

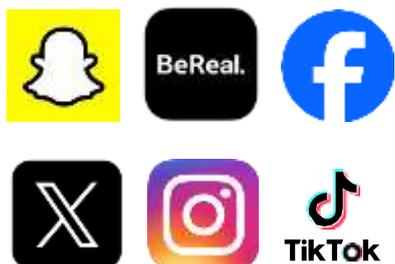
SOZIALE MEDIEN: SCHLEICHENDE FOLGEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen: *BNP Paribas Cardif* und dem *Universitätsklinikum CHU Rouen-Normandie*

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr



Scroll für Scroll beeinflussen die **sozialen Medien** unseren Blick auf uns selbst. Bei jungen Menschen ist dieser Einfluss deutlich feststellbar: **80 % der Mädchen** geben an, dass soziale Medien einen **negativen Einfluss** auf die Wahrnehmung ihres **Körperbilds** haben. Schon eine Stunde Social-Media-Nutzung täglich kann zu psychischem Unwohlsein beitragen, insbesondere wenn man beginnt, sich mit oft **unrealistischen Standards** zu vergleichen. Schleichend baut sich ein **innerer Druck** auf, der das Selbstwertgefühl schwächt. Wie gelingt es, **soziale Medien bewusst zu nutzen**?



TikTok, Instagram, Facebook ... Diese Plattformen zum Teilen von Fotos und Videos sind so konzipiert, dass sie **die Aufmerksamkeit auf sich ziehen** und **den Nutzer fesseln**. Der Suchtcharakter der sozialen Medien verstärkt ihren Einfluss auf unser **Selbstwertgefühl**, unser **Körperbild** und damit auf unser **Verhalten**. Jeden Tag werden Milliarden von Inhalten online gestellt, die zum Teil Themen wie **Ernährung, Aussehen** oder **Lebensstil** betreffen. Sie schaffen implizite Standards (Körper, Lebensweise...), die den **heutigen Schönheitsnormen** entsprechen.



