ganz eigenen Stärken.



© tina bits - Fotolia.com

## DAS KLEINE SUPERFOOD-ABC

### ACEROLA-KIRSCHEN

Prall gefüllt mit wertvollen Inhaltsstoffen liegt die Acerola weltweit auf dem zweiten Platz der Früchte mit dem höchsten Vitamin C-Anteil. Das aus Mittel- und Südamerika stammende Obst ist in frischer Form zwar nur in ihrer Heimat erhältlich, an ihre nährreichen Inhaltsstoffe kommen wir hierzulande durch Acerola-Pulver oder Saft.



© anrichtu4ki - Fotolia.com

### BÄRLAUCH

Das grüne Blattgold wächst bei uns im europäischen Raum und ist unter anderem reich an ätherischen Ölen, Vitamin C, Magnesium und Eisen. Es sorgt für ein starkes Immunsystem und wirkt anregend auf das Verdauungssystem. Zudem hat Bärlauch eine desinfizierende sowie antibiotische Wirkung – weshalb schon die alten Germanen ihre Wunden mit Bärlauchblättern behandelten.



© Cincinart - Fotolia.com





## CHIA

Chiasamen sind ein sehr guter Ballaststofflieferant. Sie halten das Gefühl der Sättigung lange aufrecht und sind somit perfekt als Zusatz für ein leckeres Frühstücksmüsli geeignet. Sie besitzen eine Vielzahl an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien.



© lina bis - Fotolia.com

## DATTELN

Die süßen Früchtchen sind perfekte Energiespender – zwar besitzen sie einen hohen Zuckergehalt, doch sind sie gerade für ihren Inhalt an Vitamin B und C, Eisen und jede Menge Kalium gut für Herz und Blutdruck.

## ERDNÜSSE

Wichtig bei der Erdnuss: die natürliche Form in der Schale zum selbst knacken ist die gesündeste. Gute Ballaststoffe fördern die Verdauung und eine ordentliche Portion Protein fördert das Muskelwachstum, weshalb der ein oder anderer Sportler gerne mal zu einer Handvoll Erdnüsse greift.



© PYRAMIS - Fotolia.com

## FEIJOA

Ursprünglich stammt sie aus Brasilien, wird aber aufgrund ihrer Frostresistenz mittlerweile auch in Südeuropa angebaut. Neben ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften gilt sie als süße Verführerin, denn sie besitzt einen säuerlich bis süß-würzigen Geschmack ähnlich einer Guave oder Ananas. Ob im Smoothie, als Eis, im Kuchen oder Müsli – die Feijoa ist vielseitig einsetzbar.

## GOJI

Die kleine rote Beere aus dem fernen Osten gilt im chinesischen Raum schon seit Jahrhunderten als „Beere des Lebens“. Sie besitzen einen außergewöhnlich hohen Vitamin- und Mineraliengehalt. Auch Antioxidantien, die den Körper vor oxidativem Stress schützen, sind in der kleinen Superbeere enthalten. Sie sorgen für starke Nerven und sind wichtig für den Muskelaufbau.



© Olga Serova - Fotolia.com



## GOJI-BEEREN-SMOOTHIE

### ZUTATEN:

50 g Ananas  
80 g Erdbeeren  
1 Limette  
50 g Himbeeren  
50 g getrocknete Goji-Beeren  
120 ml Kokoswasser

### ZUBEREITUNG:

Ananas und Erdbeeren würfeln. Limette schälen, vierteln und mit Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Goji-Beeren und dem Kokoswasser in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

## HANFSAMEN

Sie kommen vor allem beim Brot, Brötchen und Kekse backen zum Einsatz. Als eine der hochwertigsten pflanzlichen Proteinquellen kann unser Körper das enthaltene Protein optimal aufnehmen und verwerten. Durch Omega-3 und -6 werden Herzfunktion, Augen und Gehirn unterstützt.

## INGWER

Die leicht scharf schmeckende Ingwerknolle besitzt entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften und beruhigt den Magen, weshalb sie oft bei Magen-Darmbeschwerden zum Einsatz kommt.



© dariaustiugova - Fotolia.com

Ein paar Scheiben frischer Ingwer in heißem oder kaltem Wasser kann Wunder bewirken. Wer es lieber etwas milder mag, kocht etwas fein geriebenen Ingwer mit Milch und Honig auf.

## KAKAONIBS

Das kleine Naschwerk ist eines der ursprünglichsten Formen rohen Kakaos. Jedoch wird jeder, der einen schokoladigen Geschmack erwartet überrascht, denn die Nibs sind eher herb bis leicht bitter, da sie aus der rohen Kakaobohne ohne jegliche Zusätze gewonnen werden – vergleichbar mit Schokoladen über 80% Kakaoanteil.

Die Nibs besitzen einen hohen Anteil Magnesium und Kalzium, wichtige Antioxidantien schützen vor vorzeitiger Alterung und das Beste an der Sache: Der Kakao macht glücklich, da die Bildung der Glückshormone angeregt wird.

## LEINSAMEN

Der Verzehr geschroteter Leinsamen - am besten im morgendlichen Müsli – sättigt und entgiftet den Darm aufgrund eines hohen Ballaststoffanteils. Durch 30% Protein fördern sie Muskelaufbau

und Zellerneuerung, reichhaltige Omega-3-Fettsäuren verbessern Durchblutung, Stoffwechsel und Immunsystem und aufgrund von Schleimstoffen reinigen sie den Darm von Erregern, Schlacken und Ablagerungen – ein perfekter Alleskönner.

