

So fastet Österreich: MARIENKRONER FASTENUMFRAGE 2026

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

- **Top-3 Gesundheitsvorsätze für 2026:** Ausreichend Schlaf, (mehr) Sport, gesündere/bewusstere Ernährung.
- **Fasten im Trend:** 32,6 % der Österreicher*innen haben 2025 gefastet. 46,5 % planen, 2026 zu fasten.
- **Fastenziele:** 37,9 % fasten, um abzunehmen, weitere Motive sind Wohlbefinden, Gesundheitsvorsorge und Stärkung des Immunsystems.
- **Intervallfasten bleibt die bekannteste Fastenart:** 62 % kennen diese 16:8-Fastenmethode; sie ist auch die am häufigsten praktizierte Fastenart, gefolgt vom Suppenfasten.
- **Diät:** „Iss-die-Hälfte“-Diät ist die meistgenutzte Methode der Österreicher*innen zur Gewichtsabnahme.
- **Ernährungsformen:** 5,4 % der Österreicher*innen ernähren sich vegetarisch oder vegan.
- **Nahrungsergänzung:** 14,5 % nehmen sich vor, 2026 Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.
- **Sparmaßnahmen:** 27,5 % reduzieren den Kauf teurer gesunder Lebensmittel – 20,0 % schränken sich beim Kauf von Bio-Lebensmitteln ein.

Mönchhof, im Dezember 2025
Bereits zum siebten Mal in Folge ergründet das vor über 55 Jahren im burgenländischen Mönchhof gegründete Retreat & Health Resort Marienkrone die Ernährungs- und Fastengewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher. Die repräsentative Studie „Marienkrone Fastenumfrage“ basiert auf 1.028 Online-Interviews mit Personen zwischen 18 und 75 Jahren und liefert fundierte Einblicke in Vorsätze, Motive und Hürden rund um Gesundheit, Ernährung, Fasten, Diäten & Nahrungsergänzungsmittel.

Ausreichend Schlaf, mehr Bewegung und bewusste Ernährung dominieren die Vorsätze für 2026. Gesundheit bleibt demnach auch 2026 ein zentrales Thema für die österreichische Bevölkerung. An erster Stelle der Neujahrsvorsätze steht ausreichend Schlaf (44,3 %), gefolgt von dem Wunsch, (mehr) Sport zu treiben (41,1 %), sowie einer gesünderen bzw. bewussteren Ernährung (40,8 %). Ebenfalls relevant sind der Wunsch nach mehr Zeit in der Natur (38,8 %) und Stressreduktion (38,7 %).

„Die Ergebnisse zeigen klar, dass Regeneration, Schlaf und ein ausgewogener Lebensstil weiter an Bedeutung gewinnen. Viele Menschen erkennen, dass nachhaltige Gesundheit nicht allein über Leistung, sondern über Balance entsteht“, erklärt **Dr. Ulrike Göschl, Ärztliche Leiterin im Retreat & Health Resort Marienkrone.**

Auffällig ist zudem, dass 27,9 % der Befragten regelmäßige Gesundheitschecks oder Vorsorgeuntersuchungen planen. Lediglich 14,2 % geben an, für 2026 keine speziellen Vorsätze im Bereich Gesundheit und Ernährung zu haben.

Fasten bleibt im Trend – fast jede*r Zweite plant 2026 bewussten Verzicht

Fasten ist weiterhin fest im Gesundheitsbewusstsein der Österreicher*innen verankert. 32,6 % der Befragten haben im Jahr 2025 einzelne Fastentage oder eine mehrtägige Fastenkur durchgeführt. Für das Jahr 2026 planen 46,5 %, wieder zu fasten – sei es durch einzelne Fastentage, Intervallfasten, während der traditionellen Fastenzeit oder im Rahmen eines Aufenthalts in einem Fasten- oder Kurhaus. Besonders hoch ist die Bereitschaft unter jenen Personen, die bereits 2025 gefastet haben: Mehr als 90 % von ihnen möchten auch 2026 wieder fasten. Gleichzeitig plant etwa ein Viertel jener, die 2025 nicht gefastet haben, im kommenden Jahr einen Fastenversuch.

„Positive Fastenerfahrungen wirken nachhaltig. Wer einmal erlebt hat, wie rasch sich Wohlbefinden, Energie und Klarheit einstellen, integriert Fasten oft langfristig in den Lebensstil“, so **Göschl**.

