16. April 2025

Fasten vorbei – und jetzt? Warum bewusste Ernährung nicht mit Ostern enden sollte

Mit Blick auf das Osterfest nähert sich das Ende der Fastenzeit. Doch das Thema bewusste Ernährung bleibt – denn wer sich in den Wochen vor Ostern achtsamer ernährt hat, spürt meist bereits erste positive Effekte. Genau hier setzt der Österreichische Kneippbund an: Gesunde Ernährung ist kein kurzfristiger Trend, sondern eine lebenslange Ressource für Wohlbefinden, Prävention und Vitalität.

Fasten als Einstieg in nachhaltige Ernährungsgewohnheiten

Ob Süßigkeiten, Fleisch oder Alkohol – laut aktuellen Umfragen gehört der Verzicht auf Genussmittel in der Fastenzeit für viele Menschen zur gelebten Routine. 75 % verzichten laut Statista-Umfrage bevorzugt auf Alkohol, 70 % auf Süßes und 52 % auf Fleisch. [1]

Die Fastenzeit kann ein Impuls sein, um sich mit den eigenen Essgewohnheiten auseinanderzusetzen – und sie langfristig umzustellen. Es geht dabei nicht um strikte Diäten oder Verbote, sondern um eine neue Haltung zum Essen: achtsam, naturbelassen, vielfältig.

Was bedeutet gesunde Ernährung überhaupt?

Gesunde Ernährung ist weit mehr als Kalorienzählen oder kurzfristiger Verzicht. Sie basiert auf drei zentralen Prinzipien:

- **Vielfalt und Natürlichkeit**: Frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel liefern dem Körper alle essenziellen Nährstoffe.
- **Saisonalität und Regionalität**: Produkte aus der Region sind nicht nur nachhaltiger, sondern oft auch nährstoffreicher und geschmacklich intensiver.
- **Weniger ist mehr:** Wer auf stark verarbeitete Produkte und übermäßigen Zucker verzichtet und sich bewusst Zeit zum Essen nimmt, entlastet den Körper und entwickelt ein neues Gespür für das, was guttut.

Gesunde Ernährung muss dabei nicht radikal sein. Oft genügt ein schrittweises Umdenken: Weißmehlprodukte lassen sich durch Vollkorn ersetzen, süße Getränke durch Wasser mit Zitrone oder frischen Kräutern, Fertiggerichte durch einfache, selbstgemachte Alternativen. Diese kleinen, konsequenten Umstellungen wirken nachhaltig und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Gerade im Frühling bietet die Natur dafür beste Voraussetzungen: Erste Kräuter, zartes Gemüse und frische Zutaten laden zu einer leichten, vitalstoffreichen Ernährung ein.

Auf der Gesundheitsplattform des Österreichischen Kneippbundes unter www.kneippbund.at finden Sie viele Detailinfos zur Kneipp-Säule Ernährung, praktische Tipps und Rezepte (inkl. E-Book).

---

[1] Statista: Dinge, auf die in der Fastenzeit am ehesten verzichtet würde. Verfügbar unter: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/219014/umfrage/-dinge-auf-die-in-der-fastenzeit-am-ehesten-verzichtet-wuerde/ [abgerufen am 15. April 2025].