



Gesundheitsbezogene Inhalte auf Social Media

Social-Media-Angebote sind voll von „schönen“ und geschönten Bildern. Zwar gibt es den Trend, Fotos ohne Filter oder Nachbearbeitung zu posten bzw. die abgebildete Person ganz natürlich und ungeschminkt zu zeigen – doch viele Inhalte auf Social-Media-Angeboten sind inszeniert. Bilder, die optisch ansprechend sind, erhalten größere Aufmerksamkeit und mehr Likes. Außerdem werden auch Inhalte durch Künstliche Intelligenz generiert. Der Unterschied zu z. B. Bildern realer Personen ist dabei oft kaum mehr erkennbar. Wer versucht, dem auf den Bildern suggerierten Ideal zu entsprechen, kann eigentlich nur scheitern.



Selbstoptimierung und Verschönerung

Der Wunsch von Kindern und Jugendlichen, das eigene Aussehen zu optimieren, wird von der Kosmetik- und Schönheitsindustrie bedient und Social-Media-Angebote als Marketingplattformen genutzt. Dabei scheinen die Möglichkeiten zur Selbstoptimierung schier unendlich: Es geht um das perfekte Hautbild, tolles Haar oder bestimmtes Make-Up genauso wie um sportliche und schlanke Körper.

Die Kosmetikindustrie bietet für jeden Trend das richtige Produkt oder setzt selbst Trends mithilfe von Influencern, mit denen sich Produkte und Marken perfekt vermarkten lassen. Kinder und Jugendliche verfolgen diese Trends und eifern ihren Vorbildern nach. So sind mitunter Schönheitsoperationen bei der jungen Generation ein Thema. Die Omnipräsenz solcher Inhalte kann Kindern und Jugendlichen das Gefühl geben, sie seien nicht schön genug. Dies kann zu großer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen. Ihr Selbstwert kann darunter stark leiden und der Wunsch nach einer Veränderung ihres Aussehens, auch mittels Maßnahmen wie plastischen Eingriffen, kann wachsen.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im Handout „**Problematische Körperbilder in den Medien**“ im Bereich „Sexualisierte Inhalte: Problematische Körperbilder“.

Fitness und sportliche Aktivitäten

Unter dem Hashtag „Fitspiration“ (Fitness & Inspiration) posten Nutzerinnen und Nutzer Fotos und Videos von sich beim Sportmachen. Auf Instagram finden sich dazu z. B. über 18 Millionen Beiträge (Stand Juni 2024). Solche Inhalte können dazu motivieren, sich mehr körperlich zu betätigen und somit gesünder zu leben. Auch viele Kinder und Jugendliche verfolgen diesen Trend, dokumentieren ihre sportlichen Aktivitäten und folgen anderen Beiträgen dieser Art. Der Konsum von „Fitspiration“-Inhalten kann jedoch besonders bei Mädchen, zu einem stärkeren Vergleich des eigenen Aussehens und zu einer stärkeren Körperüberwachung führen.^{[2] [3]} Mittlerweile ist das Thema aber auch geschlechterübergreifend präsent.

Der ständige Vergleich von Äußerlichkeiten kann die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper fördern und sich auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken. Allein das Erstellen und Bearbeiten von Selfies kann bereits mit negativen Auswirkungen auf das eigene Körperbild verbunden sein – unabhängig davon, ob es gepostet wird oder nicht.^[4] Dadurch findet eine ständige Auseinandersetzung mit dem eigenen Aussehen und der Vergleich mit anderen bzw. gängigen Schönheitsidealen statt.



Gesundheitsbezogene Challenges

Social-Media-Challenges liegen bei Kindern und Jugendlichen voll im Trend, immer wieder sind gesundheitsbezogene Themen der Ursprung einer Challenge. Challenges sind herausfordernde Aufgaben, die sich Kinder und Jugendliche (aber auch Erwachsene) gegenseitig stellen, um Spaß zu haben, sich zu beweisen und soziale Anerkennung zu erfahren. Sie sind die digitale Version der früheren Mutprobe und damit keine neue Erscheinung. Neu ist aber, dass über Social-Media-Angebote eine breite Masse an Kindern und Jugendlichen erreicht wird. Der soziale Druck an der Challenge teilzunehmen, ist durch die gegenseitige „Nominierung“ (= öffentliche Aufforderung mitzumachen) sehr hoch und eine Challenge folgt auf die nächste.

