

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. Lütznier (72 Stunden)

- * Überblick über die Fastenformen, mit Bewertung und Indikation
- * Methode des Fastens nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznier
- * 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