

## PRESSEINFORMATION

### **Fastenzeit 2025: Fünf alltagstaugliche Methoden im Fokus**



*Fit Reisen stellt anlässlich der Fastenzeit  
fünf alltagstaugliche Fasten-Methoden  
vor. © Printemps - stock.adobe.com*

**Frankfurt, 04. März 2025.** Für ChristInnen beginnt mit dem Aschermittwoch am 5. März 2025 die 40-tägige Fastenperiode, in der traditionell auf Fleisch und Alkohol verzichtet wird. Doch auch außerhalb religiöser Motive erfreut sich Fasten wachsender Beliebtheit.

So gaben in einer aktuellen Umfrage des führenden Gesundheitsreiseveranstalters Fit Reisen rund 38,3 Prozent an, die diesjährige Fastenzeit für einen Verzicht zu nutzen. Als Hauptmotivation (77,1 Prozent) werden gesundheitliche Gründe wie der Wunsch abzunehmen oder den Körper zu entgiften, genannt. 14,3 Prozent führen psychologische oder mentale Gründe wie Selbstdisziplin, Achtsamkeit und mentale Klarheit an. Für weitere 2,9 Prozent stehen ethische Gründe (u.a. Solidarität mit Bedürftigen, Tierrechte und Umweltschutz) im Vordergrund. 5,7 Prozent fasten aus religiösen Gründen. Tatsächlich erfreut sich die Fastenzeit auch immer höherer Beliebtheit, wie auch eine repräsentative Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit zeigt. Hier gaben 72 Prozent der Befragten an, einen bewussten Verzicht aus gesundheitlichen Gründen für sinnvoll zu erachten.

Egal, welche Motivation hinter dem Fasten steckt, schwierig ist mitunter das „Durchhalten“. Aus diesem Grund stellt Fit Reisen im Folgenden fünf Fastenmethoden vor, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

#### **1. Basenfasten**

B wie Basenfasten: Beim Basenfasten werden säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Zucker und Weißmehlprodukte vermieden. Stattdessen stehen basenbildende Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter und Nüsse auf dem Speiseplan. Basenfasten ist eine sanfte und alltagstaugliche Fastenform, da weiterhin im gewohnten

Rhythmus gegessen werden darf. Durch die Nahrungsaufnahme bleibt das Sättigungsgefühl erhalten, und es kommt zu keinem Energieabfall. Die Umsetzung ist einfach, da viele basische Gerichte schnell zubereitet oder vorbereitet werden können. Zudem ist Basenfasten sozial verträglich, da man gemeinsam mit anderen essen kann, indem man einfach passende Alternativen wählt.

## **2. Dinner Cancelling**

Das sogenannte Dinner Cancelling bezeichnet eine Fastenmethode, bei der ab einer bestimmten Uhrzeit auf Nahrung verzichtet wird, typischerweise auf das Abendessen. Zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und dem Frühstück am nächsten Morgen sollen mindestens 14 Stunden liegen, um dem Körper Zeit zur nächtlichen Regeneration zu geben, ohne Energie für die Verdauung aufzuwenden. In dieser Zeit sind nur kalorienfreie Getränke wie Wasser oder Kräutertee erlaubt. Die Essenspause am Abend kann Fettverbrennung und Stoffwechsel ankurbeln. VertreterInnen der Methode berichten zudem, dass sich ihre Schlafqualität verbessert hat, da ein leerer Magen den Schlaf positiv beeinflussen kann. Dinner Cancelling wird auch als eine Form des Intervallfastens betrachtet. Da die Methode keinem strengen Ernährungsplan mit strikten Regeln folgt, lässt sie sich gut in den Alltag integrieren.

