



## 40 Tage, 40 Tipps

# Gönne Körper und Seele eine Auszeit in der Fastenzeit

Die Fastenzeit ist die perfekte Gelegenheit, um Körper und Geist neu auszurichten. Worauf Du verzichtest, bleibt Dir überlassen: Süßigkeiten, Alkohol, Fluchen, Online-Shopping oder Instagram und Co. Diese „40 Tipps für 40 Tage Fasten“ helfen Dir bei Deinem Vorhaben. Dabei kannst Du Dir aus den Kategorien „Ernährung“, „Bewegung“, „Wohlbefinden“ und „Nachhaltigkeit“ Dein ganz individuelles Programm zusammenstellen. Welche Rolle Achtsamkeit dabei spielt, unsere Gewohnheiten langfristig umzustellen, erklärt Achtsamkeits-Expertin Constanze Basche-Carriers im Gespräch. Los geht's!



**Du bist nicht allein.**

# Ernährung – die Königsdisziplin des Fastens

40 Tage ohne Schokolade, Fleisch oder Alkohol – das kann lang werden! Wenn Du Dein Essverhalten beobachtest und Deinen Speiseplan danach ausrichtest, kannst Du Dir realistische Ziele setzen. Diese Tipps helfen Dir beim Durchhalten.



## Kein Zuckerschlecken

Heißhunger, schlechte Laune und Müdigkeit sind anfangs nicht ungewöhnlich. Akzeptiere Deine Durchhänger. Gesunde Alternativen wie Nüsse, Naturjoghurt oder einfach nur ein Glas Wasser helfen Dir über Stimmungstiefs hinweg.

## Starkbleiben auch im Homeoffice

Im Homeoffice ist der Kühlschrank immer in greifbarer Nähe. Und was ist verlockender: Ein Stück Schokolade oder den Bericht fertigzuschreiben, an dem man gerade sitzt? Natürlich die Schokolade. Überlege Dir deshalb ein kleines Programm zum Entspannen zwischendurch, das nichts mit Essen zu tun hat. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde um den Block?

## Meal-Prepping

Gesunde Ernährung kostet mehr Zeit. Vorkochen am Wochenende hilft. Du kannst Dir dann Tagesportionen abpacken und Du vermeidest die Gefahr, Dir noch einen Nachschlag zu gönnen.

## Gut gemacht!

40 Tage sind eine lange Zeit – kürzer wird sie, wenn Du Dich für erreichte Etappenziele belohnst. Gönn Dir etwas, wenn Du die erste Woche geschafft hast. Zum Beispiel einen Kinobesuch, einen Spaziergang – oder ein kleines Stück Schokolade.

## Intervall- statt Heilfasten

Das Heilfasten, bei dem man auf feste Nahrung verzichtet, ist eine Herausforderung für den Körper. Das solltest Du vorher mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt absprechen. Schonender ist das Intervallfasten, also zum Beispiel für einen Zeitraum von 16 Stunden am Tag oder an 2 Tagen in der Woche nichts zu essen.

## Aus den Augen, aus dem Sinn

Verbanne Süßigkeiten, Fleisch oder andere Produkte, auf die Du verzichtest, aus der Wohnung. Du kannst sie Freunden oder Nachbarn geben oder an die örtliche Tafel spenden.

## Exotische – und gesunde – Gerichte ausprobieren

Spaghetti, Pizza, Pfannkuchen – man tendiert dazu, oft das gleiche zu essen. Und das sind nicht unbedingt die gesündesten Gerichte. Nimm Dir stattdessen vor, einmal pro Woche ein neues Rezept mit viel Gemüse zuzubereiten – und geh dabei auf eine kulinarische Weltreise durch verschiedene Länder!

## Achtsam essen

Langsames und aufmerksames Essen hilft Dir, Dein Fastenziel zu erreichen. Kaue gut, schmecke den Gewürzen und Komponenten nach, nimm Dir für jeden einzelnen Bissen Zeit.

