

# 5 Tipps für nachhaltiges Fasten



Du möchtest fasten, aber nicht nur dir selbst etwas Gutes tun, sondern auch der Umwelt? Dann lass dich doch von folgenden Ideen und Tipps inspirieren! ☺

## ➤ Fleisch fasten



Der Klassiker, aber immer wieder eine wertvolle Erfahrung! Und eine tolle Gelegenheit, Alternativen zu finden! Du kannst dir ja z. B. vornehmen, jede Woche eine neue Gemüsesorte auszuprobieren und daraus ein leckeres – im Idealfall sogar saisonales – Gericht zu kochen.

## ➤ Plastik fasten

Das klingt vielleicht nicht einfach, heutzutage ist Plastik aus unserem Alltag ja auch kaum wegzudenken, aber du musst ja nicht vollständig darauf verzichten. Es wäre doch zum Beispiel schon ein Schritt, statt das fertig verpackte Obst aus dem Supermarkt zu kaufen den nächstgelegenen Bauern-/Unverpackt-Laden etc. aufzusuchen und sich nach Alternativen ohne Plastikverpackung umzusehen. Oder im Drogeriemarkt statt klassischen Shampoos auf Seife zurückzugreifen. (Es gibt im Übrigen auch herkömmliches Shampoo in fester Form, dabei musst du also auf nichts verzichten, was du von üblichem Shampoo gewohnt bist - außer auf die Plastikverpackung natürlich! ☺)



## ➤ Elektronische Medien fasten

Egal ob Fernseher, Laptop oder Handy: Gerade aktuell nutzen wir bestimmt alle elektronische Medien besonders oft und lange. Dabei vergessen wir häufig, wie gut es tut, sich einmal bewusst von diesen Geräten zu lösen und sich anders zu beschäftigen: Bücher zu lesen, Musik zu hören etc. Und den eigenen Energieverbrauch senkt es auch noch!



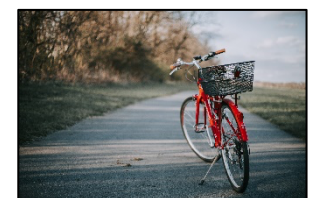
## ➤ Neue-Klamotten-kaufen fasten



Auf neue Klamotten zu verzichten heißt nicht, auf neue Styles verzichten zu müssen. Es lohnt sich, einfach mal den eigenen Kleiderschrank auszumisten: Dabei findest du bestimmt einige vergessene Teile, die du nicht mehr trägst. Aus diesen lassen sich leicht neue Sachen schneiden oder nähen. Oder ihr tauscht in der Familie / dem Freundeskreis Klamotten aus, die ihr nicht mehr haben möchtet.

## ➤ Auto fasten

Gerade aktuell müssen wir bestimmt selten längere Strecken zurücklegen. Und an sportlicher Betätigung mangelt es auch oft. Da passt es doch perfekt, mal für einige Wochen auf das Auto zu verzichten und stattdessen kürzere Strecken mit dem Fahrrad zu fahren. Und für größere Entfernungen gibt es ja immer noch öffentliche Verkehrsmittel!



Das sind natürlich alles Vorschläge, von denen bestimmt einige gerade aktuell nicht leicht und nicht vollständig umzusetzen sind (z. B. Elektronische Medien fasten aufgrund von homeschooling). Aber darum geht es auch nicht. Es geht darum, diese Dinge schätzen zu lernen, sich bewusst zu machen, was es bedeutet, auf sie zu verzichten und sich damit selbst etwas Gutes zu tun. Und nicht zu allerletzt, die Umwelt zu schonen und zu schützen. Und wer weiß, vielleicht tut dir dieser bewusste Verzicht so gut und du gewöhnst dich so daran, dass du auch über die Fastenzeit hinaus auf diese Dinge achtest! Viel Spaß beim Ausprobieren! ☺