

WEB-TIPP

von
Marion Ramsebner
Diätologin

**Bewusste Ernährung in der Fastenzeit**

In rund zwei Wochen beginnt die Fastenzeit. Durch das Fasten kann sehr viel Wohlbefinden geschaffen werden, jedoch gilt es einiges zu beachten. Diätologin Marion Ramsebner aus Grünburg gibt Tipps.

Das Fasten stammt aus dem Christentum und bezeichnet den freiwilligen und zeitlich begrenzten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Fasten wird heutzutage sehr individuell umgesetzt. Viele verzichten auf Zucker, Fleisch oder Alkohol. Auch Medien- oder Plastikfasten sind gängige Fastenvarianten. Die 40 Tage können dazu dienen, sich auf das eigene Ess- und Konsumverhalten sowie den Umgang mit Lebensmitteln zu konzentrieren.

„Fasten ist nicht immer unbedenklich, denn extreme Varianten können sogar zu einer Unterversorgung des Körpers mit lebensnotwendigen Nährstoffen führen“, weiß Marion Ramsebner und betont: „Wichtig ist, dass der Körper beim Fasten leistungsfähig bleibt und das Hungergefühl nicht unterdrückt wird.“

Nicht selten wird die Fastenzeit dazu genutzt, überflüssige Kilos zu verlieren. „Oft kommen dabei auch Crashdiäten zum Einsatz, wo der Jojo-Effekt nach Ende der Fastenzeit bereits vorprogrammiert ist. Nutzt man jedoch diese Zeit, seine Ernährungsgewohnheiten schrittweise und langfristig zu verändern, kann die Fastenzeit einen Anstoß geben.“

Der komplette Artikel
ist unter www.tips.at/f/3597
online.

Reisen, Rezepte, Wandern,
Digitales und andere
Ratgeber finden
Sie auf

tips.at/freizeit



Fotos: Florian Mayr

VORGESTELLT**„Tiksi“ präsentiert die zierliche Schwanzmeise**

REGION. Die Blaumeise „Tiksi“ stellt im Monat März die entzückende Schwanzmeise vor.

von **JULIA KARNER** und **FLORIAN MAYR**

Nomen est omen trifft für die Schwanzmeise nur zur Hälfte zu. Sie ist zierlich proportioniert wie die Meisen, aber zoologisch gehört sie zu einer eigenen Familie. Dem ersten Teil des Namens, wird sie dafür um so mehr gerecht. Ihre Körperlänge beträgt in etwa 14 Zentimeter, zwei Drittel davon nimmt alleine der Schwanz ein. Kein Wunder, dass der Volksmund es auch Pfannstielchen nennt.

Wie ein Äffchen

Der überdimensionale Schwanz hilft der Schwanzmeise eine Nische zu nutzen. Wie ein kleines Äffchen kann sie damit behende manövrierend in den äußersten Randbereichen der Zweige herumturnen und dort noch Insekten finden. Nicht nur die Proportionen lassen die Schwanzmeise entzückend aussehen, auch das Babyface mit dem Stuppschnabel und die gelben oder roten Augerringe verleihen diesem Singvogel

Charme, wie die Farbgebung, die mit ihrem zartrosa, weiß und schwarz an das Land der untergehenden Sonne erinnert. Tatsächlich gibt es diese Balancierkünstlerin unter den Vögeln von Portugal bis nach Japan. Bei uns in Mitteleuropa kann man zwei Unterarten im selben Lebensraum bestaunen. Es gibt welche mit weißem Kopf (Unterart *caudatus*) und eine dunkelköpfigere Art (Unterart *europaeus*), sowie Mischformen. Wie der Mensch öfters Halligalli braucht, beständig Gruppen, aber auch immer wieder seine Ruhe, so ist es auch bei den Vögeln. Während Stare auch in Schwärmen zur Hoch-

leistung auflaufen, sind Rotkehlchen gerne ganz auf sich alleine gestellt. Die Schwanzmeisen gehören zur dritten Gruppe, die gesellig und sozial am liebsten in Trupps von etwa einem Dutzend unterwegs sind. Im Winter wird in dieser Gruppe eng aneinander geschmiegt geschlafen. Die Jungen wachsen wohl behütet auf, in einem kugelförmigen, flauschigem Nest mit einem schmalen Eingang.

Wer diese sympathischen kleinen Koblode der Zweige noch nie gesehen hat, sollte raus, und die Natur mit allen Sinnen genießen, so lange es davon noch etwas gibt. ■



Im Raaderwald sind diese beiden Unterarten der Schwanzmeise zu finden.