

Einladung zur Fortbildungstagung

Darm–Mikrobiom, Stress und Schlaf

Freitag, 10. Oktober 2025

13:30 – 18:30 Uhr, Marienkron Retreat & Health Resort

Präsenzveranstaltung mit 5 DFP Punkten approbiert

NEUES AUS DER FORSCHUNG ZU MIKROBIOM,
AUTOPHAGIE & LONGEVITY-STRATEGIEN

Es erwarten Sie interessante Vorträge über Erkenntnisse und Zusammenhänge von Darm-Mikrobiom, Stress und Schlaf sowie deren Auswirkungen auf Entspannung & Regeneration.

Teilnahmegebühren inkl. vegetarische Welcome & Pausenverpflegung

€ 75,- / € 50,- für Studenten

ANMELDUNG UNTER: INFO@MARIENKRON.AT

Marienkron - Retreat & Health Resort im Neusiedler Seewinkel
7123, Mönchhof /Neusiedler Seewinkel Burgenland . MARIENKRON.AT

MARIENKRON
RETREAT & HEALTH RESORT

Programm

Freitag, 10. Oktober 2025

13:30 Uhr Eintreffen & Anmeldung bei Kaffee & Fingerfood

14:00 Uhr Begrüßung, Mag. (FH) Elke Müller . Fasten mit Genuss

14:30 Uhr **Dr.med. Ulrike Göschl**
Mind-body-medicine in Marienkron - Medical Concept Marienkron

15:15 Uhr **Prof. Dr. Andreas Michalsen**
Der natürliche Weg für mehr Vitalität und Stress Resilienz

16:00 Uhr **Prof.DDr. Sabrina Leal Garcia**
Mikrobiom und Vagus

Kaffeepause

17:00 Uhr **Doz. Mag. Horvath, Uni Graz**
Mikrobiom und Schlafqualität

17:45 Uhr **Priv.Doz.in Mag. Dr. Holzinger**
Schlafcoaching: Wer wach sein will, muss schlafen!

18:30 Uhr **Diskussion mit den Referenten / Tagungsende**

19:00 Uhr Abendessen im Restaurant Marienkron
(Abendessen optional mit Anmeldung & EUR 25,- ohne Getränke)

MARIENKRON
RETREAT & HEALTH RESORT

Referenten

Dr.med. **Ulrike Göschl**
Ärztliche Leiterin Kurhaus Marienkron, Ärztin für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Ärztin für Allgemeinmedizin, Kur-, Kneipp- und Fastenärztin

Priv.-Doz.in Mag.a Dr.in **Brigitte Holzinger**
Leitung MedUniWien-Master ULG Schlafcoaching

Priv.-Doz.Mag. **Angela Horvath,PhD**
Med.Uni Graz, Researcher/Project leader, Research Unit "Translational Microbiome Modulation", Department of Internal Medicine, Division of Gastroenterology und Hepatology

Prof. Priv.-Doz. DDr. **Sabrina Leal Garcia**
Med.Uni Graz, stellv. Leitung Klinische Abt. für medizinische Psychologie, Psychosomatik und Psychotherapie, Leitung der Teaching Unit „Nutritional Psychiatry" und der Spezialambulanz für Psychosomatik und Nutritional Psychosomatic

Prof. Dr. med. **Andreas Michalsen**
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité - Universitätsmedizin Berlin, Chefarzt Abteilung Naturheilkunde

Mag.(fh) MBA **Elke Müller**
Geschäftsführerin Kurhaus Marienkron

Teilnahmegebühren inkl. vegetarische Genuss-Pausenverpflegung
€ 75,- / € 50,- für Studenten
ANMELDUNG UNTER: INFO@MARIENKRON.AT

Nächtigung & ergänzende Angebote Marienkron
In Marienkron steht ein begrenztes Zimmerkontingent bereit:
Ermäßigte Preise p.P. inkl. Frühstück: -35% nur € 99,- p.P. im EZ

Tagung & 7 Tage inkl. Wochenseminar Intetratives Fasten -30%
Kombination Fortbildungswoche & Selbsterfahrung Fasten mit **15 DFP** approbiert
statt ~~2.210,-~~ nur € 1.550,- p.P. im EZ

