



MEINUNG

Katharina Mader
Redaktion Enns
kmader@bezirksrundschau.com

Zurückbesinnen auf das Wichtigste

Mit Aschermittwoch hat die vierzigstägige Fastenzeit begonnen. Ab dem vierten Jahrhundert diente die Zeit zwischen dem Aschermittwoch bis zum Karsamstag der Vorbereitung auf das Osterfest. Heutzutage nehmen viele die Fastenzeit jedoch als Anlass, um danach ein paar Kilo weniger auf die Waage zu bringen. Während die einen dabei zur Gänze auf feste Nahrung verzichten, vermeiden es andere, Süßes zu naschen oder Fleisch zu essen. Doch in der Fastenzeit sollte nicht das Reduzieren von Kilos im Vordergrund stehen. Viel wichtiger ist es, unseren Alltag zu entschleunigen und uns auf das Wichtigste zu besinnen. Familie und Freunde kommen im alltäglichen Leben oft viel zu kurz. Arbeiten, Fernsehen und Surfen auf Social Media-Kanälen stehen bei uns auf der Prioritätenliste höher. Wir schreiben auf WhatsApp und Co., anstatt uns mit Freunden zu treffen oder Familienmitglieder anzurufen. Statt also auf Fleisch und Süßigkeiten zu verzichten, wäre es sicher sinnvoller, das Smartphone öfter wegzulegen.

Die Gesunde Gemeinde Kronstorf bietet Interessierten eine Gruppe zum gemeinsamen Fasten.

ERNSTHOFEN, KRONSTORF (km). „Das Entleeren ist der erste, wichtige Schritt beim Fasten, da sich dadurch später kaum ein Hungergefühl einstellt“, erklärt Beate Pauer, Chefin der Iris Apotheke in Kronstorf. Gemeinsam mit dem Team der Gesunden Gemeinde veranstaltet sie das Frühlingsfasten. „Jeder handelt dabei in Eigenverantwortung. Die Gruppe bietet jedoch Halt und die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen“, so Anita Nöbauer von der Gesunden Gemeinde. So könne man die Fastenzeit leichter durchhalten. Die Runde orientiert sich dabei am Heilfasten nach Bu-

chinger – eine der gängigsten Formen. Dabei wird zur Gänze auf feste Speisen verzichtet, nur Suppen, Tees und Säfte werden konsumiert. Ehe gefastet wird, kommt es nach dem Entleeren zu zwei Entlastungstagen. Danach folgen neun



„Aus Sicht der Ernährungsmedizin wird Fasten über einen langen Zeitraum nicht empfohlen.“

DIÄTOLOGION MARTINA HEIGL

Foto: privat

Aufbautage, an denen nur basische Lebensmittel gegessen werden sollten. Eine weitere gängige, nicht so strenge Form ist das Basenfasten. Dabei dürfen nur basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse verzehrt werden. Auch dafür bietet die Gesunde Gemeinde Rezepte. Welche Form des Fastens auch

versucht wird, wichtig ist laut Nöbauer, dass man sich darauf einstellt. Arbeiten, die während der Fastenzeit möglicherweise zu anstrengend werden, könne man so im Vorhinein an andere abgeben, um die Fasttage durchstehen zu können. Zusätzlich zum Fasten trifft sich die Gruppe dreimal wöchentlich zum gemeinsamen Walken. Betreut wird das Kronstorfer Frühlingsfasten von Allgemeinmedizinerin Rita Schuhmeier und Diätologin Martina Heigl.

Positiv für Gesundheit

„Es gibt viele Gründe, warum wir fasten“, so Heigl. „Einerseits um den Körper eine Pause von den üppigen Speisen zu gönnen. Andererseits um mehr Bewusstsein in den Alltag zu bringen“, sagt Heigl. Der gesundheitliche Aspekt spielt dabei in jedem Fall eine große

FÜR SIE DA

BezirksRundschau Enns

- Linzer Straße 43, 4320 Perg
- Geschäftsstellenleiter:
Fritz Huber
Tel.: 0664/806667805
E-Mail: enns@bezirksrundschau.com
- Redaktionsleiter:
Katharina Mader
Tel.: 0664/806667613
E-Mail: enns.red@bezirksrundschau.com

ZITAT DER WOCHE

„Beim Laufen kommen Kräfte auf das Knie, die locker das Dreifache des Körpergewichts ausmachen. Daher ist eine Vorbereitung empfehlenswert.“



Isabelle Hiebl, Physiotherapeutin aus Hargelsberg, gibt Tipps zum Start der Laufsaison. Mehr auf **Seite 17** Foto: privat

RUNDSCHAUER

„Fästn foit ma imma bsondas schwa. So läng wia jetzt muas i normal nie auf mei Schnitzl wärtn.“



Annas Entdeckung: Die persönliche Startseite

Ob Module nach Wunsch hinzufügen, Profilfoto hochladen oder eigene Farben wählen. Mein ELBA hat Persönlichkeit – meine.

Entdecken auch Sie Österreichs persönlichstes Finanzportal.

www.raiffeisen-ooe.at/meinelba

Raiffeisen
Meine Bank

Online Banking
neu erleben

und Körper



Ausschließlich Suppen, Tee und Säfte darf man beim Heilfasten nach Buchinger zu sich nehmen.