## Viel trinken hilft viel

Trinken ist wichtig beim Fasten – ein frisches Glas Wasser hilft über manche Heißhungerattacke hinweg. Wem Wasser auf Dauer zu langweilig ist, der kann mit einem Schuss Obst- oder Gemüsesaft für Abwechslung sorgen. Nur Zucker und Süßmittel sind tabu.

## Fasten vorsichtig brechen

Endlich geschafft! Du hast 40 Tage durchgehalten! Diesen Erfolg solltest Du jetzt nicht gleich mit einem Gelage feiern. Zum einen muss sich der Körper erst wieder umstellen. Zum anderen willst Du ja nicht in alte Gewohnheiten zurückfallen, oder?

# Bewegung steigert Wohlbefinden

Fasten bedeutet Verzicht – das heißt aber nicht, dass Du auch mit dem Sport aufhören musst. Hier kommen unsere Tipps für ein maßvolles Bewegungsprogramm.



## Den Druck rausnehmen

Versuche, den Wettbewerbsgedanken beim Sport zumindest für eine Zeit lang hinten anzustellen – eine Entscheidung, die manchen schwer fällt und deshalb auch durchaus eine Übung in Verzicht sein kann.

## Yoga oder Pilates

Fasten und Yoga passen sehr gut zusammen: Ein besseres Körpergefühl steht bei beidem im Fokus. Mit Pilates trainierst Du die eigene Körperspannung. Warum nicht einfach mal an einer Schnupperstunde teilnehmen?

## Yoga und Spaziergang

Beim „Yoga-Walking“ oder „Breathwalk“ konzentrierst Du Dich ganz auf zwei elementare Vorgänge: atmen und gehen. Dies kannst Du mit Übungen zur inneren Konzentration und Meditation erweitern.

## Beweglichkeit verbessern

Oft stiefmütterlich behandelt, aber eine gute Übung gerade zur Fastenzeit: das Dehnen oder „Stretching“ (vor dem Sport dynamisch und nach dem Sport statisch dehnen). Baue in Deinen Tag ein kleines Stretching-Programm ein!

## Routinen helfen

Routinen können für Bewegungsmuffel hilfreich sein. Denk am besten nicht erst lange darüber nach, ob Du wirklich im Winter um 8 Uhr in der Frühe joggen willst. Einfach loslegen, nach einigen Wiederholungen schnürst Du Dir ganz automatisch die Schuhe.

## Passende Bewegung finden

Höre auf Dich selbst, wie Du in den nächsten 40 Tagen Dein persönliches Wohlbefinden durch Bewegung verbessern kannst. Die Art des Sports kann dabei ganz individuell sein. Nutze die Zeit, um eine ruhigere Gangart zu entdecken, wie etwa Walking.

## Raus in die Natur

Online-Sportstunden sind super – Bewegung in der Natur ist unschlagbar. Es muss ja nicht gleich der Jakobsweg oder eine mehrtägige Fastenwanderung sein. Wie wäre es beispielsweise mit einem täglichen Abendspaziergang im Stadtpark?

## Maßvolles Ausdauertraining

Zwar ist beim Fasten Mäßigung angesagt, aber auf Dein Ausdauertraining musst Du nicht verzichten, wenn Du dabei auf Deinen eigenen Körper hörst. 30 Minuten Bewegung pro Tag, eher mit niedriger Intensität bei höherer Dauer, tun Dir sicher gut.

## Leichter gemeinsam

Zu zweit geht es (sich) besser. verabrede Dich mit Freunden zum gemeinsamen Joggen oder Spazierengehen. Extratipp: Setzt euch jeweils ein Thema, über das ihr schon lange einmal in Ruhe sprechen wolltet.

## Schrittzähler ausschalten

Apps können nützlich sein, sie setzen Dich aber auch unter Druck. Horche in diesen 40 Tagen einfach mal in Dich selbst hinein. Finde heraus, was Dir wirklich gut tut. Bewege Dich nur um der Bewegung Willen. Dafür brauchst Du keine App.

# Neustart für den Geist

Stress, Dauerberieselung, soziale Medien – auch unser Gehirn leidet heute unter zu hohem Konsum. Deshalb kann auch ein Verzicht in diesem Bereich zum inneren Wohlbefinden beitragen.



