

Fasten

Datenbasis:	1.002 Befragte
Erhebungszeitraum:	18. bis 21. Januar 2016
statistische Fehlertoleranz:	+/- 3 Prozentpunkte
Auftraggeber:	DAK-Gesundheit

15 Prozent der Befragten finden es aus gesundheitlicher Sicht sehr sinnvoll, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel, wie z.B. Alkohol, oder Konsumgut, wie z.B. Fernsehen, zu verzichten. 41 Prozent halten das für sinnvoll.

22 Prozent halten dies hingegen für weniger und 21 Prozent für überhaupt nicht sinnvoll.

Im Vergleich zu den letzten Befragungen hat sich an der Verteilung im Wesentlichen nichts geändert.

Unter 30-Jährige geben überdurchschnittlich häufig an, dass sie Fasten aus gesundheitlicher Sicht (sehr) sinnvoll finden.

▪ Ist Fasten sinnvoll?

Es finden den über mehrere Wochen andauernden gezielten Verzicht auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut aus gesundheitlicher Sicht

	sehr sinnvoll %	sinnvoll %	weniger sinnvoll %	überhaupt *) nicht sinnvoll %
Februar 2012	14	39	26	19
Februar 2013	15	36	26	22
Februar 2014	17	38	27	17
Februar 2015	16	40	25	17
Januar 2016	15	41	22	21
Ost	12	40	26	21
West	15	41	21	21
Bayern	11	45	27	17
Baden-Württemberg	16	42	19	22
Südwest	13	44	19	22
Nord	16	36	27	20
NRW	19	41	16	22
Männer	12	40	25	21
Frauen	17	42	20	20
18- bis 29-Jährige	12	54	22	10
30- bis 44-Jährige	15	40	24	21
45- bis 59-Jährige	15	39	23	21
60 Jahre und älter	14	38	21	25
Hauptschule	11	38	24	27
mittlerer Abschluss	9	42	24	24
Abitur/Studium	19	41	20	19

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

35 Prozent der Befragten geben an, dass sie schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet haben, 18 Prozent haben dies schon einmal getan.

3 Prozent haben zwar bisher noch nie gefastet, wollen dies aber unbedingt einmal probieren. 10 Prozent haben es noch nie gemacht, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Demgegenüber stehen 33 Prozent der Befragten, die noch nie gefastet haben und für die das auch nicht in Frage käme.

Die genannten Werte entsprechen nahezu denen aus der Befragung im Februar 2015.

Häufiger als formal niedrig Gebildete geben Befragte mit einer formal höheren Bildung an, dass sie bereits gefastet haben. Für über 60-Jährige kommt Fasten häufiger als für jüngere Befragte nicht in Frage.

▪ Bisheriger Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter

Es haben bereits für mehrere Wochen auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet

	ja, schon öfters	ja, schon einmal	nein, noch nie; möchte es aber un- bedingt mal probieren	nein, noch nie; könn- te es mir aber durch- aus vorstellen	nein, noch *) nie; das käme für mich auch nicht in Frage
	%	%	%	%	%
Februar 2012	34	17	3	10	36
Februar 2013	37	18	2	10	32
Februar 2014	42	17	2	10	29
Februar 2015	37	19	2	10	32
Januar 2016	35	18	3	10	33
Ost	32	14	5	10	37
West	36	19	3	10	32
Bayern	36	16	4	12	32
Baden-Württemberg	33	24	2	11	29
Südwest	30	17	3	13	36
Nord	34	18	2	7	38
NRW	43	21	3	7	25
Männer	32	19	3	10	35
Frauen	38	18	3	10	30
18- bis 29-Jährige	35	28	6	13	18
30- bis 44-Jährige	38	18	3	11	30
45- bis 59-Jährige	39	19	3	7	32
60 Jahre und älter	31	14	3	10	42
Hauptschule	29	12	3	11	44
mittlerer Abschluss	33	20	2	9	36
Abitur/Studium	38	19	3	11	28

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Diejenigen Befragten, für die Fasten grundsätzlich in Frage kommt, wurden gefragt, auf welche Genussmittel bzw. Konsumgüter sie dann am ehesten verzichten würden.

Mit Abstand am häufigsten werden Alkohol (67 %) und Süßigkeiten (66 %) genannt. Darüber hinaus würde jeweils rund ein Drittel derjenigen, für die Fasten grundsätzlich in Frage kommt, am ehesten auf Fleisch (38 %), Fernsehen (33 %) und Rauchen (32 %) verzichten. Dass sie dann am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, verzichten würden, geben 21 Prozent der Befragten an. 15 Prozent würden am ehesten auf das Auto verzichten.

