

So fastet Österreich

Marienkroner Fastenumfrage 2020

Mönchhof, 25. Februar 2020. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit dem Fasten – die traditionelle Fastenzeit ist dabei ein Beweggrund von vielen. Das Kurhaus Marienkron, Zentrum für Darm und Gesundheit, beleuchtet mit der ersten Marienkroner Fastenumfrage Wissensstand, Motive und Erfahrungen der Österreicherinnen und Österreicher rund um den bewussten Verzicht.

Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst. Bereits die Frühmenschen haben davon profitiert, dass ihrem Verdauungssystem – durch Phasen des Hungerns, gefolgt von Phasen der Nahrungsaufnahme – immer wieder Ruhe gegönnt wurde. Dieses uralte Programm ist immer noch in unseren Genen und Zellen verankert. Heute ist Fasten in vielen Ländern Tradition, Teil der Kultur und sogar Trend, wie das immer beliebter werdende Intervallfasten zeigt.

„Fasten wird primär als Anti-Aging-Maßnahme und Gesundheitsprophylaxe gesehen, aber auch indikationsbezogen bei chronischen Krankheiten eingesetzt. Viele verstehen es auch als Auszeit, um wieder zu einem gesünderen, bewussteren Lebensstil zu finden“, beschreibt Dr. Ulrike Göschl, leitende Kurärztin von Marienkron, die jährlich viele hunderte Kurgäste beim Fasten begleitet.

Das Kurhaus Marienkron in Mönchhof – 2019 mit neuem Konzept als „Zentrum für Darm und Gesundheit“ eröffnet – hat die heimischen Fastengewohnheiten unter die Lupe genommen: Über 500 Österreicherinnen und Österreicher aus allen Bundesländern wurden in der Marienkroner Fastenumfrage nach ihrer Einstellung zum Thema Fasten befragt.

6 von 10 Österreichern haben Fastenerfahrung

Bereits 6 von 10 Österreichern (58,1 %) haben Erfahrung mit dem Fasten in Form einer mehrtägigen Fastenkur gesammelt. 9,3 % fasten regelmäßig ein Mal pro Jahr; 2,2 % fasten zwei Mal pro Jahr; 3,4 % sogar häufiger. 21 % der Befragten geben an, eine Fastenkur zumindest einmal ausprobiert zu haben. Etwa ein Drittel all jener, die noch nie gefastet haben, wären bereit, eine mehrtägige Fastenkur zu testen. „Gesunde Menschen im mittleren Lebensalter, die keine größeren Gesundheitsprobleme haben, können normalerweise problemlos fünf Tage Suppenfasten“, weiß Dr. Göschl, schränkt aber ein: „Werden bestimmte Medikamente eingenommen, muss das beim Fasten berücksichtigt werden. Kinder, Schwangere, Personen mit bestimmten Erkrankungen oder Essstörungen und im höheren Alter sollten nicht fasten. Auch wenn kurz darauf körperlich sehr anstrengende Herausforderungen warten, ist Fasten nicht sinnvoll. Es muss immer von Fall zu Fall individuell mit dem Arzt besprochen werden“, so die leitende Marienkron Kurärztin.

Jene mit Fastenerfahrung geben in der Umfrage überwiegend (60,8 %) an, zwischen 2 und 7 Tagen zu fasten. Dr. Göschl rät, sich für eine Fastenkur ausreichend Zeit zu nehmen, auch davor und danach: „Beim Fasteneinstieg sollten vorher schon Entlastungstage eingelegt werden und ganz besonders nach dem Fasten braucht es Zeit für die Aufbau Tage“.

