



# Fördern soziale Medien Essstörungen?

**Soziale Netzwerke sind ein wichtiger Ort des Austausches. Beim Chatten, Surfen, Posten, Liken und Sammeln von Fans entsteht das Gefühl, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein. Oft fällt es in der digitalen Welt leichter als im echten Leben, Anschluss oder Anerkennung zu finden. Doch der Cyberspace bietet auch bedenklichen Inhalten viel Raum.**

Wer mit dem Internet groß wird, geht damit ganz selbstverständlich um. Das Smartphone ist mittlerweile zum Alltagsbegleiter geworden. Die digitale Welt bietet viele Vorteile – gerade, wenn es darum geht, Beziehungen zu pflegen. In Online-Netzwerken spielt z. B. räumliche Entfernung keine Rolle. Dadurch können Menschen miteinander in Verbindung bleiben, wenn persönliche Treffen nicht möglich sind. Aber auch wer neue Kontakte, Rat oder Interessensgemeinschaften sucht, wird auf sozialen Plattformen schnell fündig.

**!** **Henne oder Ei?** Es besteht ein Zusammenhang zwischen Essstörungen und dem übermäßigen Konsum sozialer Medien. Einen eindeutigen Beweis dafür, dass Online-Netzwerke problematisches Essverhalten fördern oder auslösen, gibt es jedoch bislang nicht. Möglicherweise sind Betroffene einfach nur überdurchschnittlich oft in sozialen Netzwerken unterwegs – beispielsweise weil sie dort Rat oder Inhalte rund um die Themen Essen, Figur und Gewicht suchen.

## **Soziale Netzwerke: Bereicherung oder gefährliches Pflaster?**

Medienkonsum ist in vielen Familien ein häufiges Streitthema. Wenn Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene stundenlang im Netz abtauchen, machen sich Angehörige oft Sorgen – nicht ganz unbegründet. Sich jederzeit, überall und mit der ganzen Welt auszutauschen, kann Spaß machen, inspirieren und Halt geben. Soziale Netzwerke können sich somit durchaus positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Aber: Menschen, die sie sehr intensiv nutzen, sind offenbar auffällig häufig von Schlafproblemen, Ängsten, Depressionen und Essstörungen betroffen.

**Fast 9 von 10 Personen, die das Internet nutzen, sind bei sozialen Netzwerken angemeldet. Bei den 14- bis 29-Jährigen sind nahezu alle auf Online-Plattformen aktiv, im Schnitt auf fünf verschiedenen.**

.....

## Kontakte aller Art: Wichtig für die Identitätsbildung

Gerade die Pubertät ist ein Lebensabschnitt voller Veränderungen, die verunsichern und mit Schwierigkeiten einhergehen können. Das Erwachsenwerden wirft ganz grundlegende Fragen auf: Wer bin ich? Wie will ich sein? Wie möchte ich wahrgenommen werden?

**Die Selbstfindung ist ein Entwicklungsprozess, der vorwiegend im Umgang mit anderen Menschen stattfindet.**

Die Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen und weiteren Bezugspersonen ist wichtig, um sich selbst kennenzulernen. Es ist völlig normal, dass dabei im Familien- bzw. Freundeskreis auch Spannungen auftreten, manche Beziehungen zu Ende gehen und neue beginnen. Konflikte, Stress, Einsamkeit, Langeweile, aber auch Neugier – es gibt viele Gründe, warum soziale Netzwerke gerade während der Pubertät magisch anziehen. Die Online-Kontaktbörse ist nicht nur rund um die Uhr geöffnet. Sie bietet auch völlig neue Wege, sich auszudrücken und einzubringen. Und: Im Gegensatz zur Offline-Welt kann man sich jederzeit hinter Profilbildern oder Nicknamen verstecken. Diese Anonymität senkt die Hemmschwelle für einen offenen, vielseitigen und kreativen Austausch. Sie macht den digitalen Raum aber auch leicht zu einem Ort, an dem Werte wie Ehrlichkeit, Fairness und Respekt missachtet werden.

