

Marienkroner Fastenumfrage 2022: So fastet Österreich

Zentrum für Darm und Gesundheit beleuchtet Fasten- und Ernährungsgewohnheiten

- **Top 3 Gesundheits-Vorsätze 2022:** mehr Training, gesündere Ernährung, Abnehmen
- **Fastenfreude steigt:** 2022 planen 46 Prozent der ÖsterreicherInnen Fastentage oder -kuren
- **Fasten in der Rückschau 2021:** 4 von 10 ÖsterreicherInnen hatten sich das Fasten vorgenommen – 3 von 10 haben es tatsächlich umgesetzt
- **Intervallfasten** bleibt als bekannteste und am meisten ausprobierte Fastenart auf Nr. 1
- **Geschmack als Gamechanger:** Heimische Fastenmuffel können durch geschmackvolle Fastenspeisen überzeugt werden
- **Pandemie-Effekte:** 6 von 10 ÖsterreicherInnen berichten über verändertes Ernährungsverhalten seit Beginn der Pandemie

Mönchhof, Jänner 2022. Passend zum Jahresbeginn und bereits zum dritten Mal in Folge beleuchtet das Kurhaus Marienkron, Zentrum für Darm und Gesundheit, in der „Marienkroner Fastenumfrage“ die aktuellen Fastengewohnheiten der ÖsterreicherInnen. Die Ergebnisse geben Aufschluss über Vorsätze, Motive, Kenntnisse und Erfahrungen rund um den bewussten Verzicht und zeigen Trends im generellen Ernährungsverhalten seit Beginn der Pandemie.

Gesunde Neujahrsvorsätze 2022

Nach ihren Neujahrsvorsätzen zum Thema Gesundheit befragt, ist die Top Antwort der Männer Sport bzw. mehr Training, während bei den Frauen der am häufigsten genannte Vorsatz die gesunde Ernährung ist. „Abnehmen“ wollen Männer und Frauen in gleichem Ausmaß, und auch „Gesund zu bleiben“ und „auf die Gesundheit zu achten“ ist beiden Geschlechtern ein Anliegen.

Das Interesse am Fasten zeigt eine leicht steigende Tendenz: Während im Dezember 2020 noch 41 Prozent der Befragten angaben, für 2021 eine Fastenkur zu planen, sind es im Dezember 2021 bereits 46 Prozent, die im Jahr 2022 fasten wollen. Besonders interessiert zeigt sich die Altersgruppe der 40- bis 59-Jährigen.

Das Jahr 2021 im Fasten-Rückblick

Nicht alle konnten im Vorjahr ihre Fastenvorsätze einhalten: Während sich etwa 4 von 10 Österreicherinnen und Österreichern das Fasten für 2021 vorgenommen hatten, haben es nur etwa 3 von 10 auch tatsächlich umgesetzt – sei es in Form von einzelnen Fastentagen oder mehrtägigen Fastenkuren: Die Mehrheit der Fastenden hat ganz bewusst einzelne Fastentage eingehalten, 12 Prozent haben sich sogar für eine mehrtägige Fastenkur entschlossen.

Als Fastenmotiv nennen laut Marienkroner Fastenumfrage 42 Prozent die Gewichtsreduktion. Weitere wichtige Gründe sind das allgemeine bessere Wohlbefinden (39 %) sowie die Reinigung und Entgiftung des Körpers (34 %). 21 Prozent haben sich für das Fasten als Gesundheitsvorsorge entschieden, für 12 Prozent ist das Fasten eine Tradition.

Was die Österreicherinnen und Österreicher 2021 vom Fasten abgehalten hat: 39 Prozent all jener, die nicht gefastet haben, halten es für sich persönlich nicht für sinnvoll. 25 Prozent hat die Motivation gefehlt: auffällig vor allem in der Altersgruppe der 40- bis 59-Jährigen – jener Gruppe, die für das Fasten 2022 das größte potenzielle Interesse mitbringt. 23 Prozent haben sich noch zu wenig mit dem Thema beschäftigt, nur 5 Prozent meinen, „das Fasten nicht durchzuhalten“.

