

# ZERTIFIKAT

## Fastenleiter/Fastenleiterin (dfa)

(ärztlich geprüft)

Frau Annegret Mitschke

hat am 5. November 2022 in der Malteser Fastenklinik von Weckbecker die Prüfung erfolgreich bestanden. Im Rahmen der Ausbildung wurden folgende Unterrichtsinhalte absolviert:

264 Unterrichtsstunden

**Fasten nach Dr. Buchinger/ Dr. Lütznert (72 Stunden)**

- \* Überblick über die Fastenformen, mit Bewertung und Indikation
- \* Methode des Fastens nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznert
- \* Physiologie, Indikationen und Kontraindikationen im Fasten
- \* Dimensionen des Fastens und Implikationen für die Praxis
- \* Heilkräutertees und Kneipp'sche Anwendungen
- \* Selbsthilfemittel und -maßnahmen zur Unterstützung im Fasten
- \* Fastenbrechen, Kostaufbau und Ernährung nach dem Fasten
- \* Lebensordnung und Gesundheitspädagogik

**Ernährung - und alternative Kostformen in Prävention und Therapie (72 Stunden)**

- \* Allgemeine Ernährungslehre: Verdauung, Nährstoffe, Energie
- \* Ernährung - Diäten - Intensivdiätetik
- \* Vollwert-Ernährung: Dimensionen und Argumente
- \* Vollwert-Ernährung: Präventive und therapeutische Aspekte
- \* Lebensmittelkunde und Lebensmittelqualität
- \* Vergleiche traditioneller und alternativer Kostformen
- \* Ernährung und Säure-Basen-Haushalt
- \* Nahrungsergänzungsmittel bewerten
- \* Kochpraxis Vollwert-Ernährung
- \* Ernährungsberatung in Gruppen

**Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung (24 Stunden)**

- \* Allgemeine Grundlagen
- \* Übungen zu Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

**Fastenleiterpraxis – Gruppenleitung (24 Stunden)**

- \* Organisation und Planung von Fastengruppenkursen
- \* Didaktik in der Gruppenleitung
- \* Juristische Fragen

**Präsentorik und Moderation (8 Stunden)**

- \* Professionelle Gestaltung und Visualisierungshilfen für Vorträge
- \* Techniken der Moderation und Referentenarbeit

**Selbststudium im Rahmen von zwei Hausarbeiten zur Ernährung (64 Stunden)**

  
Jens Bullies  
Dipl. Sportwiss. / 1. Vorsitz dfa

  
Dr. med. Rainer Matejka  
ÄGHE Fastenarzt / Prüfer dfa

  
Maria Knüttel  
Diätassistentin / Prüferin dfa