

## Fasten. Ausprobieren. Ändern.

02.03.2017, 12:42 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

---

Die VERBRAUCHER INITIATIVE zur Fastenzeit

Berlin, 02. März 2017. Auch in modernen Zeiten verzichten viele Menschen zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag bewusst auf bestimmte Lebensmittel oder liebgewonnene Gewohnheiten. Sie suchen auf diese Weise nach innerer Einkehr und Erneuerung. Tatsächlich (be-)stärkt so eine Phase und kann den Einstieg in dauerhaft anderes Verhalten erleichtern. Zum Beispiel in eine bewusstere Ernährung.

Die meisten Menschen wissen durchaus, was eine gesundheitsfördernde Ernährung ausmacht: viel Gemüse, wenig Zucker, wenig Fett. Doch es ist nicht leicht, Gewohnheiten abzulegen. Da hilft es, den großen guten Vorsatz in kleine Schritte zu teilen. „Die Fastenzeit bietet sich zum Beispiel dafür an, 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.

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 neue Genüsse erschließen“, ermutigt die Diplom-Ökotrophologin. Das Experiment hilft, die Qualität hochwertigen Fleisches zu würdigen und schafft bestenfalls die Grundlage für eine fleischärmere Ernährung.

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 unter [www.verbraucher.com](http://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](http://www.verbraucher.org) erreicht werden können.

News-ID: 941220 • Views: 543 (Stand: 26.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/941220/Fasten-Ausprobieren-Aendern-.html>