

## **Projektbeschreibung „Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit“**

### **Teil 2 „Ein Streifzug durch die Welt der Gewürze“**

An Depression erkrankte Menschen leiden zusätzlich an verschiedenen Begleiterscheinungen, wie zum Beispiel an Verdauungs- und Stoffwechselproblemen.

Da diese Begleiterscheinungen das Allgemeinbefinden negativ beeinflussen, setzte sich unsere Gruppe auch in diesem Jahr wieder mit Alternativen, die das Selbsthilfepotential erhöhen, auseinander.

Am 28.09.2011 fand die Veranstaltung „Ein Streifzug durch die Welt der Gewürze“ in den Räumlichkeiten des Begegnungszentrums im Grünen statt.

Die Dozentin, Frau Marx, erläuterte uns im ersten Teil ihres Vortrages, was unter Kräutern und Gewürzen zu verstehen ist und seit wann der Mensch diese nutzt.

Als Nächstes erfuhren wir etwas über die allseitige Wirkung von Kräutern und Gewürzen auf unseren Körper, u.a. werden:

- der Appetit und die Verdauung angeregt
- die „Arbeit“ der Verdauungsorgane unterstützt
- Schleim und Verkrampfungen gelöst
- der Blutdruck, die Atmung und der Kreislauf positiv beeinflusst
- die Nieren- und Blasenfunktion angeregt und so angestautes Wasser aus dem Körper geschwemmt

Im weiteren Teil der Veranstaltung hatten wir die Möglichkeit, den Geruch und Geschmack von Kräutern und Gewürzen zu erkunden. Gleichzeitig erhielten wir einen Überblick über den Einsatz bei gesundheitlichen Beschwerden. So regen u.a. Chili, Ingwer, Paprika, Pfeffer und Senf den Speichelfluss an und begünstigen somit den Verdauungsprozess. Anis, Kümmel, Fenchel, Knoblauch, Kamillenblüten, Lavendel, Nelken, Pfeffer, Salbei und Koriander helfen bei Blähungen. Und Zwiebel regt den Appetit an.

Weiterhin erläuterte uns Frau Marx, wie wir selbst Kräuterpflanzen anbauen können, welche Pflanzenteile davon nutzbar sind, wie Kräuter- und Gewürzvorräte hergestellt werden und wie wir diese lagern sollen.

Im letzten Teil der Veranstaltung hatten wir die Möglichkeit, einen Teil der vorgestellten Kräuter und Gewürze frisch zubereitet zu verkosten. Frau Marx hatte eine Kräuterbutter hergestellt, welche wir auf Vollkornbrot probierten. Außerdem gab es einen mit Honig-Ananas-Kräuter dressing verfeinerten Blattsalat.

Jeder Teilnehmer erhielt am Ende ein Script, in welchem die Wirkung sowie die Nutzung von Kräutern und Gewürzen komprimiert zusammen gefasst waren.

Es war eine sehr informative Veranstaltung, die den Einsatz von Kräutern und Gewürzen zur Verbesserung unserer gesundheitlichen Beschwerden sensibilisiert hat.