

Datenbasis:	1.005 Befragte
Erhebungszeitraum:	6. bis 9. Februar 2024
Statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

26 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 41 Prozent halten das für sinnvoll.

Drei von zehn Befragten sind hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (18 %) oder überhaupt nicht (12 %) sinnvoll ist.

Gegenüber den Vorjahren 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.

Frauen, die unter 30-Jährigen sowie formal höher Gebildete sind häufiger als die jeweiligen Vergleichsgruppen der Meinung, dass es (sehr) sinnvoll ist, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut zu verzichten.

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 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
Februar 2024	26	41	18	12
Ost	22	41	18	13
West	27	41	19	12
Bayern	24	44	22	10
Baden-Württemberg	24	39	24	12
Südwest	24	41	21	13
Nord	30	33	18	15
NRW	30	45	12	11
Männer	22	40	21	15
Frauen	30	42	16	10
18- bis 29-Jährige	40	36	17	6
30- bis 44-Jährige	23	44	19	9
45- bis 59-Jährige	32	38	18	12
60 Jahre und älter	18	42	19	18
Hauptschule	10	39	25	25
mittlerer Abschluss	24	37	25	12
Abitur/Studium	29	43	15	11

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die Hälfte (49 %) aller Befragten hat eigenen Angaben zufolge schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet. 18 Prozent haben dies bisher einmal getan.

Dass sie zwar bisher noch nie gefastet haben, dies aber unbedingt einmal probieren möchten, geben 3 Prozent an. 9 Prozent der Befragten haben noch nie gefastet, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Jede bzw. jeder Fünfte (21 %) gibt an, dass sie noch nie gefastet haben und dass dies für sie auch nicht in Frage käme.

Je älter die Befragten sind, desto häufiger geben sie an, dass Fasten für sie 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 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
Februar 2024	49	18	3	9	21
Ost	43	17	1	7	30
West	50	19	3	9	19
Bayern	52	22	3	8	15
Baden-Württemberg	43	18	2	17	20
Südwest	47	24	3	6	19
Nord	50	13	4	12	21
NRW	56	16	4	5	18
Männer	49	16	3	8	24
Frauen	49	21	3	9	18
18- bis 29-Jährige	48	25	5	10	10
30- bis 44-Jährige	53	18	1	11	17
45- bis 59-Jährige	53	17	4	6	20
60 Jahre und älter	43	17	2	9	29
Hauptschule	31	23	3	5	38
mittlerer Abschluss	46	19	3	9	23
Abitur/Studium	54	17	3	9	17

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 (77 %) und Süßigkeiten (72 %) genannt. 54 Prozent würden am ehesten auf Fleisch verzichten, 50 Prozent auf das Rauchen und 42 Prozent auf Fernsehen.

Jeweils jede bzw. jeder Vierte würde nach eigenen Angaben am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung (26 %), die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, oder auf das Auto (24 %) verzichten.

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

Die unter 45-Jährigen würden häufiger als die Befragten ab 45 Jahren auf den Konsum von Fleisch und 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 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
Februar 2024	77	72	54	50	42	26	24
Ost	75	70	45	46	40	21	27
West	77	72	56	51	42	28	23
Bayern	73	68	52	45	36	27	15
Baden-Württemberg	73	70	59	44	38	23	25
Südwest	76	67	56	52	42	32	21
Nord	85	70	53	57	50	32	26
NRW	77	82	61	55	45	26	28
Männer	74	67	48	53	46	26	26
Frauen	79	76	60	48	39	27	22
18- bis 29-Jährige	78	72	62	58	46	30	25
30- bis 44-Jährige	80	76	63	66	58	29	34
45- bis 59-Jährige	80	77	48	42	43	26	18
60 Jahre und älter	71	64	48	40	26	23	20
Hauptschule	70	61	54	46	32	33	15
mittlerer Abschluss	80	75	49	45	44	28	22
Abitur/Studium	77	71	56	52	41	24	24

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 knapp zwei Drittel der Befragten geben als Grund für einen möglichen Verzicht an, dass sie weniger Stress (64 %) bzw. mehr Zeit für sich haben wollen (63 %).

61 Prozent würden sich gern auf wichtige Aufgaben konzentrieren, weshalb sie ihre private Internet- und Computernutzung einschränken wollen. Dass sie sich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen wollen, meinen 57 Prozent.

Etwas weniger als die Hälfte würde am ehesten auf die Nutzung von Internet, Computer, Smartphone oder Spielekonsole verzichten, weil sie ruhiger werden wollen (48 %), mehr Zeit für ihre Hobbys brauchen (45 %) oder weil sie abschalten und mehr schlafen wollen (44 %).

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.	36	28	22	13
Ich will mehr Zeit für mich haben.	29	34	25	11
Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren.	27	34	27	12
Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen.	29	28	33	10
Ich will ruhiger werden.	22	26	27	24
Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys.	23	22	35	20
Ich will abschalten und mehr schlafen.	24	20	34	22

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“

12. Februar 2024
f24.0036/43487 Fe, Sh, Vs