

Fasten

Datenbasis:	1.000 Befragte
Erhebungszeitraum:	25. bis 27. Februar 2014
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

17 Prozent der Befragten finden es aus gesundheitlicher Sicht sehr sinnvoll, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut zu verzichten. 38 Prozent halten das für sinnvoll.

44 Prozent halten dies für weniger (27 %) oder überhaupt nicht (17 %) sinnvoll.

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

▪ 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
Ost	17	32	33	16
West	16	40	25	17
Bayern	17	41	23	18
Baden-Württemberg	22	44	20	12
Südwest	14	36	34	15
Nord	14	37	25	22
NRW	16	42	23	18
Männer	16	37	28	18
Frauen	18	40	25	16
18- bis 29-Jährige	19	31	39	10
30- bis 44-Jährige	22	32	27	19
45- bis 59-Jährige	15	43	23	18
60 Jahre und älter	13	43	23	18
Hauptschule	9	38	25	26
mittlerer Abschluss	16	39	27	16
Abitur/Studium	20	38	26	15

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

42 Prozent der Befragten geben an, dass sie bereits mehrfach auf ein bestimmtes Konsumgut oder Genussmittel über mehrere Wochen hinweg verzichtet hätten, 17 Prozent haben dies schon einmal getan.

2 Prozent haben zwar bisher noch nicht gefastet, wollen dies aber unbedingt einmal tun. 10 Prozent könnten sich dies immerhin vorstellen.

Demgegenüber stehen 29 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und für die das auch nicht in Frage kommt. Zu dieser Gruppe gehören überdurchschnittlich häufig formal geringer Gebildete.

▪ 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
Ost	43	15	1	8	33
West	41	17	3	10	28
Bayern	43	14	3	10	29
Baden-Württemberg	47	14	1	7	30
Südwest	35	28	1	13	23
Nord	42	16	2	10	30
NRW	39	16	5	10	30
Männer	41	18	1	9	31
Frauen	42	15	4	10	28
18- bis 29-Jährige	43	19	4	15	18
30- bis 44-Jährige	44	15	2	9	30
45- bis 59-Jährige	43	19	2	8	28
60 Jahre und älter	38	14	2	8	36
Hauptschule	37	18	1	5	38
mittlerer Abschluss	44	15	2	10	28
Abitur/Studium	40	18	3	10	29

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

Diejenigen Befragten, die angaben, dass Fasten für sie grundsätzlich in Frage kommt, wurden weiter gefragt, auf welche Genussmittel bzw. Konsumgüter sie dann am ehesten verzichten würden.

Am häufigsten wird hierbei der Alkohol (69 %), gefolgt von Süßigkeiten (63 %) und dem Fleisch (47 %) genannt. Auf das Rauchen würden am ehesten 43 Prozent verzichten wollen. Was die Konsumgüter anbelangt, wird mit 33 Prozent am häufigsten das Fernsehen genannt. 31 Prozent würden am ehesten auf Unterhaltungselektronik wie Handy, Smartphone, Computer und Internet verzichten wollen, 19 Prozent auf das Auto.

- Genussmittel oder Konsumgüter, auf die am ehesten verzichtet würde *)

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

	Alkohol	Süßig- keiten	Fleisch	Rauchen	Fern- sehen	Handy, Computer, Internet	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
Ost	73	49	50	43	36	31	25
West	68	66	47	43	33	32	17
Bayern	67	66	47	41	32	29	19
Baden-Württemberg	72	69	53	45	38	40	11
Südwest	74	70	51	45	34	35	12
Nord	63	61	44	42	37	29	20
NRW	65	66	41	41	25	28	21
Männer	67	57	40	48	31	26	19
Frauen	71	69	54	38	35	36	18
18- bis 29-Jährige	58	59	41	42	32	25	20
30- bis 44-Jährige	77	63	48	47	46	33	19
45- bis 59-Jährige	70	65	51	42	33	34	18
60 Jahre und älter	69	64	48	41	24	32	19
Hauptschule	67	62	46	45	27	30	20
mittlerer Abschluss	72	61	51	44	30	33	18
Abitur/Studium	69	66	47	43	37	31	18

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

***) Prozentsumme größer als 100, da Mehrfachnennungen möglich