

# Fastenzeit

## Beitrag von „sunshine\_-:)“ vom 18. Februar 2024 14:41

...mal wieder aus reiner Neugier:

Wer von euch fastet? Was? Warum? Warum nicht?

Ich versuche, auf Süßigkeiten zu verzichten und bewusster einzukaufen, um Plastik einzusparen weil wir hier in Westeuropa in großem Überfluss leben. Das versuche ich, in der Fastenzeit im Hinterkopf zu haben.

Bitte (!) keine Diskussion über die Sinnhaftigkeit und Sinnlosigkeit religiöser Motive, das wurde in anderen Threads bereits zu Genüge diskutiert 😊.

---

## Beitrag von „Kris24“ vom 18. Februar 2024 15:20

Ich nutze die Aktion "7 Wochen ohne" fast jedes Jahr, um mir problematisches Handeln bewusst zu machen. Dieses Jahr will ich nichts online bestellen, hat für mich etwas überhand genommen (und ist meistens auch nicht notwendig).

In der Vergangenheit habe ich schon auf Zucker, Fastfood, Auto, Fernsehen u.a. verzichtet bzw. mehr Sport getrieben. Meine Erfahrung, die 7 Wochen taten mir immer langfristig gut. 7 Wochen waren ein (überschaubarer) Anfang.

---

## Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 15:39

Warum sollte das überhaupt diskutiert werden? Da gilt ja wohl die Akzeptanz, dass es Menschen gibt, die das für sich so tun. Muss ja keiner nachmachen.

Ich habe das für mich ausgeweitet und beginne immer am 2. Januar mit dem Verzicht auf Süßes (Ausnahme: Sonntage - dort eine Kleinigkeit, die dann aber auch mit klarem Genuss und sehr hoher Konzentration auf das "Geschenk"). Da ich eh keine Fastnachterin bin, passt das auch mit den Narrentagen. An Ostern ist die Zeit dann vorbei, aber ich versuche immer, den

Süßigkeitenkonsum klein zu halten. Gelingt dann immer so lala, gegen Ende des Jahres wird es wieder mehr, so dass es gut ist, am 2.1. wieder zu beginnen. 😊

Zudem mache ich in einem Punkt das Gegenteil: ich steigere etwas, statt zu fasten, nämlich die "gute Tat". Ich versuche, wenn möglich, jeden Tag eine zu vollbringen. Muss nichts Großes sein, eine Hilfe, eine Aufmerksamkeit, sowas. Aber wenn möglich, wirklich täglich. Einfach bewusst Zeit für Freundlichkeit nehmen.

Zudem mache ich "5 Minuten Glück". Ich habe eine 5-Minuten-Sanduhr, die ich drehe und dann diese 5 Minuten nutze, mir zu überlegen, was mich gerade glücklich macht, was es Schönes gibt und wo ich dazu beitragen kann, dass es noch schöner wird. Das tut sehr gut.

Zwiesprache nach "oben" halte ich sowieso, auch wenn ich mich nicht religions-labeln lassen kann (trotz Zugehörigkeit, weil ich einen Kirchenchor habe). Das geht das ganze Jahr.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 18. Februar 2024 15:54**

Dieses Jahr mache ich also auch die umgekehrte Idee.

- Jeden Tag was lernen.
- Jeden Tag was für mich bewusst machen.

Familienfasten: möglichst viele vegane Rezepte ausprobieren 😊

---

### **Beitrag von „pepe“ vom 18. Februar 2024 17:43**

Unter Familienfasten würde ich was anderes verstehen...

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 18. Februar 2024 18:37**

Aaaah, ich faste nix. 🍷🍷🍷

Aber ich könnte fasten, nicht so schüchtern zu sein. 🧐

---

### 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!

---

### Beitrag von „sunshine\_:-)“ vom 18. Februar 2024 19:12

Oh, das sind ja super Ideen [Kris24](#) [treasure](#) [chilipaprika](#), da werde ich mir auf jeden Fall was fürs nächste Jahr mitnehmen (oder vielleicht jetzt noch dranhängen). Danke!

---

### Beitrag von „O. Meier“ vom 18. Februar 2024 19:49

[Zitat von sunshine :-\)](#)

Bitte (!) keine Diskussion über die Sinnhaftigkeit und Sinnlosigkeit religiöser Motive

Du fragst „warum?“ möchtest aber die Motive nicht diskutieren? Wozu dient dann dieser Thread?

[Zitat von sunshine :-\)](#)

weil wir hier in Westeuropa in großem Überfluss leben. Das versuche ich, in der Fastenzeit im Hinterkopf zu haben.

Sonst nicht?

---

### Beitrag von „Sissymaus“ vom 18. Februar 2024 19:53

Ich bin auch dabei:

Und tatsächlich geht's bei mir hauptsächlich um Ernährung: Kein Alkohol und kein Zucker. Alters- und damit Stoffwechsel-bedingt hab ich leider 7 kg drauf. Die müssen weg. 3 hab ich schon. Fühle mich super, nachdem ich erstmal einige Tage durchgehalten hab.

Außerdem bin ich stoffsüchtig. Nicht die zum einwerfen, die zum nähen. Daher hab ich mir auferlegt, erstmal Stoff abzubauen, bevor ich neuen kaufe. Das halte ich bereits seit Anfang Januar durch. Und hab auch schon einige kg weg-verarbeitet.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 18. Februar 2024 20:14**

#### [Zitat von Sissymaus](#)

Außerdem bin ich stoffsüchtig. Nicht die zum einwerfen, die zum nähen. Daher hab ich mir auferlegt, erstmal Stoff abzubauen, bevor ich neuen kaufe. Das halte ich bereits seit Anfang Januar durch. Und hab auch schon einige kg weg-verarbeitet.

und was ist daraus geworden?

---

### **Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 18. Februar 2024 20:18**

Ich faste fast.

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 18. Februar 2024 20:18**

#### [Zitat von chilipaprika](#)

und was ist daraus geworden?

Eine Cord-Jacke und ein Hoodie.

---

## Beitrag von „Kiggie“ vom 18. Februar 2024 20:37

Ich verzichte auf Kaffee, trinke nun Kaffeeersatz aus Dinkel und mag ihn sehr, kann mir vorstellen, das beizubehalten und Kaffee nur am Wochenende oder zu besonderen Anlässen oder so.

Außerdem auf Alkohol, das schon seit Anfang Januar, um mal wieder ein bisschen in Form zu kommen. Hier mache ich aber Ausnahmen, da zwei Termine mit Biertasting schon im Kalender standen.

Ebenso möchte ich wieder mehr selbst machen und Plastik wieder reduzieren, daher sind nun auch eingepackte Süßigkeiten tabu. Hilft doppelt, da man auch im Lehrerzimmer nicht zugreift.