Die Anzahl derer, die am ehesten auf das Fernsehen und die private Internet- und Computernutzung verzichten würden, ist im Vergleich zu den Vorjahren zurückgegangen. Davon abgesehen haben sich die Werte im Wesentlichen nicht geändert.

Während Männer etwas häufiger als Frauen am ehesten auf Alkohol verzichten würden, würden Frauen häufiger als Männer am ehesten auf Süßigkeiten und Fleisch verzichten.

Dass sie am ehesten auf das Fernsehen verzichten würden, sagen unter 60-Jährige häufiger als über 60-Jährige.

Befragte aus Ostdeutschland geben überdurchschnittlich häufig an, dass sie – wenn sie fasten würden – am ehesten auf Alkohol verzichten würden und Befragte mit einer formal niedrigen Bildung sagen überdurchschnittlich häufig, dass sie am ehesten auf das Rauchen sowie auf die private Internet- und Computernutzung verzichten würden.

- Genussmittel oder Konsumgüter, auf die am ehesten verzichtet würde *)

Beim Fasten würde man am ehesten verzichten wollen auf...

	Alkohol	Süßig- keiten	Fleisch	Fern- sehen	Rauchen	private **) Internet-/ Computer- Nutzung	Auto ***)
	%	%	%	%	%	%	%
Februar 2012	67	60	41	35	34	--	13
Februar 2013	71	66	42	44	34	--	15
Februar 2014	69	63	47	43	33	31	19
Februar 2015	70	64	41	40	33	27	15
Januar 2016	67	66	38	33	32	21	15
Ost	77	64	39	35	37	20	14
West	65	66	38	32	31	21	15
Bayern	68	67	38	36	33	24	15
Baden-Württemberg	60	59	37	32	33	22	21
Südwest	65	62	35	26	28	27	13
Nord	73	70	37	30	28	21	11
NRW	61	69	39	34	31	15	15
Männer	71	59	30	30	34	21	14
Frauen	64	72	44	35	31	21	16
18- bis 29-Jährige	64	61	42	34	36	12	12
30- bis 44-Jährige	64	65	30	36	33	18	9
45- bis 59-Jährige	73	69	36	38	31	25	16
60 Jahre und älter	66	66	44	23	30	24	20
Hauptschule	67	62	40	34	43	33	23
mittlerer Abschluss	72	63	39	34	35	27	11
Abitur/Studium	66	68	36	33	30	16	14

*) Basis: Befragte, für die Fasten in Frage kommt

**) Formulierung der Antwortkategorie wurde 2016 gegenüber den Vorjahren verändert

***) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Befragte, die – wenn sie sich entscheiden würden, für mehrere Wochen zu fasten – am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung, die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, verzichten wollen würden, wurden nach den Gründen dafür gefragt. Für verschiedene vorgegebene Gründe, weshalb man sich vornehmen kann, einmal eine Zeit lang auf Computer, Internet, Smartphone, Spielekonsolen und ähnliches zu verzichten, wurden sie gebeten anzugeben, inwiefern diese auf sie zutreffen.

Für die genannte Befragtengruppe trifft vor allem der Wunsch nach weniger Stress (59 %) voll und ganz oder eher als Grund für den Verzicht auf Internet und Co zu. Jeweils über die Hälfte gibt zudem an, dass die Gründe „Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen“ (56 %), „Ich will mehr Zeit für mich haben“ (55 %), „Ich will abschalten und mehr schlafen“ (55 %) und „Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren“ (53 %) voll und ganz oder eher auf sie zutreffen.

Die Wünsche ruhiger zu werden (44 %) und mehr Zeit für Hobbys zu haben (40 %) werden hingegen von etwas weniger Befragten, die – wenn sie fasten würden – am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung verzichten würden, als auf sie voll und ganz oder eher zutreffende Gründe bewertet.

▪ Gründe für den Verzicht auf Internet, Computer und ähnliches *)

Dass sie aus diesen Gründen einmal eine Zeit lang auf Computer, Internet, Smartphone, Spielekonsolen und ähnliches verzichten würde trifft zu

	voll und ganz %	eher %	eher nicht %	gar nicht **) %
- Ich will weniger Stress	31	28	16	24
- Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen	26	30	27	17
- Ich will mehr Zeit für mich haben	24	31	21	23
- Ich will abschalten und mehr schlafen	18	37	18	26
- Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren	25	28	27	18
- Ich will ruhiger werden	20	24	28	27
- Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys	17	23	25	35

*) Basis: Befragte, für die Fasten in Frage kommt und die dann am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung verzichten würden

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“