
Fastenzeit als Neuanfang

11.03.2011, 08:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. übers Essen zur Fastenzeit

Berlin, 11. März 2011. In den 40 Tagen zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag verzichten viele Menschen bewusst auf bestimmte Lebensmittel oder liebgegewonnene Gewohnheiten wie etwa das Fernsehen. Auf der Suche nach innerer Einkehr und Erneuerung tun dies längst nicht nur praktizierende Christen. Tatsächlich hat eine solche Phase des bewussten Verzichts (be-) stärkende Wirkung und kann der Einstieg in dauerhaft anderes Verhalten sein. Zum Beispiel in eine bewusstere Ernährung.

Viele Menschen wissen durchaus, was nötig wäre, um „besser und gesünder“ zu essen. Doch es ist nicht leicht, ungünstige Gewohnheiten abzulegen. „Ernährungsgewohnheiten zu ändern, ist ein guter, aber sehr großer Vorsatz. Es kann helfen, diesen langen Weg in kleine Abschnitte zu teilen“, so Laura Gross, Ernährungsreferentin der

VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. Die Fastenzeit bietet sich zum Beispiel dafür an, für einige Wochen Süßigkeiten und süße Getränke zu meiden. Wer das bis Ostern durchhält, schafft sich eine gute Grundlage für weitere Veränderungen: „Nach einer Phase ohne Gummitierchen, Kuchen, Limonade und Co. reagiert das Geschmacksempfinden erfahrungsgemäß sehr viel sensibler auf Süßes. Danach schmeckt vieles einfach zu süß und das ist ein guter Einstieg in dauerhaft zuckerärmere Gewohnheiten“, ermuntert die Diplom-Oecotrophologin.

Auch die traditionelle Fleisch-Abstinenz der Fastenzeit ist keineswegs altmodisch. Die fleisch- und wurstlosen Wochen motivieren dazu, sich mit vegetarischen Gerichten auseinanderzusetzen. Es lohnt sich, die Zeit bis Ostern zu nutzen, um bewusst bislang vergessene Gemüse kennenzulernen, wieder einmal Hülsenfrüchte zuzubereiten und neue Rezepte ohne Fleisch auszuprobieren. "Wer sich darauf einlässt, kann eine Menge Kalorien sparen und sich abseits vom Gewohnten neue Genüsse erschließen", betont Laura Gross. Das Experiment macht Fleisch und Wurst wieder zu etwas Besonderem und hilft, die Qualität hochwertigen Fleisches zu würdigen. Wer nur wenig Fleisch isst, kann zudem entspannter zu den oft teureren Produkten aus ökologischem Landbau und artgerechter Tierhaltung greifen.

Mehr über die Möglichkeiten, sich bewusst und gesundheitsfördernd zu ernähren, erfahren Verbraucher in den Themenheften der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. „Zucker und Co.“ informiert über die verschiedenen Süßungsmittel und ihre Alternativen, „Clever saisonal kochen“ bietet 80 saisonale Rezepte zum Ausprobieren und „Preiswert kochen“ gibt Tipps fürs gute Kochen für wenig Geld. Diese und andere Hefte können bei der VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstraße 106, 12435 Berlin bestellt oder unter www.verbraucher.org heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 518439 • Views: 1409 (Stand: 19.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/518439/Fastenzeit-als-Neuanfang.html>