

<b>Datenbasis:</b>	1.005 Befragte
<b>Erhebungszeitraum:</b>	17. bis 20. Februar 2025
<b>Statistische Fehlertoleranz:</b>	+/- 3 Prozentpunkte
<b>Auftraggeber:</b>	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 47 Prozent halten das für sinnvoll.

Insgesamt 26 Prozent sind der Meinung, dass Fasten in dieser Form aus gesundheitlicher Sicht weniger (18 %) oder überhaupt nicht (8 %) sinnvoll ist.

Seit 2013 ist der Anteil derjenigen, die einen gezielten Verzicht auf Genussmittel oder Konsumgüter für (sehr) sinnvoll halten, damit deutlich gestiegen.

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?

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
Ost	21	47	18	11
West	26	47	18	7
Bayern	35	33	24	8
Baden-Württemberg	28	46	17	6
Mitte	22	58	11	7
Nord	21	51	15	11
NRW	24	48	21	6
Männer	24	46	17	10
Frauen	26	48	19	6
18- bis 29-Jährige	37	47	13	2
30- bis 44-Jährige	27	46	17	7
45- bis 59-Jährige	22	50	20	6
60 Jahre und älter	20	45	19	14
Hauptschule	12	52	24	10
mittlerer Abschluss	22	44	19	13
Abitur/Studium	28	47	17	6

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 2 Prozent. 10 Prozent der Befragten haben noch nie gefastet, könnten sich dies aber durchaus vorstellen.

Fast jede bzw. jeder Fünfte (18 %) gibt an, dass sie noch nie gefastet haben und dass dies für sie auch nicht in Frage käme.

Seit 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.

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 etwas häufiger als Befragte mit formal mittlerer bzw. höherer Bildung.

## 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, möchten es aber mal probieren	nein, könnten 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
Ost	46	15	3	12	22
West	54	16	2	10	17
Bayern	58	15	3	10	14
Baden-Württemberg	52	13	1	13	20
Mitte	60	16	1	7	14
Nord	46	16	3	11	24
NRW	56	17	3	9	14
Männer	49	17	2	12	20
Frauen	56	14	3	9	17
18- bis 29-Jährige	53	17	1	16	13
30- bis 44-Jährige	57	16	3	11	13
45- bis 59-Jährige	57	13	4	8	17
60 Jahre und älter	46	16	2	9	25
Hauptschule	51	13	2	7	26
mittlerer Abschluss	50	17	4	9	19
Abitur/Studium	55	15	2	11	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 (70 %) genannt. 52 Prozent würden am ehesten auf Fleisch verzichten, 46 Prozent auf das Rauchen und 37 Prozent auf Fernsehen.

Jeweils jede bzw. jeder Vierte würde nach eigenen Angaben am ehesten auf die private Internet- und Computernutzung (27 %), die auch Smartphones und Spielekonsolen beinhaltet, oder auf das Auto (22 %) verzichten.

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

Die unter 45-Jährigen würden häufiger als die Befragten ab 45 Jahren auf den Konsum von Fleisch und auf das Rauchen verzichten.

## Worauf würde man am ehesten verzichten wollen?

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
Ost	80	70	44	50	33	28	20
West	73	70	54	45	38	27	22
Bayern	73	70	50	47	42	29	21
Baden-Württemberg	76	75	57	46	46	31	29
Mitte	75	70	54	45	41	18	18
Nord	73	65	62	46	30	30	24
NRW	72	69	51	43	34	25	21
Männer	76	63	46	49	35	24	22
Frauen	73	76	59	43	39	30	22
18- bis 29-Jährige	72	76	58	56	44	24	32
30- bis 44-Jährige	76	72	63	49	42	28	20
45- bis 59-Jährige	76	68	48	41	38	30	19
60 Jahre und älter	74	66	45	42	29	25	21
Hauptschule	77	72	51	37	41	38	31
mittlerer Abschluss	78	65	48	48	32	33	14
Abitur/Studium	73	69	54	46	40	24	24

Basis: Befragte, für die Fasten in Frage kommt;

\* Formulierung der Antwortkategorie wurde ab 2016 gegenüber den Vorjahren verändert;  
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.

Mehr als zwei Drittel (68 %) dieser Befragten geben als Grund für einen möglichen Verzicht an, dass sie weniger Stress haben wollen.

Jeweils 61 Prozent würden gern mehr Zeit für sich haben, sich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen oder ruhiger werden. Ähnlich viele (60 %) würden am ehesten auf die Nutzung von Internet, Computer, Smartphone oder Spielekonsole verzichten, weil sie sich auf wichtige Aufgaben konzentrieren müssen.

Etwas seltener wird von den Befragten als Grund angegeben, dass sie abschalten und mehr schlafen wollen (53 %) oder dass sie mehr Zeit für ihre Hobbys brauchen (45 %).

## 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.	44	24	17	14
Ich will mehr Zeit für mich haben.	27	34	23	15
Ich will mich häufiger mit Freunden oder Verwandten treffen.	23	38	24	14
Ich will ruhiger werden.	30	31	21	17
Ich muss mich auf wichtige Aufgaben konzentrieren.	30	30	28	11
Ich will abschalten und mehr schlafen.	25	28	29	16
Ich brauche mehr Zeit für meine Hobbys.	21	24	34	19

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“

24. Februar 2025  
f25.0038/44555 Sh, Hn