## Grübeln abstellen

Ein seltsamer Blick vom Chef, eine anstehende Prüfung: Manchmal lassen einen die Sorgen einfach nicht in Ruhe. Ein Gespräch mit Freunden kann helfen. Oder Du nimmst die Vogelperspektive ein: Wird Dein aktuelles Problem in einem Jahr noch wichtig sein?

## Informationen fasten

Nachrichten über Klatsch und Katastrophen prasseln im Sekundentakt auf uns ein. Der Druck, ja nichts zu verpassen, tut manchmal fast weh. Verzichte einen Tag auf Fernsehen, Zeitungen oder Internet. So wirst Du besser erkennen, was für Dich wirklich wichtig ist.

## Ziele imaginieren

Eine enorme Hilfe beim Erreichen Deiner großen und kleinen Ziele liegt in Dir: Deine Vorstellungskraft. Versuche, Dir lebhaft vorzustellen, wie es wäre, dieses oder jenes Ziel zu erreichen. Wie wirst Du Dich fühlen, wenn Du Deinen Fastenplan durchgehalten hast? Male Dir diese Erfolge detailreich aus – es gibt keine gesündere Motivation.

## Nein sagen

Natürlich ist es positiv, die eigenen Interessen zurückzustellen, um anderen zu helfen. Aber irgendwann ist die Schwelle überschritten und Du fühlst Dich ausgenutzt – nicht gut! Übe Dich in der Fastenzeit darin, auch mal – freundlich – „nein“ zu sagen.

## Langsamkeit lernen

Langsamkeit ist der Schlüssel für Glück im Leben. Fange einfach mit dieser Mini-Übung an: Stell Dir vor, Dein Auge wäre eine Filmkamera. Scanne langsam die Dinge um Dich herum ab, fokussiere Details, zoome dicht an sie heran und wieder weg. Funktioniert überall – in der U-Bahn, im Büro, beim Mittagessen.

## Müßiggang üben

Zwar heißt es, der Müßiggang sei aller Laster Anfang. Doch kann positive Langeweile auch neue Räume öffnen: Du übst Dich in Geduld, bekommst die Chance, kreativ zu werden, findest Zeit zu meditieren. Und lernst Dich dabei selbst besser kennen.

## Kleine Ziele stecken

Gewohnheiten sind hartnäckig. Scheitern hängt oft mit zu hohen Erwartungen zusammen. Sei realistisch und starte anfangs mit kleinen Schritten. Von diesen kleinen Erfolgen aus kannst Du Deine Ziele immer steigern.

## Helfen hilft

Ein bewährtes Mittel für mehr Ausgeglichenheit: Hilf jemandem, sich besser zu fühlen – dann wirst Du Dich selbst auch besser fühlen. Zum Beispiel, indem Du der Nachbarin die Einkaufstasche die Treppe nach oben trägst. Das kostet Dich kaum Zeit, macht Deinen Tag aber glücklicher.

## Tagträumen

Wer die Gedanken schweifen lässt, gönnt seinem Gehirn eine Pause. Lenke Deine Gedanken sanft auf ein schönes Ereignis, eines, das Du erlebt oder noch vor Dir hast. Sehe, höre, spüre, schmecke und rieche, was es wahrzunehmen gibt. Genieße die Empfindungen – und tauche dann zurück in die Realität ein. Was für ein Unterschied!

## Vertieft lesen

Viel zu viele Informations-Häppchen am Bildschirm! Nimm Dir stattdessen mal wieder ein richtiges Buch vor. Lass die Szenen darin an deinem geistigen Auge vorbeistreichen, koste die Sprache aus. Regt an und entspannt zugleich!

# Fasten und Nachhaltigkeit

Gut für Dich, gut für das Klima: Verzicht kann sich auch positiv auf die Nachhaltigkeit auswirken. Das sollte für zusätzliche Motivation sorgen, wenn Du Dir dies bewusst machst.



## Auf Fleisch und Milch verzichten

Die Produktion von Fleisch und Milch kostet Unmengen an Wasser und verursacht große Mengen an Treibhausgasen. Für den Futteranbau verschwindet Regenwald, die Transportwege sind weit. Und das Tierwohl steht oft ganz hinten an. Muss man noch mehr sagen? Versuche, 40 Tage lang auf tierische Produkte zu verzichten!

