

## Fasten

Datenbasis:	1.001 Befragte
Erhebungszeitraum:	9. bis 16. Januar 2018
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

14 Prozent der Befragten finden es aus gesundheitlicher Sicht sehr sinnvoll, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel, wie z.B. Alkohol, oder Konsumgut, wie z.B. Fernsehen, zu verzichten. 43 Prozent halten das für sinnvoll.

40 Prozent sind hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (22 %) oder überhaupt nicht (18 %) sinnvoll ist.

Im Vergleich zu den letzten Befragungen hat sich an der Verteilung im Wesentlichen nichts geändert.

Formal höher Gebildete geben tendenziell etwas häufiger als Befragte mit niedrigerem Schulabschluss an, dass sie Fasten aus gesundheitlicher Sicht (sehr) sinnvoll finden.

▪ Ist Fasten sinnvoll?

Es finden den über mehrere Wochen andauernden gezielten Verzicht auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut aus gesundheitlicher Sicht

	sehr sinnvoll %	sinnvoll %	weniger sinnvoll %	überhaupt *) nicht sinnvoll %
Februar 2012	14	39	26	19
Februar 2013	15	36	26	22
Februar 2014	17	38	27	17
Februar 2015	16	40	25	17
Januar 2016	15	41	22	21
Februar 2017	15	40	23	19
Januar 2018	14	43	22	18
Ost	8	40	25	25
West	16	43	21	17
Bayern	14	43	26	15
Baden-Württemberg	20	42	17	16
Südwest	14	41	24	15
Nord	15	46	18	19
NRW	16	43	21	18
Männer	13	40	25	20
Frauen	16	45	20	17
18- bis 29-Jährige	14	50	20	14
30- bis 44-Jährige	15	41	23	18
45- bis 59-Jährige	17	42	22	16
60 Jahre und älter	12	40	23	22
Hauptschule	9	37	27	26
mittlerer Abschluss	14	44	24	16
Abitur/Studium	17	43	21	16

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

41 Prozent der Befragten geben an, dass sie schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet haben, 16 Prozent haben dies schon einmal getan.

2 Prozent haben zwar bisher noch nie gefastet, wollen dies aber unbedingt einmal probieren. 10 Prozent haben es noch nie gemacht, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Demgegenüber stehen 30 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und für die das auch nicht in Frage käme.

Im Vergleich zu den letzten Befragungen hat sich an der Verteilung im Wesentlichen nichts geändert.

Befragte mit Hauptschulabschluss geben häufiger als formal höher Gebildete und ältere Befragte häufiger als jüngere Befragte an, dass sie noch nie gefastet haben und dies für sie auch nicht in Frage kommt.

▪ Bisheriger Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter

Es haben bereits für mehrere Wochen auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet

	ja, schon öfters	ja, schon einmal	nein, noch nie; möchte es aber unbedingt mal probieren	nein, noch nie; könnte es mir aber durchaus vorstellen	nein, noch nie; das käme für mich auch nicht in Frage *)
	%	%	%	%	%
Februar 2012	34	17	3	10	36
Februar 2013	37	18	2	10	32
Februar 2014	42	17	2	10	29
Februar 2015	37	19	2	10	32
Januar 2016	35	18	3	10	33
Februar 2017	40	19	4	10	26
Januar 2018	41	16	2	10	30
Ost	37	11	1	14	36
West	41	18	2	10	29
Bayern	41	20	1	10	28
Baden-Württemberg	42	13	5	8	32
Südwest	39	17	1	13	30
Nord	43	19	0	10	27
NRW	42	18	3	8	28
Männer	42	16	2	10	30
Frauen	39	17	2	11	31
18- bis 29-Jährige	36	26	1	17	19
30- bis 44-Jährige	41	18	1	11	28
45- bis 59-Jährige	43	14	2	9	32
60 Jahre und älter	40	13	2	8	36
Hauptschule	32	18	3	7	40
mittlerer Abschluss	36	19	2	12	31
Abitur/Studium	46	15	2	10	27

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Diejenigen Befragten, für die Fasten grundsätzlich in Frage kommt, wurden gefragt, auf welche Genussmittel bzw. Konsumgüter sie dann am ehesten verzichten würden.

