

Fasten

Datenbasis:	1.011 Befragte
Erhebungszeitraum:	24. bis 28. Januar 2022
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

23 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. 41 Prozent halten das für sinnvoll.

Ein Drittel ist hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (20 %) oder überhaupt nicht (13 %) sinnvoll ist.

Im Vergleich zu der letzten Befragung im Januar 2021 hat sich der Anteil derjenigen, die es aus gesundheitlicher Sicht (sehr) sinnvoll finden, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel zu verzichten, nicht wesentlich verändert.

▪ 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
Januar 2022	23	41	20	13
Ost	24	38	21	15
West	23	42	20	13
Bayern	17	42	21	15
Baden-Württemberg	23	41	23	12
Südwest	29	35	22	13
Nord	24	43	16	14
NRW	24	45	19	11
Männer	20	41	22	15
Frauen	27	41	18	12
18- bis 29-Jährige	24	42	22	8
30- bis 44-Jährige	30	39	18	11
45- bis 59-Jährige	25	44	19	10
60 Jahre und älter	17	39	22	20
Hauptschule	8	42	25	21
mittlerer Abschluss	20	40	21	19
Abitur, Studium	29	42	19	9

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

48 Prozent aller Befragten haben nach eigener Angabe schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet. 16 Prozent haben dies schon einmal getan.

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

Knapp jeder Vierte (24 %) gibt an, noch nie gefastet zu haben und dass dies auch nicht in Frage käme.

Etwas häufiger als der Durchschnitt aller Befragten sagen die 30- bis 44-Jährigen, dass sie schon öfters gefastet haben.

▪ 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
Januar 2021	47	17	2	12	21
Januar 2022	48	16	2	10	24
Ost	44	13	1	13	28
West	49	17	2	9	22
Bayern	52	17	0	7	23
Baden-Württemberg	44	20	2	8	26
Südwest	51	16	1	8	22
Nord	48	19	2	10	21
NRW	48	14	4	12	22
Männer	46	17	2	10	24
Frauen	49	15	2	10	23
18- bis 29-Jährige	41	25	5	13	16
30- bis 44-Jährige	57	15	1	7	19
45- bis 59-Jährige	49	16	2	9	22
60 Jahre und älter	42	13	2	11	31
Hauptschule	34	20	2	11	31
mittlerer Abschluss	39	12	4	14	30
Abitur, Studium	55	17	1	8	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 in diesem Zusammenhang Alkohol (73 %) und Süßigkeiten (68 %) genannt. 56 Prozent würden am ehesten auf Fleisch verzichten.

Es folgen Rauchen (43 %) und Fernsehen (39 %).

Auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, würden nach eigenen Angaben 27 Prozent am ehesten verzichten und auf das Auto 24 Prozent.

Gegenüber der Erhebung im Vorjahr zeigen sich hinsichtlich der einzelnen Aspekte keine relevanten Unterschiede.

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

Unter 45-Jährige geben häufiger als über 45-Jährige an, am ehesten einen Verzicht auf das Rauchen in Betracht zu ziehen.

▪ 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
Januar 2022	73	68	56	43	39	27	24
Ost	71	65	53	43	43	31	30
West	74	69	57	44	38	26	23
Bayern	74	73	62	41	41	29	21
Baden-Württemberg	70	69	50	53	31	15	26
Südwest	77	67	58	46	47	33	20
Nord	72	69	53	38	34	24	28
NRW	75	66	60	42	37	28	22
Männer	79	67	52	45	37	27	26
Frauen	68	69	61	42	41	27	23
18- bis 29-Jährige	67	65	59	57	48	26	26
30- bis 44-Jährige	80	67	59	58	45	24	27
45- bis 59-Jährige	73	74	58	32	37	29	26
60 Jahre und älter	71	66	51	35	31	29	21
Hauptschule	61	65	45	35	28	26	20
mittlerer Abschluss	74	70	48	43	37	27	19
Abitur, Studium	76	68	61	45	41	27	27

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

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

***) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Den 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.

Jeweils 65 Prozent geben als Grund an, dass sie weniger Stress haben wollen bzw. sich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen wollen. 63 Prozent wollen nach eigenen Angaben mehr Zeit für sich haben.

58 Prozent wollen abschalten und mehr schlafen. 57 Prozent nennen als Grund, dass sie sich auf wichtige Aufgaben konzentrieren müssen.

Rund die Hälfte der Befragten würde am ehesten auf die Nutzung von Internet, Computer oder ähnliches verzichten, weil sie ruhiger werden wollen (49 %). 40 Prozent geben als Grund dafür an, dass sie mehr Zeit für ihre Hobbys haben 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	34	31	18	16
- Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	33	32	19	15
- Ich will mehr Zeit für mich haben	28	35	18	18
- Ich will abschalten und mehr schlafen	31	27	21	20
- Ich muss mich auf wichtige Aufgaben Konzentrieren	27	30	24	18
- Ich will ruhiger werden	27	22	27	23
- Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	12	28	34	25

*) 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 Corona-Situation eher bereit sind, zu fasten. 6 Prozent sind weniger dazu bereit.

Die überwiegende Mehrheit von 86 Prozent der Befragten meint, dass die Corona-Situation keinen Einfluss darauf hat, ob und in welchem Umfang sie in diesem Jahr fasten möchten.

18- bis 29-Jährige geben etwas häufiger als der Durchschnitt aller Befragten an, dass sie angesichts der Corona-Situation eher bereit wären, zu fasten.

▪ 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 *)
		%	%	%
Januar	2021	7	8	84
Januar	2022	7	6	86
Ost		6	6	88
West		7	6	86
Bayern		6	7	86
Baden-Württemberg		12	3	84
Südwest		7	5	87
Nord		7	7	86
NRW		5	8	86
Männer		8	6	86
Frauen		6	7	87
18- bis 29-Jährige		13	3	84
30- bis 44-Jährige		8	8	84
45- bis 59-Jährige		7	6	86
60 Jahre und älter		3	6	89
Hauptschule		4	10	85
mittlerer Abschluss		3	7	89
Abitur, Studium		9	5	85

*) 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 Stressbelastung, ihre Ernährung, ihre sportlichen Aktivitäten oder den Konsum von Medien oder Genussmitteln wie Alkohol oder Zigaretten, geben 27 Prozent der Befragten an, dass sie sich seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt weniger gesund verhalten haben als zuvor.

17 Prozent meinen, dass sie sich gesünder verhalten haben als vor der Corona-Pandemie.

Bei einer knappen Mehrheit (55 %) hat sich diesbezüglich im Großen und Ganzen nichts verändert.

Dass sich seit Beginn der Corona-Pandemie hinsichtlich ihres Gesundheitsverhaltens im Großen und Ganzen nichts verändert hat, geben ältere Befragte und formal niedrig Gebildete häufiger an als jüngere und formal höher Gebildete an.

▪ Einfluss der Corona-Pandemie auf das eigene Gesundheitsverhalten

Seit Beginn der Corona-Pandemie haben sich insgesamt verhalten

	weniger gesund als zuvor	gesünder als zuvor	hat sich im Großen und *) Ganzen nicht verändert
	%	%	%
Januar 2021	30	16	54
Januar 2022	27	17	55
Ost	22	11	67
West	28	19	53
Bayern	25	17	58
Baden-Württemberg	32	19	49
Südwest	25	21	52
Nord	36	20	45
NRW	22	19	58
Männer	26	17	56
Frauen	27	18	55
18- bis 29-Jährige	39	24	36
30- bis 44-Jährige	33	22	44
45- bis 59-Jährige	26	19	55
60 Jahre und älter	17	10	72
Hauptschule	15	11	73
mittlerer Abschluss	24	15	60
Abitur, Studium	30	20	50

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