

# Österreichs Gesundheitszustand

Zwischen Präventionslücken und neuen Chancen  
durch Biohacking

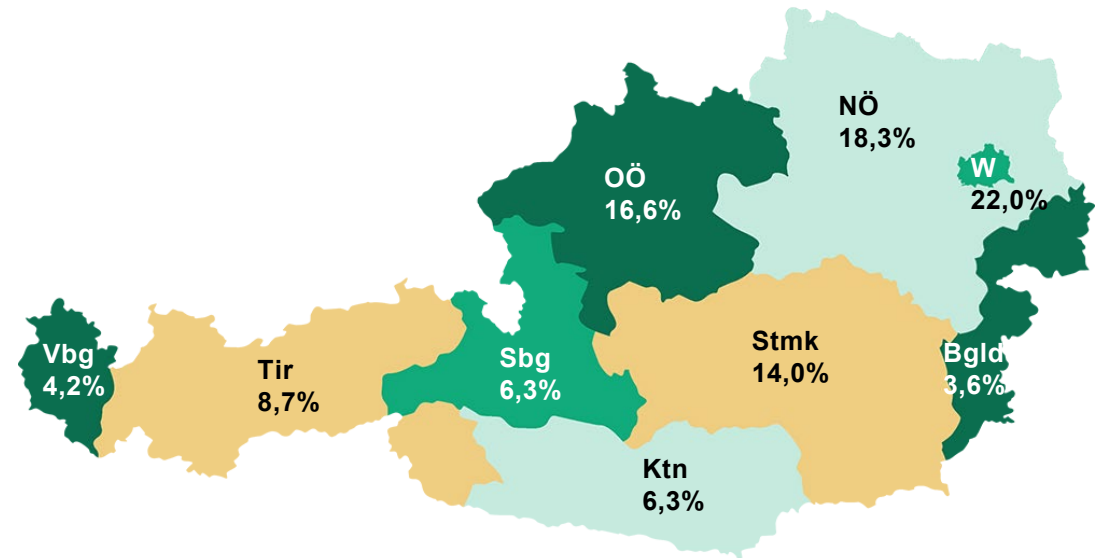
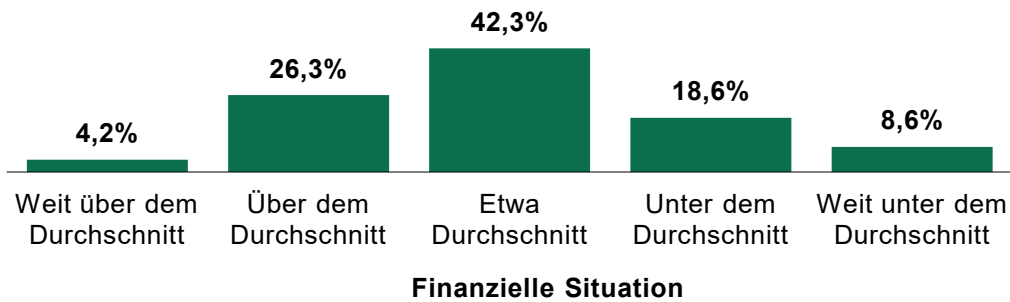
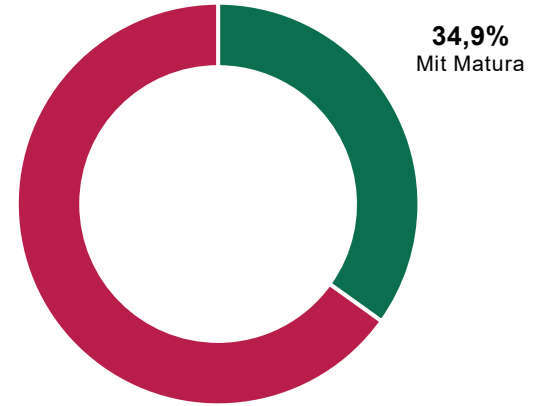
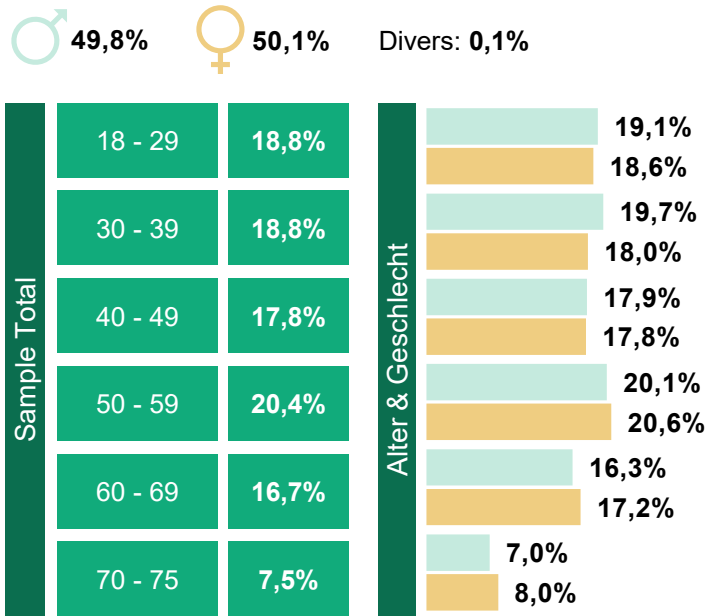


Oktober 2024

# Umfrage-Basics | Studiensteckbrief

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Auftraggeber</b>     | Eigenstudie des Research Kollektivs „ <b>Wie gesund ist eigentlich ...</b> “ (eine Kooperation von Marketagent und comrecon brand navigation) |
| <b>Methode</b>          | CAWI   Marketagent Online Access Panel  |
| <b>Sample-Größe</b>     | n = 1.000 Netto-Interviews  |
| <b>Kernzielgruppe</b>   | Personen im Alter zwischen 18 und 75 Jahren   Inzidenz: 100%  |
| <b>Quotensteuerung</b>  | Sample repräsentativ für die österreichische Bevölkerung   Random Selection   |
| <b>Feldzeit</b>         | 08.08.2024 - 19.08.2024   |
| <b>Studienumfang</b>    | 42 Fragen   |
| <b>Mobile Teilnahme</b> | 62,3%   |

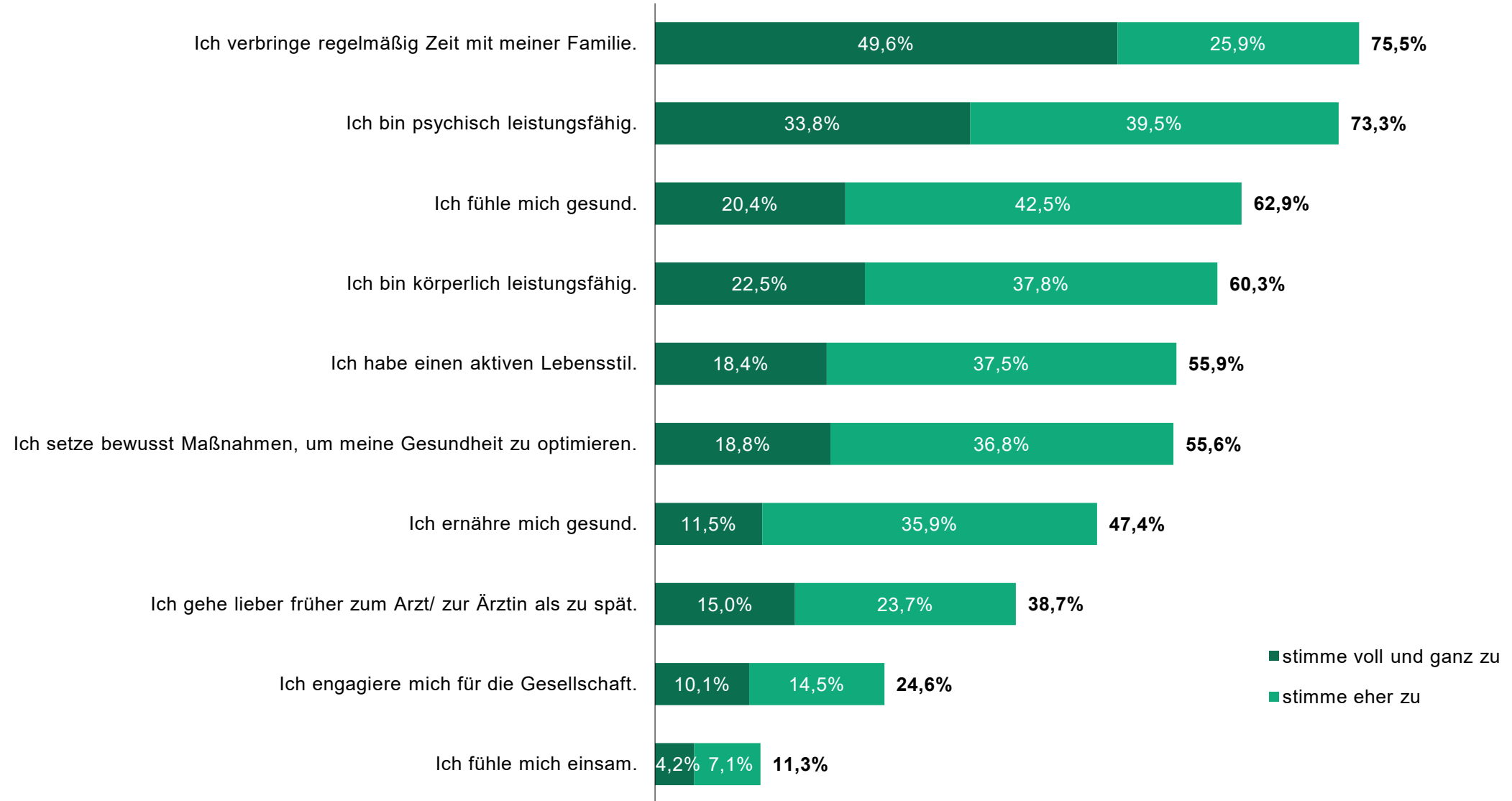
# Zusammensetzung des Samples | n = 1.000



# Quick Reader

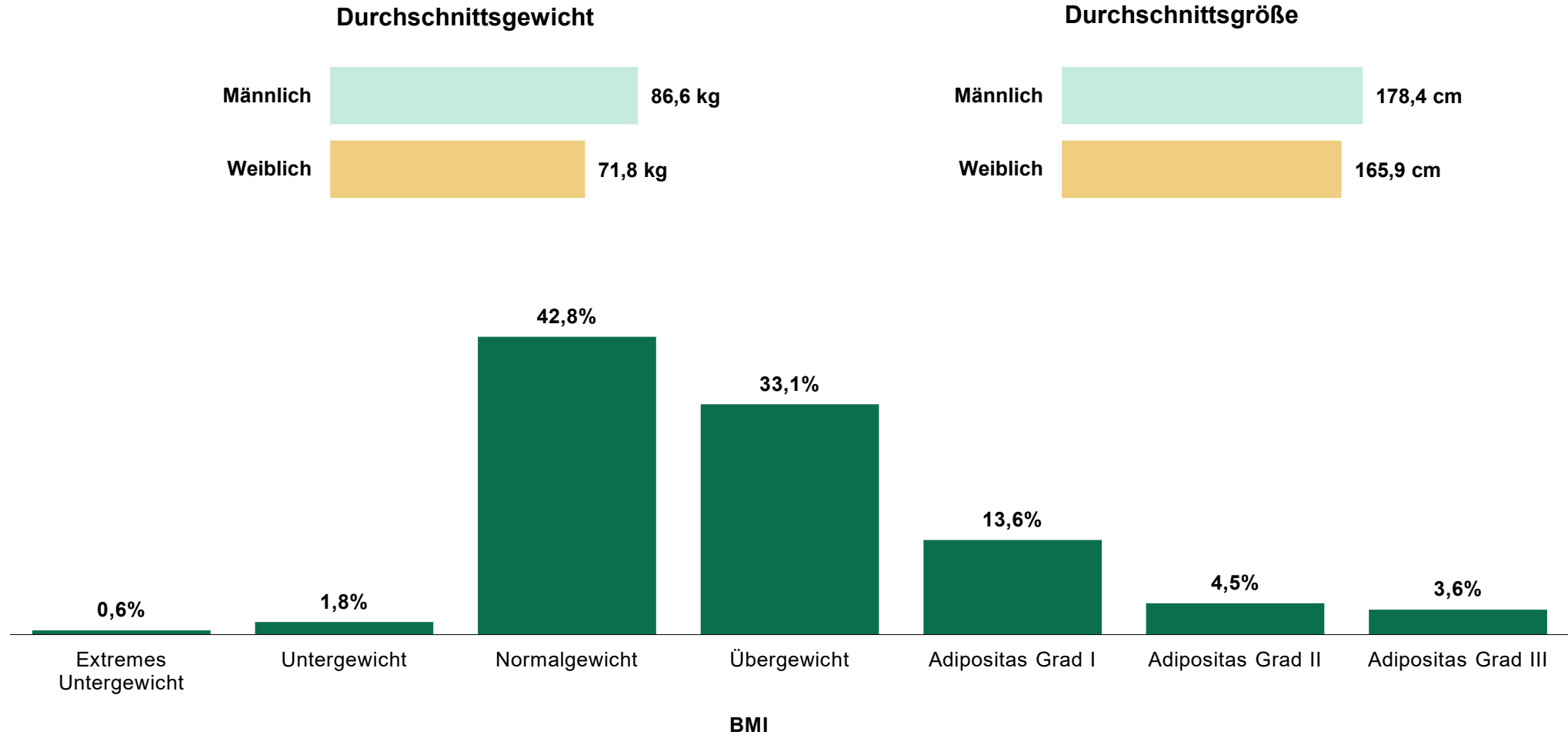
- **Gesundheitszustand der Österreicher\*innen:** Zwei Drittel haben aktuell gesundheitliche Beschwerden (65%). Am häufigsten treten Erkrankungen des Bewegungsapparates (20%) bzw. in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Gefäßen (19%) auf. Laut BMI-Berechnung ist gut die Hälfte übergewichtig (55%).
- **Zufriedenheit mit Gesundheitssystem:** Nur 9% sind sehr, ein weiteres Drittel (36%) eher zufrieden mit dem heimischen Gesundheitssystem. Bemängelt wird vor allem die Zugänglichkeit / Wartezeiten (60%). Nur 3 von 10 sehen Präventionsmaßnahmen ausreichend unterstützt.
- **Interesse an alternativen Ansätzen:** Lediglich etwas mehr als die Hälfte (56%) hat sehr oder eher starkes Vertrauen in die Schulmedizin. 51% bekunden Interesse an komplementären Ansätzen.
- **Technologieverwendung:** 3 von 10 Befragten nutzen bereits Wearables (30%), ein Viertel Mobile Apps (23%) zur Überwachung ihrer Gesundheit/Fitness.
- **Biohacking:** 3 von 10 Befragten kennen den Begriff, 56% zeigen Interesse daran, Methoden des Biohackings auszuprobieren. Jede\*r Fünfte hat selbst bereits Erfahrungen mit Biohacking gemacht (19%). Die 3 am häufigsten genutzten Methoden sind Nahrungsergänzungsmittel / Nootropika (40%), Meditation / Achtsamkeitspraktiken (37%) und Intervallfasten (36%).
- **Gesundheitliche Ziele:** 63% der (zukünftigen) Biohacker möchten damit ihre Energie und Vitalität verbessern. Weitere häufig genannte Ziele sind die Steigerung der körperlichen Fitness (60%) und die Vorbeugung von Krankheiten (55%).

