



BoE Einführung und Begriffe

Die BoE wurde entwickelt und benannt nach dem deutschen Heilpraktiker Heinrich Tönnies, 1936–2006. Sie versteht sich als eine Synthese aus praktischem Erfahrungswissen und aktuellen, wissenschaftlichen und traditionellen, naturheilkundlichen Erkenntnissen.

BoE-Grundlagen: Qualität, Rhythmus, Feinregulation

- **Günstige Zubereitungsarten** und Kombinationen erleichtern die Verwertung der Wirkstoffe. Jede Mahlzeit sollte grundsätzlich sowohl Anregendes wie auch Regenerierendes enthalten (*siehe BoE-Farbtafel Wirkstoff-Familien*).
- Der **BoE-Tagesrhythmus** unterstützt und entlastet die Organsysteme.
- Das gesunde Verhältnis von aktivierenden und regenerierenden Lebensmitteln richtet sich nach dem **persönlichen Bedarf**. Es ist unterschiedlich von Mensch zu Mensch und variiert zudem bei jedem Menschen je nach Saison, Situation etc.

Solange keine schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme bestehen, reicht es aus, den **BoE-Tagesrhythmus** in etwa als Gewohnheit einzurichten und die Zubereitung der Lebensmittel anzupassen. Damit verschwinden viele Symptome von selbst oder entstehen gar nicht erst. Diese Anpassungen lassen sich einfach umsetzen. Das Ausgleichen nach Bedarf (BoE) erfordert etwas mehr Geduld und Kenntnisse und ist bei leichteren und ernsthaften Beschwerden angezeigt.

Der BoE-Tagesrhythmus nach der Organuhr

Der erfolgreiche Tag beginnt am Vorabend. Kohlenhydrate (KH) sind abends wichtig, damit nachts in Leber- und Muskelzellen neue Energie gespeichert werden kann für den nächsten Tag und damit das Nervensystem nachts ausreichend ernährt und regeneriert wird.

Das **anregende Frühstück** stärkt das Hormonsystem. **Fett** und **Eiweiss** in der Nahrung bremsen den Abbau von KH im Magen und verhindern eine Blutzuckerachterbahn. Verdaut (aufgelöst im Magen) wird Eiweiss besser in der ersten Tageshälfte. Das gilt auch für Vegetarier (Eier, Milch, Käse werden abends weniger gut verdaut). Auch die Eisen- und Kalziumaufnahme ist morgens besser.

- **Morgens** den Stoffwechsel anregen mit **tierischem Eiweiss** (gesalzen) und die Magensäure anregen, damit tierisches Eiweiss vollständig verdaut werden kann. Ein dunkelgrünes Blatt und etwas Zitronensaft für die Eisenaufnahme. Das erste Frühstück für die Eisen- und Kalziumaufnahme reservieren, d.h. **keine** Früchte (Kalium), kein Hafer (Phytinsäure), kein Schwefel, keine essenziellen Fettsäuren.

- **Abends** den Stoffwechsel beruhigen, die Regeneration anregen mit Gemüse und Getreide, den Abbau durch Zugabe von **Fett** verlangsamen, damit nachts genügend KH für die Energiespeicherung zur Verfügung stehen. **Kein** tierisches Eiweiss, keine Rohkost, um die Leber von der Entgiftungsleistung zu entlasten.
- **Mittags** eine gemischte Kost, Beilagen **nach Bedarf**. Kartoffeln und Salat (Rohkost) sind mittags günstiger als abends. Wenn das Frühstück und das Abendessen stimmen, ist das Mittagessen weniger wichtig.
- Ausgewogene **Zwischenmahlzeiten** mit langsam abbaubaren KH und möglichst mit etwas **Fett** von guter Qualität halten den Zuckerspiegel konstant, z.B. Butterbrot, Kerne, Nüsse, Haferflocken mit Rahm und Sauerkirschen, Sauerrahm gesalzen, Cornflakes mit Rahm/Wasser, weisse Grapefruit etc.

