

Liebe Familien,

die dunkle Jahreszeit ist überstanden und wir freuen uns auf den Frühling in seiner ganzen Pracht. Unseren Kindern geht es bestimmt ähnlich, auch weil bald das Osterfest vor der Tür steht.



Somit befinden wir uns noch in der christlichen Fastenzeit, die am Aschermittwoch begann. Am Samstag beginnt der muslimische Fastenmonat Ramadan, auch im Judentum, Buddhismus und Hinduismus gilt das Fasten als Teil der Religion. Aber wozu ist das gut? Was bedeutet Fasten überhaupt? Und hat das immer etwas mit Religion zu tun?

### Fasten - wenn wir freiwillig verzichten

heißt unser Thema diese Woche. Abnehmen ist beim Fasten nicht das primäre Ziel! In den meisten Religionen wird das Fasten dazu genutzt sich mehr Zeit fürs Gebet zu nehmen und sich seiner Religion wieder näher zu fühlen. Viele buddhistische Mönche und Nonnen fasten oft ab zwölf Uhr mittags um sich besser auf die Meditation konzentrieren zu können, was einem modernen Intervallfasten nahe kommt. Traditionell wird beim Fasten auf Nahrung verzichtet. Je nach Religion fastet man ein paar Stunden oder Tage, bis hin zu mehreren Wochen. Man kann aber auch Teil-fasten und zum Beispiel nur auf Genussmittel wie Alkohol und Schokolade oder Zigaretten verzichten. Man gönnt dem Körper damit eine Ruhepause und kurbelt die körpereigene "Müllabfuhr" an, auch Autophagie genannt. Das soll sogar gegen Entzündungen, Bluthochdruck und andere Erkrankungen helfen. Im christlichen Glauben beträgt die Fastenzeit sechs Wochen. Bei den Muslimen sind es vier. Im Video erfahren wir, wie muslimische den Fastenmonat Ramadan erleben.

Video: [So feiern Muslime den Fastenmonat Ramadan](#)

Das allabendliche Fastenbrechen an Ramadan soll Menschen zusammenbringen. Es wird mit der gesamten Familie gegessen und gebetet, oft werden auch Freunde eingeladen oder man trifft sich im Park mit vielen Gleichgesinnten. Die Idee ist es auch sich auf andere zu besinnen, denen es nicht so gut geht wie einem selbst und Bedürftige zu speisen, oder Geld zu spenden. Aber wohin? Hier finden sie eine Liste mit zertifizierten Spendenorganisationen:

Link zur Liste: [Liste aller Spenden-Siegel-Organisationen](#)

Ganz vorne im Trend liegt auch "digital detox", der Verzicht auf das Smartphone oder den Fernseher. Das gibt uns die Möglichkeit mit der gewonnenen Zeit andere schöne Dinge zu tun, sich mehr der Familie zuzuwenden, Freunde treffen oder neue Hobbys zu entdecken. Plötzlich ist auch wieder Zeit die Wohnung zu entrümpeln und ein paar Sachen für den Flohmarkt beiseite zu legen. Gerade jetzt zum Frühlingsanfang fällt es uns vielleicht etwas leichter das Handy für ein paar Stunden zu Hause liegen zu lassen und die Zeit mit den Kinder

im real life zu genießen. Aber sie brauchen doch die Kamera um die erlebten Momente einzufangen? Kein Problem, dann schalten Sie für eine Weile in den Flugmodus! Wenn Sie das mal ausprobieren wollen, gibt es in diesem Artikel ein paar Tipps.

Link zum Artikel: [digital-detox-tipps](#)

### **Das hat mir gut geschmeckt**

Sie haben schon mal gefastet oder denken darüber nach? Wie wäre es einen Monat auf Fleisch oder Zucker zu verzichten. Da kann doch nix leckeres bei raus kommen denken Sie sich? Dann werden Sie mit diesen beiden Rezepten vom Gegenteil überzeugt!

Link zum Rezept: [mini-pancakes](#)

Link zum Rezept: [Schnelle Quesadillas mit Jackfruit](#)

### **Das hat mir gegen Langeweile geholfen**

Wenn Sie sich für eine Weile digital Detox entschieden haben, werden Sie staunen wieviel Zeit Sie plötzlich übrig haben am Tag! Anstatt zum Handy zu greifen, einfach noch ein paar Zeilen lesen. Haben Sie noch ein Buch im Schrank, dass auf Sie wartet? Nein? Dann kommt dieser Buchtipp genau richtig. In "QualityLand" bekommt man einen sehr lustig erzählten Einblick in eine komplett digitalisierte und von Maschinen überwachte Welt der Zukunft.

Link zum Buch: [QualityLand](#)

### **Das hat mich zum Lächeln gebracht**

*Fastenzeit - ich bin dabei!  
Ich mache veganes TV-Fasten.  
WHAT?!  
Ich schaue in der Fastenzeit keine Tierfilme.*

das ist doch schonmal eine Anfang ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
das Team vom Projekt Zukunft**