

Catrin Gaul
Anja Pfeifer
Mariana Mrázová
Pavol Tomanek

Medialer Einfluss auf Essstörungen



Medialer Einfluss auf Essstörungen

Gaul, C¹. - Pfeifer, A¹. - Mrazova, M^{1,2,3} - Tomanek, P.¹

¹St. Elisabeth University of Health and Social Work in Bratislava, Bratislava, Slovakia

²IPI – Institute for prevention and intervention

³Slovak Obesity Association

Abstract:

Die Nutzung sozialer Medien hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen und beeinflusst insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene in Bezug auf Körperbild und Essverhalten. Plattformen wie Instagram, TikTok und Snapchat verstärken durch algorithmische Inhaltsauswahl idealisierte Schönheitsnormen, wobei Bewegungen wie „Thinspiration“ restriktives Essverhalten propagieren und „Fitspiration“ einen Fokus auf muskulöse Körperbilder und exzessive Fitnessroutinen legt. Besonders problematisch ist die algorithmische Verstärkung essstörungsrelevanter Inhalte, die durch personalisierte Feeds und Empfehlungsalgorithmen verstärkt wird (Sanzari et al., 2023). Diese Mechanismen erhöhen das Risiko für Körperbildstörungen und fördern die Normalisierung restriktiven Essverhaltens. Empirische Studien belegen eine signifikante Korrelation zwischen Social-Media-Nutzung und essstörungsassoziierten Symptomen, insbesondere durch soziale Vergleichsprozesse und die Internalisierung unrealistischer Ideale (Fitzsimmons-Craft et al., 2019; Zhang et al., 2021). Während weibliche Nutzer:innen stärker zur Internalisierung des Schlankheitsideals neigen, verstärkt Social Media auch die Verbreitung von Muskeldysmorphie fördernden Inhalten bei Männern, insbesondere durch Fitspiration-Posts, die übermäßigen Sport und restriktive Ernährungsweisen normalisieren (Dane & Bhatia, 2023).

Epidemiologische Studien belegen, dass soziale Ungleichheiten maßgeblich zur Entstehung von Essstörungen beitragen. Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Haushalten haben ein bis zu 60 % höheres Risiko, gestörtes Essverhalten zu entwickeln als Gleichaltrige aus finanziell stabileren Verhältnissen. Dies ist unter anderem auf einen eingeschränkten Zugang zu gesundheitsfördernden Ressourcen sowie auf eine verstärkte Nutzung sozialer Medien zurückzuführen, die problematische Körperbilder normalisieren (Sagrera et al., 2022).

Darüber hinaus erschweren sozioökonomische Faktoren wie Einkommensniveau, Bildungsstand und Zugang zur Gesundheitsversorgung nicht nur die Inanspruchnahme therapeutischer Angebote, sondern auch die Nutzung digitaler Gesundheitsmaßnahmen, die essstörungspräventiv wirken könnten. Studien zeigen, dass insbesondere Personen mit geringeren finanziellen Ressourcen häufiger problematische Essmuster entwickeln, da sie weniger Zugang zu präventiven und unterstützenden Maßnahmen haben. Diese Erkenntnisse verdeutlichen die gesundheitspolitische Relevanz sozialer Ungleichheiten im Kontext von Essstörungen und betonen die Notwendigkeit gezielter Public-Health-Interventionen (Sagrera et al., 2022).

Gleichzeitig bieten soziale Medien Potenziale für positive Entwicklungen. Bewegungen wie #BodyPositivity und #BodyNeutrality können das Selbstwertgefühl steigern (Universität Würzburg, 2023). Internationale Organisationen wie die WHO und die Europäische Union erkennen den Einfluss sozialer Medien auf die psychische Gesundheit zunehmend als Public-Health-Thema an. Studien zeigen, dass regulatorische Maßnahmen wie die Kennzeichnung bearbeiteter Bilder einen positiven Einfluss auf die Wahrnehmung von Körperbildern haben können (Levine & Murnen, 2021). In aktuellen Empfehlungen der WHO wird gefordert, dass Plattformbetreiber Maßnahmen ergreifen, um algorithmisch verstärkte Schönheitsideale zu regulieren.

Um negative Effekte zu minimieren, werden regulatorische Maßnahmen wie die Kennzeichnung bearbeiteter Bilder und die algorithmische Förderung diversitätsbewusster Inhalte diskutiert. In der EU werden derzeit Initiativen wie der „Digital Services Act“ genutzt, um Online-Plattformen stärker in die Verantwortung zu nehmen und den Schutz vulnerabler Nutzergruppen zu verbessern. Neben präventiven Maßnahmen sind auch digitale Strategien erforderlich, um aktiv positive Körperbilder zu fördern und soziale Medien als Instrument zur Stärkung der Resilienz gegen essstörungsfördernde Inhalte zu nutzen (Dane & Bhatia, 2023).

