

## Fasten

Datenbasis:	1.005 Befragte
Erhebungszeitraum:	18. bis 20. Januar 2021
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

20 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. 45 Prozent halten das für sinnvoll.

Ein Drittel (33 %) ist hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (21 %) oder überhaupt nicht (12 %) sinnvoll ist.

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

Im Vergleich zu der letzten Befragung ist der Anteil derjenigen, die es aus gesundheitlicher Sicht (sehr) sinnvoll finden, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel zu verzichten, unverändert geblieben.

▪ 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
Februar 2019	23	40	19	16
Februar 2020	21	44	18	17
Januar 2021	20	45	21	12
Ost	14	41	24	20
West	22	46	20	11
Bayern	24	42	21	12
Baden-Württemberg	21	52	17	8
Südwest	20	49	21	8
Nord	24	44	19	11
NRW	21	44	21	12
Männer	19	44	21	14
Frauen	22	46	20	11
18- bis 29-Jährige	20	53	16	11
30- bis 44-Jährige	19	50	19	9
45- bis 59-Jährige	22	40	23	15
60 Jahre und älter	20	41	24	14
Hauptschule	18	45	19	15
mittlerer Abschluss	21	38	25	16
Abitur, Studium	21	48	19	11

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

47 Prozent aller Befragten haben nach eigener Angabe schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet. 17 Prozent haben dies schon einmal getan.

2 Prozent haben zwar bisher noch nie gefastet, möchten dies aber unbedingt einmal probieren. 12 Prozent haben noch nie gefastet, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Demgegenüber stehen 21 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und für die das auch nicht in Frage käme.

Vergleichsweise am häufigsten sagen die über 60-Jährigen, 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 unbedingt mal probieren	nein, noch nie; könnten es sich aber durchaus 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
Januar 2021	47	17	2	12	21
Ost	39	17	3	12	29
West	49	17	2	12	20
Bayern	54	16	3	7	20
Baden-Württemberg	53	20	1	11	15
Südwest	49	17	2	13	17
Nord	46	13	1	11	29
NRW	44	20	3	16	17
Männer	42	21	2	13	22
Frauen	50	14	3	11	21
18- bis 29-Jährige	43	24	4	11	18
30- bis 44-Jährige	56	15	2	14	13
45- bis 59-Jährige	49	17	2	11	20
60 Jahre und älter	41	15	2	11	30
Hauptschule	49	18	3	7	23
mittlerer Abschluss	45	16	1	11	26
Abitur, Studium	47	17	3	13	20

\*) 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 in diesem Zusammenhang Alkohol (73 %) und Süßigkeiten (68 %) genannt. Eine knappe Mehrheit (54 %) würde am ehesten auf Fleisch verzichten.

Es folgen Rauchen (45 %) und Fernsehen (39 %).

Auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielkonsolen beinhaltet sowie auf das Auto würden jeweils 24 Prozent am ehesten verzichten.

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie am ehesten auf Fleisch verzichten würden. Männer wiederum würden häufiger als Frauen am ehesten auf Rauchen verzichten.

Einen Verzicht auf Fleisch, Rauchen, Fernsehen und das Auto würden vor allem die unter 30-Jährigen in Betracht ziehen.

Gegenüber der Erhebung im Vorjahr ist der Anteil derer, die am ehesten auf Alkohol, Fleisch und Rauchen verzichten würden, etwas gestiegen.

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

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

	Alkohol	Süßig- keiten	Fleisch	Rauchen	Fernsehen	private **) Internet-/ Computer- Nutzung	Auto ***)
	%	%	%	%	%	%	%
Februar 2012	67	60	41	34	35	-	13
Februar 2013	71	66	42	34	44	-	15
Februar 2014	69	63	47	33	43	31	19
Februar 2015	70	64	41	33	40	27	15
Januar 2016	67	66	38	32	33	21	15
Februar 2017	68	59	39	34	34	23	18
Januar 2018	61	62	35	32	28	21	15
Februar 2019	73	67	46	38	39	29	20
Februar 2020	65	67	47	38	37	29	19
Januar 2021	73	68	54	45	39	24	24
Ost	70	65	50	45	34	22	20
West	74	69	54	45	40	24	25
Bayern	79	73	54	48	40	23	26
Baden-Württemberg	72	63	57	49	32	23	22
Südwest	76	70	55	41	45	29	33
Nord	71	71	52	40	46	27	29
NRW	72	66	54	45	40	22	19
Männer	73	66	46	51	40	24	26
Frauen	73	70	61	39	38	24	23
18- bis 29-Jährige	77	70	65	58	50	28	35
30- bis 44-Jährige	74	72	53	45	44	23	24
45- bis 59-Jährige	73	66	53	42	37	21	22
60 Jahre und älter	71	65	48	39	29	26	21
Hauptschule	74	60	50	55	25	34	19
mittlerer Abschluss	73	68	52	46	40	33	21
Abitur, Studium	75	70	56	43	42	17	26

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

63 Prozent geben als Grund an, dass sie weniger Stress haben wollen. Ähnlich viele möchten mehr Zeit für sich haben (61 %), sich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen (59 %) bzw. sich auf wichtige Aufgaben konzentrieren (57 %).

Rund die Hälfte würde am ehesten auf die Nutzung von Internet, Computer oder ähnliches verzichten, weil sie abschalten und mehr schlafen möchten (49 %) bzw. weil sie mehr Zeit für ihre Hobbys brauchen (47 %). 41 Prozent geben 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	41	22	23	14
- Ich will mehr Zeit für mich haben	29	32	24	15
- Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	24	35	22	18
- Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren	30	27	25	17
- Ich will abschalten und mehr schlafen	23	26	27	24
- Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	22	25	35	18
- Ich will ruhiger werden	21	20	36	22

\*) 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“

7 Prozent aller Befragten geben an, dass sie angesichts der aktuellen Corona-Situation eher bereit sind, zu fasten. 8 Prozent sind demgegenüber weniger dazu bereit.

Die weit überwiegende Mehrheit von 84 Prozent der Befragten meint, dass die Corona-Situation keinen Einfluss darauf hat, ob und in welchem Umfang sie in diesem Jahr fasten möchten.

▪ Einfluss der Corona-Pandemie auf die Bereitschaft zum Fasten

	Angesichts der Corona-Situation sind eher bereit zu fasten		
	ja	nein, weniger bereit	nein, hat keinen Einfluss darauf, ob bzw. in welchem Umfang sie in diesem Jahr fasten möchten *)
	%	%	%
insgesamt	7	8	84
Ost	5	6	89
West	8	9	83
Bayern	11	9	79
Baden-Württemberg	4	11	84
Südwest	7	8	84
Nord	7	11	82
NRW	9	6	85
Männer	6	9	85
Frauen	8	7	84
18- bis 29-Jährige	6	7	87
30- bis 44-Jährige	8	10	82
45- bis 59-Jährige	8	8	84
60 Jahre und älter	6	8	85
Hauptschule	8	8	83
mittlerer Abschluss	7	9	84
Abitur, Studium	6	8	86

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

Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen können auch Einfluss auf das Gesundheitsverhalten jedes Einzelnen haben.

Mit Blick z.B. auf ihre Stessbelastung, ihre Ernährung, ihre sportlichen Aktivitäten oder den Konsum von Medien oder Genussmitteln wie Alkohol oder Zigaretten, geben 30 Prozent der Befragten an, dass sie sich in den letzten Monaten seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt weniger gesund verhalten haben als zuvor. 16 Prozent meinen, dass sie sich gesünder verhalten haben als vor der Corona-Pandemie.

Bei 54 Prozent hat sich diesbezüglich im Großen und Ganzen nichts verändert.

Dass sie sich in den letzten Monaten seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt weniger gesund verhalten haben als zuvor, geben die jüngeren Befragten sowie diejenigen mit formal mittlerer oder höherer Bildung häufiger an als Ältere und die formal geringer Gebildeten.

▪ Einfluss der Corona-Pandemie auf das eigene Gesundheitsverhalten

In den letzten Monaten seit Beginn der Corona-Pandemie haben sich insgesamt verhalten

	weniger gesund als zuvor	gesünder als zuvor	hat sich im Großen und *) Ganzen nichts verändert
	%	%	%
insgesamt	30	16	54
Ost	26	18	54
West	31	15	54
Bayern	30	16	54
Baden-Württemberg	32	14	54
Südwest	24	15	60
Nord	30	17	53
NRW	35	14	51
Männer	30	18	52
Frauen	29	13	57
18- bis 29-Jährige	35	23	42
30- bis 44-Jährige	39	18	43
45- bis 59-Jährige	30	12	57
60 Jahre und älter	20	12	67
Hauptschule	14	17	68
mittlerer Abschluss	32	10	58
Abitur, Studium	31	18	51

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

21. Januar 2021  
f21.0018/39767 De