

LAUSITZER RUNDSCHAU

Lübbenau 14. März 2009, 00:00 Uhr

„Viele Menschen essen leider nicht bewusst“

Die Senftenbergerin Renate Fritsche im RUNDSCHAU-Interview: Sie ärgert sich über die schlechten Essgewohnheiten vieler Menschen

Renate Fritsche, 59, beschäftigt sich seit knapp 20 Jahren mit dem Thema „Ernährung“. Seit 1996 betreibt sie das Reformhaus „Hedwig“ in Senftenberg. Zudem hat sie vor Jahren eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin absolviert, ist Reformhaus-Fachberaterin und politisch als Stadtverordnete aktiv. In der RUNDSCHAU spricht Sie über die momentan aktuelle Fastenzeit, Disziplin und schlechte Ernährung.



Renate Fritsche vom Reformhaus „Hedwig“ in Senftenberg setzt auf ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten. Foto: Holscher
Foto: Holscher

Seit Aschermittwoch hat aus christlicher Sicht die 40 Tage andauernde Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern begonnen. Fasten Sie auch?

Ich bevorzuge ein individuelles Fasten, mache das aber nicht an besonderen Daten fest. Grundsätzlich ist es sinnvoll, das Frühjahr zu nutzen, da der Körper während dieser Zeit zum Fasten bereit ist. Im Winter hält er dagegen viele Reserven fest. Der Erfolg einer Fastenkur besteht für mich aber nicht nur im Weglassen von Essen. Es geht vielmehr auch um eine körperliche und seelische Auszeit.

Fasten Sie mehrmals im Jahr?

Durch meine Tätigkeit bin ich ganztägig eingebunden und habe mich deshalb für eine gute Entschlackungskur entschieden, die den Stoffwechsel anregt und den Grundumsatz aktiviert. Für mich ist das momentan so sehr gut realisierbar.

Ganzer Artikel Seite [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) »

Jüngste Kommentare

Zu diesem Artikel sind noch keine Beiträge vorhanden