

Herzlich Willkommen zur Fastenausbildung



I Inhaltsverzeichnis

- I. Allgemeines
 - I.1 Begriff/Definition**
 - I.2 Kurze Geschichte/Religiöse Aspekte des Fastens**
 - I.3 Fastenformen**
 - I.4 Personenkreis/Grundlagenbogen**
 - I.5 Fastenorte: Zuhause oder im Urlaub?**
 - I.6 Fastenzeit**
 - I.7 Fastendauer**
 - I.8 Fastenkritik**
 - I.9 Wissenschaftliche Studien**

- II. Fastenwoche im Überblick (Buchinger-Fasten)
 - II.1 Entlastungstage**
 - II.2 Darmreinigung**
 - II.3 Die Fastenzeit**
 - II.4 Aufbau tage**
 - II.5 Basenfasten**

- III. Gesundheitliche Aspekte
 - III.1 Fastenstoffwechsel**
 - III.2 Die Unterstützung der Ausscheidungsorgane**
 - III.3 Kräuter und Gewürze**
 - III.4 Fastenkrisen: „Notfallapotheke“**
 - III.5 Fasten und Bewegung**
 - III.6 Fasten und Entspannung**

- IV. Arbeit in der Gruppe
 - IV.1 Ein paar Ideen zum Ablauf eines Fastenseminars**
 - IV.2 Vorbereitung und Beginn Fastenseminar**
 - IV.3 Ziele**
 - IV.4 Möglicher Verlauf eines „auswärtigen“ Seminars**

- V. Westliche Ernährung – Grundwissen
 - V.1 Stoffwechsel und Verdauungsorgane**
 - V.2 Westliche Ernährungslehre**
 - V.2.1 Eiweiß
 - V.2.2 Fette
 - V.2.3 Kohlenhydrate
 - V.2.4 Vitamine
 - V.2.5 Mineralstoffe
 - V.2.6 Ballaststoffe
 - V.2.7 Sekundäre Pflanzenstoffe
 - V.2.8 Superfoods
 - V.2.9 Wasser
 - V.3 Ernährungsformen**
 - V.4 Allgemeine Ernährungsempfehlungen**

- VI. Ayurveda
 - VI.1 Vata-Pitta-Kapha - Elementenlehre**Elemente
 - VI.2 Konstitutionstypen**
 - VI.3 Ayurveda - Ernährung**
 - VI.4 Dosha-Zeiten**

- VII. Säure-Basen-Haushalt
 - VII.1 Säuren und Basen**
 - VII.2 Woher kommen Säuren?**
 - VII.3 Wie werden wir die Säuren wieder los?**
 - VII.4 Erste Anzeichen und Folgen einer Übersäuerung (Beispiele)**
 - VII.5 pH-Messung mit Indikatorpapier**

VII.6 Was kann ich tun?

VII.7 Exkurs: Freie Radikale

VIII. Stress und Entspannung

VIII.1 Stress in der heutigen Zeit

VIII.2 Entspannung und Entspannungsverfahren

VIII.3 Düfte