EINE SUCHT ENTSTEHT

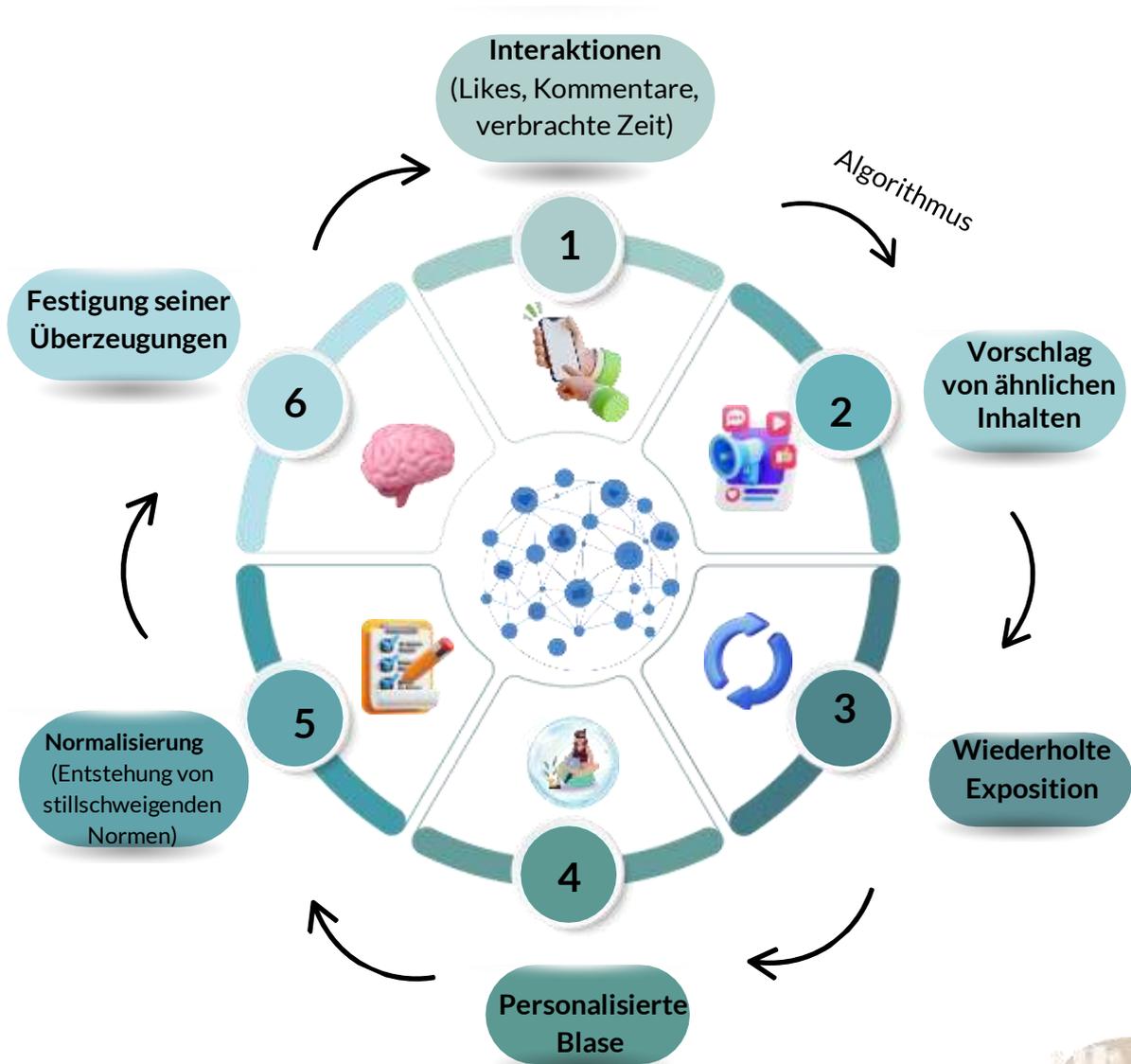
Für manche Nutzer können **soziale Medien problematisch** werden. Wenn der Drang, online zu gehen, **unkontrollierbar** wird und die online verbrachte Zeit **das Leben in der Gemeinschaft, Schule oder Freizeit** beeinträchtigt, spricht man von einer **Verhaltenssucht**. Diese Art von zwanghaftem Gebrauch verursacht oft **Not oder Leid und hat reale Auswirkungen auf das tägliche Leben**. Leider ist sich der Nutzer nicht immer bewusst, welche Folgen die Nutzung für seine Gesundheit hat. Wie bei anderen Süchten entsteht eine Verschiebung der **Toleranz**: Je mehr man scrollt, desto größer wird das Bedürfnis, noch mehr zu scrollen.



Der Algorithmus ist die Spirale dieser Sucht

Der **Algorithmus** sozialer Medien ist darauf ausgelegt, den gesehenen Inhalt zu analysieren und dann ähnliche Inhalte vorzuschlagen. Er trägt dazu bei, dass die Nutzer in eine **Blase aus personalisierten Empfehlungen** geraten, was zu einem erhöhten **Suchtrisiko** führt. Der Nutzer verbringt dann mehr Zeit auf diesen Plattformen, wodurch er **wiederholt** potenziell **schädlichen** Botschaften ausgesetzt wird und die Gefahr besteht, dass **gefährliche** Verhaltensweisen „normal“ werden (extreme Diäten, Bodychecks*, soziale Isolation usw.). Der Nutzer gerät dann in Versuchung, diesen **Glauben** noch weiter zu **bestärken**, indem er seine **Interaktionen** in den sozialen Medien erhöht.

*Gezielte und wiederholte Überprüfung bestimmter Körperzonen, um sein Aussehen zu beurteilen



Die durch den Algorithmus erzeugte **Spirale** kann zu einer exzessiven Nutzung sozialer Netzwerke beitragen und verstärkt:

ISOLIERUNG

BESTEHENDE PROBLEME

UNSICHERHEIT



Geistige und körperliche Folgen

Diese übermäßige Nutzung der **sozialen Netzwerke** kann zahlreiche **psychologische, emotionale** und **körperliche** Folgen haben. Sie kann negative Gefühle hervorrufen und Aufwärtsvergleiche* fördern. Ein solcher Vergleich kann ein Minderwertigkeitsgefühl verstärken und damit das **Selbstwertgefühl** vermindern. Er trägt auch zur **Internalisierung von Schlankeheit und zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper** bei (siehe Newsletter *„Das Körperbild und seine Bedeutung“*). Langfristig können diese Folgen leicht zu **geistiger Erschöpfung** und **Angzuständen** führen.

