

## **Fasten 2018: Mehrheit verzichtet auf Süßes**

### **Neue DAK-Studie: Junge Leute sind besonders Fasten-affin**

**Hamburg, 12. Februar 2018. Fasten ist in: Mehr als jeder zweite Deutsche hat schon einmal gezielt für mehrere Wochen bestimmte Genussmittel oder Konsumgüter gemieden (57 Prozent). In diesem Jahr klettert erstmals der Verzicht auf Süßigkeiten auf Platz eins der Fasten-Hitliste – und verdrängt damit Alkohol als bisheriges Fasten-Highlight. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Demnach möchten in den kommenden Wochen 62 Prozent der Fasten-Fans Schokoriegel & Co meiden. Bei Alkohol sind es 61 Prozent. Im Vergleich zum Vorjahr gibt es hier einen Rückgang von zehn Prozent. Auch auf das Fernsehen wollen weniger Menschen verzichten als im Vorjahr (minus 17 Prozent).**

Junge Leute im Alter von 18 bis 29 Jahren stehen dem Fasten besonders offen gegenüber: 62 Prozent sagen, dass sie schon mindestens einmal gefastet haben. Sie verzichten dann am ehesten auf Alkohol, Süßigkeiten oder das Rauchen. Jeder zweite von ihnen möchte in den kommenden Wochen auf Glimmstängel verzichten. Ein Anstieg von 45 Prozent im Vergleich zum Vorjahr – und damit so verbreitet wie in keiner anderen Altersgruppe. 30- bis 44-Jährige verzichten hingegen am ehesten auf Süßes. Fast zwei Drittel (64 Prozent) gaben das an, dicht gefolgt von Alkohol (62 Prozent). „Wichtig ist es, sich beim Fasten ein möglichst konkretes Ziel zu setzen und einen Plan zu haben, um dieses Ziel zu erreichen“, rät Franziska Kath, Diplom-Psychologin bei der DAK-Gesundheit. „Auch mit Rückschlägen sollte man rechnen, damit die Fastenzeit nicht zur Frustzeit wird.“

### **Mehr Zeit für Offline-Freunde**

Etwa jeder Fünfte (21 Prozent) möchte in den kommenden Wochen weniger online sein. Hauptgrund: Immer mehr Menschen wollen ihre Zeit lieber mit realen Freunden und mit ihrer Familie als im Internet verbringen. 73 Prozent gaben dies an – 14 Prozent mehr als im Vorjahr. Auf Platz zwei folgt mit 68 Prozent weniger Stress durch mehr Offline-Zeit.

### **Fasten-Unterschiede zwischen Mann und Frau**

Beim Fasten gibt es deutliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Frauen wollen in den nächsten Wochen vor allem auf Süßes verzichten (69 Prozent). Bei Männern steht Alkohol mit 63 Prozent ganz oben auf der Fasten-Liste. Auch beim Fleischverzicht ist deutlich ein Geschlechterunterschied zu erkennen: 42 Prozent bei den fastenden Frauen zu 29 Prozent bei den Männern.

### **Fasten-Fans besonders im Norden**

Laut DAK-Umfrage scheint Norddeutschland besonders Fasten-affin zu sein: 62 Prozent der Befragten haben schon mal gefastet. Auch Bayern und Nordrhein-Westfalen liegen mit 61 und 60 Prozent über dem Durchschnitt. Die Menschen in Ostdeutschland sind mit 48 Prozent hingegen eher Fasten-Muffel.

### **Vergleich: Fasten 2018/2017 – Hierauf wollen die Deutschen verzichten**

<b>Fasten 2018</b>	<b>Fasten 2017</b>
<b>Platz 1:</b> Süßigkeiten (62 Prozent)	<b>Platz 1:</b> Alkohol (68 Prozent)
<b>Platz 2:</b> Alkohol (61 Prozent)	<b>Platz 2:</b> Süßigkeiten (59 Prozent)
<b>Platz 3:</b> Fleisch (35 Prozent)	<b>Platz 3:</b> Fleisch (39 Prozent)
<b>Platz 4:</b> Rauchen (32 Prozent)	<b>Platz 4:</b> Fernsehen (34 Prozent)
<b>Platz 5:</b> Fernsehen (28 Prozent)	<b>Platz 5:</b> Rauchen (34 Prozent)
<b>Platz 6:</b> Handy, Computer (21 Prozent)	<b>Platz 6:</b> Handy, Computer (23 Prozent)
<b>Platz 7:</b> Auto (15 Prozent)	<b>Platz 7:</b> Auto (18 Prozent)

\* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 9. bis 16. Januar 2018, 1.001 Befragte