Erst verzichten, dann genießen

dpa | Meldung vom 16.2.2026 Klasse 5

Stuttgart (dpa) - Nach Fasching beginnt für viele Menschen die Fastenzeit. Statt Feiern heißt es Verzicht. Die christliche Fastenzeit dauert 40 Tage von Aschermittwoch bis Ostern. Solche Fastenzeiten kennen auch andere Religionen. Am 19. Februar 2026 beginnt zum Beispiel im Islam der Ramadan. Im Judentum ist Jom Kippur der wichtigste Fastentag.

Inzwischen verzichten viele Leute auch ohne religiöse Gründe eine Weile auf bestimmte Lebensmittel. Da ist zum Beispiel die geliebte Schokolade oder Fleisch, oft auch Alkohol. Oder sie machen eine Fastenkur und essen tagelang nur sehr wenig.

Barbara Lieder weiß als Expertin für Ernährung, warum Menschen das machen: "Fasten wirkt sich oft positiv auf den Geist aus." Denn wenn man auf Nahrung verzichtet, setzt der Körper oft verschiedene Stoffe frei, zum Beispiel Serotonin. Es wird auch Glückshormon genannt. "Das kann dazu führen, dass sich manche Menschen besonders gut und wach fühlen", erklärt sie.

Beim Fasten passiert noch mehr. "Der Körper reinigt sich dabei auch von überflüssigen Stoffen, wie alten Zellbestandteilen", sagt Barbara Lieder. Das geht so: Wenn wir uns bewegen, braucht der Körper Energie. Normalerweise holt er sich diese Energie aus dem Essen. "Bekommt der Körper keine Nahrung von außen, beginnt er nach wenigen Tagen eigene Vorräte aufzubrauchen", erklärt die Expertin.

Zuerst nutzt der Körper Zucker, den er gespeichert hat. Später greift er auch auf Fett zurück. "Das kann für den Körper gesund sein, weil wir im Alltag oft zu viel Zucker und Fett zu uns nehmen", sagt Barbara Lieder.

Aber Körper reagieren unterschiedlich auf diesen Verzicht. "Manche Leute sind am Anfang des Fastens auch müde und haben Kopfschmerzen", sagt Barbara Lieder. Für einige sei es schlecht, gar nichts oder wenig zu essen: "Kinder, die noch wachsen, Schwangere, Menschen mit bestimmten Krankheiten oder Untergewicht sollten weiterhin genügend Nahrung zu sich nehmen", rät sie. Bevor man fastet, also besser einen Arzt oder eine Ärztin fragen.

Wer auf Essen verzichtet, sollte zudem langsam anfangen und viel trinken. "Der Körper braucht unter anderem viel Flüssigkeit, um alte Stoffe auszuscheiden", sagt die Expertin.

In der Fastenzeit kann man statt auf Essen auch auf Gewohnheiten verzichten. Dann nimmt man sich vor, weniger am Handy zu spielen, kein Fernsehen zu schauen oder eine Tiktok-Pause zu machen. "Wer eine

Erst verzichten, dann genießen

dpa | Meldung vom 16.2.2026 Klasse 5

Weile auf etwas verzichtet, freut sich danach meist besonders darauf", sagt Barbara Lieder.