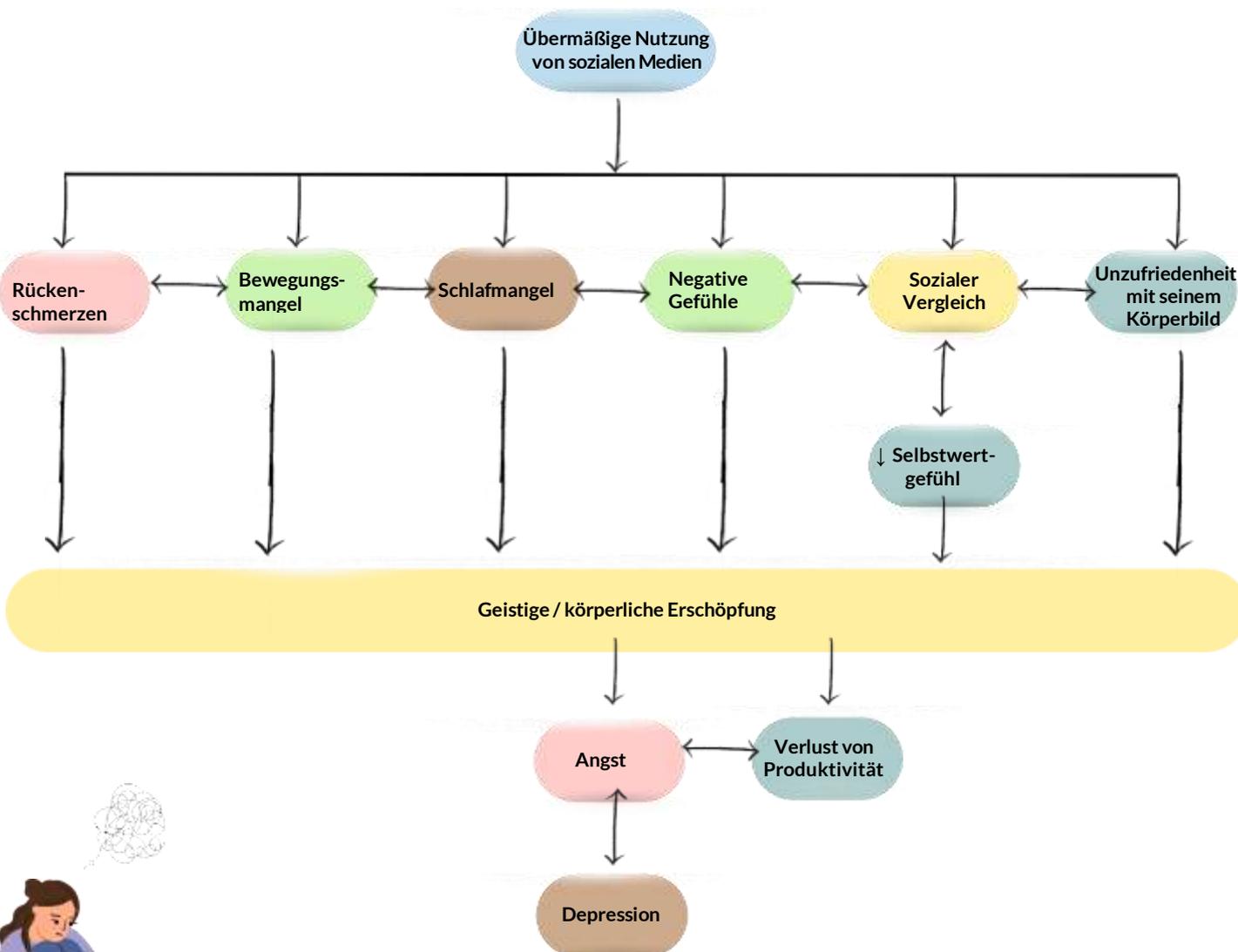


*Tendenz, sich mit Personen zu vergleichen, die einem überlegen scheinen.



