



BoE-Update online:  
Anwendung und Fragerunde

## WIE GELENK BIST DU?

### BoE-Online-Update

mit Ulla Baumann

Deine Knochen und Gelenke sind so gut, wie du sie ernährst. Vor allem deine Gewohnheiten wirken sich mit den Jahren stark aus. Als Milchtrinker und Müesliesser hast du z.B. ein erhöhtes Risiko, im Alter an Osteoporose zu erkranken. Lerne hier, was deinem Skelett gut tut.

Heinrich Tönnies hat beobachtet, dass die Gelenke den speziellen Wirkstoffbedarf an verschiedenen Körperstellen mit Symptomen und sichtbaren Zeichen anzeigen. Diese Erkenntnis und die eigene Beobachtung helfen dir, deinen Bedarf flexibel der aktuellen Situation anzupassen.

Für diese Themenabende sind die theoretischen und praktischen Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung BoE hilfreich. Weil es bei den Themenabenden um Anwendung und Fragen geht, gibt es kein Skript. Ausführliche Unterlagen kannst du bei Bedarf über [www.boe-online.ch](http://www.boe-online.ch) bestellen.

Bewegliche Gelenke und starke Knochen sind auch für das seelische Gleichgewicht entscheidend.

## BoE-Update 1: **Beweglichkeit**

Was kann man tun, um bis in hohe Alter beweglich zu bleiben? Die BoE hat sich insbesondere für Menschen mit rheumatischen Beschwerden als Segen erwiesen. Es lohnt sich, frühzeitig auf die Art der Muskel- und Gelenkschmerzen zu achten und den jeweiligen Bedarf mit natürlichen Lebensmitteln auszugleichen.

Donnerstag, **18. Febr. 2021** 19 – 21 h

## BoE-Update 2: **Starke Knochen**

Damit die Knochen bis ins hohe Alter ihre Dichte behalten, gilt es jetzt vorzubeugen. Dafür entwickelte H. Tönnies den allgemeinen BoE-Tagesrhythmus. Wenn man bewusst auf alles achtet, was für den Knochenstoffwechsel nötig ist, kann man auch im Klimakterium einiges wieder gutmachen, sogar wenn Osteoporose diagnostiziert wurde. Als Vorbereitung für diesen Abend ist Teil 1 empfehlenswert.

Donnerstag, **25. Febr. 2021** 19 – 21 h

Mehr zu Ulla Baumann (BoE-Ausbildungen ab 1985 bei H. Tönnies + A. Schropp): [www.boe-online.ch](http://www.boe-online.ch)

Leitung: Ulla Baumann (Heilpraktikerin NVS, SPAK, SVEB)  
Kosten: CHF 45.- pro Abend  
Kursort: Online zuhause über Zoom (Link wird zugesandt)  
Es können live Fragen gestellt werden ☺  
Anmeldung: [per Web](#), [Mail](#), Telefon



LEBENSRAUM  
Ebnetweg 1  
CH-6045 Meggen  
Tel: 041 377 02 16  
[mail@lebensraum-kurse.ch](mailto:mail@lebensraum-kurse.ch)  
[www.lebensraum-kurse.ch](http://www.lebensraum-kurse.ch)