

Die Fastenzeit ist vor allem ein befreiender Gewinn

Am Mittwoch, 17. Februar, beginnt sie wieder, die 40-tägige Fastenzeit, welche dann am Ostersamstag, 3. April endet. Für das Christentum gilt diese Zeit als Vorbereitung auf das Osterfest und im praktischen Leben bedeutet sie den Verzicht auf bestimmte Lebens- und Genussmittel beziehungsweise lieb gewonnene Gewohnheiten. Wie sinnvoll ist dies aus gesundheitlicher Sicht? Das nachfolgende Interview mit der Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach gibt interessante Aufschlüsse.

Zur Person

Prof. Dr. oec. troph **Christine Brombach** ist seit 2009 am Institut für Lebensmittel und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil (ZH) als Dozentin tätig. Sie studierte in Giessen (D) und Knoxville (USA) Ernährungs- und Haushaltswissenschaften. Nach dem Diplom in Giessen erwarb sie sich einen Master of Science in Nutrition mit dem Schwerpunkt Gerontologie in Manhattan (USA). Sie promovierte an der Universität Giessen zum Thema „Ernährungsverhalten von Frauen über 65 Jahren“. Für vier Jahre leitete sie als Projektkoordinatorin die Nationale Verzehrsstudie II am Max Rubner-Institut in Karlsruhe (D).

Frau Brombach, was halten Sie ganz grundsätzlich von der Fastenzeit?

Generell ist «Fasten» ein natürliches Phänomen. Wir fasten über Nacht (im Englischen «breakfast» bedeutet «Fastenbrechen» nach der Nacht). Viele Tiere haben einen Winterschlaf und fressen in dieser Zeit nichts und fangen dann nach dem Aufwachen wieder langsam an zu fressen. Fasten im heutigen, säkularen Sinn meint mit Fasten oft einen Verzicht auf etwas, um etwa zu mehr Gesundheit zu kommen, sich solidarisch zu zeigen, als Mittel, sich abzugrenzen etc.

Fasten und damit einhergehende Fastenzeiten gibt es in allen grossen Religionen der Welt, hat aber dann eine spirituelle Bedeutung. Der Ursprung und das Ziel sind ein anderer. Hier geht es nicht darum, auf mich selbst ausgerichtet zu sein, einen «Zweck» zu haben oder ein Ziel zu erreichen (etwa abzunehmen, Gesundheit, Entwöhnung von einer Abhängigkeit), sondern hier geht es primär darum, sich auf Gott auszurichten.

Fasten kann damit eine Neuorientierung, Haltung sein und zwar nicht auf mich fokussiert, sondern auf Gott. Damit schafft Fasten einen Raum der Begegnung, der Hinwendung zu Gott. Das Angebot Gottes und die innerliche Haltung und Erinnern an den Opfertod Christi am Kreuz, das ist ja der eigentliche Ursprung des christlichen Fastens.

Damit weist in der christlichen Tradition Fasten immer auch auf den Tod hin, auf das Leiden von Christus. Und damit auch gleichzeitig auf den Neubeginn, die Versöhnung, das über den Tod Hinausgehende.

Die Fastenzeit ist damit eine Vorbereitungszeit, auch auf den eigenen Tod und Sterben, bietet somit einen Rahmen, sich auf das eigene Sterben vorzubereiten, aber auch dadurch überhaupt erst leben zu können.

Dazu gehört ein «Rahmen», das gemeinsam sich daran Erinnern und Fasten, wie es die Christen seit jeher tun. Wir haben nicht die Pflicht des Fastens, wie es Moslems geboten ist, wir feiern gemeinsam sonntags im Gottesdienst das Abendmahl und erinnern uns dabei an Tod und Auferstehung. Die Fastenzeit im christlichen Sinn ist eine Zeit des Innehaltens und sich neu Ausrichtens; heute sagen wir «eine Aus-Zeit».

Und das umfasst dann mein ganzes Tun, schliesst den Essalltag mit ein, sich in den 40 Tagen vor Ostern damit auseinanderzusetzen und gemeinsam diese Fastenzeit zu begehen.

Heute ist vielfach dieser Ursprung verloren gegangen oder zumindest in den Hintergrund gerückt. Wir sehen, vor allem in der alemannischen Fastnachtstradition, nur das «nährische Treiben» oder «die fünfte Jahreszeit» der Fas(t)nacht.

Für mich ist die Fastenzeit eine Neuorientierung, gerichtet auf Gott. Es ist eine Zeit, in der ich ein Angebot Gottes neu erleben kann, in einem Fastenumfeld, welches mir auch eine Hilfestellung, Ermutigung, Rahmen geben kann, mich wieder neu Gott zuzuwenden. Es ist eine «geschenkte» Zeit, da ich diese Phase nutzen kann, meine Situation neu zu überdenken, mich als Mensch neu zu erleben und angenommen zu wissen.