Die Zeit, die man an Bildschirmen verbringt, kann viele Auswirkungen haben, wie z. B. **Schlafmangel** (siehe Newsletter *„Der Schlaf“*), **Bewegungsmangel** (siehe Newsletter *„Bewegen wir uns genug?“*), **Rückenschmerzen** und einen **Verlust an Produktivität**, die zu **körperlicher und geistiger Erschöpfung** beitragen.

Alle diese Faktoren schüren **Ängste**, die sich zu einer **Depression** entwickeln können (siehe Newsletter *„Angst/Depression: Was man wissen sollte“*).



Darüber hinaus können die sozialen Medien in einigen Fällen zur Entstehung von Essstörungen beitragen, insbesondere durch die Verbreitung von populären Challenges.

RISKANTE HERAUSFORDERUNGEN: Hinter dem Bildschirm lauert die Gefahr



Was ist das?

Bestimmte Trends wie „Pro-Ana“-Inhalte (die extremes Schlanksein als Lebensstil propagieren), „Fitspiration“ (die ein extremes Streben nach Schlankheit und körperlichen Leistungen verherrlichen) oder der Hashtag #SkinnyTok verbreiten besonders **schädliche** Botschaften.

Wie?

Hinter **pseudo-motivierenden** Aussagen oder der Förderung eines **extremen** und manchmal inszenierten Lebensstils können sich Aufforderungen zur **Einschränkung** verbergen, die manchmal sogar bis zur Verherrlichung von **Hunger** und **Schmerz** geht. In diesen Netzwerken werden extrem **kalorienreduzierte** Ernährungstage propagiert, die in der Regel mit dem Verzicht auf bestimmte **Nahrungsmittelgruppen**, „Bodychecks“*, **exzessiver körperlicher Betätigung** oder der **Weckung von Schuldgefühlen** einhergehen. Umgekehrt verleiten manche Inhalte zu **exzessivem Essen**.

*Gezielte und wiederholte Überprüfung bestimmter Körperzonen, um sein Aussehen zu beurteilen



Solche Trends erhöhen das Risiko von **Körperunzufriedenheit**, **unausgewogenen** Ernährungsgewohnheiten und damit von **Esstörungen oder Fettleibigkeit**.



Darüber hinaus schaffen **Influencer** über ihre **Community** ein starkes **Zugehörigkeits-** und **Abhängigkeitsgefühl**, das eine **Zuflucht** darstellen kann, die die **soziale Isolation** fördert, was wiederum ein Risikofaktor für **Esstörungen** ist.



Schlankheits-Challenges: Eine Gefahr für die Gesundheit

Belly Button-Challenge

Den Bauchnabel berühren, indem man den Arm hinter dem Rücken herumschlingt



A4 Waist-Challenge

Zeigen, dass man seine Taille durch ein A4-Blatt verdecken kann



Thigh Gap Challenge

Bei geschlossenen Beinen soll eine Lücke zwischen den Oberschenkeln entstehen



Headphone Waist-Challenge

Ein Kopfhörerkabel um die Taille wickeln



Collarbhone Challenge

Münzen in der Mulde seines Schlüsselbeins halten



Wenn man diese **Herausforderungen** besteht, liegt eine **extreme Magerkeit** vor, ein **besonderer Körperbau** oder eine besondere Beweglichkeit und dies entspricht keinem gesunden Gewicht.

Solche Challenges sind gesundheitsschädlich und sollten nicht nachgeahmt werden!

Erfolg der Content-Moderation?

Die Netzwerke haben Mühe, die Verbreitung solcher schädlichen Trends zu bremsen. TikTok hat den Hashtag **#SkinnyTok** inzwischen offiziell entfernt. Doch leider tauchen ständig neue Varianten auf, die sich der Moderation entziehen. Daher müssen **dauerhafte Lösungen** zur Bekämpfung solcher Trends eingeführt werden, die sowohl die Schwachstellen der **Moderation** als auch die Macht der **Algorithmen** nutzen.

HANDELN UND SCHÜTZEN

Soziale Medien können zwar gefährliche Botschaften verbreiten, aber sie können auch ein Ort der **Inspiration** und des **Wohlwollens** sein.



Manche Accounts teilen **ermutigende Zitate** oder leckere **ausgewogene Rezepte**.