Diese Arbeit untersucht plattformspezifische Risiken, geschlechtsspezifische und kulturelle Unterschiede sowie regulatorische Maßnahmen im Kontext sozialer Medien. Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit einer erweiterten Public-Health-Perspektive, die sowohl individuelle als auch strukturelle Einflussfaktoren auf Essstörungen berücksichtigt. Ein besonderer Fokus liegt auf politischen Handlungsoptionen, die präventive Maßnahmen, mediale Aufklärung und eine verstärkte Regulierung sozialer Medien umfassen.

Einleitung

Soziale Medien sind zu einer zentralen Plattform für sozialen Austausch, Selbstdarstellung und Informationsbeschaffung geworden. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, 2024) hat die Internetnutzung unter Jugendlichen signifikant zugenommen. Plattformen wie Instagram, TikTok und Snapchat spielen dabei eine prägende Rolle. Die steigende Nutzung sozialer Netzwerke führt dazu, dass Jugendliche vermehrt mit kuratierten und idealisierten Darstellungen von Körperbildern konfrontiert werden. Diese Darstellungen spiegeln häufig normierte Schönheitsideale wider und verstärken den sozialen Druck zur Anpassung an diese Normen (Burke et al., 2021). Besonders problematisch ist dabei die algorithmische Selektion, die Inhalte priorisiert, welche starke emotionale Reaktionen hervorrufen und damit soziale Vergleichsprozesse intensiviert (Sanzari et al., 2023).

Empirische Untersuchungen zeigen, dass die Konfrontation mit idealisierten Körperbildern Körperunzufriedenheit, soziale Vergleichsprozesse und ungesunde Ernährungsmuster verstärken kann (Fitzsimmons-Craft et al., 2019; Fardouly et al., 2023). Studien belegen, dass diese Prozesse nicht nur kurzfristige Auswirkungen auf das Körperbild haben, sondern langfristig das Risiko für gestörtes Essverhalten erhöhen können (Dane & Bhatia, 2023). Besonders problematisch sind algorithmisch verstärkte Inhalte, die extremisierte Schönheitsideale verbreiten und essstörungsfördernde

Verhaltensweisen normalisieren (Alberga, 2018). TikTok und Instagram wurden als Plattformen mit dem stärksten negativen Einfluss auf das körperliche und mentale Wohlbefinden identifiziert (Royal Society for Public Health, 2019).

Aus Public-Health-Perspektive ist die zunehmende Verbreitung essstörungsfördernder Inhalte über soziale Medien eine ernsthafte Herausforderung. Weltweit sind Essstörungen nicht nur eine individuelle Gesundheitsproblematik, sondern auch eine gesellschaftliche und wirtschaftliche Belastung. Die **Global Burden of Disease Study (2019)** zeigt, dass etwa **13,9 Millionen Menschen** an Anorexie oder Bulimie leiden, während zusätzliche **41,9 Millionen Fälle** von Binge-Eating-Störung oder anderen subklinischen Essstörungen bestehen. Dies entspricht einer globalen Prävalenz von **0,7 %**, wobei viele Fälle aufgrund fehlender Diagnosemöglichkeiten nicht erfasst werden (Eating Disorders in the 21st Century, 2023). Zudem sind Essstörungen mit einer **der höchsten Mortalitätsraten** unter psychischen Erkrankungen verbunden, was die Dringlichkeit präventiver Maßnahmen betont.

Neben der individuellen Krankheitslast verursachen Essstörungen erhebliche **wirtschaftliche und gesundheitspolitische Kosten**. Der steigende Behandlungsbedarf führt zu einer höheren **Hospitalisierungsrate**, einer starken Belastung des Gesundheitssystems sowie zu Produktivitätsverlusten durch **Arbeitsausfälle und Schulabbrüche** (Eating Disorders in the 21st Century, 2023). Besonders besorgniserregend ist die Zunahme von Essstörungen in nicht-traditionellen Risikogruppen wie Männern, LGBTQ+-Personen und Sportler:innen (Kanchan & Gaidhane, 2023).

Die Rolle sozialer Medien als **Public-Health-Risiko** ist besonders relevant, da Plattformen gezielt algorithmische Verstärkungen nutzen, um Inhalte mit hohem Engagement zu priorisieren – oft auf Kosten der psychischen Gesundheit der Nutzer:innen. Plattformen wie **TikTok, Instagram und Snapchat** ermöglichen durch **Augmented-Reality-Filter, Thinspiration-Trends und extreme Fitness-Ideale** eine Normalisierung gestörter Körperbilder. Besonders alarmierend ist, dass Hashtags wie **#ThinTok oder #WhatIEatInADay** essstörungsfördernde Inhalte algorithmisch verstärken (Sanzari et al., 2023). Untersuchungen zeigen, dass insbesondere **jugendliche Social-Media-Nutzer:innen doppelt so häufig** von Körperbildstörungen betroffen sind wie Gleichaltrige, die soziale Medien weniger nutzen (WHO, 2024).