Fastenzeit kann ich damit also auch als Chance erleben, Ballast los zu werden, etwa wenn ungünstige Verhaltensmuster durch Fasten aufgebrochen werden können. Es ist nicht nur eine Zeit des Verzichts, sondern auch des Gewinns. Gewinn an neuen Erfahrungen, z.B. durch Loslassen von falsch eingeschliffenen

(Ess)Gewohnheiten, von Zeitfressern wie Handygebrauch oder auch einem neuen Freiraum, den ich entdecken kann und darf.

Ist Fasten gesund oder gefährlich – die Experten sind sich auch nicht wirklich einig

Fasten ist nicht per se gesund oder ungesund. Es kommt auf die Art des Fastens, Konstitution und die Dauer des Fastens an. Jeder Mensch hat (vielfach unfreiwillig) auch Fastenzeiten erlebt, etwa während einer Krankheit, die dann dazu führte, dass wir wenig oder keinen Appetit hatten, etwas zu essen.

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch fasten. Kinder, Schwangere, Kranke und Hochbetagte sollten nicht fasten. Wer sich unsicher fühlt, ob Fasten in einer individuellen Situation gesundheitlich verträglich ist, kann das vom Arzt abklären lassen.

Unser Körper ist evolutionär sehr gut auf Fasten vorbereitet, der Körper stellt während des Fastens ganz auf die inneren Reserven um und nutzt diese, um den eigenen Energiebedarf zu decken. Wir regulieren damit quasi «autonom» unseren Energiebedarf. Nach ungefähr drei Tagen verschwindet das Hungergefühl und der Stoffwechsel hat sich umgestellt. Wichtig ist, in jedem Fall ausreichend zu trinken und auch zu schlafen.

Je nachdem gibt es verschiedene Formen des Fastens: Saftfasten, Fasten nur an bestimmten Tagen, Fasten zu bestimmten Zeiten. Das hängt ganz von den Zielen und Vorstellungen ab, die jemand mit dem Fasten erreichen möchte oder wie es in den Alltag eingebunden werden kann. Manche Menschen gehen dazu in Fastenkliniken, fasten in Gruppen oder auch allein.

Es gibt viel gute Literatur zum Fasten. Wer möchte, kann gemeinsam fasten mit anderen (momentan leider nur über Distanz, telefonisch, per Brief, digital). Gemeinsam ist Fasten für viele Menschen einfacher, man kann sich gegenseitig ermutigen und auch die Erfahrungen, die man dabei macht, austauschen. Fastenberater können helfen, den Zugang zum Fasten zu bekommen oder auch eine fastende Person begleiten.

Menschen, die regelmässig fasten, berichten, dass sie durch konsequentes Fasten eine andere Einstellung zu ihrem Leben und zu sich selbst bekommen (haben). Wie sehen Sie das?

Das kann ich bestätigen. Wiederholtes und regelmässiges Fasten kann befreiend sein, man erfährt, dass Anderes im Leben wichtiger ist als blosser Konsum oder etwas zu «haben», um es nur zu besitzen. Das macht gelassen und öffnet auch die Augen für die Bedürfnisse meiner Mitmenschen, weil ich mich nicht mehr nur auf mich fokussiere. Essen ist etwas Wunderbares und macht grosse Freude; wenn ich eine Zeitlang auf das Essen verzichtet, also faste, dann merke ich plötzlich, wie wichtig Essen ist und wie stark es unseren Alltag bestimmt. Durch das Fasten bekomme ich einen klareren Blick auf die Dinge und merke, was mir wirklich wichtig ist und guttut.

Die Rede ist vom Verzicht auf gewisse Lebens- und Genussmittel wie Fleisch, Alkohol, Zigaretten oder Süssigkeiten. Macht das Sinn?

Bei den genannten Genuss- und Lebensmitteln muss man unterscheiden: Zigaretten und Alkohol haben ein Suchtpotential, hier kann einem das Fasten helfen, zu erkennen, ob ich in einer ungunstigen Abhängigkeit stehe. Wir essen generell zu viele Süssigkeiten und Fleisch. Beides tut uns in den Mengen, die im Schnitt in der Schweiz verzehrt werden, nicht gut. Fleisch ist ein Lebensmittel, welches in seiner Wirkung auf die Umwelt besonders stark ist, im Vergleich zu Früchten und Gemüse, Süssigkeiten sind meist sehr fett- und zuckerhaltig und damit energiereich. Sie tragen somit zur Entstehung von Übergewicht bei. Daher kann es sinnvoll sein, während einer Fastenzeit auf diese Lebens- und Genussmittel zu verzichten.

...aber gewisse Dinge tun doch hin und wieder auch gut, auch der Seele, Stichwort Schokolade...

