

FRAGE DER WOCHE ?

Treten Sie in der Fastenzeit etwas kürzer?



Christine Steffl, Pensionistin, Ziersdorf:

Ja, ich probiere jedes Jahr in der Fastenzeit weniger Süßes und weniger Fleisch zu essen. Ich mache das aber nicht aus religiösen, sondern aus persönlichen Gründen.



Andreas Deiser, Angestellter, Korneuburg, Hollabrunn (am Foto mit Sohn Konstantin):

Ja! Bei uns wird allerdings nur auf Süßes verzichtet. Wir achten darauf, dass wir in der Fastenzeit weniger naschen. Ich glaube, dass die Jugend die Fastenzeit nicht mehr nutzt.



Barbara Hani, Angestellte, Haugsdorf:

Ja, die Vorsätze sind jedes Jahr dafür da. Ich versuche mich das ganze Jahr über gesünder zu ernähren, also mehr Obst und Gemüse zu essen. In der Fastenzeit beschäftigt man sich damit mehr.



Josef Seidlberger, Pensionist, Frauendorf:

Nein, ich trete in der Fastenzeit nicht kürzer. Ich glaube, dass die Jugend nicht fastet, sondern diese Zeit vielleicht auf andere Art und Weise nutzt.

Fotos: Jennifer Hochmayer

„Es ist ein Spiel mit der eigenen Disziplin“

Fasten-Industrie | Das Angebot wächst stetig, aber ein Trend der Spiritualität und Wellness vereint, hat sich in den letzten Jahren verdichtet.

Von Christian Pfeiffer

Die Fastenzeit als Vorbereitung auf das Osterfest stand früher automatisch in Verbindung mit der Kirche und dem Glauben. Heute liegt das Fasten im Trend, den auch die Wirtschaft für sich entdeckt hat. Davon zeugen viele Angebote für Fastenkuren, Gesundheitswochen aber auch für Einkehr, Rückzug und Ruhe. Die NÖN hat sich umgehört, wie und wo im Bezirk gefastet wird.

BEZIRK | Von Pulvern und Pillen hält sie sowieso nichts, aber auch gegenüber Produkten, die sich rühmen zuckerfrei zu sein oder einen besonders niedrigen Fettanteil versprechen, ist Ingrid Hofstetter äußerst skeptisch.

Hofstetter betreut zurzeit das Projekt „Luna isst fit“ des Frauenbeschäftigungsprojektes in Hollabrunn. Ihr Ansatz geht von der Praktikabilität der Umsetzung für die Teilnehmerinnen aus. „Das Ziel ist, auch am Nachmittag leistungsfähig zu bleiben.“ Und in gewisser Weise spiegelt das auch einen aktuellen Trend wieder, nämlich gesunde Ernährung am Arbeitsplatz zu fördern.

„In der Region bietet leider kaum ein Betrieb seinen Mitarbeitern ein gesundes Ernährungsangebot“, weiß Diplomdiätköchin Hofstetter, die auf mittlerweile zehn Jahre Erfahrung verweisen kann. Sie ist geschult an über 28 Krankheitsbil-

dern und den dafür notwendigen Diätprogrammen. Sie sieht ihre Funktion als „Verbindungsstück zwischen Küche und Ernährungsberatern“.

Auf jeden Fall im Trend liegen Eiweiß-Diäten, die auf den Ver-

„Wellness-Produkte wie 0,1-prozentiges Joghurt oder zuckerfreie Lebensmittel sind alle verfälscht.“

Ingrid Hofstetter, Diplomdiätköchin

zicht von Kohlehydraten abzielen. Diese sollte man jedenfalls nur unter ärztlicher Kontrolle in Angriff nehmen, warnt Hofstetter.

Ebenfalls steigender Beliebtheit erfreut sich das Heilfasten.



Christa Seitlberger, Anna Petermann und Katharina Hager haben sichtlich Freude am neuen Ernährungsprogramm „Luna isst fit“, das von Ingrid Hofstetter betreut wird.

Foto: Pfeiffer

Für Interessierte aus dem Bezirk hat sich dabei das Waldviertler Kloster Pernegg als Hotspot herauskristallisiert. Insgesamt sechs verschiedene Fastenarten werden angeboten.

So schließt sich auf interessante Art und Weise wieder der Kreis: Ist das Fasten aus religiösen Gründen immer mehr aus der Mode gekommen, feiert die Suche nach eigener Spiritualität durch die Reinigung des Körpers ein Comeback im Wellness-Zeitalter.

„Es ist ein Spiel mit der eigenen Disziplin“, erklärt Hofstetter den Reiz an dem Trend. Tatsächliches Fasten, für das man eine Eingewöhnungszeit von fünf Tagen kalkulieren muss, ist aber auf jeden Fall ein Gewinn für den Körper. „Man spürt es überall, fühlt sich viel fitter und ist sehr stolz auf sich.“



Der Heringsschmaus am Aschermittwoch ist der kulinarische Beginn der Fastenzeit.