Diese Entwicklungen verdeutlichen die Dringlichkeit regulatorischer Maßnahmen. Während einige Staaten bereits **gesetzliche Vorgaben zur Plattformregulierung** erlassen haben (z. B. der **Digital Services Act der EU**, der algorithmische Anpassungen vorschreibt), bleibt der Schutz junger Nutzer:innen unzureichend. Die WHO fordert verstärkt die Implementierung von **Präventionskampagnen**, die gezielt auf Social-Media-Plattformen integriert werden, um eine kritischere Mediennutzung zu fördern. Besonders erfolgversprechend sind **Medienkompetenzprogramme**, die in Schulen implementiert werden. Studien zeigen, dass solche Programme die Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale um **bis zu 40 %** reduzieren können (Levine & Murnen, 2021).

Zusätzlich zeigen epidemiologische Studien, dass soziale Ungleichheiten die Anfälligkeit für solche Einflüsse erhöhen (Sagrera et al., 2022). Besonders Jugendliche aus sozioökonomisch schwächeren Haushalten haben ein höheres Risiko für Körperbildstörungen und problematische Essverhaltensweisen, da sie häufig eingeschränkten Zugang zu gesundheitsfördernden Ressourcen und psychologischer Unterstützung haben. Darüber hinaus erschweren soziale Ungleichheiten nicht nur den Zugang zu therapeutischen Angeboten, sondern auch zu digitalen Gesundheitsmaßnahmen, die essstörungsfördernde Inhalte regulieren könnten (Sagrera et al., 2022). Diese Ungleichheiten verstärken gesundheitliche Disparitäten und unterstreichen die Notwendigkeit gezielter Public-Health-Interventionen (Kanchan & Gaidhane, 2023). Insbesondere zeigen aktuelle Untersuchungen, dass sozioökonomische Benachteiligung nicht nur den Zugang zu digitalen Präventionsangeboten limitiert, sondern auch die digitale Gesundheitskompetenz beeinflusst, wodurch betroffene Personengruppen essstörungsrelevanten Inhalten verstärkt ausgesetzt sind. Zudem verdeutlicht die Forschung, dass fehlende Regulierungen algorithmischer Mechanismen in sozialen Medien gesundheitliche Ungleichheiten verschärfen, da vulnerable Gruppen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit aufweisen, gezielt mit problematischen Inhalten konfrontiert zu werden. Dies betont die Notwendigkeit, Public-Health-Strategien so zu gestalten, dass digitale Maßnahmen nicht nur den Zugang zu evidenzbasierten Gesundheitsangeboten verbessern, sondern auch gezielt auf strukturelle Barrieren eingehen, die die Nutzung dieser Angebote erschweren (Kanchan & Gaidhane, 2023).

Diese Arbeit analysiert, inwiefern algorithmische Verstärkungen, psychologische Prozesse und plattformspezifische Mechanismen zur Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale beitragen. Zudem werden geschlechtsspezifische und kulturelle Unterschiede sowie regulatorische Maßnahmen diskutiert. Ergänzend dazu wird die Public-Health-Perspektive integriert, um gesundheitspolitische und gesellschaftliche Faktoren zu berücksichtigen, die das Risiko für essstörungsassoziierte Symptome beeinflussen (Dane & Bhatia, 2023). Ein besonderer Fokus liegt auf politischen und regulatorischen Maßnahmen, die sich mit der Eindämmung von Social-Media-bedingten Risiken für die psychische Gesundheit beschäftigen (Barakat et al., 2023). Ein weiterer Fokus liegt darauf, wie politische und technologische Maßnahmen gezielt genutzt werden können, um die algorithmische Verbreitung problematischer Inhalte zu regulieren und die Sichtbarkeit diversitätsbewusster Körperbilder zu erhöhen (Levine & Murnen, 2021).

Algorithmische Verstärkung als zentraler Einflussfaktor

Die Verbreitung von Inhalten in sozialen Medien wird maßgeblich durch algorithmische Mechanismen gesteuert. Diese priorisieren Inhalte basierend auf individuellem Nutzungsverhalten, wodurch bestehende soziale Dynamiken verstärkt und alternative Perspektiven ausgeblendet werden (Narayanan, 2023). Sanzari et al. (2023) zeigen, dass insbesondere Inhalte mit hoher emotionaler Relevanz und visueller Ästhetik priorisiert werden, was dazu führt, dass idealisierte Körperbilder häufiger in den Feeds der Nutzer:innen erscheinen. Metzler & Garcia (2024) zeigen, dass Algorithmen

nicht nur die Verweildauer maximieren, sondern auch bestehende Schönheitsnormen verstärken, indem sie Inhalte bevorzugen, die hohe Interaktionsraten aufweisen.

