



Warum die Menschen fasten

Mit dem heutigen Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Namhafte Steirer berichten, worauf sie in den 40 Tagen vor Ostern verzichten – und warum. Um eines geht es immer: ums Maßhalten.

SONJA HASEWEND,
KATHARINA PILLMAYR

VERZICHT AUFS AUTO

„Autofasten“. Auch heuer wieder rufen die Umweltbeauftragten der katholischen und der evangelischen Kirche zum „Autofasten“ auf.

Ab heute, Aschermittwoch, bis zum Karsamstag (7. April) will man damit versuchen, die Fastenzeit zur Änderung der eigenen Mobilität zu nutzen und den eigenen Lebensstil zu überprüfen. Die Grünen unterstützen diese Initiative.

Profitieren. Wer mitmacht, profitiert auch finanziell. Laut Berechnungen des VCÖ erspart man sich im Schnitt zwei 50-Liter-Tankfüllungen und rund 140 Euro in der Fastenzeit.

„Ich esse, solange es schmeckt“

Auf Essen zu verzichten, ist für die zierliche Ö3-Moderatorin Kati Bellowitsch eher schwierig, sie würde zu schmal werden. Dennoch legt sie viel Wert auf gutes Essen: „Ich überlege mir das ganze Jahr über, was ich in meinen Körper hinein-



Kati Bellowitsch

PRIVAT

werfe und achte auf eine ausgewogene Ernährung – deshalb faste ich jetzt nicht wirklich.“ Unterm Jahr isst sie viel Gemüse vom Bauernmarkt oder aus ihrem eigenen Beet. Nur Fleisch isst sie zu wenig, gibt die Nichtraucherin zu. Und wenn, kommt nur Bio-Fleisch auf den Teller. Schokolade und Alkohol lassen sie recht kalt: „Ich esse zwar gerne Schokolade, aber nur ab und zu, und wenn ich sie gegessen habe, reicht’s mir auch für einige Zeit. Alkohol trinke ich so gut wie nie.“ Ihre Devise lautet: „Ich esse nur, solange es mir schmeckt. Die Völlerei gehört also nicht zu meinen Todsünden“, scherzt sie.

„Auch Teilen von Zeit und Geld“

Nicht nur durch Einschränkung beim Essen und Trinken, sagt Diözesanbischof Egon Kapellari, sondern auch durch Teilen von Zeit und Geld könne man fasten. „Das ist ein Heilmittel gegen Geiz und Gier“, so der Bischof. „Im



Bischof Egon Kapellari

APA

religiös vertieften Fasten nimmt sich der Mensch zurück und schafft so Raum, damit Gott und die Menschen bei ihm besser wohnen können.“

Für ihn als Bischof ist sein Fasten daher darauf gerichtet, sich zurückzunehmen, „dass Gott und viele Menschen bei mir Platz haben“. Kapellari pflegt das Maßhalten bei Essen und Trinken das ganze Jahr über. „In der Fastenzeit werde ich durch die Liturgie besonders daran erinnert und darin bestärkt“, sagt der Bischof.

Fasten

Die besten Tipps rund ums Thema Fasten

www.kleinezeitung.at/fasten

„Fasten hat heute praktische Gründe“

Für den Unternehmer und Ex-Finanzminister Hannes

Androsch ist Fasten „ein religiöses Brauchtum, das aus der Geschichte einen bäuerlichen Hintergrund hat“. Er sieht das Fasten in der heutigen Zeit allerdings nicht mehr als eine Frage des



Hannes Androsch

WLICHSILBRAUN

bäuerlichen Jahresrhythmus – es hat für ihn praktische Gründe. „Da ich ein Gesundheitshotel betreibe, empfehle ich den Leuten natürlich, wann immer auf vernünftige Weise zu fasten“, sagt Androsch.

Er selbst ist einige Wochen über das Jahr verteilt auf Kur. „Für mich steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund“, so Androsch. Es geht ums Entleeren, Entgiften, Entschlacken, darum, für Körper und Geist neue Energie zu sammeln.

Wenn er fastet, verzichtet Androsch auf Alkohol, schwarzen Tee und Kaffee sowie auf alles, „was angeblich Genussessen ist“ – vom Schweinsbraten bis zur Rindssuppe.



Karges Mahl.
Beim Fasten steht
der Verzicht
im Vordergrund

BIG ST/01/JUNGWIR III

„Für mich ist Fasten ein Ausdruck starken Willens“

Seit mehr als 30 Jahren verzichtet **Angelika Kresch** auf Schokolade in der Fastenzeit.



**Angelika
Kresch**
SABINE HOFFMANN

„Ich habe mich dafür spontan entschieden. Auf Fleisch zu verzichten, fällt mir nicht schwer, damit würde ich gut auskommen. Aber ich liebe Schokolade und 40 Tage ohne sie ist absoluter Verzicht“, sagt die Geschäftsführerin von Remus. Um den gesundheitlichen Aspekt gehe es ihr aber nicht. Das ganze Jahr über versucht sie sich, „vernünftig und ausgewogen zu ernähren“. „Für mich ist das Ausdruck eines starken Willens und auch Selbstüberwindung.“ Es geht ihr vor allem darum, ein gesetztes Ziel zu erreichen und mentale Stärke zu zeigen.

INTERVIEW

Bürohengste statt Jäger und Sammler

Arzt empfiehlt Fasten, um Zivilisationserkrankungen vorzubeugen.



**Stoffwechsel-
experte Oschmautz**
KLZ/ROSCHEILR

Wie sehen Sie den Wert des Fastens aus medizinischer Sicht?

HARALD OSCHMAUTZ: Als idealen Einstieg in einen Wechsel der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Der moderne Lebensstil ist Ursache für zahlreiche Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, erhöhtem Cholesterinspiegel und in Folge Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Woher kommt diese Gefahr?

OSCHMAUTZ: Der Mensch war Jäger und Sammler, hat sich viel in der freien Natur bewegt.

Heute fehlt diese Bewegung. Wir müssen danach trachten, die richtige Bilanz zwischen Nährstoffzufuhr und -verbrauch zu erreichen.

Darf jeder fasten?

OSCHMAUTZ: Vom Fasten ausgeschlossen sind Kinder unter zehn, Schwangere, chronisch Kranke und alte Menschen. Die tun ihrem Körper mit Fasten nichts Gutes. Deshalb sollte man mit seinem Arzt sprechen, bevor man mit Fasten beginnt.

INTERVIEW: ROBERT BENEDIKT