



# 10 Beweise, warum Gewürze die besseren Medikamente sind

(15.09.2016, 18.00 Uhr, im Pfarrheim St. Jakobus, Pfarrer-Eckert-  
Straße 9, 91315 Höchstadt-Etzelskirchen), Veranstalterin: Renate Schuler

**Wenn die Menschen nur wüssten,  
welche Kraft in den Gewürzen steckt,  
die sie wahrscheinlich schon in der  
Küche oder im Garten haben!**

Früher waren die Menschen der Meinung, dass die Gewürze mehr als nur Pflanzen sind. Viele Gewürze wurden als heilige Pflanzen verehrt. Zu den Pflanzen, denen im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin die meisten Heilkräfte zugeschrieben werden, gehören überwiegend Gewürze.

Zum Glück schenkt auch die moderne Wissenschaft den Gewürzen immer mehr Aufmerksamkeit und bestätigt in großem Maße die Erkenntnisse über ihre heilenden Eigenschaften.

Wussten Sie, dass einige Gewürze sogar antibiotikaresistente Bakterien bekämpfen? Wussten Sie, dass Basilikum, Minze und Sellerie nachweislich vor Zellschäden durch radioaktive Strahlung schützen? Wussten Sie, dass schon eine minimale Menge Muskatnuss die Ausbreitung von Karies stoppen kann?



Wussten Sie, dass die Melisse besser als alle bekannten Medikamente Herpes kuriert? Wussten Sie, dass mindestens 12 Gewürze bekannt sind, die bei wissenschaftlichen Studien gegen HIV wirksam waren?

***Worin liegt die Kraft der Gewürze und warum wissen wir im Westen so wenig darüber?***

---

*Herzlich willkommen zum **Vortrag** (und **Workshop** – siehe nächste Seite) von **Sanja Lončar** und **Sabina Topolovec**, Mitautorinnen der Bücher **Eine Prise Gesundheit, Eine Prise Weisheit** und **Eine Prise Kreativität**.*

**Teilnahmegebühr: 15 €**

***Die Autorinnen bringen alle Bücher mit und werden Ihr Exemplar auch gerne signieren.***





# Kleine Prise – große Wirkung! Der richtige Einsatz der Heilkraft der Gewürze

*Workshop mit praktischen Vorführungen*

**(16.09.2016, 18.00 bis 21.00 Uhr, Veranstaltungsort gleich wie am 15.09.)**

***Wie setzt man Gewürze richtig ein und wie holt man das meiste aus ihnen heraus?***

*Wussten Sie, dass einige Gewürze beim Kochen »abgetötet« werden, andere hingegen durch die Wärme erst »zum Leben erwachen«? Warum dürfen einige Gewürze nicht in Öl oder Alkohol eingelegt werden? Warum verzehnfacht sich die Kraft bestimmter Gewürze, wenn sie zusammen verwendet werden? Warum sollten einige Gewürze gleich am Anfang und andere erst am der Ende der Kochzeit in den Topf kommen? Welche Gewürze können kombiniert werden und welche passen überhaupt nicht zusammen?*

*Die Antworten auf diese und viele andere Fragen enthüllen Ihnen die Autorinnen der Trilogie „Eine Prise“ Sanja Lončar und Sabina Topolovec.*

**Teilnahmegebühr: 30 €**

***Im Rahmen beider Veranstaltungen werden Sie die Kraft der Gewürze auch in Form von leckeren Knabberereien und Getränken kennenlernen.***

-----  
*Die Teilnehmerzahl für beide Veranstaltungen ist begrenzt.*

*Anmeldungen über E-Mail: [schuler.hoechstadt@t-online.de](mailto:schuler.hoechstadt@t-online.de) oder persönlich im Hildegard-Laden, Pfarrer-Eckert-Straße 11, Höchstadt.*

*Öffnungszeiten: Dienstag + Donnerstag, 9 - 12 Uhr + 14 - 18 Uhr.*

*Telefonische Reservierungen können leider aus organisatorischen Gründen nicht akzeptiert werden.*

*Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr unter Angabe Ihrer Reservierungsnummer auf das in der Bestätigungsmail angegebene Konto bis spätestens 30.08.2016.*

Mehr über  
unser Projekt, das  
Buch, die Autoren  
und Veranstaltungen  
finden Sie unter  
[www.eineprise.eu](http://www.eineprise.eu)