Besonders problematisch ist dies auf Plattformen wie TikTok und Instagram, wo algorithmische Empfehlungen Nutzer:innen verstärkt idealisierten Körperbildern aussetzen (Pruccoli et al., 2021). Plattformen priorisieren gezielt emotionale und besonders ansprechende Inhalte, um die Nutzerbindung zu maximieren. Die anhaltende Exposition gegenüber diesen normierten Schönheitsidealen führt dazu, dass Nutzer:innen eine verzerrte Wahrnehmung darüber entwickeln, was als attraktiv gilt (Bissonette Mink & Szymanski, 2022). Dies führt dazu, dass normierte Schönheitsideale systematisch bevorzugt werden, wodurch soziale Vergleichsprozesse intensiviert und Körperunzufriedenheit verstärkt werden (Brady et al., 2020). Darüber hinaus zeigt eine Meta-Analyse von Zhang et al. (2021), dass essstörungsassoziierte Symptome nicht primär mit der Social-Media-Nutzungsdauer zusammenhängen, sondern vielmehr mit der Art der konsumierten Inhalte. Insbesondere algorithmisch verstärkte Beiträge mit extremisierten Schönheitsnormen stehen in direktem Zusammenhang mit Körperbildstörungen.

Diese Mechanismen erhöhen das Risiko für gestörtes Essverhalten, da Nutzer:innen vermehrt Inhalte konsumieren, die restriktives Essverhalten oder extreme Fitnessroutinen propagieren (Rodgers et al., 2022). Eine systematische Übersichtsarbeit von Keles, McCrae und Grealish (2020) zeigt, dass Social-Media-Nutzung signifikant mit erhöhten Symptomen von Depression und Angst assoziiert ist, insbesondere durch suchähnliches Nutzungsverhalten und den Einfluss sozialer Vergleiche. Besonders Jugendliche, die verstärkt auf digitale Communities angewiesen sind, zeigen eine höhere Anfälligkeit für solche Einflüsse, da soziale Netzwerke nicht nur als Informationsquelle, sondern auch als sozialer Bezugsrahmen fungieren (Dane & Bhatia, 2023).

Darüber hinaus verstärken algorithmische Mechanismen geschlechtsspezifische Schönheitsnormen. Studien zeigen, dass insbesondere junge Frauen durch Social-Media-Plattformen einem zunehmenden Druck ausgesetzt sind, einem extrem schlanken Schönheitsideal zu entsprechen, während Männer mit muskulären Körperbildern konfrontiert werden (Burke et al., 2021). (Sanzari et al., 2023) fanden heraus, dass insbesondere Instagram „perfekte“ Körperbilder bevorzugt anzeigt, wodurch die Idee eines normativen Schönheitsstandards verstärkt und der soziale Vergleich intensiviert wird. Während Frauen häufiger mit extrem schlanken Körperbildern konfrontiert werden, erleben Männer zunehmenden Druck, muskuläre Ideale zu erfüllen. Neben der Verstärkung geschlechtsspezifischer Schönheitsnormen zeigen neuere Studien, dass regulatorische Maßnahmen essstörungsfördernde Mechanismen gezielt abschwächen können. Eine Möglichkeit besteht darin, algorithmische Anpassungen vorzunehmen, die diversitätsbewusstere Inhalte aufgreifen und extremisierte Körperbilder in der Sichtbarkeit reduzieren (Levine & Murnen, 2021). Besonders erfolgversprechend sind Algorithmen, die anstelle extremer Körperbilder vermehrt realistische Darstellungen priorisieren und damit die Wahrnehmung des eigenen Körpers positiv beeinflussen (Dane & Bhatia, 2023).

Auch Augmented-Reality-Filter tragen zur Verzerrung des Selbstbildes bei. Das WHO-Regionalbüro für Europa (2024) berichtet, dass 11 % der Jugendlichen Anzeichen einer problematischen Nutzung

sozialer Medien zeigen. Besonders bildbasierte Plattformen wie Instagram und TikTok bevorzugen kuratierte und bearbeitete Inhalte, wodurch die Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale verstärkt wird. Burke et al. (2021) weisen darauf hin, dass insbesondere jugendliche Nutzer:innen, die häufig AR-Filter verwenden, eine erhöhte Unzufriedenheit mit ihrem eigenen Körper entwickeln. Diese Mechanismen verstärken den sozialen Vergleich und können langfristig zu einem negativen Selbstbild beitragen. Zudem zeigen neuere Studien, dass durch die regelmäßige Nutzung von AR-Filtern der Wunsch nach kosmetischen Eingriffen signifikant steigt, insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Dane & Bhatia, 2023).

