

## **DAK-Studie zeigt: Fasten-Trend nimmt weiter zu**

- **72 Prozent der Bevölkerung hält Verzicht für sinnvoll**
- **Höchste Zustimmung bei unter 30-Jährigen mit 84 Prozent**
- **Top 3 auf der Verzichtsliste: Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch**

**Hamburg, 3. März 2025. Der Trend zu Fasten nimmt in Deutschland weiter zu. Insgesamt finden 72 Prozent der Bevölkerung den bewussten Verzicht aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll. Dies ist ein Anstieg um 5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr und der höchste Wert seit 13 Jahren. Die größte Zustimmung zum Thema Fasten gibt es mit 84 Prozent in der Altersklasse der 18- bis 29-Jährigen. Das sind die Ergebnisse einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit\*, die seit dem Jahr 2013 regelmäßig durchgeführt wird. Zu Beginn der Befragung hielten rund 50 Prozent der Befragten Fasten für sinnvoll – heute sind es über 20 Prozent mehr. Wie bereits in den Vorjahren wollen die meisten Menschen auf Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch verzichten.**

Fasten erfreut sich einer großen Beliebtheit – Tendenz steigend. Mehr als die Hälfte aller Befragten hat schon öfters über mehrere Wochen hinweg auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet. Weitere 15 Prozent haben dies bereits einmal getan und zehn Prozent, die noch nie gefastet haben, können sich dies gut vorstellen. Das zeigt die Forsa-Umfrage der DAK-Gesundheit für 2025. Der Anteil derjenigen, für die Fasten nicht in Frage kommt, ist mit 18 Prozent rückläufig. Im Gesamtergebnis sind die Top 3 der Verzichtsliste die gleichen wie in den vorherigen Jahren: Alkohol (75 Prozent), Süßigkeiten (70 Prozent) und Fleisch (52 Prozent).

### **Überzeugte Fasten-Fans: Die junge Generation**

In der Altersklasse der 18- bis 29-Jährigen steht das Thema Fasten hoch im Kurs: 70 Prozent haben schon mindestens einmal gefastet und 84 Prozent sehen den zeitlich begrenzten Verzicht aus gesundheitlichen Gründen als sinnvoll an. Ernährungsbewusstsein spielt bei den unter 30-Jährigen eine immer wichtigere Rolle: Der Verzicht auf Süßigkeiten ist mit 76 Prozent auf Platz 1 vorgerückt. 58 Prozent der jungen Generation würden zudem auf Fleisch verzichten. Eine neue Entwicklung in dieser Generation: Im Bundesdurchschnitt können sich lediglich 22 Prozent vorstellen, auf das Auto während der Fastenzeit zu verzichten. Die unter

30-Jährigen sehen dies mit 32 Prozent unproblematischer – ein Plus von sieben Prozent zum Vorjahresvergleich.

### **Frauen und Männer fasten mit unterschiedlichen Schwerpunkten**

Vor allem beim Thema Ernährung sind Unterschiede zwischen Frauen und Männern erkennbar. Laut der DAK-Befragung steht bei Frauen der Verzicht auf Süßigkeiten mit 76 Prozent auf Platz 1 – vor Alkohol (73 Prozent). Mit 59 Prozent geben Frauen zudem häufiger als Männer an, dass sie am ehesten auf Fleisch verzichten würden. Bei den Männern spielt die Fastenbereitschaft beim Rauchen auf dem dritten Platz mit 49 Prozent eine wichtige Rolle.

### **Digital Detox**

Jeder vierte Befragte kann sich eine digitale Auszeit gut vorstellen (27 Prozent). Mehr als zwei Drittel (68 Prozent) geben als Grund für einen Verzicht auf digitale Medien an, dass sie sich davon eine Stressreduzierung erhoffen. 61 Prozent sehen einen weiteren Vorteil darin, dass sie Zeit für sich gewinnen, indem sie auf die Nutzung von Internet, Computer, Smartphone oder Spielekonsolen verzichten. Digital Detox ist in der Altersklasse der 45- bis 59-Jährigen mit 30 Prozent am populärsten.

### **Fastenzeit 2025**

Die christliche Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet nach 40 Tagen in der Osternacht. Neben 40 Fastentagen stehen sechs fastenfreie Sonntage. 2025 beginnt die Fastenzeit am 5. März (Aschermittwoch) und endet am 19. April (Ostersonntag).

### **Top-Themen Fasten 2025**

Alkohol	75 Prozent
Süßigkeiten	70 Prozent
Fleisch	52 Prozent
Rauchen	46 Prozent
Fernsehen	37 Prozent
Internet, Computer, Handy	27 Prozent
Auto	22 Prozent

Für die repräsentative Forsa-Umfrage zum Thema Fasten wurden 1.005 Personen ab 18 Jahren vom 17. – 20. Februar 2025 im Auftrag der DAK-Gesundheit online befragt. Die jährliche Fasten-Umfrage der DAK-Gesundheit wurde 2025 bereits zum dreizehnten Mal realisiert.