

Fasten ist eigentlich eine religiöse Tradition – mittlerweile gibt es viele Herangehensweisen

Auch Verzicht kann gut tun

Die christliche Fastenzeit umfasst 40 Tage und geht traditionell von Aschermittwoch bis Ostern. In dieser Zeit sollen Alkohol, Fleisch und Süßigkeiten gemieden und generell weniger gegessen werden. Schon lange wird jedoch nicht nur aus religiösen Motiven gefastet. Es gibt verschiedene Fastenarten, die den Körper reinigen und zum Wohlbefinden beitragen sollen.

Beim Heilfasten steht weniger der religiöse Aspekt im Vordergrund, es ist eher mit einer Diät vergleichbar und erstreckt sich nicht über 40 Tage. Es gibt verschiedene Arten des Heilfastens. Gemeinsam ist ihnen, dass es sehr strenge Vorschriften zur Nahrungsaufnahme gibt. Bei einigen wird sogar komplett auf Mahlzeiten im klassischen Sinn verzichtet und die komplette Energiezufuhr über Flüssigkeiten geregelt.

Die traditionelle Methode geht auf Otto Buchinger zurück und wird seit über 80 Jahren praktiziert. Die Fastenden nehmen dabei nur Gemüsebrühe, Säfte und Tees zu sich. Durch

die zusätzliche Einnahme von Glaubersalzen, die eine abführende Wirkung haben, soll der Körper „entschlackt“ werden. Ob es diese Schlacke tatsächlich gibt, ist allerdings aus medizinischer Sicht umstritten. Mit der Diät ist auch ein Gewichtsverlust verbunden, da der Körper bei Nahrungsentzug auf den Hungerstoffwechsel umstellt. Allerdings baut er dabei nicht nur Fett, sondern auch die eiweißhaltige Muskelsubstanz ab.

Eine andere Methode ist die Milch-Semmel-Diät nach F. X. Mayr, die er am Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte. Bei dieser werden für einen Zeitraum von drei bis

vier Wochen nur Milch und Semmeln verzehrt. Durch diese schonende Kost soll der Darm saniert werden und sich Körpergewebe und Flüssigkeiten regenerieren. Fastende sollten dabei auf jeden Fall einen begleitenden Arzt zurate ziehen.

Andere Arten des Fastens lassen etwas mehr Spielraum. Das Basenfasten soll Übersäuerung entgegenwirken und den Organismus reinigen. Der Ernährungsplan sieht dabei nur Obst, Gemüse und Nüsse vor. Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken, pro Tag etwa zwei bis drei Liter. Wie bei anderen Arten des Fastens sind Alkohol und Kaffee dabei natürlich nicht erlaubt. *str*

Fotos:
Leonid Nyshko/fotolia
Liudmyla/fotolia
maexico/fotolia



Bewusst weniger Süßes

Dass Zucker nicht zu den gesündesten Inhaltsstoffen gehört, ist kein Geheimnis. In der christlichen Fastenzeit gehören Süßigkeiten zu den Dingen, auf die 40 Tage lang verzichtet wird, denn zum Karneval gab es ja schließlich ausreichend Kamellen. Doch auch wer nicht aus religiösen Motiven fastet, kann sich und seinem Körper durch das Weglassen von Zucker einen Gefallen tun.

Ein erster Schritt dazu ist, offensichtliche Zuckerquellen zu meiden; also keine Süßigkeiten zu essen, keine Softdrinks wie Cola oder Limonade zu trinken oder den Zucker im Kaffee wegzulassen. Als Alternativen eignen sich Obst, am besten mit wenig Fruchtzucker wie Himbeeren oder Rhabarber, sowie als Getränke Wasser oder Tee.

Doch Zucker ist nicht nur an offensichtlichen Stellen zu finden. Auch viele Lebensmittel, bei denen man es nicht erwartet, haben einen sehr hohen Zuckeranteil. Dazu gehören zum Beispiel Müsliriegel (auch ohne Schokolade), Salatdressings und Ketchup. Um herauszubekommen, wie viel Zucker diese Lebensmittel enthalten, hilft ein Blick in die Zutatenliste.



Foto: M.studio/fotolia

Obst und Gemüse sind gesund und in der Fastenzeit, wenn auf Fleisch verzichtet werden soll, besonders wichtig. Außerdem bilden sie die Grundlage für Heilfasten mit basischer Ernährung.

Höhere Sensibilität für eigenen Lebensstil durch „Digital Detox“ oder Kohlendioxid-Fasten

Fasten ist mehr als eine Ernährungssache

Fasten muss nicht nur an Essen und Trinken gebunden sein. Auch in anderen Lebensbereichen kann es sinnvoll sein, sich freiwillig einzuschränken. Warum nicht mal die Smartphone-Nutzung reduzieren oder versuchen, im Alltag möglichst wenig CO₂-Emissionen zu verursachen?