# Selbstwahrnehmung: Gesundheit und Lebensstil

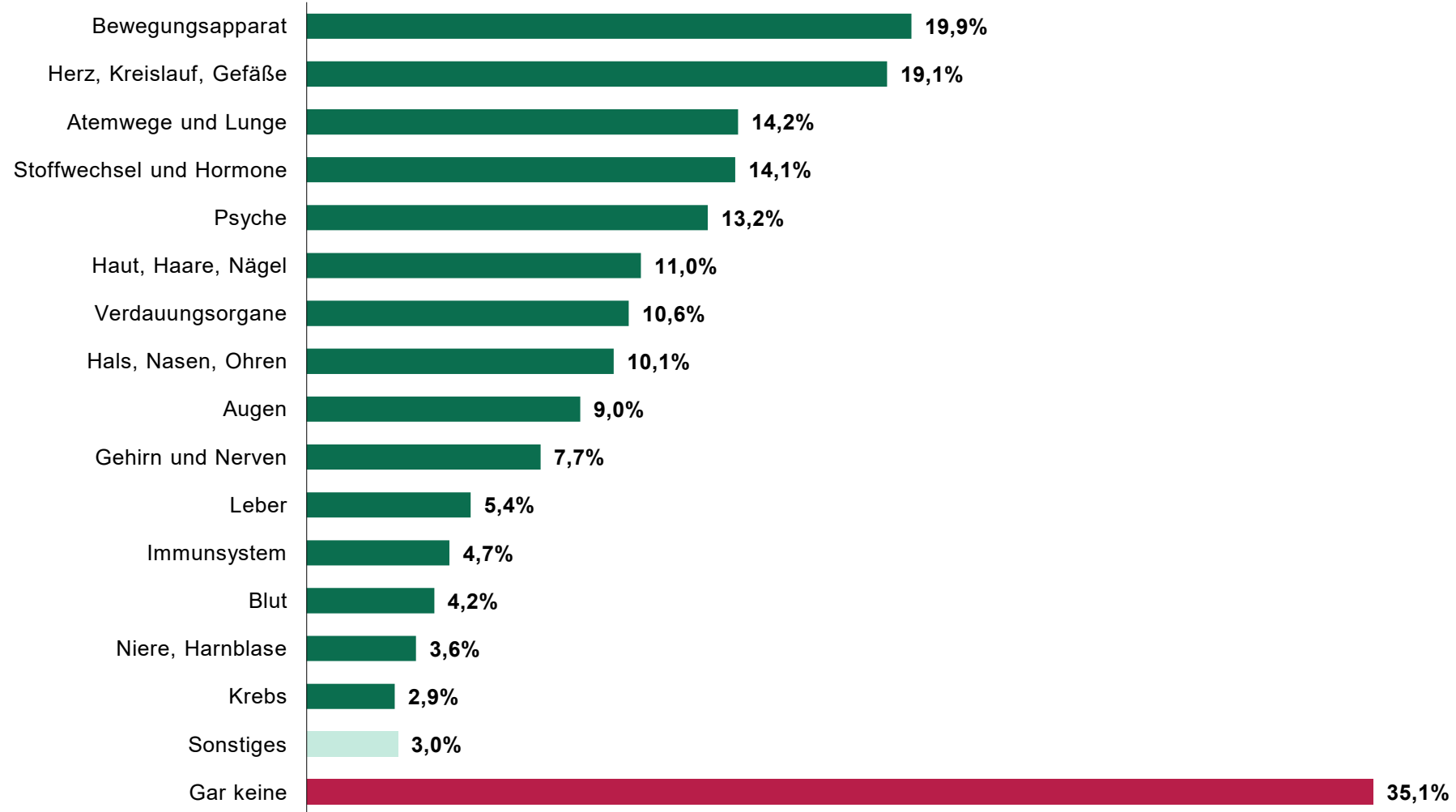


Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu Ihrem Alltag und Ihrer Gesundheit zu? || n=1.000 || Top-2-Box: stimme voll und ganz zu / stimme eher zu

# Das Gewicht der Österreicher\*innen

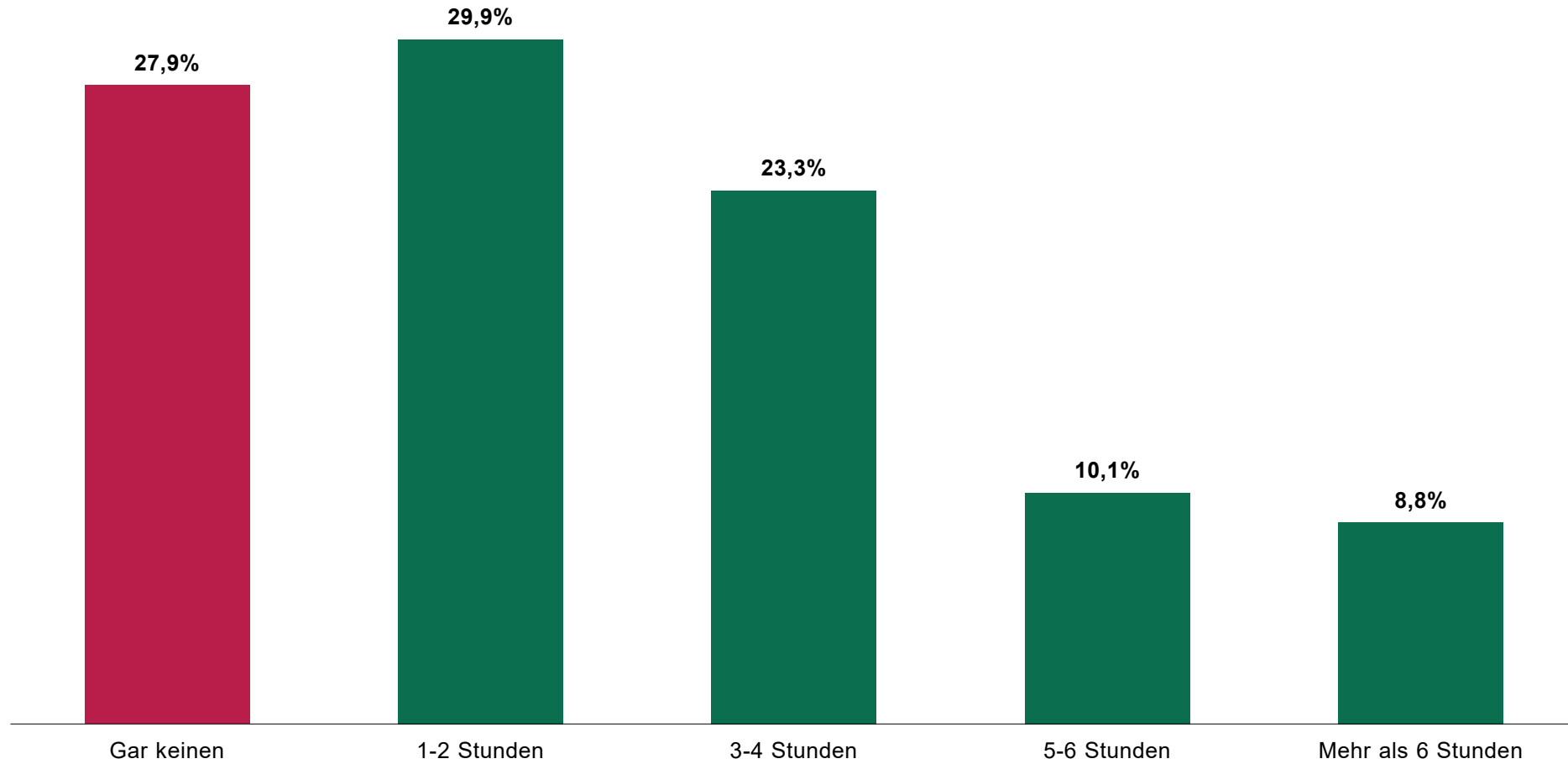


# Aktuelle gesundheitliche Beschwerden



[...] Leiden Sie an einer oder mehreren der folgenden Erkrankungen? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

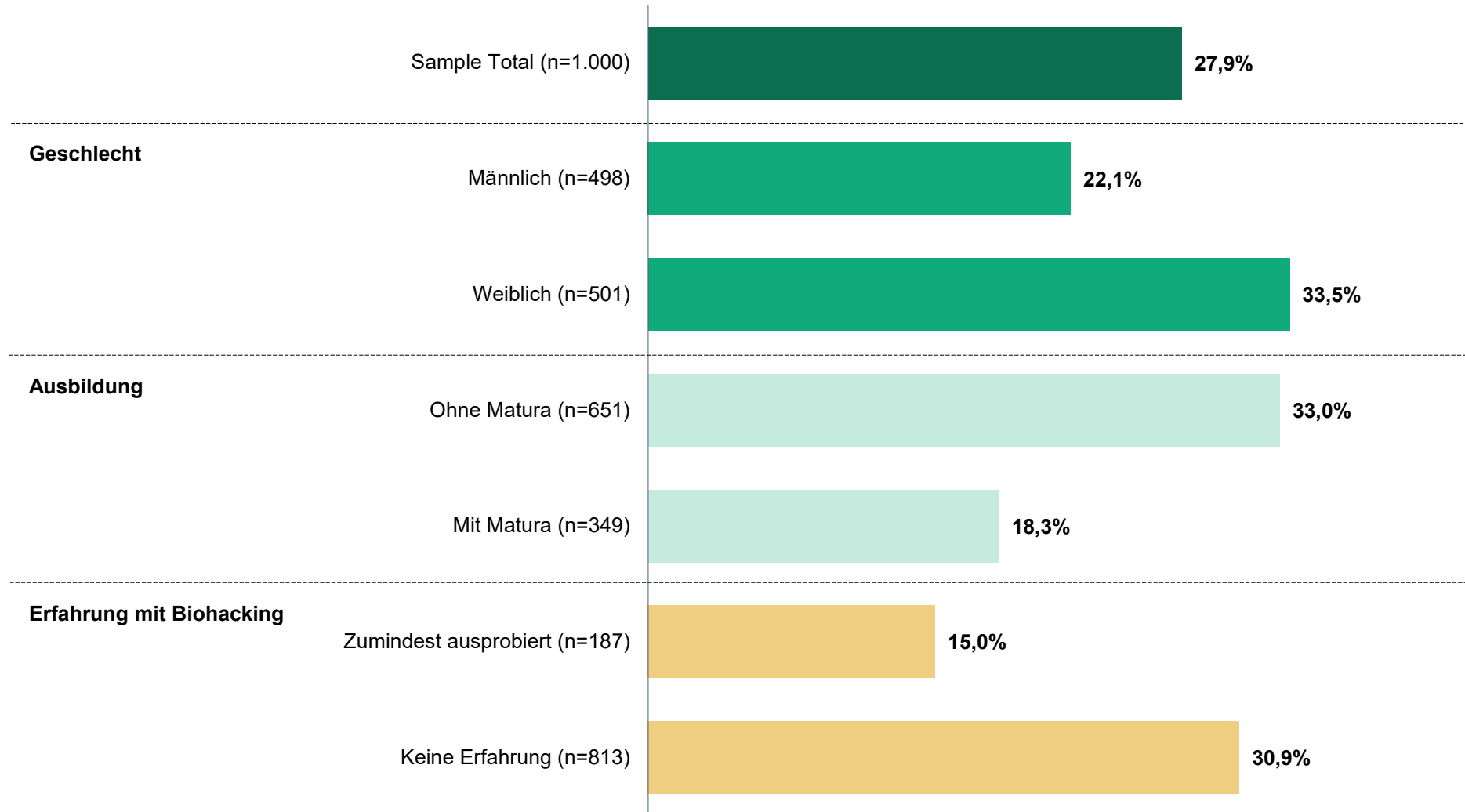
# Wöchentliche sportliche Aktivität



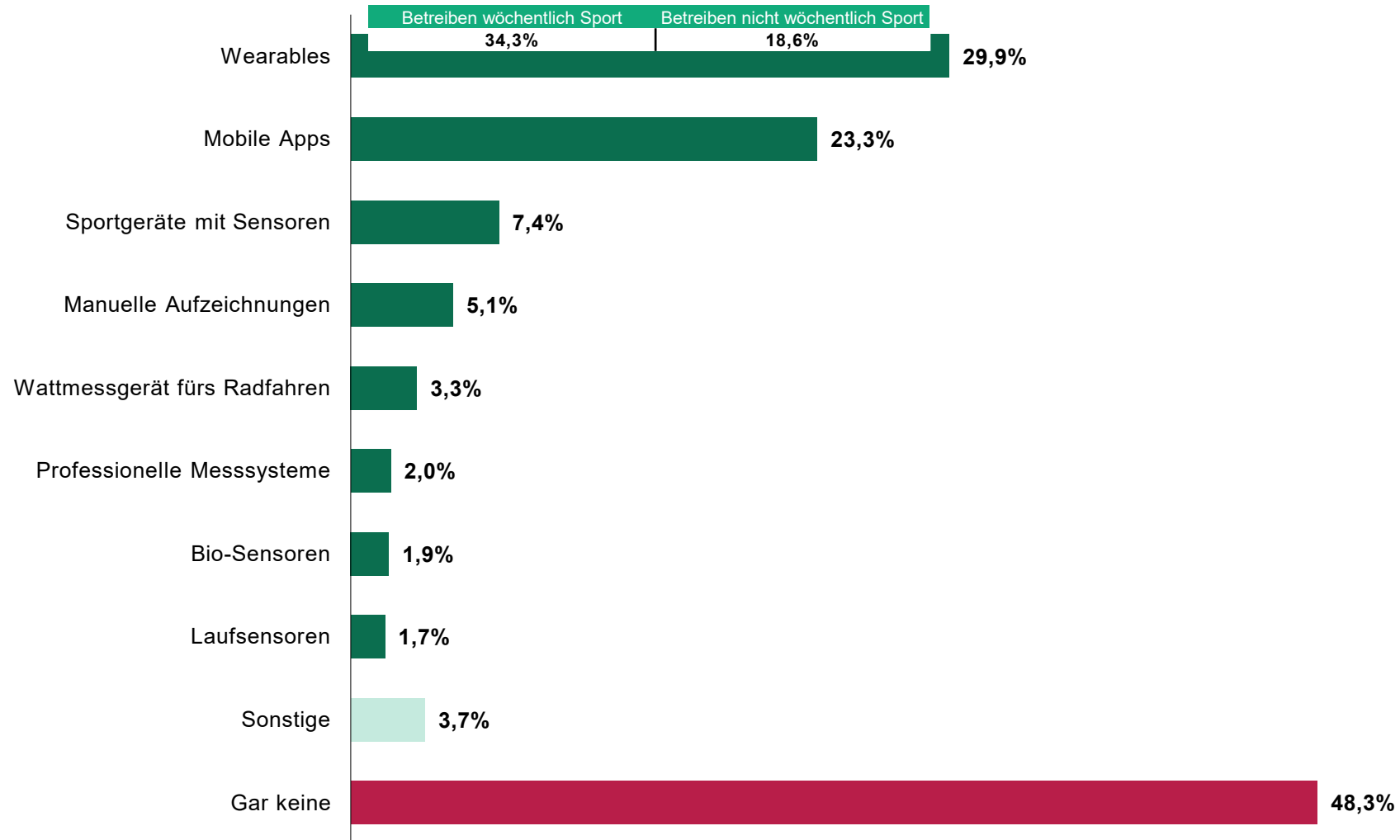
Wie viel Sport betreiben Sie durchschnittlich pro Woche? || n=1.000



