

# Fastenzeit

**Beitrag von „Kathie“ vom 18. Februar 2024 18:44**

Seit ich krankheitsbedingt auf Gluten verzichten muss, faste ich Gluten und damit gefühlt die Hälfte aller Lebensmittel (so wie an jedem anderen Tag des Jahres auch). Mehr sehe ich ehrlich gesagt nicht ein, bin ja schon eingeschränkt genug. 😊

Die Idee mit der guten Tat am Tag gefällt mir aber sehr!