

Fasten 2020: Immer mehr Männer üben Verzicht

Neue DAK-Studie: Internetfasten bei beiden Geschlechtern beliebt

Hamburg, 25. Februar 2020. 65 Prozent der Deutschen halten bewussten Verzicht in der Fastenzeit aus gesundheitlicher Sicht für sinnvoll. 2012 war erst gut die Hälfte dieser Meinung. Nicht nur unter den Frauen, auch unter den Männern ist die Zahl der Fasten-Fans deutlich gestiegen: Heute haben sechs von zehn Männern bereits gefastet – ein Viertel mehr als vor acht Jahren. Männer wollen in der Fastensaison 2020 vor allem auf Alkohol verzichten, Frauen auf Süßigkeiten. Internetfasten bleibt bei beiden Geschlechtern Trend. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit.

Bei den Männern hat die Mehrheit bereits selbst gefastet: 61 Prozent von ihnen haben schon einmal für mehrere Wochen bewussten Verzicht geübt. Vor acht Jahren waren es erst 49 Prozent. Auch der Anteil der Männer, die sagen, sie hätten noch nie gefastet und es käme für sie auch nicht in Frage, ist von 38 Prozent auf 27 Prozent gesunken. „Wir beobachten seit einigen Jahren, dass Männer stärker als früher auf ihre Gesundheit achten. Dieses gewachsene Gesundheitsbewusstsein spiegelt sich auch in ihrer Fastenbereitschaft“, sagt Franziska Kath, Diplompsychologin bei der DAK-Gesundheit. „Das ist ein sehr positiver Trend. In der Fastenzeit schärfen Männer und Frauen die Wahrnehmung ihres Konsumverhaltens. Viele gehen dann auch hinterher bewusster mit Genussmitteln um.“

2020 wollen Männer am ehesten auf Alkohol (66 Prozent) und Süßes (62 Prozent), aber auch auf Fleisch (43 Prozent) verzichten. Frauen konzentrieren sich beim Fasten vor allem auf Süßigkeiten: Fast drei Viertel (72 Prozent) geben Süßes als ihr Fasten-Thema an, gefolgt von Alkohol (65 Prozent) und Fleisch (51 Prozent). Rauchen steht bei beiden Geschlechtern auf der Fasten-Hitliste auf Platz vier, Fernseh-Verzicht auf Platz 6.

Internetfasten weiterhin beliebt

Ein gutes Viertel aller Befragten (29 Prozent) würde auch für mehrere Wochen privat aufs Internet verzichten. Damit liegt die Bereitschaft zum Internet- und Handyfasten 2020 vergleichbar hoch wie im Vorjahr. Vom Verzicht aufs Internet im privaten Bereich erhoffen sich die Menschen

weniger Stress (75 Prozent) und mehr persönliche Begegnungen mit Freunden oder Verwandten (66 Prozent). Auch die Notwendigkeit, sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren (65 Prozent), oder der Wunsch abzuschalten und mehr zu schlafen (51 Prozent) stehen hinter dem Vorsatz des Internetfastens.

Fasten-Begeisterung besonders im Süden

Die Beteiligung an der Fastenzeit ist in Bayern und Baden-Württemberg besonders hoch. Dort geben 65 bzw. 60 Prozent der Befragten an, schon einmal gefastet zu haben. In den ostdeutschen Bundesländern liegt der Anteil der Fasten-Fans hingegen nur bei 51 Prozent. Von denjenigen im Osten, die bisher nicht gefastet haben, kann sich auch fast ein Drittel (30 Prozent) für die Zukunft keinen bewussten Verzicht vorstellen. Im Westen hat nur ein Fünftel (21 Prozent) gar kein Interesse am Fasten.

Vergleich: Fasten 2019/2020 – Hierauf wollen die Deutschen verzichten

Fasten 2019	Fasten 2020*
Platz 1: Alkohol (73 Prozent)	Platz 1: Süßigkeiten (67 Prozent)
Platz 2: Süßigkeiten (67 Prozent)	Platz 2: Alkohol (65 Prozent)
Platz 3: Fleisch (46 Prozent)	Platz 3: Fleisch (47 Prozent)
Platz 4: Fernsehen (39 Prozent)	Platz 4: Rauchen (38 Prozent)
Platz 5: Rauchen (38 Prozent)	Platz 5: Fernsehen (37 Prozent)
Platz 6: Handy, Computer (29 Prozent)	Platz 6: Handy, Computer (29 Prozent)
Platz 7: Auto (20 Prozent)	Platz 7: Auto (19 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 6. bis 10. Februar 2020, 1.001 Befragte