# Gar keine wöchentliche sportliche Aktivität im Detail

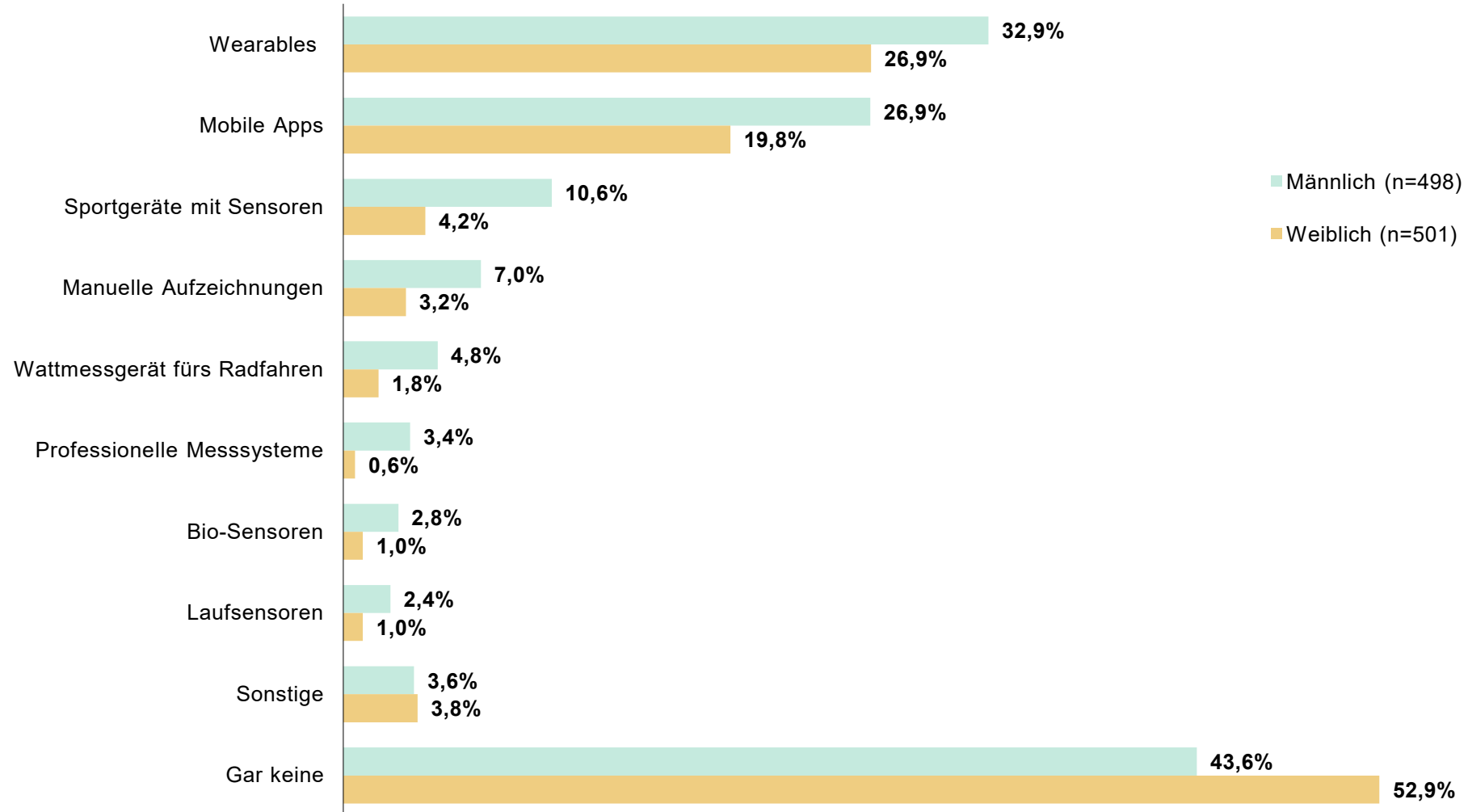


# Nutzung von Technologien zur Überwachung der Gesundheit



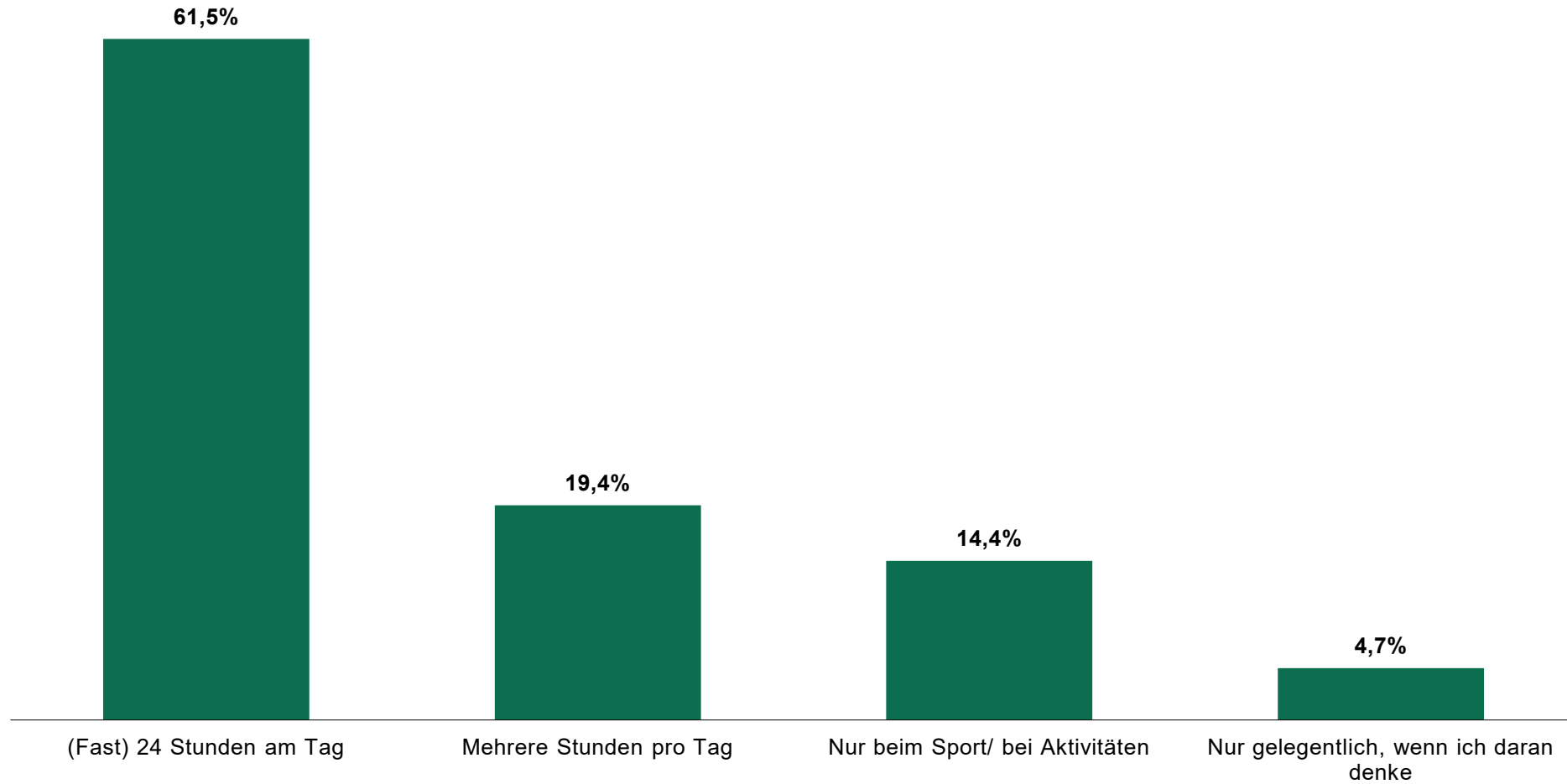
Verwenden Sie derzeit Techniken oder technische Geräte, um Ihre Gesundheit/ Fitness zu überwachen? Wenn ja, welche? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

# Geschlechtsunterschied: Nutzung von Gesundheitstechnologien



Verwenden Sie derzeit Techniken oder technische Geräte, um Ihre Gesundheit/ Fitness zu überwachen? Wenn ja, welche? || Mehrfach-Nennung möglich

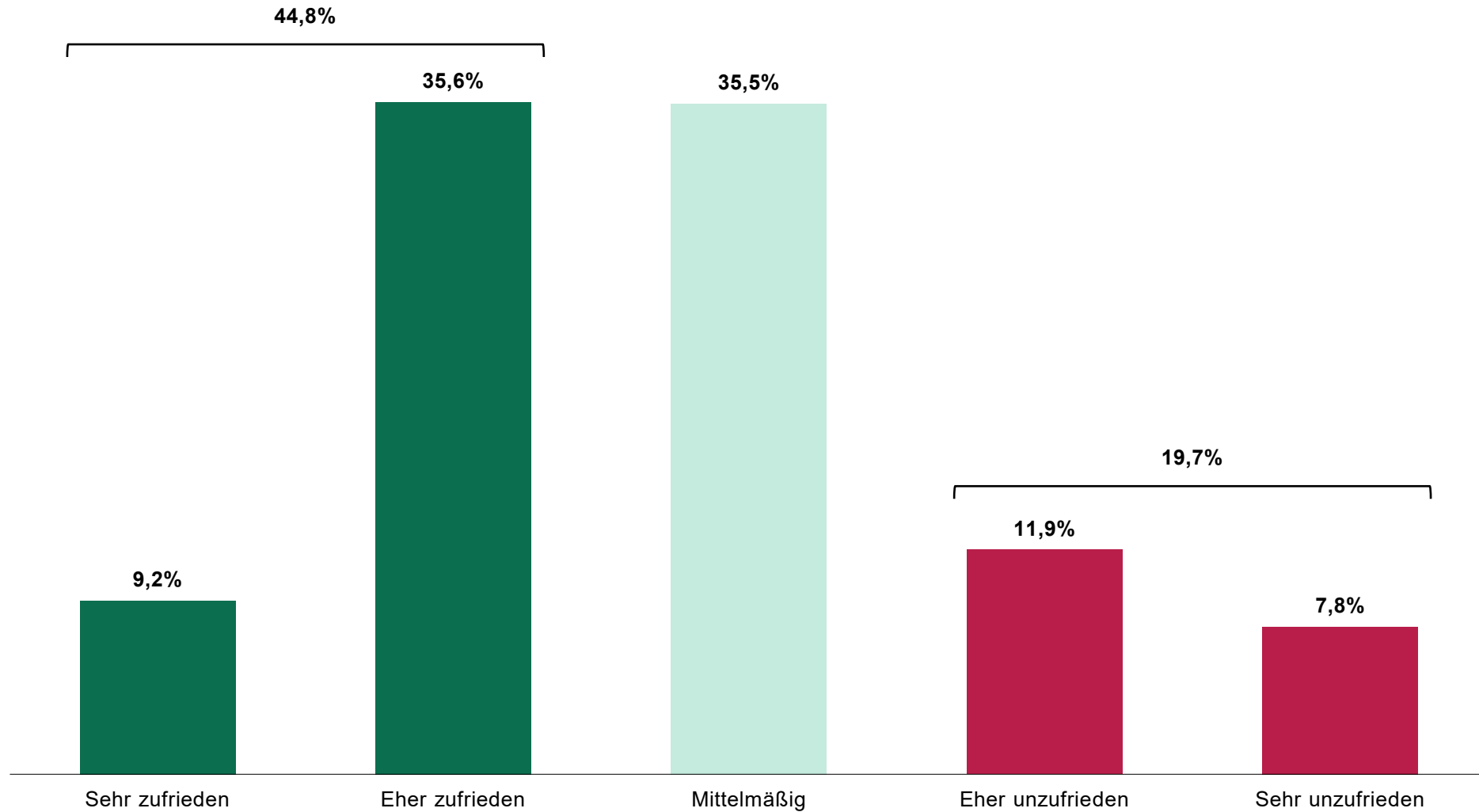
# Nutzung von Wearables



Wann verwenden Sie Ihr(e) Wearable(s) (Fitness-Tracker, Smartwatches etc.)? || Basis: Verwenden Wearables || n=299

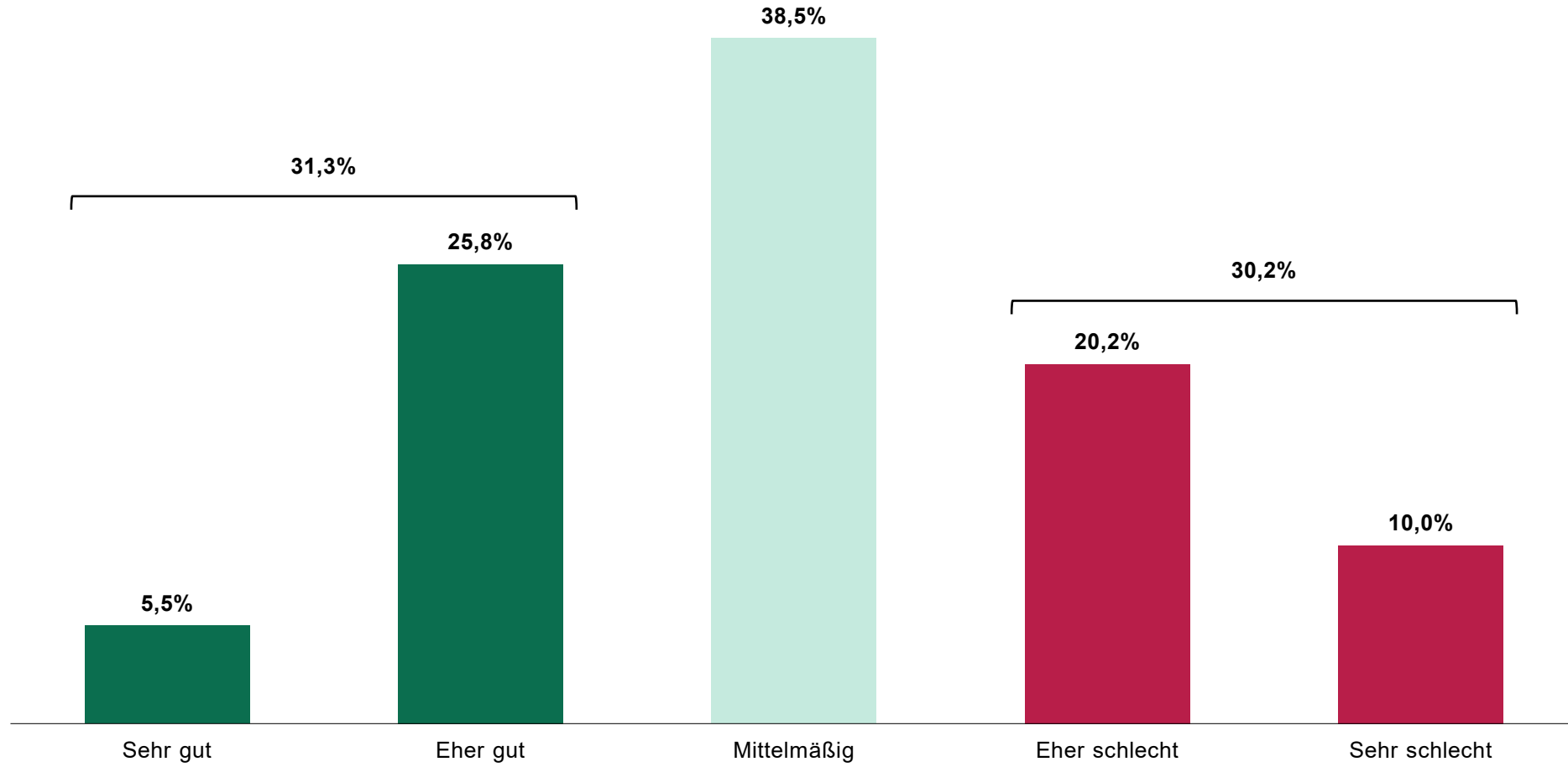
# Einstellungen zu Gesundheitssystem und Schulmedizin

# Zufriedenheit mit dem österreichischen Gesundheitssystem



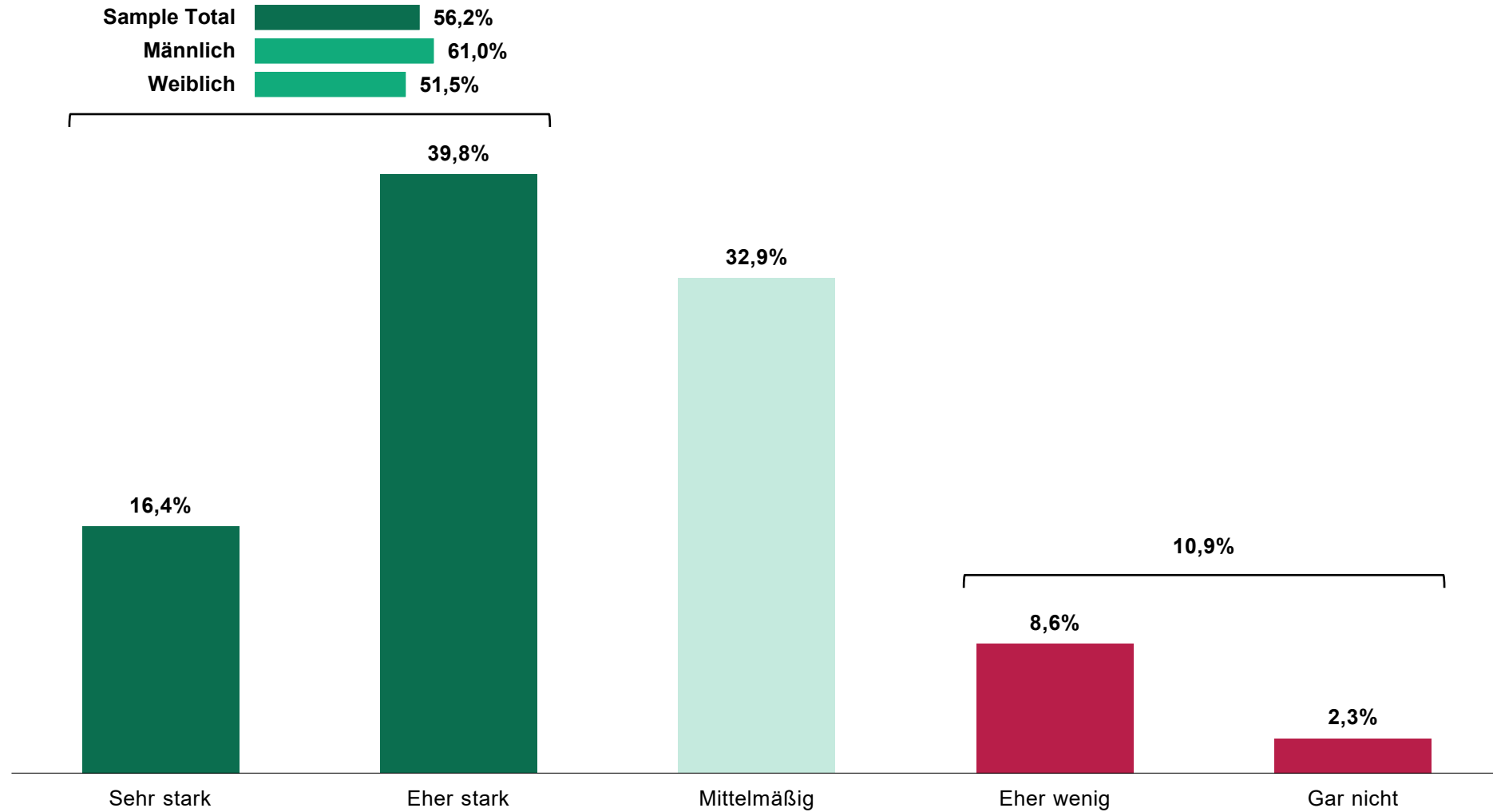
[...] Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem aktuellen Gesundheitssystem in Österreich? || n=1.000 || MW 2,7 (Skala von "1 = Sehr zufrieden" bis "5 = Sehr unzufrieden")

# Förderung präventiver Maßnahmen im Gesundheitssystem



Wie gut fördert und unterstützt das österreichische Gesundheitssystem Ihrer Meinung nach präventive Maßnahmen, d.h. Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten? || n=1.000 || MW 3,0 (Skala von "1 = Sehr gut" bis "5 = Sehr schlecht")

# Vertrauen in die Schulmedizin



[...] Wie sehr vertrauen Sie auf die Schulmedizin, um Ihre gesundheitlichen Probleme und Themen effektiv zu behandeln? || n=1.000 || MW 2,4 (Skala von "1 = Sehr stark" bis "5 = Gar nicht")



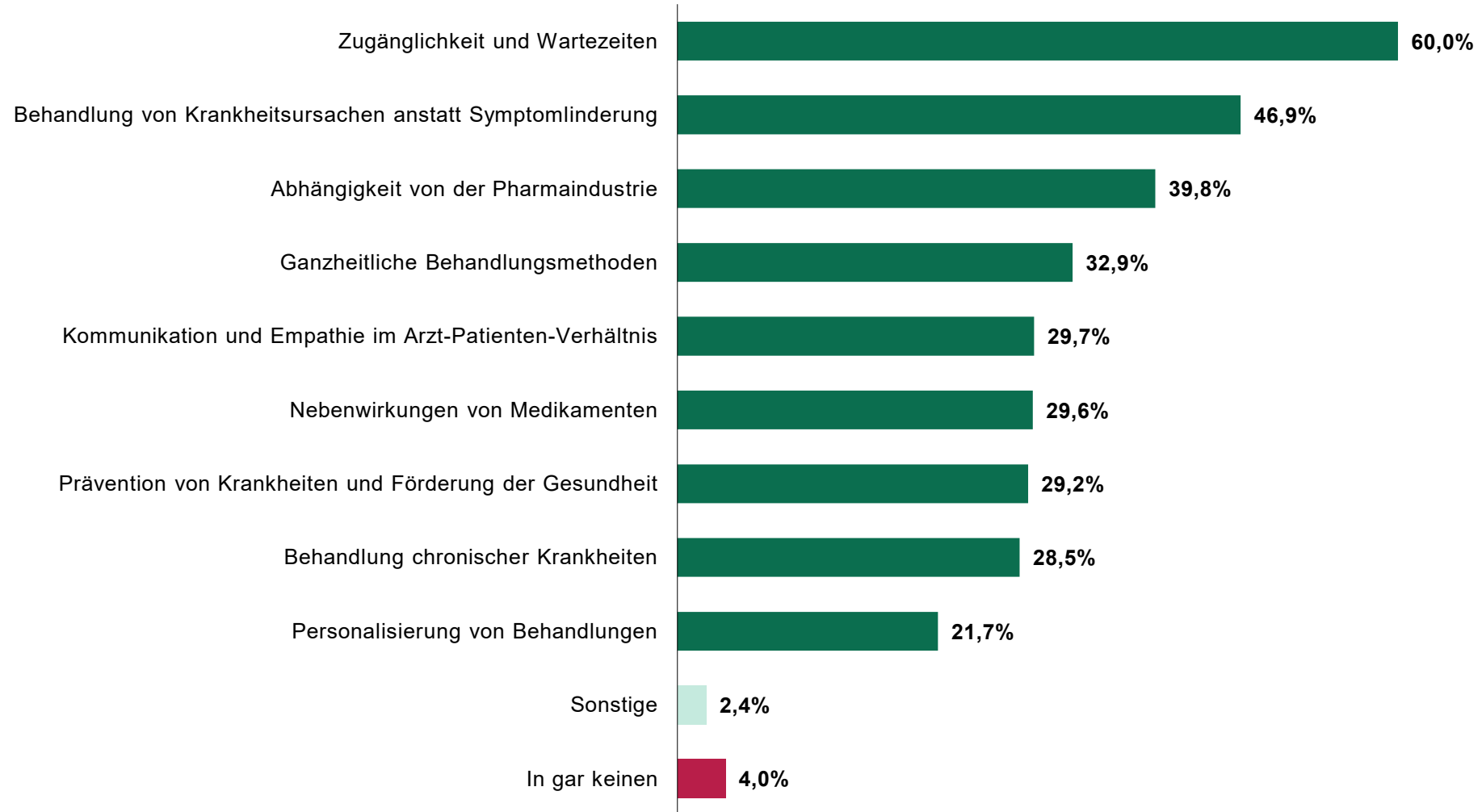


© Katharina Axmann

*„Diese Zahlen sind ein deutlicher Weckruf. Österreich steht vor großen Herausforderungen, wenn es darum geht, den Gesundheitszustand seiner Bürgerinnen und Bürger zu verbessern und präventionsorientierte Gesundheitsstrategien zu entwickeln.“*

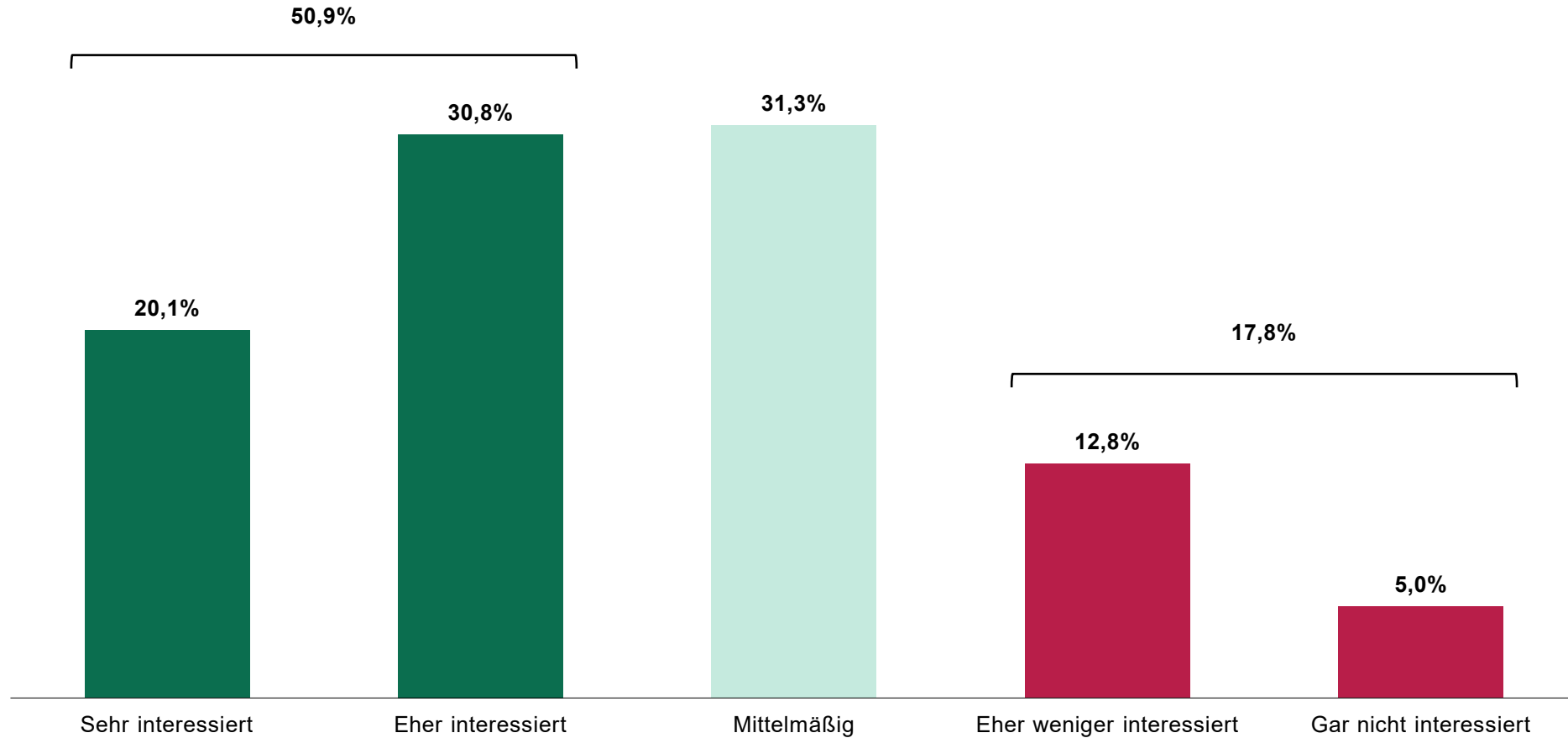
Thomas Schwabl, Geschäftsführer von Marketagent

# Größte Herausforderungen bzw. Grenzen der Schulmedizin



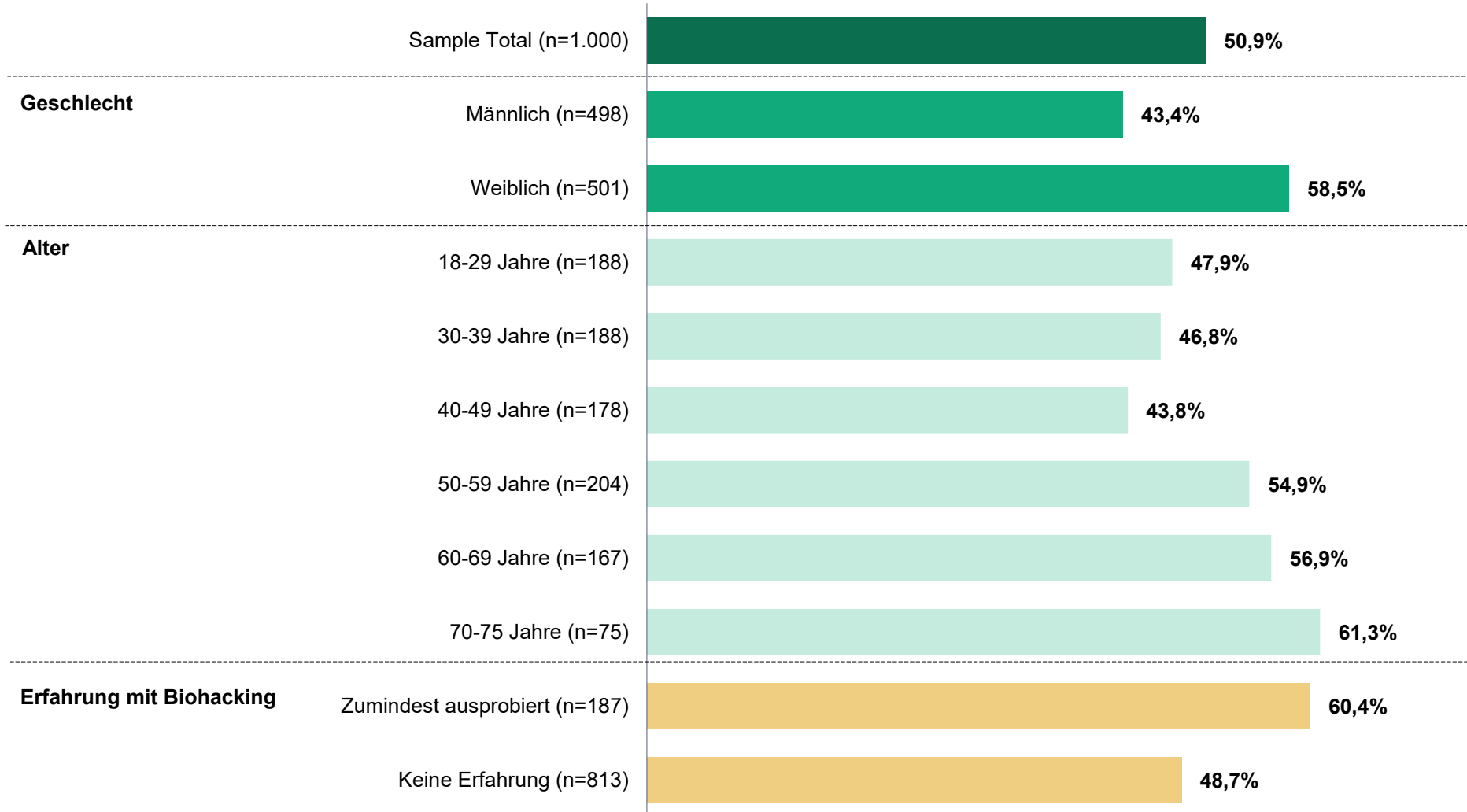
In welchen Bereichen sehen Sie die größten Herausforderungen bzw. Grenzen der Schulmedizin? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

# Interesse an alternativen Gesundheitsansätzen

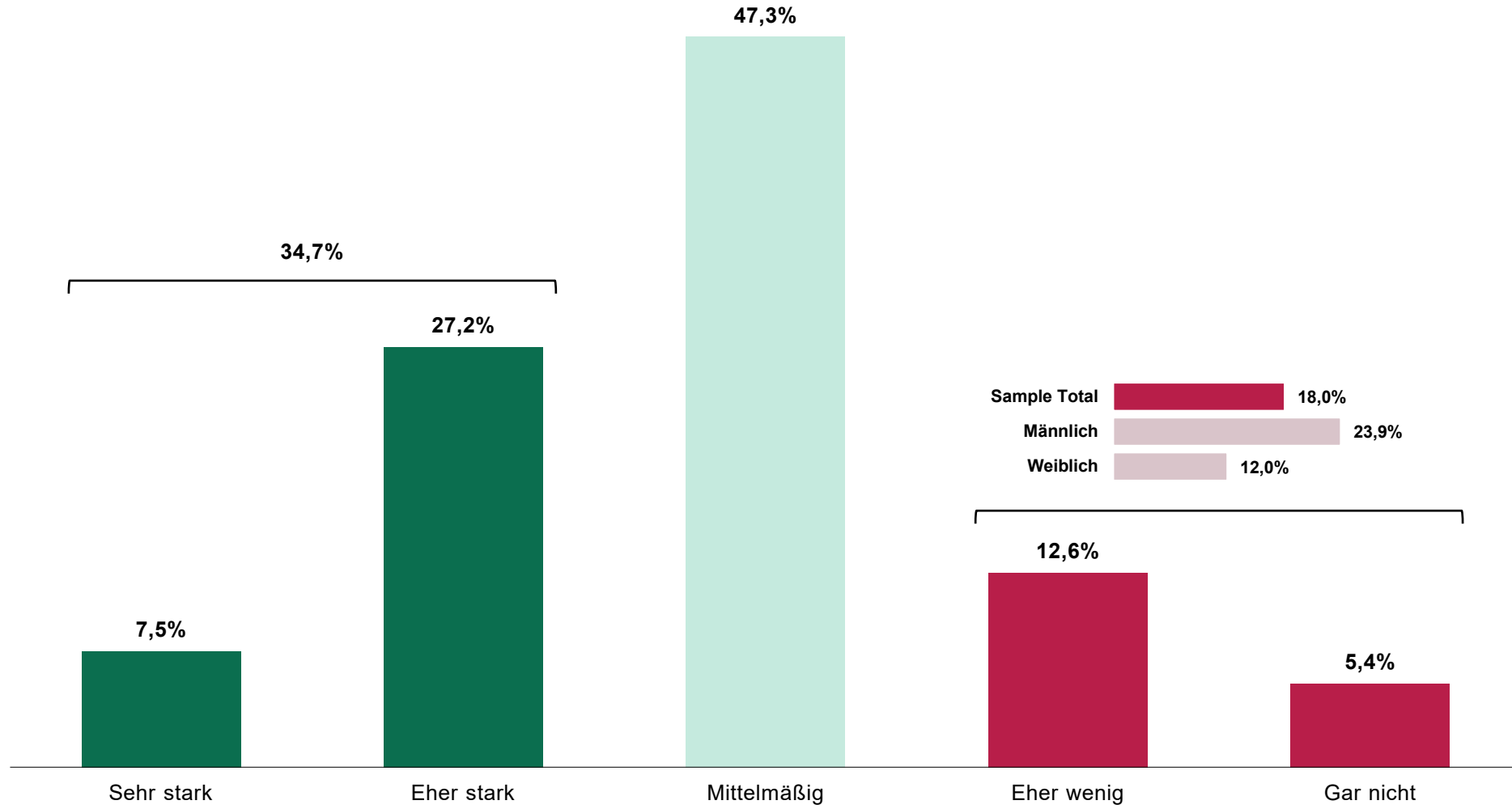


Wie interessiert sind Sie an alternativen und komplementären Gesundheitsansätzen, wie z.B. Naturheilkunde oder integrativer Medizin? || n=1.000 || MW 2,5  
(Skala von "1 = Sehr interessiert" bis "5 = Gar nicht interessiert")

# Interesse an alternativen Gesundheitsansätzen im Detail

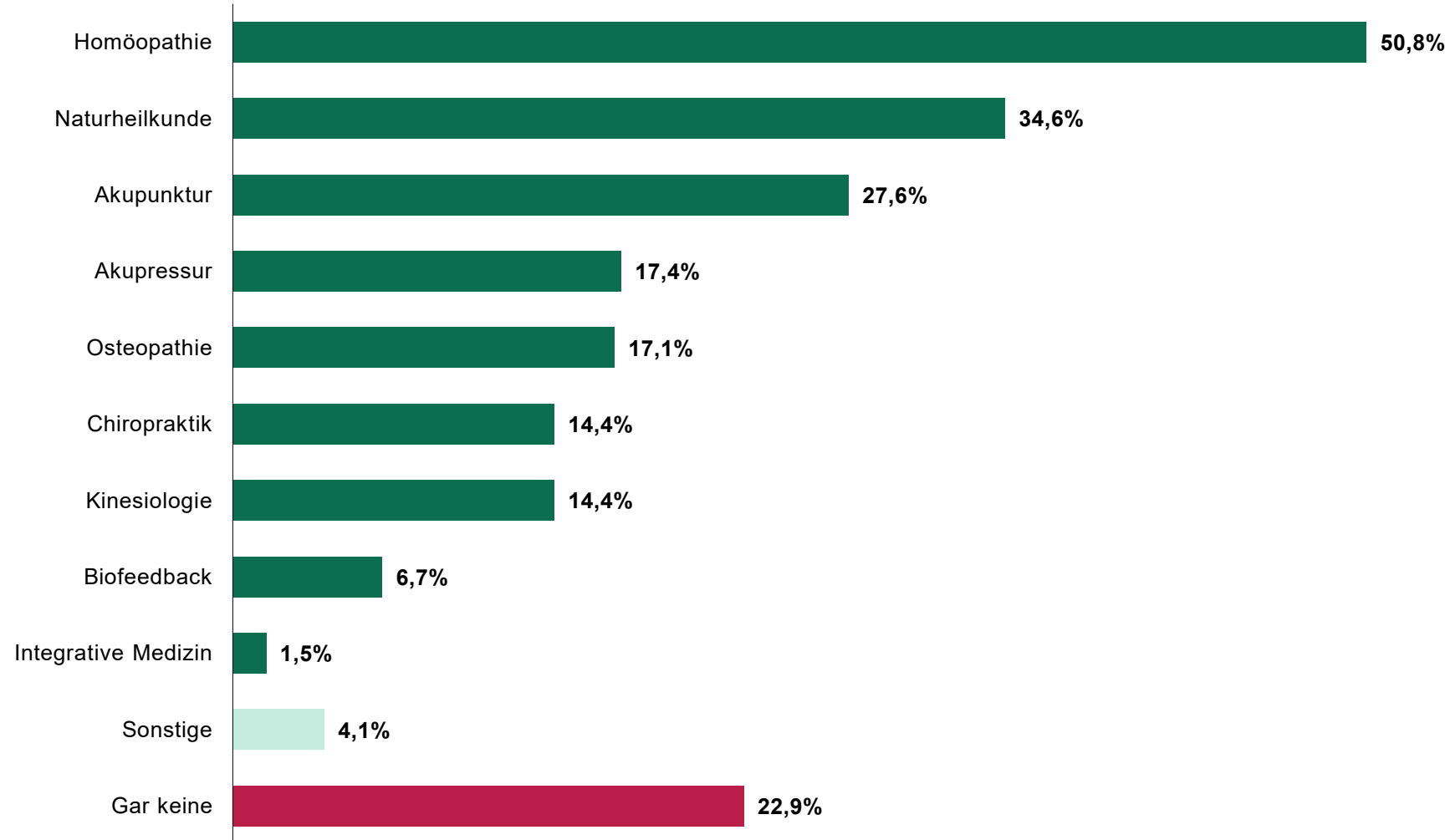


# Vertrauen in alternative Gesundheitsansätze



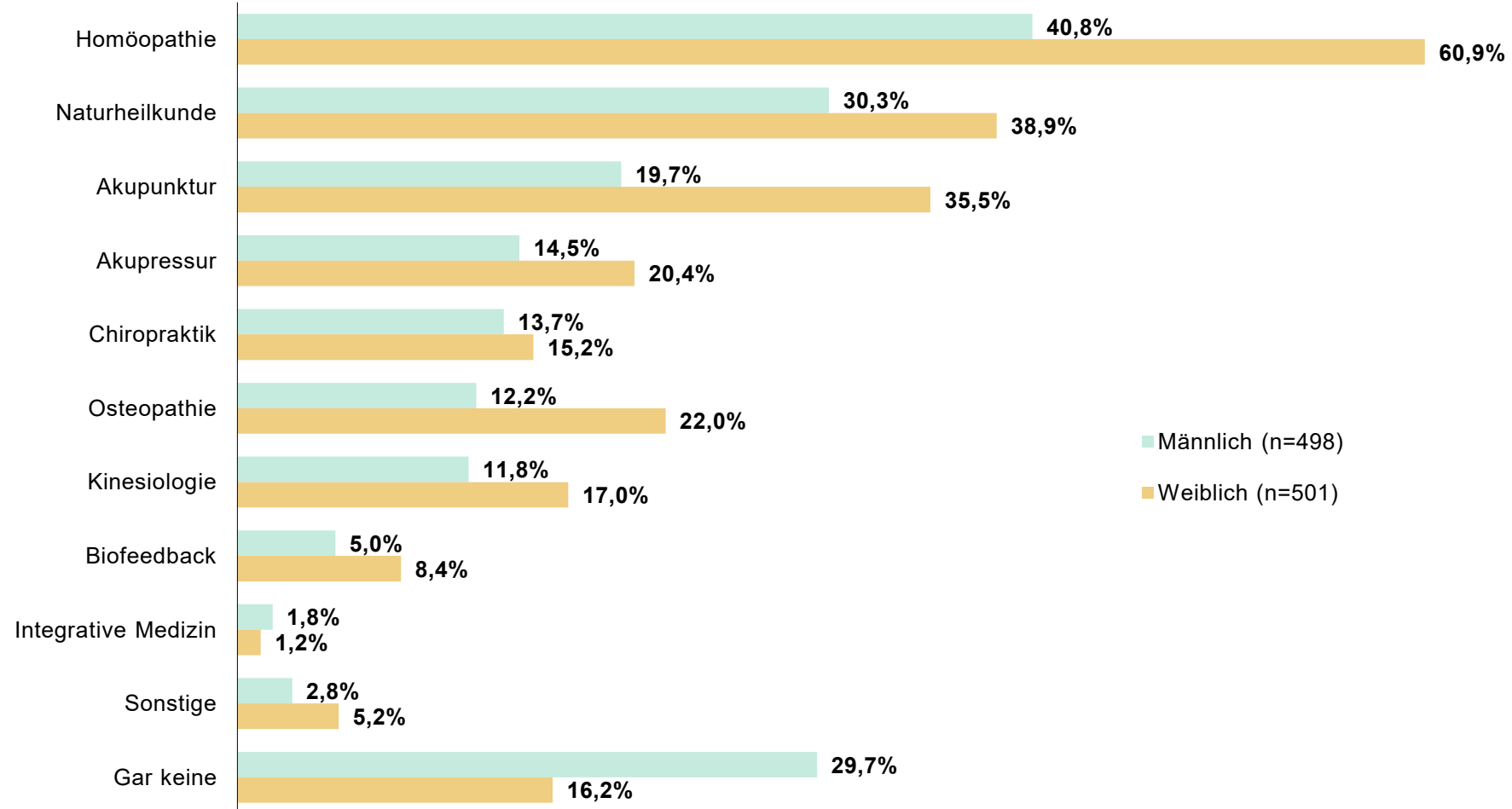
Wie sehr vertrauen Sie auf alternative Gesundheitsansätze, um Ihre gesundheitlichen Probleme und Themen effektiv zu behandeln? || n=1.000 || MW 2,8 (Skala von "1 = Sehr stark" bis "5 = Gar nicht")

# Erfahrung mit alternativen Gesundheitsansätzen



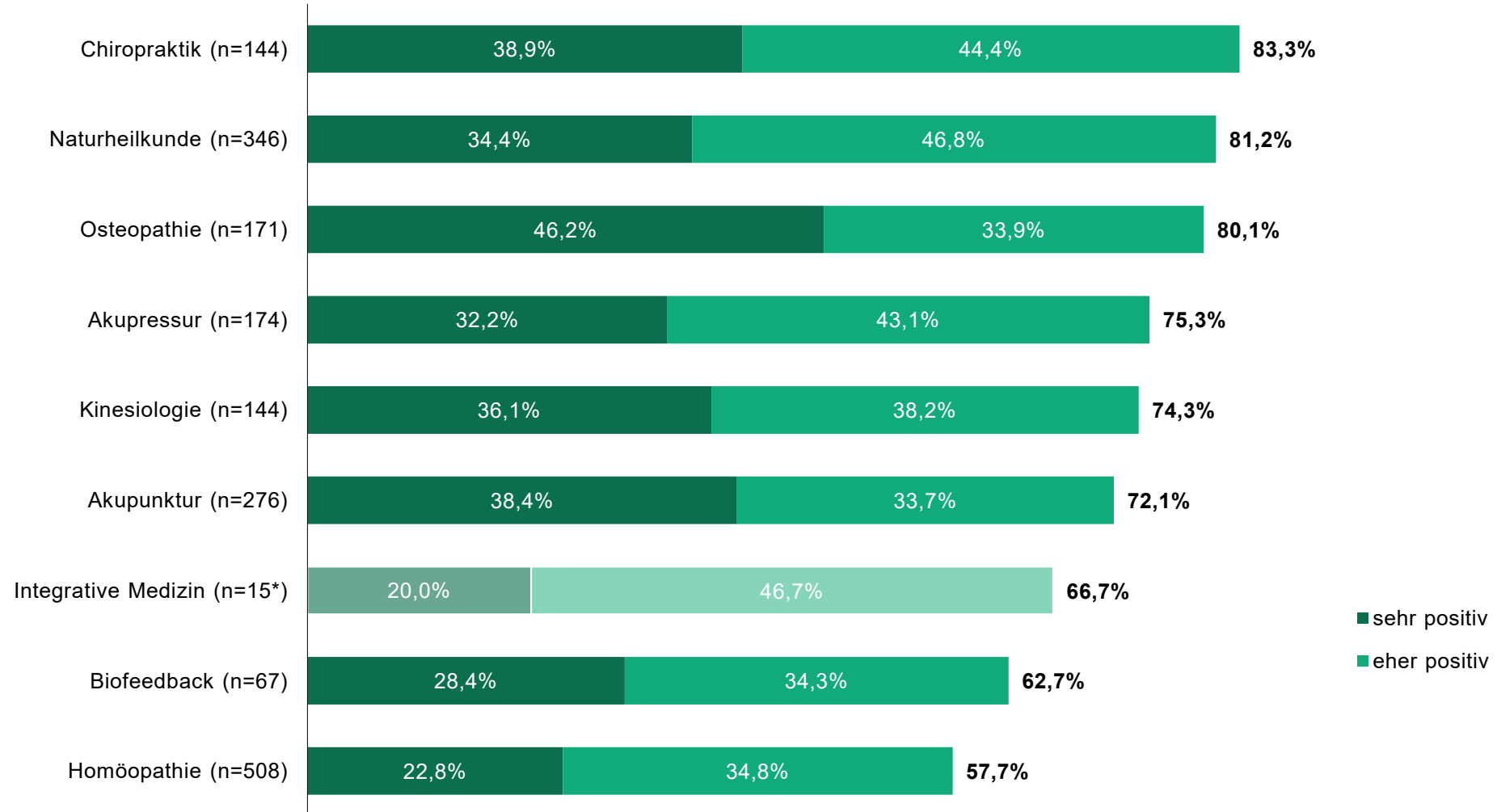
Welche alternativen Gesundheitsansätze haben Sie bereits ausprobiert? || n=1.000 || Mehrfach-Nennung möglich

## Geschlechtsunterschied: Erfahrung mit alternativen Gesundheitsansätzen



Welche alternativen Gesundheitsansätze haben Sie bereits ausprobiert? || Mehrfach-Nennung möglich

# Bewertung der Erfahrung mit alternativen Gesundheitsansätzen



Wie waren Ihre Erfahrungen mit alternativen Gesundheitsansätzen? || Basis: Haben bereits die jeweiligen alternativen Gesundheitsansätze ausprobiert || Top-2-Box: sehr positiv / eher positiv || \*geringe Fallzahl



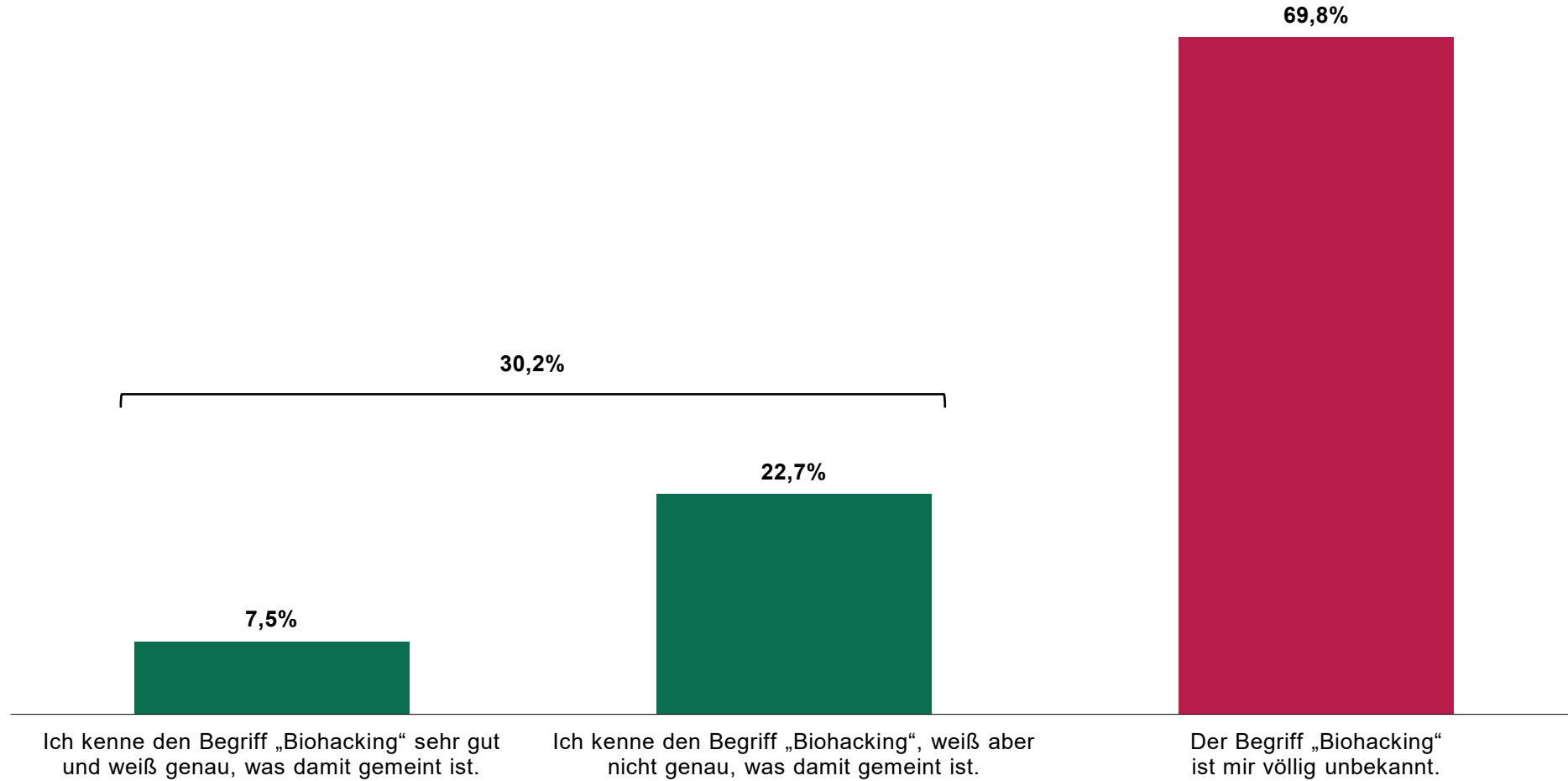
# Biohacking im Allgemeinen

*Biohacking ist der gezielte Einsatz von wissenschaftlich fundierten Methoden und Technologien zur Optimierung der biologischen Funktionen des Körpers. Es umfasst die Anpassung von Ernährung, Schlaf, Bewegung und anderen Lebensstilfaktoren sowie die Nutzung moderner Geräte und Behandlungen.*

*Im Gegensatz zu Wellness, das allgemeines Wohlbefinden fördert, zielt Biohacking auf spezifische Verbesserungen der körperlichen und geistigen Funktionen ab. Zudem unterscheidet es sich von der traditionellen Medizin, die hauptsächlich auf die Behandlung bestehender Krankheiten fokussiert ist, durch seinen präventiven und proaktiven Ansatz.*

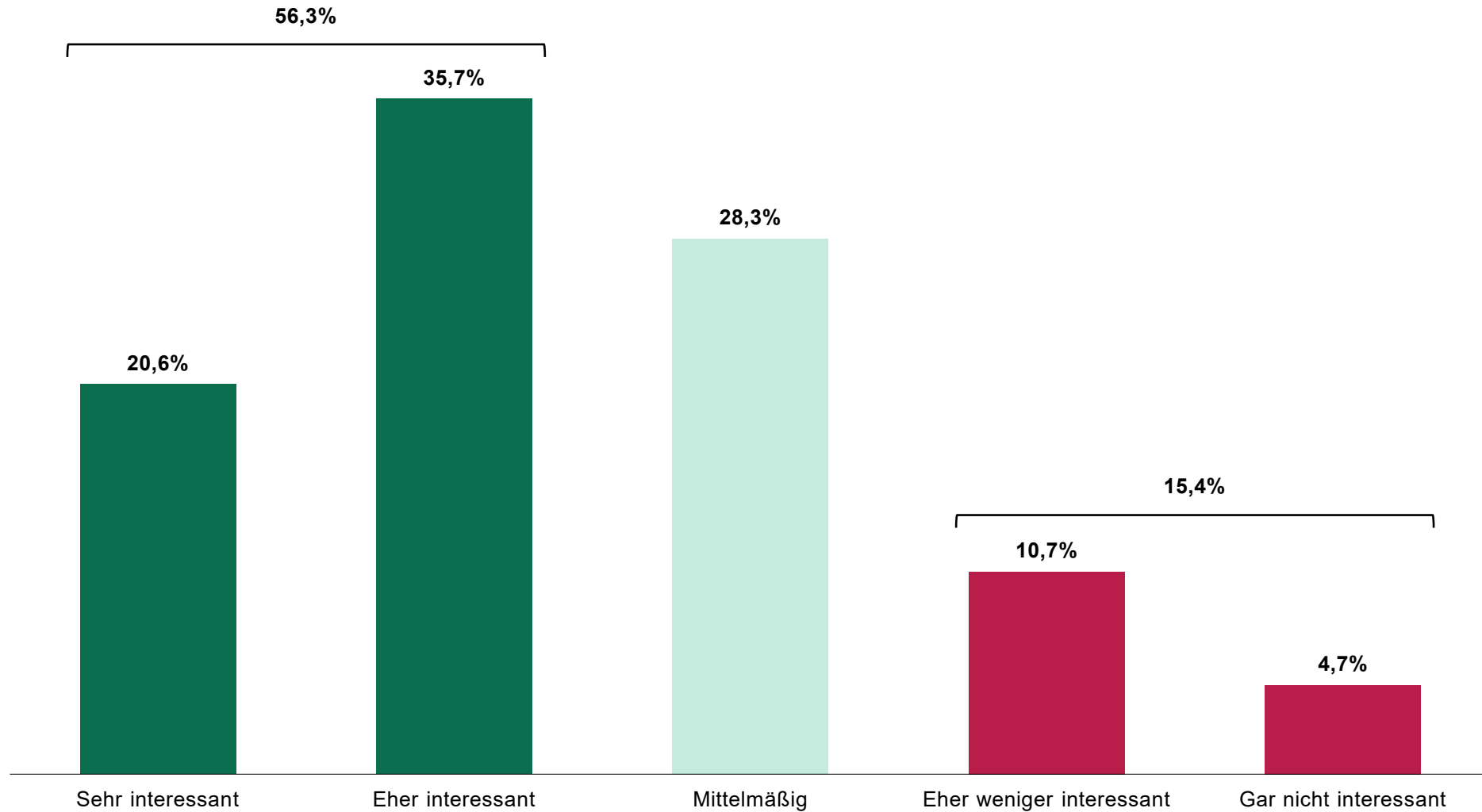
Definition nach „Wie gesund ist eigentlich...“

# Bekanntheit des Begriffs „Biohacking“



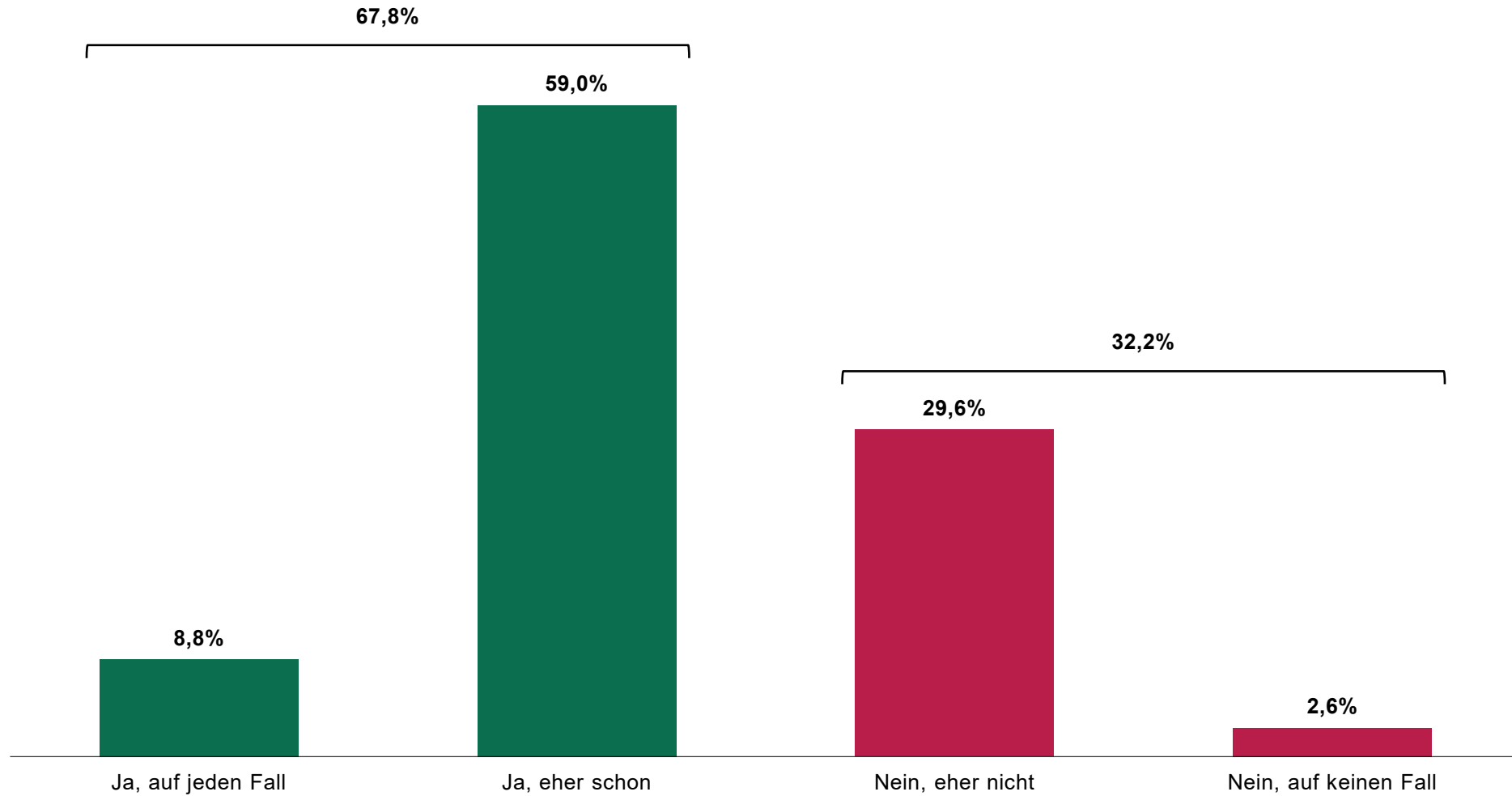
[...] Inwieweit ist Ihnen der Begriff „Biohacking“ bekannt? Ohne Vorgabe der Definition || n=1.000

# Persönliches Interesse an Biohacking



[...] Wie interessant ist Biohacking für Sie persönlich? Nach Vorgabe der Definition || n=1.000 || MW 2,4 (Skala von "1 = Sehr interessant" bis "5 = Gar nicht interessant")

# Einschätzung der Wirksamkeit von Biohacking



Glauben Sie, dass Biohacking hält, was es verspricht und positive Auswirkungen auf Körper und Geist haben kann? || n=1.000 || MW 2,3 (Skala von "1 = Ja, auf jeden Fall" bis "4 = Nein, auf keinen Fall")



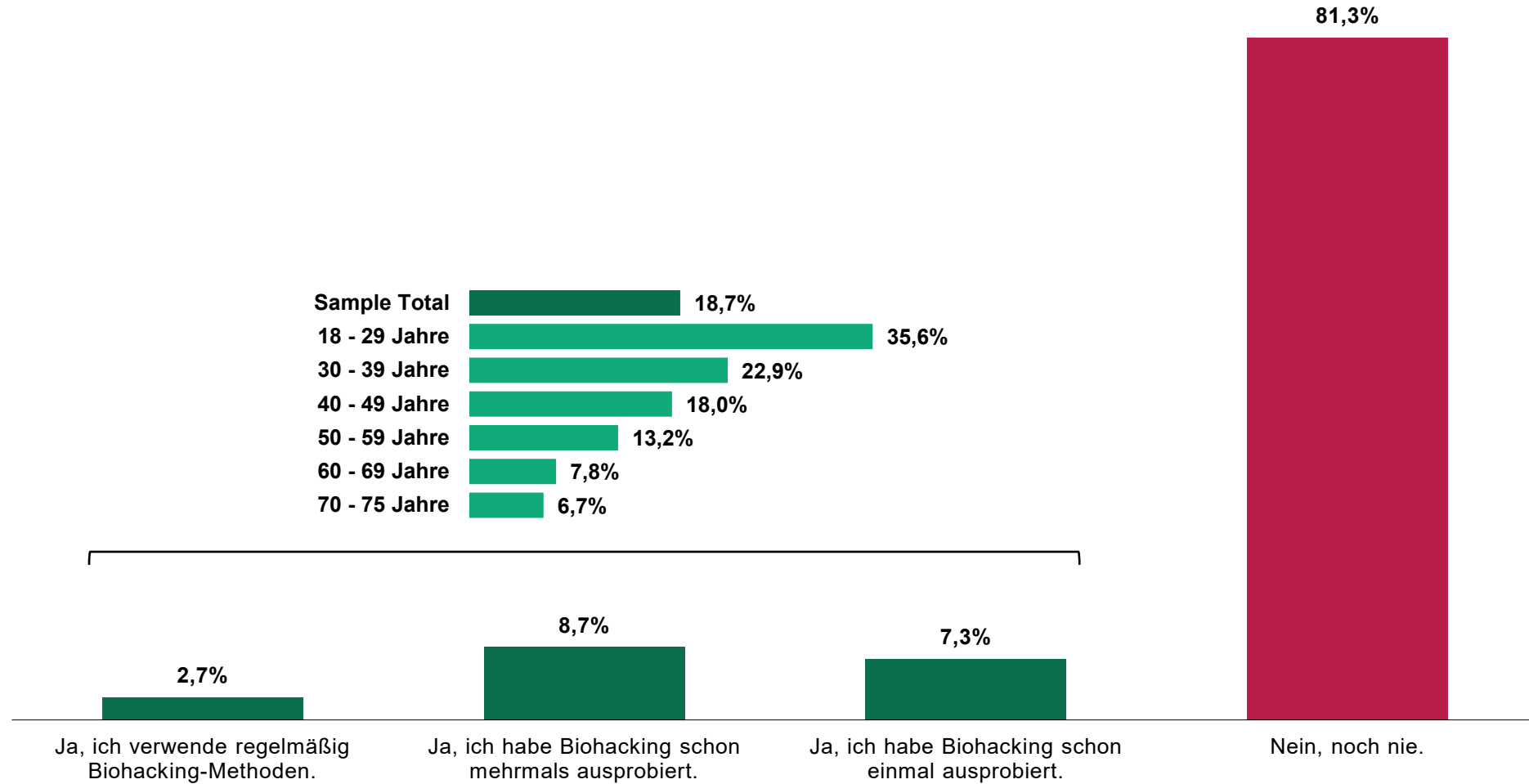
© Katharina Axmann

*„Besonders interessant ist die präventive Ausrichtung des Biohackings. Während das traditionelle Gesundheitssystem in Österreich oft auf die Behandlung bestehender Krankheiten fokussiert ist, bietet Biohacking die Möglichkeit, proaktiv Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit zu ergreifen. Zwei Drittel der Österreicherinnen und Österreicher glauben, dass Biohacking positive Auswirkungen auf Körper und Geist haben kann.“*

Charlotte Hager, Expertin für Change und Geschäftsführerin des qualitativen Marktforschungsinstitutes comrecon brand navigation KG

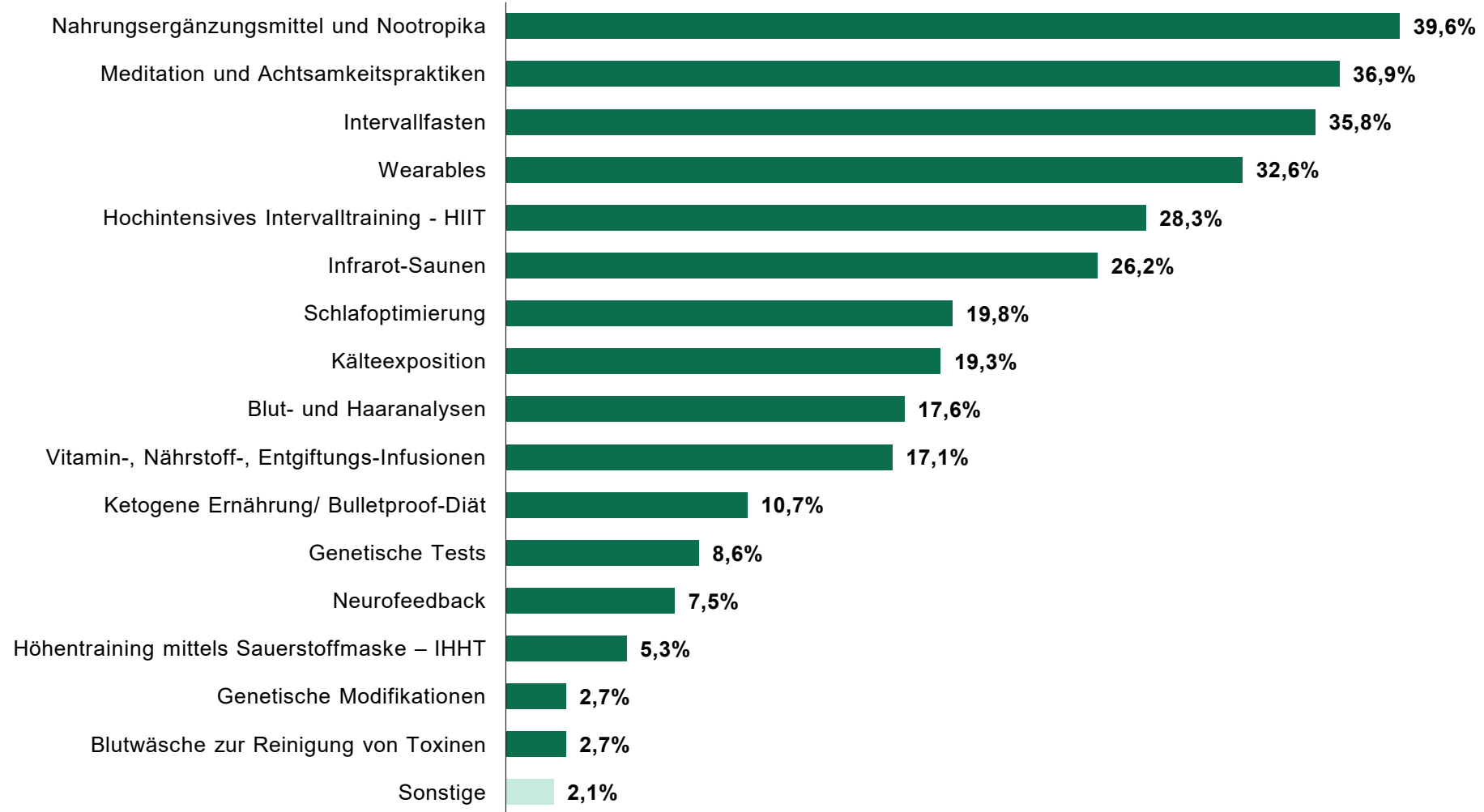
# Persönliche Erfahrung mit Biohacking

# Persönliche Erfahrung mit Biohacking-Methoden und -Maßnahmen



Haben Sie bereits selbst Erfahrung mit Biohacking-Methoden und -Maßnahmen gemacht? || n=1.000

