

LEERE VOLLER LEBEN

MEHR ENERGIE DURCH WENIGER



MEHR ENERGIE

MANFRED MITTEREGGER
FASTET SCHON 46 JAHRE

PFANDFASTEN

WER DAS KLEINE EHRT,
SPENDET ES

ZUM MITMACHEN

FASTENAKTIONEN

MIT-
MACHEN
& ZUKUNFT
SPENDEN

PORTRÄT

MEHR ENERGIE DURCH WENIGER

„Fasten Sie?“ – „Ich faste schon 46 Jahre.“

So beginnt Pfarrer Manfred Mitteregger das Interview. Und wenn man ihn fragt, warum er das so genau weiß, antwortet er ohne zu zögern: „Es war im ersten Studienjahr, 1980, als ich einen Fastentag in der Woche einlegte.“ Seitdem ist Fasten für ihn keine Episode, sondern ein Lebensstil. Ein Weg, der ihn durch Jahrzehnte begleitet – und ihn immer wieder neu hinführt zu Gott.



↑
**PFARRER
MANFRED
MITTEREGGER**



↑
**PRIESTER
GÜNTHER ZUBIC**

WORTE EINES WEGGEFÄHRTEN

„Ich kenne Herrn Pfarrer Dr. Manfred Mitteregger von den ökumenischen Gottesdiensten im Ennstal, wo ich nun sechs Jahre in der Seelsorge mitgearbeitet habe. Er ist ein wunderbarer Freund und spiritueller Mensch mit tiefen Lebenserfahrungen, vertraut in der Begleitung von Menschen in Krankheit und Krisen. Er lebt ganz aus der Bibel, besonders aus den Psalmen. Viele kommen durch ihn mit der heilenden Kraft dieser biblischen Gebete in Berührung und entdecken, wie sie selbst daraus beten können. Pfarrer Mitteregger hat mehrere Broschüren veröffentlicht, die in Trauer, Krankheit und Krisenzeiten durch Gebet und das Wort Gottes stärken. Er zeigt biblische Wege zu Gesundheit und Heilung. Fasten, verbunden mit Gebet, ist für ihn ein spiritueller Weg zur ganzheitlichen Gesundung des Menschen.“

Seit seinen ersten Fastenerfahrungen im Studium hat Pfarrer Manfred Mitteregger verschiedene Formen des Fastens ausprobiert. Er begann mit dem Wasserfasten, bei dem er auf feste Nahrung verzichtete und nur Wasser zu sich nahm. Später lernte er auch das Fasten nach Dr. Buchinger kennen, das über mehrere Tage mit Säften oder Brühe praktiziert wird. Hinzu kam das Fasten nach F. X. Mayr, das den Fokus auf Darmgesundheit legt und mit einer besonderen Ernährungsweise sowie bewusstem Kau-

en arbeitet. Am stärksten verbunden fühlt er sich heute mit dem Daniel-Fasten – einer Form des Basenfastens, die auf mehreren Stellen im Buch Daniel beruht. Dort verzichtet Daniel bewusst auf „königliche Speisen“ und ernährt sich hauptsächlich von pflanzlichen Lebensmitteln (Daniel 1 und 10). Inspiriert davon verzichtet Pfarrer Mitteregger auf Zucker, Fleisch, Brot und Alkohol. Diese Art des Fastens begleitet ihn heute am längsten und ist zu seiner regulären Ernährungsweise geworden.

Für den Pfarrer steht nicht die Länge oder Strenge im Vordergrund, sondern der geistliche Sinn. Fasten bedeutet für ihn, Zeit, die sonst fürs Essen verwendet wird, bewusst anders zu nutzen: für Gebet, Bibellesen und das Nachdenken über den Glauben. Er beginnt seinen Tag mit den Psalmen und einer Gebetszeit. „Mir geht es in erster Linie um die intensivere Begegnung mit Gott. Es geht um Sehnsucht nach mehr von und mit ihm“, sagt er.

**GOTT SEGNET JEDES FASTEN,
DAS AUS EINER EHRLICHEN
SEHNSUCHT ENTSTEHT.**

Pfarrer Manfred Mitteregger

Neben der geistlichen Dimension erlebt Mitteregger große körperliche Vorteile. Der 67-Jährige beschreibt, dass er in Fastenzeiten mehr Energie hat und „wach“ ist, weil der Körper nicht ständig mit Verdauung beschäftigt ist. Bei seiner Ärztin entschuldigte er sich für sein seltenes Erscheinen. Abgesehen von jährlichen Blutuntersuchungen war er bereits 12 Jahre nicht mehr dort. „Irgendwas müssen Sie richtig machen“, antwortete sie. Sein Geheimnis? Das Fasten – und das Wissen, das er darüber gesammelt hat, gibt er gerne weiter.

Als Fastentrainer begleitet er jedes Jahr Menschen durch die Fastenzeit und hat dabei immer wieder erlebt, wie sich körperliche Beschwerden deutlich verbessern können. In seiner Gemeinde und in seinen Fastengruppen berichten Teilnehmerinnen und Teilnehmer von positiven Veränderungen – etwa bei rheumatischen Beschwerden oder nach schweren Erkrankungen. Eine junge Mutter Anfang drei-

ßig, die wegen eines Stillsyndroms unter starken Gelenksschmerzen und Hautausschlägen litt und kaum noch den Kinderwagen schieben konnte, fand nach Krankenhausaufenthalt und Kortisonempfehlungen schließlich zu Mitteregger. Durch das Daniel-Fasten besserte sich ihr Zustand innerhalb weniger Wochen so deutlich, dass sie das Kortison unter ärztlicher Begleitung ausschleichen konnte und nach knapp einem Jahr beschwerdefrei war.

Gleichzeitig macht Pfarrer Mitteregger klar, dass er Theologe und kein Arzt ist und keine medizinischen Ratschläge geben will. Er betont jedoch auch, dass viele Ärztinnen und Ärzte kaum Kenntnis von den gesundheitlichen Vorteilen des Fastens haben, weil dieses Thema in der medizinischen Praxis oft wenig präsent ist. Er verweist dabei gerne auf den Berliner Fastenarzt Andreas Michalsen: „Er behandelt an der Charité jährlich rund 600 Patient:innen mit großartigen Erfolgen durch Fasten. Hätte er dafür ein Medikament, würden sie ihm die Türen einrennen.“

Bestätigt fühlt sich Pfarrer Manfred Mitteregger auch durch Beispiele aus den sogenannten „Blue Zones“ – Regionen der Welt, in denen Menschen außergewöhnlich häufig über 100 Jahre alt werden. Eine davon ist Loma Linda in Kalifornien, eine adventistische Gemeinschaft, deren Lebensstil dem Daniel-Fasten ähnelt: überwiegend pflanzlich, ausgewogen, bewusst. Solche Beobachtungen bestätigen für ihn, was er selbst seit Jahren erlebt. Er möchte Menschen Mut machen, einen Schritt in diese Richtung zu setzen. Denn: „Gott segnet jedes Fasten, das aus einer ehrlichen Sehnsucht entsteht.“

Maria Wilbrink

FIT DURCHS LEBEN
DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG,
FASTEN UND BETEN



Ein Praxisbuch für Gesundheit, geistliches Wachstum,
Erneuerung und Erweckung im Glauben

Dr. Manfred Mitteregger

Pfarrer Dr. Manfred Mitteregger lädt in seiner Fastenbroschüre dazu ein, Fasten und Beten (neu) zu entdecken. Mit praktischen Tipps, Fastenmethoden und geistlichen Impulsen zeigt er, wie man Körper, Geist und Glauben gleichzeitig in Schwung bringt.

Die Broschüre ist kostenlos; freiwillige Spenden zur Unterstützung seiner Arbeit sind willkommen. Online oder direkt bei Pfarrer Mitteregger erhältlich in 8962 Gröbming, Am Steinacker 485. Eine telefonische Bestellung ist möglich unter 0664/1268283.

ZUR FASTEN-
BROSCHÜRE



PFANDFASTEN

KLEINE BETRÄGE, GROSSE WIRKUNG

Es sind nur ein paar Cent, die man seit 1. Jänner 2025 zurückbekommt, wenn man leere Pfandflaschen und -dosen im Supermarkt abgibt. Doch wenn viele Hände mithelfen, summiert sich selbst kleines: Und dank einer Initiative der HTL Zeltweg kommen diese Beträge nun der Österreichischen Kinderkrebshilfe zugute.



Die Fastenzeit steht traditionell für bewussten Verzicht, für Innehalten und für die Frage: Was brauche ich wirklich? Während früher vor allem der Verzicht auf bestimmte Speisen im Mittelpunkt stand, suchen heute viele Menschen nach zeitgemäßen Formen des Fastens. Eine davon ist das Pfandfasten, das besonders nach dem eingeführten Pfandsystem in Österreich an Bedeutung gewonnen hat.

