

# Programm

## 21. Internationaler ÄGHE-Fastenkongress, Berlin

5. und 6. Juli

*-Stand 6. Januar-*

### Rahmenprogramm

**Freitag Nachmittag:** Mikrobiom live – Hands-on Fermentierworkshop mit wissenschaftlichem Tiefgang

*Friday afternoon: Microbiome live – hands-on fermentation workshop with scientific depth*

**Freitag Abend:** Filmvorführung der neuesten Dokumentation zum Fasten (Release 2025) live moderiert von den ARTE-Regisseuren des bekannten Films „Fasten und Heilen“ (2011)

*Friday evening: Film screening of the latest documentary on fasting (Release 2025) presented live by the ARTE directors of the well-known film ‘Fasting and Healing’ (2011)*

**Samstag Abend:** Rooftop-Abend mit Ausblick über Berlin inklusive Musik und Tanz

*Saturday evening: Rooftop evening with a view over Berlin including music and dancing*

### FREITAG – 4. Juli 25

PRECONGRESS WORKSHOP: Fermentation in Theorie und Praxis (Veranstaltung ist separat zu buchen, Plätze begrenzt)

PRECONGRESS GALA DINNER: Dinner and a movie – Filmvorführung des neuen ARTE Films inkl. Gespräch mit den Regisseuren, Takeouts und Specials / mit Abendessen (Veranstaltung ist separat zu buchen, Plätze begrenzt)

## **SAMSTAG – 5. Juli 25 – 09:30 Einlass**

- 10.00 Begrüßung von ÄGHE, Immanuel Krankenhaus und Charité – Dr. med. Rainer Matejka, Prof. Dr.med. Andreas Michalsen, Prof. Dr. med. Georg Seifert
- 10.15 Fasten aktuell – Prof. Dr.med. Andreas Michalsen und Dr. med. Daniela Koppold
- 10.30 Die Gut-Brain Axis – Prof. Sabrina Leal Garcia
- 11.00 Phytotherapie beim Fasten – Dr. Rainer Stange
- 11.30 Kaffeepause
- 11:50 Aktive Pause (optional)
- 12.00 KEYNOTE: Early versus Late Time-Restricted Eating / Menopause – (Anfrage)
- 12:40 Studienupdates
- 13.00 Mittagspause – parallel Satellitensymposium
- 14:30 KEYNOTE: Kein Tropfen Alkohol? Die neuen DGE-Empfehlungen – (Anfrage)
- 15.10 Neues zum Fasten im Kurzformat: • Trockenfasten (Maria Papagiannopoulou) / • Eine wissenschaftliche Evaluation der Aufbau- und Abbauphase (Marie Knufinke)
- 15:30 KEYNOTE: Fasten bei onkologischen Immuntherapien?- Claudio Vernieri
- 16.00 Pause mit optionalem Yoga
- 16:30 Fasten und Ausdauersport? Studiendaten bei Menschen mit Adipositas (Michael Boschmann)
- 16:45 Multisystemadaptation beim Fasten: die GENESIS-Studie (Robin Mesnage)
- 17.00 Interaktive Fallkonferenz: Bewegungsapparat / Schmerz “Ernährung und Fasten bei Arthrose- Quo vadis?”
- 17.30 World Café / Offener Diskussionsraum (in versch. Räumen) – alle Referenten
- 19.30 Dinner-Bufferet mit Blick über Berlin (Veranstaltung ist separat zu buchen, Plätze begrenzt)

## **SONNTAG – 6. Juli 25 – 09:30 Einlass**

- 10.00 Spiritueller Impuls (Anfrage)
- 10.30 Wie war das nochmal mit den Polyaminen im Fasten? (Sebastian Hofer)
- 11:00 Aktive Pause
- 11.10 VORTRAG
- 11.40 Kaffeepause – parallel Satellitensymposium
- 12.00 Vorstellung geplanter Studien: • Trockenfasten versus Wasserfasten / • Epigenetik und Fasten / • Neue zahnmedizinische Fragestellungen
- 12:30 VORTRAG: Risikoeinschätzung vor dem Fasten- Was können wir aus der der Entwicklung der DAR guidelines lernen? (Muhammad Hassanein)
- 13:00 Abschied inkl. Preisverleihung für das Kongressquiz