

# „Das Fasten tut uns einfach gut“

- Auch die Meßkircher verzichten in der Fastenzeit
- Fisch und Gemüse statt Fleisch und Alkohol
- Bewusste Vorbereitung auf die Osterzeit



VON STEFANIE LORENZ  
stefanie.lorenz@suedkurier.de

**Meßkirch** – Die Fasnet ist zuende, von Aschermittwoch bis Ostern dauert die Fastenzeit. 40 Tage, die an die Zeit erinnern sollen, die Jesus nach seiner Taufe in der Wüste verbracht hat. Der SÜDKURIER hat sich am Freitagvormittag auf dem Meßkircher Wochenmarkt umgehört, welche Bedeutung diese Tradition für die Menschen hat und auf was sie in den kommenden Wochen verzichten werden.

„Meine Frau und ich machen eine Kombination aus Verzicht und Intervallfasten“, verrät Uwe Knöbel. Gestrichen vom Speiseplan sind Fleisch, Wurst und Süßigkeiten. Auch auf Alkohol verzichtet das Ehepaar aus Rengetsweller. Dazu kommt das Intervallfasten, das heißt, von 16 Uhr am Spätnachmittag bis zum Frühstück am nächsten Morgen wird kein Essen verzehrt.

## Gelüste lassen mit der Zeit immer mehr nach

Uwe Knöbel geht es dabei nicht um das Abnehmen von Körpergewicht. „Das Fasten ist eine mentale Übung für mich“, sagt er. Sinn sei, immer wieder für sich selbst zu überprüfen, ob man von seinen Gelüsten dominiert werde. Etwa nach drei Wochen stelle er jedes Jahr fest, dass das Verlangen nach den nicht mehr konsumierten Lebensmitteln geringer werde. „Der Drang lässt nach. Auf einmal hast Du gar keine Lust mehr, zum Beispiel ein Stück Torte zu essen“, schildert Knöbel den Effekt. „Das Fasten tut uns einfach gut“, bekennt er.

Aufgewachsen ist der gebürtige Münchner in der Zeit direkt nach dem Zweiten Weltkrieg. Deshalb habe das Fasten für ihn während der Kindheit keine große Rolle gespielt. Die Lebensmittel seien damals knapp gewesen und die Familie habe sie sowieso einteilen müssen, erinnert er sich.

„Die Fastenzeit ist für uns eine Zeit, in der wir uns immer wieder bewusst machen, dass es andere Menschen auf der Welt nicht so gut haben wie wir“, sagt Sylvia Bauer. Dieses Bewusstsein schätzt sie sehr. Auf gesunde Ernährung für ihre Familie achtet sie das ganze Jahr über, derzeit würden zusätzlich noch die Süßigkeiten reduziert, schildert sie. So oft sie kann, kauft sie Lebensmittel frisch und regional auf dem Wochenmarkt in Meßkirch ein.

Dort freut sich am Freitag über mehr Kundschaft als sonst Sandy Weigle am Stand des Fischhandels Geiger in Salem. Dass Fisch in der Fastenzeit gerne und häufiger als sonst gegessen



Fisch ist die klassische Speise in der Fastenzeit. Am Stand der Salemer Firma Geiger wanderte gestern so mancher Lachs und Saibling über die Theke. Hier deckt sich Elisabeth Hauser-Wagner aus Ringgenbach bei Verkäuferin Sandy Weigle ein. BILDER: STEFANIE LORENZ



Uwe Knöbel, Rengetsweller

„Meine Frau und ich machen eine Mischung aus Verzicht und Intervallfasten. Das Fasten ist eine mentale Übung für mich.“



Carola Duffner, Meßkirch

„Ich gönne mir einen Joker-Tag in der Fastenzeit, denn ich habe im März Geburtstag.“



Sylvia Bauer, Meßkirch

„Eine Zeit, in der wir uns immer wieder bewusst machen, dass es andere Menschen nicht so gut haben wie wir.“



Doris Schatz, Meßkirch

„Es ist schön zu sehen, wie hochmotiviert die Schüler sind, wenn es um das Thema ‚Fasten‘ geht.“

„Wir setzen auf Fisch wegen der ungesättigten Fettsäuren“, erläutert sie, „das ist einfach gut für die Gesundheit“.