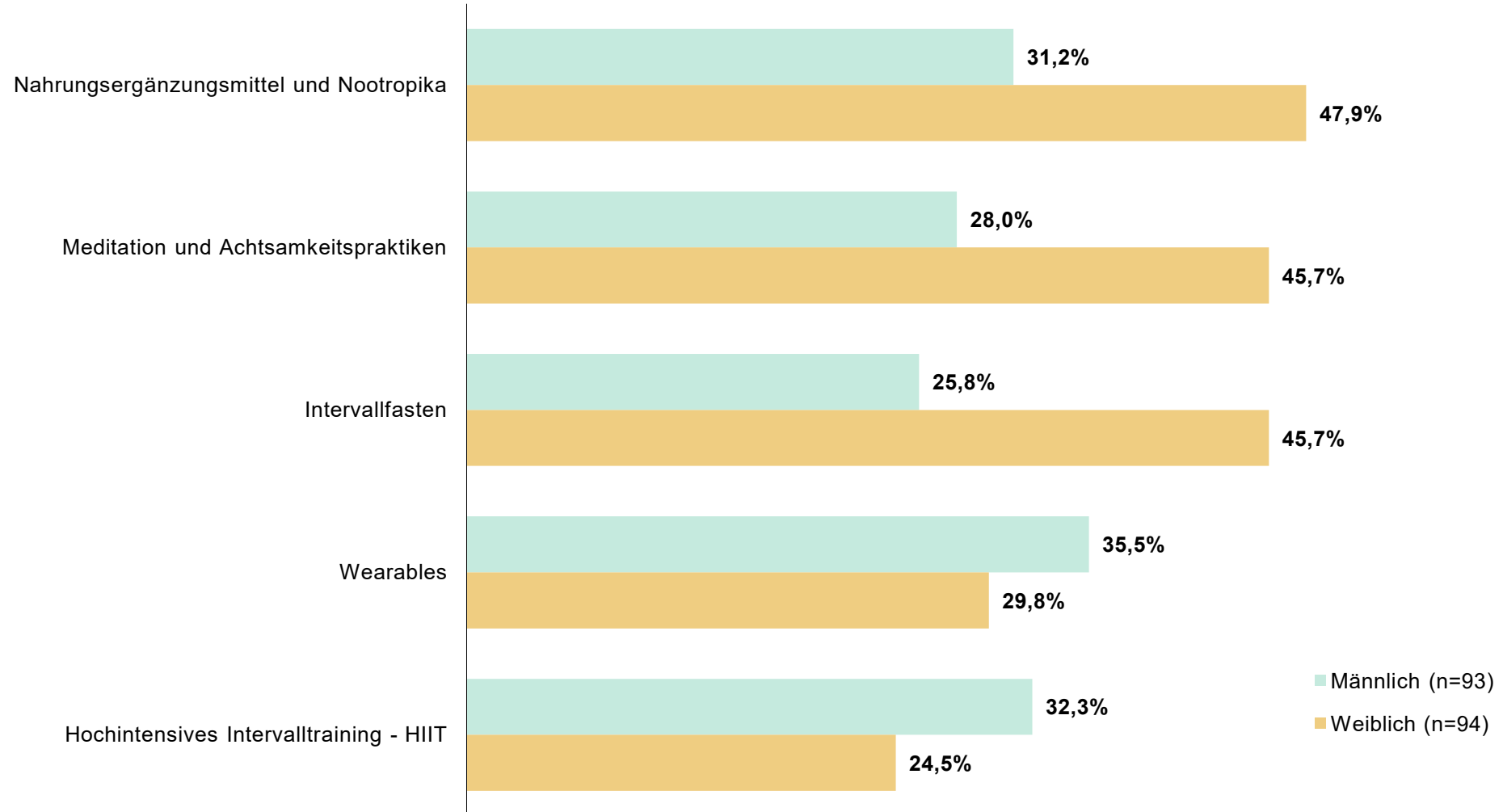
# Erfahrungen mit spezifischen Biohacking-Methoden



Mit welchen Biohacking-Methoden haben Sie bereits selbst Erfahrung gemacht? || Basis: Haben Biohacking zumindest einmal ausprobiert || n=187 || Mehrfach-Nennung möglich

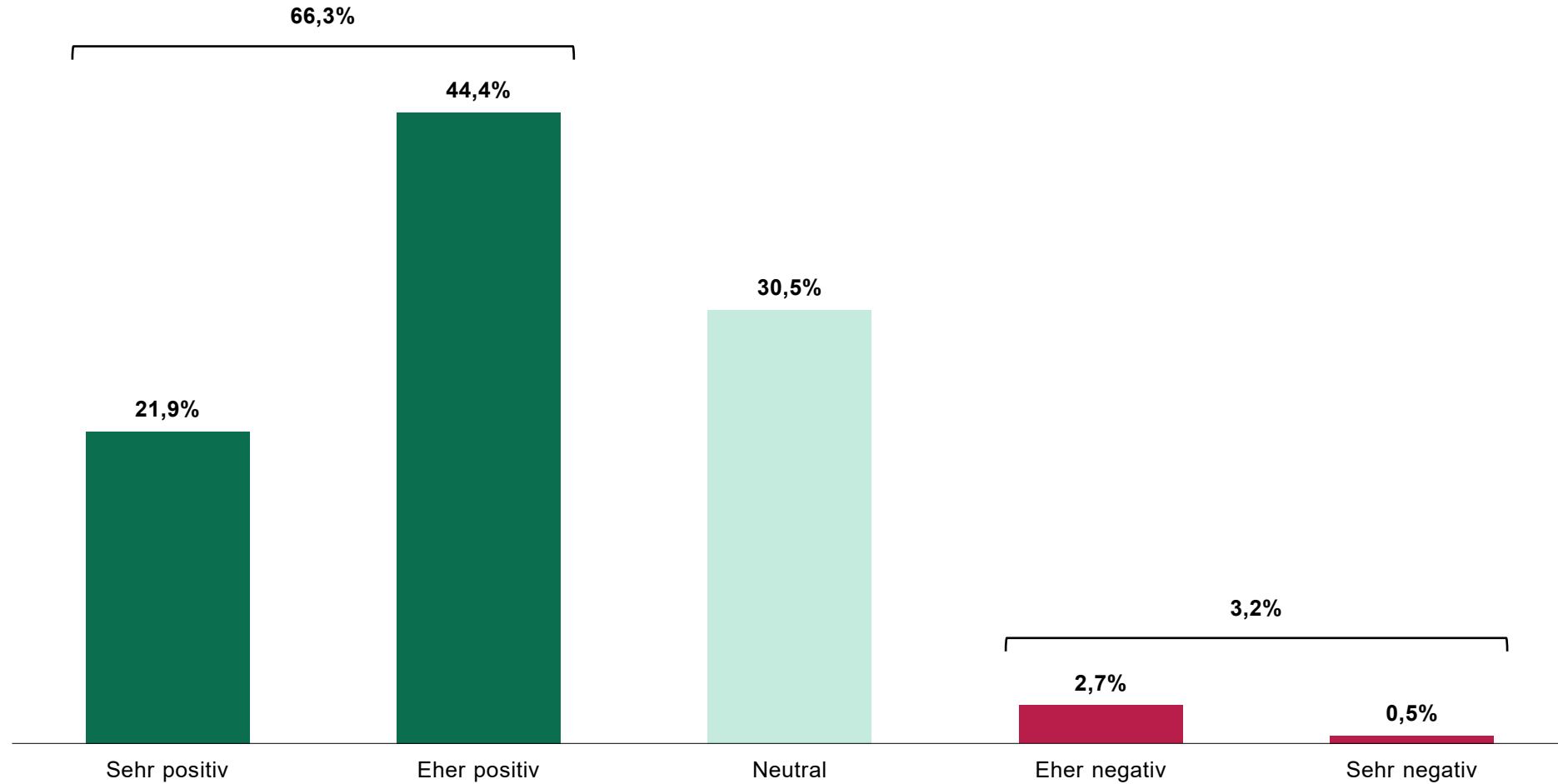


# Geschlechtsunterschied: Top-5 Erfahrungen mit Biohacking-Methoden



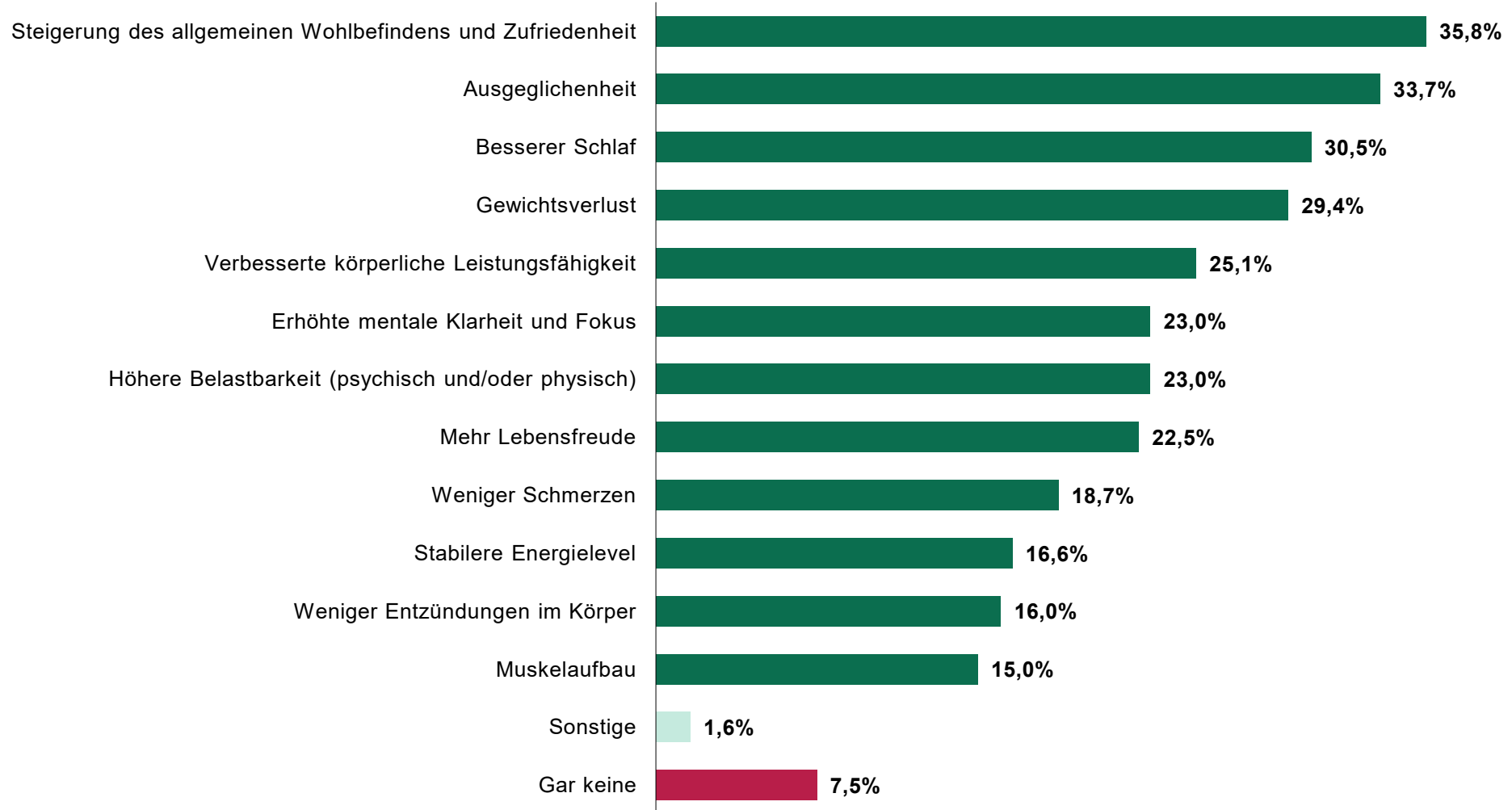
Mit welchen Biohacking-Methoden haben Sie bereits selbst Erfahrung gemacht? || Basis: Haben Biohacking zumindest einmal ausprobiert || n=187 || Mehrfach-Nennung möglich

# Auswirkungen von Biohacking



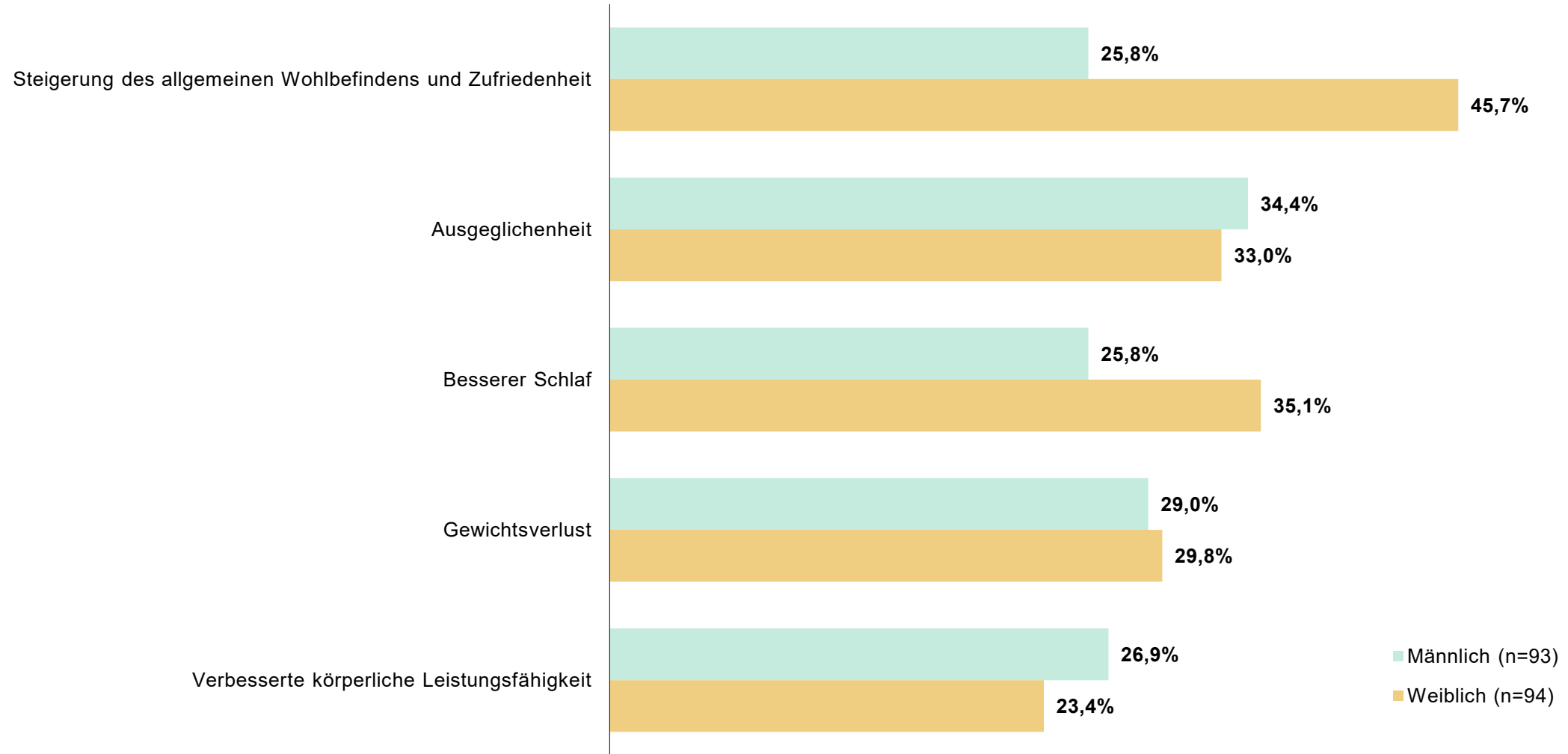
Wie hat sich Biohacking insgesamt auf Ihren Körper und/oder Ihre Psyche ausgewirkt? || Basis: Haben Biohacking zumindest einmal ausprobiert || n=187 || MW 2,2 (Skala von "1 = Sehr positiv" bis "5 = Sehr negativ")

# Wahrgenommene Veränderungen durch Biohacking



Welche Veränderungen oder Verbesserungen haben Sie durch Biohacking bemerkt? || Basis: Haben Biohacking zumindest einmal ausprobiert || n=187 || Mehrfach-Nennung möglich

