

12. August 2021

## Bedarfsorientierte Ernährung: Tinnitus und Gleichgewichts- störungen

Die Bedarfsorientierte Ernährung (BoE) von H. Tönnies unterscheidet verschiedene Ursachen von Tinnitus und Gleichgewichtsstörungen. Mit Ernährungshinweisen können besonders manuelle Therapien hilfreich unterstützt und die Selbstregulation angeregt werden. Ziel ist es, Mangelzustände mit natürlichen Lebensmitteln auszugleichen, wenn nötig mit einfachen Hausmitteln und biochemischen Wirkstoffen zu ergänzen.



### Kursinhalt

- Einführung, Begriffe der BoE, Tagesrhythmus nach der Organuhr, spezielle Zubereitungsarten (Kochdemo, Degustation)
- Liste von therapeutisch wirksamen Lebensmitteln
- Ursachen und differenzierte Therapiemöglichkeiten bei Kreislauf- und Gleichgewichtsstörungen, Schwindel in der Nacht oder am Tag, Altersschwerhörigkeit, bei Geräuschen im Ohr wie Knacken, Rauschen, Pfeifen, Klopfen beim Einschlafen, welche unter dem Sammelbegriff «Tinnitus» bekannt sind

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundsätze der BoE nach H. Tönnies
- kennen therapeutisch wirksame Lebensmittel, welche die Regeneration der Ohren unterstützen
- können bei Ohrgeräuschen und Schwindel praktische Ernährungsempfehlungen anbieten

### Dozentin

Ulla Baumann, Naturheilpraktikerin NVS,  
Erwachsenenbildnerin SVEB

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

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

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen,  
wenn möglich BoE-Grundkenntnisse

🇨🇭 Donnerstag, 12. August 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

! Mitbringen: Schreibmaterial,  
BoE-Kochbuch wenn vorhanden

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn