



# SYMPOSIUM FASTEN UND ERNÄHRUNG

FASTEN- UND ERNÄHRUNGSTRENDS IM SPIEGEL DER MODERNEN NATURLEHRE UND WISSENSCHAFT

## Freitag, 02.11.2018

- 13.30 Begrüßung und Einführung  
13.45 „Fastentraditionen in der Traditionellen Europäischen Medizin“ – Siegfried Wintgen  
15.15 Pause  
15.45 Workshop-Angebot – parallel
- Thema 1 „Basenfasten mit der Kraft der Kräuter“ – Elisabeth Fischer
  - Thema 2 „Entspannung- und Bewegungssperlen“ – Dr. Heidi Braunewell
- 17.30 „Fasten nach F.X. Mayr“ – Dr. Robert Michael Bachmann  
19.00 Festliches Abendbuffet

## Samstag, 03.11.2018

- 07.30 Morgengang  
08.00 Frühstück  
09.00 „Basenfasten - mit Genuss in die Balance und Start in gesunde Essgewohnheiten“ – Elisabeth Fischer  
10.00 „Ayurvedisches Fasten“ – Ellen Ertner  
11.00 Pause  
11.30 „Intervallfasten“ – Stefanie Kehr  
12.30 „Fragen und Antworten zu medizinischen Aspekten beim Fasten“  
Dr. Roland Britzelmaier, Dr. Günther Gunzelmann  
13.00 Abschlussdiskussion: „Tendenzen und Trends – Wie modern ist Fasten heute?“  
13.30 Mittagessen

## ANMELDUNG

Symposiumspreis: 195 EUR  
inkl. Gala-Buffet und Pausensnacks

\_\_\_\_\_

Name

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Adresse

Übernachtung

- Einzelzimmer 60 EUR  
 Doppelzimmer 40 EUR / pro Person  
 keine Übernachtung gewünscht

\_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

berufsverband  
fasten & ernährung

Akademie Gesundes Leben – Gotische Str. 15  
61440 Oberursel – FAX: 06172/3009-819  
kontakt@akademie-gesundes-leben.de

## REFERENTINNEN UND REFERENTEN

### Elisabeth Fischer



„Mein Spezialgebiet ist die vegane und vegetarische Küche. Ein leichtes, köstliches Essen, das satt macht, kein Gefühl von Verzicht aufkommen lässt und alle Nährstoffe liefert, die man braucht um fit zu bleiben. Meine Ess-Programme sind alltagserprobt und fördern die dauerhafte Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und damit auch das Wunschgewicht.“ Elisabeth Fischer ist durch ihre vielen Publikationen und ständige Präsenz in Rundfunk und Fernsehen bekannt. In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Irene Kühner, Universität Wien, erarbeitet sie Ratgeber zu Gesundheitsthemen. Sie ist in der Lage, komplexe Zusammenhänge gutverständlich und unterhaltsam darzustellen und maßgeschneiderte Feinschmecker-Rezepte für die verschiedensten Ernährungsbedürfnisse zu entwickeln.

### Publikationen

(Auswahl)



Heilsames Basenfasten: 120 Rezepte für Einsteiger Verstehen- Anwenden- Abnehmen.  
Vegan 5:2: 5 Tage vegan genießen 2 Tage vegan fasten Gesund abnehmen ohne Verzicht.  
Ab heute bin ich schlank - Das Kochbuch: Genießen - abnehmen - Gewicht halten.  
Bowls - Alles aus einer Schüssel: Heilsames Basenfasten schmeckt gut und macht schlank. Vegan fasten: Das 14-Tage-Abnehmprogramm.

### Siegfried Wintgen



Herr Wintgen ist Gesundheitswissenschaftler, Ernährungsberater nach TCM und Spitzenkoch. Er kann auf eine lange Liste bester Erfahrungen als Spitzenkoch (u.a. Feinkost Käfer, München; Le Gourmet Otto Koch, Dorinhotel, München (Küchenchef); Airport Hotel Esplanade, Berlin), als Fachberater und Küchenmeister mit Schwerpunkt Leitung von Seminaren, Schulungen und Marketingaktivitäten in der Lebensmittelindustrie und Projektmanager und Referent einer Ausbildungsinstitution für Gesundheitstrainer in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung zurückgreifen. Er ist regelmäßiger Gast auf den ORF- Bühnen bei Messen und Veranstaltungen, bei Vorträgen auf internationalen Kongressen und für internationale Spitzenfirmen in ganz Europa.