Zubereitungsarten

Durch die Art der Zubereitung kann die Wirkung eines Lebensmittels unter Umständen bis ins Gegenteil verändert werden. Hinter der ablehnenden Haltung gegenüber einem bestimmten Lebensmittel kann als Ursache eine wiederholte (unbewusste) Erfahrung mit einer ungünstigen Zubereitungsart oder Kombination stehen. Durch Änderung der Gewohnheiten kann ein Lebensmittel, gegen das eine Abneigung besteht, auch wieder verträglich werden. *Die Zubereitungsarten sind im Kochbuch genauer beschrieben, siehe Literaturverzeichnis im Anhang.*



Die wichtigsten Tipps:

- Gemüse ohne Wasserzusatz garen (Zellstruktur erhalten)
- Samen einweichen (Phytinsäure abbauen)
- Fett nicht erhitzen oder emulgieren (Transfettsäuren vermeiden)

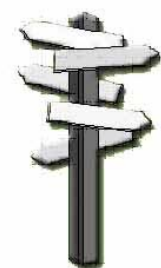
Symptome und Zeichen als Wegweiser

Ein Bedarf oder Überschuss an Wirkstoffen wird zuerst durch **Symptome** erkennbar. Fehlt ein Wirkstoff, entsteht ein Ungleichgewicht im ganzen System, welches sich zuerst im **Befinden** äussert, bevor sichtbare **Zeichen**, Veränderungen und nachweisbare **Krankheiten** auftreten. Durch (An-)Erkennen der ersten Zeichen kann man Schlimmeres oft frühzeitig abwenden.

Für die Ernährungstherapie spielt es eine Rolle, wie das Wetter vorher war und was vorher gegessen wurde, in welcher Situation ein Symptom auftritt.

Definition von Symptomen, Zeichen und Krankheiten

- Der Körper reagiert zuerst mit subjektiven **Befindenssymptomen**, mit fühlbaren, jedoch nicht sichtbaren Zeichen (z.B. Schmerzen).
- Dann erst entstehen objektive, sichtbare **Körperzeichen** auf der Haut, im Gesicht, wird Wärme oder Kälte tastbar, verändert sich die Art der Ausscheidung (Antlitzdiagnose ist möglich).
- **Krankhafte Degenerationen**, bei denen eine medizinische Diagnose möglich ist, treten zuletzt auf.



Unerledigte Themen werden auf der körperlichen Ebene durch Symptome sichtbar (Ruediger Dahlke) und auch behandelbar (Heinrich Tönnies).

Kinder können ihren Bedarf noch instinktiv decken, wenn das Angebot stimmt. Erwachsene Menschen verlieren dieses instinktive Wissen weitgehend zugunsten der Fähigkeit, logisch zu denken. Es besteht aber auch die Chance, das Lebensmittelgefühl bewusst neu zu bilden. Symptome und Zeichen helfen dabei als Wegweiser.

Es ist sinnvoll, als mögliche Ursache sowohl die Ernährungsgewohnheiten wie auch die Denk- und Gefühlsmuster zu überprüfen und wenn möglich auf mehreren Ebenen gleichzeitig etwas zu verändern.



Minimumsfaktor

Es gilt, den Minimumsfaktor zu erkennen

Zum Ausgleichen werden Substanzen in grobstofflicher und/oder in feinstofflicher Form benötigt.

Sobald ein Minimumsfaktor ausgeglichen ist, wird ein nächster Wirkstoff zum Minimumsfaktor, z.B. ein Gegenspieler.

Therapeutisch wirksame Lebensmittel

Die **Wirkstoffbegriffe** stehen in der BoE und auch in den Drucksachen, wo nicht anders vermerkt ist, für therapeutisch wirksame Lebensmittel.

Die therapeutische Wirkung ergibt sich aus einer einseitigen Wirkung eines Lebensmittels - je einseitiger, desto wirksamer. Mangel und Überschuss eines Wirkstoffes machen sich durch ähnliche Symptome bemerkbar.



Wenig ist oft mehr. In zu hoher Dosierung bewirken Substanzen oft das Gegenteil von dem, was beabsichtigt war. Es ist erstaunlich, wie zuverlässig Lebensmittel wirken und wie wenig es oft davon braucht.

