



Gesundheitsbezogene Inhalte auf Social-Media-Angeboten

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. Denn Bilder, die optisch ansprechend sind, werden öfter angesehen und geliked. Außerdem werden auch Inhalte durch Künstliche Intelligenz erstellt. Der Unterschied zu z. B. Bildern realer Personen ist dabei oft kaum mehr erkennbar.

Ständiger Wunsch nach Verbesserung und Verschönerung

Auf Social-Media-Angeboten werden viele Möglichkeiten zur Verbesserung des eigenen Körpers und Aussehens gezeigt: Anwendungen für ein perfektes Hautbild oder tolles Haar, ein bestimmtes Make-Up oder Tipps für sportliche und schlanke Körper. Kinder und Jugendliche sehen diese Möglichkeiten und eifern ihnen nach. Sie können so das Gefühl bekommen, nicht schön genug zu sein. Auch kann es passieren, dass sie sich weniger wert fühlen, weil ihr Körper nicht so perfekt ist. Dann möchten sie ihren Körper verändern, notfalls auch mit einer Schönheitsoperation.



Ernährungs- und Essgewohnheiten

Ernährungstrends

Auch zum Thema Ernährung gibt es Beiträge auf Social-Media-Angeboten. Längst meint der Begriff Ernährung nicht mehr nur das, was den Körper nährt und zum Leben notwendig ist. Auch wie und was man isst, unterliegt Trends. Solche Beiträge können dazu anregen, sich gesund zu ernähren. Sie können positiven Einfluss auf das eigene Körperbild und die Stimmung haben. Andererseits kann das Anschauen von Bildern und Videos z. B. zu kalorienarmer Ernährung auch dazu führen, dass man unzufrieden damit ist, wie man sich selbst ernährt, und sich dadurch schlecht fühlt. ^[1]



Thematisierung und Förderung von Essstörungen

Das Thema Ernährung wird auch in sogenannten „Pro-Ana“- und „Pro-Mia“-Foren auf Social-Media-Angeboten aufgegriffen. „Ana“ steht für Anorexia nervosa, also Magersucht. „Mia“ leitet sich von Bulimia nervosa ab, was Ess-Brech-Sucht bedeutet. In diesen Online-Foren werden die beiden Essstörungen als etwas Positives und Erstrebenswertes dargestellt. Hinzu kommen Tipps zur Gewichtsreduktion: von Hungern über exzessiven Sport bis zur Einnahme von Abführmitteln und absichtlichem Erbrechen. Solche Foren oder Gruppen werden oft von Betroffenen betrieben, die sich selbst nicht als krank sehen und eine Genesung oder Therapie ablehnen. Stattdessen bewerben sie die Essstörungen als Lebensstil und wollen sich selbst und andere darin bestärken.

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

Hype um Nahrungsergänzungsmittel

Auf Social-Media-Angeboten gibt es viele Beiträge zu Nahrungsergänzungsmitteln. Für jeden (scheinbaren) Mangel des Körpers gibt es ein passendes Produkt. Bekannte Influencer präsentieren diese auf ihren Social-Media-Kanälen. Sie erwecken so bei Kindern und Jugendlichen den Eindruck, dass man für einen gesunden Körper ein Nahrungsergänzungsmittel einer bestimmten Marke einnehmen muss.

Gesundheitsbezogene Challenges

Social-Media-Challenges liegen bei Kindern und Jugendlichen voll im Trend. Immer wieder sind gesundheitsbezogene Themen der Ursprung einer Challenge. Die meisten Challenges sind harmlos und machen einfach Spaß, andere können dagegen gefährlich sein.

Challenges für einen guten Zweck

Z. B. „Ice Bucket Challenge“ (deutsch: Eiskübel-Challenge)
Hier überschütteten sich Personen mit einem Eimer eiskaltem Wasser. Der Körper erstarbt 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.

Gefährliche bzw. lebensbedrohliche Challenges

Z. B. „Passout game“, „Choking Game“, „Blackout-Challenge“ (deutsch auch „Pilotentest“ genannt)
Bei dieser Challenge soll man sich mit verschiedenen Methoden, z. B. mit Würgen, bis zur Bewusstlosigkeit bringen.^[5]
Oftmals sind die Auswirkungen nur vorübergehend. Aber in einigen Fällen mussten Jugendliche nach solchen Challenges ärztlich behandelt werden oder sind sogar verstorben.



Challenges, die ein unreales Körperbild fördern

Z. B. „Panty Challenge“ (deutsch: Höschen-Challenge)
Hier sollen Mädchen ein Foto ihres getragenen Slips mit möglichst wenig Ausfluss posten. Solche Challenges können ein völlig falsches Bild natürlicher und gesunder Körperfunktionen vermitteln.



Fitness und sportliche Aktivitäten

Unter dem Hashtag „Fitspiration“ (Fitness & Inspiration) posten Nutzerinnen und Nutzer Fotos und Videos von sich beim Sportmachen. Solche Inhalte können dazu motivieren, sich körperlich mehr 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 dazu führen, das eigene Aussehen mehr zu vergleichen und den Körper stärker zu überwachen.^{[2] [3]} Mittlerweile ist das Thema aber auch geschlechterübergreifend präsent. Durch den ständigen Vergleich von Äußerlichkeiten können Kinder und Jugendliche immer unzufriedener mit dem eigenen Körper werden. Das kann sich auch auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken. Allein das Erstellen und Bearbeiten von Selfies kann bereits mit negativen Auswirkungen auf das eigene Körperbild verbunden sein – egal, ob es anschließend gepostet wird oder nicht.^[4]

Digital Detox / Social Media Detox

Für einen bestimmten Zeitraum komplett keine Medien zu nutzen, ist ein Gesundheitstrend, der immer verbreiteter ist. Bei „Social Media Detox“ stellen sich junge Menschen unter den Augen ihrer Follower der Herausforderung, für eine gewisse Zeit keine Social-Media-Angebote zu nutzen. Eine solche Auszeit kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Über einen längeren Zeitraum gar keine Medien zu nutzen, kann jedoch auch dazu führen, dass man sich ausgeschlossen fühlt. Das kann sich wiederum negativ auf das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen auswirken.

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.copsyc.2021.12.002.
- [5] jugendschutz.net: Gesundheitsrisiko Ohnmachtsspiel. Internet: [Gesundheitsrisiko Ohnmachtsspiel | jugendschutz.net](https://jugendschutz.net/Gesundheitsrisiko-Ohnmachtsspiel) [Stand: 01.08.2024].