

Akademie für ein besseres Leben

PROGRAMMHEFT · HEILFASTEN ONLINE

Heilfasten 2027

Gemeinsam fasten für Körper, Geist und Seele. Mit Heilpraktiker und Fastenleiter Franz Prost.

Fr. 08.01.
Informationsabend
19:00 Uhr · Zoom

Fr. 29.01.
Auftakt der
vierwöchigen Vorbereitung

Sa. 27.02.
Gemeinsamer
Fastenstart

7 | 21
Fastentage, alles
online von zu Hause

Akademie für ein besseres Leben · akademie-besseres-leben.eu/heilfasten-2027

00

WILLKOMMEN

Ihr Programm auf einen Blick

Rund drei Monate Begleitung in drei Phasen: vier Wochen Vorbereitung, 7 oder 21 Fastentage und ein bewusster Ernährungsaufbau, live per Zoom, persönlich begleitet von Franz Prost und bereichert durch Fachreferenten aus Medizin und Naturheilkunde.



In diesem Programmheft finden Sie alles zum Nachlesen, was auf der Website nur kurz angerissen ist: den Ablauf Woche für Woche, einen achtsamen Fastentag, alle Termine, den Vergleich zwischen 7 und 21 Tagen, das Modell der fünf Säulen, alle Programmleistungen und die Gastreferenten.

> **„Fasten ist eine Einladung, das Leben zu ordnen, Ballast loszulassen, den Stoffwechsel zu entlasten und wieder klarer zu spüren, was dem Menschen wirklich guttut."**
>
> Franz Prost

Inhalt

01 Warum heilfasten? Die Vorteile

02 Der Ablauf in drei Phasen

03 Ein achtsamer Fastentag · 7 oder 21 Tage

04 Alle Termine auf einen Blick

05 Das Modell der fünf Säulen

06 Das erwartet Sie im Programm

07 Ihr Fastenleiter Franz Prost

08 Die Gastreferenten

09 Wer darf heilfasten und wer nicht?

10 Anmeldung & Kontakt

Der Rhythmus Ihres Fastenweges: 1 · 3 · 7 · 21

1 — Der bewusste Anfang
Ihre Entscheidung: ein klares Ja zu sich und Ihrer Gesundheit.

3 — Drei Phasen
Vorbereitung, Fasten und Aufbau für Körper, Geist und Seele.

7 — Der erste Zyklus
Sieben Fastentage sind ein vollständiger, wertvoller Weg.

21 — Die Vertiefung
Drei Siebenerzyklen, bei Eignung und mit ärztlicher Begleitung.

01

GRUNDLAGEN

Warum heilfasten? Die Vorteile

Unser Alltag ist voller Reize: digitale Dauerbeschallung, wenig Ruhe, langes Sitzen, ein voller Terminkalender und Gewohnheiten, die sich irgendwann einfach eingeschlichen haben.

Fasten ist so alt wie die Menschheit. Es findet sich in vielen Kulturen und Religionen und wurde in der Naturheilkunde unter anderem von Sebastian Kneipp und Otto Buchinger geprägt. Die gemeinsame Idee: die bewusste Unterbrechung des Gewohnten. Heilfasten ist eine Einladung, innezuhalten, auf den Körper zu hören und den eigenen Lebensrhythmus neu zu betrachten.

Was Fasten in Bewegung bringen kann

Fasten verändert den Stoffwechsel und kann vieles in Bewegung bringen, abhängig von Dauer, Ausgangslage und Begleitung.

Stoffwechsel neu ausrichten

Der Körper stellt schrittweise von Zucker auf Fettverbrennung um und bildet Ketonkörper: ein natürlicher Anpassungsmechanismus, den der Mensch seit jeher besitzt.

Entlastung für die Verdauung

Weniger feste Nahrung schenkt dem Verdauungstrakt eine Pause. Viele Teilnehmende erleben weniger Völlegefühl und eine neue, bewusste Beziehung zum Essen.

Gewicht & Stoffwechselwerte

Studien zeigen bei bestimmten Fastenformen günstige Veränderungen von Gewicht, Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten, individuell sehr unterschiedlich und ohne Heilversprechen.

