

Fahrstuhlfasten nicht nur an der CAU

Stefanie Steinwender, Energieberaterin bei klik – klima konzept 2030 der CAU

Die Fastenzeit ist nun zu Ende und nach 6 Wochen ist das Schlemmen wieder „erlaubt“. Doch in der modernen Welt von heute wird nicht nur, wie der kirchliche Brauch es vorsieht, auf feste Nahrung verzichtet, sondern auch auf ganz andere Sachen. Der eine verzichtet auf Alkohol, der andere auf Süßigkeiten oder Knabbereien. Doch der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, auch auf das Auto oder den Fernseher kann verzichtet werden.

Bei uns an der CAU haben wir jedoch noch eine weitere Möglichkeit entdeckt. Björn Peemöller (Institut für Informatik) und seine Kollegen und Kolleginnen verzichten während der Fastenzeit nun schon seit zwei Jahren auf den Fahrstuhl. Das sogenannte Fahrstuhlfasten entstand aus dem Gedanken heraus, etwas zu finden, das weniger als Bestrafung empfunden wird, sondern eher noch der körperlichen Verfassung und der Fitness dient.

Von den Arbeitskollegen und -kolleginnen am Anfang ein wenig belächelt, finden sich doch so langsam immer mehr Anhänger des Fahrstuhlfastens. Vier Informatiker nehmen das ganze sehr genau. Täglich nutzen sie die Treppe, um in ihre Büros in den siebten Stock zu gelangen. Mittags gelangen die vier ebenfalls nur über das Treppenhaus in die Mensa und da alleine mit dem Fahrstuhl zu fahren keinen Spaß macht, finden immer mehr Kollegen und Kolleginnen den Weg über die Stufen.

Manchmal ist der Fahrstuhl schon eine große Verlockung, vor allem wenn man, gerade erst oben angekommen, bemerkt hat, dass etwas unten vergessen wurde. Hier scheint sich das Team der Informatiker aber gut unter Kontrolle zu haben. Getreu dem Motto: „Ganz oder gar nicht!“ wird tapfer gefastet.

Sogar über die Grenzen der CAU hinaus wird, soweit wie möglich, auf den Fahrstuhl verzichtet. Nicht ganz einfach ist es in großen Einkaufszentren. Wenn der Einkaufswagen in einen anderen Stock zum Auto transportiert werden muss darf ausnahmsweise die Rolltreppe benutzt werden.



Im Laufe der Wochen macht sich die Verbesserung der Fitness bemerkbar. Mittlerweile können sich die Kollegen und Kolleginnen beim Treppensteigen auch wieder entspannt unterhalten, was anfangs doch etwas schwierig war. Auch der zeitliche Unterschied zwischen Fahrstuhlfahren und Treppensteigen ist nach ein paar Wochen Training minimal.

Neben der sportlichen Betätigung trifft man im Treppenhaus zudem nette Leute. Auch wenn die meisten nur ein paar Stockwerke zurücklegen müssen, bleibt kurze Zeit für einen Plausch. Doch es gibt noch andere interessante Ergebnisse.





Wer weiß denn schon, dass man vom Erdgeschoss bis in die siebente Etage 135 Stufen zurücklegen muss? Wie viele Stufen sind es denn bis zur Dachterrasse?

Wer zwischen Aschermittwoch und Ostern fastet, überdenkt seinen Lebensstil und ändert diesen positiv. Jeder, der in der Zeit auf eine bestimmte Sache komplett verzichtet, kann stolz auf sich sein. Wieso also nicht nächstes Jahr auch mal das Fahrstuhlfasten ausprobieren? Oder am besten heute schon beginnen und so oft wie möglich die Treppe benutzen. Ein entscheidender Effekt wurde hier noch nicht genannt: Jeder, der auf den Fahrstuhl verzichtet, verbrennt nicht nur Kalorien, sondern handelt auch umweltbewusst, denn jede Stromersparung bedeutet weniger klimaschädliches CO₂.

In diesem Sinne: Ich hoffe wir sehen uns bald im Treppenhaus!

Zuständig für die Pflege dieser Seite: Stabsstelle Presse, Kommunikation und Marketing
Tel. 0431 880 2104, intranet@uni-kiel.de