****

**Kräuter und Gewürze: gesundheitsfördernd und lecker**

**Vortrag von Prof. Glaeske**

**Im Rahmen der Frühjahrskur** der BKK24 finden an sechs Standorten Vorträge zum Thema „Alles für die gute Laune im Frühjahr – Kräuter, Gewürze und andere pflanzliche Mittel“ statt. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und BKK24, Prof. Dr. Gerd Glaeske kommt dafür nach Hameln (26.3.), Obernkirchen (27.3.), Nienburg (28.3.), Barsinghausen (9.4.), Alzey (10.4.) und Holzminden (16.4.). Im Mittelpunkt seiner Ausführungen: die gesundheitsfördernde, wohltuende und gut schmeckende Wirkung von Kräutern und Gewürzen, die sich ganz einfach in den täglichen Speiseplan integrieren lassen.

**Hintergrund**

Immer mehr Krankheiten müssen medikamentös behandelt werden, obwohl sie durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung gar nicht so häufig auftreten müssten. Zu einer gesunden Ernährung mit Obst und Gemüse gehören aber auch Kräuter und Gewürze, wie zum Beispiel Ingwer, Anis, Thymian und Kurkuma, die unsere Gesundheit unterstützen können. **Es ist also nicht nur die kulinarische Bedeutung von Kräutern und Gewürzen, die im Mittelpunkt steht.** Kräuter und Gewürze können bei Senkung von Bluthochdruck, gegen Erkältungen (Halsweh, Husten, Schnupfen), Rheuma oder Migräne, Entzündungen und Hauterkrankungen Hilfe anbieten. Darüber hinaus können sie gegen Verdauungs- und Magenbeschwerden (Stärkung von Leber und Magen, Darmreinigung) eingesetzt werden und zur Ankurbelung des Stoffwechsels dienen. Selbst der Blutzuckerspiegel kann mit den richtigen Gewürzen stabilisiert werden. Die so genannten Heilkräuter und Gewürze wirken unter anderem antiviral, antibakteriell, gegen Pilzinfektionen und teilweise sogar unterstützend bei der Behandlung von Krebs.

***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut an der Universität Bremen

Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske

E-Mail: [glaeske@uni-bremen.de](mailto:glaeske@uni-bremen.de)

Telefon: 0421 218 58558

BKK24

Geschäftsbereich „Länger besser leben.“

Jörg Nielaczny

Telefon 05724 971 116

E-Mail: [j.nielaczny@bkk24.de](mailto:j.nielaczny@bkk24.de)