

ZERTIFIKAT

Fastenleiter/Fastenleiterin (dfa)

(ärztlich geprüft)

Frau Silke Leinkauf

hat am 04. September 2021 in Berlin-Zehlendorf
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
- 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, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

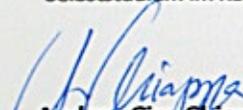
Fastenleiterpraxis – Gruppenleitung (24 Stunden)

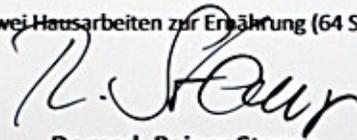
- Organisation und Planung von Fastengruppenkursen
- Didaktik in der Gruppenleitung
- Juristische Fragen

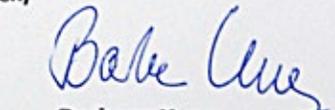
Präsentorik und Moderation (8 Stunden)

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

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


Andrea Ciro Chiappa
Dipl. oec.troph. / 1. Vorsitz dfa


Dr.med. Rainer Stange
ÄGHE Fastenarzt / Prüfer dfa


Barbara Kunz
Diätassistentin / Prüferin dfa