So lange sie nicht abhängig machen! Und klar, Schokolade, Hühnersuppe ist gut für die Seele, aber Essen ist letztlich kein Ersatz, wenn die Seele weh tut und eben auch kein wirklicher Ersatz bei Einsamkeit...

Andere Kreise verstehen unter Fasten den Verzicht auf Computer, Internet oder aufs Auto. Was denken Sie darüber?

Auch das ist, denke ich, Teil eines Fastens, einer Haltung des Verzichts, oder, weniger populär, der Enthaltensamkeit. Wie viel Zeit verbringen wir am PC? Am Handy? Bei der Arbeit mit Zerstreuung? Wie viel Lebenszeit mit dem Auto, mit anderen Beschäftigungen?

Ein Verzicht wirft auch immer die Frage nach der Priorität auf, was ist es mir wert, auf das ich verzichte? Fasten kann daher auch helfen, den Blick auf das Wesentliche im Leben zu lenken, das ist die Freiheit, die das Fasten anbietet.

Aber ich muss selbst den Schritt tun und selbst feststellen, was meine Aufmerksamkeit, meine Zeit exzessiv bindet. Und weil das eine sehr persönliche Angelegenheit ist, kann das bei jeder Person anders aussehen: bei dem einen ist es das Handy, bei einem anderen vielleicht das Fernsehen. Darauf dann freiwillig zu verzichten kann helfen, im Anschluss einen anderen Umgang damit zu finden.

Fasten Sie persönlich auch?

Ich habe schon mehrtägige Fastenzeiten und sehr gute Erfahrungen damit gemacht. In der österlichen Fastenzeit verzichte ich auf bestimmte Lebensmittel, wie Fleisch, Kaffee, Alkohol und Süßigkeiten.

Was heisst für Sie sinnvolle Ernährung? Worauf achten Sie persönlich am meisten?

Wichtig ist, dass wir genussvoll und auch mit Freude essen und trinken. Bunt ist gesund, das heisst viele verschiedene Gemüse- und Früchte essen, roh, als Salat, Suppe, gedünstet, gekocht etc. Auf dem Teller sollten Gemüse die Hälfte ausmachen. Ich koche selbst und das aus einzelnen Zutaten, vermeide wann immer möglich, dass mein Essen hochverarbeitete Produkte enthalten. Damit habe ich weitgehend die Kontrolle über das, was ich esse.

Es geht um die Reinigung von Körper und Seele. Haben Sie aus Ernährungssicht ein Patentrezept, wie dies am besten gelingt? Was ist besonders gut, um den Körper zu reinigen?

Da gibt es nicht das eine Patentrezept, sondern es ist sehr individuell. Es zeigt sich auch, dass es sinnvoll und wichtig ist, sich auf das Fasten vorzubereiten. Also nicht von 100 auf null zu gehen. Das klappt nicht. Sondern vorher sich überlegen, in welcher Phase meines Alltags ein Fasten möglich ist. Dazu gehört auch, dass ich ausreichend schlafen und mich bewegen kann. Am besten ist, zuvor einige Entlastungstage zu haben, also auf sehr fetthaltige Lebensmittel, Alkohol zu verzichten, den Gemüseanteil zu erhöhen, viel Trinken. Bei den Getränken ist es am besten Wasser und ungesüsste Tees zu trinken, wenn Saft, nur verdünnt.

Auch das Fastenbrechen ist sehr wichtig. So hat es Goethe schon formuliert: «jeder Narr kann fasten, aber nur ein Weiser das Fasten brechen». Und so, wie der Körper in das Fasten hineingeht, sollte er auch wieder hinausgehen: mit einem Fastenbrechen, einem langsamen Aufbau. Das geschieht in der Regel mit einem gedünsteten Stück Obst oder Gemüse und Gemüsesuppen am besten.

Wenn sich jemand zum Fasten entschliesst und dann in eine Krise kommt, was raten Sie?

Darüber mit einer Person des Vertrauens reden, der Sache auf den Grund gehen. Und wenn es nicht anders geht, dann nicht einen Druck aufbauen und unbedingt die Fastenzeit durchziehen wollen. Manchmal ist es dann besser, das Fasten zu einer anderen Zeit durchzuführen. Aber Fastenzeit ist eine andere Zeit. Und dann kann aufbrechen, was ich sonst im Alltag verdränge. Damit sollte ich mich auch damit auseinandersetzen. Wenn ich das alleine nicht bewältigen kann, dann kann es hilfreich sein, sich Rat zu holen.

40 Tage in Ehren, aber müsste man nicht mindestens 300 Tage (oder optimalerweise 365) konsequent(er) sein?

Ja, ich sollte eigentlich jeden Tag in einer Haltung der Dankbarkeit mit den Dingen und Gütern umgehen, die ich habe und das nicht nur während der Fastenzeit...

Interview: Meinrad Stöcklin, Kommunikation