

**Fasten bleibt 2022 trotz Pandemie weiter im Trend**

- **Neue Umfrage der DAK-Gesundheit zum Gesundheitsverhalten in der Fastenzeit**
- **Verzicht auf Alkohol und Süßigkeiten weiterhin sehr beliebt**

**Hamburg, 28. Februar 2022. Der Trend zum Fasten ist trotz Corona-Pandemie ungebrochen: Wie im vergangenen Jahr haben knapp zwei Drittel der Deutschen mindestens einmal für begrenzte Zeit Verzicht geübt. Zum Start der jährlichen Umfrage 2022 war es nur etwa die Hälfte der Befragten. Die mit Abstand meisten Menschen wollen auf Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch verzichten. Hier gibt es allerdings deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Für knapp ein Viertel der Befragten käme Fasten dagegen generell nicht in Frage. Das ist das Ergebnis einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit.**

Mit 73 Prozent wird der Verzicht auf Alkohol wie in den Vorjahren am häufigsten genannt, gefolgt von Süßigkeiten mit 68 Prozent. Deutlich zugenommen hat die Bereitschaft, für eine Weile auf den Verzehr von Fleisch zu verzichten. Mit 56 Prozent ist hier ein neuer Höchststand erreicht. Weiter im Trend ist auch der zeitlich begrenzte Rückzug aus der Online-Welt, das sogenannte Digital Detox. 27 Prozent der Befragten geben an, sie würden in diesem Bereich am ehesten Verzicht üben wollen. Nach einem Rückgang im vergangenen Jahr ist das fast wieder der Wert, der vor der Pandemie ermittelt wurde. Verstetigt hat sich der Trend, für eine Weile aufs Autofahren verzichten zu wollen. Dies geben wie im Vorjahr 24 Prozent der Befragten an.

Eine Mehrheit von 86 Prozent der Befragten meint, dass die Corona-Pandemie keinen Einfluss darauf hat, ob und in welchem Umfang sie in diesem Jahr fasten möchten. Auch rückblickend nimmt die Mehrheit wenig Veränderungen im persönlichen Gesundheitsverhalten wahr. Mehr als ein Viertel der Befragten gibt an, dass sie sich seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt weniger gesund verhalten haben als zuvor. 17 Prozent meinen, dass sie sich gesünder verhalten haben. Für 55 Prozent der Befragten hat sich im Großen und Ganzen nichts verändert.

**Regionale Unterschiede beim Fasten**

Hier gibt es jedoch große Unterschiede im Vergleich von Ost und West: Im Osten wird die persönliche Situation von 67 Prozent als unverändert

wahrgenommen, im Westen nur von 53 Prozent. Unterschiedlich fällt die Beurteilung auch je nach Alter aus: Während unter den 18- bis 29-Jährigen etwas mehr als jede dritte befragte Person angibt, ihr Gesundheitsverhalten sei in der Pandemie im Wesentlichen gleichgeblieben, sagen das eine große Mehrheit von 72 Prozent der Befragten ab 60 Jahren.

### Unterschiedliche Gründe für Digital Detox

Für die Bereitschaft, mehrere Wochen auf Internet, Computer, Smartphone oder Spielekonsolen zu verzichten, geben die Befragten unterschiedliche Gründe an. Jeweils 65 Prozent sagen, dass sie weniger Stress haben wollen bzw. sich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen wollen. 63 Prozent wollen mehr Zeit für sich haben. Auch der Wunsch nach mehr Schlaf und danach, sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren, sind Gründe für Digital Detox.

### Vergleich: Fasten 2021/2022 – Hierauf wollen die Deutschen verzichten

Fasten 2021	Fasten 2022*
<b>Platz 1:</b> Alkohol (73 Prozent)	<b>Platz 1:</b> Alkohol (73 Prozent)
<b>Platz 2:</b> Süßigkeiten (68 Prozent)	<b>Platz 2:</b> Süßigkeiten (68 Prozent)
<b>Platz 3:</b> Fleisch (54 Prozent)	<b>Platz 3:</b> Fleisch (56 Prozent)
<b>Platz 4:</b> Rauchen (45 Prozent)	<b>Platz 4:</b> Rauchen (43 Prozent)
<b>Platz 5:</b> Fernsehen (39 Prozent)	<b>Platz 5:</b> Fernsehen (39 Prozent)
<b>Platz 6:</b> Handy, Computer (24 Prozent)	<b>Platz 6:</b> Handy, Computer (27 Prozent)
<b>Platz 7:</b> Auto (24 Prozent)	<b>Platz 7:</b> Auto (24 Prozent)

\* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 24. bis 28. Januar 2022, 1.011 Befragte