Fastenmotive vorwiegend körperlicher Natur

Die Beweggründe für das Fasten sind unterschiedlich. Laut Marienkroner Fastenumfrage 2020 halten sich das Abnehmen (30,7 %) und die Reinigung sowie Entgiftung des Körpers (29,7 %) die Waage. Der Wunsch nach Gewichtsverlust durch das Fasten ist dabei bei Frauen (35,4 %) stärker ausgeprägt als bei

Männern (25 %). „Fasten ist keine Diät zum Abnehmen, dazu ist die Kalorienzufuhr auf Dauer viel zu niedrig und es würde zu einer Minderversorgung wichtiger Nährstoffe kommen“, gibt Dr. Ulrike Göschl zu Bedenken. „Das Fasten kann aber durch die Reduktion auf das Wesentliche und das Wiedererlernen von Sättigung und feinem Geschmackempfinden den Umstieg in einen gesünderen Lebensstil fördern. Ein bis zweimal im Jahr kann eine solche Auszeit mit Fasten, Meditation und Bewegung längerfristig helfen, das Gewicht auch nachhaltig in den Griff zu bekommen.“

Auf Platz 3 der Fastenmotive liegt mit knapp 14 %, „sich allgemein besser zu fühlen“. Als weitere Motive nannten die Befragten: religiöse Gründe (7,8 %); Gesundheitsvorsorge (6,8 %) – wobei hier die Männer mit 10,6 % vor den Frauen (3,7 %) liegen; ein „konkretes gesundheitliches Problem“ (5,8 %); „weil Fasten eine Tradition ist“ (3,4 %) und sonstige Gründe (2 %).

Zwei Drittel fasten „nach eigener Einschätzung“

Knapp zwei Drittel fasten nach eigener Einschätzung, ohne professionelle Begleitung oder sich vorab zu informieren. 15,4 % holen sich hingegen über Internet-Recherche Informationen, 8,5 % über Bücher. 7,8 % wenden sich an eine/n ErnährungsberaterIn oder FastenbegleiterIn, 6,1 % an einen Arzt bzw. eine Ärztin, 4,1 % an eine/n FitnesstrainerIn. 5,5 % wurden in einem Fasten- oder Gesundheitshotel bzw. Kurhaus begleitet, 3,4 % haben einen Kurs zum Thema Fasten besucht. 1 % hat bereits in einem Kloster Fastenerfahrung gesammelt.

Persönliche Erfahrungsberichte von Fastenden sind für Frauen (38,5 %) wertvoller als für Männer (23,5 %). Ähnlich verhält es sich bei Vorträgen und Veranstaltungen, die für 23 % der Frauen und nur 11,4 % der Männer relevant sind. Für jeden Dritten sind (Fach-)Ärzte eine wichtige Informationsquelle.

„Fasten für Gesunde können Menschen mit einem entsprechenden Ratgeber oder einer fachlichen Anleitung selbst durchführen“, erklärt Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde der Charité. „Sobald das Fasten jedoch therapeutisch eingesetzt wird, ist sehr darauf zu achten, dass das Fasten auch Einflüsse auf die Wirkung von Medikamenten und andere Therapien hat. Man spricht von Interaktionen“, so der Internist und Ernährungsmediziner Michalsen. Aus diesem Grund muss immer eine ärztliche Begleitung vorhanden sein, um diese Wechselwirkungen zu steuern und im Therapiemanagement zu berücksichtigen. Darüber hinaus gäbe es viele Legenden und Mythen rund um das Fasten, die nicht wissenschaftlich belegt sind. Hier sei eine fundierte ärztliche Beratung wichtig. Prof. Michalsen, der Marienkron beim Ausbau zum Kompetenzzentrum für Darm und Gesundheit als Berater unterstützt hat, gilt als einer der führenden Experten für Ernährungsmedizin und Heilfasten in Europa.

Intervallfasten ist bekannteste Fastenart

Nach den unterschiedlichen Arten des Fastens befragt, kennen die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher Intervallfasten (10,7 % haben schon vom „intermittierenden Fasten“ gehört, einer anderen Bezeichnung für Intervallfasten).

„Intervallfasten – vor allem die 16:8-Methode, nach der in einem Zeitraum von 8 Stunden gegessen und 14-16 Stunden lang dem Körper eine Essenspause gegönnt wird – scheint tatsächlich ein Megatrend zu sein. Ich gehe aufgrund der sehr nachhaltigen und belastbaren, wachsenden Studienlage davon aus, dass es sich nicht um einen kurzfristigen Hype handelt, sondern als nachhaltige Ernährungsform etablieren wird“, so die Einschätzung des Ernährungsspezialisten Prof. Michalsen.