## MATCHA

Bei dem Powergetränk aus Japan handelt es sich um eine besondere, pulverartige Form des Grünteeblattes, welches aus dessen edelsten Bestandteilen gewonnen wird. Matcha enthält Koffein, genau wie Kaffee. Jedoch hängt Matcha diesen in einem direkten Vergleich schnell ab.



© dariaustiugova - Fotolia.com

Das Matchakoffein liegt in gebundener Form vor, weshalb die anregende Wirkung langsamer einsetzt und etwa achtmal so lange anhält. Zudem ist Matcha milder als Kaffee und somit bekannt für eine gute Verträglichkeit.

## PHYSALIS

Der intensive, süß-säuerliche Geschmack der Physalis lässt sich sehr gut in Kombination in Salaten und Smoothies, aber auch als frischer oder getrockneter Snack zwischendurch genießen. Der hohe Anteil Vitamin C wird für Stoffwechsellvorgänge benötigt und das Beta-Carotin kommt unserem Sehvermögen zugute.



© Xenia Slowstorm - Fotolia.com

## QUINOA

Der südamerikanische „Inkareis“ aus den Anden versorgt unseren Körper mit sensationellen Nährstoffen:

Neben hochwertigen Aminosäuren, ungesättigten Fetten, leistungssteigernden Mineralstoffen und lebenswichtigen Vitaminen beugen Ballaststoffe Heißhungerattacken vor und halten ein gesundes Verdauungssystem aufrecht.

## QUINOA-BURGER MIT MOZZARELLAFÜLLUNG

### ZUTATEN FÜR ETWA 8-10 BRATLINGE:

200g Quinoa  
2 Karotten  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Hand voll geschnittene Blatt Petersilie  
50g frisch geriebener Käse  
2 Eier  
Semmelbrösel zum Binden  
1 Mozzarellakugel  
Salz & Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

### ZUBEREITUNG:

Den Quinoa nach Anleitung etwa 15 Minuten bissfest kochen. Zwischenzeitlich Karotten raspeln, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und alles zusammen in Öl kurz andünsten. Mozzarella würfeln. Den abgekühlten Quinoa mit Gemüse, Petersilie, Eiern und Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse mit Semmelbröseln binden, bis sie leicht feucht ist. Nun Bratlinge in der Hand formen, in deren Mitte je 2-3 Mozzarellawürfel eingearbeitet werden. Die verschlossenen Bratlinge in Öl goldbraun ausbacken und zusammen mit weiteren Zutaten nach Wahl auf einem Burgerbrötchen anrichten.

## ROTE BETE

Wer zu Erkältungen neigt, sollte zur roten Rübe greifen, denn Betanin, Vitamin C, Selen und Zink stärken die körpereigene Abwehr. Durch Eisen und Vitamin B wird die Blutbildung angekurbelt und Antioxidantien reinigen die Haut und festigen Haare und Nägel.

## WEIZENGRAS

Bevor aus dem Gras der Weizen wächst, ist es reich an wertvollen Nährstoffen, die es für das Wachstum der Weizenkörner benötigt. Das Gras ist glutenfrei und enthält eine ganze Menge Chlorophyll, einen hohen Eiweißanteil und überdurchschnittlich viele Vitamine. In Pulverform ist es eine perfekte Ergänzung zum Müsli oder Joghurt.



# Soziales Engagement

Teil der Unternehmensphilosophie



© patpitchaya - Fotolia.com

Das **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz in Bonn-Bad Godesberg zeigt Einsatz und erreicht etwas positives, indem es hilfsbedürftige Menschen unterstützt. In verschiedenen Projekten bildet das Hotel eine wichtige Stütze und setzt sich verantwortungsvoll für seine Mitmenschen ein. Gerne stellt es seine Projekte der **AKZENT**-Leserschaft vor.

## *Von der direkten Nachbarschaft ...*

Unter anderem findet auf dem Hohenzollernplatz in Bad Godesberg einmal im Jahr das Hohenzollernplatzfest statt. Organisiert wird es von der Nachbarschaft und das **AKZENT** Hotel hilft bei der Ausführung tatkräftig mit und unterstützt das Orga-Team wo es nötig ist. Auch verschiedene Ortsvereine können sich bei der Planung und Durchführung ihrer Maßnahmen auf das 3-Sterne-Superior-Haus verlassen.

## *... über Bonn und Madagaskar ...*

Fleißig unterstützte das **AKZENT** Hotel am Hohenzollernplatz den „Adventskalender 2018“, eine Initiative des Fördervereins ZONTA International Bonn – Rheinaue e.V. Das Hotel stellte großartige Gewinne für die Türchen des Kalenders zur Verfügung. Der vollständige Erlös aus dem Projekt kam Mädchen und jungen Frauen in Bonn und Madagaskar zugute.

Das Bonner Projekt „HAKUNA MATATA“ des Sozialdienstes Katholischer Frauen unterstützt qualifiziert Kinder, die häusliche Gewalt erlebt haben. Für die Kleinen ist es eine massive seelische Belastung mit anzusehen, wie Elternteile bedroht und misshandelt werden. Die Gewalterlebnisse werden in Kindergruppen verarbeitet, die von therapeutischen und traumapädagogischen Fachkräften geleitet werden. Auch die Mütter der Kinder erhalten in Einzelgesprächen fachmännische Hilfe.

„Lasst uns Lernen“ heißt das internationale von UNICEF initiierte Projekt auf Madagaskar. Die Familien dort sind meistens sehr arm, weshalb oft nur die Jungen zur Schule geschickt werden. Die jungen Frauen werden früh verheiratet, schwanger und haben nur selten eine Aussicht auf ein selbstbestimmtes Leben. Mit diesem Projekt wird die Bildung der Mädchen in die Hand genommen. Sie erhalten die Chance auf einen geschützten Ort, an dem sie eine Ausbildung absolvieren können.

