

Pressemitteilung, 16. Februar 2026

Fastenzeit neu gedacht

BADEN-MÖDLING. Die Fastenzeit ist für viele der Anlass, der eigenen Gesundheit wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Diätologin Eva-Maria Marchard vom Landesklinikum Baden-Mödling plädiert dafür, sie neu zu denken – genussvoll, alltagstauglich und bewusst.

Ursprünglich war die Fastenzeit nicht als Diät, sondern als Phase der Besinnung und bewussten Lebensführung definiert. Auch heute spricht vieles dafür, sie weniger als Zeit des Verzichts zu sehen, sondern als Gelegenheit, mehr Struktur, Rhythmus und Entlastung in den Alltag zu bringen.

„Viele Menschen verbinden die Fastenzeit mit dem Wunsch, gesünder zu leben – oft durch weniger Essen oder dem Auslassen von Mahlzeiten. Genau hier liegt jedoch ein weit verbreiteter Irrtum: strenge Regeln, der Verzicht auf essenzielle Lebensmittelgruppen oder ein hohes Kaloriendefizit über Wochen führen selten zu nachhaltigen Effekten - besonders in stressigen Lebensphasen“, erklärt Eva-Maria Marchard, BSc, MSc, leitende Diätologin am Landesklinikum Baden-Mödling.

Warum permanentes Fasten nicht nachhaltig wirkt

Isst der Körper über längere Zeit zu wenig, schaltet er in einen Sparmodus: der Energieverbrauch sinkt, der Hormonhaushalt verändert sich und Muskelmasse wird schneller abgebaut. Das erschwert die langfristige Gewichtsstabilität und begünstigt den Jo-Jo-Effekt. Kurz gesagt: Der Körper lernt mit weniger Energie auszukommen.

Studien zeigen, dass Fasten langfristig keinen klaren Vorteil gegenüber einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung bietet.

Intervallfasten – kann das Zeitfenster entscheidend sein?

Beim Intervallfasten geht es nicht zwingend darum, weniger zu essen, sondern um eine zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme. Entscheidend scheint dabei nicht nur die Dauer, sondern auch der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme zu sein.

Der Stoffwechsel folgt einem Tagesrhythmus: morgens und vormittags kann der Körper Nahrung besser verwerten als abends. Späte Mahlzeiten oder sehr späte Essenszeiten können diesen Rhythmus stören – selbst dann, wenn insgesamt nicht mehr gegessen wird. Zusammengefasst lässt sich festhalten: Nicht nur die Menge, sondern auch der Zeitpunkt des Essens beeinflusst den Stoffwechsel.

Fasten und Stress – eine nicht so günstige Kombination

Ein oft unterschätzter Faktor ist Stress. Zeitdruck, Schlafmangel und dauernde Belastung erhöhen das Stresshormon Cortisol. Das beeinflusst Blutzucker, Appetit und die Fettverteilung im Körper. Fasten bedeutet zusätzlichen Stress für den Körper. Kommt dieser zu einem ohnehin stressigen Alltag dazu, reagiert der Körper häufig mit Heißhunger, weniger Energie und verstärkter Fettspeicherung – vor allem im Bauchbereich.

Fastenzeit neu gedacht

Regelmäßige Mahlzeiten, ein früheres Abendessen, eine hochwertige Lebensmittelauswahl und ausreichend Schlaf wirken nachhaltiger als strenger Verzicht. Fachgesellschaften sind sich einig, dass langfristige Gesundheit weniger durch Extreme, sondern durch Rhythmus und Ausgewogenheit entsteht.

Die Fastenzeit kann dabei durchaus bewusst genutzt werden, um beispielsweise Alkohol, Nikotin oder Süßigkeiten wegzulassen – nicht als kurzfristige „Diät“, sondern als Chance, neue Routinen und einen langfristig bewussten Umgang mit Genussmitteln zu etablieren.

„Eine moderne Fastenzeit darf deshalb alltagstauglich sein – angepasst an unseren Körper und an das echte Leben von heute,“ ist sich Eva-Maria Marchard sicher.

INFOBOX

Diätologie im Klinikum - Ernährungsmedizinische Therapie und Beratung

Diätologinnen und Diätologen im Landesklinikum Baden-Mödling beraten und schulen stationäre und ambulante Patientinnen und Patienten hinsichtlich der adäquaten Ernährung bei diversen Erkrankungen, um den Therapieerfolg zu unterstützen und zu fördern.

Die Aufgabenbereiche der Diätologie im Klinikum umfassen unter anderem die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie bei: Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen), Übergewicht, Onkologischen Erkrankungen, Schluckstörungen, Mangelernährung, Umgang mit Sonden- und Trinknahrung, Ernährung bei Intoleranzen und Allergien, Essstörungen, uvm.

Diätologie allgemein

In Kooperation mit einer Diätologin/einem Diätologen können Sie eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte und praxistaugliche Ernährungsweise besprechen. Über Diätologie-Austria finden Sie Expertinnen und Experten in Ihrer Nähe, die Sie gerne individuell unterstützen:

[Diätolog*in in Ihrer Nähe finden](#)

BILDTEXT



Portraitbild: Eva-Maria Marchard, BSc, MSc, Leitung Diätologie Landesklinikum Baden-Mödling



Die Aufgabenbereiche der Diätologie im Klinikum umfassen unter anderem die Ernährungsberatung und Ernährungstherapie.

FOTOCREDIT

NÖ LGA – Landeskrankenhaus Baden-Mödling

Abdruck honorarfrei nur im Zusammenhang mit der beigefügten Presseausendung. Jegliche weitere Verwendung oder Veröffentlichung bedarf der ausdrücklichen Zustimmung der NÖ LGA.

MEDIENKONTAKT

Gudrun Wittmann, BA, MSc

Landeskrankenhaus Baden-Mödling

+43 (0) 676 858 55 31540

pressebn@noe-lga.at | pressemnd@noe-lga.at