Klarheit & innere Ruhe

Abstand von alten Routinen, weniger Grübeln, mehr Konzentration und Leichtigkeit: Viele erleben das Fasten als Zeit, in der der Kopf wieder freier wird.

Selbstwirksamkeit erleben

Wer bewusst verzichtet, spürt: Ich kann meine Gewohnheiten verändern. Die eigene Entscheidung am siebten Tag stärkt das Vertrauen in sich selbst.

Gewohnheiten, die bleiben

Der größte Gewinn beginnt oft danach: bewusster essen, regelmäßiger bewegen, besser schlafen und achtsamer mit Stress umgehen.

> Fasten ist kein Heilversprechen. Jeder Körper reagiert anders. Deshalb gehören Vorbereitung, medizinische Abklärung und ein sorgfältiger Aufbau fest zu unserem Konzept.

02

ABLAUF

Der Ablauf in drei Phasen

Rund drei Monate Begleitung in drei Phasen, Schritt für Schritt und in Ihrem Tempo.

1

Vorbereitung

4 Wochen · ab Auftakt am 29. Januar 2027

Sie klären Ihre Ausgangslage, erleichtern Ihre Ernährung und bringen Ruhe, Bewegung und Natur in den Alltag.

- **Woche 1:** Gesundheitsgespräch mit Arzt oder Heilpraktiker, Gesundheitschecks, Aufbau planen
- **Woche 2:** Küche und Trinkroutine neu ordnen, Kaffee und Alkohol reduzieren
- **Woche 3:** Bewegung, Kraft, Schlaf und Regeneration festigen
- **Woche 4:** Einkäufe, Termine und Material: der ruhige Übergang

2

Fastenzeit

7 oder 21 Tage · Start am 27. Februar 2027

Gemeinsamer Fastenstart zu Hause. Wasser, Kräutertees und klare Gemüsebrühen, sanfte Bewegung, Atemarbeit und bewusste Ruhe.

- Fastenabende per Zoom montags, mittwochs und freitags
- Breathwork besonders an den Mittwochen
- Tägliche Selbstbeobachtung mit Fastentagebuch
- **Tag 7:** bewusster Entscheidungspunkt: Fastenbrechen oder, bei Eignung, weiter bis Tag 21

3

Aufbau

7 bis 21 Aufbautage

Behutsam wieder essen lernen: die wichtigste Lernzeit für eine langfristige Ernährungsumstellung.

- Kleine Portionen, mildes Gemüse, langsam mehr Vielfalt
- Aufbauabende per Zoom immer dienstags
- Bewegung und Training schrittweise steigern
- Neue Rituale in den Alltag mitnehmen

03

ALLTAG IM FASTEN

So kann ein achtsamer Fastentag aussehen

Fasten muss sich nicht wie ein Leistungsprogramm anfühlen. Eine einfache Struktur gibt Halt, ohne starre Vorschriften.

Morgens	Langsam aufstehen, Wasser oder Tee, kurze Atemzeit und ein Blick auf das eigene Befinden
Vormittags	20 bis 40 Minuten ruhiger Spaziergang, am liebsten im Wald
Mittags	Klare Gemüsebrühe nach Ihrem Fastenplan, Ruhephase
Nachmittags	Leichte Mobilisation, Meditation, Fastentagebuch
Abends	Wärme, milder Tee, Zoomabend und früher Schlaf



7 oder 21 Tage?

„7 schließt, 21 entfaltet." Beide Wege sind vollwertig. 21 ist keine bessere Zahl, sie bietet einfach mehr Raum.

	7 Fastentage	21 Fastentage
Fastenzeit	Sa. 27.02. bis Fr. 05.03.2027	Sa. 27.02. bis Fr. 19.03.2027
Fastenabende per Zoom	3 Treffen (01., 03. und 05.03.)	alle 9 Treffen
Aufbau	7 Aufbautage ab 06.03.	14 bis 21 Aufbautage ab 20.03.
Aufbauabende per Zoom	1 Treffen (09.03.)	3 Treffen (23.03., 30.03., 06.04.)
Für wen?	Ein vollständiger Fastenweg, ideal auch für den Einstieg	Nur nach ärztlicher Eignungsprüfung und mit Verlaufskontrollen

04

TERMINE

Alle Termine auf einen Blick

Alle Zoomabende beginnen um 19:00 Uhr und dauern etwa 90 bis 120 Minuten. Jedes Treffen beginnt mit spiritueller Musik zur Einstimmung.