Die Gegenspieler

Wirkstoffe ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung, sie können sich aber auch stören.

- Gegenspiel bedeutet Zusammenspiel, Synergie, Kooperation.
- Ein Wirkstoff hat in der Regel mehrere Gegenspieler.
- Durch jeden Wirkstoff wird auch der Bedarf an entsprechenden Gegenspielern erhöht.
- Einseitige Kost führt zu Mangelerscheinungen.
- Ein Ungleichgewicht, das durch einseitige Ernährung oder Lebensführung hervorgerufen wurde, kann durch die richtigen Gegenspieler leichter ausgeglichen werden, solange noch kein ernsthafter Schaden besteht.



Gegenspieler

Bedarfsorientierte Ernährung und Biochemie

Ernährung (grobstoffliche Wirkstoffe) und Biochemie (feinstoffliche Wirkstoffe) ergänzen sich; es gilt, den Minimumsfaktor herauszufinden.

Beispiele:

- Zur Entspannung der unwillkürlichen Muskulatur reicht abends eine heisse Nr. 7 aus **bei Gemüsekost**, welche Magnesium enthält. Eine zusätzliche Nahrungsergänzung mit grobstofflichem Magnesium wäre je nach Situation zu viel, denn Magnesium erhöht den Bedarf an Kalzium; Kalziummangel kann nachts zu Kreislaufschwäche oder Durchschlafstörungen führen, Gelenkschmerzen (Polyarthrit) oder Hautjucken (Neurodermitis) auslösen.
- Bei **Käse- oder Fleischkost abends** reicht eine heisse Nr. 7 nicht aus, um den Magnesiumbedarf zu decken. Das Magnesium für den aktuellen Bedarf würde durch die Nr. 7 aus den Reserven (Knochen) gelöst, was (mit der Zeit, durch häufige Wiederholung) die Flexibilität und Dehnbarkeit des Stützgewebes beeinträchtigt (Osteoporose).
- Eine Verspannung der Rückenmuskulatur kann mit Mittel Nr. 2 wirkungsvoll gelöst werden. Durch ein Vit.D- und kalziumreiches **BoE-Frühstück** mit gestärkter Magensäure werden auch die Reserven wieder aufgefüllt, wodurch der Gefahr von Knochenentkalkung im Alter vorgebeugt werden kann.
- Mit Mittel Nr. 2 zum **Müeslifrühstück** werden Phosphor für den Abbau von Zucker (Fruchtzucker) und Kalzium für den Stoffwechsel aus den Knochen gelöst, dadurch erhöht sich die Entkalkungsgefahr.

Die Mittelbilder

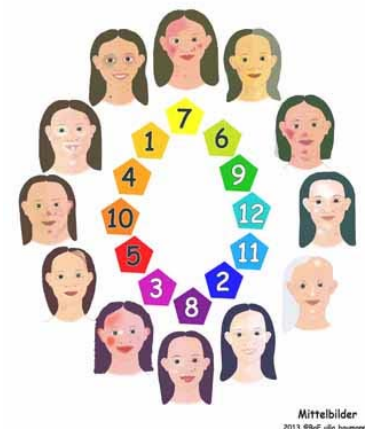
Die Mittelbilder der Biochemie nach Dr. Schüssler können nach Angaben von H. Tönnies den **Wirkstoff-Familien** zugeordnet werden.

Die biochemischen Grundsätze entwickelte Dr. **Wilhelm Schüssler** für den Hausgebrauch.

Antlitzdiagnose ist eine Möglichkeit, einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen zu erkennen. Das Erlernen der Mittelbilder wird erleichtert und ergänzt durch die entsprechenden Befindens-Symptome nach Heinrich Tönnies.

Anwendung der Mittel

Bei vielen Problemen empfiehlt sich zusätzlich die äusserliche Anwendung der Biochemie nach Dr. Schüssler in Form von Cremes, Wickeln, Bädern oder Waschungen.



Mittelbilder
2013 ©BoE- ulla baumann

BoE- Mittelbilder