MARIENKRON

Marienkroner Fastenumfrage 2024: So fastet Österreich

Kurhaus Marienkron zeichnet das jährliche Stimmungsbild zu Gesundheit, Ernährung und Fasten

- **Top-3 Gesundheitsvorsätze 2024**: Gesündere Ernährung, Zeit in der Natur, Schlaf
- **Fasten bleibt Trendthema**: Die Hälfte der Österreicher:innen plant 2024 zu fasten
- **Fasten-Disziplin:** Jede/r zweite Österreicher:in hat sich 2023 Fasten vorgenommen – ein Drittel hat es auch tatsächlich umgesetzt
- **Ernährung der Österreicher:innen fleischlastig:** Nur 7,5 Prozent ernähren sich vegetarisch oder vegan
- **Intervallfasten-Boom**: 16:8 Methode bleibt die bekannteste und am meisten ausprobierte Fastenart
- **Diäten hoch im Kurs:** Mehr als die Hälfte der Österreicher:innen haben Diäterfahrung
- **Gefürchteter JoJo Effekt:** 7 von 10 Österreicher:innen haben die häufige Diät-Begleiterscheinung schon selbst erlebt
- **Teuerungs-Effekte:** 5 von 10 ÖsterreicherInnen geben an, dass die höheren Lebenskosten Einfluss auf Ernährungs- und Gesundheitsverhalten haben werden

Mönchhof, am 1. Jänner 2024. **Bereits zum fünften Mal in Folge beleuchtet das Kurhaus Marienkron die Ernährungs- und Fastengewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher. Die Ergebnisse der aktuellen „Marienkroner Fastenumfrage" geben Einblick in persönliche Vorsätze und Motive sowie in gesundheitliche und wirtschaftliche Aspekte des bewussten Verzichts. Neben dem Fasten als kurzfristige Intervention zur Lebensstiländerung wird der Fokus dabei heuer erstmals auf Diäten als Methode zur Gewichtsreduktion gelegt.**

Gesundheitsvorsätze 2024: Gesündere Ernährung, Zeit in der Natur, Schlaf

In der aktuellen Marienkroner Fastenumfrage werden die Österreicher:innen nach ihren Jahresvorsätzen hinsichtlich Gesundheit und Ernährung befragt: Die Top-Antwort lautet „Gesündere, bewusste Ernährung" (45,8%), dicht gefolgt von „(Mehr) Zeit in der Natur" (45,2%) und „Ausreichend Schlaf" (42%). Weiters haben sich die Befragten vorgenommen, im neuen Jahr Stress zu reduzieren (41,7%) – das geben vor allem die Jüngeren (18 bis 39 Jahre) an. (Mehr) Sport zu betreiben (40,5%) und regelmäßig Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen zu machen (26,7%) zählen ebenfalls zu den Vorsätzen. Weniger rauchen bzw. mit dem Rauchen aufhören will etwa jede/r Sechste (16,5%), wobei das Vorhaben bei Männern stärker ausgeprägt ist als bei Frauen.

Die Hälfte der Österreicher:innen plant 2024 zu fasten

Fasten bleibt ein Trendthema: Jede/r zweite Österreicher:in hat laut Marienkroner Fastenumfrage in diesem Jahr geplant, Fastentage oder eine Fastenkur einzulegen – sei es mit einzelnen Fastentagen, in Form von Intervallfasten, im Rahmen der traditionellen Fastenzeit oder unter professioneller Anleitung in einem Fastenzentrum. 9 von 10 Österreicher:innen (92,5%), die 2023 gefastet haben, wollen die

Phasen des bewussten Verzichts auch 2024 fortführen. Ein Viertel jener, die 2023 nicht gefastet haben, ist für 2024 motiviert, das Fasten zu probieren (26,5%). *„Fasten erlebt in den letzten Jahren eine Renaissance, da es immer mehr wissenschaftliche Studien gibt, die die breite Wirksamkeit belegen. Fasten kann demnach bei Stoffwechsel- und Darmerkrankungen, Bluthochdruck, entzündlichen Erkrankungen und weiteren chronischen Erkrankungen Sinnvolles leisten. Zudem ist das Spektrum der Fastentechniken grösser geworden",* berichtet Prof. Dr. Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, der das Kurhaus Marienkron wissenschaftlich berät.

