

Marienkroner Fastenumfrage 2023: So fastet Österreich

Zentrum für Darm und Gesundheit beleuchtet Fasten- und Ernährungsgewohnheiten

- **Top-3 Gesundheitsvorsätze 2023:** ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Zeit in der Natur
- **Top-Ernährungsform der ÖsterreicherInnen:** „Mischkost mit wenig Fleisch“
- **Steigende Fastenfreude:** Bereits jede/r zweite ÖsterreicherIn will 2023 Fastentage einlegen
- **Rückblick aufs Fastenjahr 2022:** 3 von 10 ÖsterreicherInnen haben gefastet – die Hauptmotive: 1. „Reinigung und Entgiftung“, 2. „Abnehmen“, 3. „Wohlbefinden“
- **Intervallfasten:** die bekannteste und am meisten ausprobierte Fastenart
- **Genuss als Motivation:** Wohlschmeckende Fastenspeisen sind ein Anreiz für Fastenmuffel
- **Teuerungs-Effekte:** 5 von 10 ÖsterreicherInnen nehmen an, dass höhere Lebenskosten zu Veränderungen in ihrem Ernährungs- und Gesundheitsverhalten führen können

Mönchhof, am 1. Jänner 2023. Es ist so weit: Die Ergebnisse der aktuellen „Marienkroner Fastenumfrage“ liegen vor. Bereits zum vierten Mal gewährt das Kurhaus Marienkron, Zentrum für Darm und Gesundheit, interessante Einblicke in die Fasten- und Ernährungsgewohnheiten der ÖsterreicherInnen. Im Fokus stehen einmal mehr die Trends, Vorsätze und Motive des bewussten Verzichts. Auch der Frage, ob allgemeine Teuerungen Einfluss auf das Fastenvorhaben bzw. die Ernährung und Gesundheit haben, wurde diesmal nachgegangen.

Fasten – ein Trendthema

Die Zahl der Fastenanhänger steigt: Planten 2020 und 2021 noch je 41 Prozent der Befragten eine Fastenkur ein, waren es 2022 bereits 46 Prozent. Beim Ausblick auf 2023 kündigte mehr als die Hälfte der Befragten (53,1%) an, sich Zeit für den bewussten Verzicht nehmen zu wollen – sei es mit einzelnen Fastentagen, in Form von Intervallfasten, im Rahmen der traditionellen Fastenzeit oder unter professioneller Anleitung in einem Fastenzentrum. Auffallend dabei: Vor allem die Altersgruppe der 18- bis 39-Jährigen findet Gefallen am Fasten.

Das Fastenjahr 2022 – ein Rückblick

Mehr als ein Drittel (34,9%) der ÖsterreicherInnen hat im Jahr 2022 laut Marienkroner Fastenumfrage das Vorhaben tatsächlich umgesetzt und Fastentage oder eine mehrtägige Fastenkur eingelegt. Die Fastendauer hat sich dabei mit durchschnittlich 14,8 Tagen verkürzt – im Jahr davor wurden noch 18,2 Tage fastend verbracht.

Mit rund 43 Prozent setzte sich 2022 die „Reinigung und Entgiftung des Körpers“ an die Spitze der Fastenmotive – gefolgt von „Abnehmen“ (36,9%), „besserem Wohlbefinden“ (35,8%) und „zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten“ (22,2%). Generell stand der Gewichtsverlust für die Befragten weniger stark im Vordergrund als 2021.

Die Gründe, warum 2022 nicht gefastet wurde, differieren: Jeder dritte Fastenmuffel empfindet Fastentage als „nicht sinnvoll“. Fast 28 Prozent konnten sich nicht zum Fasten motivieren, 24 Prozent haben sich noch zu wenig mit dem Thema auseinandergesetzt und ebenfalls rund 24 Prozent wollen nicht auf Genuss verzichten. 6 Prozent schreiben sich zudem fehlendes Durchhaltevermögen beim Fasten zu.