Auf Alkohol verzichtet derzeit Carola Duffner. „Mein Mann fastet von Kohlenhydraten, isst dafür mehr Gemüse“, erzählt sie. Einen Joker-Tag gönnt sie sich aber immer in der Fastenzeit, denn sie hat im März Geburtstag. „An diesem Tag faste ich natürlich nicht“, sagt Duffner mit einem Augenzwinkern. Das handhabe sie seit ihrer Kindheit so, da dürfte sie natürlich auch an ihrem Ehrentag etwas Süßes essen.

Als Religionslehrerin ist es für Doris Schatz schön zu sehen, wie hoch motiviert die Schüler sind, wenn es um das Thema „Fasten“ geht. Sie erkläre den Kindern, dass es darum gehe, auf etwas zu verzichten, dass einem etwas bedeutet, damit das Fasten Sinn mache. Viele wollen die Süßigkeiten weglassen, was für die Kinder angesichts des Angebots nicht ganz einfach sei. „Wenn es dann einen Kindergeburtstag mit viel Süßem gibt, wird das natürlich schwer“, sagt sie. Sie selbst verzichte unter anderem auf das Abendessen. Auch Süßigkeiten sind bei Doris Schatz in der Fastenzeit gestrichen.

## Kopfschmerzen bessern sich deutlich durch das Fasten

„Die ersten Tage sind schwer, aber es wird mit der Zeit immer besser“, schildert sie ihre Erfahrungen aus den vergangenen Jahren. Und freut sich, dass körperliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen, deutlich gemildert seien. Die Fastenzeit ist für Doris Schatz eine bewusste Vorbereitung auf Ostern, nachdem man die Fasnet genossen hat. „Nach der Osternacht haben wir ein Ritual, bei dem wir weißes Brot verzehren. Dann ist das Fasten vorbei“, schildert sie.

## Fastenzeit früher und heute

Die Fastenzeit beginnt traditionell mit dem Aschermittwoch und dauert 40 Tage bis Ostern. Bei den evangelischen Christen wird diese Zeit oft „Passionszeit“ genannt. Streng genommen sind es 46 Tage, aber die sechs Sonntage, die in die Zeit bis zur Osternacht am Samstag, 11. April fallen, werden nicht mitgezählt. Die Fastenzeit ist eine Erinnerung an die Zeit, in der Jesus vom Heiligen Geist in die Wüste geführt wurde, wo er vierzig Tage und vierzig Nächte lang fastete. Sie soll eine Zeit der

Besinnung und der Buße sein, in der sich die Christen auf Ostern vorbereiten. Im Mittelalter war in der Fastenzeit nur eine Mahlzeit pro Tag erlaubt, die in der Regel abends zu sich genommen wurde. Außerdem war der Verzehr von Eiern, Fleisch, Alkohol und Milchprodukten verboten. Heutzutage werden häufig Fleisch, Alkohol und Süßigkeiten aus dem Speiseplan gestrichen. Aktuelle Varianten des Fastens sind unter anderem der Verzicht auf Smartphones, Internet, soziale Netzwerke und Computerspiele. Außerdem gibt es das CO2-Fasten, bei dem unter anderem auf Plastik verzichtet wird. (slo)

wird, merkt die Verkäuferin deutlich. Nicht nur in Meßkirch, sondern auch auf anderen Wochenmärkten, wie zum Beispiel in Donaueschingen, Waldshut-Tiengen und Tübingen gingen Lachs, Saibling, Makrele & Co. derzeit häufig über die Theke. „Besonders beliebt ist das Skreifilet“, verrät Sandy Weigle. Dabei handelt es sich um einen norwegischen Kabeljau mit besonders fes-

tem Fleisch. Auch marinierte Garnelen landen in der Fastenzeit oft auf den Tellern ihrer Kundschaft, berichtet Weigle. Eine ihrer Kundinnen ist am Freitag Elisabeth Hauser-Wagner aus Ringgenbach. Sie gehört zu denjenigen, die nicht erst in der Fastenzeit, sondern schon direkt nach Weihnachten, wo meist üppiger als sonst geschlemmt wird, ganz bewusst auf gesunde Ernährung achten.