

Dr. Karin Buchart

NUTRAZEUTIKA

Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze

Pflanzliche Hausmittel
gezielt einsetzen
Immunsystem • Darm • Haut
Atemwege • Harnwege



Vortrag & Buchpräsentation von Karin Buchart

Nutrazeutika Heilende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze

Nutrazeutika bewegen sich an der Schnittfläche zwischen Lebensmittel und Arzneimittel. Sie werden eigenständig zu Hause zubereitet und haben definierte, nachgewiesene physiologische Wirkungen. Sie wirken hauptsächlich über ihre Pflanzenwirkstoffe, die aus den rohen, gepressten, aufgegossenen, unterschiedlich ausgezogenen oder lang gekochten Lebensmitteln bioverfügbar gemacht werden. Dabei überschneiden sich kulinarische und heilkundliche Methoden wie eine Abkochung und eine Suppe, Weinauszüge und der Aufguss des Eintopfes mit Wein oder Salatdressing und Sauerhonig.

Lebensmittel stärken uns, wärmen uns und bringen Freude. Und immer wieder kommen wir auf das Zusammenspiel von Essen und Heilen zurück, das uns schon seit Jahrtausenden begleitet.

Für eine bessere Planbarkeit danken wir für eure Anmeldung bei Marion Wörgötter-Posch unter bildungsnetzwerk-unken@salzburg.at oder unter +43650-2160676.

Marion Wörgötter-Posch Bildungswerkleiterin
Gabi Hirschbichler, Monika Stahl Gesunde Gemeinde
Bgm. LLM oec Florian Juritsch Vorsitzender



Donnerstag
16. März 2023
19.30 Uhr
Unken
Our's Bistro Vinothek

Eintritt: € 10,-

Dr. Karin Buchart

Lehrbeauftragte an der Universität
Salzburg, Ernährungswissenschaftlerin,
Autorin und Kolumnistin, Seminarleiterin,
Pflanzenheilkunde-Praktikerin