MARIENKRON

So fastet Österreich 2025: Marienkroner Fastenumfrage

Marienkron Retreat & Health Resort veröffentlicht repräsentative Studie zu Gesundheit, Ernährung, Diäten, Nahrungsergänzung und Fasten

- **Top-3 Gesundheitsvorsätze 2025**: Gesündere Ernährung, Schlaf, weniger Stress.
- **Fasten im Trend**: Ein Drittel der Österreicher:innen hat 2024 gefastet. Die Hälfte plant, 2025 zu fasten.
- **Fastenziele**: Mehr als jede/r Dritte fastet, um abzunehmen.
- **Diät:** „Iss die Hälfte"-Diät ist die meistgenutzte Methode der Österreicher:innen zur Gewichtsabnahme – bei Gen Z und Millennials ist die „Low Carb Diät" am beliebtesten.
- **Ernährungsformen**: 6,6 Prozent der Österreicher:innen ernähren sich vegetarisch oder vegan – in der Gen Z sind es 13 Prozent.
- **Nahrungsergänzung**: Jede/r siebte Österreicher:in hat 2025 vor, Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen.
- **Sparmaßnahmen:** Ein Viertel der Befragten kauft weniger teure gesunde Lebensmittel oder verzichtet ganz darauf – das betrifft besonders die Frauen.

Mönchhof, am 1. Jänner 2025. **Bereits zum sechsten Mal in Folge beleuchtet das vor 55 Jahren in Mönchhof (Burgenland) gegründete Kurhaus Marienkron die Ernährungs- und Fastengewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher. Die repräsentative Studie „Marienkroner Fastenumfrage", bei der österreichweit 1.000 Personen befragt wurden, liefert Einblicke in persönliche Vorsätze und Motive sowie in die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Aspekte des bewussten Verzichts. Erstmals wurde auch das Thema Nahrungsergänzungsmittel im Zusammenhang mit dem Fasten als kurzfristige Maßnahme zur Lebensstiländerung beleuchtet.**

Gesunde Ernährung, mehr Schlaf und weniger Stress – das sind die wichtigsten Neujahrsvorsätze der Österreicher:innen für 2025, wie die aktuelle Marienkroner Fastenumfrage zeigt. Unangefochten an der Spitze steht „Gesündere/bewusste Ernährung" (47,4 %), gefolgt von „Ausreichend Schlaf" (44,7%) und „Stress reduzieren" (43,4%). *„Die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern und gesünder zu altern sind allgemeine Trends, die auch die Österreicher:innen beschäftigen. Frauen legen meist mehr Wert auf gesündere Ernährung, Männer tendenziell mehr auf mehr Sport oder Fitness",* erläutert Dr. Ulrike Göschl, leitende Kurärztin von Marienkron.

Sportliche Aktivität bleibt 2025 laut Umfrage ein beliebtes Ziel: 43,1% der Befragten möchten (mehr) Sport treiben, wobei Männer (47%) diesen Vorsatz etwas häufiger fassen als Frauen (39,4%). Auffällig ist, dass sich vor allem die Befragten aus Salzburg (35,2%) und Tirol/Vorarlberg (35,5%) tendenziell seltener vornehmen, (mehr) Sport zu treiben. Ebenfalls weit oben auf der Liste steht der Wunsch, (mehr) Zeit in der Natur zu verbringen (41,5%).

Ein starker regionaler Unterschied zeigt sich bei den Gesundheitsvorsätzen: Während österreichweit etwa jede/r Vierte (26,6%) plant, sich regelmäßig ärztlich durchchecken zu lassen, liegt dieser Anteil in

Kärnten bei fast 40 Prozent (39,1%). Gleichzeitig gibt etwa jede achte Person (13,3%) an, im kommenden Jahr keine Veränderungen im Bereich Gesundheit und Ernährung vornehmen zu wollen.

