



Fasten

Wie gesund ist der Nahrungsverzicht?

Fasnet vorbei - nun kommt das Fasten!

Aber wieso fastet man nach der Fasnet? Liegt es an dem vielen Bier und den deftigen Speisen? Woher kommt der Brauch, nach der Fasnet und nach Karneval zu fasten? Wir verraten, was wirklich dahintersteckt.

Wieso fastet man nach Karneval?

Zu den typischen Fasnetsspeisen gehören süße Pfannkuchen, Berliner, Krapfen oder Quarkbällchen, halbe Hähnle und natürlich süßiges Bier. Man könnte meinen, dass es bei so einem Speiseplan kein Wunder ist, dass die Mehrheit der Narren danach den Gürtel etwas enger schnallen möchte. Fasten nach der Fasnet scheint eine gute Idee. Aber sind das deftige Essen und die Menge an Alkohol tatsächlich der Grund für die Fastenzeit?

Traditionell beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch und endet erst etwa eineinhalb Monate später am Karsamstag. Dahinter steckt die christliche Kirche. Mit dem Fasten nach der Fasnet besinnen sich Gläubige auf die kommende Osterzeit und möchten Buße tun. Früher verzichtete man dafür komplett auf Fleisch und nahm lediglich eine Mahlzeit am Tag zu sich. Vermutet wird, dass der Begriff Karneval, wie man das Fest der Narren hauptsächlich im Rheinland nennt, auch nach diesem Brauch abgeleitet wurde. Er könnte sich vom lateinischen carne vale ableiten, was so viel bedeutet wie „Fleisch auf Wiedersehen“ oder „Fleisch lebe wohl“ bedeutet.

Mittlerweile ist das Fasten nach Karneval oder der Fasnet aber auch bei denjenigen beliebt, die weder Mitglied in der Kirche sind noch Fasnet feiern.



Eine Studie der DAK aus dem Jahr 2021 hat ermittelt, dass zwei Drittel der Befragten bereits mindestens einmal für einen längeren Zeitraum auf Genussmittel verzichtet haben. Als Gründe wurden unter anderem körperliche und mentale Gesundheit angegeben. Außerdem geht es vielen Menschen darum, den Körper zu entgiften oder sich selbst zu beweisen, dass sie bewusst auf Dinge verzichten können.

Laut der Umfrage führen Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch die Liste der beliebtesten Fastenspeisen an, verzichtet wird dabei nicht nur auf diese Lebensmittel.

Heilfasten, Basenfasten, Intervallfasten – es gibt viele Arten, auf Essen zu verzichten oder es stark einzuschränken:

- Das **Heilfasten** wird seit Jahrtausenden zur Gesundheitsprävention angewendet und soll bestimmte Krankheiten wie Migräne, Fibromyalgie und chronische Entzündungen positiv beeinflussen – diese Wirkung soll das Heilfasten auch auf das metabolische Syndrom ausüben. Und nicht nur das: Heilfasten hat das Ziel, den Geist und die Seele zu reinigen. Eine Heilfastenkur ist auf zirka zwei bis vier Wochen angelegt und beginnt am ersten Tag mit einer Darmreinigung. Diese Reinigung findet mit Hilfe eines Abführmittels oder eines Einlaufs statt. Die Darmreinigung soll die Verdauung auf das Fasten einstellen, das Hungergefühl eindämmen und dadurch die Nahrungseinschränkung erleichtern. An den folgenden Tagen dürfen zwischen 250 und 500 Kalorien aufgenommen werden.
- **Basenfasten** gehört zur Alternativmedizin und soll dabei helfen, den Körper zu „entsäuern“. In der Fastenzeit werden nur sogenannte basische Lebensmittel verzehrt. Dazu zählen Gemüse, Obst, hochwertige Pflanzenöle und bestimmte Nüsse. Wichtig zu wissen: Für die Wirkung des Basenfastens gibt es keinerlei wissenschaftliche Beweise. Es ist nicht nachgewiesen, dass säurebildende Lebensmittel den Säure-Basen-Haushalt im Körper stören.
- Keine andere Fastenart ist derzeit so angesagt wie das **Intervallfasten** oder **intermittierendes Fasten**. Dabei wird tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet. Viele Menschen praktizieren die 16:8-Variante – das bedeutet: 16 Stunden rein gar nichts zu essen und in dieser Zeit nur ungesüßten Tee oder Wasser zu sich zu nehmen. Möglich ist auch die 5:2-Formel. Dabei essen die Fastenwilligen an fünf Tagen der Woche normal und schrauben die Kalorienzufuhr an den zwei verbliebenen Tagen auf ca. 500 Kalorien herunter. Ziel des Intervallfastens ist vor allem die Gewichtsabnahme.

Aber auch spezielle Kuren wie Safffasten, Heilfasten oder Basenfasten sind beliebt.

Und selbst auf Konsumgüter wird verzichtet – Stichwort Digital Detox. Man möchte weniger Zeit am Handy verbringen oder nicht so häufig fernsehen. Häufig melden Fastende sich außerdem aus sozialen Netzwerken ab.

Fisch- und Gemüsesuppen gehören zu den typischen Fastenspeisen nach der Fasnet. Am Aschermittwoch hat der sogenannte Heringsschmaus Tradition.

Und wieso isst man Berliner zur Fasnet? Das Schmalzgebäck gilt als nahrhaft und preiswert und wurde genascht, um vor der nahenden Fastenzeit noch einmal die Energiereserven aufzufüllen.

Übrigens wird die Fastenzeit zu Ostern häufig mit einem Apfel gebrochen. Er ist basisch, gut verdaulich und enthält im Vergleich zu anderem Obst relativ wenig Fruchtzucker.

Und, worauf verzichten Sie in der diesjährigen Fastenzeit?

Das 'Fitness im Solemar'- Team wünscht gutes Durchhaltevermögen!