## Regional und saisonal kaufen

Dass man in Deutschland keine Bananen oder Ananas anbauen kann, versteht sich von selbst. Und deren Transport verursacht viel CO<sub>2</sub>-Emission. Also lieber regional und saisonal kaufen! Zwar gibt es dann keine Erdbeeren im Winter, aber die heimischen Erzeuger freuen sich.

## Verpackungsarm einkaufen

Verpackungen sind ein enormes Problem für die Umwelt. Sogenannte Unverpackt-Läden stemmen sich dagegen – denn sie verzichten ganz auf Verpackungen. Sicher findest Du einen in deiner Nähe. Wie wäre es, wenn Du Dich in der Fastenzeit ausschließlich hier versorgst?

## Weniger (online) kaufen

Klick! Nie war es einfacher, alle möglichen Dinge zu kaufen und Dir nach Hause schicken zu lassen. Doch jeder Kauf kostet etwas, und zwar nicht nur Dich: Produktion und Versand all der mehr oder weniger nützlichen Konsumartikel verursachen Müll und Emissionen. Brauchst Du das wirklich alles?

## Strom fasten

Bevor der Strom „einfach aus der Steckdose“ zu Dir kommt, muss er erzeugt werden. Und das ist in der Regel mit CO<sub>2</sub>-Ausstoß verbunden. Überlege Dir, wie Du in diesen 40 Tagen „Strom fasten“ kannst. Die einfachste Möglichkeit bietet übrigens der Lichtschalter.

## Weniger Fisch auf dem Teller ist mehr Fisch im Meer

Fisch ist ein beliebter Ersatz für Fleisch während der Fastenzeit. Aber: Bereits ein Drittel der weltweiten Bestände sind überfischt. Und die Fangmethoden schaden der Flora und Fauna der Meere. Deshalb: Achte beim Kauf von Fisch auf das MSC-Siegel!

## Wasserhahn statt Plastikflasche

Wer fastet braucht viel Wasser. Leitungswasser ist hierzulande in der Regel genauso gesund wie Wasser aus Glasflaschen – und empfehlenswerter als Wasser aus Plastikflaschen. Deshalb: Trinke lieber Leitungswasser statt teurem Mineralwasser in Flaschen!

## Vintage statt Fast Fashion

Schlechte Arbeitsbedingungen, lange Transportwege und dann landet sie schnell auf dem Müll – billig produzierte Kleidung hat viele Nachteile. Daher: Trage Deine Sachen länger, kaufe second-hand, kreierte Deinen eigenen Style im perfekten Vintage-Look.

## Auto-frei-Radius setzen

Muss es zum Bäcker, in die Uni, zur Arbeit wirklich immer das Auto sein? Setze Dir selbst einen persönlichen Auto-frei-Radius: Alle Strecken, die kürzer als zwei, drei, vier oder vielleicht sogar fünf Kilometer sind, legst Du zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.

## Digital Detox für das Klima

Das Internet sorgt inzwischen für einen mindestens genauso hohen Ausstoß an Treibhausgasen wie die Luftfahrt. Wie wäre es, wenn Du Dir für 40 Tage ein Zeitkontingent festlegst für deine Social-Media-Aktivitäten? Und zwar nicht mehr als 15 Minuten am Tag. Das hilft Dir beim Entspannen – und tut der Umwelt gut.

# „Achtsamkeit kann einen Freiraum schaffen“

Nimmt man den Fastengedanken wirklich ernst, dann geht es dabei um mehr, als nur ein paar Pfunde Winterspeck zu verlieren. Vielmehr bietet die Fastenzeit eine Chance, das eigene Leben neu auszurichten und grundsätzlich anders mit Themen wie Stress und Ängsten umzugehen. Welche Möglichkeiten es hier gibt, erklärt uns die Achtsamkeits-Expertin Constanze Basche-Carriers im Gespräch.