Ein Drittel der Österreicher:innen hat 2023 Fastenvorhaben umgesetzt

Die Fastenumfrage macht auch einen Blick zurück: 53,1% der Bevölkerung hatten sich für 2023 das Fasten vorgenommen, 35,2% haben es tatsächlich umgesetzt. Am beliebtesten waren einzelne Fastentage (21,6%), gefolgt von einer mehrtägigen Fastenkur (8,4%) sowie mehreren mehrtägigen Fastenkuren pro Jahr (5,1%). Die Fastendauer hat sich dabei von durchschnittlich 14,8 Tagen (2022) auf 19,5 Tage (2023) erhöht. Die wichtigsten Motive für das Fasten waren laut Fastenumfrage die Reinigung und Entgiftung des Körpers (46,2%), ein allgemeines besseres Wohlbefinden (41,6%) und der Wunsch nach Abnehmen (35,8%). 22,5% haben „als Gesundheitsvorsorge" gefastet, 17,3% wollten ihr Immunsystem damit stärken – vor allem für Frauen ein wesentliches Motiv. Denn für ein Viertel der weiblichen Befragten (24,1%) war die immunstärkende Wirkung des Fastens relevant, jedoch nur für jeden zehnten Mann (11,1%).

Gründe, sich gegen das Fasten zu entscheiden, sind vielfältig: Jede/r Dritte empfindet Fastentage als „nicht sinnvoll", 22,6% haben sich noch zu wenig damit beschäftigt (darunter vor allem Männer), 21,7% hat die Motivation gefehlt, 18,5% wollten nicht auf Genuss verzichten. 6% der Fastenmuffel meinen, das Fasten schlichtweg „nicht durchzuhalten".

7,5 Prozent ernähren sich vegetarisch oder vegan

Die Marienkroner Fastenumfrage beleuchtet auch die aktuellen Ernährungsgewohnheiten der Österreicher:innen: Dabei zeigt sich – ähnlich dem Vorjahr – ein fleischlastiges Bild. „Mischkost mit wenig Fleisch" ist für 55,8% der Befragten die bevorzugte Ernährungsform, während sich 36,5% mittels „Mischkost mit viel Fleisch" ernähren – wobei Männer nach wie vor stärkere Fleischesser sind als Frauen. 7,5% der Österreicher:innen lassen Fleisch gänzlich aus und ernähren sich laut Umfrage derzeit vegetarisch oder vegan.

Ein detaillierter Blick auf das Ernährungsverhalten zeigt: 50,7% der Befragten achten auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, 47,7% legen auf „vorwiegend selbstgekochte Gerichte" wert, 37,5% konsumieren keinen oder wenig Alkohol, 34,2% verwenden vorwiegend regionale Produkte und 32,2% vorwiegend saisonale Produkte. Jede/r Zehnte achtet bei der Ernährung „auf gar nichts" (11%). Für 10,6% spielt proteinreiche Ernährung eine wichtige Rolle.

Intervallfasten-Boom hält an

Rund zwei Drittel der Österreicher:innen haben schon einmal zumindest eine der vielen Fastenarten ausprobiert. Intervallfasten bleibt dabei die mit Abstand bekannteste Fastenform (58,7%) – vor Heilfasten, Suppenfasten und Saftfasten. 70,2% der Befragten haben schon einmal eine Fastenart ausprobiert, bei 36,8% war es das beliebte Intervallfasten, auch als intermittierendes Fasten oder 16:8 Methode bekannt. *„Intervallfasten setzt auf Autophagie – vereinfacht gesagt der Prozess, in dem Zellmüll in den Zellen abgebaut wird. In der verlängerten Ruhephase wird der Darm entlastet und der Körper kann sich regenerieren. Das Bauchgefühl und der Schlaf verbessern sich überraschend* schnell", erklärt Dr. Ulrike Göschl, die leitende Kurzärztin von Marienkron. *„Unsere Gäste erleben die*

Rhythmisierung des Essens sehr positiv, weil damit meist auch eine Lebensstiländerung mit Fokus auf gesünderem und bewussterem Essen einhergeht."

Die Bedeutung des Genussfaktors

Die Hälfte der Österreicher:innen steht dem Fasten offen gegenüber und kann sich eine mehrtägige Fastenkur zumindest prinzipiell vorstellen. *„In unserer Umfrage sehen wir, dass für die Fasteninteressierten der wichtigste Aspekt ist, dass die Fastenspeisen gut schmecken. Für neun von zehn Personen ist das relevant, wie auch schon im letzten Jahr. Auf dieses Bedürfnis haben wir reagiert und vor einigen Monaten das Gemüse-Sushi-Fasten entwickelt, das wir im Rahmen unserer Fastenkuren als eine besonders geschmackvolle Variante anbieten und das begeistert angenommen wird*", berichtet Elke Müller, die das Kurhaus Marienkron leitet. Mit einem wissenschaftlich fundierten „Fasten mit Genuss" Konzept möchte man auch jene Menschen erreichen, die sich eine Fastenkur wenig bis gar nicht vorstellen können. Denn immerhin wären laut Fastenumfrage 22,4% der Österreicher:innen vom Fasten zu überzeugen, „wenn sie dabei nicht auf Genuss verzichten müssten".

