

10. Februar 2016 - 00:04 Uhr · Barbara Rohrhofer · Oberösterreich

## Ganz ohne Stress in die Fastenzeit starten



Viel Gemüse und Obst statt zu viel Fastfood Bild: colourbox

### Wie g'sunde Ernährung Spaß machen kann, erklärt eine Mühlviertler Diätologin.

Der Beginn der Fastenzeit ist für viele Menschen mit "vielen guten Vorsätzen" verbunden wie: Ich werde 40 Tage kein Fleisch mehr essen, keinen Alkohol trinken oder Schokolade meiden. "Diese Vorhaben sind ehrenswert, aber man sollte sich keinesfalls unter Stress setzen, Extremdiäten starten oder Wunderdinge erwarten. Ich bevorzuge den Weg der kleinen Schritte. Von heute auf morgen geht nämlich gar nix", sagt Diätologin Andrea Kasper-Füchsl aus St. Martin im Mühlkreis. Sie empfiehlt allen, die sich gesünder und kalorienärmer ernähren wollen, mit dem Schreiben eines Ernährungstagebuchs zu beginnen. "Dann sieht man, wie, wann und was man isst", sagt die Expertin, die in Zusammenarbeit mit der Mühlviertler Bio-Öle-Firma "farmgoodies" eine Wohlfühlbox inklusive Leitfaden für 40 Tage erstellt hat. Hier Tipps zum Nachmachen.

**1. Ernährungstagebuch:** Essgewohnheiten integrieren sich durch regelmäßige Wiederholungen in unseren Alltag. "Denken Sie nur an die zweite Portion beim Mittagessen – ist sie hungerbedingt? Oder an die Leberkäsemmel beim Einkaufen. Wer seine ungesunden Gewohnheiten kennt, kann sie auch wieder loswerden", sagt Kasper-Füchsl. Am besten sei es, dafür eine Woche lang ein Ernährungstagebuch zu führen.

Schreiben Sie alles auf, was Sie essen und trinken. Ganz schnell sieht man, wie viele Mahlzeiten man tatsächlich isst.

Esse ich mehr, wenn ich gestresst, traurig oder glücklich bin? Wie oft nasche ich? Wie oft esse ich Kuchen? Wie viele Glaserl Prosecco waren es bei der Freundin?

Schaffe ich täglich drei Gemüseportionen und eine Handvoll Obst?

**2. Entschleunigen mit Leinöl:** Ein warmes Bad mit natürlichem Badezusatz kann unserem Körper neue Vitalität geben. "Hochwertige Öle lassen sich für die innere und äußere Pflege verwenden", sagt die Ernährungsexpertin und verrät ihr Rezept für den ungewöhnlichen Badezusatz. Zutaten: eine Tasse Milch und zwei Esslöffel Leinöl in das warme Badewasser geben, gerne auch Blütenblätter. Auch ätherische Öle machen sich gut.

**3. Smoothie Apfelgrün:** In der Fastenzeit öfter einmal zum Gemüse- statt zum Obst-Smoothie greifen: "Denn im Gegensatz zum reinen Obst-Getränk enthält die grüne Version weniger Zucker und noch mehr Vitamine und Mineralstoffe", sagt die Diätologin. Ihr Rezept für "Apfelgrün mit Hanföl":

Zutaten: 2 Äpfel, 1 reife Banane, 1 große Handvoll Kopfsalat (ca. 100 Gramm), 250 ml Wasser, 1 Esslöffel

Hanföl.

**Zubereitung:** Zuerst Wasser mit Kopfsalat in den Standmixer füllen und zerkleinern, dann kleinere Stücke vom Apfel und Banane zugeben und alles fein mixen. Danach mit Hanföl abrunden.

**4. Der Wochenspeiseplan:** Statt sich täglich und mit hungrigem Magen zu überlegen, was man kochen oder einkaufen will, sollte man sich einen Speiseplan für die ganze Woche überlegen und dabei eine Faustregel einhalten:

In sieben Tagen maximal 2 bis 3 Fleischgerichte, ein bis zwei Fischgerichte und zwei bis drei Gemüsegerichte planen. "Wochenpläne machen Sinn, weil Ernährung planbar wird und nicht – auf die Schnelle – von Pizza, Burger & Co bestimmt werden", sagt Diätologin Andrea Kasper-Füchsl.

"Die Verwendung von wertvollen Ölen wie Leinöl, Rapsöl oder Leindotteröl macht natürlich nur dann Sinn, wenn ich auf die schlechten Fette zum Beispiel im Leberkäsemmel verzichte", sagt die Mühlviertlerin und rät: "Alles mit der Ruhe!"

#### 1. Wann beginnt und wann endet die Fastenzeit des Christentums?

- Aschermittwoch und Karfreitag
- Aschermittwoch und Karsamstag
- Aschermittwoch und Gründonnerstag

Weiter

---

Quelle: nachrichten.at

Artikel: <http://www.nachrichten.at/oberoesterreich/Ganz-ohne-Stress-in-die-Fastenzeit-starten;art4,2121501>

---

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 2016 · Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung