

UMFRAGE

Wie halten Sie es mit der Fastenzeit?

Einige Tage sind schon geschafft: Die Fastenzeit wird oft genutzt, um den überflüssigen Winterspeck wieder von den Hüften zu bekommen. Wir haben uns in der Fußgängerzone umgehört, wie es die Lampertheimer mit der Fastenzeit halten.



Juliane Belster, 18: Ich beschäftige mich eigentlich gar nicht mit der Fastenzeit. Dementsprechend mache ich auch nichts dergleichen. Früher wollte ich mal abnehmen und habe eine Zeit lang kaum gegessen, aber das war nicht gut. Wer es machen will, soll es aber gerne tun.



Klaus Medert, 73: Bei mir gibt es von Aschermittwoch bis Ostersonntag keinen tropfen Alkohol. Das mache ich schon seit etlichen Jahren so und habe es bisher auch jedes Mal durchgehalten. Ich will mir einfach beweisen, dass es auch ohne geht. Essen tue ich in der Fastenzeit aber ganz normal.



Marianne Michels-Junglas, 55: Die Fastenzeit nutze ich, um das Bewusstsein für den Körper und die Gesundheit etwas zu schärfen. Das bedeutet vor allem, dass kein Alkohol getrunken wird – nur zu ganz besonderen Anlässen. Auch das Essen wähle ich in dieser Zeit bewusster. Ich bin katholisch und wurde in meiner Jugend dafür sensibilisiert.



Marvin Schumacher, 15: Die ersten zwei Tage der Fastenzeit habe ich versucht auf Süßigkeiten zu verzichten. Das habe ich dann aber sehr schnell aufgegeben. Ich hatte keine Lust mehr und hätte es wohl eh nicht durchgehalten. Eigentlich halte ich von dem Ganzen ohnehin nicht viel.



Margit Schmidt, 55: Ich interessiere mich nicht besonders für die Fastenzeit. Ich lebe ohnehin schon gesund und brauche daher nicht extra irgendwas zu tun. Ich rauche nicht, Alkohol trinke ich nur in Maßen und meine Ernährung ist auch gut. Mit Fasten habe ich noch nie etwas am Hut gehabt. je



Viel pflanzliche Kost mit wenig Kohlenhydraten – das raten Ernährungsberater und Mediziner während der Fastenzeit.

BILD: DPA

Fastenzeit: Für viele heißt es jetzt „sieben Wochen ohne“ – nicht nur aus religiösen Motiven / Eine Zwischenbilanz

Verzicht auf gewohnte Rituale

Von unserem Redaktionsmitglied **Julian Eistetter**

LAMPERTHEIM. Noch viereinhalb Wochen bis Ostern. Ursprünglich religiös motiviert, nutzen immer mehr Menschen die Fastenzeit auch, um den Körper für den Sommer in Form zu bringen oder um einfach etwas mehr auf ihre Gesundheit zu achten. Zeit, eine Zwischenbilanz zu ziehen.

„Bei uns Evangelien ist die Bedeutung der Fastenzeit nicht so groß“, sagt Sabine Sauerwein von der Lukasgemeinde Lampertheim. „Dennoch nutzen viele Menschen unserer Gemeinde die sogenannten 'sieben Wochen ohne', wie die Zeit bei uns genannt wird“, so die Pfarrerin. Dabei gehe es aber nicht alleine um das Fasten, sondern auch darum, gewohnte Rituale abzulegen. „Das können zum Beispiel das übliche Glas Rotwein oder das Stück Schokolade am Abend sein“, sagt Sauerwein.

Generell sei ein wichtiger Aspekt der Fastenzeit, sich auf sich selbst zu besinnen und bewusster zu leben.

„Bei uns in der Gemeinde gab es beispielsweise auch mal das Autofasten, wo jeder sein Auto zu Hause stehen ließ“, so die Pfarrerin. In diesem Jahr laute das Motto „Sieben Wochen ohne Runtermachen“. Es soll die Leute für das Thema Mobbing sensibilisieren.

Grundsätzlich sieht Sauerwein durchaus eine Verbindung zwischen dem religiösen und dem gesundheitlich motivierten Fasten. „Dennoch ist es natürlich ein Unterschied ob ich nur faste, um im Sommer eine gute Figur im Bikini zu machen“, sagt die Pfarrerin.

Fasten wie einst Christus

Eine etwas größere Rolle spielt die Fastenzeit in der Katholischen Kirche. „Der Christ wird angehalten, sich auf Gott zu besinnen und es Christus gleichzutun, der einst 40 Tage in der Wüste hungerte“, erklärt Pfarrer Peter Hammerich von der Gemeinde St. Andreas in Hüttenfeld. Wie genau es dabei um die Disziplin in seiner Gemeinde steht, kann Hammerich nicht sagen. „Ich gehe aber davon aus, dass die Fas-

tenzeit durchaus ernst genommen wird“, so der Pfarrer. „Am Ende ist es aber immer eine Frage des individuellen Bewusstseins, wer fastet und wer nicht.“

Dass dies gerade nach Fastnacht eine beträchtliche Menge ist, weiß Ernährungsberaterin Leonie Keller zu berichten. „Ich spüre auf jeden Fall ein gesteigertes Interesse“, sagt sie. „Es kommen viele Leute zu mir, die gewillt sind, etwas zu tun.“ Ihr Spezialgebiet ist das Basenfasten. Dabei werden die gewöhnlichen drei Mahlzeiten pro Tag beibehalten. Diese bestehen jedoch nur aus basischen Lebensmitteln, also keinen Kohlenhydraten sowie Fleisch- und Milchprodukten. „Der Fokus liegt ganz klar auf Gemüse und Obst“, sagt Keller.

Wer sich ebenfalls entschließt, etwas mehr Wert auf seine Ernährung zu legen, dem empfiehlt die Ernährungsberaterin vor allem eine Reduktion der Kohlenhydrate auf dem Teller. „Der Schwerpunkt sollte auf pflanzlicher Kost liegen, und man sollte die angebotene Vielfalt nutzen“, so Keller. Fleisch oder Fisch

sollte es nur ein- bis zweimal wöchentlich geben, jedoch auch nicht ganz gestrichen werden.

Übergewicht bekämpfen

Ernährungsmediziner Günter Weidenauer rät grundsätzlich, die Volkskrankheit Übergewicht anzugehen. „Die Lampertheimer Ärzte arbeiten dabei eng zusammen und bieten Kurse zum gesunden Abnehmen an“, so der Arzt. Gerade das Leberfasten sei eine sehr effektive Methode. „Die Fettwerte verbessern sich dabei enorm“, so Weidenauer.

Der Zulauf sei in der Vergangenheit auch gut gewesen. Jetzt in der Fastenzeit sei jedoch kein besonderer Ansturm zu verspüren. „Das kommt immer eher nach der Weihnachtszeit“, berichtet der Lampertheimer Mediziner.

Dennoch empfiehlt auch er, nicht erst anzufangen, wenn es zu spät ist: „Auch vielen gesunden Menschen kann es nicht schaden, ein paar Kilos zu verlieren.“ Dann ginge es jedoch definitiv eher um die Bikini-Figur als um ein religiöses Nachempfinden des Hungerleidens Jesu Christi.

STADTREPORT

Senioren treffen sich

LAMPERTHEIM. Am Donnerstag, 5. März, 14 Uhr, lädt das Seniorenteam der Kirchengemeinde Mariä Verkündigung zum Seniorennachmittag ins Jugendheim (Hagenstraße) ein. Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

Ehrungen bei Anglern

LAMPERTHEIM. Zur Jahreshauptversammlung lädt der Angelsportverein am Samstag, 21. März, 14 Uhr ins Vereinsheim am Badeweiher (Rheinstraße 100) ein. Dabei werden langjährige Mitglieder geehrt.

Jahreshauptversammlung

LAMPERTHEIM. Am kommenden Sonntag, 8. März, hält der Kaninchenzuchtverein H65 seine Jahreshauptversammlung ab. Sie beginnt um 14 Uhr im Vereinsheim in der Gaußstraße 33.

Weltgebetstag der Frauen

LAMPERTHEIM. Zum diesjährigen Weltgebetstag der Frauen findet am Freitag, 6. März, ein Wortgottesdienst um 19 Uhr im Schwanensaal statt. Im Anschluss gibt es einen Imbiss und Zeit zum Plaudern.

Pflegeverein im Bürgerhaus

HÜTTENFELD. Der Krankenpflegeverein Hüttenfeld lädt zu seiner Jahreshauptversammlung am Sonntag, 8. März, 14.30 Uhr, ins Bürgerhaus ein. Unter anderem wird dabei über das neue Projekt der Lampertheimer Diakoniestation „Meine Zeit“ berichtet.

Polizeibericht

4000 klappbare Kisten gestohlen

LAMPERTHEIM. Fast 4000 Klappkisten haben bislang unbekannte Diebe in der Nacht von Freitag auf Samstag aus einem landwirtschaftlichen Betrieb zwischen Lampertheim und Rosengarten gestohlen. Die unbekanntesten Täter demontierten zunächst Teile des Außensaums und führen vermutlich mit einem Kleintransporter oder ähnlich großen Fahrzeug auf das Gelände. Dort luden sie genau 3696 grüne Kunststoff-Klappkisten auf. Dabei handelt es sich um Kisten, die überwiegend von landwirtschaftlichen Großmärkten ausgehen und zurückgenommen werden. Je nach Größe des Tatfahrzeugs mussten die Täter mehrmals fahren, um eine solche Menge abtransportieren zu können. Die Polizei bittet nun Zeugen um Hinweise unter der Telefonnummer 06206/9 44 00. pol



Schüler erhalten täglich den „SHM“

LAMPERTHEIM. 18 Schüler des Lampertheimer Lesing-Gymnasiums werden in den kommenden drei Monaten den „Südhessen Morgen“ ganz genau lesen. Denn der Deutsch-Tutoren-Kurs von Stephanie Schwarz nimmt am Verkehrsprojekt „Vorfahrt für sicheres Fahren“ teil und bekommt die Tageszeitung ab sofort täglich in den Klassensaal geliefert. Die Jugendlichen werden die Zeitungen nach Nachrichten durchsuchen, die mit Verkehr zu tun haben. Danach sollen sie sich ein Schwerpunktthema aussuchen. „Mit was genau wir uns beschäftigen, das wollen wir

uns in den kommenden Wochen noch überlegen“, sagte Lehrerin Schwarz. Am Ende sollen die Schüler zu diesem Thema eine Zeitungsseite gestalten. Hilfe bekommen sie dabei natürlich von der „SHM“-Redaktion. Die Seite wird dann in unserer Zeitung veröffentlicht und bei einem bundesweiten Wettbewerb eingereicht. Die Sieger werden zu einer Preisverleihung nach Berlin eingeladen. Doch zuerst geht es für den Deutsch-Tutoren-Kurs, dessen Teilnehmer im nächsten Jahr Abitur machen werden, auf Klassenfahrt nach Weimar. mek/BILD: MEK

Wortkultur: Lese-Reihe stellt Werke von Rainer Weidenauer und Roland Kirsch vor

Liebe und Kartoffelblues

LAMPERTHEIM. Mit Worten lässt sich allerlei bewirken: Sie geben zahlreiche Möglichkeiten sich auszudrücken, selbst zu verwirklichen oder andere zu unterhalten. Die Werke zweier Sprachkünstler wurden jetzt im Rahmen der Reihe Wortkultur in der Lampertheimer Stadtbücherei vorgestellt. Barbara Kernbach las aus dem Gedichtband ihres Mannes Rainer Weidenauer „Nur die Liebe kann es wagen“ und Roland Kirsch gab Teile aus seinem Kriminalroman „Kartoffelblues“ zum Besten. Unterstützung beim Präsentieren der Lyrik ihres 2010 verstorbenen Mannes erhielt Barbara Kernbach von Dekan Karl Hans Geil und Kommunalpolitiker Hans Hahn, der als Jugendfreund Weidenauers auch ein wenig aus der gemeinsamen Schulzeit berichtete. Denn diese Lebensphase bot oft Stoff für seine Gedichte.

Weidenauers Werke beschäftigen sich mit der Liebe, der Hoffnung auf Auferstehung einerseits aber auch mit Tod und Schmerz. Doch auch gesellschaftskritische Themen fin-

den in den Gedichten einen Platz. „Er legte gern den Finger auf die Wunden unserer Zeit“, beschreibt Barbara Kernbach zusammenfassend.



Barbara Kernbach und Roland Kirsch zu Gast in der Stadtbücherei. BILD: BERE

Während der erste Teil der Veranstaltung zum Innehalten und Nachdenken diente, suchte Roland Kirsch danach gezielt das Gespräch mit dem Publikum. Zunächst stellte er die Hauptfiguren seines Krimis vor: Kriminalhauptkommissar Robert Krump und Polizeimeister Florian Hartwig.

Mysteriöse Erdäpfel

Die beiden haben im südhessischen Bärheim, in Biblis, Heppenheim und der Umgebung alle Hände voll zu tun, als sie neben einer Massenschlägerei und einem Raubüberfall mit Geiselnahme auch noch den Tod eines Mannes aufklären müssen. Und wie der Titel „Kartoffelblues“ schon verrät, spielen darin auch mysteriöse Erdäpfel eine Rolle.

Doch allzu viel wollte der Krimiautor nicht verraten. An den Verkaufstischen in der Stadtbibliothek konnten die neugierig gewordenen Bücherfreunde schließlich Werke der beiden Wortkünstler erstehen, um zu Hause noch ein wenig in der „Wortkultur“ zu schwelgen. Bere