Steigendes Interesse im Vergleich zum Vorjahr kann laut Studie beim Wunsch der Fasten-Fans nach professioneller Beratung und Begleitung festgestellt werden: 66,5% (vs. 59,7% im Vorjahr) würden gerne medizinische Beratung und Unterstützung während des Fastens erhalten, 60,6% (vs. 54,9% im Vorjahr) interessieren sich für begleitende Behandlungen bzw. Therapien. *„Für unsere Fastengäste haben wir auf Grund dieser Ergebnisse bereits die Fastenpakete adaptiert. Mit 2024 wird die Betreuung durch Ärzt:innen und Diätolog:innen zusätzlich intensiviert, um das Fasten und eventuell notwendige Therapieeinheiten noch individueller anzupassen*", informiert Elke Müller als Geschäftsführerin des Kurhauses.

„Fasten ist keine Diät"

Laut Marienkroner Fastenumfrage denkt mehr als die Hälfte der Befragten (54%), dass Fasten zu einer Gewichtsabnahme führt. Dazu die Fasten- und Ernährungsexpertin Dr. Göschl: *„Fasten kann in der Folge Lust auf gesünderes, bewussteres Essen machen und führt damit längerfristig zu einer Reduktion des Gewichts. Fasten per se ist aber keine Abnehmdiät, sondern eine kurzfristige Intervention zur Gesunderhaltung und zur Lebensstiländerung für maximal zwei Wochen. Erst die langfristige Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führt zum Abnehmerfolg. Hier ist oft eine Begleitung durch Expert:innen wie Diätolog:innen oder Ernährungsmediziner:innen hilfreich und sinnvoll*."

Weil das Abnehmen viele Menschen bewegt, hat das Kurhaus Marienkron den Themenkreis „Diät" erstmals in die jährliche Umfrage mitaufgenommen. Und es zeigt sich: Mehr als die Hälfte der Österreicher:innen (52,7%) hat schon einmal versucht, mithilfe einer Diät abzunehmen: 62% der Frauen und 43,3% der Männer. *„Wir sehen den verstärkten Bedarf, Menschen beim Thema Gewichtsreduktion professionell – sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene – zu begleiten und werden daher unser Angebot um interdisziplinäre Begleitung beim Abnehmen ergänzen",* stellt Marienkron Geschäftsführerin Elke Müller in Aussicht.

Top-Diät der Österreicher:innen: „Iss die Hälfte"

Bei den Älteren (40-75-Jährige) sind vor allem die Diätformen „Iss die Hälfte", Trennkost, WeightWatchers Diät und Krautsuppendiät bekannt. Die Jüngeren kennen vermehrt die Low Carb Diät, die Ketogene Diät oder die Paleo Diät. Vier von zehn Österreicher:innen (40,7%) haben schon einmal versucht, mittels „Iss die Hälfte" Diät abzunehmen. Ein Viertel der Befragten (24,6%) gab an, die Low Carb Diät schon ausprobiert zu haben, 18,3% wollten mittels Trennkost abnehmen. Jede fünfte Frau hat bereits die Krautsuppendiät getestet.

JoJo Effekt als ungeliebter Diätbegleiter

Nahezu jede/r Österreicher:in hat laut Marienkroner Fastenumfrage schon einmal etwas vom Jojo Effekt gehört (95,3%). 82,7% der Befragten wissen ganz genau, was damit gemeint ist – 89,4% der Frauen und 76% der Männer. 7 von 10 Österreicher:innen, die bereits diäterprobt sind, haben den JoJo Effekt auch schon selbst erlebt (68,7%). *„Hinter dem Jojo Effekt steckt eine vermehrte Gewichtszunahme nach einer Diät. Der JoJo Effekt lässt sich vermeiden, indem mit einer Ernährungsumstellung, die auch alltagstauglich umgesetzt werden kann, eine Veränderung des Lebensstils mit vermehrter Bewegung im Alltag und dauerhaftem Erhöhen des Grund- und Leistungsumsatzes einhergeht“,* erklärt Fastenärztin Dr. Göschl.

