

# VHS verspricht: Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze

**„Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze“ lautet der Titel eines Vortrags** im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am Samstag, 15. März, ab 10 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. Das Heilen mit Gewürzen gehört neben der Kräuterheilkunde zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Bereits vor über 5000 Jahren wurden in Indien gezielt Gewürze innerhalb von Ayurveda-Kuren eingesetzt. Man machte sich zum Beispiel die antibakterielle Wirkung von Pfeffer und Chili zunutze, aber auch die Wirkung erwärmender Gewürze wie Zimt, Nelke, Ingwer und Kardamon. Wir kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tut, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

## Hildegard von Bingen wusste es schon

Im deutschsprachigen Raum war es Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte beispielsweise Galgant gegen Herzbeschwerden. Selbst in der modernen Krebsheilkunde wird unter anderem Kurkuma auf Grund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darmbereich eingesetzt.

## Gesundheit beginnt in der Küche

„Da wir täglich mit Gewürzen umgehen können, bietet ihr bewusster Einsatz in der Küche die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu unterstützen und aus unserer Nahrung ein Heilmittel zu machen“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig, die

im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Samstag, den 15.03.2014, von 10:00-12:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ zu diesem Thema referiert.

## **Anmeldung notwendig**

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3411 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.