

Von der Heilkraft der Gewürze – Medizin in der Küche

Am Donnerstag, 22. 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 integrativen Medizin und Naturheilkunde 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 Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt und bis etwa 22.00 Uhr dauert, kostet 10,00 Euro je Teilnehmer, zusätzlich 3,00 Euro für Gewürztee und Seminarunterlagen. Eine Anmeldung ist bis zum 15.10. beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 möglich, Vorabinformationen erhält man im Internet unter www.ayurveda-geisler.de.