Das CO₂-Fasten ermöglicht, gleich mehrere positive Dinge zu verbinden. Denn bewusster Verzicht kann das Körpergefühl aufwerten und zugleich die persönliche Klimabilanz verbessern.

Der westliche Lebensstil ist sehr ressourcenintensiv. Jeder Deutsche produziert jährlich durchschnittlich 11 Tonnen Kohlenstoffdioxid. Um die Ziele des Pariser Klimagipfels zu erreichen, wäre eine Reduzierung auf 2,5 Tonnen nötig. Das CO₂-Fasten ist eine Möglichkeit, den eigenen Anteil am Klimawandel in den Blick zu nehmen.

Es gibt Wege, um im täglichen Leben Emissionen zu vermeiden. Viele Strecken lassen sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder, besonders in der warmen Jahreszeit, mit dem Fahrrad zurückle-

gen. Auch Fahrgemeinschaften können ein Mittel sein, um klimafreundlicher zur Arbeit zu kommen. Am meisten CO₂ wird auf Flugreisen ausgestoßen. Gerade für kürzere Trips stehen Alternativen parat. Es gibt außerdem Portale, auf denen die Kohlenstoffdioxid-Emissionen eines Fluges berechnet und mit einer Spende für Klimaschutzprojekte kompensiert werden können.

Ein weiterer, großer Teil des persönlichen CO₂-Verbrauchs geht auf die Ernährung und den Konsum zurück. Viele Lebensmittel, vor allem im Obst- und Gemüseregal, legen weite Strecken im Flugzeug zurück, bevor sie in den Supermärkten landen. Die Klimabilanz dieser Produkte ist deshalb sehr schlecht. Deutlich besser ist, regional und saisonal einzukaufen. Ein besonders ho-

her Kohlendioxid-Ausstoß ist mit der Herstellung und dem Transport von Rindfleisch verbunden. Hier wäre Hühnerfleisch die klimaschonendere Alternative.

Verpackungen tragen sowohl in der Herstellung als auch in der Entsorgung zur Belastung des Planeten bei. Insbesondere auf Einwegverpackungen wie Kaffeebecher „to go“ ist leicht zu verzichten.

Weniger online sein durch digitales Fasten

Beim digitalen Fasten oder auch neudeutsch „Digital Detox“ steht nicht die körperliche Enthaltensamkeit im Vordergrund. Ziel ist es, die Achtsamkeit für den Umgang mit der digitalen Technik zu erhöhen. Laut einer Umfrage haben immerhin 44 Prozent der Deutschen im Jahr 2017 versucht, die

Smartphone-Nutzung für eine gewisse Zeit zu reduzieren. Ein Kompletterverzicht auf die mobile Kommunikation und die kleinen Helfer auf dem Smartphone ist nicht das Ziel des digitalen Fastens. Im Mittelpunkt steht, das Bewusstsein für die Techniknutzung zu erhöhen und diese etwas zu reduzieren. Ideal ist dafür der Urlaub, in dem das „Abschalten“ deutlich leichter fällt.

Aber auch im Alltag gibt es Möglichkeiten, die Smartphone-Nutzung zu reduzieren.

So kann es sinnvoll sein, das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen,

sodass nicht der erste und letzte Blick des Tages zum Display gehen. Es kann auch helfen, Push-Benachrichtigungen auf dem Smartphone zu deaktivieren, um weniger Anreize zu haben, permanent das Gerät zu „checken“.

str

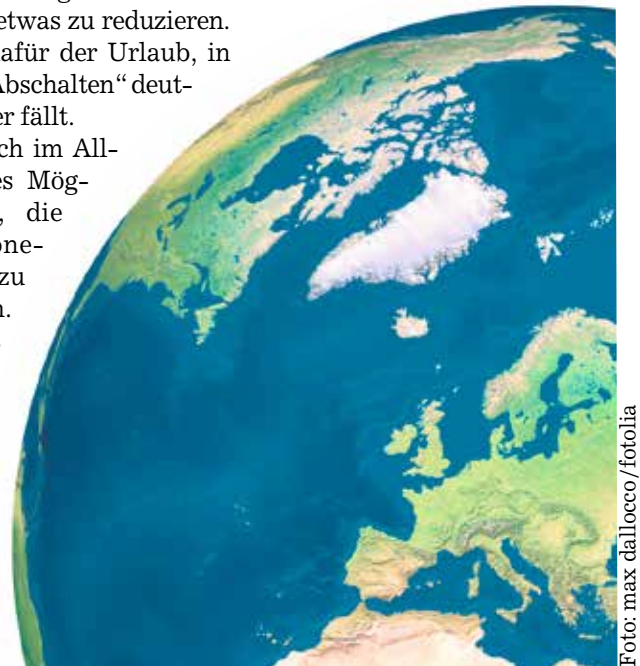


Foto: max dallocco/fotolia