Über 81 % aller Flaschen und Dosen wurden im ersten Jahr des Pfandsystemes zurückgegeben – ein großer Schritt in Richtung Kreislaufwirtschaft, da dadurch wertvolle Materialien länger im Umlauf bleiben. Das neue Pfandsystem hilft jedoch nicht nur der Umwelt, sondern eröffnet auch Chancen für soziales Engagement. Genau das dachten sich Schüler:innen der HTL Zeltweg, als sie sich fragten: „Wie können wir die Österreichische Kinderkrebshilfe langfristig und ohne großen technischen Aufwand unterstützen?“ Denn jedes Jahr erkranken in Österreich rund 300 Kinder und Jugendliche an Krebs – etwa 200 davon sind unter 14 Jahren alt. 85 % der jungen Patient:innen können geheilt werden. Um die Familien der Betroffenen langfristig zu unterstützen, suchten die Schüler:innen nach einer wirksamen Möglichkeit, etwas zu bewegen.

Ganz im Sinne von „Die Masse macht's aus – jedes bisschen zählt“ entstand an der HTL Zeltweg die Idee, Pfandbeträge für den guten Zweck zu spenden. Seit Anfang Juni 2025 kann man an allen Pfandautomaten einer österreichischen Handelskette sein Flaschenpfand zugunsten der Österreichischen Kinderkrebshilfe einlösen – mit nur einem Knopfdruck auf „Spenden“ statt „Auszahlung“.

Auch wenn Pfandspenden an sich nicht neu sind, ist diese Aktion etwas Besonderes: Sie geht direkt auf die Initiative der Schüler:innen zurück, die ganz bewusst etwas für krebskranke Kinder und ihre Familien tun wollten. Und sie leben diesen Gedanken auch selbst. Viele von ihnen spenden ihr eigenes Pfand privat an die Österreichische Kinderkrebshilfe. Zudem möchte die gesamte Schulgemeinschaft die Fastenzeit nutzen, um besonders intensiv Pfand für den guten Zweck einzubringen.

“

**DIE MASSE MACHT'S AUS,
JEDES BISSCHEN ZÄHLT.**

”

Ethik- und Religionslehrerin Lisa Stolz

Initiiert wurde die Aktion von Ethik- und Religionslehrerin Lisa Stolz gemeinsam mit Abteilungsvorstand für Bautechnik Bartholomäus Reiter. In Zusammenarbeit mit dem Verein „Land schafft Leben“ und der Österreichischen Kinderkrebshilfe konnte die Idee auf den Weg gebracht werden.



Pfandfasten heißt, während der Fastenzeit bewusst auf die Rückgabe von Pfandflaschen und -dosen für den eigenen Geldbeutel zu verzichten. Stattdessen wird das gesammelte Pfandgeld gespendet – entweder direkt an soziale Einrichtungen oder über spezielle Pfandspende-Möglichkeiten im Supermarkt. Der finanzielle Betrag mag auf den ersten Blick gering erscheinen, doch in der Summe entfaltet er eine beachtliche Wirkung.

HOW TO: PFANDSPENDEN



Sammele während der Fastenzeit leere Flaschen und Dosen.



Löse das Pfand ein.



Drück am Automaten nicht auf „Auszahlen“, sondern auf „Spenden“.



FASTEN-IMPULSE

EINE STÄRKUNG FÜR DIE NEUE WOCHE



Fasten wird oft mit dem Verzicht auf liebgewonnene Dinge in Verbindung gebracht. Die neue Online-Reihe will andere Blickwinkel aufzeigen. Jeden **Montag in der Fastenzeit von 18:30–19:30 Uhr**.

23. Februar: Einfach **Mensch bleiben** – trotz Handy, KI & Social Media. Mit Kommunikations-Expertin Katrin Leinfellner.

2. März: Gott begegnet uns im Nächsten: Den **Blick schärfen für Bedürftige**. Mit Angelika Egger-Wolf, Caritas im Murtal.