Wie sich Teuerungen auf Ernährung und Fastenvorhaben auswirken

Die Hälfte der Befragten (51,1%) gibt an, dass die allgemeinen Teuerungen Einfluss auf das Fastenvorhaben, die Ernährung oder die persönlichen Gesundheitsvorsätze haben. So hat etwa ein Viertel der Befragten (24,4%) vor, weniger teure gesunde Lebensmittel zu kaufen bzw. ganz darauf verzichten zu wollen. Signifikant ist hier der Unterschied zwischen den Geschlechtern: Für Frauen trifft dies mit 32,5% stärker zu als für Männer (16,1%). Auch der Kauf von Bio-Lebensmitteln wird aufgrund der Teuerungen hinterfragt: 15,3% wollen „weniger Bio-Lebensmittel kaufen bzw. ganz darauf verzichten“ – bei der Generation Z (zwischen 1994 bis 2010 geboren) sind es sogar 26,6%.

www.marienkron.at

Link zum Video: Gemüse.SUSHI Fasten in Marienkron (youtube.com)

Über die Marienkroner Fastenumfrage

Im Rahmen der fünften Marienkroner Fastenumfrage wurden von 27.11. bis 4.12.2023 insg. 509 Personen (repräsentativ für die österreichische Bevölkerung) im Alter zwischen 18-75 Jahren (50% weiblich, 50% männlich) befragt. In der vom Kurhaus Marienkron beauftragten und vom Markt- und Meinungsforschungsinstitut Marketagent durchgeführten Online-Befragung standen die Einstellung zum Fasten, die Erfahrungen mit dem Fasten und mit Diäten, der Einfluss von Teuerungen auf das Fasten- und Gesundheitsverhalten und die Vorsätze rund um Gesundheit und Ernährung im Vordergrund. Die Umfrage wurde bereits zum fünften Mal in Folge durchgeführt.

Über das Kurhaus Marienkron

Im Jahr 1969 in Mönchhof (Burgenland) von Zisterzienserinnen der benachbarten Abtei gegründet, machte sich das damalige Kneipp-Kurhaus Marienkron rasch über die Grenzen des Seewinkels hinaus einen Namen. 2019 eröffnete Marienkron nach einem kompletten Um- und Neubau mit dem neuen Schwerpunkt Darm und Gesundheit. Mit März 2023 hat das Land Burgenland das Kurhaus als Alleineigentümer übernommen.

Unter der medizinischen Leitung von Dr. Ulrike Göschl und mit wissenschaftlicher Begleitung des Ernährungsmediziners Prof. Dr. Andreas Michalsen (Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin) umfasst der integrative medizinische Ansatz unter anderem Allgemeine Medizin, Kneipp- und Fastenmedizin, Physikalische Medizin, Mind-Body-Medizin, Diätologie und Ernährungswissenschaft, Physiotherapie, Osteopathie, verschiedenste Massagen, Wickel, Bäder und Güsse sowie Bewegung, Yoga, Qigong und Meditation. Die auf jeden Gast individuell abgestimmte Ernährung ist im Retreat & Health Resort Marienkron Teil des wissenschaftlich fundierten Konzepts. Ob gemüsebetonte Reduktionskost oder verschiedene Fastenformen wie Gemüse-, Suppen- oder Saftfasten bis hin zum Intervallfasten oder dem 2023 neu entwickelten „Gemüse.SUSHI-Fasten“: Kulinarischer Genuss wird mit gesundheitsfördernder Wirkung kombiniert. Ein „Marienkroner Fastentee“ wurde gemeinsam mit dem renommierten Kräuterhaus KOTTAS entwickelt und ist österreichweit in Apotheken erhältlich. 2021 hat Marienkron das eigene Kochbuch „GESUND GENIESSEN“ veröffentlicht.

>> Bildmaterial (siehe auch Folgeseite)

Dr. Ulrike Göschl, Ärztliche Leitung Marienkron
Copyright @Steve Haider

Bilddownload

Mag. (FH) Elke Müller & Dr. Ulrike Göschl
Copyright @Steve Haider

Bilddownload

Mag. (FH) Elke Müller
Copyright @Steve Haider

Bilddownload

Prof. Dr. Andreas Michalsen
Copyright @Immanuel Krankenhaus Berlin/Anja Lehmann

Bilddownload

Therapie Team Marienkron
Copyright @Steve Haider

Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth

Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider

Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth

Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Kontakt zur Geschäftsführung oder Ärztlichen Leitung im Kurhaus Marienkron:
7123 Mönchhof, Birkenallee 2
Telefon: +43 2173/80205-0
E-Mail: info@marienkron.at
www.marienkron.at

Pressekontakt:
currycom communications
Angelika Paul
Telefon: +43 1 599 50; +43 676 84 90 50 17
E-Mail: angelika.paul@currycom.com