

# Zertifikat in Gesundheitsvorsorge, Gesundheitserhaltung und Fastenbegleitung

## Dozent/in

Andrea Tuswald, BA, BA  
Akademie für Gesundheitsberufe Wien



## Lernziele - was lerne ich?

- AbsolventInnen verstehen die Zusammenhänge von Gesundheitserhaltung und Krankheitsprävention
- AbsolventInnen wissen über aktuell angebotene Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge Bescheid und können Risikofaktoren identifizieren
- AbsolventInnen erlangen ein umfassendes Verständnis dafür, wie Fasten zu einer gesunden Lebensweise beiträgt
- AbsolventInnen sind in der Lage, eine Fastenkur vorzubereiten, anzuleiten und zu begleiten
- AbsolventInnen können Menschen in der Übergangszeit nach einer Fastenkur unterstützen und Wege aufzeigen, das Fasten in den Alltag zu integrieren

## Kursinhalte - wozu ich nachher beraten & fachlich einschlägig diskutieren kann:

- Einführung in die Gesundheitserhaltung und Krankheitsprävention
- Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge: Risikofaktoren und Vorsorgeuntersuchungen
- Bedeutung des Fastens als natürliche Präventivmedizin, für die Linderung von Krankheiten, sowie als körperliche und seelische Reinigung
- Durchführung einer Fastenkur
  - Bedingungen und Vorbereitung
  - Der erste Fastentag
  - Der zweite Fastentag
  - Der dritte Fastentag und die Tage danach
- Die Zeit des Neubeginns nach dem Fasten
  - Der Wiedereinstieg beim Essen
  - Integration des Fastens in den Alltag
  - Exkurs: Licht als Nahrung

## Lernvideos - welche Videos erweitern mein Fachwissen?

1. **Kurzvideo:** Bewußt Fasten
2. **Kurzvideo:** Fit und Gesund | Heilfasten | Deutsche Welle
3. **Kurzvideo:** Gesund mit Dr. Rüdiger Dahlke (1) - Heilkraft des Fastens
4. **Kurzvideo:** Fasten ist gesunden, aber warum? - Naturheilkunde-Experte erklärt warum
5. **Kurzvideo:** Heilfasten 1 - Dr. Kurscheid im ARD Morgenmagazin am 17.03.2009
6. **Kurzvideo:** Heilfasten 2 - Dr. Kurscheid im ARD Morgenmagazin am 17.03.2009 von ARD
7. **Kurzvideo:** Intermittent Fasting zum Behandeln von Krankheiten (MS, Demenz, Rheuma, Diabetes etc)
8. **Kurzvideo:** Fasten - Steckt hinter dem Hungern mehr?
9. **Kurzvideo:** Dr. Ruediger Dahlke im Expertengespräch zum Thema Fasten

**10. Kurzvideo:** Neuroscientist shows what Fasting does to your Brain and why big Pharma won't study it

**Dokumentation:** Treffpunkt Medizin Fasten und Heilen Altes Wissen und neue Forschung

**So schließe ich den Kurs positiv ab:**

- Multiple-Choice Prüfung mind. 50% der Fragen richtig beantworten,
- auf der Lernplattform im Nachrichtenforum aktiv mitposten – Gedankenaustausch zu den Kursinhalten (Mitarbeit).

## **Meine Studienunterstützung**

- Der Lehrgang wird im Fernstudium mit begleitendem Online-Tutoring angeboten.
- Der e-Campus unterstützt den flexiblen und zeitgemäßen Unterricht. Den Studierenden stehen je nach Modul Lernskripte, Powerpoint-Folien, Screencasts, Hörbücher, Videovorlesungen, Tutorials, Fragenkataloge, Downloadcenter, Quizzes sowie Blogs und Foren zur Verfügung. Online-Studieren rund um die Uhr wird somit ermöglicht.
- Kommunikationsplattform mit Lektoren, Studiengangsleiter, fachlichen Betreuern, Studenten, Studienservice, Prüfungsamt und Helpdesk.
- Innovative Internet, e-Learning und Multimedia Lernumgebungen ermöglichen es diesen Lehrgang zeit- und ortsunabhängig zu absolvieren.
- Die traditionellen Klassenzimmer werden durch multimediale und 24×7 verfügbare Lehrmaterialien und Prüfungsumgebungen erweitert.

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen!**

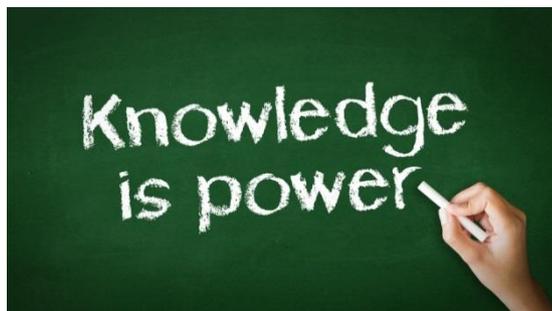
Für alle Fragen vor dem Kursbeginn: [studienberatung@amc.or.at](mailto:studienberatung@amc.or.at)

Für alle Fragen während des Kurses: [studienabteilung@amc.or.at](mailto:studienabteilung@amc.or.at)

Infos zur Bildungskarenz:

<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

**Wir wünschen viel Erfolg im Studium!**



**Auf zum nächsten Karriereschritt!**

