

14. März 2019

Fasten 2019: Immer mehr Menschen halten es für sinnvoll

Fasten liegt im Trend: Immer mehr Deutsche halten es für gesundheitlich sinnvoll. Die Zahl der Fasten-Befürworter stieg in den vergangenen Jahren stetig an. Lag sie vor acht Jahren noch bei 53 Prozent, sind es nun 63 Prozent – ein Plus von fast 20 Prozent. Vor allem unter jungen Menschen ist der bewusste Verzicht weit verbreitet. Dabei möchten immer mehr Fasten-Fans auf Alkohol verzichten: Die geplante Abstinenz liegt mit 73 Prozent so hoch wie nie zuvor. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK-Gesundheit. Auch auf Süßigkeiten und Fleisch wollen die Deutschen weiterhin verzichten. Immer öfter soll darüber hinaus auch der Computer aus bleiben: Mehr als jeder Vierte möchte in den kommenden Wochen Internet- und Computerfasten.

In der Altersgruppe der 18 bis 29-Jährigen sind die Fasten-Befürworter deutlich in der Überzahl: 81 Prozent von ihnen halten den Verzicht für gesundheitlich sinnvoll. Auch haben viele von ihnen bereits selbst gefastet. 67 Prozent gaben an, dass sie schon mindestens einmal bewussten Verzicht geübt haben. Dabei verzichteten sie am ehesten auf Alkohol (71 Prozent), Süßigkeiten (64 Prozent) und das Fernsehen. Bei 61 Prozent von ihnen soll die Mattscheibe in den kommenden Wochen schwarz bleiben – so häufig wie in keiner anderen der untersuchten Altersgruppen. 30- bis 44-Jährige verzichten ebenso vor allem auf Alkohol: Fast zwei Drittel (74 Prozent) gaben das an, gefolgt von Süßigkeiten (67 Prozent). „Die ‚Klassiker‘ des Fastens sind oft auch die Dinge, die am meisten fürs schlechte Gewissen verantwortlich sind.“, sagt Franziska Kath, Diplom-Psychologin bei der DAK-Gesundheit. „Auch wenn es mal nicht klappt, das Fasten komplett durchzuhalten, sollte man aber nicht verzagen. Allein das geschärfte Bewusstsein kann schon viel bewegen.“

Fast jeder Dritte (29 Prozent) möchte in den kommenden Wochen auf private Computer- und Internetnutzung verzichten. Immer mehr Menschen wollen ihre Zeit lieber mit realen Freunden und mit ihrer Familie als im Internet verbringen (32 Prozent). Auch Zeit für sich selbst wurde häufig angegeben (38 Prozent), ebenso wie der Wille, dadurch weniger Stress zu haben (39 Prozent).

Unterschiede zwischen Männern und Frauen zeigen sich beim Fasten vor allem in Sachen Ernährung: So gaben Frauen häufiger als Männer an, auf Süßigkeiten (70 Prozent) oder auf Fleisch (50 Prozent) verzichten zu wollen. Bei Männern steht Alkohol mit 77 Prozent ganz oben auf der Fasten-Liste. Auch beim Fernsehen unterscheiden sich die Geschlechter: 36 Prozent bei den fastenden Frauen zu 43 Prozent bei den Männern.

Die Beteiligung an einer Fastenzeit ist in Bayern und Baden-Württemberg besonders hoch. Dort gaben 52 bzw. 50 Prozent an, schon mehrmals gefastet zu haben. In den ostdeutschen Bundesländern liegt der Anteil hingegen nur bei 39 Prozent. Während 11 Prozent der Befragten ohne Erfahrung sich künftig einen gezielten Verzicht vorstellen können, kommt das für 25 Prozent nicht in Frage.

DAK-Gesundheit