

## **Fasten 2016 – Jeder Fünfte sagt Nein zum Internet** **Neue DAK-Studie: Ohne Smartphone und Co. soll der Stress sinken**

**Hamburg, 8. Februar 2016. Kein Alkohol, keine Süßigkeiten, weniger Fleisch – Fasten-Klassiker haben in jedem Jahr Saison. In der bevorstehenden Fastenzeit 2016 wollen viele Menschen aber auch bewusst auf ihr Smartphone oder ihren Laptop verzichten. Jeder fünfte Deutsche will seine private Internet- und Computernutzung für einige Wochen bewusst reduzieren. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage\* im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Das Online-Fasten ist in der Altersgruppe der 45- bis 59-Jährigen mit 25 Prozent besonders beliebt.**

Jeder zweite Deutsche hat laut DAK-Studie bereits mindestens einmal für mehrere Wochen gefastet (53 Prozent). In diesem Jahr scheinen sich vor allem junge Leute zwischen 18 und 29 Jahren dem bewussten Verzicht verschrieben zu haben: Zwei Drittel von ihnen wollen fasten oder können sich dies vorstellen. Im Gegensatz zu den Älteren wollen jüngere Menschen aber deutlich seltener auf ihre Smartphones oder auf das Internet verzichten (12 Prozent zu 25 Prozent). „Wir beobachten hier einen wahren Generationenunterschied“, sagt DAK-Experte Ralf Kremer. „Die Generation 45plus hat anscheinend ein starkes Bedürfnis, auch mal abzuschalten.“

### **Weniger Netz – weniger Stress**

Als Grund für den eingeschränkten Umgang mit den neuen Medien wird am häufigsten der Wunsch nach weniger Stress genannt (59 Prozent). Das Bedürfnis, die frei gewordene Zeit lieber mit Freunden und Verwandten zu nutzen, treibt 56 Prozent an. Fast ebenso viele Befragte wünschen sich mehr Zeit für sich selbst. Das Geschlecht spielt beim Online-Fasten keine Rolle: Frauen und Männer planen gleichermaßen diese mediale Auszeit.

### **Männer verzichten auf Alkohol, Frauen auf Süßes**

Insgesamt liegen der Verzicht auf Alkohol oder Süßigkeiten auf Platz eins und zwei der Fasten-Hitliste. Rund zwei Drittel gaben dies jeweils an (67 und 66 Prozent). Mehr als jeder dritte Befragte möchte auf Fleisch verzichten (38 Prozent). Es folgen Fernsehen mit 33 Prozent und das

Rauchen mit 32 Prozent. Jedoch gibt es auch beim Thema Fasten deutliche Geschlechterunterschiede: So ist klarer Fasten-Favorit bei Männern der Verzicht auf Alkohol (71 Prozent). Frauen möchten lieber Schokoriegel & Co. links liegen lassen (72 Prozent).

**Fasten-Hochburg NRW**

Regional betrachtet ist laut Umfrage der DAK-Gesundheit Nordrhein-Westfalen die Fasten-Hochburg in Deutschland. Hier gaben 64 Prozent der Befragten an, dass sie mindestens einmal für mehrere Wochen auf bestimmte Genussmittel oder Konsumgüter verzichtet haben. Schlusslicht ist im Bundesvergleich der Osten mit nur 46 Prozent.

**Fasten 2016: Hierauf wollen die Deutschen verzichten**

<b>1.) Alkohol</b>	<b>(67 Prozent)</b>
<b>2.) Süßigkeiten</b>	<b>(66 Prozent)</b>
<b>3.) Fleisch</b>	<b>(38 Prozent)</b>
<b>4.) Fernsehen</b>	<b>(33 Prozent)</b>
<b>5.) Rauchen</b>	<b>(32 Prozent)</b>
<b>6.) Handy, Computer</b>	<b>(21 Prozent)</b>
<b>7.) Auto</b>	<b>(15 Prozent)</b>

\* Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch Forsa im Auftrag der DAK-Gesundheit, 18.bis 21. Januar 2016, 1.002 Befragte