



**Impulse e.V.**

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

# **Fachfortbildung**

## **Intermittierendes Fasten**

**Anti-Aging, Prävention, Abnehmen  
- Wirkung, Grenzen und  
praktische Durchführung dieser Methode -**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
info@impulse-schule.de  
www.impulse-schule.de  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

# Intermittierendes Fasten

Intermittierendes Fasten, Intervallfasten, Restricted Time Eating oder Kurzzeitfasten – alles Begriffe für ein absolutes Trendthema in der Ernährungsmedizin. Viele haben davon gehört, einige haben es schon einmal ausprobiert, wieder andere halten regelmäßige Fastenintervalle ein. Es werden sehr unterschiedliche Wirkungen des intermittierenden Fastens beschrieben, angefangen von einem verjüngenden oder junghaltenden Effekt über die Prävention unterschiedlicher Erkrankungen, wie Diabetes, Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen, bis hin zu einer einfachen Methode der Gewichtsreduktion, ohne seine Ernährung umstellen zu müssen.

In dieser Fortbildung werden wir das intermittierende Fasten einmal genauer und kritisch beleuchten und ergründen, ob das Intervallfasten all diese Erwartungen erfüllen kann. Wir schauen uns verschiedene Methoden des Kurzzeitfastens an und werden hier die jeweiligen Vor- und Nachteile herausarbeiten, um zu entscheiden, für wen und in welcher Situation welche Art des Fastens durchführbar ist.

Dann durchleuchten wir Mythen, die um das intermittierende Fasten kreisen und beschäftigen uns mit den neuesten Studien zum Thema Intervallfasten und dessen Wirkungen. Hier werden wir uns auf aktuelle Fastenforscher und Fastenstudien berufen.

Schließlich werden wir auch die konkrete Durchführung und fastenunterstützende oder fastenbrechende Lebensmittel besprechen sowie unterschiedliche Möglichkeiten zur Unterstützung des Fastenprozesses aufzeigen.

Diese Fachfortbildung richtet sich an alle Ernährungsinteressierte, die in der Fülle der Informationen über das intermittierende Fasten ein wenig Klarheit wünschen und Ihren persönlichen Kurzzeitfastenweg finden möchten, abgestimmt auf Ihre individuelle Situation. Sie richtet sich ebenfalls an alle Ernährungsberater/innen und -therapeut/inn/en, die das Intervallfasten in Ihrer täglichen Beratungs- und Therapiepraxis anwenden möchten, um Ihre Klient/inn/en und Patient/inn/en bestmöglich zu unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dozentin:**

Tanja Schnepfer, Heilpraktikerin

**Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Seminarort:** Wuppertal

**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de) unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

**Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit**

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

**Seminarausfall**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de), dann „Login Online-Studienzentrum“.

**Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post:** Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: \_\_\_\_\_

Seminarort: \_\_\_\_\_

Termin/e: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_