

**Datenbasis:** 1.001 Befragte  
**Erhebungszeitraum:** 3. bis 5. Februar 2026  
**Statistische Fehlertoleranz:** +/- 3 Prozentpunkte  
**Auftraggeber:** DAK-Gesundheit

Vor Ostern starten einige Menschen in eine siebenwöchige Fastenzeit.

25 Prozent der Bürgerinnen und Bürger finden es aus gesundheitlicher Sicht sehr sinnvoll, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel (wie z. B. Alkohol) oder Konsumgut (wie beispielsweise Fernsehen) zu verzichten. Weitere 45 Prozent halten das für sinnvoll.

Insgesamt 27 Prozent sind der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (16 %) oder überhaupt nicht (11 %) sinnvoll ist.

Im Vergleich zur ersten Messung im Jahr 2013 ist der Anteil derjenigen, die einen gezielten Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter für (sehr) sinnvoll halten, damit deutlich gestiegen. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Ergebnisse stabil.

### Ist Fasten sinnvoll? (Zeitvergleich)

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

	sehr sinnvoll	sinnvoll	weniger sinnvoll	überhaupt nicht sinnvoll
	%	%	%	%
Februar 2013	15	36	26	22
Februar 2014	17	38	27	17
Februar 2015	16	40	25	17
Januar 2016	15	41	22	21
Februar 2017	15	40	23	19
Januar 2018	14	43	22	18
Februar 2019	23	40	19	16
Februar 2020	21	44	18	17
Januar 2021	20	45	21	12
Januar 2022	23	41	20	13
Januar 2023	18	45	21	14
Februar 2024	26	41	18	12
Februar 2025	25	47	18	8
Februar 2026	25	45	16	11

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Die unter 60-Jährigen sowie formal höher Gebildete sind häufiger als die jeweiligen Vergleichsgruppen der Meinung, dass es (sehr) sinnvoll ist, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut zu verzichten.

## Ist Fasten sinnvoll? (Detailergebnisse 2026)

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

	sehr sinnvoll %	sinnvoll %	weniger sinnvoll %	überhaupt nicht sinnvoll %
insgesamt	25	45	16	11
Ost	25	47	14	13
West	25	45	17	11
Bayern	26	44	17	11
Baden-Württemberg	38	41	12	6
Mitte	15	56	18	9
Nord	22	48	17	11
NRW	26	39	20	13
Männer	24	43	17	13
Frauen	26	47	16	9
18- bis 29-Jährige	27	58	12	1
30- bis 44-Jährige	32	47	13	7
45- bis 59-Jährige	26	43	16	14
60 Jahre und älter	20	42	20	16
Hauptschule	14	37	25	21
mittlerer Abschluss	26	42	13	16
Abitur/Studium	28	47	16	8

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Mehr als die Hälfte (53 %) aller Befragten hat eigenen Angaben zufolge schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet. 15 Prozent haben dies bisher einmal getan.

Dass sie zwar bisher noch nie gefastet haben, dies aber unbedingt einmal probieren möchten, sagen 3 Prozent der Befragten. Weitere 8 Prozent haben noch nie gefastet, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

20 Prozent der Befragten geben an, noch nie gefastet zu haben und dass dies für sie auch nicht in Frage käme.

Im Vergleich zur ersten Messung im Jahr 2013 ist der Anteil derjenigen, die bereits mehrfach auf ein Genussmittel oder Konsumgut verzichtet haben, erkennbar angestiegen. Der Anteil derjenigen, für die Fasten nicht in Frage kommt, ist hingegen deutlich zurückgegangen. Im Vergleich zum Vorjahr sind die Ergebnisse stabil.

#### **Bisheriger Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter (Zeitvergleich)**

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

	ja, schon öfters	ja, schon einmal	nein, möchten es aber mal probieren	nein, können es sich aber vorstellen	nein, das käme für sie nicht in Frage
	%	%	%	%	%
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
Februar 2017	40	19	4	10	26
Januar 2018	41	16	2	10	30
Februar 2019	45	19	3	8	25
Februar 2020	44	17	4	11	23
Januar 2021	47	17	2	12	21
Januar 2022	48	16	2	10	24
Januar 2023	42	19	3	12	23
Februar 2024	49	18	3	9	21
Februar 2025	53	15	2	10	18
Februar 2026	53	15	3	8	20

an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Je älter die Befragten sind, desto häufiger geben sie an, dass Fasten für sie nicht in Frage käme. Personen mit einem formal niedrigeren Bildungsgrad sagen dies zudem häufiger als Befragte mit formal mittlerer bzw. höherer Bildung.

## Bisheriger Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter (Detailergebnisse 2026)

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

	ja, schon öfters	ja, schon einmal	nein, möchten es aber mal probieren	nein, können es sich aber vorstellen	nein, das käme für sie nicht in Frage
	%	%	%	%	%
insgesamt	53	15	3	8	20
Ost	48	12	6	6	27
West	54	15	3	9	19
Bayern	53	13	1	14	19
Baden-Württemberg	58	15	6	5	16
Mitte	50	19	4	11	16
Nord	56	12	3	9	20
NRW	54	18	1	6	21
Männer	53	16	4	8	19
Frauen	54	13	3	8	22
18- bis 29-Jährige	54	9	15	11	11
30- bis 44-Jährige	69	12	1	7	11
45- bis 59-Jährige	52	18	3	7	20
60 Jahre und älter	43	16	1	9	31
Hauptschule	42	13	2	7	36
mittlerer Abschluss	50	13	2	6	29
Abitur/Studium	57	16	3	8	16

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 in diesem Zusammenhang, wie bereits in den Vorjahren, Alkohol (75 %) und Süßigkeiten (71 %) genannt. 52 Prozent würden am ehesten auf Fleisch verzichten, 48 Prozent auf das Rauchen und 37 Prozent auf Fernsehen.