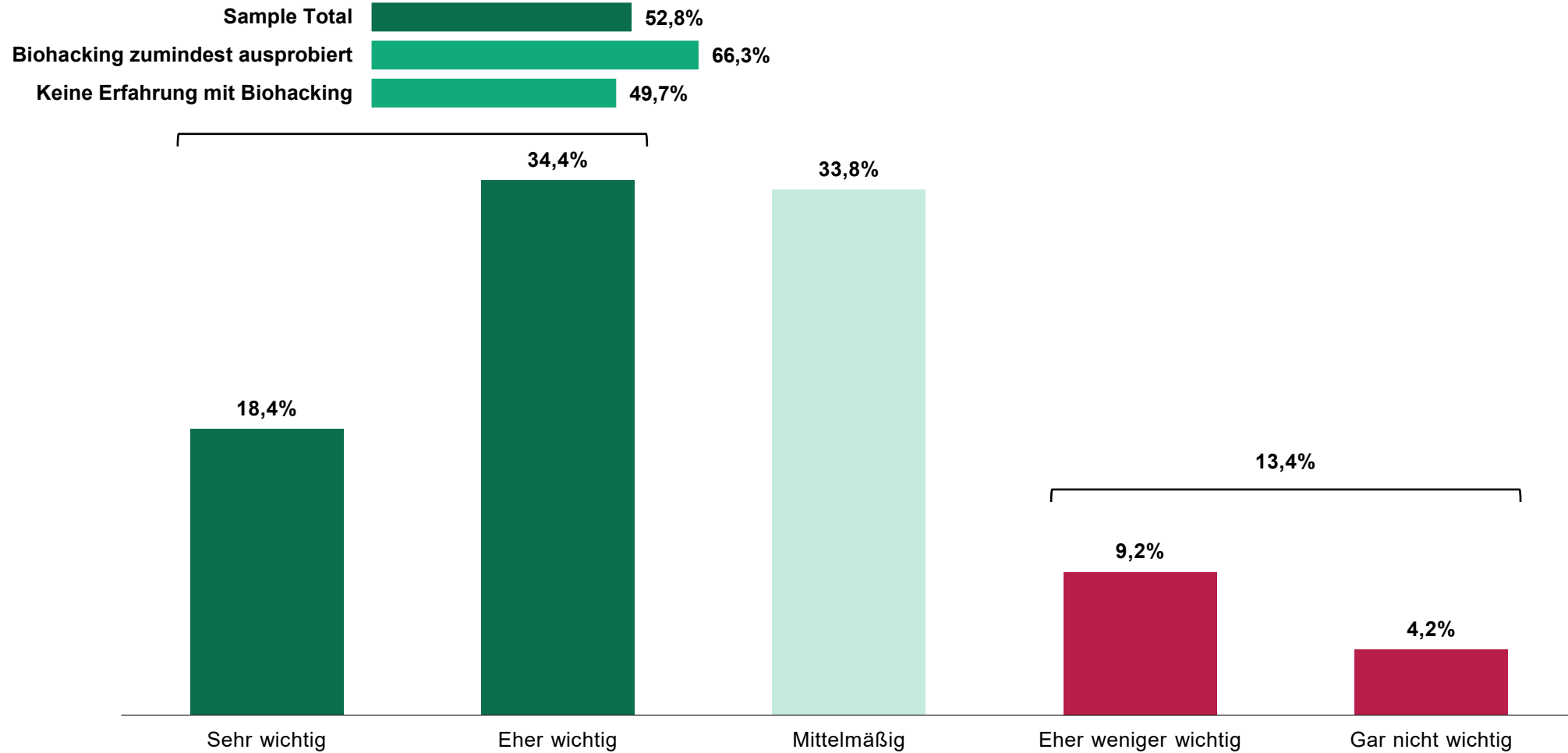
# Geschlechtsunterschied: Top-5 Veränderungen durch Biohacking



Welche Veränderungen oder Verbesserungen haben Sie durch Biohacking bemerkt? || Basis: Haben Biohacking zumindest einmal ausprobiert || n=187 || Mehrfach-Nennung möglich

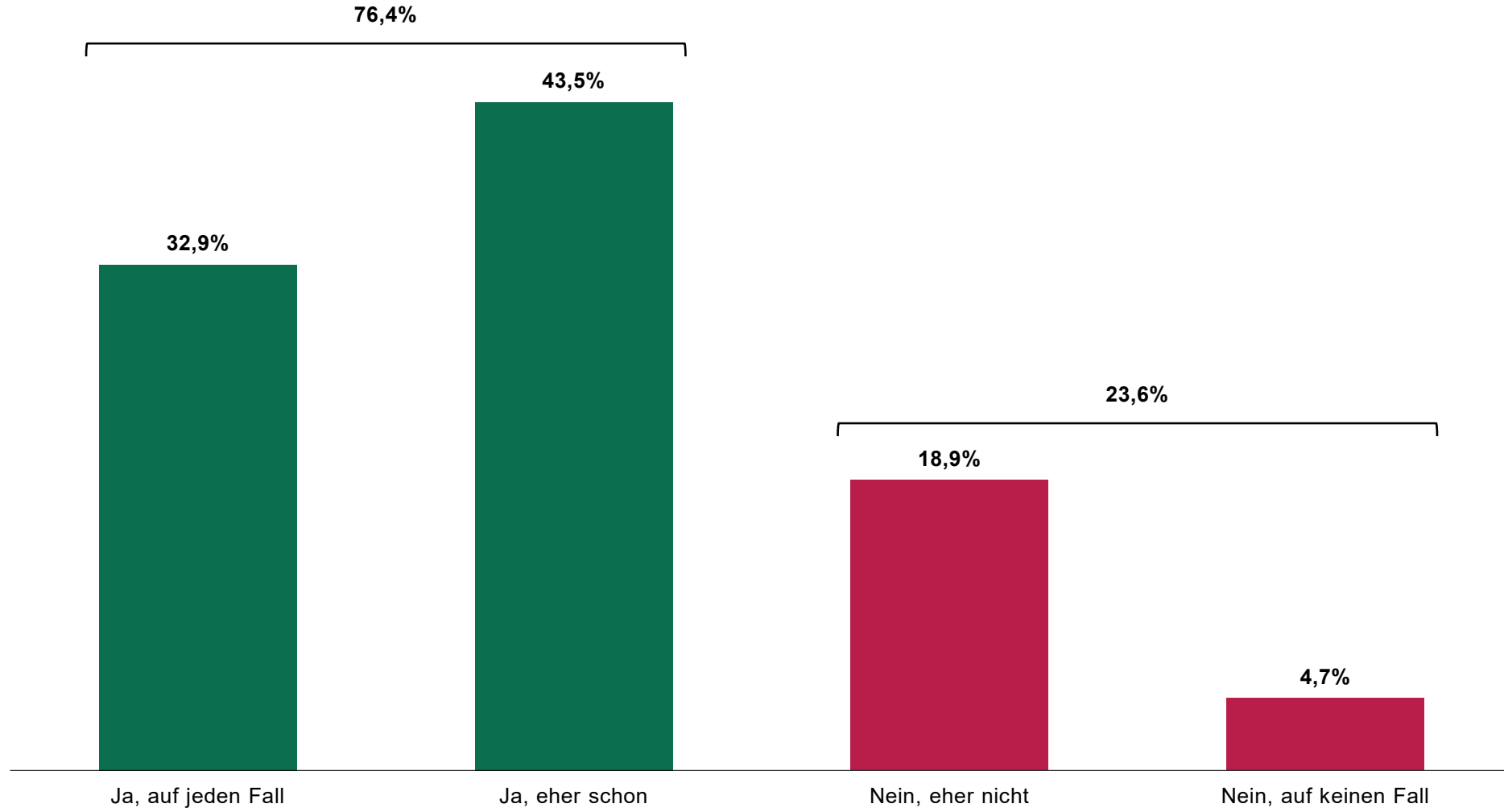
# Zukunft des Biohackings

# Wichtigkeit der Integration von Biohacking in das Gesundheitssystem



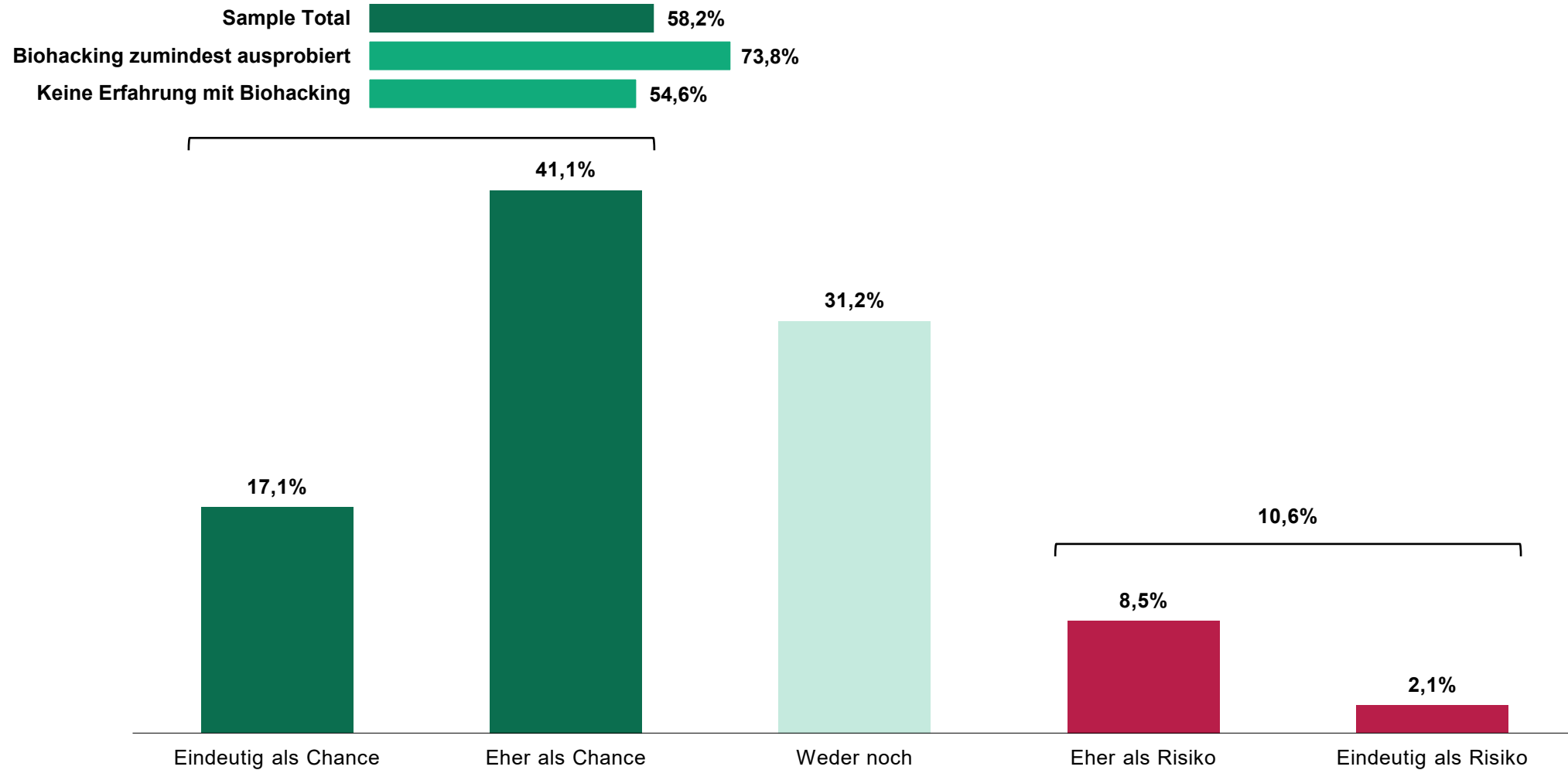
Wie wichtig finden Sie die Integration neuer Technologien und Ansätze, wie z.B. Biohacking, in das bestehende österreichische Gesundheitssystem? || n=1.000 || MW 2,5  
(Skala von "1 = Sehr wichtig" bis "5 = Gar nicht wichtig")

# Wunsch nach Kostenübernahme für Biohacking durch Krankenkassen



Sind Sie der Meinung, dass Kosten für Biohacking-Behandlungen von Krankenkassen oder Zusatzversicherungen übernommen werden sollten? || n=1.000 || MW 2,0  
(Skala von "1 = Ja, auf jeden Fall" bis "4 = Nein, auf keinen Fall")

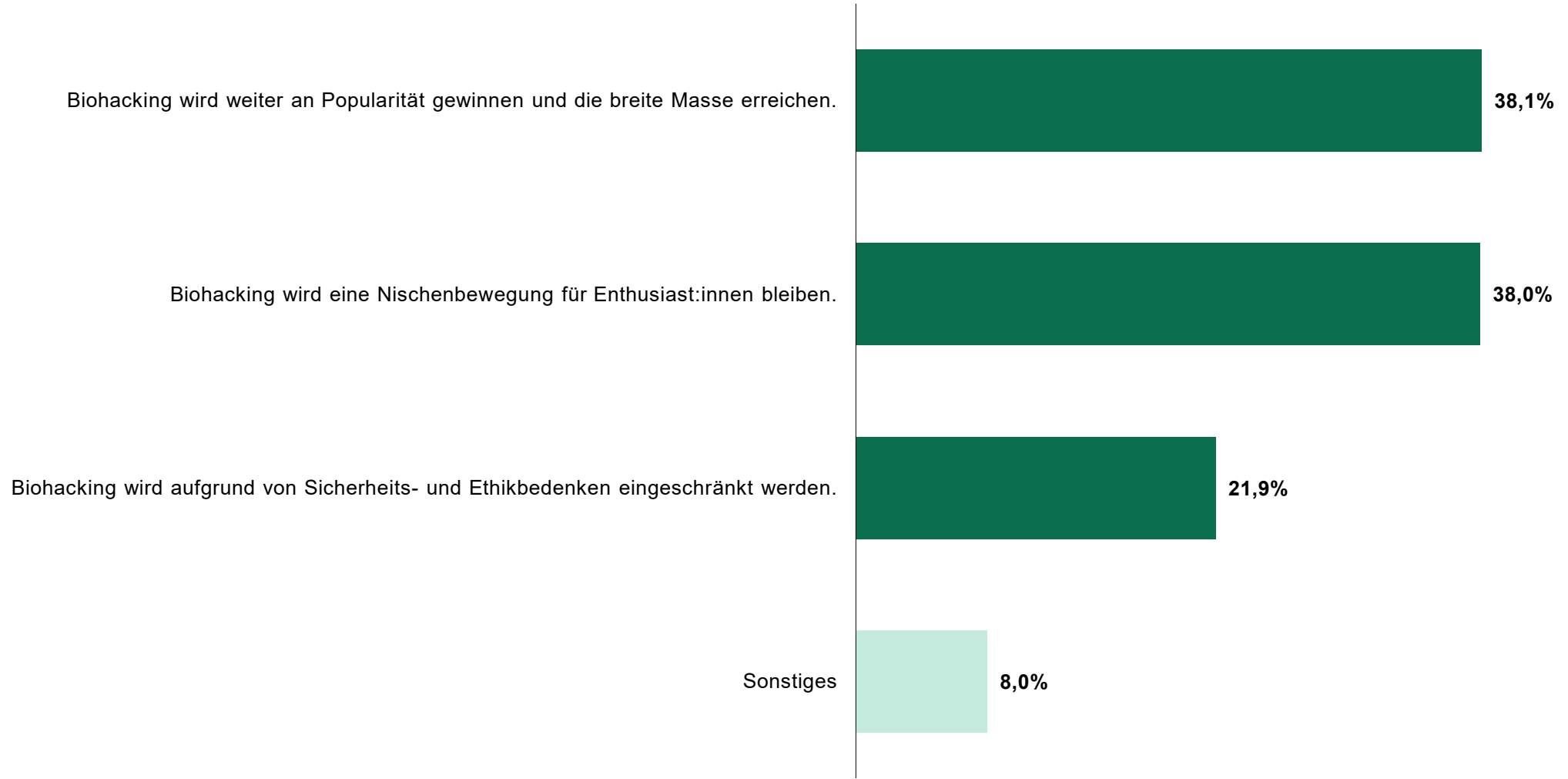
# Biohacking: Chance vs. Risiko



Sehen Sie Biohacking alles in allem eher als Chance zur Verbesserung der Lebensqualität oder als Risiko für Körper und Psyche? || n=1.000



# Zukunft des Biohackings



# Arbeiten Sie mit uns zusammen!

## Was wir bieten:

Wir sind das Research Kollektiv „Wie gesund ist eigentlich ...“, spezialisiert auf die tiefgehende Analyse von Gesundheitszuständen, Prävention und strategischer Beratung.

Gemeinsam entwickeln wir maßgeschneiderte Lösungen, die Unternehmen, Institutionen und Regionen helfen, blinde Flecken in ihrer Gesundheitsstrategie zu erkennen und erfolgreich zu handeln.

## Unser Angebot:

- Datenbasierte Analyse: Fundierte Erhebung und Auswertung von Gesundheitsdaten für Ihr Unternehmen oder Ihre Region.
- Strategische Gesundheitsberatung: Entwicklung zukunftssicherer Präventions- und Gesundheitsstrategien.
- Workshops & Beratung: Individuelle Workshops zur Implementierung von Gesundheitslösungen in Unternehmen.
- Change-Management & Umsetzung: Begleitung bei der Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen.

## Für wen wir arbeiten:

- Unternehmen: Optimieren wir das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter\*innen und steigern Sie die Produktivität.
- Institutionen & Regionen: Entwickeln wir präventive Programme für eine gesündere Gesellschaft.
- Hotels, Tourismus, Sportanbieter: Gestalten wir zukunftsfähige, gesundheitsorientierte Angebote für Ihre Gäste und Kund\*innen.

# Analysieren. Erkennen. Verändern.

„Wie gesund ist eigentlich ...“  
ist ein Research-Kollektiv von comrecon & Marketagent

**Mag. Charlotte Hager**

[c.hager@comrecon.com](mailto:c.hager@comrecon.com)

+43 699 17 22 43 83

**Mag. Thomas Schwabl**

[info@marketagent.com](mailto:info@marketagent.com)

+43 2252 909 009



Wie **GESUND** ist  
**EIGENTLICH ...**