Eine Ende Dezember 2019 im New England Journal of Medicine veröffentlichte umfassende wissenschaftliche Übersicht betont die zahlreichen Vorteile des Fastens mit Schwerpunkt auf das

Intervallfasten. Die Wirkmechanismen – allen voran die Autophagie, die Bildung neuer Zellen – konnten wissenschaftlich bestätigt werden.

Neben dem Intervallfasten ebenfalls sehr bekannte Fastenformen sind laut Marienkroner Fastenumfrage Heilfasten (45,6 %) und Suppenfasten (43,8 %). Jeder Dritte kennt die Methode des Saftfastens und etwa ein Viertel der Befragten kennt Teefasten. Fasten nach F.X. Mayr liegt hinsichtlich Bekanntheit bei 22,8 %, die Fastenmethode nach Buchinger bei 4,6 %. Scheinfasten, eine vom amerikanischen Fastenforscher Valter Longo entwickelte vegane niedrigkalorische Diät, ist mit 1 % in Österreich noch sehr wenig bekannt.

Generell sind alle der abgefragten Fastenformen bei Frauen weit bekannter als bei Männern – so liegt etwa die Bekanntheit des Intervallfastens bei Männern nur bei 35,3 %, während 62,7 % der Österreicherinnen Intervallfasten kennen.

Wenn es um die bereits selbst ausprobierten Fastenarten geht, liegt Intervallfasten ebenfalls voran: 42,2 % der fastenerfahrenen Frauen und 25,8 % der fastenerfahrenen Männer haben diese Methode bereits probiert. Beim Suppenfasten haben 22,4 % der Frauen und 15,2 % der Männer Erfahrung.

Wie sich Fasten auswirkt

Wie eine mehrtägige Fastenkur auf den Einzelnen wirkt, ist unterschiedlich ausgeprägt. Die häufigsten Nennungen der Fastenerfahrenen (ungestützt) sind Gewichtsabnahme (37,9 %) und Verbesserung des Wohlbefindens (20,5 %). Mit Hungergefühl oder Heißhunger hatten 7,8 % zu kämpfen, mit Gereiztheit und schlechter Laune 3,8 %, mit Kopfschmerzen 2,7 %. 7,2 % empfanden das Fasten hingegen als „reinigend“, 6,5 % fühlten sich leistungsfähiger, 3,1 % bemerkten eine allgemeine Verbesserung der Gesundheit, 2,7 % ein besseres Hautbild, 2,7 % eine bessere Verdauung.

Für Prof. Michalsen ist Fasten die therapeutische Königsdisziplin: „Es ist einfach durchzuführen, kostet wenig und ist sehr wirksam zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten – etwa bei Bluthochdruck, Rheuma, Diabetes Typ 2, Allergien, Migräne, Schlafstörungen, neurologischen Erkrankungen und vielem mehr. Fasten ist außerdem sehr gut verträglich und wirkt sich insgesamt positiv auf unsere Gesundheit und Vitalität aus – langfristig auch auf das Gewicht. Und schließlich habe ich noch beobachtet, dass Fasten auf wunderbare Weise zu mehr Achtsamkeit und Genuss beim Essen führt und somit unser Leben bereichert“, so der Fastenexperte.

www.marienkron.at *** www.facebook.com/marienkron/ *** www.instagram.com/marienkron/

Über die Marienkroner Fastenumfrage

In der ersten Marienkroner Fastenumfrage wurden im Dezember 2019 insg. 504 Personen (repräsentativ für die österreichische Bevölkerung) im Alter zwischen 14-69 Jahren (50 % weiblich, 50 % männlich) befragt. In der vom Kurhaus Marienkron beauftragten und von Marketagent durchgeführten Online-Befragung standen die Einstellung zum Fasten und die Erfahrungen mit dem Fasten im Vordergrund.

Über das Kurhaus Marienkron

Im Jahr 1969 in Mönchhof 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 & 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. Im Februar 2020 hat Marienkron in Kooperation mit dem Kräuterhaus Kottas den „Marienkroner Fastentee“ vorgestellt und auf den Apothekermarkt gebracht.

Druckfähiges Bildmaterial zum Download



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#)

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



[Bilddownload](#) | Dr. Ulrike Göschl

Fotocredit: Marienkron / Steve Haider



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

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