

Nach dem Verzicht: Was vom Fasten übrig

Die Fastenzeit ist vorbei: Jetzt können wir wieder unbekümmert Schokolade essen, Alkohol trinken, das Smartphone benutzen. Wer die Vorteile des Fastens **langfristig spüren will**, der muss sich allerdings um eine andere Lebensweise bemühen. Doch wie kann das funktionieren? Und was kann vom Fasten wirklich bleiben?

❖ VON EVA WINROITHER

Jetzt ist sie also wieder vorbei, die Fastenzeit. Jene Tage, in denen manche streng auf Alkohol, Schokolade, Fleisch oder Social Media verzichtet haben. Das Ende wird nun mit Bergen an Essen zelebriert. Feiertag eben. Ostern. Familienfest.

Aber das Fasten, da sind sich diejenigen, die sich damit beschäftigen, einig, sollte damit nicht vorbei sein, es sollte nachwirken. Fasten liegt in jedem Fall im Trend. Seit gut 25 Jahren hat es ernährungsmedizinisch wieder vermehrt Bedeutung bekommen – als eine Methode, um die zunehmende Übergewichtigkeit in den Griff zu bekommen. Das lässt sich an den zahlreichen Fasten-Retreats ablesen (die für eine Woche Nichtessen genauso viel oder mehr verlangen wie für eine Woche Vollpension), aber auch an den vielen Büchern zu diesem Thema. Kaum ein Diätatgeber, der nicht auf die Wirkung von einem Tag essen, einem Tag nichts essen – der 16:8- oder 5:2-Methode – schwört. Die Zeit dazwischen wird liebevoll „Essenspause“ genannt, was deutlich harmloser klingt als fasten.

Wirkung unbestritten. Die Wirkung des Fastens ist dabei unbestritten, erzählt der bekannte Ernährungsmediziner Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin. „Das Fasten ist eine therapeutisch hochwirksame Form, um verschiedene Stoffwechselstörungen und Übergewicht in den Griff zu bekommen.“ Nicht zu unterschätzen sei auch die psychische Komponente. Fasten führe zu einer leichten Euphorie, auch zu einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit, wie seine eigenen Studien zu dem Thema gezeigt hätten. Negative Konsequenzen seien nicht zu erwarten. „Man darf nicht außer Acht lassen, dass sich die Leute wohler fühlen, wenn sie länger gefastet haben.“ Der Blutdruck werde gesenkt, das Fettgewebe reduziert. „Die Frage ist immer: Was geschieht nachher?“ Wer fastet und danach wieder völlert, der hat sich schnell umsonst bemüht. Denn der Nachhall-Effekt ist gering. Heißt: Wer danach wieder viel isst und sein altes Leben fortführt, hat seine Kilos und schlechten Werte sofort wieder oben.

Die Übergangphase sei daher nicht zu unterschätzen, sagt Widhalm. Von einer strengen Diät auf eine geänderte Lebensweise. Einfach ist das nicht. Dafür würden die meisten Menschen einen Coach benötigen. Jemanden, der

Gewichtstabellen schreibe, die Werte kontrolliere, einen Plan erstelle, wie viele Kalorien man zu sich nehmen darf, etc. Nur so könne man die Wirkung des Fastens behalten. Das im Übrigen in seiner strengen Form keine Dauerlösung sei. Diäten wie eben einen Tag zu essen, einen Tag nichts sollte man für ein paar Monate durchführen, um Gewicht zu verlieren. Nicht ein Leben lang. Längere Essenspausen zwischen den Mahlzeiten könne man hingegen langfristig machen, sagt Widhalm.

Zurück zum Wesentlichen. Das österliche Fasten hat freilich nichts mit Gewichtsverlust zu tun – auch wenn es ein angenehmer Nebeneffekt ist. Ins Kardinal-König-Haus in Wien kommen in der Fastenzeit besonders viele Menschen, die sich nun zurückziehen, beten, verzichten wollten. Die Nachfrage danach habe in den letzten paar Jahren (ganzjährig) auch deutlich zugenommen. „Weil die Menschen auf der Suche sind“, sagt Pater Josef Maureder, Leiter des Bereichs „Spiritualität und Exerziten“. Was oft vergessen werde: Die Fastenzeit bestehe aus einem dreifachen Verhalten: Gebet, Fasten und Almosengeben. „Das dient dazu, sich wieder bewusst Gott und seinen Mitmenschen zu öffnen.“ Doch wie fastet man richtig?

In Anlehnung an den Heiligen Ignatius unterscheiden Pater Maureder und sein Team zwischen Notwendigem, Angebrachtem und Überflüssigem im Leben. „Das Notwendige an Schlaf, Bewegung, Essen und Beziehung, Freunden, das sollte man nicht wegnehmen“, sagt er. Auf das Überflüssige sollte man verzichten, das Zuviel an Essen, Alkohol, Medienkonsum, Terminen – „und vielleicht verzichtet man auch ein bisschen auf etwas von dem, was angebracht ist“, sagt er. Wer das durchhalte, ernte die Früchte. Wo bei von den Menschen, die fasten, immer wieder der Satz „Weniger ist mehr“ falle. Wer weniger esse, merke, dass eine Kartoffel mit Butter auch gut schmecke, wer weniger spreche, merke, welche Bedeutung Worte haben, und wer weniger Termine habe, der könne die Zeit mit der Familie genießen. „Viele sagen: Ich bin ein bisschen wesentlicher geworden. Ich erkenne besser, was wichtig für mich ist.“ Und das nimmt man sich im Idealfall aus der Fastenzeit auch mit. Was vom Fasten übrig bleibt, hat sich auch die „Presse am Sonntag“-Redaktion gefragt. Und fünf Gedanken und Erfahrungen formuliert. //

»Viele sagen: Ich bin ein bisschen wesentlicher geworden. Ich erkenne besser, was wichtig für mich ist.«

PATER JOSEF MAUREDER

Leiter des Bereichs „Spiritualität und Exerziten“ im Kardinal-König-Haus



Die Fastenzeit ist vorbei. Was davon bleibt, hat viel damit zu tun, wie man den Übergang gestaltet –

bleibt



und ob man sein Leben langfristig ändern will.

/// Getty

FAKTEN

Fastenzeit. In der katholischen Kirche dauert die Zeit, in der man fastet, von Aschermittwoch bis zur Auferstehungsfeier am Karfreitag. Fasten bezieht sich freilich nicht nur auf den Verzicht von Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol oder Social Media. Die Fastenzeit bestehe aus einem dreifachen Verhalten: Gebet, Fasten und Almosen-Geben, so Pater Josef Maureder vom Kardinal-König-Haus.

Fasten als Diät. Das Fasten hat als Diät in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen. Denn Fasten reduziert Übergewicht und wirkt sich positiv auf das Blutbild aus – ebenso auf die Psyche. Einfacher macht es das nicht. Fasten muss zuerst einmal durchgehalten werden – und wer schließlich wieder aufhört, der darf nicht in alte Verhaltensmuster fallen. Sonst hat das Fasten langfristig nichts gebracht.