

<b>Datenbasis:</b>	1.005 Befragte
<b>Erhebungszeitraum:</b>	23. bis 27. Januar 2023
<b>Statistische Fehlertoleranz:</b>	+/- 3 Prozentpunkte
<b>Auftraggeber:</b>	DAK-Gesundheit

18 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. Weitere 45 Prozent halten das für sinnvoll.

Etwas mehr als ein Drittel ist hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (21 %) oder überhaupt nicht (14 %) sinnvoll ist.

Im Vergleich zu der letzten Befragung im Januar 2022 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
Januar 2023	18	45	21	14
Ost	11	45	23	19
West	20	46	21	12
Bayern	30	45	15	10
Baden-Württemberg	15	49	24	10
Südwest	15	49	20	16
Nord	18	48	21	11
NRW	21	40	23	14
Männer	15	47	20	16
Frauen	22	44	22	11
18- bis 29-Jährige	17	46	31	6
30- bis 44-Jährige	20	50	19	10
45- bis 59-Jährige	20	49	17	13
60 Jahre und älter	17	40	21	20
Hauptschule	13	36	19	31
mittlerer Abschluss	17	43	22	17
Abitur/Studium	20	48	20	11

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

42 Prozent aller Befragten haben schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet. 19 Prozent haben dies nach eigener Angabe schon einmal getan.

3 Prozent haben zwar bisher noch nie gefastet, möchten dies aber unbedingt einmal probieren. Dass sie noch nie gefastet haben, sich dies aber durchaus vorstellen könnten, geben 12 Prozent der Befragten an.

Knapp jeder Vierte (23 %) gibt an, noch nie gefastet zu haben und dass dies auch nicht in Frage käme.

Je älter die Befragten sind, desto häufiger geben sie an, dass sie noch nie gefastet haben und dass dies für sie auch nicht in Frage käme.

Befragte mit einem formal höheren Bildungsgrad haben nach eigener Angabe schon häufiger gefastet als Befragte mit einem formal mittleren oder niedrigen Bildungsgrad.

## 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, möchten es aber unbedingt mal probieren	nein, könnten es sich aber durchaus vorstellen	nein, 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
Januar 2023	42	19	3	12	23
Ost	32	19	5	13	31
West	45	19	3	12	21
Bayern	48	17	2	16	17
Baden-Württemberg	43	19	7	8	22
Südwest	36	29	0	15	19
Nord	42	15	6	15	21
NRW	51	17	1	8	24
Männer	43	19	2	12	24
Frauen	41	19	4	13	22
18- bis 29-Jährige	38	26	7	20	9
30- bis 44-Jährige	47	20	4	11	18
45- bis 59-Jährige	46	17	2	11	23
60 Jahre und älter	38	16	2	11	32
Hauptschule	27	16	3	15	37
mittlerer Abschluss	33	19	6	11	31
Abitur/Studium	48	20	2	11	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, wie bereits in den Vorjahren, Alkohol und Süßigkeiten (jeweils 73 %) genannt.

55 Prozent würden am ehesten auf Fleisch verzichten. Dass sie auf das Rauchen (43 %) oder auf Fernsehen (39 %) verzichten würden, geben rund vier von zehn Befragten an.

Auf die private Internet- und Computernutzung (19 %), die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, sowie auf das Auto (18 %) würde nach eigenen Angaben rund jeder Fünfte 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 das Rauchen verzichten.

## Worauf würde man am ehesten verzichten wollen?

Beim Fasten würde man am ehesten verzichten wollen auf

	Alkohol %	Süßigkeiten %	Fleisch %	Rauchen %	Fernsehen %	Internet/ Computer * %	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
Januar 2023	73	73	55	43	39	19	18
Ost	72	68	54	51	38	19	20
West	73	74	55	42	39	20	18
Bayern	77	84	51	37	46	13	15
Baden-Württemberg	77	74	62	42	39	18	16
Südwest	74	70	56	42	43	23	21
Nord	69	68	53	37	44	28	21
NRW	71	75	55	48	25	17	17
Männer	73	69	47	48	36	19	20
Frauen	73	77	62	39	40	20	17
18- bis 29-Jährige	63	75	45	38	48	20	11
30- bis 44-Jährige	77	79	58	47	45	15	23
45- bis 59-Jährige	76	75	56	42	38	17	18
60 Jahre und älter	74	66	57	44	28	24	20
Hauptschule	67	69	54	46	37	28	20
mittlerer Abschluss	66	68	42	40	32	14	18
Abitur/Studium	76	75	60	44	40	19	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

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 bzw. mehr Zeit für sich haben wollen. Dass sie sich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen wollen, geben 61 Prozent an.

57 Prozent nennen als Grund für den Verzicht, dass sie sich auf wichtige Aufgaben konzentrieren müssen und 54 Prozent wollen ruhiger werden.

Jeweils knapp die Hälfte der Befragten würde am ehesten auf die Nutzung von Internet, Computer oder ähnlichem verzichten, weil sie abschalten und mehr schlafen (48 %) oder mehr Zeit für ihre Hobbys haben wollen (46 %).

## 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	33	32	13	18
Ich will mehr Zeit für mich haben	28	37	20	15
Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	28	33	24	15
Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren	24	33	20	20
Ich will ruhiger werden	28	26	21	21
Ich will abschalten und mehr schlafen	16	32	27	24
Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	18	28	33	18

Basis: 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“

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 14 Prozent der Befragten an, dass sie sich seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt weniger gesund verhalten haben als zuvor.

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

Bei zwei Drittel der Befragten (66 %) hat sich diesbezüglich im Großen und Ganzen nichts verändert.

Im Vergleich zu den Vorerhebungen in den Jahren 2021 und 2022 geben weniger Befragte an, dass sie sich seit Beginn der Corona-Pandemie weniger gesund verhalten hätten.

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
Januar 2023	14	19	66
Ost	10	17	73
West	15	19	64
Bayern	12	19	68
Baden-Württemberg	15	18	66
Südwest	17	25	58
Nord	14	16	66
NRW	18	18	64
Männer	14	20	65
Frauen	14	17	67
18- bis 29-Jährige	17	25	54
30- bis 44-Jährige	20	23	57
45- bis 59-Jährige	18	15	65
60 Jahre und älter	6	16	78
Hauptschule	5	14	81
mittlerer Abschluss	10	18	71
Abitur/Studium	17	19	63

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

31. Januar 2023  
f23.0016/42299 Vs, Sh