

# Medien & Gesundheit

## ● Gesundheitsthemen im Internet und auf Social Media



# Übersicht



**3** Experte oder Laie: Wer teilt gesundheitsbezogene Themen auf Social Media?

**7** Gesundheitsinformationen im Internet

**12** Handlungstipps



**14** Gesundheitsbezogene Inhalte auf Social-Media-Angeboten

**18** Beratungsstellen und Hilfsangebote

**21** Weiterführende Informationsangebote

**24** Impressum



# Experte oder Laie: Wer teilt gesundheits- bezogene Themen auf Social-Media-Angeboten?

Professionell aufbereitete Inhalte zu Gesundheitsthemen auf Social-Media-Angeboten können verschiedenster Art sein und von unterschiedlichen Akteuren stammen, z. B. von:

- etablierten Medienhäusern (z. B. Zeitungen, Fachzeitschriften, Online-Redaktionen), die journalistische Beiträge zum Thema veröffentlichen
- Gesundheitsexpertinnen bzw. -experten, Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftlern sowie gemeinnützigen und wohltätigen Organisationen, die auf Social-Media-Angeboten aktiv sind und aufklären wollen
- Unternehmen bzw. Einzelpersonen (z. B. Influencer), die kommerzielle Interessen im Gesundheitsbereich verfolgen <sup>[1]</sup>



Daneben gibt es private Nutzerinnen und Nutzer, die in ihren Beiträgen vor allem Erfahrungsberichte rund um das Thema Gesundheit teilen. Etwa 80% der gesundheitsbezogenen Beiträge auf Social-Media-Angeboten werden von Laien und Privatpersonen gepostet. Sie erzählen darin z. B. von persönlichen Erfahrungen mit Krankheiten und Behandlungsmethoden. Damit wollen sie Berührungsängste abbauen oder auf bestimmte Krankheiten aufmerksam machen (wie z. B. Depressionen, Migräne, Krebserkrankungen). Manche Betroffene sprechen aber auch bewusst online über ihre Krankheit (z. B. ADHS), um Aufmerksamkeit zu erregen und dadurch Follower zu

gewinnen. Daneben gibt es Beiträge, die zu bestimmten körperlichen Zuständen und Krankheiten aufklären sollen (wie z. B. Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung). In den meisten Fällen mischen sich aufklärende Angebote mit persönlichen Erfahrungsberichten. <sup>[2]</sup>

Auf Social-Media-Angeboten gibt es daher einerseits gut recherchierte sowie redaktionell überprüfte Informationen und hilfreiche Erfahrungsberichte. Andererseits geben viele Beiträge „gefährliches“ Halbwissen zu allen möglichen Gesundheitsthemen wieder, enthalten falsche Informationen oder verherrlichen sogar gefährliche Praktiken. Ein aktueller Trend z. B. auf TikTok ist die Einnahme von Brennnesselkapseln, die entwässernd wirken und somit beim Abnehmen helfen sollen. Nicht erwähnt wird, dass so auch wichtige Nährstoffe aus dem Körper gespült werden. Ebenso die Tatsache, dass die Brennnessel gar nicht zur Fettverbrennung beiträgt. Dennoch finden solche Trends eine Vielzahl an Nachahmern und werden in anderen Beiträgen aufgegriffen, ohne z. B. die tatsächliche Wirksamkeit zu hinterfragen.

## Absichten von Influencern hinter gesundheitsbezogenen Social-Media-Beiträgen

Auch bekannte Influencer widmen sich verstärkt dem Thema Gesundheit wie z. B. gesunder Ernährung oder Fitness. Influencer haben ein Interesse daran, möglichst viele Menschen zu erreichen, weil sie damit Geld verdienen. Das bedeutet, dass ihre Inhalte und Beiträge von möglichst vielen Nutzerinnen und Nutzern gesehen werden sollen. Dabei werden manchmal auch problematische Themen wie z. B. plastische Schönheits Eingriffe aufgegriffen und dadurch (eigentlich) beworben. Häufig fehlt Influencern jedoch selbst das nötige Fachwissen, um belegte Aussagen treffen zu können. <sup>[2]</sup> Für die Follower ist es oftmals schwer zu erkennen, ob ein Influencer positiv über ein Produkt oder eine Behandlungsart spricht, weil er tatsächlich gute Erfahrungen damit gemacht hat oder weil er dafür bezahlt wird. Influencer sind Vorbilder für Kinder und Jugendliche. Diese vertrauen ihren Vorbildern. So werden die Inhalte und Ansichten häufig übernommen bzw. wird diesen geglaubt.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Bereich „**Social Media: Influencer als mediale Vorbilder**“.