9. März: Mit Ritual und Segen loslassen und **Leichtigkeit entdecken**. Mit Ritualbegleiterin Elisabeth Aumüller.

16. März: Innehalten und den **Raum für eigene Bedürfnisse** finden. Mit Persönlichkeitstrainerin Inge Lang.

23. März: Fasten als Aufbrechen, um die **Schöpfung** zu bewahren. Mit der Umweltbeauftragten Eva Heidlmair.

30. März: Heiterkeit und Glaube: Die befreiende **Kraft des Lachens**. Mit Humorbotschafter Josef Promitzer.

HIER GEHTS
DIREKT ZUR
TEILNAHME VIA ZOOM



oder [zoom.com](https://zoom.us)
Meeting-ID: 828 4975 7931
Kenncode: 966361



ANDERSORT HAUS DER FRAUEN

FASTEN – EINE HEILSAME PAUSE FÜR KÖRPER UND SEELE

Im „AndersOrt Haus der Frauen“ ist Fasten ein Weg der Achtsamkeit, getragen von Respekt für den Körper und Offenheit für das Innere. Beim Basenfasten zählt nicht das „Weniger“, sondern das Wesentliche. Basische Speisen, sanfte Bewegung, Stille und Rituale führen zur Ruhe; der Körper erholt sich vom „Zuviel“ des Alltags.

Fasten wirkt ganzheitlich: Es entlastet den Darm, stärkt die Selbstheilung und bringt den Körper ins Gleichgewicht. Viele erleben Klarheit und neue Lebenskraft. Es öffnet einen geistlichen Raum für Dankbarkeit und Nähe zu sich selbst.

Die ruhige Lage des „AndersOrt Haus der Frauen“ inmitten der oststeirischen Natur unterstützt diesen Weg. Fasten wird hier zur heilsamen Pause, zum Geschenk für Körper und Seele und zu einem Neubeginn aus der Stille.



MACH MIT!

BASENFASTEN LIGHT:

20.–22. Februar 2026 (ausgebucht)

BASENFASTEN:

1.–6. März 2026 (ausgebucht)

20.–25. September 2026

7.–12. März 2027

FASTEN & YOGA:

17.–23. Jänner 2027

INFO UND ANMELDUNG:

kontakt@hausderfrauen.at



HAUS DER STILLE

EINLADUNGEN ZUR STILLE

STILLE AUSZEIT

Fasten klärt, belebt, fokussiert, macht lebendig. Fasten heißt reduzieren – nicht nur beim Essen, sondern: weniger Zeitdruck, weniger digitale Welt, weniger Kilometer, weniger Lärm... Im „Haus der Stille“ bieten wir dir Begleitung bei diesem Vorhaben.

Komm in der Fastenzeit gerne zu uns für ein paar individuell gewählte Tage oder ein Wochenende als persönliche Auszeit.

KLIMAFASTEN

Wie kann ein bewusster Lebensstil die Umwelt und die eigene Gesundheit stärken? „Klimafasten 2026“ lädt dich ein, über die Fastenzeit hinaus ein persönliches Fastenziel zu definieren und umzusetzen: eine konkrete, alltagstaugliche Veränderung, die sowohl deiner Gesundheit als auch dem Klima zugutekommt.



OSTERN IM HAUS DER STILLE

Von Mittwoch, 1. April, bis Oster-sonntag, 5. April, kannst du die Kartage und das Osterfest mit uns im „Haus der Stille“ feiern. Biblische Impulse, persönliche Stille-Zeiten, eine Stille-Wanderung, Gespräche und eine achtsame, gemeinsam gestaltete Liturgie machen diese Tage zu einer besonderen Erfahrung.

INFOS & ANMELDUNG:

info@haus-der-stille.at





FASTENAKTIONEN

DREI WEGE DURCH DIE FASTENZEIT

Die folgenden Fastenaktionen begleiten durch die Fastenzeit. Sie laden ein, Gewohntes zu hinterfragen, Neues zuzulassen und den Alltag bewusster wahrzunehmen.



HELFEN
SIE MIT!
teilen.at



AKTION FAMILIENFASTTAG

Über den eigenen (Suppen-)Tellerrand hinausschauen: Das tut die Katholische Frauenbewegung mit ihrer Aktion Familienfasttag. Unterstützt werden Frauen und ihre Familien in Projekten weltweit. Heuer steht Indien im Fokus, wo unter dem Motto „Beteiligung kommt von Teilen“ indigene Frauen im Bundesstaat Jharkhand dabei unterstützt werden, aktiv an gesellschaftlichen Entscheidungen mitzuwirken. Die kfb-Partner:innenorganisation SEEDS setzt dafür Projekte um, die Gleichstellung fördern, Gewalt reduzieren und Frauen stärken.

