Andrea Sawatzki: Fasten würde heute allen einmal guttun

4. März 2025



Am Aschermittwoch beginnt für Christinnen und Christen die Fastenzeit. Ob religiös oder nicht: Schauspielerin Andrea Sawatzki fände eine Fastenkur für die ganze Gesellschaft einmal sinnvoll.

München (KNA) Andrea Sawatzki (61), Schauspielerin, sieht im Fasten nach eigenen Worten einen Weg zu mehr Klarheit. „Gerade in der heutigen Zeit würde es gut tun, wenn einfach alle mal fasten würden, um ein bisschen klarer zu werden“, sagte sie der Katholischen Nachrichten-Agentur (KNA). Am kommenden Mittwoch beginnt für Christinnen und Christen die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern.

Er habe mit christlichem Fasten „nichts am Hut“, sagte Christian Berkel, ebenfalls Schauspieler und Sawatzkis Ehemann. Die Fastenregeln der Religionen seien jedoch „ganz pragmatisch: Das Fasten dient in erster Linie der Gesundheit und der Besinnung. Nach dem Motto, schränke dich doch auch mal ein, nicht immer nur vollpumpen“. Diese Idee teilten Christentum, Judentum und Islam miteinander.

Er mache seit zwei bis drei Jahren intermittierendes Fasten nach dem Prinzip 16:8, fügte der

67 Jahre alte Darsteller hinzu. „Natürlich gibt es auch mal Tage, an denen es mir nicht gelingt und ich ’sündige‘“, so Berkel mit einem Schmunzeln. „Aber eigentlich mache ich das durchgehend. Und fühle mich eindeutig fitter und besser.“

Die christliche Fastenzeit geht auf einen Bericht aus der Bibel zurück. Dort ist von einer 40-tägigen Gebets- und Fastenzeit Jesu die Rede, die auf seine Taufe im Jordan folgte. Die Sonntage gelten offiziell nicht als Fastentage. Daher beginnt die Fastenzeit nicht genau 40 Tage vor Ostern, sondern bereits am Aschermittwoch. Dies wurde im sechsten oder siebten Jahrhundert festgelegt.

Traditionell gelten für Katholiken alle Freitage sowie der Aschermittwoch als verpflichtende Tage der Buße. An ihnen sollen sie kein Fleisch essen, an Aschermittwoch und Karfreitag – dem Tag der Kreuzigung Jesu – sollen sie sogar nur eine Hauptmahlzeit zu sich nehmen. In der Fastenzeit geht es aber nicht nur um den Verzicht auf Genussmittel wie Süßigkeiten, Fleisch oder Alkohol, sondern auch um eine Unterbrechung von Gewohnheiten.

© KNA

Bild von congerdesign auf Pixabay

Stand: 13. November 2026