## **Das Fasten bedeutet für die meisten Menschen eine ziemlich heftige Umstellung ihrer Gewohnheiten. Ist der Wille dabei alles?**

Natürlich spielt die Willenskraft eine Rolle dabei, Verhaltensmuster zu durchbrechen. Doch diese Kraft hat Grenzen, das erlebt jeder früher oder später. Wir tendieren dazu, unsere Willenskraft zu überschätzen, und vergessen, dass unser Gehirn konditionierbar ist. Wenn wir beispielsweise schlechte Gewohnheiten ablegen möchten, dann funktioniert das mit reiner Willenskraft meistens mehr schlecht als recht – jedenfalls bei den meisten. Wie aufwändig Selbststeuerung durch pure Willenskraft für uns ist, erleben wir besonders in Stresssituationen: Unser Wille soll unbedingt die Oberhand gewinnen. Gelingt das nicht, steigt der Stresslevel und es wird noch schwieriger, unser Verhalten bewusst zu steuern. So ähnlich ist es, wenn man eine Veränderung wie das Fasten nur mit Willenskraft angeht.

## **Wenn die Willenskraft an Grenzen stößt, welche anderen Kräfte gibt es, die bei einem Fastenvorhaben unterstützen können?**

Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, sich mit dem Konzept der Achtsamkeit auseinanderzusetzen. Achtsamkeitsmethoden werden in der Psychologie heute viel eingesetzt. Der Neurologe Judson Brewer erklärt beispielsweise, wie wir uns von Alltagssüchten mit Hilfe von Achtsamkeit befreien können. Und Psychologie-Professor Stephen Hayes erforscht „psychische Flexibilität“, also die Kunst, anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden. Diese Methoden zeigen uns, wie wir uns mit dem jetzigen Moment verbinden und



Constanze Basche-Carriers setzt die heilsame Wirkung von Achtsamkeit und Yoga vor allem im psychotherapeutischen Umfeld ein. In Bonn unterrichtet sie in der Praxis Thormählen achtsamkeitsbasierte Kurse und traumasensitives Yoga. Zudem ist sie als Life-Coach tätig. Bevor sie sich auf Achtsamkeit und Yoga spezialisierte, arbeitete sie mehrere Jahre in der freien Wirtschaft im Personalwesen.

unserem inneren Erleben mit einer neugierigen, offenen und wohlwollenden Haltung begegnen. Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, wird es möglich zu erkennen, dass unser Stress zumeist durch unsere eigenen Gedanken, Urteile und Vergleiche ausgelöst wird.

## **Durch Achtsamkeitsmethoden schaffen wir es also, Abstand zu dem zu gewinnen, was uns innerlich bedrängt. Also zum Beispiel auch der Gedanke an den Schokoriegel in der Fastenzeit?**

Genau. Wenn es uns gelingt, durch ein bewusstes Erleben eine Lücke zu schaffen zwischen dem, was uns triggert, und unserer Reaktion darauf, dann ist es möglich, uns ein Stück weit von dem unmittelbaren Druck zu befreien. Das kann auch bei dem Gedanken an den Schokoriegel funktionieren. Wichtiger aber ist, dass man auf diese Art und Weise generell zu mehr Glück und Zufriedenheit im Leben finden kann. Achtsamkeit kann einen Freiraum schaffen, in dem es möglich ist, unser Leben an dem auszurichten, was uns wirklich wichtig ist, und so zu der Person zu werden, die wir wirklich sein möchten. Und das unabhängig von äußeren Umständen. Faszinierend daran ist, dass diese Methode eigentlich alles andere als neu ist. Im Grunde ist sie über 2.000 Jahre alt und hat ihre Wurzeln im Buddhismus.

**Constanze, vielen Dank für das Gespräch.**



Informationen erhalten Sie in den Volksbanken und Raiffeisenbanken,  
R+V-Agenturen sowie bei der Direktion der Gesellschaften der  
R+V Versicherungsgruppe, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden.

Telefon: 0800 533-1112

Kostenfrei aus allen deutschen Fest- und Mobilfunknetzen

[www.ruv.de](http://www.ruv.de)

R+V Allgemeine Versicherung AG

R+V Lebensversicherung AG



**Du bist nicht allein.**