Ein weiteres Problem ist die Verbreitung von Fitspiration-Inhalten, die exzessive Fitnessroutinen als gesellschaftliche Norm darstellen. Fioravanti et al. (2022) zeigen, dass die Exposition gegenüber Fitspiration-Inhalten mit erhöhter Körperunzufriedenheit assoziiert ist. Diese Inhalte suggerieren, dass körperliche Attraktivität primär durch strikte Kontrolle von Ernährung und Training erreicht werden kann. Sanzari et al. (2023) belegen, dass solche Inhalte insbesondere bei Jugendlichen mit geringem Selbstwertgefühl zu einem erhöhten Risiko für problematisches Essverhalten führen. Digitale Wohlbefindensstrategien könnten hier eine Gegenmaßnahme darstellen. Steinert & Dennis (2022) argumentieren, dass soziale Netzwerke psychologische Schutzmechanismen implementieren sollten, um Nutzer:innen aktiv vor den negativen Effekten algorithmischer Verstärkung zu schützen. Dies könnte durch bewusstere Designentscheidungen erfolgen, die emotional belastende Inhalte weniger priorisieren und stattdessen diversitätsbewusste und realistische Darstellungen von Körperbildern fördern. Die pandemiebedingte Intensivierung dieser algorithmischen Verstärkungsmechanismen verschärfte bestehende Risiken zusätzlich (Barakat et al., 2023). Während der Lockdowns stieg die durchschnittliche tägliche Social-Media-Nutzung signifikant an, wodurch Nutzer:innen einer noch stärkeren Exposition gegenüber problematischen Inhalten ausgesetzt waren (Dane & Bhatia, 2023). Studien zeigen, dass insbesondere vulnerablen Gruppen der Zugang zu therapeutischen Maßnahmen erschwert wurde, während sich gleichzeitig ihre Abhängigkeit von digitalen Inhalten verstärkte (Sagrera et al., 2022). Dies führte zu einer nachweislichen Verschlechterung der psychischen Gesundheit und zu einer Zunahme esstörungsassoziierter Symptome, insbesondere bei Jugendlichen mit bestehenden Risikofaktoren (Sanzari et al., 2023).

Pandemiebedingte Verstärkung der Effekte

Die COVID-19-Pandemie hat die Nutzung sozialer Netzwerke intensiviert und esstörungsfördernde Mechanismen verstärkt. Studien zeigen, dass die Prävalenz von Essstörungen während der Lockdowns signifikant anstieg, insbesondere bei Jugendlichen mit hohem Social-Media-Konsum (Termorshuizen et al., 2020). In dieser Zeit nahmen auch psychische Belastungen zu, da der eingeschränkte Zugang zu sozialen Unterstützungsnetzwerken die Resilienz vieler Betroffener schwächte (Dane & Bhatia, 2023). Internationale Organisationen wie die WHO und die EU fordern daher verstärkte Maßnahmen zur Regulierung algorithmischer Mechanismen, um problematische Inhalte weniger sichtbar zu machen und die psychische Gesundheit Jugendlicher zu schützen (Levine & Murnen, 2021).

Castellini et al. (2020) verglichen psychopathologische Merkmale von Personen mit Essstörungen vor und nach der Pandemie und fanden eine signifikante Verschlechterung der Symptomatik. Auch die WHO (2024) weist darauf hin, dass pandemiebedingte Einschränkungen zu einer Zunahme von Essstörungen führten, insbesondere durch die verstärkte Nutzung sozialer Medien als Bewältigungsstrategie. Die fehlende Regulation von Social-Media-Inhalten in dieser Zeit ermöglichte zudem die verstärkte Verbreitung extremisierter Fitness- und Diättrends, die essstörungsrelevante Verhaltensweisen weiter normalisierten (Gupta et al., 2023).

Dies deutet darauf hin, dass die pandemiebedingte Isolation und die vermehrte Nutzung sozialer Medien als Verstärkungsmechanismen für essstörungsbezogene Verhaltensweisen fungierten.

Auch Phillipou et al. (2020) dokumentierten, dass während der Pandemie restriktives Essverhalten zunahm und sich das Bewegungsverhalten signifikant veränderte. Dies zeigt, dass soziale Medien nicht nur essstörungsfördernde Inhalte verstärkten, sondern auch zu konkreten Verhaltensanpassungen führten. Besonders problematisch war die verstärkte Exposition gegenüber körperbezogenen Inhalten, die soziale Vergleichsprozesse intensivierten und das Risiko für gestörtes Essverhalten erhöhte (Gupta et al., 2023). In diesem Zusammenhang war insbesondere die algorithmische Selektion von Inhalten kritisch, da sie gezielt essstörungsrelevante Themen priorisierte (Schlegl et al., 2020). Dies verdeutlicht, dass zukünftige Plattformregulierungen verstärkt darauf abzielen sollten, problematische Inhalte durch algorithmische Eingriffe zu minimieren und stattdessen positive, diversitätsbewusste Inhalte stärker zu fördern (Dane & Bhatia, 2023).