**Rund die Hälfte der 12- bis 19-Jährigen ist im Netz schon Hassbotschaften und Beleidigungen begegnet. Über 17 Prozent aller Kinder und Jugendlichen sowie fast 12 Prozent der Erwachsenen waren bereits selbst Opfer von Cybermobbing.**

So spannend die Reise durch die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten ist: Negative Erfahrungen mit sozialen Netzwerken und bedenkliche Inhalte können schaden.



.....

## Verzerrte Realität und problematische Vorbilder

Im virtuellen Raum ist es möglich, in verschiedene Rollen und Outfits zu schlüpfen und auszuprobieren, wie sie wirken. Wie viele Likes bekomme ich für mein Selfie, welche Kommentare zu meinem Video? Vor allem Mädchen und junge Frauen nutzen Bildkanäle zur Selbstdarstellung. Gleichzeitig orientieren sie sich an dem, was auf anderen Profilen zu sehen ist. Dass die Bilder dort bearbeitet sind, ist kein Geheimnis. Trotzdem vermitteln sie eine eindeutige Botschaft: Beliebt und erfolgreich ist, wer sich makellos, durchtrainiert und dünn zeigt. Wenn das eigene Aussehen dieser unrealistischen Norm nicht entspricht oder sogar negative Rückmeldungen hervorruft, gerät das Selbstwertgefühl schnell ins Wanken.

**Die Beschäftigung mit sozialen Medien kann die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper erhöhen.**

Dann besteht die Gefahr, dass die Tipps von Instagram- oder YouTube-Idolen für einen perfekten Körper übernommen werden: eiserne Disziplin bei Fitness und Ernährung. Diäten und intensiver Sport führen nicht gleich zu einer Mager- oder Ess-Brech-Sucht. Wenn die Selbstoptimierung jedoch zum Zwang wird, kann sich eine Essstörung entwickeln.

### PAUSENLOS ONLINE: IST DAS NOCH NORMAL?

Auf sozialen Plattformen gibt es viel zu entdecken. Wer ständig zum Smartphone greift, um ja nichts zu verpassen, ist oft länger im Netz als geplant. Doch wo hört der Spaß auf und wann ist das gesunde Maß überschritten? Problematisch kann die Beschäftigung mit Internetangeboten vor allem werden, wenn

- damit von negativen Gefühlen und Schwierigkeiten abgelenkt wird,
- sie immer mehr Zeit einnimmt und andere Freizeitaktivitäten ersetzt,
- Verpflichtungen, Interessen und Kontakte in der Wirklichkeit vernachlässigt werden,
- in Offline-Zeiten Entzugserscheinungen wie Gereiztheit oder Nervosität auftreten,
- sie zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt, z. B. ständige Müdigkeit, Haltungsschäden oder psychische Beschwerden.

Was hilft, beim Surfen im Netz die Kontrolle zu behalten? Und was tun, wenn Anzeichen einer problematischen Nutzung vorliegen? Rat und Hilfe für einen guten Umgang mit Online-Medien bieten folgende Internetseiten der BZgA:

#### Für Eltern sowie Lehr- und Fachkräfte:

- [www.ins-netz-gehen.info](http://www.ins-netz-gehen.info)

#### Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene:

- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

.....

## Pro-Ana und Pro-Mia: Hungern als Lifestyle

Menschen mit Essstörungen erfahren oft Unverständnis von ihrem sozialen Umfeld. In ihrer Verzweiflung können Betroffene dann in die sogenannte Pro-Ana- oder Pro-Mia-Szene geraten. Denn hier wird problematisches Essverhalten nicht verurteilt. Im Gegenteil: Es gilt als Ausdruck von Willensstärke und der Macht über den eigenen Körper.

