

Fasten 2021 trotz Lockdown so beliebt wie nie

- **Neue DAK-Studie: Zwei Drittel der Deutschen haben schon bewusst auf Genussmittel verzichtet**
- **Alkoholfasten rückt an erster Stelle**
- **Corona-Einschränkungen haben kaum Auswirkungen**

Hamburg, 11. Februar 2021. Fasten erlebt in Zeiten von Corona und Lockdown bundesweit einen neuen Höhepunkt: Knapp zwei Drittel der Deutschen haben schon mindestens einmal bewusst für längere Zeit auf Genussmittel oder Konsumgüter verzichtet. Das ist der höchste Wert in der inzwischen zehnjährigen Erhebung der DAK-Gesundheit und ein Anstieg um knapp 40 Prozent seit 2012. Die große Mehrheit der Befragten hält eine Fastenzeit aus gesundheitlicher Sicht für sinnvoll. Der Wunsch auf Alkoholverzicht rückt dabei ganz an die Spitze, gefolgt von Süßigkeiten und Fleisch. Digitale Medien und Internetkonsum reduzieren wollen dagegen weniger Menschen als im Vorjahr. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse.

64 Prozent der Deutschen haben laut DAK-Studie mindestens einmal für mehrere Wochen gefastet. Das sind knapp 40 Prozent mehr als 2012 und elf Prozent mehr als noch vor fünf Jahren. Vor allem Menschen im Alter von 30 bis 44 Jahre stehen dem Fasten offen gegenüber: 71 Prozent von ihnen haben nach ihren Angaben schon einmal gefastet haben. Die Fastenwilligen möchten in diesem Jahr vor allem auf Alkohol verzichten. Mit 73 Prozent rückt dieser Wunsch 2021 auf den ersten Platz vor. Im vergangenen Jahr waren es nur 65 Prozent. Ferner wollen die Menschen auf Süßigkeiten, Fleisch oder das Rauchen verzichten. Die Bereitschaft auf das sogenannte „Digital Detox“ – bewusste Auszeiten von Smartphone und Internet – ist dagegen in Zeiten von Corona rückläufig. Der Wert sank von 29 Prozent im Vorjahr auf 24 Prozent im Januar 2021.

„Die Pandemie führt bei vielen Menschen zu Ängsten, Stress oder Langeweile, wodurch der Alkoholkonsum offensichtlich steigt“, sagt Franziska Kath, Diplompsychologin der DAK-Gesundheit. „Rauschmittel wie Alkohol sind gerade in Krisenzeiten für viele eine Art Bewältigungsmechanismus. Die große Gefahr ist dabei, dass aus der Gewohnheit und später eine Abhängigkeit wird. Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, sein Verhalten kritisch auf den Prüfstand zu stellen.“

Lockdown hat kaum Auswirkungen aufs Fasten

Mit Blick auf ihre Stressbelastung, Alkoholkonsum oder sportliche Aktivitäten geben 30 Prozent der Befragten an, dass sie sich in den letzten Monaten seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt weniger gesund verhalten haben als zuvor. Nach der DAK-Umfrage meint die überwiegende Mehrheit von 84 Prozent der Deutschen, dass die Corona-Situation generell keinen Einfluss darauf hat, ob und in welchem Umfang sie in diesem Jahr fasten möchten. Sieben Prozent aller Befragten geben an, dass sie angesichts der aktuellen Corona-Situation eher bereit sind, zu fasten. Acht Prozent sind demgegenüber weniger dazu bereit.

Fasten-Begeisterung besonders im Süden

Die Beteiligung an der Fastenzeit ist in Baden-Württemberg und Bayern besonders hoch. Dort geben 73 bzw. 70 Prozent der Befragten an, schon einmal gefastet zu haben. In den ostdeutschen Bundesländern liegt der Anteil der Fasten-Fans hingegen nur bei 56 Prozent. Von denjenigen im Osten, die bisher nicht gefastet haben, kann sich auch fast ein Drittel (29 Prozent) für die Zukunft keinen bewussten Verzicht vorstellen. Im Westen hat nur ein Fünftel gar kein Interesse am Fasten.

Vergleich: Fasten 2020/2021 – Hierauf wollen die Deutschen verzichten

Fasten 2020	Fasten 2021*
Platz 1: Süßigkeiten (67 Prozent)	Platz 1: Alkohol (73 Prozent)
Platz 2: Alkohol (65 Prozent)	Platz 2: Süßigkeiten (68 Prozent)
Platz 3: Fleisch (47 Prozent)	Platz 3: Fleisch (54 Prozent)
Platz 4: Rauchen (38 Prozent)	Platz 4: Rauchen (45 Prozent)
Platz 5: Fernsehen (37 Prozent)	Platz 5: Fernsehen (39 Prozent)
Platz 6: Handy, Computer (29 Prozent)	Platz 6: Handy, Computer (24 Prozent)
Platz 7: Auto (19 Prozent)	Platz 7: Auto (24 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 18. bis 20. Januar 2021, 1.005 Befragte