TikTok und Instagram spielten hierbei eine zentrale Rolle, da deren Empfehlungsalgorithmen gezielt essstörungsfördernde Inhalte priorisierten (Schlegl et al., 2020). Barakat et al. (2023) betonen, dass insbesondere während der Pandemie Inhalte mit hoher sozialer Interaktionsrate bevorzugt angezeigt wurden, was zu einer noch stärkeren Verbreitung von extremisierten Körperbildern führte. Dies verdeutlicht die Notwendigkeit strengerer Regularien für algorithmische Mechanismen, um essstörungsfördernde Inhalte systematisch einzuschränken und gleichzeitig präventive Maßnahmen auf Plattformebene zu etablieren (Levine & Murnen, 2021).

Darüber hinaus stieg der soziale Druck auf männliche Nutzer, muskuläre Ideale zu erfüllen, signifikant an. Das BMFSFJ (2023) zeigt, dass dies das Risiko für Muskeldysmorphie erheblich erhöhte. Auch das Leibniz-Institut für Medienforschung (2024) hebt hervor, dass bildbasierte Plattformen nicht nur die Körperunzufriedenheit steigern, sondern einen signifikanten Einfluss auf das Selbstwertgefühl junger Nutzer:innen haben.

Diese Entwicklungen unterstreichen die Notwendigkeit gezielter Public-Health-Maßnahmen, um die langfristigen gesundheitlichen Folgen der pandemiebedingten Verstärkung essstörungsassoziierter Inhalte zu minimieren (Dane & Bhatia, 2023). Besonders erforderlich sind regulatorische Maßnahmen, die algorithmische Verstärkungen essstörungsfördernder Inhalte eindämmen und den Zugang zu diversitätsbewussten Inhalten erleichtern.

Theoretischer Hintergrund

Die Nutzung sozialer Medien ist eng mit der Entstehung und Aufrechterhaltung von Essstörungen verknüpft. Besonders die algorithmische Verstärkung idealisierter Körperbilder spielt dabei eine zentrale Rolle, da sie soziale Vergleichsprozesse und Selbstobjektivierung intensiviert (Dane & Bhatia, 2023). Psychologische Theorien wie die Social Comparison Theory (Festinger, 1954) und die Objectification Theory (Fredrickson & Roberts, 1997) erklären, warum diese Mechanismen besonders wirksam sind. Während die Social Comparison Theory beschreibt, dass Menschen ihr Selbstbild durch den Vergleich mit anderen formen, hebt die Objectification Theory hervor, dass insbesondere Frauen sich zunehmend selbst aus der Perspektive anderer betrachten und bewerten. Ergänzend dazu zeigen epidemiologische Untersuchungen, dass diese Mechanismen insbesondere in vulnerablen Bevölkerungsgruppen mit erhöhten Raten essstörungsassoziierter Symptome korrelieren (Dane & Bhatia, 2023).

Soziale Vergleichsprozesse

Die Social Comparison Theory besagt, dass Individuen ihr Selbstbild durch Vergleiche mit anderen bewerten. In sozialen Medien werden diese Vergleiche durch algorithmisch verstärkte Inhalte systematisch intensiviert, da Plattformen gezielt visuell ansprechende und normkonforme Körperbilder priorisieren (Bissonette Mink & Szymanski, 2022). Plattformen wie Instagram und TikTok fördern durch personalisierte Feeds den Vergleich mit Influencer:innen und Gleichaltrigen, deren Bilder häufig bearbeitet sind (Saiphoo & Vahedi, 2019). Diese gezielte Priorisierung normierter Körperbilder führt dazu, dass alternative, diversitätsbewusste Darstellungen in den Feeds der Nutzer:innen seltener erscheinen, was die Wahrnehmung eines engen Schönheitsideals weiter verstärkt (Sanzari et al., 2023).

Studien zeigen, dass soziale Vergleichsprozesse maßgeblich zur Körperunzufriedenheit und zur Entwicklung gestörten Essverhaltens beitragen (Rodgers et al., 2022). Besonders Jugendliche und junge Frauen sind algorithmisch verstärkter Exposition ausgesetzt, die unrealistische Schönheitsideale systematisch normalisiert (Sanzari et al., 2023). Dabei werden insbesondere Trends wie „Thinspiration“ oder „Fitspiration“ algorithmisch verstärkt, wodurch restriktives Essverhalten und exzessives Sportverhalten als gesellschaftlich akzeptierte Normen dargestellt werden (Blackburn & Hogg, 2024). Diese Inhalte haben nicht nur direkte Auswirkungen auf das Körperbild, sondern fördern auch eine langfristige Normalisierung von essstörungsrelevanten Idealen (Dane & Bhatia, 2023).