Foto: Heike Rau/Fotolia

Rolle. Egal, ob man während des Fastens auf alle festen Nahrungsmittel verzichtet oder nur auf bestimmte. „Selbst eine Reduktion von Zucker, Alkohol und Co. wirkt sich auf die Genussfähigkeit und Achtsamkeit aus“, so die Ernsthofnerin. „Aus Sicht der Ernährungsmedizin wird Fasten über einen langen Zeitraum jedoch nicht empfohlen.“ Wenn das Heilfasten

jedoch nur über einen kurzen Zeitraum stattfindet, könne es sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Um Nebenwirkungen zu vermeiden, sollte das Fasten jedoch medizinisch begleitet werden. Auch regelmäßige Bewegung sei wichtig, um keine Muskelmasse abzubauen. „Am Wichtigsten ist, auf den Körper und auf die Wahl der Lebensmittel zu achten.“

UMFRAGE DER WOCHE

Wie wichtig ist die Zeit des Fastens in der Region?

Fotos: BRS



Ich ernähre mich das ganze Jahr hindurch gesund. Die Fastenzeit wäre aber ein guter Anlass dafür.

DORIS HINUM, ST. VALENTIN



In unserer Stammtischrunde verzichten wir in der Fastenzeit seit Jahren auf jeglichen Alkohol.

JOSEF WEISS, ENNS



Früher hab ich mir immer etwas vorgenommen. Heute ernähre ich mich sowieso gesund.

MARIA ASCHAUER, ST. VALENTIN



Ich lebe das ganze Jahr hindurch gesund und betreibe Sport, ich brauche dazu keine Fastenzeit.

JOHANN FELLNER, ST. PANTALEON



Ich bin eine ganz Süße. In der Fastenzeit verzichte ich deshalb auf süße Speisen und Schokolade.

HERTA KLEMMANN, ASTEN

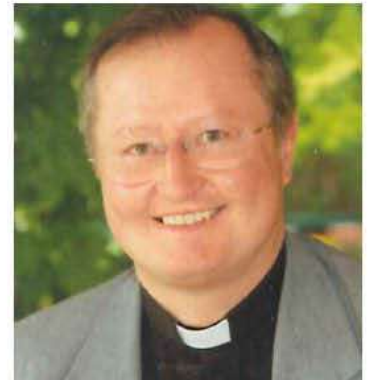


Meine Frau und ich verzichten auf Alkohol und Süßes, und nehmen dabei ein paar Kilos ab.

GEORG FISCHL, ASTEN

Fastenzeit: Nur wenige halten sich streng daran

ASTEN (km). „Gesamtgesellschaftlich betrachtet, nutzen sicher viele die Fastenzeit, um Vorsätze, wie weniger zu Rauchen, umzusetzen“, so Pfarrer Franz Spaller von der Pfarre Asten. In seinen Augen sollte man sich in der Fastenzeit jedoch zurück auf das Wichtigste besinnen. „Fasten ist ein umfangreicher Begriff“, so Spaller. Im engeren Sinn verstehe man darunter, weniger zu essen, auf Alkohol oder Mehlspeisen zu verzichten. Auch Spaller werde sich das in der Fastenzeit sparen. „Bis Ostern wird es zum Frühstück keine Marmelade geben. Auch werde ich weniger Fleisch essen und aufs Fernsehen verzichten“, so der Pfarrer. „Ein paar wenige Prozent halten es mit dem Fasten sicher strenger und konsumieren zum Beispiel einen Tag pro Woche nur Wasser und Brot.“ Wichtig ist für ihn in der Fas-



Franz Spaller Pfarrer der Gemeinde Asten.

Foto: privat

tenzeit jedoch die Frage: „Wovon muss ich mich befreien?“ Diese Zeit habe demnach nicht nur den Sinn, ein paar Kilos zu verlieren. Viel wichtiger sei es, seine persönliche Freiheit wiederzuerlangen. So werde sich auch Spaller in den kommenden Wochen darauf besinnen, in welchen Punkten er sich noch bessern könne.

Professionelle Fotografie steckt voller Möglichkeiten

Die Fotografie hat in den letzten Jahren einem Wandel durchgemacht. Durch die Vielzahl an neuen Kamera- und Handymodellen haben sich große Weiterentwicklungen ergeben. Das ist vor allem auf Social-Media-Plattformen klar erkennbar. Sie sind heute auch aus dem beruflichen Bereich nicht mehr wegzudenken. Doch gerade für LinkedIn, Xing und Co. sollten professionelle Profilbilder vom Fotografen erstellt werden, stoßen Handys beim Fotografieren doch an ihre Grenzen. Klassische Spiegelreflexkameras liegen für professionelle Fotografie deshalb noch immer klar in Führung. Dies gilt im Übrigen natürlich auch für Bewerbungsfotos. „Lieber kein Bild, als ein schlechtes Bild“, so Gerald Friedrich, der seit Herbst ver-



Gerald Friedrich ist Fotograf in Enns.

Foto: Gerald Friedrich

gangenen Jahres sein Studio „Fotografie im Fokus“ in der Bräuer gasse 4a in Enns betreibt. Denn anders als bei Facebook und Co. bleiben diese Bilder oft jahrelang bestehen. Der Fotograf wird deshalb auch weiterhin erhalten bleiben, wenngleich sich die Anforderungen an ihn ändern werden. **WERBUNG**