

## Fasten

Datenbasis:	1.036 Befragte
Erhebungszeitraum:	6. bis 8. Februar 2017
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

15 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.

42 Prozent sind hingegen der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (23 %) oder überhaupt nicht (19 %) sinnvoll ist.

Im Vergleich zu den letzten Befragungen hat sich an der Verteilung im Wesentlichen nichts geändert.

Formal höher Gebildete geben tendenziell etwas häufiger als Befragte mit mittlerem oder niedrigerem Schulabschluss an, dass sie Fasten aus gesundheitlicher Sicht (sehr) sinnvoll finden.

▪ 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
Ost	16	34	19	27
West	15	41	24	17
Bayern	15	50	18	15
Baden-Württemberg	22	35	24	16
Südwest	12	45	28	14
Nord	17	33	25	20
NRW	13	41	25	19
Männer	12	41	23	20
Frauen	19	38	22	18
18- bis 29-Jährige	19	32	34	10
30- bis 44-Jährige	12	46	18	20
45- bis 59-Jährige	18	39	22	19
60 Jahre und älter	14	38	22	22
Hauptschule	12	30	27	27
mittlerer Abschluss	16	38	25	17
Abitur/Studium	16	44	19	18

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

40 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.

4 Prozent haben zwar bisher noch nie gefastet, wollen dies aber unbedingt einmal probieren. 10 Prozent haben es noch nie gemacht, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Demgegenüber stehen 26 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und für die das auch nicht in Frage käme. Dieser Anteil ist etwas niedriger als im Vorjahr.

Befragte mit Hauptschulabschluss geben häufiger als formal höher Gebildete und Befragte ab 60 Jahren öfter als jüngere Befragte, 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
Ost	30	24	5	10	31
West	42	18	3	10	25
Bayern	47	19	2	8	22
Baden-Württemberg	37	24	8	6	25
Südwest	52	11	1	13	21
Nord	41	19	3	11	25
NRW	36	19	2	12	29
Männer	40	20	4	9	26
Frauen	40	19	3	11	26
18- bis 29-Jährige	33	19	7	15	23
30- bis 44-Jährige	37	29	6	8	20
45- bis 59-Jährige	47	17	2	9	24
60 Jahre und älter	39	14	2	11	33
Hauptschule	33	16	2	6	43
mittlerer Abschluss	45	17	4	9	25
Abitur/Studium	38	22	3	13	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 Alkohol (68 %) und Süßigkeiten (59 %) genannt. Darüber hinaus würde jeweils rund ein Drittel derjenigen, für die Fasten grundsätzlich in Frage kommt, am ehesten auf Fleisch (39 %), Rauchen (34 %) und Fernsehen (34 %) verzichten. Dass sie dann am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, verzichten würden, geben 23 Prozent der Befragten an. 18 Prozent würden am ehesten auf das Auto verzichten.

Der Anteil derer, die am ehesten auf Süßigkeiten verzichten würden, ist etwas niedriger als im Vorjahr. Davon abgesehen haben sich die Werte im Wesentlichen nicht geändert.

Frauen geben etwas häufiger als Männer an, dass sie am ehesten auf Fleisch verzichten würden wollen, Männer nennen in diesem Zusammenhang das Rauchen häufiger als Frauen.

Dass sie am ehesten auf das Fernsehen verzichten würden wollen, sagen Jüngere häufiger als Ältere und formal höher Gebildete öfter als Befragte mit mittlerer oder niedrigerer Schulbildung.

▪ 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
Ost	67	60	30	27	42	30	15
West	69	59	40	35	33	21	18
Bayern	66	63	36	35	31	20	13
Baden-Württemberg	65	60	39	39	38	22	22
Südwest	71	58	44	33	29	22	15
Nord	74	57	38	27	31	21	16
NRW	66	59	44	41	35	22	23
Männer	70	56	30	34	40	23	16
Frauen	66	62	46	33	29	23	19
18- bis 29-Jährige	56	56	34	42	35	26	20
30- bis 44-Jährige	71	61	38	41	41	20	22
45- bis 59-Jährige	72	61	42	34	31	24	17
60 Jahre und älter	68	59	38	23	31	22	13
Hauptschule	70	58	40	28	29	23	13
mittlerer Abschluss	71	60	33	27	29	28	15
Abitur/Studium	69	63	42	40	38	20	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

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	29	14	17
- Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	37	27	21	15
- Ich will mehr Zeit für mich haben	33	32	18	16
- Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren	30	30	22	17
- Ich will ruhiger werden	28	27	20	25
- Ich will abschalten und mehr schlafen	26	27	22	25
- Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	23	29	22	26

\*) 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“