



\* 02/2007 Umfrage des Magazins „stern“ und fast gleichzeitig GfK-Umfrage für „Apotheken-Umschau“  
 \*\* 02/2010 wurde vom forsa.-Institut anders gefragt: „Ist Fasten sinnvoll?“

In der traditionellen religiösen „Fastenzeit“ - von Aschermittwoch bis zum Ostersonntag – fasten rund ein Fünftel der Bevölkerung in Deutschland. Seit 1983, als einige norddeutsche evangelische Theologen zu einer Fastenaktion aufriefen, ist die Aktion „7 Wochen ohne“ auch wieder bei den evangelischen Christen populär geworden, nachdem das Fasten nach der Reformation abgelehnt wurde und in Vergessenheit geraten war. Deshalb fasten die Protestanten weniger (rund 14 %) als die Katholiken (rund 35 %), was auch insgesamt der stärkeren Glaubensverbundenheit zu ihrer katholischen Kirche entspricht.

Im (religiöseren) Westen wird stärker gefastet als im überwiegend konfessionslosen Osten. Trotzdem zeigt sich speziell in Ostdeutschland, dass die Zahl derjenigen, die die Fastenzeit nutzen, allmählich zunimmt. Vor vierzehn Jahren haben dort nur 9 Prozent gefastet.

Die neuesten Zahlen aus der forsa-Umfrage 2010 zeigen aber auch einen anderen Trend. Es wird nicht mehr nur vor dem Hintergrund der religiösen Überzeugung gefastet, sondern es kommen andere Beweggründe hinzu wie Wellness, Beauty und Gesundheit. Dies wird auch in der anderen Fragestellung des forsa-Institutes deutlich (Ist Fasten sinnvoll?). Das Fasten wird ebenso wie das Pilgern kaum noch vor dem religiösen Hintergrund, sondern mehr als Modeerscheinung wahrgenommen. Im Jahr 2006 haben 23 Prozent der erwachsenen Bevölkerung die Zeit zum Fasten genutzt, nur 18 Prozent hatten dabei auch den religiösen Sinn des Fastens vor Augen.

Die Grundverteilungen und Unterschiede entsprechen dabei den Zahlen, die das Institut für Demoskopie in Allensbach für 2003 und noch einmal für 2006 dargestellt hat (folgende Seite).

Frage: „Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern wird ja auch Fastenzeit genannt. Fasten Sie in dieser Zeit, ich meine, dass Sie aus religiösen Gründen weniger Fleisch essen, weniger rauchen, weniger Alkohol trinken?“

Deutsche Bevölkerung	Protestanten					Katholiken				
	1986	1992	2000	2003	2007	1986	1992	2000	2003	2007
Ja, ich faste in dieser Zeit	8	12	17	11	9	28	33	36	29	23
Nein, ich faste nicht	92	88	83	89	91	72	67	64	71	77

Quelle: Allensbacher Archiv, IfD - Umfragen, zuletzt 7041, in: Allensbacher Bericht Nr. 8 / 2003; 2007 Umfrage der Apotheken-Umschau

Frage: „Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern wird ja auch Fastenzeit genannt. Fasten Sie in dieser Zeit, ich meine, dass Sie aus religiösen Gründen weniger Fleisch essen, weniger rauchen, weniger Alkohol trinken?“

Deutsche Bevölkerung	2003			2006		
	Insgesamt	West	Ost	Insgesamt	West	Ost
Ja, ich faste in dieser Zeit.	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>14</b>
Esse weniger Fleisch	7	8	3	11	12	7
Trinke weniger Alkohol	6	7	3	7	8	5
Rauche weniger	2	2	2	2	2	1
Faste bei anderem	6	7	3	13	14	7
Nein, ich faste nicht/keine Angabe	<b>85</b>	<b>82</b>	<b>94</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>86</b>

Quelle: Allensbacher Archiv, IfD - Umfrage 7041, März/April 2003, in: Allensbacher Bericht Nr. 8 / 2003, IfD-Umfrage 7088, März/April 2006

Nach der aktuellen forsa-Studie (2010) ergab sich, dass insgesamt 48 %, insbesondere Frauen und formal höher Gebildete, den über mehrere Wochen andauernden Verzicht auf bestimmte Konsumgüter oder Genussmittel für sinnvoll halten. Ca. 51 % der Befragten halten dies für wenig bis gar nicht sinnvoll.

Ungefähr 34 % haben noch nie gefastet und würden dies auch nicht tun. Auch bei der Altersstruktur fällt auf, dass jüngere und formal höher gebildete eher zu einer Fastenzeit bereit sind als die Älteren und die formal niedriger gebildeten Personen, für die Fasten nicht in Frage kommt.

Diejenigen, die dem Fasten positiv gegenüber stehen wurde weiter gefragt, worauf sie dabei am ehesten verzichten würden.

Die häufigste Nennung hierbei war Alkohol und Süßigkeiten. 39 % würden auf Rauchen verzichten und 37 % auf Fleisch. Circa ein Drittel würde auf Fernsehen und ca. ein Viertel auf Computer und Internet verzichten. Vom Auto hingegen wollen sich die wenigsten trennen. Nicht einmal jeder Siebente wäre bereit, es in der Fastenzeit stehen zu lassen und andere Verkehrsmittel zu benutzen.