Weitere Informationen zum Projekt:

[www.zonta-bonn-rheinaue.de/node/12140](http://www.zonta-bonn-rheinaue.de/node/12140)

### ... bis hin nach Tansania

2017 gründete eine Mitarbeiterin des **AKZENT** Hotels in Bad Godesberg den Verein HAND IN HAND FOR TANZANIA e.V. – für Bildung, Gesundheit und Familie. Der gemeinnützige Verein sorgt sich um eine verbesserte Lebensqualität in Tansania. Die Spenden fließen in die Unterstützung von Kindern armer Familien und der Verein kooperiert vor Ort für mehr Bildungsangebote und stellt Krankenhäusern und Ärzten medizinisches Equipment zur Verfügung. Der Gründerin ist die Unterstützung eine Herzensangelegenheit und so reicht auch das **AKZENT** Hotel am Hohenzollernplatz eine helfende Hand. Gerne können die Hotelgäste an der Rezeption die Möglichkeit in Anspruch nehmen und gleich dort für den Verein spenden. Die Beträge werden direkt 1:1 an die leitende Mitarbeiterin weitergeleitet.

Weitere Informationen zum Projekt:

[www.handinhandfortanzania.com](http://www.handinhandfortanzania.com)



## Das AKZENT Hotel Am Hohenzollernplatz

Wenn Sie einmal Bonn besuchen möchten, dann schauen Sie auf jeden Fall im **AKZENT** Hotel Am Hohenzollernplatz vorbei. Im ruhigen Villenviertel von Bonn Bad Godesberg beschert es Ihnen mit seinen hellen, farbenfrohen und gemütlichen Räumen ein paar unvergessliche Tage. Es stehen 20 charmante Zimmer zur Verfügung, darunter Junior- und Familien-Suiten, die liebevoll und individuell eingerichtet sind und zum Wohlfühlen einladen.

Kehren Sie von einer aufregenden Tagestour durch Bonn zurück – haben sich vielleicht die Museumsmeile oder das Regierungsviertel angesehen –, dann entspannen Sie im Anschluss am besten in der hauseigenen Sauna oder setzen sich in den harmonisch angelegten Hotelgarten, wo Sie für den perfekten Ausklang die Seele baumeln lassen können.

Im Mittelpunkt des familiengeführten Hotels steht allem voran der Hotelgast! Das freundliche und hilfsbereite Personal kümmert sich gerne um Ihre Bedürfnisse und garantiert Ihnen einen wunschlosen Aufenthalt. An der Rezeption können die Gäste sich auch gerne nach den sozialen Projekten des Hotels erkundigen - das Personal informiert und gibt Auskunft über die verschiedenen Projekte, die es betreut und unterstützt. Auch der Gast ist herzlich dazu eingeladen, den Projekten mit einer kleinen Spende auszuweichen und so, zusammen mit dem **AKZENT** Hotel und seinem Team, Gutes zu bewirken.



**AKZENT Hotel** ★★ ★ ★   
**Am Hohenzollernplatz**  
 Plittersdorfer Straße 54-56  
 53173 Bonn Bad Godesberg  
**Telefon:** 0228 95 75 90  
**Email:** [info@hohenzollernplatz.de](mailto:info@hohenzollernplatz.de)  
[www.hotel-am-hohenzollernplatz.de](http://www.hotel-am-hohenzollernplatz.de)

