



# Der Verzicht als Geschäft

## INTERESSANTE FACTS ZUR FASTENZEIT

Im Klosterleben war der Verzicht ganzjährig gegenwärtig. Es verwundert also nicht, dass die besten „Fasten-Schlupflöcher“ von den darbenenden Mönchen selbst erdacht wurden. So war Fisch als Fleischerersatz erlaubt. Indem man auch Biber und Enten als „fischartige Wassertiere“ bezeichnete, stand saftigen Braten nichts mehr im Weg. Auch ertränkte Schweine gingen als „Fische“ durch. Noch besser aber war es, der Allmächtige sah gleich gar nicht, woran man schmauste: Fleisch, in Teigtaschen versteckt, war deshalb beliebt. Die Maultaschen werden bei den Schwaben noch heute „Herrgotts B'scheißerle“ genannt. Einfacher war es beim Trinken. Papst Gregor I. legte 590 fest, dass Bier erlaubt ist, denn „Liquida non frangunt ieiunum“ – „Flüssiges bricht das Fasten nicht“.

In der Fastenzeit wird Kilos und Stress der Kampf angesagt. Des einen „Leid“, des anderen Freud': Denn das Kasernen ist ein Big Business.



## Der „Tag der Vielfalt“ legt Fokus auf Jugendliche „ohne Grenzen“

Am 3. April 2019 findet der „5. steirische Tag der Vielfalt“ unter dem Motto „Vielfältige Jugend ohne Grenzen – Integration & Arbeitswelt“ in der WKO Steiermark statt. Keynotes von Max Klasen, Projektreferent im Netzwerk „Unternehmen integrieren Flüchtlinge“, sowie Bertram Barth, Ge-

schäftsführer von Integral Sinus Markt- und Sozialforschung, stehen ebenso am Programm wie hochkarätige Bühneninterviews. Spannende „Themeninseln“ und Kooperationsprojekt-Präsentationen runden die Veranstaltung ab. Infos und Anmeldung: <https://tinyurl.com/y4pnq195>

## Erste Gesundheitskonferenz Alpe Adria findet in Bad Radkersburg statt

Die erste Alpe-Adria-Gesundheitskonferenz findet von 9. bis 10. Mai 2019 in Bad Radkersburg statt und steht unter dem Zeichen von „Active and Healthy Aging (AHA)“. Interessierte verschiedenster Gesundheitsbranchen sind eingeladen, die Möglichkeit der kostenlosen Teilnahme an der

Gesundheitskonferenz zu nutzen und sich interdisziplinär über die Grenzen hinweg zu vernetzen. Simultanübersetzungen in die Sprachen Deutsch, Slowenisch, Kroatisch und Englisch werden angeboten. Nähere Informationen sowie die Anmeldung: [www.healthconference.at](http://www.healthconference.at).



„Bewusste Auszeit und Verzicht werden immer stärker nachgefragt. Hier geht es um weit mehr als nur darum, Kilos zu verlieren.“

Roswitha Dunst

© Robert Dunst



„Nach Ostern startet der eigentliche Run auf die Fitnessstudios – weil der Sommer vor der Tür steht und die Zeit dann für viele drängt.“

Martin Wirth

© kk

**W**eniger ist mehr. Das trifft nirgends besser zu als im Abnehmbusiness. Denn mit dem Verzicht der einen rollen die Euros bei den anderen – und zwar massenhaft. Und gerade in der Fastenzeit profitieren zahlreiche Branchen vom zumindest zeitweise erstarkten Bedürfnis vieler, den zuvor liebevoll kultivierten Kilos endlich zu Leibe zu rücken. Gut so, schließlich zeichnet auch das Österreichische Institut für Ernährungsmedizin kein schlankes Bild von den Menschen im Land: 32 Prozent sind übergewichtig, 14 Prozent sogar adipös.

Hier an dieser Stelle aber die schlechte Nachricht: Auch wenn der Markt mit obskuren „Schlank im Schlaf“-Pillen milliarden-schwer ist – es funktioniert leider

nicht. Schmal wird hier einzig das Geldbörsel, nicht aber die Hüften. Da muss man schon der altbewährten Regel folgen: Weniger reinfuttern als man verbraucht.

### Digital Detox & Schweiß

Aber keine Sorge, Angebote hierfür sind reichlich vorhanden und der Mangel an Speisen das zu bezahlende Extra: So findet sich eine Woche Fastenkur im schnellen Online-Check schon ab knapp 800 Euro – dünne Suppe und altbackene Semmel inklusive.

Im Trend liegt auch die Fastenauszeit im Kloster. Wenig verwunderlich, hier wurde der Nahrungsvorzicht schließlich „erfunden“. „Viele nutzen die Zeit bei uns, um sich vom Alltagsstress zu erholen“,

verrät Sonja Romirer-Maierhofer, Bildungshausdirektorin des Stiftes Vorau. Zumeist sei der dabei einhergehende Verlust von Körpermasse ein schöner, aber nicht vorrangig angestrebter Nebeneffekt. Ähnliches berichtet auch Roswitha Dunst, die „Das Fastenhaus“ betreibt: „Wir bieten Heilfasten an. In der vorösterlichen Zeit bräuchten wir dreimal so viele Zimmer.“ Auch hier kämen nicht alle des Abnehmens wegen, sondern um wieder die Balance zu finden: „Dass der Handyeinsatz sehr schlecht ist, kommt vielen beim Abschalten entgegen.“

„Digital Detox“ nennt sich dieser Trend, der touristisch zum Teil recht lukrative neue Business-Modelle aufbaut und gerne mit Fastenangeboten kombiniert wird. Wobei das dem Gros der Masse aber schwer zu ver-

mitteln sein dürfte. Denn folgt man der aktuellen statista-Erhebung, so geben 73 Prozent der Deutschen an – was sicherlich auch für die Österreicher gilt –, in der Fastenzeit auf Alkohol verzichten zu können. Aber nur 39 Prozent würden dem Fernsehen und lediglich 29 Prozent dem Handy abschwören. Da wird vorher noch wesentlich leichter die Zigarette (38 Prozent) ausgedämpft.

Letzteres ist ja generell zu empfehlen. Umso mehr noch, als beim Fastenvorsatz bei vielen ein fitter Körper im Fokus steht. Die 221 steirischen Fitnessbetriebe sind dafür gerüstet, wie Branchensprecher Martin Wirth bestätigt, der kurze, aber dafür „knackige“ Trainingseinheiten empfiehlt: „Ohne Muskeln funktioniert Abnehmen auf Dauer nicht.“

**PRAV** ■