Daher ist es wichtig, dass vor allem Jugendliche **lernen**, mit diesen Medien **kritisch** und **vernünftig** umzugehen, um ihre **positiven** Aspekte zu nutzen, ohne sich darin zu verfangen.

Mögliche Handlungswege

1. Stärkere Regulierung **schädlicher** Inhalte auf den Plattformen durch **Meldungen** von Nutzern und eine wirkungsvollere **Moderation**. Die Plattformen haben die Möglichkeit, bestimmte **Hashtags** und **Schlüsselwörter** zu entfernen und den Nutzer auf **begleitende Ressourcen** zu verweisen. Auch durch Meldungen können als **gefährlich** eingestufte Accounts **gelöscht** oder für einen bestimmten Zeitraum **gesperrt** werden.

Beispiel für eine Nachricht, die auf Tiktok bei einer negativen Suchanfrage im Zusammenhang mit Essstörungen angezeigt wird, und Link zu begleitenden Ressourcen



Du bist nicht allein

Wenn du (oder jemand in deinem Umfeld) Fragen zum eigenen Körperbild, zur Ernährung oder zu körperlicher Betätigung hast, solltest du wissen, dass du dir Hilfe holen kannst und dass du nicht allein bist. Wenn du möchtest, kannst du dich an eine Vertrauensperson wenden oder die unten aufgeführten Ressourcen konsultieren. Vergiss nicht, auf dich selbst und auf andere zu achten.

Ressourcen anzeigen
Kommentare senden

2. Unterstützung von einzelnen **vertrauenswürdigen**, **wohlowollenden** und **realistischen** Inhalten. Nur 14 % der informativen Inhalte in den sozialen Medien sind zuverlässige wissenschaftliche Inhalte mit Quellenangabe.



3. Förderung einer **digitalen Bildung** und **Mediennutzungskompetenz** vor allem bei Jugendlichen und Kindern.

Zu diesem Zweck nennen wir hier zwei Arten von Inhalten in sozialen Medien, die sowohl die **Bewusstseinsbildung** als auch die **Entlastung von Schuldgefühlen** fördern. Zum einen die **Body Neutrality**, bei der sich der Inhalt nicht auf das Aussehen des Körpers, sondern auf seine **Funktionen** konzentriert, was eine neutralere Alternative zur Body Positivity darstellt. Zum anderen **Magersucht-Recovery**, das sind Inhalte zur **Sensibilisierung** bei Essstörungen, die sich hauptsächlich auf **Erfahrungsberichte** stützen.



Doch die sozialen Medien können keine Beratung durch Gesundheitsfachleute ersetzen. Die Inhalte, die Sie dort finden, sollten Sie immer mit Vorsicht und kritischem Denken beurteilen.

Schlussfolgerung

Letztendlich sind soziale Medien an sich weder **gut** noch **schlecht**. Ihre Auswirkungen hängen davon ab, wie sie **genutzt** werden, welche **Inhalte konsumiert** werden und wie man sie **betrachtet**. Wenn man lernt, sie mit **Abstand** und **Selbstliebe** zu nutzen, kann man sich selbst **schützen**.

„Schönheit beginnt in dem Moment, in du beschließt, du selbst zu sein.“ - Coco Chanel



Empfehlungen für positive Accounts:



@violette.diet



@loupche



@jimmy mohammed



@healthy.lalou



@SHER



@grossomodo



Soziale Medien im Alltag besser nutzen!

Die 5-TAGE-CHALLENGE

TAG 1 - EINEN SCHRITT ZURÜCKTRETEN

Wenn du in sozialen Medien unterwegs bist, stelle dir die richtigen Fragen:

- Ist das, was ich sehe, realistisch?
- Tut es mir gut oder stresst es mich?
- Welche Emotionen verspüre ich?

Einen Schritt zurücktreten hilft dir, Abstand zu gewinnen und dich nicht von zu eindringlichen oder unrealistischen Botschaften überwältigen zu lassen.



TAG 2 - DEINEN NEWSFEED AUFRÄUMEN

1. **Lösche** Accounts, die dir schaden, durch die du dich **in deinem Körper nicht wohl** fühlst oder die **negative** Botschaften verbreiten.



