

## Fasten

Datenbasis:	1.001 Befragte
Erhebungszeitraum:	6. bis 10. Februar 2020
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

21 Prozent der Befragten finden es aus gesundheitlicher Sicht sehr sinnvoll, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel - wie z.B. Alkohol, oder Konsumgut, wie beispielsweise Fernsehen - zu verzichten. 44 Prozent halten das für sinnvoll.

35 Prozent sind hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (18 %) oder überhaupt nicht (17 %) sinnvoll ist.

Frauen, jüngere Befragte sowie formal höher Gebildete geben etwas häufiger als Männer, die älteren Befragten sowie die formal geringer Gebildeten an, dass sie Fasten aus gesundheitlicher Sicht (sehr) sinnvoll finden.

Im Vergleich zu der letzten Befragung aus dem Vorjahr liegt der Anteil derer, die Fasten aus gesundheitlicher Sicht für sehr sinnvoll oder sinnvoll halten, auf einem ähnlich hohen Niveau - mit leicht steigender Tendenz.

▪ 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 % <sup>*)</sup>
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
Februar 2019	23	40	19	16
Februar 2020	21	44	18	17
Ost	18	38	20	22
West	21	45	17	15
Bayern	22	48	18	11
Baden-Württemberg	23	43	14	18
Südwest	26	46	15	12
Nord	17	54	15	14
NRW	20	36	23	20
Männer	17	40	20	22
Frauen	24	48	16	11
18- bis 29-Jährige	22	52	10	16
30- bis 44-Jährige	19	43	18	19
45- bis 59-Jährige	28	40	18	13
60 Jahre und älter	18	41	19	20
Hauptschule	14	44	19	22
mittlerer Abschluss	17	38	22	21
Abitur, Studium	26	43	15	15

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

44 Prozent der Befragten geben an, dass sie schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet haben. 17 Prozent haben dies schon einmal getan.

4 Prozent haben zwar bisher noch nie gefastet, wollen dies aber unbedingt einmal probieren. 11 Prozent haben es noch nie gemacht, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Demgegenüber stehen 23 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und für die das auch nicht in Frage käme.

Männer, über 60-Jährige sowie Befragte mit niedrigem oder mittlerem Schulabschluss geben häufiger als Frauen, die Jüngeren sowie formal höher Gebildete 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; möchten es aber un- bedingt mal probieren	nein, noch nie; könn- ten es sich aber durch- aus vorstellen	nein, noch *) nie; das käme für sie 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
Februar 2019	45	19	3	8	25
Februar 2020	44	17	4	11	23
Ost	33	18	6	13	30
West	47	17	3	11	21
Bayern	48	17	5	9	19
Baden-Württemberg	46	14	3	11	26
Südwest	46	20	4	8	21
Nord	45	16	1	19	19
NRW	48	18	3	9	21
Männer	41	20	4	8	27
Frauen	47	15	4	15	19
18- bis 29-Jährige	41	21	6	17	15
30- bis 44-Jährige	38	23	6	9	24
45- bis 59-Jährige	56	14	3	8	18
60 Jahre und älter	37	16	2	12	32
Hauptschule	35	25	4	5	30
mittlerer Abschluss	37	19	3	11	30
Abitur, Studium	48	17	4	12	19

\*) 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 hier Süßigkeiten (67 %) und Alkohol (65 %) genannt. 47 Prozent geben an, dass sie am ehesten auf Fleisch verzichten würden.

Es folgen Rauchen (38 %) und Fernsehen (37 %).

Auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielkonsolen beinhaltet, würden 29 Prozent, auf das Auto 19 Prozent am ehesten verzichten.

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

Einen Verzicht auf das Fernsehen würden die unter 45-Jährigen vergleichsweise am häufigsten in Betracht ziehen.

Insgesamt fallen die Werte ähnlich wie im Vorjahr aus.

▪ Worauf würde man am ehesten verzichten wollen? \*)

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

	Süßig- keiten	Alkohol	Fleisch	Rauchen	Fernsehen	private **) Internet-/ Computer- Nutzung	Auto ***)
	%	%	%	%	%	%	%
Februar 2012	60	67	41	34	35	-	13
Februar 2013	66	71	42	34	44	-	15
Februar 2014	63	69	47	33	43	31	19
Februar 2015	64	70	41	33	40	27	15
Januar 2016	66	67	38	32	33	21	15
Februar 2017	59	68	39	34	34	23	18
Januar 2018	62	61	35	32	28	21	15
Februar 2019	67	73	46	38	39	29	20
Februar 2020	67	65	47	38	37	29	19
Ost	66	60	43	42	38	24	22
West	67	67	48	38	37	31	19
Bayern	68	63	45	31	40	28	18
Baden-Württemberg	66	66	59	40	45	33	20
Südwest	74	73	56	42	34	26	16
Nord	67	67	50	47	39	32	26
NRW	64	64	38	31	30	32	14
Männer	62	66	43	40	39	31	18
Frauen	72	65	51	37	36	28	20
18- bis 29-Jährige	74	61	52	39	49	27	22
30- bis 44-Jährige	69	69	46	44	46	30	18
45- bis 59-Jährige	69	67	48	36	37	24	18
60 Jahre und älter	66	69	48	38	26	27	18
Hauptschule	63	68	46	46	23	42	18
mittlerer Abschluss	70	66	49	39	35	30	13
Abitur, Studium	70	69	48	38	40	22	19

\*) 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 würden, wurden verschiedene mögliche Gründe für einen solchen Verzicht genannt, mit der Bitte anzugeben, ob diese auf sie persönlich zutreffen.

75 Prozent geben als Grund an, dass sie weniger Stress haben wollen. Jeweils zwei Drittel wollen mehr Zeit für sich haben (67 %), sich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen (66 %) bzw. sich auf wichtige Aufgaben konzentrieren (65 %).

Die Hälfte würde am ehesten auf die Nutzung von Internet, Computer oder ähnliches verzichten, weil sie abschalten und mehr schlafen möchten (51 %) bzw. weil sie mehr Zeit für ihre Hobbys brauchen (49 %). Etwas weniger als die Hälfte (43 %) gibt als Grund dafür an, ruhiger werden zu wollen.

▪ 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	52	23	14	11
- Ich will mehr Zeit für mich haben	31	36	23	10
- Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	30	36	17	17
- Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren	36	29	23	12
- Ich will abschalten und mehr schlafen	19	32	32	17
- Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	20	29	37	14
- Ich will ruhiger werden	20	23	29	27

\*) 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“