

Gut für Körper und Seele

Alltagsfasten 2019

Nach einem bunten, ausgelassenen und oftmals an Speisen und Getränken reichhaltigen Fasching nutzen viele die Fastenzeit, um raus aus dem Wintermodus und fit für den Frühling zu werden. Um körperlich und auch mental wieder richtig in Schwung zu kommen, ist die kommende Zeit ideal, festgefahrene Muster abzulegen und Platz für Neues zu machen.

Wer hinsichtlich Ernährung keine strenge, professionell angeleitete Fastenkur unternehmen möchte, hat die Möglichkeit, seinen Konsum von Genussmitteln zu hinterfragen und bewusst Nahrungsmittel zu wählen. Wirklich einschränken und leiden muss man dabei nicht.

„Alle Formen von Diäten sind heiß umworben, sind sie ja auch bedeutender Wirtschaftsfaktor“, erklärt Michaela Großauer, Leiterin der Diätologie am Klinikum-Standort Wels. „Das Geheimnis liegt eigentlich in der Mitte: Während Ernährungstrends immer aggressiver proklamiert werden, ist einer der ältesten Ratschläge wahrscheinlich immer noch der beste: Stellen Sie Ihrem Körper regelmäßig qualitativ hochwertige Nahrung in einem ausgewogenen Verhältnis zur Verfügung – lassen Sie keine Mahlzeiten aus, denn diese Energie fehlt dem Körper!“ Auch in den Pausen lässt es sich schnell gesund snacken: „Versorgen Sie Ihren Körper bei Energiebedarf zwischendurch am besten mit Joghurt, Nüssen, frischem Obst und Gemüse. Da freut sich nicht nur Ihr Magen, sondern auch das Gehirn!“ Und nicht vergessen: Immer auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten – am besten stets eine Flasche mit Wasser mitnehmen!

Fasten tut auch der Seele gut

Auch die Klinikum-Seelsorge zeigt auf, wo man auch unter der Woche jeden Tag ein wenig fasten kann. „Wir wollen wieder Anregungen für die Fastenzeit bieten – für ein alltägliches Fasten, ein Fasten, das sich auch im Alltag gut umsetzen lässt“, so Claudia Zethofer, Leiterin der Klinikum-Seelsorge am Standort Wels. „Vielleicht ist auch eine Übung dabei, die man nach der Fastenzeit beibehalten oder sich zur Gewohnheit machen möchte.“ Fasten bedeutet für viele Menschen etwas anderes: Für manche ist es eine Form der Diät, für andere Enthaltensamkeit oder Achtsamkeit, um Dingen des Alltags wieder mehr Wert zu verleihen. „Die Fastenzeit ist dafür gut, um einmal im Jahr die Gewohnheiten des Alltags ein klein wenig zu verändern, genauer zu beobachten, etwas wegzulassen, um freier zu werden“, schlägt Zethofer vor. Frei werden kann bedeuten, dass man Platz macht, zum Beispiel für mehr Muße, für etwas, wofür man sich schon lange Zeit nehmen wollte, für Stille oder Begegnungen. „Man kann auch jeden Tag ein bisschen fasten und jeden Tag anders, zum Beispiel einmal mit den Augen, einmal mit den Ohren oder dem Mund, einmal mit den Händen usw.“

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Großbauer_Michaela_Diaetologie.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Michaela Großbauer, Leiterin der Diätologie am Klinikum-Standort Wels

„Alle Formen von Diäten sind heiß umworben, sind sie ja auch bedeutender Wirtschaftsfaktor.“

„Das Geheimnis liegt eigentlich in der Mitte: Während Ernährungstrends immer aggressiver proklamiert werden, ist einer der ältesten Ratschläge wahrscheinlich immer noch der beste: Stellen Sie Ihrem Körper regelmäßig qualitativ hochwertige Nahrung in einem ausgewogenen Verhältnis zur Verfügung – lassen Sie keine Mahlzeiten aus, denn diese Energie fehlt dem Körper!“

„Versorgen Sie Ihren Körper zwischendurch am besten mit Joghurt, Nüssen, frischem Obst und Gemüse. Da freut sich nicht nur Ihr Magen, sondern auch das Gehirn!“

Bild: KWG_Zethofer_Claudia_Seelsorge.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Claudia Zethofer, Leiterin der Seelsorge am Klinikum-Standort Wels

„Wir wollen wieder Anregungen für die Fastenzeit bieten – für ein alltägliches Fasten, ein Fasten, das sich auch im Alltag gut umsetzen lässt.“

„Vielleicht ist auch eine Übung dabei, die man nach der Fastenzeit beibehalten oder sich zur

Gewohnheit machen möchte.“

„Fastenzeit ist dafür gut, um einmal im Jahr die Gewohnheiten des Alltags ein klein wenig zu verändern, genauer zu beobachten, etwas wegzulassen, um freier zu werden.“

„Man kann auch jeden Tag ein bisschen fasten und jeden Tag anders, zum Beispiel einmal mit den Augen, einmal mit den Ohren oder dem Mund, einmal mit den Händen usw.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 90.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at