



WERDE ZERTIFIZIERTER 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

AUSBILDUNGSFORMAT ONLINE-LEARNING / SELBSTERFAHRUNG

ONLINE-INTENSIVKURS

Die Ausbildung erfolgt vollständig online – flexibel, praxisnah und wissenschaftlich fundiert. Alle Inhalte sind in klar strukturierten Modulen aufbereitet und jederzeit abrufbar.

INTEGRIERTE SELBSTERFAHRUNG

Im Rahmen der Ausbildung absolvierst du einen einwöchigen Mikrobiom-Fastenkurs als Selbsterfahrung. Die Durchführung erfolgt eigenständig und in deinem persönlichen Tempo.

Der Kurs ist didaktisch so aufgebaut, dass du optimal durch diese Phase begleitet wirst.

NACHBEREITUNG

Die Ausbildungsinhalte stehen dir auch nach Abschluss weiterhin über die Lernplattform Coachy zur Verfügung. Ergänzend erhältst du umfangreiche Skripte und Materialien, die dich gezielt bei der Umsetzung in deiner späteren Tätigkeit als Fastenleiter unterstützen.



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
- www.mikrobiom-fasten.de