In speziellen Foren, Blogs und Chats spornen sich Gruppenmitglieder zum Abnehmen an – mit Tipps, strengen Regeln und Wettbewerben. Wer ist am dünnsten, isst am wenigsten, verliert am meisten Gewicht? Die Bestätigung durch andere gibt das Gefühl, dazugehören und besonders zu sein. Die Krankheit wird dann nicht selten verleugnet und gestörtes Essverhalten zur Lebensphilosophie.

### Magersucht-Coaches: Machtspiele statt Unterstützung

Häufig sind Betroffene von Essstörungen unsicher und ratlos. Auf der Suche nach Hilfe stoßen sie in den sozialen Netzwerken auch auf Ana- bzw. Magersucht-Coaches. Diese selbst ernannten „Experten“ sind oft Männer. Sie schreiben Mädchen an und versprechen Unterstützung beim Abnehmen. Hinter diesem Angebot stecken jedoch nicht selten andere Interessen.

**Ana-Coaches erschleichen sich das Vertrauen ihrer Opfer, um sie zu manipulieren oder sexuelle Fantasien auszuleben.**

Gefordert werden beispielsweise Nacktaufnahmen – angeblich um bessere Tipps zum Abnehmen geben und den Erfolg kontrollieren zu können. Wer sich darauf einlässt, macht sich jedoch erpressbar. Aus Angst, die freizügigen Fotos könnten veröffentlicht werden, tun Betroffene dann alles, was der Coach von ihnen verlangt. Die Abhängigkeit von ihm macht einen Ausstieg nahezu unmöglich und kann immer tiefer in eine Essstörung treiben.



ANA ist die Abkürzung für **Anorexia nervosa** (Magersucht), MIA für **Bulimia nervosa** (Ess-Brech-Sucht). Die Vorsilbe „pro“ zeigt, dass entsprechende Internetangebote dieses gestörte Essverhalten befürworten.

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
www.bzga.de

### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:  
www.bzga-essstoerungen.de

.....

## Kehrtwende: Natürlichkeit schlägt Perfektion

Essstörungen sind komplexe Erkrankungen. Sie haben nie nur eine Ursache, sondern entstehen im Zusammenspiel von vielen Faktoren. Soziale Netzwerke können einer davon sein, wenn sie makellose Schönheit zum Ideal machen oder problematisches Ess- und Sportverhalten verharmlosen. Wichtig ist, sich der Gefahren im Netz bewusst zu sein. Dort fordern inzwischen viele den Abschied vom Fitness- und Schlankeitswahn. „Natürlich ist schön“ lautet das neue Motto. Es ermutigt dazu, den eigenen Körper zu akzeptieren. Er ist nicht perfekt? Gerade das macht ihn einzigartig und unverwechselbar. Selbst bekannte Influencerinnen und Influencer zeigen sich mittlerweile ungeschminkt und stehen selbstbewusst zu ihrer Figur – ob sie nun groß, klein, rund oder eckig ist. Viele sprechen auch offen über ihre Essstörung und wie sie sie überwunden haben. Ihr Vorbild kann dazu beitragen, dass Betroffene sich ihrer Krankheit stellen und eine Therapie beginnen.

### RAUS AUS DER ESSSTÖRUNG: UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Egal, welche Ursachen eine Essstörung hat: Betroffene und auch Angehörige brauchen professionelle Hilfe. Über die Krankheit zu sprechen, kann sehr erleichternd sein und ist oft der erste Schritt in Richtung Heilung.

Eine Möglichkeit, sich fachkundig und vertraulich beraten zu lassen, ist die Telefonberatung der BZgA. Die Beraterinnen und Berater erreichen Sie unter der Telefonnummer 0221 892031 montags bis donnerstags von 10.00 bis 22.00 Uhr und freitags bis sonntags von 10.00 bis 18.00 Uhr. Es fallen die Kosten für Gespräche ins Kölner Ortsnetz an.

Unter [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) finden Sie Adressen von Beratungsstellen für Essstörungen in Deutschland. In der Datenbank sind professionelle und spezialisierte Beratungsstellen aufgenommen, die sich an anerkannten Leitlinien zur Beratung und Behandlung von Essstörungen orientieren.