

# ZERTIFIKAT

## Fastenleiter/Fastenleiterin (dfa) (ärztlich geprüft)

**Sabrina Carroll**

hat am **23. Juni 2015** die Prüfung erfolgreich bestanden.  
Im Rahmen der Ausbildung wurden  
folgende Unterrichtsinhalte absolviert:

**192 Unterrichtsstunden in**

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

- \* Überblick über die Fastenformen, mit Bewertung und Indikation
- \* Methode des Fastens nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- \* 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
- \* Dimensionen und Argumente der Vollwert-Ernährung
- \* Präventive und therapeutische Aspekte der Vollwert-Ernährung
- \* Warenkunde, Qualitätsbegriffe und Empfehlungen zu Lebensmittelgruppen
- \* Fremdstoffe und Möglichkeiten der Vermeidung
- \* Küchentechnik und Bearbeitung von Vollwert-Lebensmitteln
- \* Traditionelle und alternative Kostformen in Prävention und Therapie

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

- \* Allgemeine Grundlagen
- \* Übungen zu Nordic Walking, PMR und AT

**Fastenleiterpraxis – Gruppenleitung (24 Stunden)**

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

  
Dipl. oec. troph. Andrea Chiappa  
1. Vorsitzender dfa

  
Dr. med. Rainer Brenke  
Fastenarzt und Prüfungsdozent dfa

  
Dr. med. Rainer Stange  
Fastenarzt und Prüfungsdozent dfa