Fasten als Gesundheitsvorsorge

Die Gesundheitsvorsätze für 2023 zeigen, dass ein großes Bedürfnis nach Erholung besteht: Die Hälfte der ÖsterreicherInnen hat sich vorgenommen, im kommenden Jahr vor allem für „ausreichend Schlaf“ zu sorgen – speziell die 18-29-Jährigen scheinen mit 58,6 Prozent ein besonders hohes Schlaf- bzw. Erholungsbedürfnis mittels Schlaf zu haben. Aber auch eine gesündere, bewusstere Ernährung, mehr Zeit in der Natur und mehr Sport bzw. Bewegung sollen Einzug in den Alltag der Befragten finden. Knapp zwei Drittel der 18-29-Jährigen haben sich laut Marienkroner Fastenumfrage (mehr) Sport vorgenommen, bei den 60-75-Jährigen ist es ein Viertel. In der Generation der Millennials (geboren zwischen 1981 und 1995) hat die Hälfte der befragten Personen den Vorsatz, Stress zu reduzieren. Während ein Fünftel der Frauen Meditation und Yoga auf der Gesundheits-To-Do-Liste hat, haben sich das nur 7 Prozent der Männer konkret vorgenommen. Jede/r Zehnte hat keinen speziellen Gesundheits- und Ernährungsvorsatz.

Dass Fasten einen wirkungsvollen Beitrag für das eigene Wohlbefinden leisten kann, ist den Österreicherinnen und Österreichern bewusst – vor allem Gewichtsverlust (52,9%) und die Reinigung des Körpers (51,9%) werden in der Marienkroner Fastenumfrage diesbezüglich genannt. Weniger bekannt ist den Befragten, dass Fasten eine positive Auswirkung auf die Darmflora bzw. das Darmmikrobiom hat (29,3%), dem Altern entgegenwirkt (17,2%) und sich auch bei Depressionen positiv auswirkt (9,3%).

In etwa 2 von 10 ÖsterreicherInnen (21,6%) fasten als Gesundheitsvorsorge: Vor allem bei den 40-75-Jährigen ist dieser Gedanke ein starker Trigger für das Fasten. Auch regionale Unterschiede sind in dieser Frage zu erkennen. So zeigt sich, dass im Westen Österreichs (Tirol/Vorarlberg) dem Fasten als Gesundheitsvorsorge tendenziell mehr Bedeutung beigemessen wird als beispielsweise in Wien.

Intervallfasten nach wie vor Platz 1 der Fastenformen

Die meisten ÖsterreicherInnen bringen persönliche Fastenerfahrung mit: Zwei Drittel aller Personen, die zumindest eine Fastenart kennen, haben das Fasten auch selbst schon ausprobiert – unter anderem Suppenfasten, Heilfasten oder Saftfasten. 38 Prozent entschieden sich schon einmal für Intervallfasten (auch bekannt als 16:8-Methode). Vor allem bei Frauen ist diese Form des Fastens besonders beliebt. Dr. Ulrike Göschl, die leitende Kurzarztin von Marienkron, kann nachvollziehen, warum gerade das intermittierende Fasten so populär ist: *„Intervallfasten ist eine Form des Kurzzeitfastens. Essensaufnahme und Nahrungskarenz wechseln sich dabei in einem bestimmten Rhythmus ab – bei 16:8 wird beispielsweise 16 Stunden pro Tag gefastet und innerhalb der restlichen acht Stunden darf gegessen werden. Durch die klar definierten Zeitfenster lässt sich das Konzept gut in den persönlichen Alltag integrieren und wenn man die Intervalle schlau legt, verschläft man die Fastenzeit zum größten Teil. Das fühlt sich weniger nach Verzicht an.“*

Mehr Ernährungsbewusstsein

In der Marienkroner Fastenumfrage wurden erstmals auch die aktuellen Ernährungsgewohnheiten der ÖsterreicherInnen abgefragt. Dabei haben sich „Mischkost mit wenig Fleisch“ (54,3%) und „Mischkost mit viel Fleisch“ (37,4%) als vorherrschende heimische Ernährungsformen herauskristallisiert. Zwei Drittel der Frauen ordnen sich dabei der ersten Kategorie zu, in etwa die Hälfte der Männer der

fleischlastigeren zweiten Kategorie. Zwischen 30-59 Jahren ist der Fleischkonsum übrigens am höchsten, bei den unter 30-Jährigen sowie den über 60-Jährigen ist Fleisch hingegen weniger angesagt. Insgesamt 8 Prozent der Befragten ernähren sich vegetarisch oder vegan.

Der Detailblick in die Ernährungsgewohnheiten verrät weiters: Über die Hälfte der Befragten kocht vorwiegend selbst (Männer durchschnittlich 46%, Frauen 64%) und achtet darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (52,9%) – wobei 4 von 10 ÖsterreicherInnen angeben, keinen oder wenig Alkohol trinken. Für je ein Drittel der Befragten sind regionale bzw. saisonale Produkte wichtig, ebenfalls ein Drittel achtet auf Zuckerreduktion. Ein Viertel gibt an, vorwiegend Bio-Produkte zu verwenden. Etwa 2 von 10 Personen legen Wert auf eine fettarme beziehungsweise kalorienbewusste Ernährung. Generell zeigt sich in der Marienkroner Fastenumfrage 2023, dass eine gesündere, bewusster Ernährung speziell für Frauen ein wichtiges Thema ist (54,2%). *„Die Ergebnisse der Umfrage decken sich mit den Erfahrungen, die wir im Kurhaus machen“*, berichtet Dr. Ulrike Göschl. *„Das Ernährungsbewusstsein ist generell gestiegen und die Menschen sind in Sachen Ernährung viel besser informiert als früher. Überzeugungsarbeit müssen wir beim Fasten selten leisten. Die meisten, die zu uns kommen, wissen grundsätzlich, worauf sie sich einlassen. Ihnen ist bewusst, dass die Kraft ihrer Gesundheit im Darm liegt. Sie schätzen es, dass wir sie beim Fasten begleiten, beraten und unterstützen. Und für jene, die ihre Ernährungsgewohnheiten im Alltag umstellen wollen, ist die Begleitung unserer Diätologinnen während eines Aufenthalts in Marienkron eine sehr gute Unterstützung, um sich in neue Gewohnheiten einzufinden“*, so die Medizinerin.

Fasten mit Genuss

Das Interesse an mehrtägigen Fastenkuren ist vor allem bei den Jüngeren und bei Fasten-Erfahrenen groß – generell kann sich mehr als die Hälfte der Befragten vorstellen, dem Fasten die nötige Zeit zu geben. *„Auszeiten für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden haben in den letzten Jahren an Akzeptanz gewonnen. Viele Menschen machen die Erfahrung, dass Fastenkuren eine wirksame Möglichkeit sind, um in stressigen Zeiten wieder zu Entspannung und innerer Balance zu finden – und diese Regeneration braucht eben Zeit“*, so Elke Müller, die das Kurhaus Marienkron leitet. Um Fastende über längere Zeit „bei der Stange zu halten“, muss der bewusste Verzicht aber auch Freude bereiten. Daher setzen die Gesundheitsexpertin und ihr medizinisch-therapeutisches Team aus Überzeugung auf ein eigens konzipiertes „Fasten mit Genuss“-Konzept. Das ist ganz im Sinne der Befragten: Im Vergleich zur Vorjahresstudie hat der Genussfaktor beim Fasten nämlich an Bedeutung gewonnen: 88 Prozent finden gut schmeckende Fastenspeisen wichtig, 2021 waren es noch 81 Prozent.

Rund 45 Prozent der Fastenmuffel würden sich für eine mehrtägige Fastenkur gewinnen lassen, wenn diese aus gesundheitlichen Gründen notwendig wäre. Aber auch der Aspekt „Genuss“ kann einen Motivationsschub geben: Etwa 18 Prozent könnten sich das Fasten vorstellen, wenn sie dabei nicht auf Genuss verzichten müssten. Etwa 16 Prozent sehen in den begleitenden Therapien und Behandlungen einen Ansporn zum Fasten. Rund ein Viertel der Fastenmuffel ist nach eigenen Angaben unter keinen Umständen zum Fasten bereit.

Einfluss der Teuerungen auf die Ernährungsgewohnheiten und das Fastenvorhaben

Neben den Fastengewohnheiten wollte das Kurhaus Marienkron in seiner Umfrage wissen, inwieweit die allgemeinen Teuerungen auf das Fastenvorhaben, die Ernährung oder Gesundheitsvorsätze einwirken. Das Ergebnis: Mehr als die Hälfte der Befragten spürt bereits Auswirkungen beim eigenen Ernährungs- und Gesundheitsverhalten.

Auszug Marienkroner Fastenumfrage 2023:

Wenn Sie an Ihre derzeitige Alltagssituation denken: Welche Auswirkungen haben die allgemeinen Teuerungen auf Ihr Fastenvorhaben, Ihre Ernährung bzw. Ihren Vorsatz für einen gesünderen Lebensstil? n=505 || Mehrfach-Nennung möglich

- | | |
|--|-------|
| ▪ Weniger teure gesunde Lebensmittel kaufen bzw. ganz darauf verzichten: | 28,7% |
| ▪ Weniger Bio-Lebensmittel kaufen bzw. ganz darauf verzichten: | 19,6% |
| ▪ Kauf von neuen Sport- bzw. Fitnessgeräten verschieben bzw. ganz darauf verzichten: | 17,6% |
| ▪ Weniger Nahrungsergänzungsmittel kaufen bzw. ganz darauf verzichten: | 14,1% |
| ▪ Sporturlaub verkürzen bzw. ganz darauf verzichten: | 10,1% |
| ▪ Gesundheitsurlaub verkürzen bzw. ganz darauf verzichten: | 9,5% |
| ▪ Sport-Abo (z.B. Fitnesscenter) kündigen oder einschränken: | 8,5% |
| ▪ Weniger Fastenkuren machen bzw. ganz darauf verzichten: | 5,1% |

www.marienkron.at

Über die Marienkroner Fastenumfrage 2023

Im Rahmen der vierten Marienkroner Fastenumfrage wurden im Dezember 2022 insg. 505 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, der Einfluss von Teuerungen auf das Fasten- und Gesundheitsverhalten sowie 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) sowie 2022 (von Dezember 2021), bereits zum vierten Mal durchgeführt.

Über das Kurhaus Marienkron

Im Jahr 1969 in Mönchhof (Burgenland) von Zisterzienserinnen der benachbarten 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 Konzepts. Ob gemüsebetonte Reduktionskost oder verschiedene Fastenformen wie Gemüse-, Suppen- oder Saftfasten bis hin zum Intervallfasten: Kulinarischer Genuss wird mit gesundheitsfördernder Wirkung kombiniert. Damit baut Marienkron auch für die Regenerations- und Stressreduktionspakete von 4-10 Tagen auf, um Erholung und Genuss in eine gesunde Balance zu bringen. Ein „Marienkroner Fastentee“ wurde gemeinsam mit dem renommierten Kräuterhaus KOTTAS entwickelt und ist österreichweit in Apotheken erhältlich. Ende 2021 hat Marienkron das eigene Kochbuch „GESUND GENIESSEN“ veröffentlicht. www.marienkron.at

>> Bildmaterial siehe Folgeseite



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

[Bilddownload](#)



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

[Bilddownload](#)



**Diätologin und
Ernährungswissenschaftlerin
Christina Karner, MSc
Copyright @Steve Haider**

[Bilddownload](#)



**Diätologin und
Ernährungswissenschaftlerin
Nicole Stark, BSc
Copyright @Steve Haider**

[Bilddownload](#)



**Therapie Team Marienkron
Copyright @Steve Haider**

[Bilddownload](#)



**Äbtissin Sr. Ancilla Betting, OCist
und Elke Müller
Copyright@Steve Haider**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Steve Haider**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Steve Haider
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



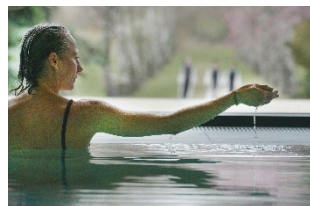
**Marienkron
Copyright @Steve Haider
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Sabine Hauswirth
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



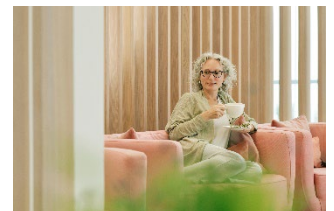
**Marienkron
Copyright @Steve Haider
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Steve Haider
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



**Marienkron
Copyright @Steve Haider
[Bilddownload](#)**

[Bilddownload](#)



Kochbuch GESUND GENIESSEN
Copyright @Sabine Hauswirth
[Bilddownload](#)



Marienkroner Fastentee
@Marienkron
[Bilddownload](#)

**Kontakt zur Geschäftsführung oder Kurärztlichen
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