

Burgenländer im Bikni: Schlankmacher oder kalorienreiche Gerichte?

Die „Krone“ berichtet über die „Burgenland-Diät“ und Ernährungsgewohnheiten der Österreicher am 3. Juni 2025. Trends wie Intervallfasten und traditionelle Küche im Fokus.



Burgenland, Österreich - Die „Burgenland-Diät“ ist in den letzten Wochen in den Fokus der Medien gerückt. Die „Krone“ hat mit einer Ernährungsexpertin über die Eigenheiten dieser Diät gesprochen, die von den regionalen Essgewohnheiten der Burgenländer geprägt ist. Dabei wird deutlich, dass viele Menschen in Österreich aktuell Diäten wie Intervallfasten, Clean Eating, Detox oder Low-Carb ausprobieren, um ihre Ernährung umzustellen und gesund zu leben. Trotz dieser Diäten, die auf viele Kalorien verzichten, bleibt die burgenländische Küche traditionell herzhaft und kalorienreich. Zu den typischen Gerichten zählen Bohnensterz, Martinigansl, Erdäpfelgulasch und Somlauer Nockerln.

Interessanterweise sind Burgenländer als die dicksten Menschen in Österreich bekannt. Dennoch sieht man sie häufig im Sommer in Bikinis und Badehosen am Strand, ausgestattet mit flachen Bäuchen und straffen Oberschenkeln. Auf die Frage, wie dies möglich ist, wird spekuliert, ob viele möglicherweise auf Schlankmacher-Pillen oder gar chirurgische Eingriffe zurückgreifen, um ihre Körperform zu beeinflussen. Dieses Phänomen wirft Fragen zur Wirklichkeit der Burgenland-Diät und den Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion auf.

Vielfalt der Ernährungsweisen in Österreich

Die Ernährung in Österreich ist facettenreich. Laut **gesundheits-guide.at** wird die Entscheidung für bestimmte Ernährungsweisen zunehmend von ökologischen und sozialen Motiven beeinflusst. Der Verzicht auf tierische Produkte hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt, was in der Gesellschaft immer mehr Beachtung findet. Allerdings wächst auch das Risiko eines Nährstoffmangels bei einer eingeschränkten Lebensmittelauswahl.

Maria Fanninger vom Verein Land schafft Leben weist darauf hin, dass auch fleischlose Produkte nicht täglich konsumiert werden sollten, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Die traditionelle österreichische Küche ist stark durch Fleisch-, Milch- und Getreideprodukte geprägt. Allerdings steigt die Nachfrage nach gesunderen Alternativen wie Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukten stetig an.

Trends in der Ernährung

Österreich weist einen hohen Alkoholkonsum auf, mit 11,8 Litern reinem Alkohol pro Kopf im Jahr 2018. Trotz eines Rückgangs des Gesamtkonsums in den letzten Jahren ist ein Anstieg bei Spirituosen zu verzeichnen. Die modernen Ernährungsweisen umfassen auch internationale Küche und pflanzliche Alternativen. Laut einer Umfrage ernähren sich 2% der Bevölkerung vegan, 2% pescetarisch, 5% vegetarisch und 35%

flexitarisch, während der Großteil, 56%, omnivor bleibt.

- Zunahme des Bio-Lebensmittelkonsums: 26,7% der landwirtschaftlichen Nutzfläche in Österreich (2019)
- 12,4% des Lebensmittelumsatzes in Österreich stammen aus Bio-Produkten (2020)
- Wachsende Sensibilisierung für regionale und lokale Lebensmittel
- Initiativen zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung gewinnen an Bedeutung
- Vegetarismus und Veganismus nehmen zu, unterstützt durch ethische und gesundheitliche Überlegungen
- Flexitarismus als Trend: bewusste Reduzierung des Fleischkonsums

Der Verein Land schafft Leben hat dazu ein Booklet mit dem Titel „Ernährungsweisen und Food Trends“ herausgegeben, um über die verschiedenen Essgewohnheiten in Österreich zu informieren. Zusammengefasst zeigt sich, dass die Burgenländer in einem Spannungsfeld zwischen traditioneller Küche und modernen Ernährungstrends stehen und sich zunehmend mit Fragen der Gesundheit und Nachhaltigkeit auseinandersetzen.

Details	
Ort	Burgenland, Österreich
Quellen	• www.krone.at • burgenland.orf.at • www.gesundheits-guide.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at