Foto: APA

„Joker-Tage“ und Zeitmanagement

Fasten bei Promis | Wenn man in der Öffentlichkeit steht, ist es oft schwer, bei Terminen zu verzichten.

BEZIRK | Ein sehr bekannter Radlbrunner hat sich, wie viele andere auch, vorgenommen, den Alkoholgenuss in der Fastenzeit zu reduzieren. „Allerdings nur nach und nach“, denn die vielen Termine machen es Landeshauptmann Erwin Pröll nicht gerade leicht, seinen Vorsatz einzuhalten.

Hans Gartner, Präsident des Allgemeinen Sportverbands Österreich, sieht die Problemlage als öffentliche Person ähnlich: „Es lässt sich mit Zeitmanagement und Veranstaltungen einfach nicht vereinbaren, streng zu fasten. Man muss Kompromisse eingehen, wenn man in der Öffentlichkeit steht.“

Bewussteres essen und mehr körperliche Ertüchtigung sind für den Ziersdorfer Bürgermeister jedoch ein Thema, auch wenn er, wie er es ausdrückt, hin und wieder „Joker-Tage“ braucht, die mentale Seite ge-

hört für ihn aber ebenfalls in der Fastenzeit dazu: „Es geht darum, sich mit sich selbst beschäftigen zu können, ein paar Stunden in sich zu gehen und sich mit den wichtigen Dingen im Leben zu befassen.“

FP-Nationalrat Christian Lausch versucht in der Fastenzeit auf Süßes zu verzichten. „Dass ich es ganz weg lasse, das gelingt mir leider nicht. Aber ich reduziere es um zwei Drittel. Das hat auch den Vorteil, dass ich etwas Winterspeck verliere.“

„Fastenpläne hab ich nicht. Aber mich bewusster zu ernähren, bemühe ich mich schon gelegentlich“, so Walter Naderer, Landtagsabgeordneter des Teams Niederösterreich. Er findet: „Wir sollten versuchen, mit ein bisschen Hunger zu leben. Was wir als Hunger empfinden, ist nur die Erinnerung unseres Körpers, dass er wohlgenährt sein will.“

Fastenzeit im Christentum

Das Fasten hat eine lange Tradition im Christentum. Jesus selbst zog sich nach Überlieferung des Evangeliums 40 Tage zurück, um zu fasten.

In der alten Kirche galten die Wochen vor Ostern der unmittelbaren Vorbereitung auf die Taufe, die am Osterfest vollzogen wurde. Die Fastenzeit dauert vom Aschermittwoch bis zum Abend des Karfreitags. Entsprechend ihrem Charakter als Vorbereitung auf das Osterfest heißt sie seit dem Zweiten Vatikanum „österliche Bußzeit“.

Aschermittwoch und Karfreitag sind auch heute noch streng gebotene Fasttage. Dabei sind insbesondere das Abstinenzgebot und das Fastengebot zu halten. Im liturgischen Direktorium heißt es dazu: „Das Abstinenzgebot mit dem ‚Fastenopfer‘ nach der freien Verantwortung des einzelnen Christen sowie der Verzicht auf Fleischspeisen am Aschermittwoch und Karfreitag verpflichtet alle ab dem vollendeten 14. Lebensjahr. Das Fastengebot (Verzicht auf Fleischspeisen, einmalige Sättigung am Tage) am Aschermittwoch

und Karfreitag verpflichtet zwischen dem vollendeten 18. bis zum Beginn des 60. Lebensjahres.“

Früher galt in der Fastenzeit strenges Verbot von Fleisch - Fisch ausgenommen. Verzicht auf Fleischspeisen ist auch heute am Aschermittwoch und Karfreitag gefordert.

Christliches Fasten ist nicht nur körperliche Übung, es vollzieht sich im Dreiklang von Beten, Fasten und Almosen geben. Letzteres geschieht durch zahlreiche Fastenaktionen. Entscheidend sind aber nicht so sehr einzelne Akte, sondern eine durchgehende Änderung der Lebensweise, die Ostern als das große Ziel nicht aus den Augen verliert. Die Fastenzeit gilt als Vorbereitung auf das höchste christliche Fest, die Vorbereitung auf die Auferstehung des Herrn.

Tauferneuerung, Vorbereitung auf Ostern: Nach altem Brauch ist es Aufgabe der Kirchenmitglieder, in den 40 Tagen vor Ostern die Taufe zu erneuern, damit die Taufgelübdeerneuerung in der Osternacht überzeugter und bewusster mitvollzogen werden kann.



WAS DENKEN SIE DARÜBER ?

Die Ergebnisse der letztwöchigen Umfrage lesen Sie in der aktuellen NÖN-Landeszeitung.

QR Code scannen oder direkt auf www.noen.at/thema abstimmen!

Fastenzeit: Treten Sie ein bisschen kürzer?