

DAK-Studie: Fasten bleibt bei jungen Menschen beliebt

- **85 Prozent der unter 30-Jährigen finden bewussten Verzicht sinnvoll**
- **Breite Zustimmung zum Fasten in der Bevölkerung**
- **Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch oben auf Verzichtsliste**

Fasten bleibt bei jungen Menschen in Deutschland beliebt. 85 Prozent der unter 30-Jährigen finden einen bewussten Verzicht auf Genussmittel und Konsumgüter sinnvoll. Im Vergleich zu den Vorjahren sind die Zustimmungswerte in dieser Altersgruppe weiter gestiegen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Insgesamt sehen 70 Prozent aller Befragten Fasten aus gesundheitlicher Sicht als sinnvoll an. Die Top 3 der Verzichtsliste 2026 sind Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch.

Fasten stößt bei jungen Menschen in Deutschland weiter auf großes Interesse. 85 Prozent der 18- bis 29-Jährigen finden den bewussten Verzicht sinnvoll oder sehr sinnvoll. Im Vergleich zu den Vorjahren ist der Fasten-Zuspruch in dieser Altersgruppe sogar noch gestiegen. So lag die Zustimmung bei jungen Menschen 2025 bei 84 Prozent. 2024 waren es 76 Prozent – neun Prozent weniger als 2026. Das zeigt die regelmäßige Forsa-Umfrage zum Thema Fasten der DAK-Gesundheit für 2026. Die geringste Fasten-Motivation haben über 60-Jährige. Hier können sich 62 Prozent vorstellen zu fasten.

Jede und jeder zweite Befragte gab in der DAK-Umfrage an, schon mehrmals gefastet zu haben. Lediglich einmal gefastet haben 15 Prozent. In den Vorjahren waren eine ähnlich hohe Fasten-Erfahrungswerte zu erkennen. Damit bleibt die Zahl der Menschen in Deutschland mit Fasten-Erfahrung auf einem konstant hohen Niveau.

Beim Fasten würden drei Viertel der Menschen in Deutschland am ehesten auf Alkohol (75 Prozent) und Süßigkeiten (71 Prozent) verzichten. Rund die Hälfte der Befragten würde kein Fleisch mehr essen (52 Prozent) und das Rauchen aufgeben (48 Prozent). 37 Prozent der Menschen in Deutschland würden den Fernsehkonsum einschränken und gut ein Viertel auf das Smartphone und Internet verzichten (27 Prozent). Jede und jeder fünfte Befragte würde das Auto stehen lassen (20 Prozent).

Bei den unter 30-Jährigen steht der Fleisch-Verzicht hoch im Kurs: 66 Prozent der Jüngeren können sich vorstellen, in der Fastenzeit kein Fleisch zu essen. Dieser Wert liegt deutlich über dem Bundesschnitt. Im Gegenteil dazu können sich nur 48 Prozent der über 60-Jährigen vorstellen, auf Fleisch zu verzichten. Das ist der niedrigste Wert aller Altersgruppen.

Die DAK-Umfrage macht deutlich, dass die Fasten-Bereitschaft mit dem Bildungsgrad steigt. So bewerten 75 Prozent der Befragten mit einem Abitur oder Studium den Verzicht auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut aus gesundheitlicher Sicht über mehrere Wochen als sinnvoll. Bei Menschen mit einem Hauptschulabschluss sind es nur 51 Prozent.

Die Fastenzeit ist Teil der christlichen Religion und umfasst ein Zeitfenster von 46 Tagen vor Ostern. Neben 40 Fastentagen stehen sechs fastenfreie Sonntage. Die Fastenzeit 2026 beginnt am Aschermittwoch, also am 18. Februar.

Für die repräsentative Forsa-Umfrage zum Thema Fasten wurden 1.001 Personen ab 18 Jahren vom 3. bis 5. Februar 2026 im Auftrag der DAK-Gesundheit online befragt. Die jährliche Fasten-Umfrage der DAK-Gesundheit wurde 2026 bereits zum 14. Mal realisiert.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands.