

# Unser Fastentraum: Ein Blick ins Jahr 2040

Die Fasten-Expertinnen Lotte Krisper-Ullyett und Christina Thomar von der Gesellschaft für Gesundheitsförderung über ihre Vision vom Fasten als ganzheitlicher Vorsorge.

## GASTKOMMENTAR

**F**asten ist im Jahr 2040 wieder zu einem fixen Bestandteil der europäischen Kultur geworden. Zu Ostern und im Advent wird über einen Zeitraum von mehreren Wochen flächendeckend gefastet – in Gemeinden, Vereinen, Religionsgemeinschaften, Schulen, Firmen, Biohotels, Thermen, Klöstern, Berghütten, Restaurants, Bistros, Geschäften, Apotheken, Reformhäusern, FastenApps, Online Communities und den Familien zu Hause. Die Österreicher\*innen zelebrieren diesen regelmäßigen, kollektiven Ausstieg aus dem Hamsterrad.

Waren im Jahr 2020 noch ein Drittel alle Österreicher\*innen über 15 von Adipositas betroffen, so sind es im Jahr 2040 nur mehr 10 %. Die wirtschaftlichen Folgeschäden konnten dadurch von 12 Mrd. Euro auf 4 Mrd. Euro pro Jahr gesenkt werden. Die frei gewordenen Ressourcen werden in die Gesundheitsvorsorge/Prävention investiert. Politik und Wirtschaft erkennen den ökonomischen Nutzen einer resilienten Gesellschaft und das Fastenprinzip als Krisenbewältigungstraining.

Fasten ist kein überwiegend weibliches Phänomen von Frauen ab 50 Jahren, sondern wird von Männern wie Frauen bereits von jungen Jahren an praktiziert. Für Jugendliche werden spezielle Konzepte entwickelt: Gesundheitseinrichtungen, Vereine und die Schulen sind aktiv an der Gesundheitsvorsorge/Prävention beteiligt. So wurden bspw. die immer weniger werdenden Schulschulungskurse zur Hälfte durch Natur- und Erlebniswochen in den Bergen und an den Seen ersetzt, in denen Fasten- und Gesundheitswissen weitergegeben wird. Dazu gehört Wissen über Fasten, Ernährung, Wasser, Bewegung, Entspannung und Schlaf.



Krisper-Ullyett, Thomar

Foto: GGF

Zu den ausschlaggebenden Faktoren für den Kurswechsel in Richtung Primärprävention zählen folgende Umstände: Seit dem Medizin-Nobelpreis für die Erforschung der Autophagie (2016) und des Circadianen Rhythmus (2017) „explodierte“ die Fastenforschung. Auch Österreich liefert aufsehenerregende Forschungsergebnisse, insbesondere zu den Themen Krebs und Diabetes. Dieser Umstand, zusammen mit den Erkenntnissen aus der Corona-Pandemie, die auch die Gesundheitskassen stark geschwächt hatte, führten zu einem Schulterschluss aller gesundheitsfördernden Kräfte im Land.

Der Beruf von Fasten- und Gesundheits-trainer\*innen als Präventolog\*innen ist weithin bekannt und unterliegt professionellen Qualitätsstandards. Es gibt mehrere Ausbildungsinstitute mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Schnittstelle Medizin, Erlebnisorientierung, Spiritualität, Sport usw.), die zentral miteinander kooperieren. Daraus entsteht eine fruchtbare Zusammenarbeit und Wissensaustausch mit dem öffentlichen Gesundheits-

wesen und Forschungseinrichtungen. Diese erkennen in Präventolog\*innen wertvolle Partner\*innen für die praktische Umsetzung präventiver Maßnahmen und Kooperationspartner\*innen für Studien.

Der Anteil des Essens und Trinkens am ökologischen Fußabdruck ist in Österreich von 33 % auf 25 %, dem Weltdurchschnitt, gesunken. Dies liegt einerseits an einer veränderten Ess- und Trinkkultur, andererseits an der kompletten Umstellung auf nachhaltigen Biolandbau, der alle Wertschöpfungsketten umfasst. Unverpacktläden und andere logistische Neuerungen ermöglichen die Versorgung mit Lebensmitteln ohne Verpackungsrückstände bei bis zu 80 % weniger CO<sub>2</sub>-Belastung. Kluge digitale Konzepte reduzierten das Wegwerfen von Lebensmitteln von 30 % auf 10 % (2022 landete in Wien täglich noch die gleiche Menge Brot im Müll, mit der man Graz hätte versorgen können).

Insgesamt verlagerte sich der Fokus des Fastens von der Eigenverantwortung zu einer globalen Verantwortung.

Man wird wohl noch träumen dürfen!

Mehr Info: <https://www.oecd.org/health/health-systems/Heavy-burden-of-obesity-Technical-Country-Notes.pdf>  
<https://www.medunigraz.at/news/detail/fasten-gegen-krebs-forscherinnen-der-med-uni-graz-gegen-das-leberkarzinom>

Die Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung ist Österreichs ältester, gemeinnütziger Fastenverein und hat seit 1998 mehr als 400 Fasten- und Vitaltrainer\*innen ausgebildet.  
[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)