Zum Kennenlernen 3=4 Tage Fasten Kick Marienkron € 590,-
inkl. 2=3 Nächte, Fastenschalttag & Aufbautag & vegetarische Kulinarik in VP, Arzt, Diätologie, Treatments

MARIENKRON.AT/FORTBILDUNG

+43 (0)2173 80205-0
MARIENKRON
RETREAT & HEALTH RESORT
INFO@MARIENKRON.AT

MARIENKRON
RETREAT & HEALTH RESORT

WOCHENSEMINAR
INTEGRATIVE FASTENMEDIZIN & SELBSTERFAHRUNG
& PRAKTISCHE UMSETZUNG

mit **15 DFP** apporbiert

06. - 10. Oktober 2025

- Wissenschaftliche Grundlagen des Fastens, Fastenphysiologie & Autophagie
- Longevity & Präventionsmedizin am Beispiel der Kneippmedizin
- Fastenformen & Definitionen, Indikation und Kontraindikation beim prolongierten Fasten
- Umsetzung der Fastenmedizin im „Marienkron Medical Concept" – Ernährung & Mind-Body-Medicine während des Fastens

MONTAG 06. OKTOBER 2025 - 4 UES:

09:00 – 09:45 Uhr

Allgemeine Einführung in die Fastenmedizin, Definitionen und Fastenformen – ärztlicher Vortrag

Neueste Studien zum Fasten, Fastenformen, Indikationen und Kontraindikationen des prolongierten Fastens Umsetzung am Beispiel „Marienkron Medical Concept" inkl. Mind-Body-Medicine während des Fastens

Dr. Ulrike Göschl – *Ärztin für Allgemeinmedizin, Fachärztin für physikalische Medizin und allg. Rehabilitations, Fasten-, Kur und Kneippärztin*

09:45 -10:30 Uhr

Einführung in die Fastenernährung, Fastenstoffwechsel & Autophagie - Diätologischer Vortrag

Neues aus der Fasten- und Ernährungswissenschaft, Fastenformen aus Sicht der Diätologie, Fasten vs. Kalorienrestriktion, antientzündliche Ernährung und Autophagie-unterstützende Superfoods.

Anna Lesnjakovic BSc, MSc – *Diätologin und Ernährungswissenschafterin*

Kaffeepause - Diskussion

11:00-11:45 Uhr

Vermittlung der ärztliche Fastenanamnese, medizinische Indikationsabstimmung mit Freigabezum Fasten - individuelles Arztgespräch

Fastenanamnese, Ausschluss von Kontraindiktionen und Praxisanleitung; Erstellung eines abgestimmten Therapieprogramms integrativer Anwendungen zur Unterstützung des Fastenprozesses und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Ulrike Göschl – *Ärztliche Leitung*

11:45-12:30 Uhr

Fastenernährung aus diätologischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht

Kurzdarstellung der Bioelektrischen Impedanzanalyse zur Ermittlung des Ernährungszustandes vor dem Fasten & Anleitung für die Individuelle Ernährungsberatung bzw. Ernährungsintervention während des Fastens; Praxisanleitung Vermeidung von „Fastenkrisen"

Anna Lesnjakovic BSc, MSc – *Diätologin und Ernährungswissenschafterin*

Mittagspause

14:00-15:30 Uhr

Zeit für Selbsterfahrung:

Getreidekunde – Geschmack und Nährwerte, Verkostung der Fastenspeisen, Kräuter- und Fastentee und deren Wirkweisen

DIENSTAG 07. OKTOBER 2025 - 3 UES:

09:00 – 09:45 Uhr

Psychologischer Vortrag

Fastenpsychologie, Mind-Body-Medicine und Achtsamkeit beim Fasten

Mag. Magdalena Parzer – *Klinische und Gesundheitspsychologin*

09:45 -10:30 Uhr

Diätologische Fastenbegleitung 1

Ablauf einer Fastenvisite, Information zum Metabolic Switch und Umgang mit Fastenkrisen

Adrianna Kazimierska, BSc, MSc – *Diätologin und Ernährungswissenschafterin*

Kaffeepause – Diskussion

11:00-11:45 Uhr

Praxisanleitung für Fasten- und Kneippanwendungen

Wirkmechanismen von Kneipp´scher Hydrotherapie mit Wechselgüssen und Medizinal-Bädern bei Fasten

