

# Presseausendung

Linz, am 1. März 2022

## **Fastenzeit – 46 Tage „Entrümpeln“ für Körper und Geist**

**Ab 2. März, Aschermittwoch, geht sie los: die Fastenzeit. Versuchen Sie in der Phase leiser zu treten und etwas herunterzukommen. Wir geben dazu Tipps.**

Von Aschermittwoch (2. März) bis Karsamstag (16. April) dauert die Fastenzeit. Eine Zeit, in der man einen Gang zurückschalten sollte. „Der Überfluss in nahezu allen Dingen des täglichen Lebens raubt uns tatsächlich Energie. Dies betrifft nicht nur unsere Ernährung, wir leiden auch in anderen Bereichen unter einem ‚Zu viel‘: zu viel Medienkonsum, zu viele Einkäufe, zu viel Stress, zu viele Termine“, sagt Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement in der Ärztekammer für Oberösterreich.

Picken Sie sich zwei oder drei Dinge heraus, auf die Sie gerne verzichten wollen. Dies kann das routinemäßige Aufhalsen von einem ‚Zu viel‘ an Erledigungen jeglicher Art sein. Aber auch festgefahrene Gewohnheiten, wie etwa die täglichen Rauchpausen oder das klassische Bierchen nach der Arbeit können Sie unter die Lupe nehmen. Oder Sie wählen die andere Form, wie in unserer Tradition verankert, indem Sie auf Alkohol, Süßigkeiten oder generell Schlemmereien in der Fastenzeit verzichten.

Gehen Sie auch an die frische Luft. Beim Spazieren kommt man auf neue Gedanken, schaltet ab und ordnet so seinen Tagesstress. Am besten gestaltet man das Spaziergehen um die Mittagszeit, denn da bekommt man die größte Ladung an Sonnenstrahlen ab. Das hebt das allgemeine Wohlbefinden gleich noch mehr.

### **Medizinisch belegte Effekte des Fastens**

„Die positiven Auswirkungen des Fastens sind unzweifelhaft und mittlerweile auch medizinisch belegt. Der Körper kann aufräumen und sich erholen. Neben der Entlastung unserer strapazierten Leber kommt es zur Senkung von Cholesterinspiegel und Blutzuckerspiegel, auch der Blutdruck wird niedriger. Gelenksbeschwerden und Rheuma werden abgemildert. Unsere Darmflora verbessert sich, das Abwehrsystem wird gestärkt. Sogar Demenzerkrankungen, Parkinsonerkrankungen und Krebserkrankungen soll durch Fasten vorgebeugt werden. Und, Sie werden viel besser schlafen“, sagt Dr. Angelika Reitböck.

„Also nichts wie los: „Entrümpeln“ Sie Ihre täglichen „Überfluss-Gewohnheiten“ und gewinnen Sie dadurch neue Freiräume! Es ist nie zu spät, Fastenperioden einzubauen. Ganz egal ob jung oder alt, ein richtig erstelltes ausgewogenes Fastenprogramm wird bei älteren Menschen ein Jungbrunnen sein und bei den jüngeren Krankheiten vorbeugen. Fangen Sie gleich an, Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken!“, sagt Dr. Reitböck.

Rückfragen:

**David Hell**, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation

Tel.: +43 732 77 83 71-327, Mail: [david.hell@aekoee.at](mailto:david.hell@aekoee.at),

Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, [www.aekoee.at](http://www.aekoee.at)

Presseausendung