Vorbereitung

Für alle Teilnehmenden

Fr. 08.01.
Informationsabend
Vision, Ablauf, Teilnahme und Ihre Fragen

Fr. 29.01.
Auftakt
Beginn der Vorbereitung, persönliche Ziele

Fr. 12.02.
Vorbereitungsabend
Ernährung, Trinken, Untersuchungen, Bewegung

Fr. 26.02.
Übergangstag
bewusster Übergang ins Fasten

Sa. 27.02.
Gemeinsamer Fastenstart
Fastentag 1 zu Hause

Fastenabende per Zoom

bei 7 Fastentagen die ersten 3 · bei 21 Fastentagen alle 9

Mo. 01.03.
Ankommen im Fasten
Fastentag 3 · Kreislauf, Trinken

Mi. 03.03.
Atmung & Breathwork
Fastentag 5 · Nervensystem, Meditation

Fr. 05.03.
Tag 7: Entscheidung
Fastenbrechen oder Weiterfasten

Mo. 08.03.
Darm, Leber, Stoffwechsel
Fastentag 10 · Naturheilkunde

Mi. 10.03.
Yoga & Breathwork
Fastentag 12 · Stressregulation

Fr. 12.03.
Zwischenbilanz
Fastentag 14 · Vitalstoffe, Austausch

Mo. 15.03.
Motivation & mentale Stärke
Fastentag 17

Mi. 17.03.
Atmung & Meditation
Fastentag 19 · Vorbereitung aufs Fastenende

Fr. 19.03.
Abschluss der 21 Tage
Fastenbrechen, Dankbarkeit

Aufbauabende per Zoom

Immer dienstags

Sa. 06.03.
Start Aufbau nach 7 Fastentagen
leichte Kost

Di. 09.03.
Aufbauabend nach 7 Fastentagen
Aufbautag 4 · erste Mahlzeiten

Sa. 20.03.
Start Aufbau nach 21 Fastentagen
leichte Kost

Di. 23.03.
Aufbauabend nach 21 Fastentagen
Aufbautag 4

Di. 30.03.
Aufbauabend nach 21 Fastentagen
Aufbautag 11

Di. 06.04.
Aufbauabend nach 21 Fastentagen
Aufbautag 18

05

GANZHEITLICH

Das Modell der fünf Säulen

Gesundheit entsteht im Zusammenspiel vieler Lebensbereiche. Fünf Wege, die sich ergänzen, für Körper, Geist und Seele.



1. **Bewusstsein, Atmen, Medienfasten & Kälte**
   Innehalten, ruhig atmen, Bildschirmzeit bewusst begrenzen.
2. **Bewegung, Krafttraining, Ausdauer & Mobilität**
   Kraft und Funktion erhalten, angepasst und ohne Erschöpfung.
3. **Ernährung, Wasser, Öle, Omega 3 & Permakultur**
   Natürliche Lebensmittel, gute Herkunft, bewusste Trinkroutine.
4. **Energie, Elektrosmog & Lebensumfeld**
   Schlafplatz, Raumluft und Wohnumfeld als Teil der Gesundheit.
5. **Entlastung, Heilfasten, Darm, Leber & Aufbau**
   Vorbereitung, Fasten, Fastenbrechen und ein guter Ernährungsaufbau.

06

LEISTUNGEN

Das erwartet Sie im Programm

Alles, was Sie für einen gut vorbereiteten und begleiteten Fastenweg brauchen.

Heilfastenleitfaden
17 Kapitel mit Ablauf, Terminen, Gesundheitswissen, Einkaufslisten und Bestelllisten.

Rezeptbuch 2027
53 fleischlose Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen, mit Mengen für eine Person.

Abende live per Zoom
Infoabend, Auftakt und Vorbereitungsabend, bis zu 9 Fastenabende und 3 Aufbauabende per Zoom.

Fachvorträge
Kurze Impulse der Gastreferenten aus Medizin, Naturheilkunde und Ernährung.

Breathwork & Soundhealing
Geführte Atemübungen, Meditation und Klang als begleitende Angebote.

Spirituelle Musik
Jedes Meeting beginnt mit Musik zum Ankommen und Innehalten.