Gut jede bzw. jeder Vierte (27 %) würde nach eigenen Angaben am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung verzichten, die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet. Und jede bzw. jeder Fünfte (20 %) würde auf das Auto verzichten.

Im Vergleich zum Vorjahr zeigen sich keine nennenswerten Unterschiede.

#### **Worauf würde man am ehesten verzichten wollen? (Zeitvergleich)**

Beim Fasten würde man am ehesten verzichten wollen auf

	Alkohol %	Süßigkeiten %	Fleisch %	Rauchen %	Fernsehen %	Internet/PC* %	Auto %
Februar 2013	71	66	42	34	44	-	15
Februar 2014	69	63	47	33	43	31	19
Februar 2015	70	64	41	33	40	27	15
Januar 2016	67	66	38	32	33	21	15
Februar 2017	68	59	39	34	34	23	18
Januar 2018	61	62	35	32	28	21	15
Februar 2019	73	67	46	38	39	29	20
Februar 2020	65	67	47	38	37	29	19
Januar 2021	73	68	54	45	39	24	24
Januar 2022	73	68	56	43	39	27	24
Januar 2023	73	73	55	43	39	19	18
Februar 2024	77	72	54	50	42	26	24
Februar 2025	75	70	52	46	37	27	22
Februar 2026	75	71	52	48	37	27	20

Basis: Befragte, für die Fasten in Frage kommt;

\* Formulierung der Antwortkategorie wurde ab 2016 gegenüber den Vorjahren verändert;  
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Frauen geben häufiger als Männer an, dass sie am ehesten auf Fleisch oder Süßigkeiten verzichten würden.

Die 18- bis 29-Jährigen würden häufiger als die Befragten ab 30 Jahren auf den Konsum von Fleisch und auf das Rauchen verzichten.

#### **Worauf würde man am ehesten verzichten wollen? (Detailergebnisse 2026)**

Beim Fasten würde man am ehesten verzichten wollen auf

	Alkohol %	Süßigkeiten %	Fleisch %	Rauchen %	Fernsehen %	Internet/PC %	Auto %
insgesamt	75	71	52	48	37	27	20
Ost	79	76	54	60	41	34	26
West	75	70	51	45	36	25	19
Bayern	65	71	46	40	42	24	18
Baden-Württemberg	83	75	62	54	42	25	24
Mitte	71	61	56	40	32	23	11
Nord	77	71	52	54	35	31	25
NRW	77	70	43	41	31	24	17
Männer	76	64	42	49	38	28	18
Frauen	75	77	61	47	36	26	22
18- bis 29-Jährige	73	75	66	62	48	29	32
30- bis 44-Jährige	75	69	51	47	43	24	19
45- bis 59-Jährige	78	74	49	48	38	28	20
60 Jahre und älter	75	69	48	42	25	28	16
Hauptschule	72	67	40	41	32	34	18
mittlerer Abschluss	70	67	51	44	30	32	16
Abitur/Studium	79	71	53	49	41	24	22

Basis: 796 Befragte, für die Fasten in Frage kommt;  
Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Den Befragten, die – wenn sie sich entscheiden würden, für mehrere Wochen zu fasten – am ehesten im Privatbereich auf die Nutzung von Internet, Computer, Smartphone oder Spielekonsolen verzichten würden, wurden verschiedene mögliche Gründe für einen solchen Verzicht genannt, mit der Bitte anzugeben, ob diese auf sie persönlich zutreffen.

Jeweils rund zwei Drittel dieser Befragten geben als Grund für einen möglichen Verzicht an, dass sie weniger Stress haben wollen bzw. mehr Zeit für sich haben wollen (jeweils 65 %). Fast ebenso viele (63 %) würden sich gern häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen.

62 Prozent würden am ehesten auf die Nutzung von Internet, Computer, Smartphone oder Spielekonsole verzichten, weil sie sich auf wichtige Aufgaben konzentrieren müssen. 56 Prozent geben als Grund für einen möglichen Verzicht an, dass sie abschalten und mehr schlafen wollen.

Etwas seltener wird von den Befragten als Grund angegeben, dass sie ruhiger werden wollen (50 %) oder dass sie mehr Zeit für ihre Hobbys brauchen (46 %).

#### **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 würden, trifft zu

	voll und ganz	eher	eher nicht	gar nicht
	%	%	%	%
Ich will weniger Stress.	40	25	20	15
Ich will mehr Zeit für mich haben.	30	35	22	12
Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen.	26	37	24	13
Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren.	33	29	23	15
Ich will abschalten und mehr schlafen.	33	23	25	19
Ich will ruhiger werden.	26	24	26	23
Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys.	21	25	35	18

Basis: 214 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“