## Tipp

Bei Social-Media-Posts von Influencern ist es wichtig, **auf eventuelle Werbekennzeichnungen zu achten**. Influencer sind gesetzlich dazu verpflichtet, Beiträge als werblich zu kennzeichnen, sobald sie eine Gegenleistung für einen Beitrag oder ein vorgestelltes Produkt bekommen (z. B. kostenlose Produkte oder Geld). In der Praxis wird das jedoch nicht immer umgesetzt. Weitere Hinweise, dass es sich um Beiträge mit werblichem Hintergrund handelt, sind z. B. Sticker oder verlinkte Tags, die direkt zu einem Onlineshop führen. Auch Rabattcodes oder Produktlinks unter einem Video weisen auf einen werblichen Beitrag hin. Wenn bestimmte Marken und Produkte explizit vorgestellt werden oder ein Produkt immer wieder in Beiträgen auftaucht und dadurch empfohlen wird, verdienen Influencer in der Regel Geld damit. Kinder und Jugendliche sollten diese unterschiedlichen Werbeformen kennen und sich bewusst sein, dass hinter vermeintlich persönlichen Empfehlungen oft ein geschäftliches Interesse steht.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Bereich **„Medien in der Familie: Werbung und Kostenfallen“**.

## Verantwortung von Social-Media-Plattformen

Inhalte auf Social-Media-Angeboten werden von Nutzerinnen und Nutzern selbst hergestellt. Oft gibt es keine professionelle Betreuung durch eine Redaktion. Solange Inhalte nicht gegen Gesetze oder Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) verstoßen, bleiben sie online. In den „Gemeinschaftsrichtlinien“, z. B. von Instagram, gibt es viele Vorgaben, an die sich Nutzerinnen und Nutzer halten sollten.

So ist es nicht erlaubt, andere zu Essstörungen oder zur Selbstverletzung zu ermutigen oder zu drängen. Auch ist es verboten, Nacktbilder zu posten. Bilder zum Thema Stillen oder Brustamputationen bei Krebs sind aber erlaubt. Aufrufe zur Gewalt gegenüber Personen auf Grund einer anderen Geschlechtsidentität, einer Behinderung, ihrer sexuellen Orientierung oder einer Krankheit, sind laut diesen Richtlinien ebenfalls verboten. Verstoßen Inhalte gegen die „Gemeinschaftsrichtlinien“, müssen Nutzerinnen und Nutzer damit rechnen, dass der entsprechende Inhalt gelöscht oder sogar ihr Konto gesperrt wird.<sup>[3]</sup>

## Welche Herausforderungen ergeben sich für Kinder und Jugendliche?

Kinder und Jugendliche müssen sich bei der Vielzahl von Inhalten, Informationen und Meinungen auf Social-Media-Angeboten zurechtfinden und lernen, die Informationen in ihrer Echtheit zu bewerten. Das ist gerade bei einem so sensiblen Thema wie Gesundheit besonders wichtig. Sie müssen erkennen, was z. B. eine fachliche Einschätzung eines Gesundheitszustands und was hingegen eine private Meinung ist. Beiträge mit werblichem Hintergrund müssen von ernst gemeinten Anliegen von Influencern unterschieden werden können.



### Quellenangaben

- [1] Schmidt, J.-H. (2019): Filterblasen und Algorithmenmacht. Wie sich Menschen im Internet informieren. In: C. Gorr und M. C. Bauer (Hg.): Gehirne unter Spannung: Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 35–51.
- [2] Eldaly, A. S.; Mashaly, S. M. (2022): The new dilemma of plastic surgery and social media: a systematic review. In: Eur J Plast Surg 45 (3), S. 371-382. DOI: 10.1007/s00238-021-01891-5.
- [3] Instagram (Meta): Nutzungsbedingungen und Richtlinien: Gemeinschaftsrichtlinien. Internet: [https://help.instagram.com/477434105621119/?helpref=uf\\_share](https://help.instagram.com/477434105621119/?helpref=uf_share) [Stand:01.08.2024].



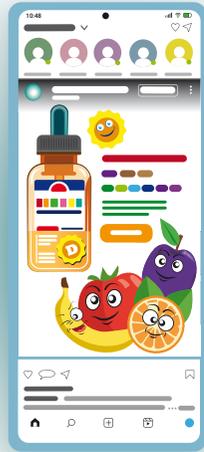
# Gesundheitsinformationen im Internet

Online-Dienste wie Suchmaschinen, Podcasts und Social-Media-Angebote sind eine wichtige Informationsquelle für gesundheitsbezogene Themen. Die digitalen Angebote ergänzen damit herkömmliche Informationsquellen wie Bücher, Tageszeitungen, Radionachrichten oder Fernsehen, ohne sie zu ersetzen. <sup>[1]</sup>

Kinder und Jugendliche nutzen überwiegend klassische Internetseiten und Suchmaschinen um sich gezielt zu informieren. <sup>[2]</sup> Aber auch der Austausch mit Freundinnen und Freunden, Familie und medizinischem Fachpersonal ist ihnen wichtig. <sup>[3]</sup> Auf Social-Media-Angeboten können sie zufällig auf Gesundheitsthemen stoßen, z. B. über Influencer und andere Jugendliche. Hier werden Erfahrungen zu gesundheitsbezogenen Themen geteilt, Einblicke in Krankheitsbilder gegeben, Informationen aufbereitet und Unterstützung und Austausch geboten.



# Zugang zu Gesundheitsinformationen im Internet – Chancen und Herausforderungen



## Positive Aspekte

### Ständige Verfügbarkeit

Informationen rund um das Thema Gesundheit sind im Internet sofort und zu jeder Zeit verfügbar. Mit dem Smartphone und einem Internetzugang können Suchmaschinen und andere Seiten immer und überall befragt werden und so ggf. auch bei einem medizinischen Notfall helfen.

## Problematische Aspekte

### Schädliche und krankheitsfördernde Inhalte

Im Internet und auf Social-Media-Angeboten können Kinder und Jugendliche auf Inhalte stoßen, die sie irritieren oder sogar überfordern. Im Extremfall können die Inhalte sogar der Gesundheit schaden, wenn Kinder und Jugendliche z. B. Mitglied in Social-Media-Gruppen sind, in denen Erkrankungen wie Essstörungen als etwas Erstrebenswertes angesehen werden. Außerdem finden sich viele Beiträge, die z. B. verzerrte Körper- oder Rollenbilder zeigen und den Eindruck erwecken, man müsste so aussehen oder sich so verhalten.

## Passende Informationen

Kinder und Jugendliche können online ganz einfach nach einem Sachverhalt suchen und erhalten eine – mal mehr oder weniger kundige – Antwort. Je mehr Informationen zu einem Thema gesucht werden, desto eher greifen Algorithmen ein. Vor allem auf Social-Media-Angeboten führen Algorithmen dazu, dass Nutzerinnen und Nutzern automatisch Inhalte angezeigt werden, die ihren Interessen entsprechen könnten. Das bedeutet: Haben sie einmal nach etwas gesucht, werden ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit immer wieder ähnliche Themen angezeigt. Dadurch kann man viele verschiedene Informationen zu einem bestimmten Thema erhalten. Algorithmen können aber auch zu einer „Filterblase“ bzw. „Echokammer“ führen. Dann werden nur noch Informationen zu diesen Themen angezeigt und wenig oder gar nichts anderes mehr. <sup>[1]</sup>

## Anonymität/Unbekanntheit

Im Internet ist man überwiegend unbekannt unterwegs. Das sorgt dafür, dass Kinder und Jugendliche schambesetzte und intime Fragen ansprechen können, die sie in ihrem persönlichen Umfeld nicht thematisieren würden. Sie können z. B. Fragen zu Sexualität und körperlicher Entwicklung stellen, die sie lieber anonym oder im Verborgenen, in einem sog. „safe space“, besprechen möchten. <sup>[4]</sup>

## Werbung und Beeinflussung

Gesundheitsbezogene Themen können in Form von Werbung auftauchen. Gerade auf Social-Media-Angeboten ist Werbung oft nur schwer zu erkennen. Kindern und Jugendlichen ist oft nicht bewusst, dass hinter Beiträgen auch finanzielle Interessen stehen. Das kann dazu führen, dass sie bestimmte Produkte direkt mit Gesundheit verbinden, z. B. Tee-Getränke, die den Stoffwechsel anregen, oder Proteinprodukte für Abnahme und Muskelaufbau.



## Verschwörungserzählungen

Gerade im Gesundheitsbereich gibt es immer wieder als Informationen getarnte Verschwörungserzählungen. Viele Verschwörungserzählungen, richten sich gegen Regierungen, wissenschaftliche Erkenntnisse oder bestimmte Gruppen. Die Verfasser solcher Inhalte wollen damit in der Gesellschaft Zweifel und Ängste

## Mitmachen und selbst gestalten

Auf Social-Media-Angeboten können Kinder und Jugendliche sich auch selbst an der Gestaltung von Informationen beteiligen. Sie können z. B. fachliche Informationen oder Erfahrungsberichte kommentieren, Fragen stellen oder ihre eigenen Erfahrungen schildern.

## Sichtbarkeit und Aufklärung

Einige Krankheiten oder Gesundheitszustände sind gesellschaftlich nach wie vor mit Vorurteilen oder negativen Sichtweisen behaftet. Durch Beiträge, Erfahrungsberichte und Posts werden z. B. psychische Erkrankungen wie Depressionen sichtbarer gemacht. Es können Berührungsängste abgebaut und die Sicht auf bestimmte Gesundheitszustände und Krankheiten kann verändert werden.

## Unterstützung und Austausch mit anderen

Durch Social-Media-Angebote kann man sich mit anderen Menschen vernetzen, die sich mit ähnlichen gesundheitsbezogenen Themen beschäftigen oder vielleicht eine ähnliche Erkrankung oder Frage haben. Das kann dazu beitragen, dass sich Jugendliche sozial unterstützt fühlen.<sup>[5]</sup>

verbreiten oder sogar Hass und Gewaltbereitschaft verstärken. Eine Vorstufe bilden sog. „Fake News“, mit denen Lügen und falsche Informationen gezielt verbreitet werden.<sup>[2]</sup> Z. B. gibt es seit längerem die sog. Impf-Lüge, mit der behauptet wird, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rufe zum Impfen gegen alle möglichen Krankheiten auf, nur um den finanziellen Umsatz von Unternehmen bzw. Ärztinnen und Ärzten zu steigern.

## Falschinformationen

Online finden sich nicht nur gut recherchierte, redaktionell überarbeitete und korrekte Informationen, sondern auch persönlich bewertete Inhalte mit teils ungeprüften und falschen Aussagen. Das kann zu falschen Selbstdiagnosen oder wirkungslosen Behandlungsversuchen bei Nutzerinnen und Nutzern führen, die diese Informationen glauben.



## Wie können Kinder und Jugendliche im Umgang mit Informationen rund um das Thema Gesundheit unterstützt werden?

Die Möglichkeit, sich online zu Gesundheitsthemen zu informieren, hat viele Vorteile, birgt aber auch einige Gefahren. Kinder und Jugendliche stufen z. B. in der Regel eine Information als wichtiger oder richtig ein, wenn sie eine hohe Like-Anzahl aufweist.<sup>[2]</sup> Damit Kinder und Jugendliche online geeignete und sichere Gesundheitsinformationen finden und sie von falschen unterscheiden können, braucht es Gesundheitsinformationskompetenz. Das bedeutet, sie müssen lernen, Informationen zu Gesundheitsthemen im Internet und auf Social-Media-Angeboten zu hinterfragen, zu prüfen, zu vergleichen und seriöse Quellen für die Recherche zu nutzen.

Ist man in Bezug auf den eigenen Gesundheitszustand unsicher, sollte eine medizinische Expertin oder ein Experte gefragt werden. Nur sie können eine passende und zuverlässige Aussage über die Gesundheit einer Person treffen.



### Quellenangaben

- [1] Schmidt, J.-H. (2019): Filterblasen und Algorithmenmacht. Wie sich Menschen im Internet informieren. . In: Claudia Gorr und Michael C. Bauer (Hg.): *Gehirne unter Spannung: Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 35–51.
- [2] Dadaczynski, K.; Rathmann, K.; Schricker, J.; Bilz, L.; Sudeck, G.; Fischer, S. M. et al. (2022): Digitale Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern. Ausprägung und Assoziationen mit dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten. In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 65 (7-8), S. 784–794. DOI: 10.1007/s00103-022-03548-5.
- [3] Basch, C. H.; Donelle, L.; Fera, J.; Jaime, Ch. (2022): Deconstructing TikTok Videos on Mental Health: Cross-sectional, Descriptive Content Analysis. In: *JMIR formative research* 6 (5). DOI: 10.2196/38340.
- [4] Hoffmann, D. (2023): Identitätsbildung und geschlechtliche Vielfalt im Kontext sozialer Medien. Zur (Geschlechts-)Identitätskonstruktion in sozialen Medien. In: *BzKJAKTUELL* (3), 5–10.
- [5] Abi-Jaoude, E.; Naylor, K. T.; Pignatiello, A. (2020): Smartphones, social media use and youth mental health. In: *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne* 192 (6), E136-E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434.



# Handlungstipps

## Genau hinschauen

Bleiben Sie bei Inhalten im Internet und auf Social-Media-Angeboten kritisch und versuchen Sie einzuschätzen, ob Tatsachen vermittelt werden, eine bestimmte Meinung vertreten wird oder ob mit dem Beitrag Geld verdient werden soll. Gerade beim Thema Gesundheit ist diese Unterscheidung sehr wichtig. Inhalte und Beiträge können falsch, unvollständig oder auch bewusst irreführend sein, z. B. im Fall von Fake News oder Verschwörungserzählungen. Das gilt auch für Bilder: Sie zeigen immer nur einen Ausschnitt der Wirklichkeit, können auch täuschen oder manipuliert sein. Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind Wissenssendungen ansehen oder ausgewählte Informationsangebote lesen und anschließend über die Inhalte sprechen. So unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Informationen aus dem Internet und auf Social-Media-Angeboten richtig einzuordnen und kritisch einzuschätzen.

## Kritisch sein

Wenn Sie online nach Informationen rund um Gesundheit suchen, sollte Ihnen klar sein, dass Suchmaschinen Ergebnisse gezielt filtern und selektieren. Der erste Treffer ist nicht immer der beste. Manche Internetseiten wie z. B. Wikipedia sind offene Plattformen, auf der jeder etwas veröffentlichen oder bestehende Beiträge verändern kann. Das Wissen darüber, wie Inhalte ins Internet gelangen können, kann Ihrem Kind helfen, Suchergebnisse und Informationen besser einzuordnen und zu hinterfragen, z. B. wurde ein Link bezahlt und ist deswegen unter den ersten Treffern bzw. ist der Artikel in Wikipedia wirklich vollständig und richtig?

## Glaubwürdigkeit von Quellen prüfen

Unterschiedliche Kriterien helfen bei der Einschätzung, ob eine Quelle seriös und glaubwürdig ist, wie z. B. Nennung der Autorin bzw. des Autors und Herausgebers, Gestaltung und Aufmachung, Inhalt und Aktualität. Versuchen Sie etwas über die Quellen herauszufinden. Wer hat die Website veröffentlicht und wie alt sind die enthaltenen Informationen? Wurde ein Artikel regelmäßig aktualisiert? Die Quelle gibt wichtige Hinweise darauf, ob man einer Information im Internet glauben kann oder eher misstrauisch sein sollte. Das Impressum verrät z. B., wer für den Inhalt einer Website verantwortlich ist. Fehlen solche Angaben, sollten die Informationen besonders kritisch hinterfragt werden.

## Alternativen suchen

Für eine umfassende Recherche reicht eine einzige Quelle nicht aus. Vertrauen Sie nicht auf die erstbeste Information, sondern suchen und vergleichen Sie weitere Informationen und Quellen, z. B. kann man verschiedene Suchmaschinen nutzen und unterschiedliche Websites oder auch analoge Quellen wie Bücher oder Zeitschriften zu einem Thema lesen. Gerade beim Thema Gesundheit gibt es verlässliche und seriöse Institutionen, Websites oder Zeitschriften, die online aufklären und informieren.

## Empfehlungen kritisch hinterfragen lernen

Medienstars und Influencer bauen durch ihre Inhalte eine (scheinbare) Nähe zu ihren Followern auf. Für Kinder und Jugendliche kann das den Anschein haben, als seien sie mit den Stars befreundet. Wenn die Community eines Influencers groß ist oder er viele Klicks bekommt, kann er interessanter Werbepartner für Firmen werden. Um Geld zu verdienen, werben Influencer dann auf ihren Kanälen für verschiedene Produkte, gerne auch mal für medizinische oder kosmetische Behandlungen. Vor allem für Kinder und Jugendliche ist es meist schwierig, zu erkennen, dass es sich nicht um die Empfehlung einer Freundin oder eines Freundes handelt, sondern um Werbung. Sensibilisieren Sie Ihr Kind für diese Art von Werbung und besprechen Sie gemeinsam, ob ein Produkt wirklich gekauft werden muss, nur, weil der Lieblings-Influencer es empfiehlt.

## Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihre eigene Meinung zu bilden

Influencer sind Vorbilder für Kinder und Jugendliche und haben Einfluss auf ihre Meinung, Entwicklung und Ideale. Es ist daher wichtig für Kinder und Jugendliche, Inhalte und Aussagen von Influencern zu reflektieren, einzuordnen und sich selbst eine Meinung zu bilden. Finde ich gut, was in dem Beitrag gezeigt wird? Stimmt das, was der Influencer behauptet? Sieht er oder sie den ganzen Tag so gut aus? Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Inhalte und Aussagen zu bewerten, ggf. Fakten zu recherchieren und für sich selbst einen Standpunkt zu finden.

## Sich Hilfe suchen

Stellen Sie an Ihrem Kind negative Veränderungen fest, z. B. dass es nichts mehr essen mag, immer dünner wird, ständig an sich selbst zweifelt oder durchgehend traurig wirkt, und Sie selbst nicht mehr weiterwissen, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Unterstützung bieten z. B. Familienberatungsstellen. Wenn Ihr Kind sich Ihnen nicht anvertrauen aber trotzdem mit jemandem sprechen möchte, gibt es für Kinder und Jugendliche auch anonyme Beratungsangebote wie z. B. die Nummer gegen Kummer. Ansprechstellen finden Sie in der „**Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote**“ im Bereich „Gesundheitsthemen im Internet und auf Social Media“.



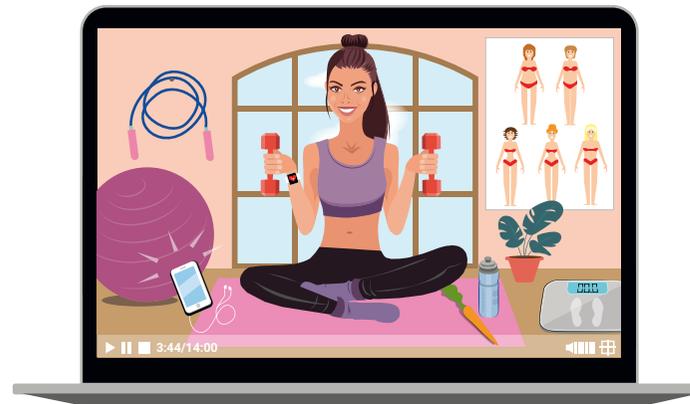


# Gesundheitsbezogene Inhalte auf Social-Media-Angeboten

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

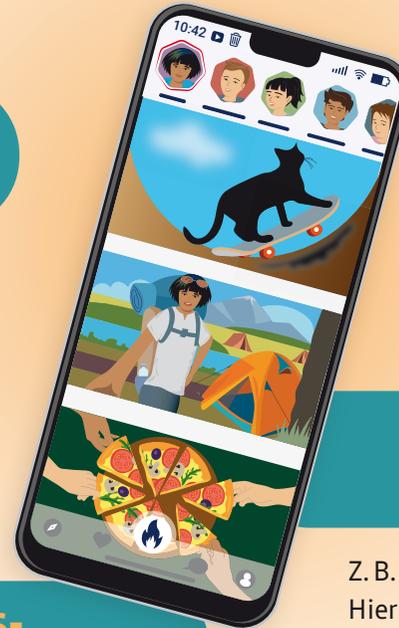
Social-Media-Challenges liegen bei Kindern und Jugendlichen voll im Trend. Immer wieder sind gesundheitsbezogene Themen der Ursprung einer Challenge. Die meisten Challenges sind harmlos und machen einfach Spaß, andere können dagegen gefährlich sein.

### Challenges für einen guten Zweck

Z. B. „Ice Bucket Challenge“ (deutsch: Eiskübel-Challenge)  
Hier überschütten 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.<sup>[5]</sup>  
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.<sup>[2] [3]</sup> 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.<sup>[4]</sup>



## Digital Detox / Social Media Detox

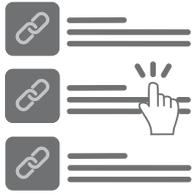
Für einen bestimmten Zeitraum komplett keine Medien zu nutzen, ist ein Gesundheitstrend, der immer verbreiteter ist. Bei „Social Media Detox“ stellen sich junge Menschen unter den Augen ihrer Follower der Herausforderung, für eine gewisse Zeit keine Social-Media-Angebote zu nutzen. Eine solche Auszeit 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](https://www.jugendschutz.net/Gesundheitsrisiko-Ohnmachtsspiel) | [jugendschutz.net](https://www.jugendschutz.net) [Stand: 01.08.2024].



# Beratungsstellen und Hilfsangebote

## ANAD e. V. – Versorgungszentrum Essstörungen

Der Verein  **ANAD e. V.** bietet Menschen mit Essstörungen Hilfe. Hier findet man z. B. Beratungsstellen, ambulante Gesprächsgruppen und Vermittlung an therapeutische Einrichtungen.

## Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. – Fachverband für Erziehungs- und Familienberatung

Der Fachverband bietet ein Online-Beratungsangebot für  **Jugendliche** und für  **Eltern**. Das Angebot ermöglicht z. B. den Austausch mit Gleichaltrigen in Foren oder Gruppen-Chats oder eine professionelle Beratung durch Fachkräfte.

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Infotelefon zu Essstörungen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet ein  **Infotelefon** an und informiert hier Betroffene, Angehörige und Interessierte zu den unterschiedlichen Formen von Essstörungen wie Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Esssucht an.

## Cinderella – Aktionskreis für Ess- und Magersucht e. V.

Der Verein  **Cinderella e. V.** bietet Information zum Thema Essstörungen und Beratung für Betroffene, Angehörige und pädagogische Fachkräfte.

## Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters (DZSKJ)

Unter  **www.computersuchthilfe.info** gibt das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters Tipps und informiert über Therapie- und Beratungsmöglichkeiten u. a. bei Computerspielsucht.

## Elternnetzwerk Magersucht

Das  **Elternnetzwerk Magersucht** ist eine Organisation für Eltern, deren Kinder an Magersucht erkrankt sind. Das Netzwerk wird ehrenamtlich von Eltern für Eltern unterhalten und bietet Unterstützung, Informationen und Ressourcen, Online-Eltern-Selbsthilfegruppen und Kontakte zu Therapeuten.

## Erziehungsberatungsstellen in Bayern

Rund 180 ➔ **Erziehungsberatungsstellen** stehen Kindern, Jugendlichen und Eltern in Bayern zur qualifizierten Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme zur Verfügung.

## Fachverband Medienabhängigkeit

Der ➔ **Fachverband Medienabhängigkeit e. V.** bietet Informationen für Betroffene und Angehörige. Es gibt eine Übersicht bundesweiter Beratungs- und Anlaufstellen, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind.

## Irrsinnig Menschlich e.V.

Der ➔ **Irrsinnig Menschlich e. V.** setzt sich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein und bietet verschiedene Präventionsangebote für Schule, Ausbildung, Studium, Freiwilligendienst und Sportvereine.

## JugendNotmail

Die Online-Beratung ➔ **JugendNotmail** bietet Kindern und Jugendlichen Hilfe und Beratung in allen Lebenslagen zu verschiedensten Themen wie Liebe und Sexualität, Selbstverletzung oder Essstörung, z. B. per Email oder Chat.

## Juuuport

➔ **Juuuport** ist eine bundesweite Online-Beratungsstelle von Jugendlichen für Jugendliche. Sie finden dort Hilfe zu verschiedenen Themen und Problemen im Internet. Ehrenamtlich aktive Jugendliche und junge Erwachsene helfen Gleichaltrigen bei Online-Problemen wie Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenmissbrauch, exzessiver Mediennutzung oder Fake News.

## Krisenchat

Der ➔ **Krisenchat** bietet jungen Menschen in Not Unterstützung. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet, kostenlos und vertraulich. Pädagogische und medizinische Fachleute antworten den Kindern und Jugendlichen auf ihre Sorgen und bieten Hilfe bei Problemen.

## Krisendienste Bayern

Die ➔ **Krisendienste Bayern** sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot in Bayern. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung.

## Liebesleben

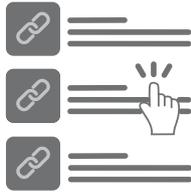
Auf  **Liebesleben**, einer Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), gibt es eine Online- und Telefonberatung, worüber Kinder und Jugendliche Informationen und praktische Ratschläge zu Fragen rund um die Themen sexuelle Gesundheit, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität erhalten können.

## Medien kindersicher

Das Online-Portal  **Medien kindersicher** informiert Eltern über technische Schutzlösungen für unterschiedliche Geräte bzw. Betriebssysteme, Dienste und Apps und bietet Schritt-für-Schritt-Anleitungen für konkrete Sicherheitseinstellungen. Medienkindersicher.de ist ein Angebot mehrerer Landesmedienanstalten (Bayern, Bremen, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz) sowie von klicksafe.

## Nummer gegen Kummer

Das Angebot  **Nummer gegen Kummer** bietet anonyme Beratung und Hilfe bei den unterschiedlichsten Problemen – telefonisch und online. Neben Kindern und Jugendlichen können sich auch Eltern dorthin wenden.



# Weiterführende Informationsangebote



## Online-Angebote

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

➔ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Auf der Seite gibt es Informationen zu Gesundheit, Prävention von Krankheiten bzw. gesundheitlicher Aufklärung.

### Familien unter Druck

➔ [www.familienunterdruck.de](http://www.familienunterdruck.de)

In kurzen Videos werden einfache Hilfestellungen für den Umgang mit z. B. Stress und Ärger gegeben, um den Alltag in Familien besser zu meistern. Diese wurden von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie Expertinnen und Experten für psychische Gesundheit zusammengestellt. ➔ **Sie sind auch in englischer Sprache verfügbar.**

### FLIMMO

➔ [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

Der FLIMMO – Elternratgeber für TV, Streaming & YouTube bietet in seiner Rubrik Medienerziehung einen Artikel zum Thema „Überforderung und Angst“.

### Ich bin alles

➔ [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Auf der Seite finden Kinder und Jugendliche Informationen, Videos und Podcasts zum Thema Depression und psychischer Gesundheit. In einem extra Bereich gibt es ebenfalls Informationen speziell für Eltern.

### Ich bin alles @Schule

➔ [www.schule.ich-bin-alles.de](http://www.schule.ich-bin-alles.de)

Das Infoportal richtet sich speziell an Lehrkräfte und bietet Informationen zu psychischen Belastungen und Erkrankungen wie die Depression sowie zur psychischen Gesundheit bei Schülerinnen und Schülern.

## **jugendschutz.net**

➔ [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

Die Seite klärt über die Verherrlichung von Essstörungen auf Social-Media-Angeboten, Risikoverhalten u. v. m. auf.

## **klicksafe**

➔ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Die Seite klärt über „Digital Wellbeing“, Geschlechterrollen und verschiedene andere Gesundheitsthemen auf und gibt Tipps für Eltern und pädagogische Fachkräfte.

## **Krisenchat**

➔ [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

Der Krisenchat bietet jungen Menschen in Not Unterstützung. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet, kostenlos und vertraulich. Pädagogische und medizinische Fachleute antworten den Kindern und Jugendlichen auf ihre Sorgen und bieten Hilfe bei Problemen. Neben dem Chat gibt es auch einen Bereich mit Artikeln rund um Themen wie Identitätsbildung, Depressionen oder Mobbing.

## **SCHAU HIN!**

➔ [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Auf der Seite finden Eltern viele Informationen rund um Rollenbilder, Challenges und Influencer auf Social-Media-Angeboten. Außerdem beantworten die Medien-coaches von SCHAU HIN! Fragen zur Mediennutzung in Familien.



# **Studien**

## **Gefährdungsatlas. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln.**

➔ [www.bzkj.de](http://www.bzkj.de)

Publikation der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (aktualisierte und erweiterte 2. Auflage, März 2022).

## **JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien**

➔ [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Jährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest.

## Jugendschutz im Internet. Risiken und Handlungsbedarf

➔ [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

Jahresbericht 2022 von jugendschutz.net.

## KIM-Studie 2022. Kindheit, Internet, Medien

➔ [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)

Zweijährlich erscheinende Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest.

## Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen. Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019

➔ [www.leibniz-hbi.de](http://www.leibniz-hbi.de)

Studie des Leibniz-Instituts für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI).

## Problematische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter in der post-pandemischen Phase

➔ [www.dak.de](http://www.dak.de)

Das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) führt am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) im Auftrag der DAK-Gesundheit eine Längsschnittstudie zum Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland durch. Ausgewählte Ergebnisse der sechsten Erhebungswelle im August/September 2023.

### Weiterführende Informationen aus anderen Themenbereichen

---

Speziell zum Thema „**Problematische Körperbilder**“ finden sich weiterführende Informationen in der „Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote“ sowie in der „Linkliste: Weiterführende Informationen“ im Bereich „**Sexualisierte Inhalte: Problematische Körperbilder**“.

# Impressum

**Konzeption:** BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern

**Autorin:** Dr. Isabel Brandhorst

**Redaktion:** Annalena Bushoff, Amelie Hofmann  
(BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern)

**Satz und Layout:** Werbhaus, Georg Lange

**Bildnachweise:** Peter Weber Grafikdesign

Die entstandenen Materialien basieren zum Teil auf dem bereits bestehenden Material des Medienführerscheins Bayern (gefördert durch die Bayerische Staatskanzlei): Wenn Nachrichten Angst machen (Herausgeber: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern)

1. Auflage: München, 2024

Copyright: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern

Alle Rechte vorbehalten



Entwicklung der Materialien im Rahmen des Pilotversuchs „Digitale Schule der Zukunft“ und gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Herausgebers und der Autoren ausgeschlossen ist.