Dauertrend Intervallfasten

Die Ergebnisse der Marienkroner Fastenumfrage zeigen, dass Intervallfasten nach wie vor stark im Trend liegt und dass sich dieser Boom nach jetzigem Stand auch fortsetzen wird – ganz besonders bei den weiblichen Fastenden. Intervallfasten ist bei den Befragten nicht nur die mit großem Abstand bekannteste Fastenart (59 %), sondern zugleich jene Methode, die bereits am häufigsten selbst ausprobiert wurde (37 %). Beim Intervallfasten, auch bekannt als „intermittierendes Fasten“, wechseln einander Nahrungskarenz und Essensphasen ab – etwa im Verhältnis 16:8 Stunden, wodurch die Fastenart gerne auch als „16:8 Fasten“ bezeichnet wird.

Weitere bekannte Fastenarten sind laut Befragung das Heilfasten, das Suppenfasten, das Saftfasten, das Fasten nach F. X. Mayr, das Teefasten und das Buchingerfasten. *„Die über 50-jährige Erfahrung als Kur- und Fastenhaus sagt uns, dass nicht jede Fastenart für jeden Menschen gleich gut geeignet ist – und dass Fasten manchmal auch gänzlich ungeeignet ist. Wir in Marienkron sehen Fasten als Teil einer ganzheitlichen Therapie und legen – je nach medizinischer Indikation – gemeinsam mit dem Gast fest, welche Fastenart die individuell besten Erfolge bringt und welche begleitenden Therapien unterstützen können“*, erklärt Dr. Ulrike Göschl, die leitende Kurärztin von Marienkron.

Fastenfans und Fastenmuffel

Jenen Befragten, die sich eine mehrtägige Fastenkur generell vorstellen können, ist es besonders wichtig, sich genügend Zeit für das Fasten nehmen und den Alltag hinter sich lassen zu können. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erweiterung der Kenntnisse über das Fasten und seine Auswirkungen: Besonders interessiert zeigt sich hier die Gruppe der 30- bis 39-Jährigen. *„Was sich in der Umfrage zeigt, erleben wir auch in unserem Kurhaus“*, berichtet Dr. Ulrike Göschl. *„Medizinische Beratung und Unterstützung bei der Fastenkur sind derzeit vor allem für Menschen ab ihren 30ern interessant und dann verstärkt, auf Grund von Medikamenteneinnahmen, wieder in höherem Alter“*.

Die Fastenmuffel – jene Befragten, die sich eine mehrtägige Fastenkur (eher) nicht vorstellen können – könnten sich unter gewissen Umständen doch zu einer Fastenkur motivieren, und zwar wenn sie nicht auf den Genuss verzichten müssten (20 %), wenn sie sich für das Fasten Zeit und den Alltag hinter sich lassen könnten (14 %), wenn ihnen die Fastenspeisen schmecken würden (13 %) und wenn sie beim Fasten medizinische Beratung und Unterstützung erhalten würden (13 %). Vor allem für Frauen wäre es wichtig, sich mit anderen Menschen über ihre Fastenerfahrungen austauschen zu können.

„Das Thema Genuss kann beim Fasten und generell in der gesunden Ernährung tatsächlich ein Gamechanger sein. Menschen, die durch die Reduktion auf das Wesentliche Geschmack neu entdecken, werden eine Fastenkur genussvoller und sinnstiftender erleben und es wird ihnen besser gelingen, ihren Ernährungs- und Lebensstil auch nachhaltig zu ändern“, beschreiben Elke Müller und Gunther Farnleitner, die das Kurhaus Marienkron leiten und gemeinsam mit Expertinnen und Experten das „Fasten mit Genuss“ Konzept entwickelt haben. Für die Nachbetreuung der Fastengäste setzt das Kurhaus ab 2022 verstärkt auf das sechsmonatige Programm „Neuer Lebensstil“, das mit regelmäßigen diätologischen Beratungsgesprächen und Impulsen in Wien und Mönchhof begleitet. Für mehr Genuss im Kochalltag zu Hause soll das neu erschienene Marienkron Kochbuch „Gesund genießen“ sorgen.

Fasten als Vorsorgeinstrument

85 Prozent der Befragten sind positive Auswirkungen des Fastens auf den Körper bekannt: Nach der Gewichtsreduktion (54 %) sehen die Österreicherinnen und Österreicher die Vorteile in der Reinigung des Körpers (45 %), in der positiven Wirkung auf den Stoffwechsel (32 %) sowie im Aufbau der Balance der Darmflora/ des Darmmikrobioms (26 %). Jene mit mehr Fastenerfahrung kennen vermehrt auch noch andere Effekte: etwa die Stärkung des Immunsystems oder positive Auswirkungen bei Bluthochdruck, auf die Haut, auf den Schlaf, bei Diabetes, bei Rheuma und Arthritis, bei Stress, als generelle „Verjüngungsmethode“ und sogar bei Depression. *„Ich sehe hier eine sehr positive Entwicklung, dass sich Menschen zunehmend und ganzjährig – nicht nur in der*

traditionellen Fastenzeit – mit dem Fasten und seine vielfältigen Effekten beschäftigen. Die Bedeutung des regelmäßigen Fastens kann nicht hoch genug bewertet werden, sowohl im Sinne der physischen als auch der psychischen Gesundheit“, so die leitende Kurärztin Dr. Ulrike Göschl, die auch noch viel Potenzial in der Forschung sieht.