Fasten hoch im Kurs: Jede/r zweite Österreicher:in plant 2025 zu fasten

Fasten bleibt auch 2025 ein beliebter Vorsatz: Ein Drittel der Österreicher:innen hat 2024 gefastet – und knapp die Hälfte der Befragten (49,2%) plant laut Marienkroner Fastenumfrage auch in diesem Jahr Fastentage oder eine Fastenkur – sei es durch einzelne Fastentage, Intervallfasten, während der traditionellen Fastenzeit oder mit professioneller Begleitung in einem Fastenzentrum. Vor allem zwei Faktoren sind den Österreicher:innen für ein erfolgreiches Fastenerlebnis sehr wichtig: gut schmeckende Fastenspeisen (39,7%) sowie ausreichend Zeit für das Fastenvorhaben bzw. die bewusste Herausnahme aus dem Alltag (38,9%).

Doch nicht alle stehen dem Fasten positiv gegenüber. Die Gründe nicht zu fasten sind vielfältig: Ein Drittel (34,5%) hat schlicht kein Interesse daran, während jede:r Fünfte (23,1%) Fasten für sich selbst „wenig sinnvoll" hält – ein Standpunkt, den Männer häufiger vertreten als Frauen. Fehlende Motivation (20,1%) wird hingegen öfter von Frauen genannt. Zudem spielen mangelnde Auseinandersetzung mit dem Thema (16,7%) und geringes Durchhaltevermögen eine Rolle bei der Entscheidung, auf das Fasten zu verzichten.

Motiviert zum Fasten zeigen sich dagegen jene, die bereits im Vorjahr Fastenerfahrungen gesammelt haben: Neun von zehn Personen, die 2024 gefastet haben, möchten auch 2025 wieder fasten (93,2%). *„Die vor dem Fasten gehegten Ängste vor Hungerattacken oder „es nicht durchzuhalten", verflüchtigen sich schnell mit den positiven Erfahrungen einer Fastenwoche. Jedes Fasten macht Lust auf einen gesünderen Lebensstil und man freut sich schon aufs nächste Mal",* erzählt Göschl aus der langjährigen Praxis. Um über etwaige Barrieren vor dem erstmaligen Fasten hinwegzuhelfen, bietet Marienkron seit kurzem einen 3-tägigen Fasten Refresher zum Fasten-Kennenlernen an. Das Programm beinhaltet einen ärztlichen und diätologischen Check mit einem Fastenschalttag sowie anschließend je einem Reduktions- bzw. Aufbaukosttag. *„Es ist ein kurzer Impuls zum Fasten. Unsere Gäste erfahren damit, dass sie nicht hungern, sondern Gemüse-Kulinarik in Reduktion inklusive Genussmomenten erleben können. Es soll Lust auf mehr Fasten machen – auf eine Fastenkur, die dann auch nachhaltig gesundheitsfördernd wirken kann*", so Elke Müller, die das Kurhaus als Direktorin leitet.

Viele setzen Fasten mit Abnehmen gleich

Eng verknüpft mit dem Fasten ist bei den Befragten der Wunsch nach einer Gewichtsabnahme. Mehr als ein Drittel (37,5%) jener Österreicher:innen, die 2024 gefastet haben, nennt das Abnehmen als Motiv für das Fasten. Der Grund ist wenig überraschend: Fast die Hälfte aller Befragten (48,9%) gibt an, dass die Gewichtsreduktion eine Auswirkung des Fastens sei. *„Natürlich verliert man bei mehrtägigem Fasten auch Gewicht, aber der wichtigste Benefit des Fastens liegt in der Autophagie, dem durch starke Kalorienreduktion angestoßenen Reinigungsprozess in den Zellen und Sensibilisierung diverser stoffwechselaktiver Rezeptoren. Als Folge zeigt sich aber durchwegs ein leichterer Einstieg in eine energieärmere und nährstoffreichere Ernährung mit mehr Bewegung im Alltag*", so Göschl. Neben der Gewichtsabnahme steht für die Hälfte der Österreicher:innen (46,2%) die entschlackende Wirkung sowie für jede/n Dritte:n eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel im Vordergrund des Fastens. *„Die Spannbreite, warum Gäste in Marienkron fasten, ist mit Regeneration, Gewichtsabnahme, Therapiebedarf und umfassenden Gesundheitsproblemen sehr breit. Wir haben hier im Kurhaus daher zwei Basispakete, die individuell mit zusätzlichen Schwerpunktmodulen kombiniert werden können. Generell gilt dabei: Jeder Gast und sein Körper ist individuell und wir begleiten daher ganz auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt mit der besten persönlichen Kombination aus Treatments, Therapieanwendungen, Beratung und Trainingsprogrammen. Dabei richten wir den Fokus auch auf den*

kulinarischen Genuss, damit unsere Gäste positive Erlebnisse in Verbindung mit Reduktion sammeln können. Nur so möchte man auch nach dem Fasten im Alltag einen gesunden Lebensstil pflegen", ergänzt Elke Müller.

Intervallfasten bleibt im Trend

Bereits ausprobiert haben das Fasten rund zwei Drittel der Österreicher:innen (68%). Intervallfasten, auch bekannt als intermittierendes Fasten oder 16:8 Methode, bleibt dabei die mit Abstand bekannteste (62,6%) und beliebteste (36,2%) Art des Fastens – vor Heilfasten, Suppenfasten und Saftfasten. „*Das Intervallfasten ist ohne viel Verzicht leicht in den Lebensalltag zu integrieren und kommt vielen Menschen in ihrer Neigung, das Frühstück weg zu lassen oder früh Abend zu essen, entgegen*", erklärt Dr. Ulrike Göschl, die leitende Kurzärztin von Marienkron.

Ernährungstrends: Fleisch dominiert, nur 6,6 Prozent leben vegetarisch oder vegan

Zu den am häufigsten genannten Vorsätzen der Österreicher:innen gehört eine bewusste und gesunde Ernährung. Ähnlich dem Vorjahr zeigt sich dabei gleichzeitig eine fleischlastige Ernährungsweise in Österreich: „Mischkost mit viel Fleisch" ist für 40,3% der Befragten die bevorzugte Ernährungsform, während sich 51,7% mittels „Mischkost mit wenig Fleisch" ernähren – wobei Männer nach wie vor stärkere Fleischesser sind als Frauen. 6,6% der Österreicher:innen lassen Fleisch gänzlich aus und ernähren sich laut Umfrage derzeit vegetarisch oder vegan. Besonders ausgeprägt ist die fleischfreie Ernährung in der Gen Z (13%) – also jenen jungen Menschen, die zwischen 1994 und 2010 geboren wurden.

Ein genauer Blick auf das Ernährungsverhalten zeigt, dass 47,6% der Befragten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und ebenso 47,6% auf „vorwiegend selbstgekochte Gerichte" Wert legen – letzteres trifft auf Frauen (57,2%) deutlich häufiger zu als auf Männer (38%). Weitere wichtige Ernährungsprinzipien der Österreicher:innen sind eine zuckerreduzierte Ernährung (33,2%), der Verzicht auf oder der geringe Konsum von Alkohol (33,1%) sowie der Fokus auf regionale (31,9%) und saisonale (29%) Lebensmittel.

Nahrungsergänzungsmittel beliebt

Stark im Trend sind derzeit auch Nahrungsergänzungsmittel: So nimmt sich jede/r siebte Österreicher:in (14,6%) für 2025 vor, Nahrungsergänzungsmittel in den eigenen Ernährungsplan aufzunehmen. Spitzenreiter sind hierbei die Kärntner:innen: Fast jede/r Vierte (22,9%) plant, 2025 Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen. Knapp die Hälfte der Befragten (44,6%), die eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln planen, informiert sich dazu in Online-Shops. Auch die Websites der Anbieter bzw. der Marken (36%), Ärzt:innen (36%) und Apotheken (35,4%) sowie der persönliche Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis (34,7%) stellen eine beliebte Informationsquelle dar. „*Immer häufiger beobachten wir die Fehlannahme, dass die Einnahme von möglichst vielen Nahrungsergänzungsmitteln ausreichend sei, um Krankheiten vorzubeugen – oft auch, anstatt einen ganzheitlich gesunden Lebensstil zu pflegen. Leider stammen viele Nahrungsergänzungsmittel zudem aus dubiosen Quellen ohne Qualitätskontrolle, da sie keiner Prüfung wie Arzneimittel unterliegen. Wir testen und supplementieren ausschließlich mit wissenschaftlich nachweislich sinnvoll messbaren Parametern, wie zum Beispiel Vitamin D. Alle anderen Vitalstoffe empfehlen wir, über gesunde Ernährung oder „Superfoods" wie etwa Leinsamen oder Weizenkeime zuzuführen. Dazu geben wir durch unser Diätolog:innen- und Ärzt:innenteam umfassende und wissenschaftlich fundierte Informationen an unsere Gäste weiter*", informiert Dr. Ulrike Göschl.

„Iss die Hälfte“ Diät am populärsten

Mit dem Ziel einer bewussten und gesunden Ernährung geht für viele Menschen der Gewichtsverlust einher – zurückgegriffen wird dafür auf eine Vielzahl an Diätansätzen. Besonders beliebt unter den Österreicher:innen, die bereits versucht haben, mit einer Diät abzunehmen, sind „Iss die Hälfte“ (40%), „Low Carb Diät“ (30,4%) sowie die „Krautsuppendiät“ (15,1%) und „Trennkost“ (14,3%). Auch bei den Diäten zeigen sich deutliche Generationentrends: Während Generation X (1965–1979) und Babyboomer (1946–1964) deutlich öfter „Iss die Hälfte“, „Krautsuppendiät“ und „Trennkost“ ausprobieren, ist die „Low Carb Diät“ bei Gen Z und Millennials (1980–1993) die mit Abstand beliebteste Diät. Für viele Österreicher:innen gibt es dabei laut Marienkroner Fastenumfrage jedoch auch einen unbeliebten Begleiter: den sogenannten JoJo-Effekt. 6 von 10 Österreicher:innen, die bereits diäterprobt sind, haben den JoJo-Effekt selbst erlebt (62,9%).

Sparmaßnahmen bei Ernährung und Bewegung

Beeinflusst hat die Teuerung auch 2024 die Ernährungs- und Fastenvorhaben der Österreicher:innen. Etwa die Hälfte der Befragten (51,7%) gibt an, dass die steigenden Kosten Auswirkungen auf ihre Fastenpläne, Ernährungsgewohnheiten oder Gesundheitsvorsätze haben. Rund ein Viertel der Befragten (26%) kauft weniger teure gesunde Lebensmittel oder verzichtet ganz darauf. Hier zeigen sich deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede: Frauen (29,4%) sind stärker betroffen als Männer (22,6%), und bei der Gen Z liegt der Anteil sogar bei 30,7%. Auch der Kauf von Bio-Lebensmitteln wird aufgrund der Preissteigerungen kritisch hinterfragt: 20,2% geben an, weniger Bio-Produkte zu kaufen oder ganz darauf zu verzichten. Betroffen sind von den Einsparplänen auch die sportlichen Aktivitäten: So gibt österreichweit jede/r Zehnte (11,5%) an, eigene Sport-Abos, zum Beispiel bei Fitnesscentern, einzuschränken oder sogar zu kündigen, in Wien sind es sogar 14,9%. Auch die finanzielle Komponente ist somit nicht unerheblich für die Umsetzung der Gesundheits- und Ernährungsvorsätze 2025.

www.marienkron.at

Über die Marienkroner Fastenumfrage

Im Rahmen der sechsten Marienkroner Fastenumfrage wurden von **28.11. bis 5.12.2024** insgesamt **1.010 Personen (repräsentativ für die österreichische Bevölkerung)** im Alter zwischen 18-75 Jahren 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, die Einstellung zu Nahrungsergänzungsmitteln sowie die Vorsätze rund um Gesundheit und Ernährung im Vordergrund. Die Umfrage wurde bereits zum sechsten Mal in Folge durchgeführt.

Über Marienkron – Retreat & Health Resort

Im Jahr 1969 in Mönchhof (Burgenland) von Zisterzienserinnen 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 Marienkron Retreat & Health Resort als Alleineigentümer übernommen. Das Angebot und der Schwerpunkt sind gleichgeblieben, seit 2024 gibt es zusätzlich ein regionales Tagesangebot mit ambulantem Fasten und Regenerationstag mit geschmackvoll-gesunder Kulinarik und Spa-Nutzung, Wickel und Meditation zum Kennenlernen.

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, Geschäftsführerin Marienkron
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 @Marienkron

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 @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Steve Haider
Bilddownload

Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
Bilddownload

Kontakt zur Ärztlichen Leitung Marienkron
bzw. Geschäftsführerin:
7123 Mönchhof, Birkenallee 2
Telefon: +43 2173/80205-0
Allgemein Mail: info@marienkron.at
Mail Geschäftsführung: elke.mueller@marienkron.at
www.marienkron.at

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