

Marienkroner Fastenumfrage 2021: So fastet Österreich

Passend zum Jahresbeginn und zur Zeit der Neujahrsvorsätze nimmt das Kurhaus Marienkron bereits zum zweiten Mal die Fastengewohnheiten der ÖsterreicherInnen unter die Lupe. Die 2. Marienkroner Fastenumfrage beleuchtet dabei die Motive und Erfahrungen rund um den bewussten Verzicht, zeigt aber auch aktuelle Veränderungen im generellen Ernährungsverhalten auf.

Mönchhof, Jänner 2021. Müde, überanstrengt, schwer und aufgebläht: So fühlen sich viele während und nach den Feiertagen. Der Jahreswechsel ist deshalb ein guter Zeitpunkt für einen Neustart, um mit wertvollen Vorsätzen und einem gutem Bauchgefühl das Jahr beginnen zu können. Eine „Reduktion auf das Wesentliche“ kann ein erster Impuls für eine Änderung des Lebensstils sein, um Wohlbefinden und die innere Balance im neuen Jahr wiederzufinden – für mehr Leichtigkeit und einen achtsameren Umgang mit dem eigenen Körper.

Passend zum Jahresbeginn hat sich deshalb das Kurhaus Marienkron, Zentrum für Darm und Gesundheit im burgenländischen Mönchhof, die aktuellen Fasten- und Ernährungsgewohnheiten der ÖsterreicherInnen im Rahmen der „Marienkroner Fastenumfrage“ genauer angesehen.

Vier von zehn ÖsterreicherInnen wollen im neuen Jahr fasten

Die Marienkroner Fastenumfrage 2021 zeigt ganz deutlich, dass rund um den Jahresbeginn die Bereitschaft zu fasten bei den ÖsterreicherInnen besonders stark verankert ist: Vier von zehn Befragten haben sich für das neue Jahr 2021 vorgenommen, Fastentage oder sogar -wochen einzulegen. Der Wunsch abzunehmen ist dabei nach wie vor der Beweggrund Nummer Eins: Laut der Marienkroner Fastenumfrage steht bei sechs von zehn ÖsterreicherInnen beim Fasten der Gewichtsverlust im Vordergrund. Im Vergleich zum Vorjahr (30 %)* hat sich dieser Wert sogar verdoppelt, auf ganze 60 Prozent. Allgemein ist das Bedürfnis durch das Fasten abzunehmen bei Frauen mit 70 Prozent stärker ausgeprägt als bei Männern mit 47 Prozent. Auffallend ist, dass vor allem die ältere Generation zwischen 60 und 75 Jahren (74 %) diesen Wunsch besonders stark verspürt. Ein weiterer wesentlicher Beweggrund für das Fasten ist das Bedürfnis, den Körper zu reinigen und zu entgiften (42 %). Jede/r Dritte setzt auf das Fasten, um sich allgemein besser zu fühlen.

Laut Marienkroner Fastenumfrage fastet bereits jede/r Fünfte ganz bewusst „zur Gesundheitsvorsorge“ und jede/r Siebte will durch den bewussten Verzicht die Immunabwehr steigern. *„Fasten entlastet unseren Darm und damit die Immunarbeit, die an der Darmbarriere ständig stattfindet. Die Darmbakterien reagieren rasch auf die geänderte Nahrungszufuhr, und mit gemüsebetontem Kostaufbau nach dem Fasten kann man das Wachstum einer ausgewogenen Darmflora nachhaltig stimulieren und damit auch die Abwehrkraft im Darm kräftigen. Die allgemeine Immunabwehr wird zusätzlich durch Bewegung an der frischen Luft, Entspannung und im Idealfall dazu kombinierten Kneippanwendungen gestärkt“*, erklärt Dr. Ulrike Göschl, leitende Kurärztin von Marienkron, das Zusammenspiel von Fasten, Darmgesundheit und Immunsystem.

Intervallfasten bleibt starker Trend

Die bei den ÖsterreicherInnen bekannteste und beliebteste Fastenart ist laut Marienkroner Fastenumfrage das Intervallfasten, auch bekannt als „intermittierendes Fasten“: Sechs von zehn Befragten kennen diese Fastenart, bei der Nahrungskarenz und Essensphasen einander abwechseln (etwa im 16:8 Stunden-Rhythmus). Im Vergleich zum Vorjahr (49 %)* hat sich die Bekanntheit markant erhöht. Zudem hat jede/r Dritte Intervallfasten sogar schon selbst ausprobiert. Neben dem Intervallfasten ebenfalls sehr bekannte Fastenformen sind das Heilfasten (49 %), das Suppenfasten (35 %) und das Saffasten (32 %).

