

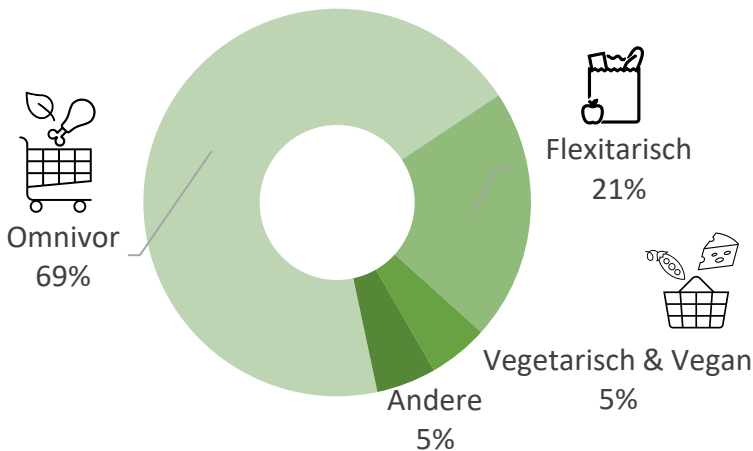
im Fokus

Ernährung und Gesund Essen

Nach den Weihnachtsfeiertagen wollen viele das Jahr frisch anfangen: sich auf ihre Ernährung konzentrieren oder gesünder essen. Einige Menschen gehen noch einen Schritt weiter und nehmen an „Veganuary“ teil: sie versuchen, sich im Jänner vegan zu ernähren.

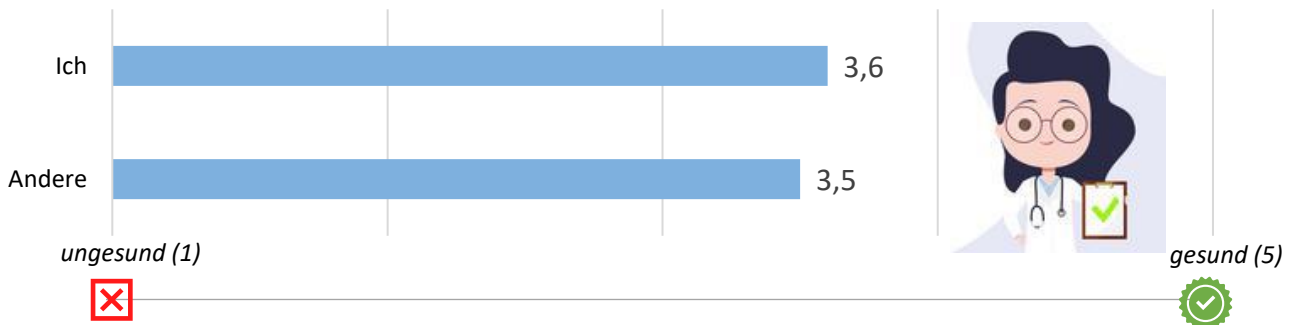
In unserer Im Fokus Umfrage im Jänner 2025 haben wir unsere Teilnehmer*innen zu den Themen Essgewohnheit und Gesundheit befragt.

Wie ernähren Sie sich die meiste Zeit?

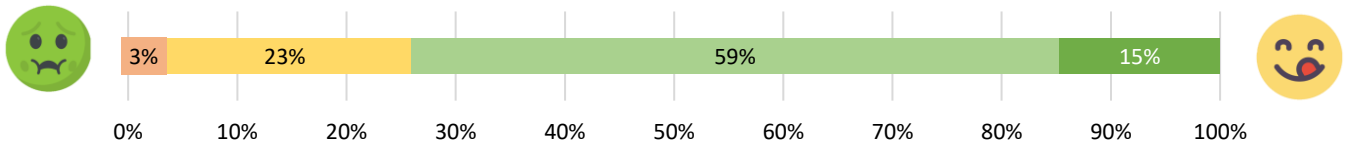


Die Mehrheit der Österreicher*innen sind Omnivor. Sie essen sowohl pflanzliche als auch tierische Produkte ohne Einschränkungen.

Essen Sie und die Menschen, mit denen Sie regelmäßig Mahlzeiten teilen, gesund?



Denken Sie, dass gesundes Essen gut schmeckt?



Die Österreicher*innen ernähren sich eher gesund. Das liegt wahrscheinlich daran, dass die Mehrheit (74%) der Meinung ist, dass gesundes Essen oft oder immer gut schmeckt.

Für die Österreicher*innen gehören tierische Produkte zu einer gesunden Ernährung dazu. Für etwas mehr als die Hälfte (52%) kommt ein Veganuary-Ausprobieren nicht in Frage. Aber 25% können sich durchaus vorstellen, Veganuary einmal zu probieren.

312 Teilnehmer*innen (51% weiblich, 49% männlich 0,3% divers, durchschnittliches Alter 44,3 Jahre (SD 13,9)). image: vecteezy.com, icons: flaticon.com