

Fasten als Einstieg in die Vielfalt

11.02.2016, 15:50 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. zur Fastenzeit

Berlin, 11. Februar 2016. Zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag verzichten viele Menschen bewusst auf bestimmte Lebensmittel oder liebgewonnene Gewohnheiten. Heute wie einstmals suchen sie auf diese Weise nach innerer Einkehr und Erneuerung. 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 eine gesundheitsfördernde Ernährung ausmacht: Viel Gemüse, wenig Zucker, wenig Fett. Doch es ist nicht leicht, Gewohnheiten abzulegen. Oft hilft es, den großen guten Vorsatz in kleine Schritte zu teilen. "Die Fastenzeit bietet sich zum Beispiel dafür an, für einige Wochen Süßigkeiten und süße Getränke zu meiden", schlägt Laura Gross, Ernährungsreferentin der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. vor. Wer das bis Ostern durchhält, schafft sich eine gute Grundlage für weitere Veränderungen: Nach einer Phase ohne Gummierchen, Kuchen, Limonade und Co reagiert das Geschmacksempfinden erfahrungsgemäß sehr viel sensibler auf Süßes. Weil dadurch viele Lebensmittel zu süß erscheinen, ist das ein guter Einstieg in dauerhaft zuckerärmere Gewohnheiten.

Auch beim Fleisch eröffnet eine Zeit der Abstinenz neue, hilfreiche Perspektiven. Einige Wochen ohne Fleisch- und Wurstprodukte geben Zeit und Motivation, sich intensiv mit vegetarischen Gerichten, ihren Zutaten und ihrer Zubereitung auseinanderzusetzen. Es lohnt sich, diese Wochen zu nutzen und bewusst die Gemüsevielfalt kennenzulernen, selbst Hülsenfrüchte zuzubereiten und neue Rezepte ohne Fleisch auszuprobieren. "Wer sich darauf einlässt, kann eine Menge Kalorien sparen und sich abseits vom Gewohnten neuen Genüssen erschließen", ermutigt die Diplom-Ökotrophologin. Das Experiment macht Fleisch und Wurst wieder zu etwas Besonderem auf und hilft, die Qualität hochwertigen Fleisches zu würdigen.

Mehr über die Möglichkeiten, sich bewusst und gesundheitsfördernd zu ernähren, erfahren Verbraucher in den Themenheften der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. „Süßigkeiten“ informiert über die verschiedenen Süßungsmittel und ihre Alternativen, „Pflanzlich genießen“ gibt einen Überblick über die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel und „Clever saisonal kochen“ bietet 80 saisonale Rezepte zum Ausprobieren. Diese und andere Hefte können bei der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. unter www.verbraucher.com für je 2,00 Euro (zzgl. Versand) bestellt oder 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 7.000 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: 890466 • Views: 177 (Stand: 11.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/890466/Fasten-als-Einstieg-in-die-Vielfalt.html>