Generell sind alle der in der Marienkroner Fastenumfrage abgefragten Fastenformen bei Frauen deutlich bekannter als bei Männern – so liegt etwa die Bekanntheit des Intervallfastens bei Frauen bei 73 Prozent, bei Männern bei 48 Prozent. Laut Umfrage hat aber immerhin bereits mehr als ein Viertel der männlichen Befragten

* vgl. Marienkroner Fastenumfrage 2020

Erfahrung mit dem Intervallfasten. „Wir sehen auch bei uns im Kurhaus, dass sich zunehmend mehr Männer für das Fasten und generell einen gesunden Lebensstil interessieren“, so die leitende Kurärztin Dr. Ulrike Göschl.

In Marienkron wird Intervallfasten als Teil der Therapie gesehen: Im Kurhaus setzt man auf vegetarische Küche, denn eine gemüsebetonte Ernährung ist Grundlage für einen gesunden Darm. Mit der „16:8“ Methode entsteht ein die Gesundheit stärkender Fasten-Impuls. Der Körper kann sich so mit therapeutischer Begleitung auf eine neue Rhythmisierung einstellen: ein Ausgangspunkt für eine Lebensstiländerung.

Die positiven Auswirkungen der Nahrungskarenz

Fasten reinigt den Körper – darüber sind sich mehr als die Hälfte der Befragten einig. Die weiteren am häufigsten genannten Auswirkungen des Fastens sind laut Umfrage der positive Effekt auf den Stoffwechsel (39 %) und die Senkung des Blutdrucks (24 %). Jede/r Dritte ist überzeugt, dass Fasten die Darmflora ins Gleichgewicht bringt und für jede/n Fünfte/n hat die Nahrungskarenz eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem. Zwei von zehn Personen sind der Meinung, dass durch Fasten die Körperzellen regeneriert werden und somit der Alterungsprozess verlangsamt wird. Für 16 Prozent der Befragten hat Fasten einen positiven Einfluss auf Diabetes, 11 Prozent sehen den bewussten Verzicht als einen Energie-Kick und jede/r Zehnte empfindet Fasten als positiv bei Rheuma und Arthritis sowie bei Depressionen. „Viele Gäste kommen mit eben diesen genannten Beschwerden zu uns ins Kurhaus. Mit einem individuellen Ernährungsplan, Therapien aus der Kneippmedizin, Beratung und vielem mehr können wir gezielte Impulse setzen und bei Stress, Schmerz, Bluthochdruck, Rheuma, beginnendem Diabetes etc. gegensteuern“, so Dr. Ulrike Göschl über die Möglichkeiten in der gesundheitlichen Vorsorge. Marienkron hat dafür spezielle Pakete je nach medizinischer Indikation entwickelt. Neben Fasten und Ernährungstherapie sind gezielte ganzheitliche Therapieanwendungen dabei ein wesentlicher Bestandteil.

Die Stärkung des Immunsystems in Zeiten der Pandemie

Der achtsame Umgang mit der physischen und psychischen Gesundheit ist vor allem in den letzten herausfordernden Monaten noch mehr in den Mittelpunkt gerückt. Wie die Marienkroner Fastenumfrage zeigt, haben die ÖsterreicherInnen seit Beginn der Corona-Pandemie unterschiedliche effektive Wege gefunden, das eigene Wohlbefinden während der Krise zu stärken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Mehr als die Hälfte verbrachte mehr Zeit in der freien Natur, vier von zehn der Befragten telefonierten regelmäßig mit Freunden und Familie und mehr als ein Drittel der ÖsterreicherInnen hat öfter selbst gekocht.

