

 Naturheilkunde

Heilsames Fasten – Aufbaukurs

Selbst Hippokrates (460 bis 370 v.Chr.) sagte schon: `Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.'

Im Seminar behandeln wir verschiedene Fastenmethoden, denn Fasten ist nicht Hungern und bedeutet auch nicht immer den Verzicht auf Nahrung. Denn wer hungert, fastet nicht! Fasten ist ein aktiver und bewusster Prozess.

Es werden die verschiedenen Fasten-Formen, wie F.X. Mayr, Hildegard, Saft, Schroth, Basenfasten, etc., mit ihren Vor- und Nachteilen, erklärt. Hierzu gibt es auch diverse Rezeptbeispiele.

Sie erlernen und erfahren,

- wie man eigenständig Fastenkuren durchführt
- welche positive Auswirkungen das Fasten hat (Körpersanierung)
- wer fasten darf – wer nicht fasten darf
- wie in der Zeit des Fastens der Stoffwechsel funktioniert
- was man alles während des Fastens darf bzw. besser sein lässt
- was es mit den verschiedenen Fastenzeiten auf sich hat.

Im Seminar werden außerdem die Themen Entlastungstage, Aufbautage, Fastenprotokoll und auch der Umgang mit den Ängsten vor dem Fasten besprochen. Genauso bekommen Sie Motivationshilfen und Tipps, um das Fasten zu begleiten und einen Kurs anzubieten.

Sie erhalten auch Empfehlungen für die Tage nach dem Fasten oder für eine generelle Ernährungsumstellung.

Fasten dient u.a. zur Heilung und auch zur Vorbeugung von Krankheiten für gesunde Menschen – im Prinzip ist es für jede/n geeignet!

Die Teilnehmer/innen des Kurses sollten die Ausbildung z. Ernährungsberater/in, Ökothrophologen/in, Arzt/Ärztin oder ähnliches abgeschlossen haben- oder in Ausbildung sein.

Termine

Sa, 16.01.2027

14:00–19:00 Uhr

Sa, 23.01.2027

14:00–19:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

300,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111290127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 13.12.2025

Dozentin

Gina Gurgul

Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die 'Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in' in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. 'Ernährungsbedingte Erkrankungen' oder 'Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche'.