

Nach drei Jahren Pandemie: Fasten weiter hoch im Trend

- **Neue DAK-Umfrage 2023: Verzicht auf Alkohol und Süßigkeiten an erster Stelle**
- **63 Prozent der Bevölkerung hält Fasten für sinnvoll**
- **Bereitschaft zum Online-Fasten geht deutlich zurück**
- **Jeder Fünfte verhält sich nach dem Ende der Corona-Einschränkungen gesünder als zuvor**

Der Trend zum Fasten ist auch nach dem Ende der Corona-Einschränkungen ungebrochen: 63 Prozent der bundesweit Befragten halten es für gesundheitlich sinnvoll, mehrere Wochen gezielt auf Genussmittel oder Konsumgüter zu verzichten. Im Jahr 2012 lag der Anteil noch bei rund der Hälfte der deutschen Bevölkerung. Die mit Abstand meisten Menschen wollen auf Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch verzichten. Digitale Medien und Internetkonsum reduzieren wollen dagegen deutlich weniger Befragte als im Vorjahr. Insgesamt verhält sich rund jeder Fünfte nach dem Ende der Corona-Einschränkungen gesünder als zuvor. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative *Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit, die jährlich durchgeführt wird.

61 Prozent der Befragten gaben an, schon mindestens einmal im Leben gefastet zu haben. Mit jeweils 73 Prozent wird der Verzicht auf Alkohol und Süßigkeiten am häufigsten genannt. Auf dem dritten Platz landet die Bereitschaft, für eine Weile auf den Verzehr von Fleisch zu verzichten. Weiter im Trend ist auch der zeitlich begrenzte Zigarettenentzug, den 43 Prozent der Befragten anstreben. Den Fernseher möchten immerhin noch 39 Prozent für eine Weile ausschalten. Der Wert ist seit Beginn der Pandemie nahezu unverändert. Auffällig ist hingegen die sinkende Bereitschaft für eine Weile aus der Online-Welt auszusteigen, das sogenannte „Digital Detox.“ Nur noch 19 Prozent geben an, sie würden in diesem Bereich am ehesten Verzicht üben wollen. Das ist der niedrigste Wert seit Beginn dieser Fragestellung im Jahr 2014. Hier lag der Wert noch bei 31 Prozent. Knapp jeder Fünfte möchte nach Umfrage der DAK-Gesundheit zudem einige Wochen sein Auto stehen lassen.

Unterschiede zwischen Männern und Frauen zeigen sich beim Fasten vor allem in Sachen Ernährung: So gaben Frauen bei der DAK-Befragung häufiger als Männer an, auf Süßigkeiten (77 Prozent) oder auf Fleisch (62 Prozent) verzichten zu wollen. Auch beim Rauchen unterscheiden sich die Geschlechter: 48 Prozent bei den fastenden Männern zu 39 Prozent bei den Frauen. Spitzenreiter bei beiden Geschlechtern bleibt hingegen mit jeweils 73 Prozent der Alkoholverzicht.

Die Umfrage der DAK-Gesundheit zeigt auch, dass die Beteiligung an einer Fastenzeit in Bayern und Baden-Württemberg besonders hoch ist. Dort gaben 48 bzw. 43 Prozent an, schon mehrmals gefastet zu haben. In den ostdeutschen Bundesländern liegt der Anteil hingegen nur bei 32 Prozent. Während 12 Prozent der bundesweit Befragten ohne Erfahrung sich künftig einen gezielten Verzicht vorstellen können, kommt das für 23 Prozent nicht in Frage.

Mit Blick auf ihre Stressbelastung, ihre Ernährung, ihre sportlichen Aktivitäten oder den Konsum von Medien oder Genussmitteln wie Alkohol und Zigaretten gibt jeder fünfte der Befragten an, dass sie sich seit Beginn der Corona-Pandemie insgesamt gesünder verhalten haben als zuvor. 14 Prozent verhalten sich ungesünder als früher.

Die Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet nach 40 Tagen in der Osternacht. Genau genommen sind es 46 Tage, jedoch werden die sechs Sonntage dabei nicht mitgezählt. 2023 beginnt die Fastenzeit am 22. Februar und endet am 8. April.