

WOCHENSEMINAR **INTEGRATIVE FASTENMEDIZIN & SELBSTERFAHRUNG** & PRAKTISCHE UMSETZUNG

mit **15 DFP** approbiert
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 Ernährungswissenschaftlerin*

Kaffeepause - Diskussion

11:00-11:45 Uhr

Vermittlung der ärztliche Fastenanamnese, medizinische Indikationsabstimmung mit Freigabezum Fasten - individuelles Arztgespräch
Fastenanamnese, Ausschluss von Kontraindikationen 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 Ernährungswissenschaftlerin*

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 Ernährungswissenschaftlerin*

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 Ernährungswissenschaftlerin*

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 Ernährungswissenschaftlerin*

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.