

18. Januar 2021

## Bedarfsorientierte Ernährung für den Leberstoffwechsel

«Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.» Wer noch manch fröhliches Fest feiern möchte, tut gut daran, seiner Leber frühzeitig die nötige Beachtung zu schenken. Mit einer topfitten Leber lässt es sich gut leben und auch ab und zu über die Stränge schlagen. Denn kaum ein Organ ist bei geeigneter Pflege so regenerationsfähig wie die Leber.



### Kursinhalt

- Einführung, Begriffe der BoE
- Tagesrhythmus nach der Organuhr
- Spezielle Zubereitungsarten (Kochdemonstration, Degustation)
- Liste von therapeutisch wirksamen Lebensmitteln
- Entgiftungs- und Energiespeicherfunktionen der Leber unterstützen mit BoE
- Lebensmittel zum richtigen Zeitpunkt, in der richtigen Menge und in der richtigen Art

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- sind in der Lage, die Grundlagen der BoE zu vermitteln
- können Zeichen und Symptome einer überlasteten Leber frühzeitig erkennen und ihren KlientInnen Tipps der bedarfsorientierten Ernährung empfehlen

### Dozentin

Ulla Baumann, Naturheilpraktikerin NVS, Erwachsenenbildnerin SVEB

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Das BoE-Theorie- und Kochbuch ist im Kurs oder auf [www.boe-online.ch](http://www.boe-online.ch) erhältlich

### Voraussetzung

Therapeuten mit medizinischem Wissen

📅 Montag, 18. Januar 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

! Mitbringen: Schreibmaterial, evtl. BoE-Theorie- und Kochbuch

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn