

18.04.2019

## **Erfolgreicher Abschluss der Vortragsreihe von Prof. Dr. Gerd Glaeske zu den Gesundheitseffekten von Kräutern und Gewürzen**



Prof. Dr. Gerd Glaeske (Copyright Raphael Huenerfauth)

Arzneimittelexperte hält Vorträge über Heilwirkungen von essbaren Kräutern und Gewürzen

**Obernkirchen/Bremen.** Prof. Dr. Gerd Glaeske hat seine Vortragsreihe zu den Gesundheitseffekten von Kräutern und Gewürzen im Rahmen der Frühjahrskur der BKK24 erfolgreich abgeschlossen. In seinen sechs Vorträgen in Barsinghausen, Hameln, Obernkirchen, Alzey-Worms, Holzminden sowie Nienburg vermittelt er Erkenntnisse zur positiven Wirkung von Kräutern und Gewürzen als gesündere Alternative zu Arzneimitteln.

Der Prävention von Krankheiten durch Kräuter mit medizinischer Wirkung oder dem Lindern von Beschwerden durch Gewürze, wird in der heutigen Zeit noch zu wenig Wert zugesprochen. Daher standen bei der Vortragsreise neben kulinarischen Vorschlägen vor allem gesundheitliche Aspekte dieser Kräuter und Gewürze im Mittelpunkt.

Kräuter und Gewürze können nicht nur zur Senkung des Bluthochdrucks beitragen oder Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen mindern, darüber hinaus können sie Verdauungs- und Magenbeschwerden auf schonende Weise behandeln. Erzielt werden diese Behandlungserfolge u.a. durch die antivirale, antibakterielle und antiseptische Wirkung verschiedener Kräuter und Gewürze. Betrachtet man beispielsweise die Heilpflanze des Jahres 2018, die Ingwerknolle, zeigen sich entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkungen. Ingwer kann sowohl in der Behandlung von Erkältungskrankheiten als auch bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes verwendet werden.

Das Interesse an den Gesundheitseffekten von Kräutern und Gewürzen sowie die Begeisterung der mehr als 350 Teilnehmer\*innen zeigt sich nicht nur durch die ausverkauften Veranstaltungen

an nahezu allen Orten, sondern auch durch die auf die Vorträge folgende vielfältige positive Resonanz.

Mit seinem letzten Vortrag in Holzminden beendet Prof. Dr. Gerd Glaeske am 16.04.2019 erfolgreich seine Vortragsreise.

Die zu den Vorträgen gezeigte Präsentation finden Sie [hier](#).

**Kontakt:**

Prof. Dr. Gerd Glaeske (verstorben)