Die meisten Challenges und Trends sind harmlos und machen einfach Spaß, manchmal haben sie auch einen guten Zweck, so z. B. die bekannte „Ice Bucket Challenge“ (deutsch: Eiskübel-Challenge). Bei dieser überschütten sich Personen mit einem Eimer eiskaltem Wasser. Der Körper erstarrt erstmal und soll damit ein Symptom der Nervenkrankheit ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) simulieren. Zusätzlich war eine Geldspende Teil der Challenge um die Forschung in dem Bereich zu fördern.

Andere Challenges hingegen können gefährlich für die Gesundheit sein, im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohlich. So z. B. das „Passout game“, „Choking Game“, „Blackout-Challenge“ und der „Pilotentest“ – bei diesen Challenges soll man sich mit verschiedenen Methoden z. B. mit Würgen bis zur Bewusstlosigkeit bringen. ^[5] Oftmals sind die Auswirkungen nur vorübergehend, in einigen Fällen mussten Jugendliche nach solchen Challenges ärztlich behandelt werden oder sind sogar verstorben.

Wiederum andere Challenges können Kindern und Jugendlichen ein unreales Körperbild oder falsches Verständnis von Körperfunktionen vermitteln. Bei der „Panty Challenge“ z. B. sollten Mädchen ein Foto ihres getragenen Slips mit möglichst wenig Ausfluss posten, was jedoch ein völlig falsches Bild natürlicher und gesunder Körperfunktionen vermittelt.



Digital Detox / Social Media Detox

Ein Gesundheitstrend, der immer verbreiteter ist, ist der gänzliche Verzicht auf Medien für einen bestimmten Zeitraum. Auch junge Menschen empfinden z. B. ihren Social-Media-Konsum als anstrengend, ermüdend und wünschen sich eine Pause vom ständigen online sein. Auch der Verzicht auf Digitales kann zur Challenge werden.

Bei der Challenge „Social Media Detox“ stellen sich junge Menschen unter den Augen ihrer Follower der Herausforderung, für eine gewisse Zeit keine Social-Media-Angebote zu nutzen. Ein solche Auszeit kann mit positiven Effekten auf die Gesundheit einhergehen. Dabei kann sich bei Kindern und Jugendlichen bei einem vollständigen Verzicht auf Social-Media-Angebote aber auch ein Gefühl geringerer sozialer Verbundenheit einstellen, was sich wiederum negativ auf ihr Selbstwertgefühl auswirken kann.

Seelische Gesundheit

Auch seelische Gesundheitszustände, z. B. Depressionen, Angstzustände oder ADHS, werden auf Social-Media-Angeboten verstärkt thematisiert. Es finden sich Erfahrungsberichte und Erklärungen zu den Auswirkungen, Hintergründen und Behandlungsmethoden. Solche Beiträge können Kindern und Jugendliche dabei helfen, Berührungsängste und Vorurteile abzubauen. So können auch Anzeichen einer Krankheit an einem selbst erkannt und so ggf. eine ärztliche Behandlung angestrebt werden.



Quellenangaben

- [1] Drivas, M.; Reed, O. S.; Berndt-Goke, M. (2024): #WhatIEatInADay: The effects of viewing food diary TikTok videos on young adults' body image and intent to diet. In: Body image 49, S. 101712. DOI: 10.1016/j.bodyim.2024.101712.
- [2] Mink, D.; Szymanski, D. (2022): TikTok Use and Body Dissatisfaction: Examining Direct, Indirect, and Moderated Relations. In: Body image 43, S. 205–216.
- [3] Pryde, S.; Prichard, I. (2022): TikTok on the clock but the #fitspo don't stop: The impact of TikTok fitspiration videos on women's body image concerns. In: Body image 43, S. 244–252. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.09.004.
- [4] Vandenbosch, L.; Fardouly, J.; Tiggemann, M. (2022): Social media and body image: Recent trends and future directions. In: Current opinion in psychology 45, S. 101289. DOI: 10.1016/j.copsy.2021.12.002.
- [5] jugendschutz.net: Gesundheitsrisiko Ohnmachtsspiel. Internet: **Gesundheitsrisiko Ohnmachtsspiel | jugendschutz.net** [Stand: 01.08.2024].