

Alkoholfasten & Co.: Die Jugend hat einen stärkeren Hang zur Askese

Die große trend-Umfrage: Die Österreicher:innen versuchen zumindest dann und wann, ihren Konsum einzuschränken. Am ehesten will man auf Zucker verzichten und gesünder essen.

➔ Der Dry January ist geschafft, der Fizz Free February hat begonnen. Wer im Jänner trocken gelebt hat, versucht im Februar zuckerhaltige Getränke wegzulassen. Und die Fastenzeit steht sowieso vor der Tür. Wer seinen Konsum bewusst einschränken will, findet zu Jahresbeginn genügend Anlässe. Besonders Personen unter 30 Jahren versuchen sich in Selbstdisziplin, wie die neueste Umfrage des Linzer Market Instituts zeigt.

52 Prozent der Österreicher:innen schränken ihren Konsum in gewissen Zeiträumen freiwillig ein. Bei den unter 30-Jährigen liegt dieser Anteil hingegen um 14 Prozentpunkte höher. „Es ist klar ein Thema der Jugend. Besonders interessant ist der Anteil jener unter 30-Jährigen, die ganz konsequent verzichten“, erklärt Market-Expertin Birgit Starmayr. Bei der Jugend ist der Anteil der besonders Strengen mit 29 Prozent mehr als doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung.

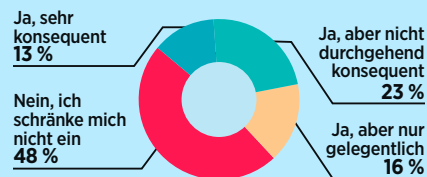
Wer grundsätzlich Alkohol, Zucker und Zigaretten konsumiert, versucht, sich bei diesen Genussmitteln deutlich einzuschränken. Auch hier lebt die Jugend am genügsamsten. 77 Prozent der unter 30-Jährigen verzichten bewusst auf Alkohol, 23 Prozent trinken sowieso nie alkoholische Getränke. 91 Prozent der jungen Menschen lassen außerdem bewusst Zucker und Süßes weg.

Das Fasten bei Fleisch und Social Media ist in der Gesamtbevölkerung nicht besonders beliebt. „Darauf will man nicht verzichten“, so die Expertin.

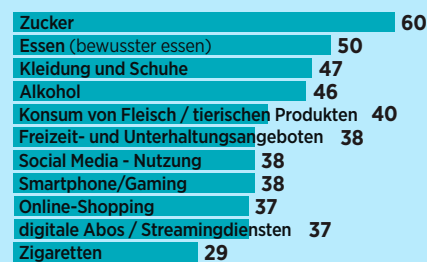
Die größte Motivation für den Verzicht ist die eigene Gesundheit. Besonders ältere Menschen hoffen auf gesundheitliche Vorteile. Bei der Jugend ist die persönliche Weiterentwicklung ein wichtiger Anlass, um zu fasten. Gemeinschaftsaktionen wie der Dry January werden hingegen nicht als Grund für den Verzicht genannt. Indirekt bringen diese Aktionen aber wohl ein erhöhtes Bewusstsein.

PMP

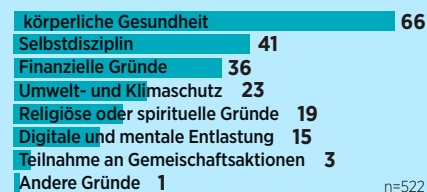
Schränken Sie Ihren Konsum für bestimmte Zeiträume bewusst ein?



In welchen Bereichen versuchen Sie, weniger zu konsumieren?



Was ist der Hauptgrund für diese Einschränkungen?



n=522

Diese repräsentative trend-Umfrage wurde vom Market Institut durchgeführt. n = 1.000 Befragte. [market.at](https://www.market.at)

BIRGIT STARMAYR,
Market Institut

Alkoholfasten & Co.



A) Vor dem Lesen

- Erklären Sie, was Sie unter dem Begriff „Fasten“ verstehen. Wann würden Sie von Fasten bzw. Verzicht sprechen.
- Beantworten Sie die untenstehende Frage und begründen Sie Ihre Ansicht.
 - „Ist bewusster Konsum heute eher ein Trend oder eine Notwendigkeit?“
- Diskutieren Sie, wie sich soziale Medien auf Ihr persönliches Konsumverhalten bzw. den Verzicht darauf auswirken. Halten Sie Ihre Ergebnisse fest.



B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Klären Sie folgende Begrifflichkeiten:
 - Askese:
 - Dry January:
 - Fizz Free February:
 - Genussmittel:
 - Selbstdisziplin:
- Betrachten Sie die Grafiken genauer und beantworten Sie die folgenden Fragen:
 - Welche Gemeinsamkeiten fallen auf?
 - Was könnten die Ergebnisse über das Freizeitverhalten der Befragten aussagen?
 - Welche Wirkung hat die grafische Aufbereitung?
 - Welche Zielgruppe könnte mit dieser Darstellung angesprochen werden?



C) Textproduktion

Situation: Sie haben den Artikel „Alkoholfasten & Co.“ gelesen und finden ihn sehr interessant. Als Jugendliche bzw. Jugendlicher wollen Sie Ihre Meinung zum Thema „Bewusster Konsum ist kein Verzicht, sondern ein Gewinn“ in Ihrer Schulzeitung kundtun. Verfassen Sie einen **Kommentar** und bearbeiten Sie die folgenden Arbeitsaufgaben:

- Fassen Sie wesentliche Punkte des Artikels zusammen.
- Vergleichen Sie die signifikanten Unterschiede der Grafiken.
- Diskutieren Sie die Sinnhaftigkeit von Fasten für die Gesundheit sowie das eigene Wohlbefinden.

Schreiben Sie zwischen 405 und 495 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



D) Weiterführende Aufgabe

Erstellen Sie unter dem Titel „7 Tage bewusster Konsum“ eine kreative Konzeptidee für eine Social-Media-Plattform Ihrer Wahl, um Userinnen und User zu motivieren, bewusst auf etwas zu verzichten (wie z. B. Zucker, Energy Drinks, Smartphone usw.).