

DAK-Studie: Fasten liegt bei jungen Menschen im Trend

- **Drei Viertel der unter 30-Jährigen finden bewussten Verzicht auf Genussmittel und Konsum sinnvoll**
- **Insgesamt breite Zustimmung in der gesamten Bevölkerung**
- **Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch oben auf Verzichtsliste**

Fasten liegt bei jungen Menschen in Deutschland im Trend. 76 Prozent der unter 30-Jährigen finden einen Verzicht auf Genussmittel und Konsum sinnvoll. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit. Insgesamt sehen 67 Prozent aller Befragten Fasten aus gesundheitlicher Sicht als sinnvolle Tätigkeit. Die Top 3 der Verzichtsliste 2024 sind Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch.

Fasten bleibt in Deutschland beliebt. Jede zweite und jeder zweite Deutsche hat schon öfter über mehrere Wochen auf ein bestimmtes Genussmittel oder Konsumgut verzichtet. Das zeigt die regelmäßige Forsa-Umfrage zum Thema Fasten der DAK-Gesundheit für 2024. Auf der anderen Seite kommt Fasten für jede und jeden Fünften gar nicht infrage (21 Prozent). Je älter die Befragten werden, desto weniger können sie sich vorstellen zu fasten. Insgesamt empfinden 67 Prozent der Befragten Fasten als sehr sinnvoll oder sinnvoll. Die größte Zustimmung zum Thema Fasten gibt es mit 76 Prozent in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen.

Beim Fasten würden drei Viertel der Deutschen am ehesten auf Alkohol (77 Prozent) und Süßigkeiten verzichten (72 Prozent). Rund die Hälfte der Befragten würden kein Fleisch mehr essen (54 Prozent) und das Rauchen aufgeben (50 Prozent). 42 Prozent der Bundesbürgerinnen und Bundesbürger würden kein Fernsehen schauen und je gut ein Viertel auf das Smartphone und Internet verzichten (26 Prozent) und das Auto stehen lassen (24 Prozent).

Bei den unter 30-Jährigen steht Fleisch-Verzicht hoch im Kurs: Verglichen mit dem Bundesschnitt würden Jüngere deutlich häufiger kein Fleisch mehr essen (62 Prozent). Auch beim Rauchen (58 Prozent), Fernsehen (46 Prozent) und der Internetnutzung (30 Prozent) liegen die Fasten-Ambitionen der jungen Generation über dem Bundesschnitt.

Die ältere Generation setzt weniger auf Fleisch-Verzicht als die Jungen: Nur knapp die Hälfte der über 60-Jährigen würden weniger Fleisch essen (48 Prozent). Auch beim Rauchen (40 Prozent) und Fernsehen (26 Prozent) ist die Fasten-Bereitschaft bei den Älteren deutlich geringer als bei jungen Menschen.

Nach einem spürbaren Rückgang der Beliebtheit im vergangenen Jahr ist Digital Detox, also eine digitale Auszeit, wieder populärer. Gut ein Viertel der Befragten würden beim Fasten am ehesten auf das Internet, das Smartphone, Spielekonsolen, den Computer oder ähnliches verzichten (26 Prozent). 2023 waren es nur 19 Prozent. Als Gründe für Digital Detox werden vor allem der Wunsch nach weniger Stress, mehr Zeit für sich selbst und wichtige Aufgaben, die die gesamte Konzentration erfordern, genannt.

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 2024 beginnt am Aschermittwoch, also am 14. Februar. Sie endet am 30. März am Ostersonntag.

Für die repräsentative Forsa-Umfrage zum Thema Fasten wurden 1.005 Personen ab 18 Jahren vom 6. bis 9. Februar 2024 im Auftrag der DAK-Gesundheit online befragt. Die jährliche Fasten-Umfrage der DAK-Gesundheit wurde 2024 bereits zum zwölften Mal realisiert.

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