Reinigung, Gewichtsabnahme und Wohlbefinden als Hauptmotive

Die wichtigsten Beweggründe für das Fasten bleiben stabil: 39,3 % nennen die Reinigung und Entgiftung des Körpers als Hauptmotiv, 37,9 % fasten mit dem Ziel der Gewichtsabnahme und 34,5 % wegen eines gesteigerten allgemeinen Wohlbefindens. Weitere Motive sind Gesundheitsvorsorge, das Durchbrechen schlechter Ernährungsgewohnheiten sowie die Stärkung des Immunsystems.

„Fasten wird häufig mit Abnehmen gleichgesetzt. Tatsächlich liegt der größte gesundheitliche Nutzen jedoch in der metabolischen Entlastung und der Aktivierung körpereigener Regenerationsprozesse“, erläutert **Göschl**. *„Gewichtsreduktion ist meist ein positiver Nebeneffekt, der den Einstieg in eine langfristig gesündere Ernährung erleichtert.“* Bei der im Oktober 2025 stattgefundenen Fastentagung mit führenden Mediziner:innen und Wissenschaftler:innen im Retreat & Health Resort Marienkron wies Prof. Dr. Andreas Michalsen (Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Internist, Chefarzt Abteilung Naturheilkunde) auf zahlreiche Studien zu den positiven Auswirkungen des Fastens hin. Er sieht in der Rückkehr zu evolutionären Reizen wie Fasten den Schlüssel zu Longevity (Langlebigkeit). Fasten wirkt als Reset-Knopf, der die Autophagie ("Zell-Müllabfuhr") aktiviert, Entzündungen senkt und das Genom stabilisiert. Fasten bietet dem Mikrobiom einen Neustart, doch der langfristige Erfolg basiert auf der Ernährung danach. Michaelson betonte die Bedeutung einer konsequent pflanzenbetonten Ernährung mit hohem Ballaststoffanteil, um bis zu 13 gesunde Lebensjahre zu gewinnen.

Hürden beim Fasten: fehlendes Interesse und Motivation

Rund zwei Drittel der Befragten haben 2025 nicht gefastet. Die häufigsten Gründe dafür sind fehlendes Interesse am Thema Fasten (38,0 %), die Einschätzung, dass Fasten für die eigene Person nicht sinnvoll sei (24,1 %), sowie mangelnde Motivation (18,4 %). 17,2 % wollten nicht auf Genuss verzichten, 16,5 % haben sich bislang zu wenig mit dem Thema beschäftigt.

Mehrtägige Fastenkuren: Zeit und Genuss entscheidend

Fast die Hälfte der Österreicher*innen (48,8 %) kann sich grundsätzlich vorstellen, eine mehrtägige Fastenkur zu machen. Besonders wichtig sind dabei gut schmeckende Fastenspeisen (84,2 %) sowie ausreichend Zeit und die Möglichkeit, den Alltag bewusst hinter sich zu lassen

(83,0 %). Die durchschnittliche Dauer mehrtägiger Fastenkuren lag 2025 bei rund sieben Tagen (Median), wobei ein Teil der Fastenden auch deutlich längere Kuren absolvierte.

Um über etwaige Barrieren vor dem erstmaligen Fasten hinwegzuhelfen, bietet Marienkron seit letztem Jahr einen dreitägigen Fasten-Kick zum Fasten-Kennenlernen an. Das Programm beinhaltet einen ärztlichen und diätologischen Check sowie einen Entlastungs- und einen Aufbau-Tag mit einem Gemüsefastentag dazwischen. *„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 Retreat & Health Resort als Geschäftsführerin leitet.

Intervallfasten bleibt die bekannteste Fastenform
Intervallfasten (16:8-Methode) ist mit 62,2 % weiterhin die bekannteste Fastenart in Österreich. Es folgen Suppenfasten (35,8 %) und Saffasten (31,9 %). Unter jenen, die mindestens eine Fastenform kennen, haben 34,1 % bereits Intervallfasten ausprobiert.

*„Intervallfasten lässt sich gut in den Alltag integrieren und erfordert keinen vollständigen Verzicht. Das macht diese Form besonders attraktiv“, erklärt Göschl. „Im Retreat & Health Resort Marienkron ist die Umstellung des Lebensrhythmus mit einer Integration von Intervallfasten im Alltag ein Teil des Angebots. Dazu begleiten wir mit Diätolog*innen und Ärzt*innen individuell und mit nützlichem Wissen und Anleitungen.“*

Ernährung: Mischkost dominiert, bewusste Auswahl nimmt zu
Die überwiegende Mehrheit der Österreicher*innen ernährt sich weiterhin mit Mischkost, überwiegend mit wenig Fleisch (54,4 %) oder viel Fleisch (39,1 %). Rund 5 % verzichten vollständig auf Fleisch und leben vegetarisch oder vegan. Zu den wichtigsten Aspekten der persönlichen Ernährung zählen vorwiegend selbst gekochte Mahlzeiten (48,2 %), ausreichende Flüssigkeitszufuhr (47,5 %), geringer oder kein Alkoholkonsum (30,5 %), eine zuckerreduzierte Ernährung sowie der Fokus auf regionale Produkte (jeweils 30,4 %).

