

DAK-Studie zeigt: Fasten immer beliebter**Rund 60 Prozent der Deutschen üben sich in Verzicht / Vor allem Jüngere schalten öfter Smartphone und Computer aus**

Hamburg, 27. Februar 2017. Immer mehr Menschen fasten. Seit 2012 stieg die Zahl der Fasten-Fans um 15 Prozent auf jetzt 59 Prozent. Neben Klassikern wie dem Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch rückt auch die private Internetnutzung immer mehr in den Fokus: Fast jeder Vierte (23 Prozent) will in der Fastensaison ganz oder teilweise darauf verzichten. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage* im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Vor allem bei den 18- bis 29-Jährigen ist das Online-Fasten beliebt (26 Prozent).

59 Prozent der Deutschen haben laut DAK-Studie mindestens einmal für mehrere Wochen gefastet. Das sind 15 Prozent mehr als noch vor fünf Jahren. Vor allem Menschen im Alter von 30 bis 44 Jahre stehen dem Fasten offen gegenüber: 66 Prozent sagen, dass sie schon mal gefastet haben. Sie verzichten dann am ehesten auf Alkohol, Süßigkeiten sowie Fernsehen oder das Rauchen. Jüngere Menschen hingegen verzichten besonders häufig auf Internet und Computer (26 Prozent). „Interessanterweise hat sich hier der Generationenunterschied des vergangenen Jahres umgekehrt“, erläutert DAK-Experte Ralf Kremer. „Da gab vor allem die Generation 45plus an, auch einmal abschalten zu wollen. Zunehmend erkennen aber jüngere Menschen, dass der Körper digitale Ruhephasen benötigt, um gesund und fit zu bleiben.“

Freunde wichtiger als Online-Zeit

Rund zwei Drittel der Befragten wollen mit dem Online-Verzicht Stress reduzieren (68 Prozent) – ein Plus von 15 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Ein weiterer wichtiger Grund fürs Online-Fasten ist das Bedürfnis, die frei gewordene Zeit lieber mit Freunden und Verwandten zu verbringen. Das geben 64 Prozent bei der aktuellen Befragung an – 21 Prozent mehr als 2016. Frauen und Männer nehmen sich übrigens gleich oft eine mediale Auszeit vor (jeweils 23 Prozent).

Jeder Dritte verzichtet auf Fleisch

Insgesamt findet sich nach wie vor der Verzicht-Klassiker Alkohol auf Platz eins. Mehr als zwei Drittel geben dies an (68 Prozent). Süßigkeiten liegen auf Platz zwei – jedoch mit deutlich weniger Zustimmung als noch im Vorjahr (2017: 59 Prozent, 2016: 66 Prozent). Mehr als jeder dritte Befragte möchte auf Fleisch verzichten (39 Prozent). Es folgen Fernsehen und Rauchen mit jeweils 34 Prozent. Beim Blick auf die Geschlechter zeigt sich: Auf Süßes möchten in den nächsten Wochen deutlich mehr Frauen als Männer verzichten (62 zu 56 Prozent). Auch beim Fleisch ist deutlich ein Geschlechterunterschied zu erkennen (46 zu 30 Prozent). Männer wollen hingegen häufiger Alkohol links liegen lassen (70 zu 66 Prozent).

In Bayern wird am meisten gefastet

Der Süden Deutschlands scheint in diesem Jahr besonders in Fastenlaune zu sein. So ist Bayern mit 66 Prozent die Fasten-Hochburg. Auch Baden-Württemberg liegt mit 61 Prozent über dem Durchschnitt. Fasten-Muffel sind am ehesten die Menschen in Ostdeutschland. Dort geben nur 54 Prozent der Menschen an, dass sie schon mal gefastet haben.

Vergleich: Fasten 2017/2016 – Hierauf wollen die Deutschen verzichten

Fasten 2017	Fasten 2016
Platz 1: Alkohol (68 Prozent)	Platz 1: Alkohol (67 Prozent)
Platz 2: Süßigkeiten (59 Prozent)	Platz 2: Süßigkeiten (66 Prozent)
Platz 3: Fleisch (39 Prozent)	Platz 3: Fleisch (38 Prozent)
Platz 4: Fernsehen (34 Prozent)	Platz 4: Fernsehen (33 Prozent)
Platz 5: Rauchen (34 Prozent)	Platz 5: Rauchen (32 Prozent)
Platz 6: Handy, Computer (23 Prozent)	Platz 6: Handy, Computer (21 Prozent)
Platz 7: Auto (18 Prozent)	Platz 7: Auto (15 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 6. bis 8. Februar 2017, 1.036 Befragte