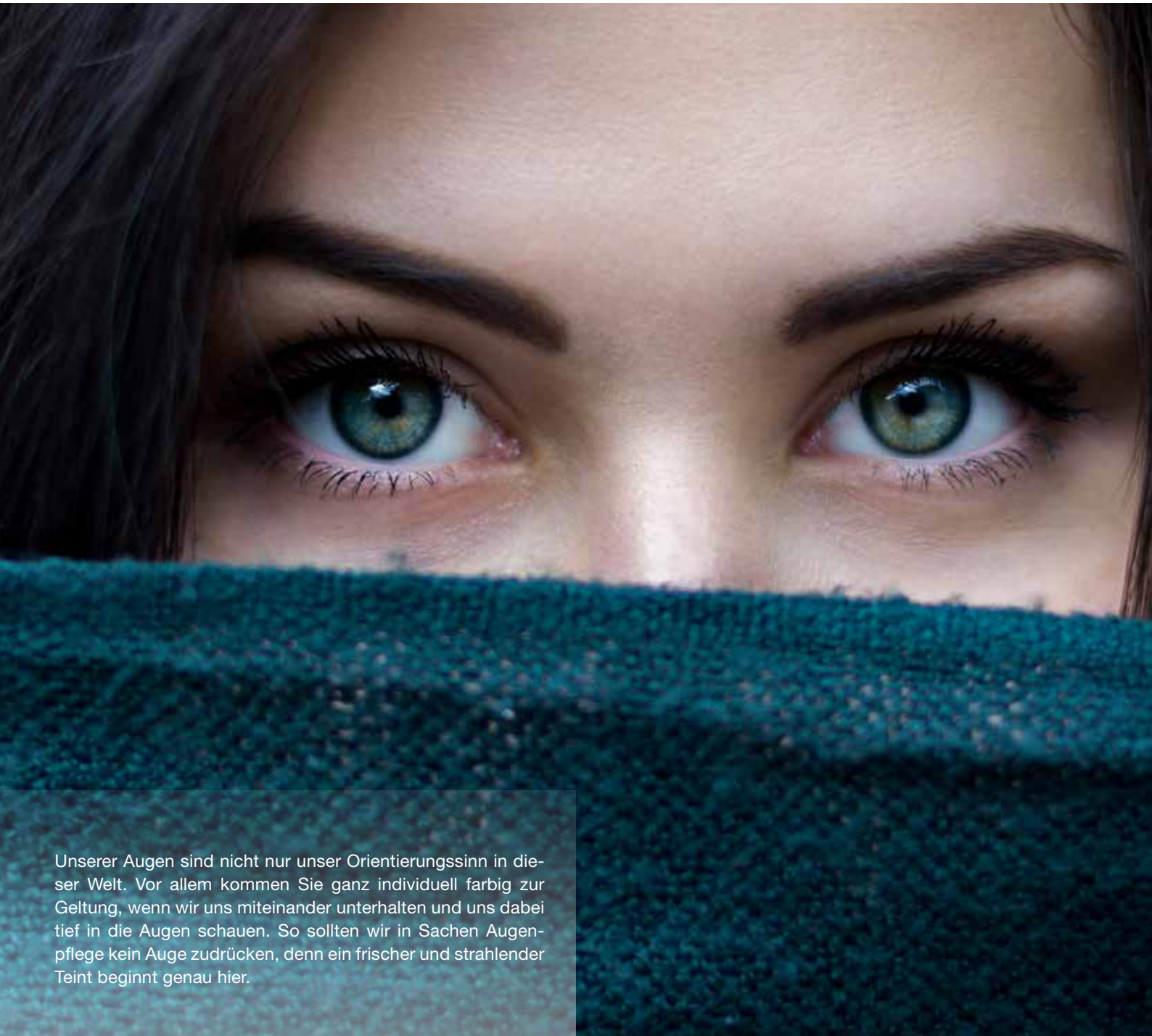


Ihre Gastgeber  
Kai & Björn Grube



# DA SCHAU HER

Pflege für frische Augenblicke



Unserer Augen sind nicht nur unser Orientierungssinn in dieser Welt. Vor allem kommen Sie ganz individuell farbig zur Geltung, wenn wir uns miteinander unterhalten und uns dabei tief in die Augen schauen. So sollten wir in Sachen Augenpflege kein Auge zudrücken, denn ein frischer und strahlender Teint beginnt genau hier.

## Ringkampf

Ein jeder von uns hatte bestimmt schon einmal mit ihnen zu kämpfen: Augenringe. Die dunklen Schatten unter den Augen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Häufig ist es ein Zeichen dafür, dass der Körper Erholung braucht, denn sind wir müde, gestresst oder angespannt, spiegelt sich dieses unter unseren Augen wieder. Auch Flüssigkeits- und Eisenmangel können der Grund für die dunklen Schatten sein. Zudem ist die Haut der Au-

genpartie fast viermal so dünn wie in anderen Gesichtspartien – ist damit durchscheinender, weshalb es auch ganz einfach ohne Stress und Schlafmangel zu Augenringen kommen kann. Auch ist hier kein Fettgewebe vorhanden, welches die Haut an anderen Stellen aufpolstert und jugendlich scheinen lässt.

Was auf jeden Fall hilft? Ausreichend Schlaf, viel Bewegung zur Förderung der Durchblutung und des Sauerstoffs, viel frische Luft und eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeits-



zufuhr wirken vorbeugend. Kosmetische Unterstützung liefern Pflegeprodukte mit Koffein und Vitamin A.

Ein kleiner Tipp: Brillenträger sollten beim Kauf der nächsten Brille darauf achten, dass die Gläser keine bläuliche Tönung aufweisen, denn diese unterstützt die Außenwirkung potenzieller Augenringe negativ. Soll eine Tönung her, ist zu einer leicht orangenen Farbe zu raten, denn diese hellt auf und neutralisiert die dunklen Schatten unter den Augen.

## Was die Augen so alles aushalten

Unsere Augen machen den Tag über ganz schön viel mit. Sie sind das Organ, auf welches wir uns immer verlassen können müssen. Wir blinzeln, lachen und weinen – und das alles ganz selbstverständlich. Das dieses aber ganz schön strapaziert, haben viele von uns oft nicht vor Augen.

Schon mit Mitte 20 werden die ersten feinen Linien sichtbar – deshalb die Devise: frühzeitig und regelmäßig mit dem Cremem beginnen, vor allem Feuchtigkeit und Vitamine helfen.

Ein weiterer wichtiger Tipp ist es, behutsam mit der Augenpartie umzugehen. Da die Haut dort sehr empfindlich ist, sollte hier das Massieren oder Kneten vermieden werden, denn dadurch wird die Straffheit beeinträchtigt und es entstehen schneller kleine Falten.

## Feucht und vitaminreich cremen

Zweimal täglich sollte der Augenpartie Feuchtigkeit zugeführt werden. Am besten morgens und abends unter den Augen von innen bis zum Wangenknochen mit einem Finger sanft einklopfend die Creme verteilen. Achten Sie darauf, dass die Creme viel Feuchtigkeit und ausreichend Vitamine enthält.

Vor allem Vitamin C, A und E kann die Haut gebrauchen, denn diese fangen die freien Radikale ab, denen wir durchgängig ausgesetzt sind. Vergleichbar ist an der Stelle ein Apfel, der durch die Radikale an der Luft nach kurzer Zeit braun wird. Gibt man etwas Zitrone über ihn, wird er vor dem Braunwerden bewahrt.

## Ach du dickes Lottchen

Wenn der Blick in den Spiegel dicke Tränensäcke zurückwirft, bedeutet es auf keinen Fall, dass wir uns damit zufriedengeben müssen. Die Ursache hierfür ist ein gestörter Lymphfluss. Während des Liegens in der Nacht kann die Lympheflüssigkeit nicht ordentlich abfließen, was einen Stau unter den Augen verursacht. Vorbeugung ist die beste Maßnahme.