Nahrungsergänzungsmittel: Ärztliche Beratung gewinnt an Bedeutung
14,5 % der Befragten planen 2026 die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Als wichtigste Informationsquellen gelten Ärzt*innen (44,7 %) und Apotheken (42,4 %), gefolgt vom Internet. Entsprechend werden Nahrungsergänzungsmittel bevorzugt in Online-Apotheken (50,0 %), sowie in stationären Apotheken (44,3 %) und Drogeriemärkten (41,0 %) gekauft.

„Nahrungsergänzungsmittel sollten gezielt und auf Basis medizinischer Indikation eingesetzt werden. Sie ersetzen keinen gesunden Lebensstil, können diesen aber sinnvoll ergänzen“, betont Göschl. „In Marienkron setzen wir diese daher nur gezielt, und individuell ein. Unser Hauptaugenmerk richten wir auf Ernährung und Lebensmittel zur Abdeckung aller notwendigen Spurenelemente und Vitaminen. In Zeiten von laufenden Teuerungen ist dieser Zugang auch im Sinne von Kosteneffizienz von Vorteil. Unsere Expertise liegt genau in der Begleitung und Anleitung für diese Umsetzung im Alltag.“

Diäten und Teuerung: Bewusstsein ja, Einschränkungen ebenfalls

Jede*r Zweite hat bereits versucht, mit einer Diät abzunehmen. Die bekanntesten Methoden sind weiterhin „Iss die Hälfte“, Low-Carb-Diäten sowie Trennkost. Gleichzeitig ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt nahezu allen Befragten bekannt und wurde von vielen bereits selbst erlebt. Die anhaltende Teuerung wirkt sich spürbar auf Ernährungsentscheidungen aus: Besonders häufig wird bei teuren, gesunden Lebensmitteln und Bio-Produkten gespart. Diese Entwicklungen zeigen, dass gesundheitliche Vorsätze zunehmend auch von wirtschaftlichen Rahmenbedingungen beeinflusst werden.

Über die Marienkroner Fastenumfrage

Im Rahmen der siebenten Marienkroner Fastenumfrage wurden von 25.11.2025 bis 4.12.2025 insgesamt **1.028 Personen** (repräsentativ für die österreichische Bevölkerung) im Alter zwischen 18 und 75 Jahren befragt. In der vom Kurhaus/Retreat & Health Resort 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 siebenten Mal in Folge durchgeführt.

Über Marienkron – Retreat & Health Resort

Was 1969 als klassisches Kneipp-Kurhaus – gegründet durch Zisterzienserinnen – begann, ist heute ein Retreat für Menschen, die Erholung, Prävention und Therapie auf höchstem medizinischem Niveau suchen. 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. Unter der Ärztlichen Leitung von Dr. Ulrike Göschl und mit der wissenschaftlichen Begleitung von Prof. Dr. Andreas Michalsen (Charité Berlin) verbindet Marienkron medizinische Fastenkompetenz mit moderner Longevity-Medizin mit einem integrativ-medizinischen Ansatz, unter anderem Allgemeinmedizin, Kneipp- und Fastenmedizin, Physikalische Medizin, Mind-Body-Medizin, Diätologie und Ernährungswissenschaft, Physiotherapie, Osteopathie, verschiedenste Massagetechniken, Wickel, Bäder und Güsse sowie Bewegung, Yoga, Qigong und Meditation. Seit 2024 gibt es ein regionales Tagesangebot für ambulantes Fasten, Therapien und Day Spa.

Fasten mit Genuss: In Marienkron wird Fasten nicht als kurzfristiger Trend, sondern als wissenschaftlich belegte Therapieform verstanden. Ob Gemüse-, Suppen-, Saft- oder Intervallfasten – jede Methode wird individuell ärztlich abgestimmt. Das innovative Gemüse.SUSHI-Fasten verbindet moderne Kulinarik mit bewährten Fastenprinzipien. Die ganzheitliche Begleitung durch Ärzt*innen, Diätolog*innen und Therapeut*innen sorgt für Wirksamkeit und Sicherheit. Dabei wird kulinarischer Genuss 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.

Marienkron. Gesundheit, die bleibt. Erholung, die wirkt.

