

Fastenzeit: Deutsche verzichten auf Alkohol und Süßes **DAK-Studie: Bei den 30- bis 44-Jährigen fasten knapp 70 Prozent**

Hamburg, 16. Februar 2015. Kein Bier, kein Bonbon, kein Bildschirm: Am Aschermittwoch beginnen viele Menschen mit dem Fasten. Mehr als jeder zweite Deutsche hat schon einmal gezielt für mehrere Wochen auf bestimmte Genussmittel oder Konsumgüter verzichtet. Bei den 30- bis 44-Jährigen haben fast 70 Prozent mindestens einmal eine persönliche Fastenzeit eingelegt. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Am häufigsten verzichten die Bundesbürger auf Alkohol und Süßigkeiten. Knapp 30 Prozent lassen lieber ihr Handy oder Internet aus.

Laut DAK-Studie haben 56 Prozent der Deutschen bereits mindestens einmal für mehrere Wochen gefastet. Bei der gleichen Umfrage im Jahr 2012 gaben dies nur 51 Prozent an. Jeder Zehnte hat dies noch nie getan, könnte sich aber gut eine Fastenzeit vorstellen. Für 32 Prozent der Befragten kommt der bewusste Verzicht überhaupt nicht in Frage. „Besonders beliebt ist das Fasten in der so genannten Rushhour-Generation der 30- bis 44-Jährigen“, erklärt Expertin Silke Willms von der DAK-Gesundheit. Hier haben 68 Prozent der Befragten schon einmal gezielt verzichtet, während es in der Altersgruppe über 60 Jahre nur 45 Prozent sind.

27 Prozent lassen Handy und Internet aus

Favorit beim Fasten bleibt Alkohol – hierauf würden 70 Prozent der Befragten am ehesten verzichten. Es folgen Süßigkeiten mit 64 Prozent, der gezielte Verzicht auf Fleisch (41 Prozent) und das Rauchen (40 Prozent). 33 Prozent würden am ehesten den Fernseher auslassen und 27 Prozent auf Handy, Smartphone oder Internet verzichten.

Frauen finden Fasten gesundheitlich sinnvoll

Je nach Alter und Geschlecht wird der gesundheitliche Nutzen des Fastens sehr unterschiedlich bewertet. Vor allem die 30- bis 44-Jährigen und Frauen finden mit 64 bzw. 62 Prozent den gezielten Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter gesundheitlich sinnvoll. Bei den Männern und in der Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen sieht dies nur jeder zweite so. „Wer eine persönliche Fastenzeit einlegt, sollte dies immer aus eigener Überzeugung tun“, erklärt Expertin Silke Willms von der DAK-Gesundheit. „Wenn es mein eigener Wunsch ist, steigen die Chancen zum Durchhalten. Bei einem Erfolg

kann die erlebte Selbstwirksamkeit auch auf andere Lebensbereiche übertragen werden.“

Bayern ist Fasten-Hochburg

Laut Umfrage der DAK-Gesundheit ist Bayern die Fasten-Hochburg in Deutschland. Hier gaben 61 Prozent der Befragten an, dass sie mindestens einmal für mehrere Wochen auf bestimmte Genussmittel oder Konsumgüter verzichtet haben. Schlusslicht im Bundesvergleich ist der Osten mit nur 50 Prozent.

Fastenzeit 2015: Hierauf würden die Deutschen am ehesten verzichten

1.) Alkohol	(70 Prozent)
2.) Süßigkeiten	(64 Prozent)
3.) Fleisch	(41 Prozent)
4.) Rauchen	(40 Prozent)
5.) Fernsehen	(33 Prozent)
6.) Handy, Computer	(27 Prozent)
7.) Auto	(15 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 2.bis 6. Februar 2015, 1.008 Befragte

Kontakt: Rüdiger Scharf, ruediger.scharf@dak.de

Texte und kostenlose Fotos können Sie unter www.dak.de/presse downloaden.

Die Pressestelle der DAK-Gesundheit twittert.
Folgen Sie uns unter www.twitter.com/dak_presse