Stefanie Oswald – *Heilmasseurin mit Balneologie und Elektrotherapie, Atem- und Achtsamkeitstrainerin*

Mittagspause

14:00-15:30 Uhr

Zeit für Selbsterfahrung:

Leberwickel als reflextherapeutische Anwendung für den Fastenstoffwechsel inkl. Wickeltechnik,
Yoga mit Entspannung und Atemübungen

MITTWOCH 08. OKTOBER 2025 - 3 UES:

09:00 – 09:45 Uhr

Präventionsmedizin - ärztlicher Vortrag

Longevity & Präventionsmedizin am Beispiel der Kneippmedizin

Dr. Ulrike Göschl– *Ärztliche Leitung*

09:45 -10:30 Uhr

Praxisanleitung Mind Body Medicine - Anwendungen

Meditative Atemtechnik zur Unterstützung des Fastenstoffwechsels in Theorie und Praxis

Martina Luksik – *Heilmasseurin mit Balneologie und Elektrotherapie, Atem- und Achtsamkeitstrainerin*

Kaffeepause - Diskussion

11:00-11:45 Uhr

Integrative Fastenanwendungen

Anwendungen in Marienkron, Übersicht über verschiedene Methoden der Naturheilkunde, Phytotherapie, Kneippanwendungen inkl. Wickeltechniken

Birgit Stanley – Heilmasseurin

Mittagspause

14:00-15:30 Uhr

Zeit für Selbsterfahrung:

Zeit für individuelle Kneippanwendungen, Massagen, Bewegung und Meditation

DONNERSTAG 09. OKTOBER 2025 - 3 UES:

09:00 – 10:30 Uhr

Fastenphysiologie und Autophagie – ärztlicher Vortrag

Wissenschaftliche Grundlagen des Fastens, aktuelle Studienlage zur Fastenmedizin, Fastenphysiologie & Autophagie

Dr. Martin Krizmanits – *Arzt für Allgemeinmedizin und Fastenmedizin*

Kaffeepause – Diskussion

11:00-11:45 Uhr

Diätologie – Fastenvisite zum Fastenbrechen

Besprechung des individuellen Fastenverlaufs, Anleitung zum Fastenbrechen und individuellen Kostaufbau, Neues aus der Mikrobiomforschung

Anna Lesnjakovic, BSc, MSc – *Diätologin und Ernährungswissenschafterin*

Mittagspause

14:00-15:30 Uhr

Zeit für Selbsterfahrung:

Zeit für individuelle Kneippanwendungen, Massagen, Bewegung und Meditation

FREITAG 10. OKTOBER 2025 - 2 UES:

09:00 – 09:45 Uhr

Überleitung zum Fastenbrechen, Präventionsmedizin zum gesunden Lebensstil - Ärztliches Schluss Gespräch

Praktische Anleitung zum Fastenbrechen, Beratung zu gesundem Lebensstil und Prävention, Longevity

Dr. Ulrike Göschl – *Ärztliche Leitung*

09:45 -10:30 Uhr

Diätologische Fastenbegleitung 2

Fastenvisite zum Fastenbrechen, Anleitung mit Empfehlungen für leichte Aufbaukost inkl. Autophagie und Longevity

Andrea Heidecker, BSc, BSc – *Diätologin und Ernährungswissenschafterin*

Mittagspause

Zusatzprogramm am 10.10.2025 ab 14:00 Uhr

Fastentagung „Darm-Mikrobiom, Stress und Schlaf" (5 DFP Punkte)

Kosten € 1.550,- inkl. 30% Rabatt* (zum regulären Preis der Fastenwoche)

Wochenseminar inkl. Aufenthalt, Vorträge und Praxisanleitung, fachliche Begleitung durch Fastenärzte - inkl. **-30% Rabatt auf den regulären Preis für die Fastenwoche)*

Anmeldung unter: 02173/80205-0 oder info@marienkron.at

Die Fortbildung ist mit **15 DFP** Punkten approbiert.

Teil der Ausbildung der Akademie für Integratives Fasten, www.integratives-fasten.de.

MARIENKRON

RETREAT & HEALTH RESORT