Helfen Sie mit, die Welt von heute und morgen zu gestalten: bei den Suppessen in zahlreichen Pfarren, über Spenden in Familienfasttags-Gottesdiensten oder online unter www.teilen.at

AUTOFASTEN

„Autofasten – Heilsam in Bewegung kommen“ und gleichzeitig „g'scheit fair unterwegs“ von 18. Februar bis 4. April 2026 unserer Um- und Mitwelt und kommenden Generationen zuliebe! Die Aktion lädt auch heuer ein, das Auto in der Fastenzeit öfter stehenzulassen.

Unter autofasten.at anmelden, mitmachen & gewinnen!



ANMELDEN,
MITMACHEN
& GEWINNEN!
autofasten.at



INFOS &
ANMELDUNG:
fleischfasten.at



FLEISCHFASTEN

Essen prägt unser Leben – und hat Folgen für Mensch, Umwelt und Klima. Die Aktion „Gerecht leben – Fleisch fasten“ lädt dazu ein, sich bewusst mit dem wertvollen Lebensmittel Fleisch auseinanderzusetzen: Wie wird es produziert? Woher stammt das Futter für die Tiere? Wer profitiert vom derzeitigen Handelssystem – und wer verliert dabei?

Mitmachen: Nehmen wir die Fastenzeit zum Anlass, weitgehend auf Fleisch zu verzichten und pflanzliche, saisonale, regionale Lebensmittel zu erkunden. Mit vielen positiven Folgen für Menschen, Tiere, Umwelt & Klima. fleischfasten.at



TOMATEN-LINSEN-RASAM*

ZUTATEN

- 2 EL Kreuzkümmel
- 10 Pfefferkörner
- 8 Knoblauchzehen
- 6 EL gelbe Linsen
- 4 Tassen Wasser (ca. 1 l)
- 10 Tomaten, gewürfelt
- 2 EL Kurkuma
- Salz
- 2 EL Öl
- 2 EL Senfkörner
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Handvoll frischer Koriander
- Kreuzkümmel ohne Öl kurz anrösten, mit Pfefferkörnern und Knoblauch vermischen und beiseitestellen.
- Linsen mit Wasser, gewürfelten Tomaten, Kurkuma und Salz weichkochen und pürieren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner dazugeben. Wenn sie aufplatzen, das Linsen-Tomaten-Püree hinzufügen.
- Gewürzpaste und Zitronensaftiterrühren und ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen.
- Koriander hacken und kurz vor dem Serviereniterrühren.
- Optional mit frischem Brot oder Reis servieren.

Rezepte
für fleischlose
Speisen auf
fleischfasten.at



*traditionelle, südindische Suppe

TUGENDEN DER FRIEDFERTIGKEIT

Friede beginnt bei der eigenen Haltung. In der diesjährigen großen Fastenserie im SONNTAGSBLATT lädt Autorin Christine Haiden dazu ein, innezuhalten und das eigene Denken und Handeln zu reflektieren. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir miteinander umgehen – in einer Zeit, in der das Rechthabenwollen das Zuhören übertönt. Dem setzt die Autorin eine Haltung der Friedfertigkeit entgegen, die verbindet und ein Miteinander möglich macht.

In sieben Folgen werden Tugenden entfaltet, die dabei helfen:

- Sanftmut
- Geduld
- Disziplin
- Verzeihen
- Güte
- Humor
- Zärtlichkeit.

Die 7-teilige Fastenserie ist im Kurzabonnament um nur 10 Euro erhältlich (KW 7 bis 14) und endet automatisch. Bestellung online oder unter 0316/8041 225 möglich.



ANMELDUNG
KURZABO



SONNTAGSBLATT
FÜR STEIERMARK

Tugenden
der Friedfertigkeit

IMPRESSUM: FASTEN ist ein Sonderthema der Katholischen Kirche Steiermark / PB Kommunikation, Bischofplatz 2, 8010 Graz. In Kooperation mit dem Sonntagsblatt für Steiermark. Redaktion und für den Inhalt verantwortlich: Helmut Schmidt, Katrin Leinfellner, Maria Wilbrink. Grafik & Layout: Agenturnetzwerk Form und Zeichen. Fotocredit: Pexels | Privat | Priesterseminar | Adobe Stock (2) | HTL Zeltweg | Neuhold/Sonntagsblatt | kfb/Rajiv Kumar Sah | SashaKhalabazar, depositphotos.com | kfb | Alexandra Grill |

katholische-kirche-steiermark.at/fasten