Blackburn & Hogg (2024) belegen zudem, dass TikToks Algorithmus gezielt Inhalte priorisiert, die restriktives Essverhalten normalisieren und zur Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale beitragen. Diese Mechanismen betreffen nicht nur Frauen, sondern auch männliche Nutzer, die einem verstärkten Druck zur Erfüllung muskulärer Schönheitsideale ausgesetzt sind (Groves et al., 2023). Darüber hinaus zeigt die Untersuchung, dass Männer, die mediale Schönheitsideale stärker internalisieren, tendenziell unzufriedener mit ihrem eigenen Körper sind und ein verzerrtes Bild von idealer Körperzusammensetzung entwickeln. Dies führt häufig zu übermäßigen Fitnessroutinen, restriktiven Diäten oder dem exzessiven Einsatz von Muskelaufbaupräparaten, wodurch das Risiko für essstörungsähnliche Verhaltensweisen steigt.

Selbstobjektivierung

Die Objectification Theory beschreibt, dass Frauen in einer auf äußere Erscheinung fokussierten Gesellschaft dazu neigen, sich selbst aus der Perspektive anderer zu betrachten (Fredrickson & Roberts, 1997). Soziale Medien verstärken diesen Mechanismus durch Likes, Kommentare und Follower-Rückmeldungen, die eine unmittelbare soziale Bewertung ermöglichen. Besonders problematisch ist dies im Jugendalter, da junge Nutzer:innen in einer Phase erhöhter sozialer Sensibilität besonders empfänglich für externe Bewertungen sind (Chamaraman et al., 2021).

Insbesondere bildbasierte Plattformen wie Instagram und TikTok priorisieren Inhalte mit hoher sozialer Interaktionsrate, wodurch normierte Schönheitsideale überproportional sichtbar werden. Dies führt dazu, dass Nutzer:innen ihr Selbstwertgefühl stärker an äußerlichen Merkmalen messen und sich häufiger mit idealisierten Körperbildern vergleichen. Besonders junge Frauen, die sich vermehrt mit Influencer:innen und Prominenten identifizieren, zeigen eine stärkere Neigung zur Internalisierung dieser Ideale (Barakat et al., 2023).

Eine Untersuchung von Saferinternet.at (2024) zeigt, dass 65 % der Jugendlichen angeben, dass soziale Netzwerke ihre Selbstwahrnehmung beeinflussen. 71 % berichten, dass sie sich durch Social-Media-Inhalte vermehrt mit anderen vergleichen, während 27 % sich nach dem Konsum solcher Inhalte schlechter fühlen. Besonders problematisch ist, dass algorithmische Filterblasen dazu führen, dass junge Frauen verstärkt mit normierten Schönheitsidealen konfrontiert werden. Diese Filterblasen erzeugen eine einseitige digitale Umgebung, in der idealisierte Körperbilder als sozial akzeptierte Norm erscheinen. Die kontinuierliche Exposition gegenüber diesen Inhalten kann langfristig die individuelle Körperwahrnehmung verzerren und ein negatives Körperbild verfestigen (Sanzari et al., 2023).

Kulturelle Unterschiede beeinflussen die Wahrnehmung von Schönheit zusätzlich. Während westliche Schönheitsideale Schlankheit und Muskeldefinition betonen, stehen in asiatischen Kulturen andere ästhetische Merkmale im Vordergrund (Zhang et al., 2021). Aktuelle Forschungsergebnisse legen nahe, dass diese Mechanismen durch die zunehmende Globalisierung sozialer Medien verstärkt werden, da Nutzer:innen unabhängig von kulturellen Hintergründen homogenisierte Schönheitsstandards internalisieren (Sagrera et al., 2022).

Verstärkender Einfluss durch Augmented-Reality-Filter

Augmented-Reality-Filter auf Snapchat und Instagram verstärken die Diskrepanz zwischen realem und idealisiertem Selbstbild. Studien zeigen, dass diese Verzerrung insbesondere bei jungen Frauen mit einer erhöhten Körperunzufriedenheit korreliert und langfristig das Risiko für Essstörungen erhöht (Levine & Murnen, 2021). Besonders problematisch ist, dass diese Filter nicht nur bestehende Unsicherheiten verstärken, sondern auch unrealistische Schönheitsstandards als erreichbar erscheinen lassen, was die Wahrscheinlichkeit kosmetischer Eingriffe erhöht (Fardouly et al., 2023).

