

Fasten

Datenbasis:	1.046 Befragte
Erhebungszeitraum:	11. bis 13. Februar 2019
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 z.B. Fernsehen, zu verzichten. 40 Prozent halten das für sinnvoll.

35 Prozent sind hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (19 %) oder überhaupt nicht (16 %) sinnvoll ist.

Formal höher Gebildete geben tendenziell etwas häufiger als Befragte mit niedrigerem Schulabschluss an, dass sie Fasten aus gesundheitlicher Sicht (sehr) sinnvoll finden. Jüngere schätzen es häufiger als Ältere als sehr sinnvoll ein.

Im Vergleich zu den letzten Befragungen hat sich der Anteil derjenigen, die das Fasten aus gesundheitlicher Sicht sehr sinnvoll finden, erhöht.

▪ 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
Ost	29	32	17	17
West	21	42	20	16
Bayern	20	44	18	18
Baden-Württemberg	21	51	16	11
Südwest	19	43	19	17
Nord	22	34	22	21
NRW	23	42	21	13
Männer	21	38	20	19
Frauen	24	42	19	13
18- bis 29-Jährige	39	42	12	7
30- bis 44-Jährige	26	41	18	13
45- bis 59-Jährige	21	41	17	20
60 Jahre und älter	15	39	25	20
Hauptschule	10	37	26	24
mittlerer Abschluss	23	39	19	18
Abitur/Studium	26	41	18	14

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

45 Prozent der Befragten geben an, dass sie schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet haben, 19 Prozent haben dies schon einmal getan.

3 Prozent haben zwar bisher noch nie gefastet, wollen dies aber unbedingt einmal probieren. 8 Prozent haben es noch nie gemacht, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Demgegenüber stehen 25 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und für die das auch nicht in Frage käme.

Befragte mit mittlerem oder niedrigerem Schulabschluss geben häufiger als formal höher Gebildete und ältere Befragte häufiger als jüngere Befragte an, 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; möchte es aber un- bedingt mal probieren	nein, noch nie; könn- te es mir aber durch- aus vorstellen	nein, noch *) nie; das käme für mich 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
Ost	39	17	8	9	27
West	46	19	2	8	24
Bayern	52	20	0	8	19
Baden-Württemberg	50	19	1	7	23
Südwest	45	22	0	10	23
Nord	41	21	4	8	26
NRW	44	15	4	8	29
Männer	45	19	2	9	25
Frauen	45	19	5	8	23
18- bis 29-Jährige	45	22	10	6	17
30- bis 44-Jährige	49	23	1	8	19
45- bis 59-Jährige	44	20	2	10	23
60 Jahre und älter	41	14	2	7	35
Hauptschule	45	15	3	7	30
mittlerer Abschluss	42	18	2	8	29
Abitur/Studium	46	19	3	9	22

*) 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 hier Alkohol (73 %) und Süßigkeiten (67 %) genannt. 46 Prozent geben an, dass sie am ehesten auf Fleisch verzichten würden.

Es folgen Fernsehen (39 %) und Rauchen (38 %).

Auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielkonsolen beinhaltet, würden 29 Prozent, auf das Auto 20 Prozent am ehesten verzichten.

Westdeutsche geben häufiger als Ostdeutsche an, dass sie am ehesten auf Alkohol und Fleisch verzichten würden. Ostdeutsche würden sich hingegen häufiger bei Süßigkeiten einschränken wollen.

Frauen geben etwas häufiger als Männer an, dass sie auf Süßigkeiten, Fleisch bzw. Fernsehen verzichten würden wollen, Männer würden sich eher beim Alkohol und Rauchen einschränken wollen.

Einen Verzicht auf Medien – also TV, Internet, Smartphone und Co. – würden die unter 30-Jährigen – vergleichsweise häufig in Betracht ziehen.

Im Vergleich zum Vorjahr sind die Werte für alle Bereiche leicht angestiegen.

▪ Worauf würde man am ehesten verzichten wollen?

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

	Alkohol	Süßig- keiten	Fleisch	Fern- sehen	Rauchen	private **) Internet-/ Computer- Nutzung	Auto ***)
	%	%	%	%	%	%	%
Februar 2012	67	60	41	35	34	--	13
Februar 2013	71	66	42	44	34	--	15
Februar 2014	69	63	47	43	33	31	19
Februar 2015	70	64	41	40	33	27	15
Januar 2016	67	66	38	33	32	21	15
Februar 2017	68	59	39	34	34	23	18
Januar 2018	61	62	35	28	32	21	15
Februar 2019	73	67	46	39	38	29	20
Ost	63	74	35	35	40	33	18
West	75	65	49	41	37	29	21
Bayern	77	64	43	43	40	27	20
Baden-Württemberg	76	63	51	48	37	29	21
Südwest	74	66	52	35	44	31	20
Nord	78	66	53	42	43	33	19
NRW	71	66	47	36	26	24	23
Männer	77	63	42	43	43	29	17
Frauen	69	70	50	36	32	30	23
18- bis 29-Jährige	71	64	43	61	40	38	20
30- bis 44-Jährige	74	67	42	40	40	25	23
45- bis 59-Jährige	75	71	50	38	37	27	18
60 Jahre und älter	70	65	48	28	34	31	21
Hauptschule	71	65	47	36	32	35	19
mittlerer Abschluss	73	68	43	31	41	26	17
Abitur/Studium	73	67	48	44	37	29	23

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

Inwieweit die genannten Gründe in diesem Zusammenhang von Bedeutung sind, zeigt die nachfolgende Tabelle im Überblick.

▪ 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	39	22	20	19
- Ich will mehr Zeit für mich haben	38	29	17	15
- Ich will ruhiger werden	33	22	19	25
- Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	32	29	23	15
- Ich will abschalten und mehr schlafen	29	27	20	24
- Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren	28	29	25	18
- Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	27	23	29	21

*) 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“