



# AUSBILDUNG FASTENLEITER / FASTENLEITERIN MIKROBIOM-FASTEN

Dein Weg zur kompetenten  
Fastenleitung mit Mikrobiom-Fokus



MIKROBIOM-FASTEN  
DER NEUE FASTEN-CODE

# WARUM MIKROBIOM-FASTEN?

*Mikrobiom-Fasten ist ein innovativer Ansatz, um Körper und Darmflora in Einklang zu bringen und langfristig von innen heraus die Gesundheit zu fördern.*

- Alle Bausteine des Mikrobiom-Fastens sind wissenschaftlich begründet und beziehen moderne Aspekte des Fastens ein, verzichten aber auf veraltete und nicht gesundheitsförderliche Maßnahmen.
- Entwickelt durch die bekannte Mikrobiom-Expertin und Bestsellerautorin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann.
- Bekannt durch den Bestseller „Der Neue Fasten-Code“ und zahlreiche Beiträge zum Thema Mikrobiom-Fasten im TV, Internet, Radio, Zeitungen und Zeitschriften.
- Hervorragende Ergänzung zu bestehenden Fastenangeboten, einfach im Fastenumfeld umsetzbares Konzept.
- Darmgesundheit im Fokus: Mikrobiom und Fasten als aktueller Trend. Förderung eines artenreichen Mikrobioms.



# AUSBILDUNG FASTENLEITER MIKROBIOM-FASTEN

Die Ausbildung zur Fastenleitung Mikrobiom-Fasten verbindet fundiertes Wissen mit persönlichem Selbsterleben und bereitet Dich gezielt auf die professionelle Begleitung von Fastenkursen vor. Du lernst Grundlagen, um kompetent und erfolgreich als Mikrobiom-Fastenleiter / Fastenleiterin tätig zu werden.

## THEMENMODULE IM ÜBERBLICK

- Grundlagen des Fastens – Fastenformen, physiologische Prozesse, Fastenphasen und Fastenbrechen
- Mikrobiom & Gesundheit – Einfluss des Mikrobioms auf die Gesamtgesundheit, Mikrobiom-Fasten-Konzept, wissenschaftliche Hintergründe
- Kursplanung und Praxismethoden – Aufbau von Fastenkursen und Begleitmaßnahmen
- Psychosoziale Aspekte des Fastens – Motivation, Gruppenbegleitung, Krisenintervention
- Marketing und rechtliche Grundlagen – Kundengewinnung, Abgrenzung zur Heilkunde, berufsrechtliche Rahmenbedingungen



# AUSBILDUNGSFORMAT

PRÄSENZSEMINAR / SELBSTERFAHRUNG /  
ONLINE-LEARNING

## **4-TAGE-INTENSIVSEMINAR**

Donnerstag bis Sonntag – kompakt, praxisnah, wissenschaftlich fundiert. Die detaillierte Tages- und Themenagenda erhältst du als separates Dokument.

Ausführliche Informationen zu Referenten und Seminarprogramm findest Du unter [www.mikrobiom-fasten.de](http://www.mikrobiom-fasten.de)

## **ANSCHLIESSENDE SELBSTERFAHRUNG**

Im Anschluss an das Intensivseminar führen die Teilnehmer als Selbsterfahrung eigenständig eine Mikrobiom-Fastenphase durch. Die Selbsterfahrung findet bewusst in Eigenverantwortung statt und wird nicht als betreuter Fernunterricht angeboten.

## **NACHBEREITUNG**

Zusätzlich stehen zur Vertiefung klar strukturierte Unterrichtseinheiten (Video-Lektionen) über die Lernplattform Coachy zur Verfügung. Diese Einheiten dienen als Lernmaterial zur Wiederholung und Vertiefung – flexibel abrufbar.



# FÜR WEN EIGNET SICH DIE AUSBILDUNG?

Ideal für Fachkräfte und engagierte Gesundheitsinteressierte, die Mikrobiom-Fasten professionell anbieten möchten:

- Gesundheitscoaches, Ernährungsberater / Ernährungsberaterinnen
- Therapeuten / Therapeutinnen, Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen, Ärzte und Ärztinnen
- Yogalehrer / Yogalehrerinnen, Achtsamkeits- und Entspannungstrainer und -trainerinnen
- Fastenleiter und Fastenleiterinnen die sich mit einem innovativen Konzept weiterentwickeln möchten
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von Kurkliniken, Gesundheitsresorts, gesundheitstouristischen Destinationen
- Alle, die Fastenkurse mit modernem Mikrobiom-Fokus sicher und fundiert begleiten möchten



# DEINE VORTEILE

- Fasten boomt: 70% der Deutschen sehen Fasten als wichtig für die Gesundheit (DAK-Umfrage 2026). Such-Trends bei Google zeigen starkes Wachstum.
- 66% der Fastenden wünschen professionelle Begleitung (Fastenumfrage 2024, Trend steigend).
- Zertifizierte Fastenleiter sind stark gefragt, da sie professioneller Begleitung bieten.
- Das Mikrobiom ist derzeit eines der wichtigsten Trendthemen in Gesundheit, Medizin und Ernährung
- Mikrobiom-Fokus durch ein modernes, wissenschaftlich orientiertes Fastenkonzept, das Darmflora und Stoffwechsel gezielt unterstützt.
- Mikrobiom-Fasten als Dein Alleinstellungsmerkmal: Es gibt nur sehr wenige Fastenleiter mit dieser Spezialisierung
- Klarer Kursrahmen: Du lernst, professionelle Mikrobiom-Fasten-Kurse zu planen, durchzuführen und sicher zu begleiten.
- Zertifikat: Abschluss „Fastenleiter /Fastenleiterin Mikrobiom-Fasten“



# MIKROBIOM-FASTEN - IN DER PRAXIS ERPROBT!

*“Wir haben mit dem Mikrobiom-Fasten-Konzept sehr gute Erfahrungen gemacht. Keiner der Teilnehmenden hatte mit einer klassischen Fastenkrise zu kämpfen.”*

Dr. Roger Eisen, MY MAYR MED, Bad Birnbach

*“Ich habe das Mikrobiomfasten inzwischen mit zahlreichen Fastengruppen durchgeführt. Die Teilnehmenden empfanden das neue Konzept durchweg als positiv. Sie waren von Anfang an vital und energiegeladen. Die Fastenkrise blieb völlig aus.”*

Johanna Katzera, Fastenleiterin Sylt

## KONTAKTINFORMATION

- Europäische Gesellschaft für Mikrobiom-Fasten  
praeventis.med Gbr.
- Neißer Str. 13, D-36100 Petersberg
- Tel.: +49 661 9621113
- [info@mikrobiom-fasten.de](mailto:info@mikrobiom-fasten.de)
- [www.mikrobiom-fasten.de](http://www.mikrobiom-fasten.de)



MIKROBIOM-FASTEN  
DER NEUE FASTEN-CODE