

Pressefrühstück

Fasten neu denken – ersetzen statt verzichten
Ernährung zwischen Trends und Alltag

Donnerstag, 12. März 2026

Als Gesprächspartner*innen stehen Ihnen zur Verfügung:

- Dr. Herbert Bronnenmayer, Allgemeinmediziner (Micheldorf)
- Andrea Kastinger, Geschäftsführerin BioBauernladen Kremstal (Kirchdorf) und Vorstandsmitglied des Forums Biofachhandel

Fasten neu denken – ersetzen statt verzichten

Ernährung zwischen Trends und Alltag

KIRCHDORF/MICHELDORF. „Wir haben heute weniger ein Mangelproblem als ein Überangebot“, sagt der Micheldorfer Allgemeinmediziner Dr. Herbert Bronnenmayer – und meint damit unsere Teller. Rund um die Fastenzeit sieht er eine Gelegenheit, Gewohnheiten neu zu ordnen. Gemeinsam mit Andrea Kastinger vom BioBauernladen Kremstal zeigt er, wie Gesundheitsaufbau im Alltag gelingen kann.

Zu Beginn verweist Dr. Herbert Bronnenmayer auf die WHO-Definition von Gesundheit als körperliches, seelisches, soziales und ökologisches Wohlbefinden. „Nicht krank sein ist nicht automatisch gesund“, betont der Mediziner. „Gesundheit entsteht nicht erst in der Ordination. Sie entsteht im Alltag – vor allem über das, was wir täglich essen.“

In seiner ärztlichen Tätigkeit beobachtet er seit Jahren eine Zunahme ernährungsbedingter Beschwerden. „Wir haben heute weniger ein Mangelproblem als ein Überangebot an hochverarbeiteten Lebensmitteln. Dazu kommen große Mengen an schnell verfügbaren Kohlenhydraten – etwa aus Weißmehlprodukten oder stark raffinierten Teigwaren. Auch das wirkt im Körper letztlich wie Zucker.“

Auch gängige Ernährungsnarrative hinterfragt Bronnenmayer. Traditionelle Fette wie Butter pauschal abzuwerten, greife zu kurz. „Entscheidend ist nicht ein einzelner Nährstoff, sondern das gesamte Ernährungsmuster. Gesundheitsaufbau beginnt nicht mit Extremen, sondern mit ausgewogenen Gewohnheiten.“

Der Darm als Schlüsselorgan

Auch die Rolle des Mikrobioms spielt für ihn eine wichtige Rolle. Der Darm sei weit mehr als ein Verdauungsschlauch, sondern ein eigenständiges System mit Einfluss auf Immunreaktionen, Entzündungsprozesse und Stoffwechsel.

Probleme entstünden häufig durch einseitige Ernährung und zu wenig pflanzliche Faserstoffe. Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte bilden die Grundlage. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kefir könnten diese Basis sinnvoll ergänzen. Einzelne Präparate sieht er dagegen kritisch. „In einer Gabel rohem Sauerkraut sind mehr Bakterien als in einer ganzen Dose Probiotika.“

Orientierung am „bunten Teller“

Als einfache Alltagshilfe empfiehlt Bronnenmayer Vielfalt über Farben.

- **Blau und violett** wie Heidelbeeren oder Auberginen stehen für Zellschutz, Gedächtnisleistung und gesundes Altern.
- **Grüne Lebensmittel** wie Brokkoli oder Blattgemüse liefern wichtige Pflanzenstoffe für Sehkraft, Knochen und das Immunsystem.
- **Weißer Sorten** wie Knoblauch, Zwiebeln oder Pilze werden mit Herzgesundheit und einem stabilen Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht.
- **Gelb-orange Lebensmittel** wie Karotten, Zitrusfrüchte oder Kürbis unterstützen Immunsystem und Augengesundheit.
- **Rote Lebensmittel** wie Beeren, Tomaten oder rote Rüben stehen besonders für Herz- und Gefäßschutz.

Je farbiger ein Teller ist, desto breiter ist meist das Spektrum an gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffen.

Bio im Alltag: Konkrete Fragen, konkrete Antworten

Andrea Kastinger, Geschäftsführerin des BioBauernladens Kremstal in Kirchdorf und Vorstandsmitglied im Forum Biofachhandel, erlebt täglich, dass das Interesse an Ernährungsthemen wächst. „Die Menschen kommen mit sehr konkreten Fragen – etwa zur Darmgesundheit oder dazu, wie sie mehr Vielfalt in den Alltag bringen können.“

Beratung sei dabei zentral. „Oft geht es um einfache Schritte – saisonales Gemüse, traditionelle Zubereitungsformen oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kimchi.“

Viele dieser Themen spiegelten sich auch auf der diesjährigen BIOFACH-Messe in Nürnberg wider. „Auffällig war der Fokus auf Fermentation, Darmgesundheit und natürliche Vielfalt. Gleichzeitig suchen viele nach nachvollziehbaren Lösungen statt nach immer neuen Trends.“

Gleichzeitig wurde klar: Moralische Appelle verlieren an Wirkung. Gefragt sind greifbare Mehrwerte und persönliche Zugänge. „Es geht stärker um die Frage: Was bringt mir das ganz konkret?“ Auch inhaltlich verschiebt sich der Fokus: weg von „weniger schlecht“, hin zu regenerativen Ansätzen, die aktiv zur Gesundheit von Mensch und Umwelt beitragen.

Wirkung sichtbar machen:

Die Organic Development Goals (ODGs)

Genau hier setzen die sogenannten Organic Development Goals (ODGs) an. Das Forum Biofachhandel hat dafür einen Rahmen entwickelt, der den Beitrag des Biofachhandels für Gesundheit, Umwelt und regionale Wirtschaft sichtbar machen soll. Andrea Kastinger engagiert sich dort ehrenamtlich im Vorstand.

Die 15 ODGs beschreiben Werte und Wirkungsbereiche entlang der gesamten Wirkungskette – von Gesundheit und Umwelt über soziale Aspekte bis hin zu regionaler Wertschöpfung. Der aktuelle Quartalsschwerpunkt „Gesundheit und Wohlbefinden“ stellt den Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensstil und Umwelt in den Mittelpunkt.

Über das Forum Biofachhandel

Neben großen Handelsketten mit Bio-Angeboten stehen unabhängige Biofachläden oft weniger im Rampenlicht. Das Forum Biofachhandel mit knapp 40 Mitgliedsbetrieben aus ganz Österreich versteht sich als Initiative, die dieser Branche eine gemeinsame Stimme geben möchte.

Nähere Infos finden Sie hier: <https://www.forumbiofachhandel.at/>

PRESSEKONTAKT

Nina Panholzer

Prizovsky & Partner GmbH

Mobil: +43 664 / 88 62 41 96

E-Mail: n.panholzer@p-und.com