

NRW: Fastenzeit auch ohne Alaaf und Helau

- **Trotz Lockdown ist der Verzicht so beliebt wie nie**
- **Viele haben während Pandemie ungesund gelebt**
- **Mehr wollen das Rauchen aufgeben**

Düsseldorf, 15. Februar 2021. Fasten ist in Nordrhein-Westfalen dieses Jahr beliebter als noch im Vorjahr: Knapp zwei Drittel (65 Prozent) der Menschen zwischen Rhein und Weser halten den Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter für sinnvoll oder sehr sinnvoll. Im vergangenen Jahr waren es mit 56 Prozent deutlich weniger. Das könnte daran liegen, dass sich viele während der Corona-Pandemie ungesünder verhalten haben. Das geben zumindest 35 Prozent der Befragten an, der höchste Wert unter den bundesdeutschen Regionen. Allerdings sagt nur knapp jeder Zehnte, wegen der Pandemie eher zum Fasten bereit zu sein. Das ist das Ergebnis einer bundesweiten Forsa-Umfrage *) im Auftrag der DAK-Gesundheit.

Klaus Overdick, Leiter der DAK-Landesvertretung NRW sagt.: „Hier in NRW ist das Gesundheitsbewusstsein der Menschen scheinbar sehr groß. Viel mehr als in anderen Regionen Deutschlands haben gemerkt, dass seit Beginn der Corona-Pandemie Dinge wie ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung manchmal zu kurz gekommen sind. Jetzt heißt es: Fastenzeit nutzen, um etwas für die Gesundheit zu tun.“ Die Voraussetzungen sind gut. Waren im vergangenen Jahr noch 21 Prozent in NRW der Meinung, Fasten käme nicht in Frage, so sind es jetzt nur noch 17 Prozent.

Mehr wollen das Rauchen aufgeben

Bei der Befragung im Jahr 2020 wollten 31 Prozent mit dem Rauchen aufhören – in der aktuellen Befragung geben dies 45 Prozent an. „Ob dies damit zusammenhängt, dass laut Experten eine Covid19-Erkrankung bei Rauchern oft schlimmer verläuft ist nicht belegt“, kommentiert Klaus Overdick. Dennoch sei es ein guter Ansatz sich und seine Gesundheit etwas Gutes zu tun und mit dem Rauchen Schluss zu machen. Auch beim Alkoholverzicht ist ein Zuwachs von acht Prozentpunkten auf 72 Prozent zu verzeichnen.

*) Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit vom 18. bis 20. Januar 2021 bundesweit 1.005 Befragte, rund 200 in NRW.