## **3. Ein Fastentag pro Woche**

Eine weitere Möglichkeit, Fasten in den Alltag zu integrieren kann ein wöchentlicher Fastentag sein. Ein wöchentlicher Fastentag kann den Fettstoffwechsel ankurbeln und die Zellreinigung (Autophagie) aktivieren. Während langfristige gesundheitliche Vorteile wie Entzündungshemmung und Blutdrucksenkung erst bei längeren Fastenperioden einsetzen, sind laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zwei bis vier Fastentage pro Monat für gesunde Personen unbedenklich. An diesen Tagen sind 250 bis 500 Kalorien durch Wasser, Gemüsebrühe und Kräutertee erlaubt. Der Fastentag pro Woche erfordert keine große Vorbereitung, da an den anderen Tagen der Woche ganz normal gegessen wird. Zudem muss man sich auch sonst sozial oder persönlich nicht groß einschränken, da man seinen Fastentag so legen kann, dass es in das Leben passt.

#### 4. Intervallfasten

Eine populäre Methode, die vor allem in den letzten Jahren an Beliebtheit zugenommen hat: Beim Intervallfasten wechseln sich Essens- und Fastenphasen ab. Besonders beliebt ist das 16:8-Fasten, bei dem 16 Stunden gefastet und innerhalb eines 8-Stunden-Zeitfensters gegessen wird. Natürlich sollte in den „Essenszeiten“ gesund und ausgewogen gegessen werden, um die positiven Aspekte des Fastens zu verstärken. Beim Intervallfasten gibt es keinen Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel, was es für viele einfacher macht, länger durchzuhalten. Außerdem berichten IntervallfasterInnen, dass sich ihre Konzentration bei dieser Art des Fastens deutlich verbessert hat, das Energielevel steigt und das Mittagstief ausbleibt. Neben der 16:8-Methode gibt es auch die 5:2-Methode, bei der an zwei flexiblen Tagen pro Woche die Kalorienaufnahme auf 500 bis 600 Kalorien reduziert wird. Beide Methoden sind gut in den Alltag zu integrieren, da sie keine besondere Form der Vorbereitung benötigen und keinen Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel voraussetzen.

#### 5. Saftfasten

Beim Saftfasten verzichten die Fastende für einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung. Stattdessen machen Frucht- und Gemüsesäfte, Wasser, Brühe und ungesüßte Tees den Hauptteil der Nahrungsmittel aus. Empfehlenswert sind grüne Säfte mit Blattgemüse wie Grünkohl oder Spinat, um den Körper mit Mikronährstoffen zu versorgen. Allerdings nehmen die Fastenden bei dieser Art des Nahrungsverzichts nur wenig Eiweiß auf, weshalb längere Fastenphasen zu einem Abbau von Muskelmasse führen können. Dank der unkomplizierten Umsetzung lässt sich Saftfasten gut in den Alltag integrieren, da die Säfte auch unterwegs getrunken werden können. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe unterstützen die Konzentration und können sogar die geistige Klarheit steigern. Zudem ist diese Fastenform flexibel anpassbar, da man weiterhin Flüssigkeiten zu sich nimmt und beim auswärts essen oft passende Alternativen findet.

Neben diesen sehr alltagstauglichen Fastenmethoden gibt es weitere Ansätze wie beispielsweise die *F. X. Mayr-Kur*, die *Schrothkur*, das *Heilfasten nach Buchinger* oder das Fasten nach *Hildegard von Bingen*.

Wer eine Fastenkur ausprobieren möchte, findet bei Fit Reisen weitere Informationen und die passende Methode für eine gesunde Auszeit.

## Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg und München ist die Nr. 1 für weltweite Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit 50 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020, 2021 und 2022 vom Technikmagazin CHIP als „Leading Shop“ im Bereich „Reise“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA), der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER) und des Quality in Health Prevention e.V. (Quhep).

**Bilder und Grafiken** zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Trendthemen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse)

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur unter Nennung des entsprechenden Copyrights sowie in Verbindung mit Reisen von Fit Reisen GmbH genutzt werden. Copyright (wenn nicht anders angegeben): ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).