

Ratgeber ,



Die Motivation zu verzichten

Carla Sommer

09.02.2016 | 15:51 Uhr

Kein Alkohol, Verzicht auf Schokolade oder Fleisch – das sind die Fastenzeit-Klassiker. Kurz vor dem diesjährigen Aschermittwoch wollen viele Menschen aber auch auf ihr Auto oder Smartphone und Internet verzichten. Die Fasten-Trends 2016 und wie man es schafft, bei der Stange zu bleiben.

Jeder zweite Deutsche hat schon einmal für mehrere Wochen gefastet. Das ergibt eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Am meisten gefastet werden demnach die Klassiker Alkohol und Süßigkeiten. Während Männer in der Fastenzeit eher dem Alkohol entsagen wollen, fasten Frauen am liebsten Schokolade und andere Süßigkeiten.

Doch immer mehr Menschen wollen auch ihre private Internet- und Computernutzung reduzieren. Deutschlandweit sind das rund ein Fünftel der Befragten, der Südwesten Deutschlands liegt sogar an der Spitze: Hier wollen mehr als ein Viertel der Befragten in der Fastenzeit auf Smartphone, Computer und Co verzichten.



Video [aktueller bericht, 10.02.2016, Länge: 3:18 Min.]

[Wie fasten die Saarländer?](#)

KLEINE BELOHNUNGEN ZWISCHENDURCH

Um 40 Tage Fastenzeit durchzuhalten und zwischendurch nicht schwach zu werden, rät der Saarbrücker Fitnesstrainer Jens Lück, sich im Vorhinein ein klares Ziel und zwischendurch Teilziele zu setzen.

"Bei Erreichen der Teilziele sollte man sich immer eine kleine Belohnung gönnen, zum Beispiel alle zehn Tage eine Massage. Dann fällt es nicht so schwer, die 40 Tage durchzuhalten", sagt Lück.

Auch nach der Fastenzeit könne man so noch profitieren. "Nach den 40 Tagen sollte man nicht von heute auf morgen in den Normalzustand zurück, sonst droht der Jojo-Effekt. Stattdessen:

Neue kleine Ziele setzen und sich mit anderen austauschen, die ein ähnliches Ziel verfolgen", erklärt Lück. Wer in der Fastenzeit gezielt abnehmen möchte, dem empfiehlt Lück den Verzicht auf Kohlenhydrate und die kleinen Snacks zwischendurch.

UMFRAGE

Worauf verzichten Sie dieses Jahr in der Fastenzeit?



Antwortmöglichkeiten

Alkohol



Süßigkeiten



Fleisch

0%

Fernsehen

0%

Rauchen



Auto



■ 3%

Fast Food

■ 11%

Smartphone, Internet, Computer

0%

Sonstiges

■ 14%

Ich faste nicht

■ 38%

Die Ergebnisse der Umfrage werden mit einer leichten Verzögerung dargestellt.

ARTIKEL MIT ANDEREN TEILEN

Facebook

Twitter

E-Mail

Drucken

Zum Archiv

Nach Oben

THEMEN

Nachrichten ›

Sport ›

Kultur ›

Unterhaltung ›

Ratgeber ›

RADIO

SR 1 ›

SR 2 ›

SR 3 ›

103.7 UnserDing ›

Antenne Saar ›

MEDIATHEK

Startseite ›

Video ›

Audio ›

Podcast ›

FERNSEHEN

SR Fernsehen ›

Programmvorschau ›

Sendungen A-Z ›

Livestream ›

Frequenzen ›

SERVICE

Kontakt ›

Newsletter ›

Hilfe ›

SAARTEXT ›

DER SR

Wir über uns ›

Unternehmenskommunikation ›

Stellenangebote ›

Impressum ›

Datenschutz ›

Deutsche Radio Philharmonie Saarbrücken Kaiserslautern ›

SR APPS

iOS ›

Android ›

Windows ›

SOCIAL MEDIA

Facebook ›

Twitter ›

YouTube ›

Der ist Mitglied der