Mit Abstand am häufigsten werden Süßigkeiten (62 %) und Alkohol (61 %) genannt.

Darüber hinaus würde jeweils rund ein Drittel derjenigen, für die Fasten grundsätzlich in Frage kommt, am ehesten auf Fleisch (35 %) und Rauchen (32 %) verzichten; 28 Prozent auf das Fernsehen. Dass sie dann am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, verzichten würden, geben 21 Prozent der Befragten an. 15 Prozent würden am ehesten auf das Auto verzichten.

Der Anteil derer, die am ehesten auf Alkohol bzw. das Fernsehen verzichten würden, ist etwas niedriger als im Vorjahr. Davon abgesehen haben sich die Werte im Wesentlichen nicht geändert.

Frauen geben etwas häufiger als Männer an, dass sie am ehesten auf Süßigkeiten bzw. Fleisch verzichten würden wollen.

Dass sie am ehesten auf das Rauchen oder das Auto verzichten würden wollen, sagen die unter 30-Jährigen häufiger als über 30-Jährige.

▪ Worauf würde man am ehesten verzichten wollen?

Beim Fasten würde man am ehesten verzichten wollen auf...

	Alkohol	Süßig- keiten	Fleisch	Fern- sehen	Rauchen	private **) Internet-/ Computer- Nutzung	Auto ***)
	%	%	%	%	%	%	%
Februar 2012	67	60	41	35	34	--	13
Februar 2013	71	66	42	44	34	--	15
Februar 2014	69	63	47	43	33	31	19
Februar 2015	70	64	41	40	33	27	15
Januar 2016	67	66	38	33	32	21	15
Februar 2017	68	59	39	34	34	23	18
Januar 2018	61	62	35	28	32	21	15
Ost	50	55	30	23	30	18	13
West	64	63	37	30	32	21	15
Bayern	67	68	33	31	31	24	18
Baden-Württemberg	67	63	40	38	29	16	12
Südwest	64	56	44	36	39	24	17
Nord	67	69	28	25	35	16	21
NRW	58	60	39	23	29	25	10
Männer	63	55	29	25	31	21	13
Frauen	59	69	42	32	32	20	17
18- bis 29-Jährige	60	58	33	32	51	23	23
30- bis 44-Jährige	62	64	36	35	31	19	14
45- bis 59-Jährige	63	62	34	27	28	20	12
60 Jahre und älter	60	62	37	22	24	21	14
Hauptschule	65	64	39	35	46	39	26
mittlerer Abschluss	63	66	34	28	30	24	14
Abitur/Studium	62	61	36	29	30	17	14

\*) Basis: Befragte, für die Fasten in Frage kommt

\*\*) Formulierung der Antwortkategorie wurde ab 2016 gegenüber den Vorjahren verändert

\*\*\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Befragten, die – wenn sie sich entscheiden würden, für mehrere Wochen zu fasten – am ehesten im Privatbereich auf die Nutzung von Internet, Computer, Smartphone oder Spielkonsolen verzichten wollen würden, wurden verschiedene mögliche Gründe für einen solchen Verzicht genannt, mit der Bitte anzugeben, ob diese auf sie persönlich zutreffen.

Inwieweit die genannten Gründe in diesem Zusammenhang von Bedeutung sind, zeigt die nachfolgende Tabelle im Überblick.

▪ Gründe für den Verzicht auf Internet, Computer und ähnliches \*)

Dass sie aus diesen Gründen einmal eine Zeit lang auf Computer, Internet, Smartphone, Spielekonsolen und ähnliches verzichten würden, trifft zu:

	voll und ganz %	eher %	eher nicht %	gar nicht **) %
- Ich will weniger Stress	42	26	12	19
- Ich will mehr Zeit für mich haben	35	25	20	20
- Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	33	40	16	10
- Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren	32	31	22	14
- Ich will abschalten und mehr schlafen	29	22	27	20
- Ich will ruhiger werden	28	21	21	27
- Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	24	26	27	21

\*) Basis: Befragte, für die Fasten in Frage kommt und die dann am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung verzichten würden

\*\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“