Pandemie hat Einfluss auf das Ernährungsverhalten

Neben den Fastengewohnheiten wollte das Kurhaus Marienkron in seiner Umfrage auch das generelle Ernährungsverhalten der Österreicherinnen und Österreicher unter die Lupe nehmen. Das Ergebnis: 6 von 10 Österreicherinnen und Österreichern sagen, dass sich ihr Ernährungsverhalten seit Beginn der Pandemie verändert hat. Das reicht von Zucker- und Fleischreduktion bis hin zur allgemeinen „bewussteren Wahrnehmung von Essen“.

Deutlich mehr Frauen als Männer greifen zwischendurch zu kleinen Snacks. Deutlich mehr Männer als Frauen geben an, den Konsum von Alkohol reduziert zu haben. 2,8 Prozent der Befragten haben auf vegetarische sowie 1,6 Prozent auf vegane Ernährung umgestellt.

Um in der Zeit der Pandemie ihr Immunsystem zu stärken, haben die Österreicherinnen und Österreicher unterschiedliche Maßnahmen ergriffen: Am häufigsten genannt wurde „Zeit in der Natur“ (50 %), „Ausreichend Schlaf“ (45 %), „Mehr Bewegung“ (40 %) und „Gesündere Ernährung“ (38 %) – wobei alle diese Werte bei Frauen eine deutlich stärkere Ausprägung zeigen.

www.marienkron.at

Über die Marienkroner Fastenumfrage 2022

Im Rahmen der dritten Marienkroner Fastenumfrage wurden im Dezember 2021 insg. 501 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, das Ernährungsverhalten seit Beginn der Pandemie und die Vorsätze rund um Gesundheit und Ernährung im Vordergrund. Die Umfrage wurde, nach der Marienkroner Fastenumfrage 2020 (von Dezember 2019) und 2021 (vom Dezember 2020), bereits zum dritten 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. 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 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 Diätologie und Ernährungsberatung, Physiotherapie, Osteopathie, Massagen, Wickel, Bäder und Güsse sowie Bewegung, Yoga, Qigong und Meditation. Die im Rahmen der Mind-Body-Medizin auf jeden Gast individuell abgestimmte Ernährung ist in Marienkron Teil des wissenschaftlich fundierten Kurkonzepts. Ob gemüsebetonte 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 österreichweit in Apotheken erhältlich. Im Dezember 2021 hat Marienkron das eigene Kochbuch „GESUND GENIEßEN“ veröffentlicht.

www.marienkron.at

>> Bildmaterial siehe Folgeseite

Druckfähiges Bildmaterial zum Download



**Dr. Ulrike Göschl, Kurärztliche
Leitung Marienkron**
Copyright @Steve Haider

[Bilddownload](#)



**Dr. Ulrike Göschl, Kurärztliche
Leitung Marienkron**
Copyright @Sabine Hauswirth

[Bilddownload](#)



**Elke Müller & Gunther
Farnleitner, Geschäftsführung
Marienkron**
Copyright @Steve Haider

[Bilddownload](#)



**Elke Müller, Gunther
Farnleitner & Dr. Ulrike
Göschl**
Copyright @Steve Haider

[Bilddownload](#)



Therapie Team 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 @Steve Haider

[Bilddownload](#)



Marienkron
Copyright @Steve Haider

[Bilddownload](#)



Marienkron
Copyright @Steve Haider

[Bilddownload](#)



Marienkron
Copyright @Steve Haider

[Bilddownload](#)



**Kochbuch GESUND
GENIESSEN**
Copyright @Sabine
Hauswirth

[Bilddownload](#)



Marienkroner Fastentee
@Marienkron

[Bilddownload](#)

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, Christina Labner

Telefon: +43 1 599 50; +43 676 84 90 50 17

E-Mail: marienkron@currycom.com