Checklisten & Protokolle
Einkaufslisten für alle Phasen sowie ein Fastenprotokoll und Urinprotokoll zum Selbstdokumentieren.

Gesundheitschecks
Empfehlungen zu Analysen von HRV, Blut und Stuhl, mit einem Laborpaket zum Fasten von unserem Laborpartner GANZIMMUN.

Empfohlene Begleitprodukte sind freiwillig. Es besteht keine Verpflichtung zum Kauf.

07

IHR FASTENLEITER

Franz Prost



Heilpraktiker · Initiator und Fastenleiter · Präsident der Akademie für ein besseres Leben

Aufgewachsen auf dem Bauernhof, ausgebildet als Elektriker und Elektrotechniker, leidenschaftlicher Langstreckenläufer und Trainer: Franz Prost hat früh gelernt, genau hinzusehen und die natürlichen Rhythmen zu achten. 17 Jahre lang leitete er ein Zentrum für Fitness und Therapie in Mühldorf am Inn und erkannte immer deutlicher, dass Ernährung, Bewegung, Schlaf, Seele und Umfeld zusammengehören.

Heute arbeitet er als ganzheitlich denkender Heilpraktiker. Sein Herzensschwerpunkt ist das Heilfasten, das ihn selbst seit über 40 Jahren begleitet. Im Schnitt fastet er 2 bis 3 Mal im Jahr, insgesamt schon über 100 Mal.

Über 40 Jahre
eigene Fastenerfahrung

Über 100 Mal
selbst gefastet, im Schnitt 2 bis 3 Mal im Jahr

3.000 bis 4.000 Menschen
in den letzten 20 Jahren begleitet

2002 bis 2026
Leichtathletiktrainer

Heilpraktiker
Ausbildung 2016 bis 2018 in Bad Birnbach

> „Wenn du bereit bist, dein Leben zu ändern, bin ich bereit, dir zu helfen.“
>
> Leitspruch von Franz Prost

08

FACHLICH GETRAGEN

Die Gastreferenten

Elf Gäste aus Medizin, Ernährung, Naturheilkunde und Musik: Jeder Referent bringt eigene Erfahrungen und fachliche Perspektiven ein, in kurzen und verständlichen Impulsen von rund 20 Minuten.



Dr. med. Thomas Rau

Biologische Medizin · Ernährung · Darmgesundheit

Langjähriger Vertreter der biologischen Medizin. Im Mittelpunkt stehen die persönliche Ausgangslage, Ernährung, Darmgesundheit und die Regulationsfähigkeit des Menschen.



Dr. med. Ralf Heinrich

Integrative Medizin · Yoga · Achtsamkeit

Leitet die THERA Praxisklinik in Berlin und verbindet medizinische Begleitung mit Naturheilkunde, Prävention, bewusstem Körpererleben und Regeneration.



Dr. med. Stefan Haipt

Allgemeinmedizin · Naturheilverfahren

Verbindet ärztliche Erfahrung mit naturheilkundlichen Verfahren, mit Blick darauf, welche individuellen Voraussetzungen vor dem Fasten geklärt werden sollten.



Dr. med. dent. Nicole Lenz

Ganzheitliche Zahnmedizin · Kiefergesundheit

Bringt die Perspektive der ganzheitlichen Zahnmedizin ein: die Funktion von Zähnen und Kiefer und ihre möglichen Bezüge zu Körperhaltung und Wohlbefinden.



Dr. Jayanath Abeywickrama

Ayurveda · Atmung · Meditation

Vermittelt traditionelle Lebensweisheiten aus Sri Lanka und schenkt dem Fastenweg Zeit für innere Sammlung, menschliche Verbundenheit und Herzlichkeit.



Nico Brandstätter

Osteopathie · Physiotherapie · Akupunktur

Osteopath, Physiotherapeut und Heilpraktiker mit eigener Praxis in München. Bringt den Blick auf Bewegungsapparat, Faszien und Körperwahrnehmung ein.



Andreas Hefel

Ernährung · Stoffwechsel · Ernährungsaufbau

Bringt Erfahrung zu Ernährung, Stoffwechsel und strukturierten Ernährungsprogrammen ein, besonders für einen gut verträglichen Wiedereinstieg nach dem Fasten.



Nadja Wehner

Apothekerin · Heilpflanzen · Spagyrik

Bringt pharmazeutisches Fachwissen und Erfahrung mit spagyrischen und pflanzlichen Ansätzen ein, inklusive fachlicher Einordnung von Anwendung und Wechselwirkungen.



Małgorzata Magdalena Würzner

Spirituelle Musik · Bewusstsein

Bereichert das Programm mit spiritueller Musik und schafft eine freundliche Atmosphäre, in der Teilnehmende innehalten und ihre Gedanken ordnen können.



Katharina Posch

Spirituelle Begleitung · Achtsamkeit · Musik

Begleitet die gemeinsamen Abende mit Musik und Momenten der Achtsamkeit und schenkt dem Fastenweg Raum für innere Einkehr.



Mara Holzner

Musikalische Impulse · Gemeinschaft

Bereichert die gemeinsamen Abende mit musikalischen Impulsen und stärkt das Miteinander in der Fastengemeinschaft.

09

SICHERHEIT

Wer darf heilfasten und wer nicht?

Fasten ist nicht für jeden Menschen geeignet. Sicherheit und persönliche Belastbarkeit gehen immer vor dem Plan.

Heilfasten ist für Sie geeignet, wenn …

- ✓ Sie gesundheitlich stabil sind und sich eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Seele wünschen.
- ✓ Sie Entlastung, Klarheit und neue Gewohnheiten suchen.
- ✓ Sie zum ersten Mal fasten oder schon viele Jahre Erfahrung mitbringen. Beide sind herzlich willkommen.
- ✓ Sie bereit sind, Ihre Ausgangslage vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker zu besprechen.
- ✓ Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich mitgestalten möchten.

Bitte nicht fasten bei …

- × Schwangerschaft und Stillzeit
- × Untergewicht oder Mangelernährung
- × Essstörungen
- × akuten psychischen Krisen
- × schweren Stoffwechselstörungen und bestimmten Organerkrankungen

Nur nach ärztlicher Abklärung

- bei Diabetes, besonders bei Insulin oder anderen blutzuckersenkenden Medikamenten
- bei Erkrankungen von Herz, Kreislauf oder Nieren
- bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme, z. B. Blutdruckmittel, Entwässerungstabletten oder Gerinnungshemmer
- wenn Sie länger als sieben Tage fasten möchten

Wichtig: Medikamente bitte niemals eigenständig absetzen oder anders dosieren. Ihr Arzt oder Heilpraktiker vor Ort ist Ihr wichtigster Ansprechpartner. Wir empfehlen vor dem Start einen Gesundheitscheck, zum Beispiel eine Analyse der HRV sowie der Blutwerte und Vitalstoffwerte.

10

JETZT STARTEN

Anmeldung & Kontakt



Jetzt Platz sichern und gemeinsam starten

Early Bird Preis bis 08.01.2027: 199 €
(49 € Fördermitgliedschaft + 150 € Förderbeitrag)

ab 09.01.2027: 299 €
(49 € Fördermitgliedschaft + 250 € Förderbeitrag)

Die Fördermitgliedschaft endet automatisch nach einem Jahr.

Buchung online unter
akademie-besseres-leben.eu/heilfasten-2027
Die Bezahlung läuft sicher über Digistore24.

Infoabend: Freitag, 8. Januar 2027, 19:00 Uhr, live per Zoom.

Fragen vorab?

Mail: info@akademie-besseres-leben.eu
Telefon: +49 1522 1936474

Veranstalter: Akademie für ein besseres Leben, gemeinnütziger Gesundheitsbildungsverein mit Sitz in Nötsch im Gailtal (Österreich), Präsident Franz Prost.

Wichtiger Hinweis zu Ihrer Gesundheit: Die Teilnahme am Fasten ist freiwillig. Das Programm ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Bitte klären Sie vor der Teilnahme ärztlich ab, ob Fasten für Sie geeignet ist, vor allem bei längerem Fasten, bei Erkrankungen oder wenn Sie Medikamente einnehmen.

Für organisatorische Fragen steht die Akademie zur Verfügung. Medizinische oder therapeutische Fragen gehören in die individuelle Betreuung durch Arzt oder Heilpraktiker.