

## Österreichs Frühstücksgeheimnisse: Süß, gemütlich und voller Genuss!

Entdecken Sie die Frühstücksgewohnheiten der Österreicher: Beliebte Speisen, Trends und deren Einfluss auf Wohlbefinden und Genuss.



**Österreich** - Österreichs Frühstücksgewohnheiten sind ein Spiegelbild der Vorliebe für süße Speisen und der sozialen Rituale, die mit der ersten Mahlzeit des Tages verbunden sind. Laut einer aktuellen Untersuchung von **oe24** frühstückt an Werktagen fast 75% der Bevölkerung regelmäßig, am Wochenende sind es sogar 87%. Diese Vorliebe zeigt sich besonders in den beliebtesten Frühstückszutaten: Brot und Gebäck stehen ganz oben, gefolgt von Marmelade, die von 43% der Befragten werktags und 44% am Wochenende genossen wird.

Die Untersuchung ergab zudem, dass etwa 27% der Befragten sich als Frühstücks-Genießer betrachten, wobei insbesondere

die Generation 65+ diesen Genuss betont. Das Frühstück wird in Österreich nicht nur als körperliche Notwendigkeit wahrgenommen – knapp 70% berichten von positiven Effekten wie mehr Energie und besserer Konzentration, während über 50% anmerken, dass es ihre morgendliche Stimmung hebt. Überraschend ist, dass nur etwa 50% das Frühstück primär als Mittel gegen Hunger sehen.

## Frühstücksverhalten im Detail

Das Frühstücksverhalten lässt sich in drei Typen unterteilen: 39% gehören dem süßen Typ an, gefolgt vom pikanten Typ mit 31% und dem gesunden Typ, der auf knapp 25% kommt. Besonders interessant ist die Frühstücksdauer: Unter der Woche beträgt sie im Durchschnitt 10-20 Minuten, während man sich am Wochenende mehr Zeit nimmt. Kinder frühstücken an Schul- und Arbeitstagen durchschnittlich 16 Minuten, Erwachsene rund 19 Minuten. Am Wochenende frühstücken Kinder 27 Minuten und Erwachsene 35 Minuten, wie **marktmeinungsmensch** analysiert hat.

Während des Frühstücks haben viele Österreicherinnen ihre eigenen Morgenrituale. Laut einer Umfrage von **vienna.at** beschäftigen sich 60% mit ihrer Körperpflege und Styling, während 34% zuerst ihr Handy checken. Unterschiede zeigen sich auch in der Beliebtheit von Frühstücksorten: 54% frühstücken am eigenen Frühstückstisch, gefolgt von 13% in der Küche und 13% draußen auf dem Balkon oder der Terrasse. Beliebte Frühstücksbestandteile sind unter der Woche Brot, Butter und Marmelade, während am Wochenende auch Eier, Fruchtsäfte und Wurst vorhanden sind.

## Gemeinsam frühstücken

Ein weiteres interessantes Ergebnis der Umfragen ist die familiäre Komponente des Frühstücks. 34% der Familien frühstücken unter der Woche gemeinsam, und am Wochenende sind es 66%. Dabei frühstücken 50% der Befragten mit einem

Partner oder einer Partnerin, und 20% mit Kindern. Jüngere Kinder, insbesondere im Alter von 6-10 Jahren, frühstücken häufiger als ältere Kinder zwischen 11-15 Jahren. Diese familiären Interaktionen sind ein Zeichen für die kulturelle Bedeutung des Frühstücks in Österreich.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Frühstück in Österreich weit mehr ist als nur eine Mahlzeit. Es ist ein Moment der Entschleunigung, des Genusses und der sozialen Interaktion, der besonders gewürdigt wird – sowohl von jüngeren als auch von älteren Generationen. Trotz der harten Anforderungen des Alltags bleibt es ein fest verankerter Teil der österreichischen Kultur.

Details	
<b>Ort</b>	Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.marktmeinungmensch.at">www.marktmeinungmensch.at</a></li><li>• <a href="http://www.vienna.at">www.vienna.at</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**