

BEGINN DER FASTENZEIT

Die Gesundheit steht beim Fasten im Mittelpunkt

Neben einem religiösen Motiv wird die eigene Gesundheitsvorsorge immer öfter als Grund für das Fasten genannt. Auch moderne Interpretationen des Fastens, wie etwa der „Digital Detox“, werden mehr.

VON KATRIN SCHINEWITZ UND VANESSA REICHENAUER

NÖ Am Aschermittwoch, der heuer auf den 18. Februar fällt, beginnt die 40-tägige Fastenzeit. In der katholischen Kirche gelten die 40 Tage zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag als Vorbereitung auf das wichtigste kirchliche Fest, nämlich Ostern. Neben dem religiösen Aspekt gibt es mittlerweile auch andere Gründe für den Verzicht. Im Rahmen einer Studie von Thermomix Österreich über das Marktforschungsinstitut TQS wurden 1.000 Österreicherinnen und Österreicher befragt. Wichtige Gründe für das Fasten seien körperliche Gesundheit und Wohlbefinden, Gewichtsreduktion sowie der Wunsch nach einem bewussteren Konsumverhalten. 30 Prozent der Befragten haben angegeben, dass Fasten ein fixer Bestandteil ihres Lebensstils ist, acht Prozent fasten regelmäßig, unabhängig von der Fastenzeit, und sechs Prozent halten die klassische 40-tägige Fastenperiode ein.

Fasten als Gesundheitsvorsorge

Auch im Gesundheitshotel Klosterberg in Langschlag (Bezirk Zwettl) kennt man die Hintergründe zum Thema Fasten. „Fasten funktioniert auf mehreren Ebenen, nämlich Körper,

Geist und Seele. Beim Fasten entlastet man den Verdauungsapparat, macht quasi einen ‚Reset‘ und betreibt somit Gesundheitsvorsorge“, erklärt Michaela Leutgeb, Fastenbegleiterin im Gesundheitshotel Klosterberg. Die Gäste im Hotel möchten vor allem Zeit für sich, etwas runterkommen und manchmal auch bestehende Schmerzen, etwa Gelenkbeschwerden, verringern.

Am Klosterberg werde etwa das „sanfte Fasten“ angeboten, bei dem die Ernährung vorwiegend aus Obst und Gemüse besteht. Beim Tee-Saft-Fasten nach Dr. Buchinger besteht die Ernährung aus Obst- und Gemüsesäften sowie einer Basenbrühe. Wichtig sei, dass man jede Form des Fastens zeitlich begrenzt. Termine in der Fastenzeit seien besonders beliebt, weiß Leutgeb und betont: „Der Trend geht dahin, dass Fasten als Gesundheitsvorsorge gesehen wird.“ Für die Fastenzeit 2026 stehen etwa 30 Personen auf einer Warteliste, falls in den nächsten Wochen noch 10-Tages-Termine frei werden. Generell seien für das Jahr 2026 nur noch einzelne Termine verfügbar. Der Stammgästeanteil liege bei rund 80 Prozent. „Fasten ist wirklich eine Wohltat für den eigenen Körper. Man fühlt sich danach fast wie neu gebo-

ren“, sagt Leutgeb. Während der Fastenzeit entscheiden sich auch immer mehr Menschen dazu, auf Alkohol, Fleisch oder Süßigkeiten zu verzichten.

Digital Detox: Mehr Zeit für persönliche Kontakte

Eine weitere Form des Fastens, die nichts mit Ernährung zu tun hat, ist mittlerweile schon zu einem Trend geworden: Anstelle des Verzichts auf bestimmte Lebensmittel entscheiden sich viele Menschen dafür, ihre Mediennutzung einzuschränken, wie Elisabeth Eder-Janca, Medienpädagogin und Leiterin des Zentrums für Medienbildung in Brunn am Gebirge, erklärt. „Gerade Social Media gilt als typisches ‚Verzichtsobjekt‘ – Menschen empfinden ihren eigenen Konsum als zu hoch oder belastend.“ Mittlerweile zeichne sich also ein Trend ab, der unter dem Begriff „Digital Detox“ bekannt ist. Langfristig setze sich jedoch eher ein bewussterer Umgang anstatt eines kompletten Verzichts durch.

