

Fasten als Start in ein nachhaltigeres Leben

Die Fastenzeit nutzen viele Menschen, um über ihren Lebensstil nachzudenken und bewusst auf liebgewonnene Gewohnheiten zu verzichten. Zeiten des Innehaltens und maßvoller Lebensführung haben eine lange Tradition. Nicht nur die christliche Fastenzeit ist so eine Hinwendung zu einem maßvollen Lebensstil. Fasten kommt in allen Religionen vor. Allen Menschen scheint das Bedürfnis nach Phasen der Neuorientierung innewohnen.

Konsum verbraucht Ressourcen

Was wir kaufen, hat einen großen Einfluss auf unsere Umwelt – durch Herstellung, Verpackung, Transport, Nutzung und Entsorgung. Bewusstes Innehalten und Betrachten dieses ökologischen Rucksacks unserer Konsumgüter kann ein Anstoß sein, es mit einer nachhaltigeren Lebensweise zu versuchen und seine eigenen Konsumententscheidungen zu hinterfragen.

Zeit Neues auszuprobieren

Viele Menschen reduzieren in der Fastenzeit Alkoholkonsum, Kaffee, Süßigkeiten oder verzichten auf Schokolade. Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln gehört hier auch dazu, denn Lebensmittelverschwendung hat enorme Auswirkungen auf unsere Umwelt und das Klima. Manche Güter wie Kaffee, Kakao und Schokolade sind Produkte, die in so genannten Entwicklungsländern produziert und bis zu uns transportiert werden. Diese Lebensmittel nicht selbstverständlich zu konsumieren, sondern als Genussmittel zu schätzen, kann ein Vorsatz sein.

Nutzen wir die Zeit, Scheu vor Veränderungen abzulegen. Es gibt viele Angebote und Gelegenheiten Neues zu probieren. Was sich bewährt, können Sie auch über die Fastenzeit hinaus beibehalten.

Autofasten

Seit einigen Jahren gibt es die Initiative Autofasten. Sie ruft dazu auf, das eigene Mobilitätsverhalten in Richtung Nachhaltigkeit zu gestalten, um auch den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu erhalten. In der Fastenzeit (vom 6. März bis 20. April 2019) sollen umwelt- und gesundheitsfreundlichere Alternativen zum Autofahren ausprobiert werden: gar nicht oder weniger Auto fahren, Bahn, Bus, Fahrrad, die eigenen Füße oder Fahrgemeinschaften nützen.

Stichwort Autofasten:

Die neusten Zahlen des Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie und des VCÖ zeigen deutlich, dass in Niederösterreich 40 Prozent der Autofahrten kürzer als fünf Kilometer, 60 Prozent kürzer als zehn Kilometer und nur 21 Prozent länger als 20 Kilometer. Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, mehr kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Smartphone-Fasten

Smartphone bzw. Internet Fasten ist ein Trend aus den USA und gewinnt an Bedeutung. Die ständige Erreichbarkeit bringt eine Stressbelastung mit sich. „Digital Detox“ nennt sich die Bewegung, die für einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone und anderen mit dem Internet verbundenen Geräten steht. Wer nicht permanent verfügbar sein will, kann eine Smartphone freie Zeit für sich definieren, klarer Arbeitszeit und Freizeit abgrenzen und letztlich wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Link:

wir-leben-nachhaltig, [Wertvolle Lebensmittel im Müll](#)

[So schmeckt Niederösterreich: Rezepte](#)

[Autofasten](#)

VCÖ, [Klimaverträgliche Mobilität](#)

VCÖ, [Info-Grafiken](#)

[Fairtrade](#)



[Zurück zur Übersicht](#)