### Publikationen

(Auswahl)



Medizin: Das große Praxisbuch der westlichen Heilkunst.  
Die moderne Kneipp-Küche: 100 Jahreszeiten-Rezepte mit dem Gesundheits-Plus.  
Sporternährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.  
Gemüse-Glücksküche.

Traditionelle Europäische

### Stefanie Kehr



Ausgebildet als Medizinisch-Technische Assistentin, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin, Diät- und Ernährungsberaterin, NLP-Trainerin, Fastenleiterin AGL, arbeitet sie als selbständige Ernährungsberatung & Fastenbegleitung & Trainerin und ist Dozentin an der Akademie für Gesundes Leben, Oberursel.

Ihr Motto: „Wir Menschen genießen das Privileg, frei über unser Handeln zu entscheiden – tun wir es! Die Frage, was uns gesund hält, ist nicht derart komplex, wie wir meinen. Unser Körper selbst besitzt außergewöhnliche Fähigkeiten zur Regeneration. Wenn wir ihn lassen! Indem wir die Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, leisten wir Hilfe zur Selbsthilfe. Ein ausgeglichener Organismus kann eine schnell spürbare Veränderung zeigen.“

**Dr. med.  
Robert Britzelmaier**



Dr. med. Roland Britzelmaier ist ausgebildeter Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Er hat sich zum Gesundheitsberater, Fastenleiter und Entspannungspädagogen weiterqualifiziert. Seit 1995 arbeitet er in eigener Praxis in Freiburg und setzt salutogenetische Konzepte um. Außerdem ist er medizinischer Berater in allen Fastenfragen im Berufsverband Fasten und Ernährung. Zusammen mit Stefanie Kehr ist er Ausbilder zur Fastenleiterin/zum Fastenleiter in der Akademie Gesundes Leben.

**Dr. med.  
Robert M. Bachmann**



Nach seinem Studium und Promotion der Humanmedizin an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen arbeitet Dr. Bachmann bereits 1981 als Fastenarzt nach Buchinger an der Klinik Dr. Weckbecker in Bad Brückenau. Nach der Weiterbildung zum Allgemeinmediziner und Arzt für Naturheilverfahren erlangt er die Anerkennung zum Kassenarzt, mit Zulassung Praxisklinik für Naturheilverfahren und Psychosomatische Versorgung. 1988 erlangt er das F.X. MAYR - Arzt Diplom (MR. Dr. Erich Rauch, Dr. Kojer) und übernimmt die Ärztliche Leitung Allgäu-Clinic für Naturheilverfahren Fachklinik für Physikalische und Rehabilitative Medizin, von 2003-2013 die ärztliche Leitung der Klinik für Naturheilverfahren in Bad Feilnbach. 2011 erhält er den Sebastian-Kneipp-Preis für Studie: "Die Kneipp-Therapie als integratives naturheilkundliches Verfahren im klinischen Alltag". Er leitet den Arbeitskreis der Bayerischen Krankenkassenverbände "Naturheilverfahren und ist Gründungsmitglied der European Society for Classic Naturale Medicine.

**Publikationen  
(Auswahl)**



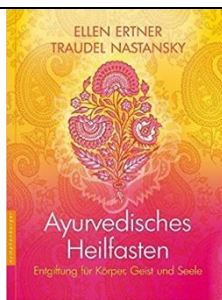
Fasten und heilen nach F.X. Mayr.  
Fasten und Heilen nach F.X.Mayr: Giftstoffe ausschwemmen und dabei abnehmen. Den Darm reinigen und den Körper verjüngen.  
Natürlich und gesund mit Kneipp.  
Das Säure-Basen Kurs- und Kochbuch.

**Ellen Ertner**



Ellen Ertner lernte während ihrer regelmäßigen Reisen nach Indien und Sri Lanka die indische Heilkunde Ayurveda und auch Yoga kennen und schätzen. Ellen Ertner ist Klinische Ayurveda-Spezialistin (CAS), Yogalehrerin (DYL) und Yogatherapeutin. Seit 2001 ist sie mit ihrer Schwester die Heilpraktikerin Traudel Ertner in einer Gemeinschaftspraxis in Groß-Umstadt tätig. Die Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind: Ayurvedische Konstitutionsbestimmung und Ernährungsberatung, Ayurvedische Massagen, Ayurvedisches Heilfasten, Yogakurse. Für Ayurveda-Kuren bietet sie jährlich eine Reise nach Sri Lanka mit täglichem Yogaunterricht an.

**Publikation**



Ayurvedisches Heilfasten