Schon bei den kleinsten Anzeichen hilft der Griff zu kühlen Kompressen. So legen sie die allseits bekannten Gurkenscheiben, aufgebrühte Teebeutel von Schwarz- oder Grüntee oder auch ein Päckchen Quark kühl. Anschließend für etwa 20-30 Minuten auf die geschlossenen Lider beziehungsweise den Quark direkt auf die Tränensäcke. Auch ein kühler Löffel verschafft Linderung.

Um den Lymphfluss wieder anzuregen, können des Weiteren spezielle Cremes helfen, aber auch eine einfache Gesichtsmassage kann Abhilfe verschaffen. Für eine entspannende Lymphdrainage werden alle Finger flach auf die Augenpartie gelegt und mit sanftem Druck nun mehrmals wellenartig von innen nach außen bewegt.

## Der perfekte Rahmen

Sowie ein Gemälde immer einen schönen Rahmen besitzt, so brauchen auch unserer Augen einen Rahmen, der sie beeindruckend zur Geltung bringt – unsere Augenbrauen. Mit einer Brauenbürste werden die Härchen in Form gebracht, wildwachsende Störenfriede werden gezupft und die Brauen sachte mit einem der Haarfarbe entsprechenden Brauenstift oder auch -puder nachgezogen. Sie werden feststellen, zu was gepflegte Augenbrauen instande sind und, dass diese die Augen perfekt in Szene setzen.

## Jünger schminken

Strahlend große Augen sind der Inbegriff von Jugend – kleine Make-Up-Tricks, die schnell jeden Morgen anzuwenden sind, helfen. Bei dunklen Augenringen und Schwellungen ist ein Concealer sehr hilfreich, der die betroffenen Hautpartien kaschiert. Ein wenig heller Lidschatten auf dem beweglichen Lid mit einer dunklen Verblendung nach außen, lassen die Augen größer und frischer wirken. Ein wenig Wimperntusche und etwas heller Highlighter direkt unter der Augenbraue verstärken den Effekt und lassen die Augenpartie strahlen.

## Augenpflege in Schotten

Auf der Suche nach Erholung für Körper und Geist und einem frischen Teint begrüßt seine Gäste ganz herzlich das AKZENT Hotel Haus Sonnenberg im mittelhessischen Schotten im Vogelsbergkreis. Im größten Vulkangebiet Europas lassen sich herrliche Ausflüge und naturverbundene Wanderungen unternehmen. Viel Sonne und ausreichend Bewegung an der frischen Luft verhelfen zu neuer Energie.

Mit der „Augen-Energie-Behandlung“ hat das Hotel einen perfekten Rahmen für einen Kurztrip geschaffen, denn neben zwei Übernachtungen mit Frühstück vom Buffet kommen die Gäste in den Genuss einer Augen-Energie-Behandlung und können sowohl die Sauna als auch das Schwimmbad frei benutzen.



**AKZENT Hotel** ★★★ 

**Haus Sonnenberg**

Laubacher Str. 25  
63679 Schotten  
**Telefon:** 06044 96210  
**Email:** info@hotel-haus-sonnenberg.de  
**www.hotel-haus-sonnenberg.de**



### Augen-Energie-Behandlung

Energetische Mangelzustände (**Yin**) -  
Augenringe, Hauterschläffung - **Energie zuführen**

Füllzustände (**Yang**)  
Augenringe, Hauterschläffung - **zum Abfließen bringen**

- 1x Begrüßungsgetränk
- 1x Leihbademantel
- 2x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 1x Saunahandtuch
- 1x 3-Gang-Menü oder Abendbuffet
- kostenfreie Parkplätze direkt am Haus
- 1x Augen-Energie-Behandlung (nach Terminvereinbarung)

Doppelzimmer p.P.     139,00 €

---

**Jetzt buchen**  
auf [www.akzent.de](http://www.akzent.de) oder [www.hotel-haus-sonnenberg.de](http://www.hotel-haus-sonnenberg.de)

## Vitamine und wofür sie gut sind:

	Wirkung	Enthalten in
Vitamin A	Es ist maßgeblich an der neuen Hautbildung beteiligt, womit der Faltenbildung entgegengewirkt wird. Die Haut regeneriert sich und wird wieder elastischer.	Süßkartoffeln, Karotten, Spinat und Grünkohl
Vitamin C	Es wird mehr Protein produziert, wodurch sich die Oberflächenstruktur verbessert. Es bildet Kollagen, stärkt dadurch das Bindegewebe und die Haut wird straffer.	Zitrone, Brokkoli, Hagebutte, Paprika und Orange
Vitamin E	Es sorgt für Feuchtigkeit in der Haut, ist zudem fettlöslich und dringt sehr gut in bis in die tiefsten Hautschichten ein, was Hautalterung und Faltenbildung entgegenwirkt.	Himbeeren, Tomaten, Wirsing und Mandeln
Vitamin H	Unterstützt Regeneration und Zellteilung der Haut.	Pilzen, Nüssen, Spinat, Hülsenfrüchten und Haferflocken
Vitamin B3	Fördert den zelleigenen Energiestoffwechsel. Es sorgt für ein straffes und geschmeidiges Aussehen.	Fisch, Pilze, Kartoffeln, Milchprodukte und Hülsenfrüchte







