

# **Fastenzeit/Sportunterricht**

**Beitrag von „Plattenspieler“ vom 15. Juli 2013 00:18**

## Zitat von jole

Marie, Dir ist aber schon bewusst, dass fasten im Islam etwas anderes ist als im Christentum? Ich bin Christin und faste jedes Jahr: mal ist es Fleisch, mal Süßigkeiten, mal Kaffee...

Jole, dir ist aber schon bewusst, dass das Fasten im Christentum neben persönlichen und individuellen Verzichten auch auf jeden Fall eine Einschränkung im Essen (nur eine volle Mahlzeit und zwei kleinere Stärkungen am Tag) beinhaltet und an den Abstinenztagen (u. a. jeden Freitag) der Verzehr von Fleisch untersagt ist (siehe z. B. [hier](#))?