Von der Heilkraft der Gewürze – Medizin in der Küche: Vortrag in der Ökologiestation

Am Montag, 23. Oktober, erfährt man von Sabine Geisler in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, dass Gewürze nicht nur unsere Speisen aromatisieren und das Essen bekömmlicher machen, sondern auch gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkungen haben.

Die Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin stellt das Erfahrungswissen aus der klassischen Naturheilkunde sowie interessante Studien vor. Die medizinische Wirkung, Verwendung und Verarbeitung vieler Gewürze wird besprochen und eine Gewürzmischung für die Winterzeit zum Mitnehmen hergestellt. Dabei genießen die Teilnehmer gemeinsam einen leckeren Gewürztee. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Die etwa zweistündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt, kostet 12,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 5,00 Euro für Gewürze, Tee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.naturheilkunde-geisler.de.