<b>ARD</b> 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Die Inselärztin - Die Entscheidung 21.45 Tagesthemen 22.00 Babylon Berlin (15) 22.45 Babylon Berlin 23.30 Kommissar Maigret: Ein toter Mann	<b>ZDF</b> 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wien 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Bettys Diagnose	<b>ZDF</b> 20.15 Der Staatsanwalt 21.15 Soko Leipzig 22.40 heute journal 23.15 Kessler ist... 23.45 heute+ Nachrichten 0.00 Monk 0.40 Monk 1.20 Soko Leipzig 2.45 Der Staatsanwalt	<b>RTL</b> 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten	<b>RTL</b> 20.15 Wer wird Millionär? Quizshow 21.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 3.05 Der Bachelor Dokusoap	<b>SAT.1</b> 17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 111 total verrückte Tiere! Clipshow 22.20 Knallerfrauen Comedy 22.50 Knallerfrauen Comedy 23.20 Knallerfrauen Comedy 23.45 Knallerfrauen Comedy 0.15 Switch reloaded 0.45 Switch reloaded 1.10 Sechserpack Comedy	<b>PRO 7</b> 15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Thor Fantasyfilm, USA '11 22.35 Taffe Mädels Komödie, USA '13. Mit S. Bullock 0.50 El Gringo Actionfilm, USA '12. Mit C. Slater 2.40 Watch Me - das Kinomagazin Kulturmagazin 2.50 Spätnachrichten	<b>RTL II</b> 15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht	<b>RTL II</b> 20.15 Rocky Balboa Boxerfilm, USA '06 22.10 Terminator 2 - Tag der Abrechnung Sci-Fi-Film, USA '91 1.15 Maximum Risk Actionfilm, USA '96 3.00 Fear The Walking Dead (10) Horrorserie
--	---	---	---	--	--	--	---	--	--	---	---

<b>ARD</b> 16.30 Weltspiegel-Reportage 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Tagesschau 18.05 Mord mit Aussicht 18.55 Mord mit Aussicht 19.50 Wetter vor acht 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Schlagerchampions - Das große Fest der Besten 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum Sonntag 23.55 The Expendables - Stahlharte Söldner	<b>ZDF</b> 8.55 Bibi Blocksberg 9.20 Bibi und Tina 9.45 Bibi und Tina 10.10 heute Xpress 10.15 ZDF SPOR-Textra Wintersport 18.00 Handball-WM Deutschland - Brasilien Vorrunde Gruppe A, 2. Spieltag	<b>ZDF</b> 20.15 Wilsberg 21.45 Der Kriminalist 22.45 heute journal 23.00 das aktuelle sportstudio	<b>RTL</b> 16.45 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 17.45 Best of...! Deutschlands schnellste Ranking-show 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten	<b>RTL</b> 20.15 Deutschland sucht den Superstar 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach 1.00 Deutschland sucht den Superstar	<b>SAT.1</b> 16.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.59 So gesehen 17.00 Auf Streife - Die Spezialisten 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Grenzenlos - Die Welt entdecken 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 Pirates of the Caribbean - Fluch der Karibik 2 Piratenfilm, USA '06. Mit Johnny Depp, Orlando Bloom 23.20 Troja Historienfilm, GB/M '03. Mit Brad Pitt 2.15 Ong bak 2 Actionfilm, T '07. Mit Tony Jaa	<b>PRO 7</b> 15.40 Two and a Half Men 16.05 Two and a Half Men 16.30 Two and a Half Men 17.00 taff weekend 18.00 Newstime 18.10 The Big Bang Theory 18.40 The Big Bang Theory 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Der Knastcoach Komödie, USA '15. Mit Will Ferrell, Kevin Hart 22.20 ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round Sportübertragung 1.55 ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round Sportübertragung	<b>RTL II</b> 13.20 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 16.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 18.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben	<b>RTL II</b> 20.15 Up In The Air Tragikomödie, USA '09 Mit George Clooney 22.25 Sleeping With Other People Komödie, USA '15. Mit J. Sudeikis 0.25 Dein Ex - Mein Altraum Komödie, USA '07. Mit Zach Braff
---	---	--	---	--	---	---	---	--	--	---	---

<b>ARD</b> 16.55 Tierbabys 18.00 hundkatzemaus 19.10 Harte Hunde - Ralf Seeger greift ein 20.15 Elysium, Sci-Fi-Film USA '13 22.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 23.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin 0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin	<b>ARD</b> 20.15 Tator: Wahre Lügen 21.45 Steirerkind 23.15 Tagesthemen 23.35 tit - tit thesen temperamente 0.05 Alles inklusive 2.03 Tagesschau	<b>ZDF</b> 17.00 heute 17.10 ZDF SPOR-Treportage 18.00 Abenteuer Donaukreuzfahrt 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Expedition Europa	<b>ZDF</b> 20.15 Katie Fforde: Wachgeküsst 21.45 heute journal 22.00 Inspector Barnaby 23.30 ZDF-History Doku 0.15 heute Xpress	<b>RTL</b> 13.45 Deutschland sucht den Superstar 15.40 Comeback oder weg? 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Schwiigertochter gesucht	<b>RTL</b> 20.15 Dirty Dancing Liebesfilm, USA '87 22.10 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!	<b>SAT.1</b> 15.20 Telekom Cup 2019: Spiel um Platz 3 16.30 Telekom Cup 2019: Finale 17.15 Telekom Cup 2019: Siegerehrung 17.45 Hochzeit auf den ersten Blick - Das Jubiläum 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 Dancing on Ice 22.55 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.50 Dancing on Ice 2.15 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 3.00 Auf Streife Dokusoap 3.45 Auf Streife Dokusoap 4.25 Auf Streife Dokusoap	<b>PRO 7</b> 12.25 Gregs Tagebuch, Komödie 14.05 Der Knastcoach, Komödie USA '15 15.50 Thor, Fantasyfilm USA '11 17.55 Newstime 18.05 Galileo 360° Ranking: Die verrücktesten Restaurants 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Legend of Tarzan Abenteuerfilm, USA '16 22.30 ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round Sportübertragung 2.05 Legend of Tarzan Abenteuerfilm, USA '16 3.50 El Gringo Actionfilm, USA '12. Mit C. Slater	<b>RTL II</b> 13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.20 Grip - Das Motormagazin	<b>RTL II</b> 20.15 Unbreakable - Unzerbrechlich Thriller, USA '00. Mit Bruce Willis 22.25 Passengers Thriller, USA '08. Mit Anne Hathaway, Patrick Wilson 0.10 Rocky Balboa Boxerfilm, USA '06. Mit Sylvester Stallone
---	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--

