
DAK-Gesundheit Kaiserslautern schaltet Expertenhotline zum Thema Fasten

Veröffentlicht am: 16.02.2021, 10:06

Pressemitteilung von: **DAK Gesundheit // Anja Bichel**

DAK-Hotline in Kaiserslautern Hilfe beim Fasten

Experten informieren am 24. Februar über die richtige Strategie beim Verzicht und den Umgang mit Rückschlägen

Kaiserslautern 15. Februar 2021. Fasten erlebt in Zeiten von Corona und Lockdown bundesweit einen neuen Höhepunkt: Knapp zwei Drittel der Deutschen haben schon mindestens einmal bewusst für längere Zeit auf Genussmittel oder Konsumgüter verzichtet. Doch welche konkreten Ziele sind sinnvoll und realistisch? Was sollte man bei Vorerkrankungen aus medizinischer Sicht beachten? Gibt es besondere Strategien fürs Durchhalten? Diese und weitere Fragen beantwortet die DAK-Gesundheit Kaiserslautern am 24. Februar bei einer speziellen Hotline zum Thema Fasten. Von 8 bis 20 Uhr beraten Ärzte und geben Tipps, wie in diesen Wochen der Verzicht auf gesunde Weise gelingt. Die Hotline unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 können Kunden aller Krankenkassen nutzen.

64 Prozent der Deutschen haben laut DAK-Studie mindestens einmal für mehrere Wochen gefastet. Das sind rund 25 Prozent mehr als noch im Jahr 2012. Vor allem Menschen im Alter von 30 bis 44 Jahre stehen dem Fasten offen gegenüber: 71 Prozent von ihnen haben nach ihren Angaben schon einmal gefastet. Die Fastenwilligen möchten in diesem Jahr vor allem auf Alkohol verzichten. Mit 73 Prozent rückt dieser Wunsch 2021 auf den ersten Platz vor. Ferner wollen die Menschen auf Süßigkeiten, Fleisch oder das Rauchen verzichten.

"Damit das Fasten nicht zur Qual wird, ist es wichtig, sich ein konkretes Ziel zu setzen", rät Dirk Kaulen, Leiter der DAK-Gesundheit in Kaiserslautern. "Selbst, wenn es einmal nicht ganz so klappt, wie gewünscht: Oft ist allein das gestärkte Bewusstsein für den eigenen Konsum Gold wert."

Pressekontakt

Frau Anja Bichel
Stv. Leiterin Servicezentrum Kaiserslautern

DAK Gesundheit
Grüner Graben 24
67655 Kaiserslautern , Deutschland

Telefon: 0631-4140600
E-Mail: anja.bichel@dak.de
Website:

Firmenportrait

DAK-Gesundheit Kaiserslautern, Krankenkasse, Körperschaft des öffentlichen Rechts

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>