



Veganer Genuss nicht nur für Veganer

VON GISELA KELLER

Wenige Wochen nach der Eröffnung ihres veganen Restaurants CarMaVega freuen sich Carina Wudke, die für den Service zuständig ist, und Koch Markus Kusch, dass immer mehr Gäste auf Empfehlung kommen. „Manche Gäste, die schon bei uns waren, haben uns über Netzwerke weiter empfohlen“, hat Markus Kusch erfahren. Inzwischen seien sogar schon einige Gäste aus Tuttlingen, Bregenz oder Lindau gezielt zum Essen ins CarMaVega gekommen. Auch Stammgäste aus Überlingen und aus Immenstaad habe das vegane Restaurant schon gewonnen.

Der gute Kontakt zu ihren Gästen ist Carina Wudke und Markus Kusch sehr wichtig: „Ich gehe gerne aus der Küche raus zu den Gästen und beantworte auch gerne ihre Fragen – zum Beispiel, wenn jemand wissen möchte, wie ich ‚Kässpätzle‘ ohne Eier und mit einer veganen Käsealternative mache“, sagt Markus Kusch. Auf der Standardkarte findet sich eine schöne Auswahl an Salaten, Suppen, Hauptgerichten und Desserts, aus denen sich auch ein mehrgängiges Menü zusammenstellen lässt.



Mit leckeren veganen Gerichten verwöhnen Markus Kusch (links) und Carina Wudke (Mitte) ihre Gäste. BILD: GISELA KELLER

Für den kleineren Hunger gibt es eine Vesperkarte.

Ergänzt wird das Angebot durch eine wechselnde Karte mit saisonalen Angeboten. Aktuell stehen darauf zum Beispiel Pfannkuchen mit Pfifferlingen in einer cremigen Soße oder eine vegane Variante des schwäbischen Wurstsalats. Auch wechselnde Tagesmenüs werden in Kürze hinzukommen, kündigt Carina Wudke an.

Nicht nur Veganer finden im CarMaVega etwas, das ihnen schmeckt, sind Wudke und Kusch sicher. Zu ihren Gästen zählen auch Vegetarier oder Flexitarier, die gelegentlich auch gerne mal ein vegetarisches Gericht genießen möchten. Auch Familien mit

einzelnen Mitgliedern, die sich vegan ernähren, können hier gemeinsam ein leckeres Essen genießen. Alles, was es im CarMaVega gibt, ist vegan – vom Essen bis zu den Getränken, zu denen auch ausgesuchte Weine gehören. Wo es möglich ist, werden Produkte verwendet, die in der Gemeinde oder aus der Region stammen. Die Äpfel für das Apfelsüppchen sind zum Beispiel in Kippenhausen gewachsen.

Das Restaurant ist an der Meersburger Straße in Immenstaad in Nachbarschaft zur Shell-Tankstelle zu finden. Der Bodensee-Radweg führt direkt am Haus vorbei. Für Gäste, die mit dem Auto kommen, stehen Parkplätze vor dem Haus und in der Nähe zur Verfügung.

Schlafberatung wird groß geschrieben

In der Schreinerei Plocher in Immenstaad wird Schlafberatung großgeschrieben: „Wer sich morgens wie gerädert fühlt, sollte sich Gedanken über Kopfkissen, Matratze und Lattenrost machen. Stimmt das Zusammenspiel nicht, leiden nicht nur die Bandscheiben. Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge“, weiß Fachmann Heinz Plocher.

„Nur wenn Lattenrost, Matratze und Kopfkissen zum Schläfer passen, ist gutes und erholsames Schlafen möglich“, sagt Heinz Plocher. Auch die beste Matratze könne sich mit einer unpassenden Unterlage in eine Hängematte oder aber ein Brett verwandeln, warnt der Fachmann.

Um eine optimale Unterstützung zu gewährleisten, sollte die Matratze so beschaffen sein, dass ausgeprägte Körperpartien wie Becken oder Schulter in Seitenlage absinken können.