<b>ARD</b> 17.30 Jenny und die vergessenen Roma-Kinder 18.00 Sportschau 18.30 Bericht aus Berlin 18.49 Gewinnzahlen Deutsche Fernsehlotterie 18.50 Lindenstraße 19.20 Weltspiegel 20.00 Tagesschau	<b>ARD</b> 20.15 Tator: Wahre Lügen 21.45 Steirerkind 23.15 Tagesthemen 23.35 tit - tit thesen temperamente 0.05 Alles inklusive 2.03 Tagesschau	<b>ZDF</b> 17.00 heute 17.10 ZDF SPOR-Treportage 18.00 Abenteuer Donaukreuzfahrt 18.30 Terra Xpress 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.28 Aktion Mensch Gewinner 19.30 Expedition Europa	<b>ZDF</b> 20.15 Katie Fforde: Wachgeküsst 21.45 heute journal 22.00 Inspector Barnaby 23.30 ZDF-History Doku 0.15 heute Xpress	<b>RTL</b> 13.45 Deutschland sucht den Superstar 15.40 Comeback oder weg? 16.45 Explosiv - Weekend 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Schwiigertochter gesucht	<b>RTL</b> 20.15 Dirty Dancing Liebesfilm, USA '87 22.10 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! Die Stunde danach 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!	<b>SAT.1</b> 15.20 Telekom Cup 2019: Spiel um Platz 3 16.30 Telekom Cup 2019: Finale 17.15 Telekom Cup 2019: Siegerehrung 17.45 Hochzeit auf den ersten Blick - Das Jubiläum 19.55 SAT.1 Nachrichten	<b>SAT.1</b> 20.15 Dancing on Ice 22.55 Mord mit Ansage - Die Krimi-Impro Show 23.50 Dancing on Ice 2.15 Auf Streife - Die Spezialisten Dokusoap 3.00 Auf Streife Dokusoap 3.45 Auf Streife Dokusoap 4.25 Auf Streife Dokusoap	<b>PRO 7</b> 12.25 Gregs Tagebuch, Komödie 14.05 Der Knastcoach, Komödie USA '15 15.50 Thor, Fantasyfilm USA '11 17.55 Newstime 18.05 Galileo 360° Ranking: Die verrücktesten Restaurants 19.05 Galileo	<b>PRO 7</b> 20.15 Legend of Tarzan Abenteuerfilm, USA '16 22.30 ran Football: NFL Playoffs - Divisional Round Sportübertragung 2.05 Legend of Tarzan Abenteuerfilm, USA '16 3.50 El Gringo Actionfilm, USA '12. Mit C. Slater	<b>RTL II</b> 13.15 Die Schnäppchenhäuser 14.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben 16.15 Der Trödeltrupp - Das Geld liegt im Keller 17.15 Mein neuer Alter 18.20 Grip - Das Motormagazin	<b>RTL II</b> 20.15 Unbreakable - Unzerbrechlich Thriller, USA '00. Mit Bruce Willis 22.25 Passengers Thriller, USA '08. Mit Anne Hathaway, Patrick Wilson 0.10 Rocky Balboa Boxerfilm, USA '06. Mit Sylvester Stallone
---	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--

**ARD** **ARD** **ZDF** **RTL** **SAT.1** **PRO 7** **RTL II**

15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Verrückt nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 17.40 Sportschau 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

15.05 Bares für Rares 16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko München 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Wiso

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten

15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

**VOX** **VOX** **KABEL EINS** **NDR 1** **NDR** **3SAT** **3SAT** **WDR** **WDR** **ORF 2** **ORF 2**

20.15 Die größten Flüsse der Erde (1/3) Dokuserie 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.45 Alpendämmerung - Europa ohne Gletscher Dokumentation 23.30 Akte D (1/3) Doku 0.15 Nachtmagazin

20.15 Totengebet Kriminalfilm, D '19 21.45 heute journal 22.15 Jagd durch London Actionfilm, USA '15 23.40 heute+ Nachrichten 23.55 Wir haben nur gespielt Drama, D '18 1.20 Bares für Rares

20.15 Wer wird Millionär? Das große Zocker-Special Quizshow Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 0.00 RTL Nachtjournal 0.27 Das Wetter 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus!