Viele Userinnen und User haben selbst das Gefühl, vom Handy oder von gewissen Inhalten abhängig zu sein. Den Trend des Verzichts auf digitale Medien sieht die Expertin als etwas Langfristiges. „Fear of missing

out ist die Angst, etwas zu ver säumen. Diese Angst treibt Menschen dazu, ständig auf das Handy zu schauen – es könnte ja eine Nachricht eingetroffen sein“, sagt Eder-Janca dazu.

Positive Effekte des Digital Detox seien etwa eine erhöhte Konzentration und Produktivität sowie die Erkenntnis, plötzlich mehr Zeit zu haben. Außerdem würde ein gewisser Vergleichsdruck durch Social Media wegfallen. Durch weniger Blaulicht und abendliche Reizüberflutung könne sich zudem auch der Schlaf verbessern. Grundsätzlich sei dieser Verzicht für alle sinnvoll, die ihren Medienkonsum reflektieren möchten. Menschen, die sehr oft online sind, profitieren besonders. Möchte man nicht komplett verzichten, könne es sinnvoll sein, sich fixe Zeiten für Social Media zu überlegen, Push-Benachrichtigungen zu deaktivieren oder Bildschirmzeit-Limits einzurichten. Dadurch könnten sich langfristige Lerneffekte ergeben, wie etwa „ein bewussterer Umgang mit der eigenen Zeit, ein besseres Gefühl für die tatsächliche Nutzungsdauer und neue Gewohnheiten“, erklärt Eder-Janca.

Gesundheit steht beim Fasten im Mittelpunkt



A) Vor dem Lesen

- a) Tauschen Sie sich mit Ihrer Banknachbarin bzw. Ihrem Banknachbarn darüber aus, worauf Sie am ehesten verzichten könnten. Begründen Sie Ihre Auswahl.
 - Lebensmittel
 - digitale Medien
 - schlechte Angewohnheiten
 - Anderes
- b) Erläutern Sie, welche Vorteile Sie sich von einem bewussten Verzicht erwarten würden.
- c) Diskutieren Sie, ob Verzicht für Sie persönlich eher Einschränkung oder Gewinn bedeutet.



B) Textbearbeitung

- a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- b) Stellen Sie dar, welche Motive Menschen laut der Studie für das Fasten nennen.
- c) Arbeiten Sie die im Text genannten Formen des Fastens heraus.
- d) Erläutern Sie, welche gesundheitlichen Effekte sowohl beim klassischen Fasten als auch beim „Digital Detox“ beschrieben werden.
- e) Deuten Sie die Formulierung „Fear of missing out“ im Zusammenhang mit Digital Detox.
- f) Beurteilen Sie, inwiefern diese Angst den bewussten Verzicht in einer digital geprägten Gesellschaft erschweren kann.



C) Weiterführende Aufgaben

- a) Vergleichen Sie in Kleingruppen das traditionelle religiöse Fasten mit modernen Formen wie Gesundheitsfasten oder „Digital Detox“. Berücksichtigen Sie dabei Motive, Ziele und gesellschaftliche Rahmenbedingungen.
- b) Arbeiten Sie zentrale Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Fastenformen strukturiert heraus.
- c) Formulieren Sie eine begründete These dazu, welche Bedeutung freiwilliger Verzicht heute in einer konsum- und leistungsorientierten Gesellschaft hat.
- d) Diskutieren Sie Ihre These im Plenum und nehmen Sie abschließend begründet Stellung dazu, ob Fasten als persönliche oder gesellschaftliche Orientierungshilfe verstanden werden kann.