2. **Abonniere** Accounts, die **positive, inspirierende** und **wohlwollende Inhalte** teilen. Versuche, nach Vielfalt zu suchen!



3. Wenn du einen Inhalt in deinem Feed als **negativ** oder **unpassend** empfindest, melde deinem Algorithmus, dass du **daran nicht interessiert bist**. Nach und nach wird dadurch dein Online-Universum **positiver** und besser auf dich und dein **Wohlbefinden** abgestimmt.



TAG 3 - BEGRENZE DEINE ZEIT

Mach dir bewusst, welche **Zeit** du in den sozialen Medien verbringst: wie viel, wann und mit welchen Apps. Setze dir klare **Grenzen**, benutze **Blocker-** oder **Zeitmanagement-Tools** und vermeide es, stundenlang zu scrollen. Je weniger Zeit du dort verbringst, desto weniger schädlichen Inhalten bist du ausgesetzt.

Beispiele für Apps, die dir helfen können:



Minimalist Phone



AppBlock



Focus To-Do



StayFree



Forest

Lege jeden Tag eine bildschirmfreie Zeit fest. Mache stattdessen eine Aktivität, die dir Spaß macht!

- Lesen
- Zeichnen
- Gehen
- Kochen
- usw.



TAG 4 - WOHLWOLLEN

Schreibe Sätze auf, um deinem Körper **Danke zu sagen** für alles, was du dank ihm jeden Tag **tun, erleben** und **fühlen** kannst. Wähle dafür **3 Körperteile** und bedanke dich bei ihnen, zum Beispiel so:

„Danke an meine Beine, dass sie mich jeden Tag tragen, auch wenn ich müde bin.“

„Danke an meine Augen, weil sie es mir ermöglichen, die Menschen, die ich liebe, zu sehen.“

„Danke an meine Hände, dass sie es mir ermöglichen, zu schreiben, zu kochen und mich um andere zu kümmern.“

Quellen

- Bickham, C., Ramirez-Gonzalez, B., Chu, M. D., Lerman, K., & Ferrara, E. (2025). EDTok : A Dataset for Eating Disorder Content on TikTok (No. arXiv:2505.02250). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.02250>
- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. PLOS ONE, 19(8), e0307597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny : A content analysis of fitspiration websites. Body Image, 17, 132-135. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.001>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity : A content analysis of body positive accounts on Instagram. Body Image, 29, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cramer, S., Inkster, B. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. RSPH. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvalem, I. L., Wenersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure : A cross-sectional study in Norwegian adolescents. Journal of Eating Disorders, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Ezan, P., & Hoëllard, E. (2025, mai 28). #SkinnyTok, la tendance TikTok qui fait l'apologie de la maigreur et menace la santé des adolescentes. <https://theconversation.com/skinnytok-la-tendance-tiktok-qui-fait-lapologie-de-la-maigreur-et-menace-la-sante-des-adolescentes-257139>
- Harriger, J. A., Evans, J. A., Thompson, J. K., & Tylka, T. L. (2022). The dangers of the rabbit hole : Reflections on social media as a portal into a distorted world of edited bodies and eating disorder risk and the role of algorithms. Body Image, 41, 292-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.007>
- Hock, K., Vanderlee, L., White, C. M., & Hammond, D. (2025). Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use : Findings From the International Food Policy Study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 125(1), 24-41.e7. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.223>
- Hoffmann, B. (2018). Pro Ana (1) : Eating disorder or a lifestyle? Trakia Journal of Science, 16(2), 106-113. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.006>
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends : The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. Body Image, 50, 101749. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>
- Lolivier, I. (2025, mai 7). TCA : Pourquoi il faut s'alarmer face au phénomène #SkinnyTok ? Santé Mentale. <https://www.santementale.fr/2025/05/tca-pourquoi-il-faut-salarmer-face-au-phenomene-skinnytok/>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents : Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Seekis, V., & Lawrence, R. K. (2023). How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. Body Image, 47, 101629. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101629>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. Body Image, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S., & Schleider, J. L. (2023). Project Body Neutrality : Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. The International Journal of Eating Disorders, 56(8), 1554-1569. <https://doi.org/10.1002/eat.23976>