20.15 Der Bulle und das Biest Krimiserie 21.15 Einstein (2) Krimiserie 22.15 Josephine Klick - Allein unter Cops 23.15 akte 20.19 Spezial 0.10 Der Bulle und das Biest Krimiserie 1.05 Einstein (2) Krimiserie

18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wasserwelten 20.55 Wasserwelten 21.40 Siegrist und die Polarlichter 22.00 ZIB 2 22.25 I love me and you - Schauspielern mit Down Syndrom, Dokufilm 23.55 37 Grad: Wenn der Zufall Schicksal spielt 0.25 10 vor 10

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.10 Wie „holocaust“ ins Fernsehen kam 22.55 Holocaust, Dramaserie

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Die Millionenshow 21.10 Thema 22.00 ZIB 2 22.30 kulturMontag 23.15 Herbert Brandl - Kunst und Obsession 0.00 Tatort 1.30 kulturMontag

**ARD** **ARD** **ZDF** **RTL** **SAT.1** **PRO 7** **RTL II**

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Familie Dr. Kleist 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

16.00 heute 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Köln 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten

15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

**VOX** **VOX** **KABEL EINS** **NDR 1** **NDR** **3SAT** **3SAT** **WDR** **WDR** **ORF 2** **ORF 2**

20.15 Die Kanzlei 21.00 In aller Freundschaft 21.45 Fakt 22.15 Tagesthemen 22.45 Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück 0.15 Nachrichten 0.35 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Die Reise ins Ich, Sci-Fi-Film USA '87 22.45 Matrix, Sci-Fi-Film USA '99 1.20 kabel eins late news 1.25 Matrix Reloaded, Sci-Fi-Film AUS/USA '03

18.00 Nordmagazin - Land und Leute 18.15 NaturNah: Hanf, Ginseng & Co - Die Kraft der Superpflanzen 18.45 DAS! 19.30 Regionales 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR//Aktuell 22.00 Tatort, Kriminalfilm 23.30 Weltbilder 0.00 Boris Becker: Der Spieler

17.00 Europas Urwälder: Unberührtes Lappland 17.45 Der Rückkehr der Wölfe 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Diva, Thailand und wirl, Familienfilm 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Rosa Luxemburg, Porträt 0.20 Tamara Wernlis Spiel 0.40 10 vor 10

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Abenteuer Erde: Kühle Schönheiten - Alpengseen 21.00 Quarks: Ewig jung - Wie Wissenschaftler das Altern stoppen wollen 21.45 WDR aktuell 22.10 Holocaust 0.00 Es war Nacht in Rom, Kriegsdrama F/IT '60

18.51 infos & tips 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Universum 21.05 Report 22.00 ZIB 2 22.25 EuroMillionen 22.35 kreuz und quer 23.25 kreuz und quer 0.05 Spartacus, Historienfilm USA '60 3.05 Report

**ARD** **ARD** **ZDF** **RTL** **SAT.1** **PRO 7** **RTL II**

17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn so was? 18.50 Hubert ohne Staller 19.45 Wissen vor acht - Werkstatt 19.50 Wetter vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau

17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 Soko Wisemar 18.54 Lotto am Mittwoch - Die Gewinnzahlen 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 Die Spezialisten - Im Namen der Opfer

17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Starmagazin 18.45 RTL Aktuell 19.03 Das Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

17.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders 18.00 Endlich Feierabend! 18.30 Alles oder Nichts 19.00 Genial daneben - das Quiz 19.55 SAT.1 Nachrichten

15.10 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 16.05 The Big Bang Theory 16.30 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 News-time 18.10 Die Simpsons 18.40 Die Simpsons 19.05 Galileo

15.05 Berlin - Tag & Nacht 16.05 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt... 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter 17.10 Chartbreaker - Die Casting-Soap 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin - Tag & Nacht

**VOX** **VOX** **KABEL EINS** **NDR 1** **NDR** **3SAT** **3SAT** **WDR** **WDR** **ORF 2** **ORF 2**

20.15 Die Unsichtbaren Drama, D '17 22.00 Plusminus Magazin 22.30 Tagesthemen 23.00 Maischberger 0.15 Nachtmagazin 0.35 Die Unsichtbaren Drama, D '17 2.23 Tagesschau

20.15 Die Toten von Salzburg - Königsmond Kriminalfilm, Ö '19 21.45 heute journal Nachrichten 22.15 auslandsjournal 22.45 ZDFzoom Doku 23.15 Markus Lanz 0.30 heute+ Nachrichten

20.15 Der Bachelor Dokusoap 22.15 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 23.15 stern TV Infomagazin 0.00 RTL Nachtjournal 0.30 Ich bin ein Star - Holt mich hier raus! 1.25 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

20.15 Plötzlich arm, plötzlich reich - das Tauschexperiment Dokusoap 22.25 Stolz und Stütze - Leben auf dem Campingplatz - Die SAT.1 Reportage 23.25 Focus TV - Reportage

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Doc Esser - Das Gesundheits-Magazin 21.45 WDR aktuell 22.10 Wie uns Soziale Medien abhängig machen 22.55 Im Schatten der Netzwerk - The Cleaners, Dokufilm D '18

18.48 Lotto 6 aus 45 mit Joker 19.00 Bundesland heute 19.23 Wetter 19.30 Zeit im Bild 19.49 Wetter 19.55 Sport Aktuell 20.05 Seitenblicke 20.15 Der Bergdoktor 21.50 Autofocus 22.00 ZIB 2 22.30 WELTjournal 23.05 WELTjournal + 23.50 Koma (1), Thriller USA '12 1.05 Autofocus







# AKZENT - HOTELS -



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · [www.akzent.de](http://www.akzent.de) · [info@akzent.de](mailto:info@akzent.de)

Pinterest · Facebook · Instagram



Werden Sie unser

**AKZENT Stammgast**

... und profitieren Sie von unschlagbaren Raten und unserem **Stammgastvorteil in Höhe von 5 €**.

*Ihre Treue belohnen wir!*

Ihren **AKZENT**-Stammgastcode erhalten Sie bei Abreise in einem unserer **AKZENT** Hotels. Danach können Sie direkt von den Vorteilen profitieren!

Wir wünschen Ihnen einen guten Aufenthalt in einem unserer **AKZENT** Hotels und viel Spaß mit der **AKZENT** Stammgastkarte!

*Wie?*

Fragen Sie unser freundliches **Rezeptions-Team!**