All diese Vorteile bietet das Bettssystem „Relax 2000“. Dabei sei es egal, ob es sich beim Nutzer des Systems um einen Rücken- oder um einen Seitenschläfer handle. Der spezielle Tellerrost des Bettsystems stelle sich individuell auf den Menschen ein, egal wie groß und schwer er ist.



Schlafberatung wird in der Schreinerei Plocher in Immenstaad großgeschrieben. Unser Bild zeigt Sylvia und Heinz Plocher. BILD: GISELA KELLER

Die 100-Prozent-Naturlatten-Matratze ermögliche ein punktelastisches Einsinken des Körpers. Muskeln, Wirbelsäule, Nacken und Bandscheibe erhielten so die ideale Lage.

„Sie werden schnell merken, dass man in einem richtigen

Bett nicht falsch liegen kann“, sagt Heinz Plocher. „Wie die Zirbe, die Königin der Alpen, Ihren Schlaf verbessern kann, erfahren Sie bei einer Schlafberatung in unserer Ausstellung in Immenstaad in der Hauptstraße 34“, so Plocher.

CarMaVega

Das Restaurant, nicht nur für Veganer

Sehr geehrte Gäste,

seit Freitag, 9.6.2017 ist unser veganes Speiselokal mit Sonnenterasse in Immenstaad am Bodensee für Sie geöffnet. Das CarMaVega-Team freut sich darauf, Ihnen den Tag mit kalten oder warmen Getränken, Speisen oder einem Eis angenehmer zu gestalten.

Freuen Sie sich auf neue vegane Menüs, eine entspannte Atmosphäre und hervorragenden Service.

CarMaVega GmbH & Co. KG
Meersburger Straße 28, 88090 Immenstaad
Telefon 0 75 45 / 7 39 99 90, www.Carmavega.de

Rückenschmerzen?
Fragen Sie Ihren Arzt oder Schreiner



SCHREINEREI PLOCHER
AUF'S MASS GENAU!

Schreinerei Plocher
Ausstellung: Hauptstraße 34
Werkstatt: Frickenwäsele 13
88090 Immenstaad
Tel: 07545 / 2832
info@schreinerei-plocher.de

www.schreinerei-plocher.de

SCHADOW
AUGENOPTIK & HÖRAKUSTIK
Bachstraße 8 88090 Immenstaad - Tel: 07545/2797



Wannenerneuerung ohne Fliesenschaden

Wanne auf Wanne

Badewannen – Duschwannen
inklusive neuem Ablauf!

Nähere Infos:

www.wannenspezialist.de

K. H. Böhme

Hersbergweg 22 - 88090 Immenstaad - Telefon 0 75 45 / 94 28 46



Täglich beste BACKWAREN – aus regionalen Rohstoffen
nach handwerklicher Tradition hergestellt

IMMENSTAAD, BACHSTR. 10 & BÜRGLEN 14 & BEIM NORMA



**IMMOBILIEN
HOMESTAGING**
vormals Immobilien Ecker

Meersburger Straße 6
88090 Immenstaad

Telefon: +49 (0) 7545 3853
Telefax: +49 (0) 7545 3855

E-Mail: info@immobilien-ecker.de
Web: www.immobilien-ecker.de

KOMPETENZ SCHAFFT VERTRAUEN

**Boden-
beläge**

- Textile Beläge
- Elastische Beläge
- Kork, Linoleum
- Teppiche
- T. 07545-6812



BODENSEE BELÄGE
AM

VERKAUF und VERLEGUNG
88090 Immenstaad Bürglen 9

Beratungszeiten:

Mo-Sa : 10-12 h + 14:30 h - 18 h
Mi + Sa Nachmittag geschlossen



**Parkett-
böden**

- Massivparkett
- Fertigparkett
- Renovierungen
- Treppenstufen
- T. 07545-911229