Nach den Methoden befragt, um in Covid-Zeiten ganz gezielt ihr Immunsystem zu stärken, nannten sechs von zehn Befragten das Tanken von frischer Luft sowie vier von zehn Personen den häufigeren Konsum von Obst und Gemüse. 38 Prozent setzten auf ausreichend Schlaf und jeweils 28 Prozent auf mehr Bewegung sowie bewusstere, gesündere Ernährung. Immerhin sieben Prozent der Befragten gaben an, durch die Anwendung von Fastentagen oder mehrtägigen Fastenkuren ihr Immunsystem gestärkt zu haben. Ernährungsmediziner und Fastenexperte Prof. Dr. Andreas Michalsen zu dieser Entwicklung: „Das Risiko einen schwereren Verlauf einer Covid-19 Erkrankung zu erleiden hängt, neben dem Lebensalter, stark von der Funktion und „Fitness“ unseres Immunsystems ab. Seit langem schon zeigen Studien, dass die Fitness des Immunsystems bei der Abwehr von Viren und Bakterien durch gesunde Ernährung, Fasten, Bewegung sowie Stressreduktion und ausreichend Schlaf gefördert werden kann. Ein gutes Immunsystem führt darüber hinaus auch zu einer besseren Impfwirkung“. Prof. Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde der Charité, begleitet das Kurhaus Marienkron seit 2019 als wissenschaftlicher Berater und hat so den medizinischen Schwerpunkt des Hauses – Darm und Gesundheit – und die damit verbundenen Spezialpakete mitgeprägt.

Die vergangenen Monate scheinen auch das generelle Ernährungsverhalten der Bevölkerung beeinflusst zu haben: So zeigt die Marienkroner Fastenumfrage, dass sechs von zehn ÖsterreicherInnen 2020 etwas an ihrer Ernährung verändert haben. 17 Prozent gaben an, sich aufgrund der Corona-Situation und der Lockdowns gesünder ernährt zu haben, 16 Prozent reduzierten den Konsum von Zucker und Süßem, 15 Prozent setzten auf gemüsebetonte Kost, 14 Prozent konsumierten weniger Fleisch. Nur 13 Prozent aßen laut Umfrage mehr als sonst, 11 Prozent haben häufiger zwischendurch gesnackt.

Über die Marienkroner Fastenumfrage 2021

In der zweiten Marienkroner Fastenumfrage wurden im Dezember 2020 insg. 500 Personen (repräsentativ für die österreichische Bevölkerung) im Alter zwischen 14-75 Jahren (50 % weiblich, 50 % männlich) befragt. In der vom Kurhaus Marienkron beauftragten und von Marketagent durchgeführten Online-Befragung standen die Einstellung zum Fasten, die Erfahrungen mit dem Fasten und das generelle Ernährungsverhalten im Vordergrund. Die Umfrage wurde, nach der Marienkroner Fastenumfrage 2020 (von Dezember 2019), bereits zum zweiten Mal durchgeführt.

Über das Kurhaus Marienkron

Im Jahr 1969 in Mönchhof (Burgenland) von Zisterzienserinnen der benachbarten und namensgebenden Abtei gegründet, machte sich das Kneipp-Kurhaus Marienkron rasch über die Grenzen des Seewinkels hinaus einen Namen. 2015 erhielt das Haus mit den Elisabethinen Graz und Linz-Wien sowie dem Stift Heiligenkreuz neue Ordenseigentümer. Im Mai 2019 eröffnete Marienkron nach einem kompletten Um- und Neubau mit dem neuen Schwerpunkt Darm und Gesundheit. Unter der medizinischen Leitung von Dr. Ulrike Göschl und mit wissenschaftlicher Begleitung von Prof. Dr. Andreas Michalsen reicht das therapeutische Spektrum im Rahmen eines integrativen medizinischen Ansatzes von Kneipp-Medizin, Physiotherapie, Osteopathie, Diätologie und Ernährungsberatung bis hin zu Massageanwendungen/-therapien, Wasseranwendungen und Wickel sowie Meditation, Yoga und QiGong. Die auf jeden Gast individuell abgestimmte Ernährung ist in Marienkron Teil des wissenschaftlich fundierten Kurkonzepts. Ob gesunde Reduktionskost oder verschiedene Fastenformen wie Gemüse-, Suppen- oder Saftfasten bis hin zum Intervallfasten: Kulinarischer Genuss wird mit gesundheitsfördernder Wirkung kombiniert. Der „Marienkroner Fastentee“ wurde gemeinsam mit dem renommierten Kräuterhaus KOTTAS entwickelt und ist seit Februar 2020 österreichweit in Apotheken erhältlich. www.marienkron.at

Druckfähiges Bildmaterial zum Download



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload | Dr. Ulrike Göschl](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#) | [Prof. Dr. Andreas Michalsen](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider

Fragen, Inhalte, Austausch oder Kontakt zur Geschäftsführung oder Kurärztlichen Leitung:

Kurhaus Marienkron

7123 Mönchhof, Birkenallee 2
Telefon: +43 2173/80205-0
E-Mail: info@marienkron.at
www.marienkron.at

Pressekontakt:

currycom communications
Angelika Paul, Stefanie Murauer
Telefon: +43 599 50
E-Mail: marienkron@currycom.com