Neuere Studien weisen darauf hin, dass AR-Filter nicht nur das Selbstbild verzerren, sondern auch den Druck auf Nutzer:innen erhöhen, sich kosmetischen Eingriffen zu unterziehen, um diesen Idealen zu

entsprechen (Fardouly et al., 2023). Gerade in Zeiten steigender Beliebtheit minimalinvasiver Schönheitsprozeduren wie Lippenvergrößerungen oder Nasenkorrekturen zeigt sich, dass soziale Medien nicht nur die Wahrnehmung des eigenen Körpers, sondern auch das Verhalten der Nutzer:innen nachhaltig beeinflussen. Dabei wird deutlich, dass insbesondere jüngere Nutzer:innen, die häufiger AR-Filter verwenden, eine signifikant höhere Unzufriedenheit mit ihrem natürlichen Aussehen berichten (Sanzari et al., 2023).

Diese Entwicklungen verdeutlichen, dass soziale Medien als Verstärker bestehender Körperbildprobleme fungieren und insbesondere durch algorithmische Verstärkungen sowie AR-Technologien die Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale fördern (Barakat et al., 2023). Zukünftige Forschung könnte verstärkt untersuchen, inwiefern Plattformbetreiber Maßnahmen implementieren können, um diesen Verzerrungen entgegenzuwirken (Levine & Murnen, 2021).

Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale

Die Internalisierung des „Thin Ideal“ beschreibt die Übernahme gesellschaftlicher Schönheitsstandards, die Schlankheit als erstrebenswert darstellen. Algorithmische Priorisierungen auf Social-Media-Plattformen führen dazu, dass Inhalte, die Schlankheit, restriktive Diäten oder extreme Fitness-Routinen glorifizieren, bevorzugt angezeigt werden (Rodgers et al., 2022). Besonders bildbasierte Plattformen wie Instagram und TikTok verstärken diesen Mechanismus (Sanzari et al., 2023). Eine Meta-Analyse von Mingoia et al. (2017) zeigt, dass die Nutzung sozialer Netzwerke signifikant mit der Internalisierung des schlanken Ideals bei Frauen zusammenhängt. Besonders Plattformfunktionen wie das Posten oder Betrachten von Fotos sind eng mit dieser Internalisierung verknüpft, was langfristig Körperunzufriedenheit und Essstörungen begünstigen kann.“

Plattformen wie TikTok und Instagram priorisieren Inhalte mit hoher sozialer Interaktionsrate, wodurch idealisierte Körperbilder überproportional sichtbar werden (Beyens et al., 2020). Empirische Studien belegen, dass algorithmische Verstärkungen den Zugang zu essstörungsfördernden Inhalten erleichtern und sogenannte Filterblasen erzeugen, in denen unrealistische Schönheitsstandards zunehmend normalisiert werden (Auxier & Anderson, 2021). Insbesondere bei Jugendlichen besteht das Risiko, dass diese Inhalte langfristig ihr Schönheitsideal formen und internalisierte Normen manifestieren (Sanzari et al., 2023).

Neue Erkenntnisse zeigen, dass insbesondere Plattformen mit kurzen Videoinhalten eine besonders hohe Verstärkungswirkung für Essstörungsinhalte haben, da diese Inhalte durch Wiederholungen im Feed eine tiefere kognitive Verarbeitung erfahren (Sanzari et al., 2023).

Präventionsmaßnahmen

Zur Minimierung der negativen Auswirkungen sozialer Medien auf das Körperbild sind gezielte Präventionsmaßnahmen essenziell. Besonders effektiv sind Medienkompetenzförderung, regulatorische Maßnahmen und psychologische Unterstützung vulnerabler Gruppen.

Ein zentraler Ansatz zur Prävention liegt in der Förderung der Medienkompetenz, um eine kritische Reflexion digitaler Inhalte zu ermöglichen. Studien zeigen, dass medienpädagogische Programme essstörungsfördernde Prozesse signifikant abmildern können (Tamplin et al., 2018; McLean et al., 2018). Initiativen wie Media Smart oder Be Real schulen Jugendliche darin, manipulierte Darstellungen zu erkennen und algorithmische Verstärkungen zu hinterfragen (Dane & Bahita, 2023).

Neue Studien unterstreichen zudem die Wirksamkeit von Social-Media-Detox-Programmen, bei denen Nutzer:innen ihre Mediennutzung temporär reduzieren und dadurch ihre Wahrnehmung von Schönheitsidealen langfristig verändern (Barakat et al., 2023). Dabei zeigte sich, dass bereits kurze bewusste Medienpausen die Körperzufriedenheit signifikant steigern können (Rodgers et al., 2022).

Regulatorische Maßnahmen auf Plattformebene

Neben individuellen Maßnahmen sind regulatorische Eingriffe erforderlich, um essstörungsfördernde Inhalte auf Social-Media-Plattformen einzuschränken. Internationale Public-Health-Institutionen wie die WHO fordern verstärkt die Implementierung präventiver Algorithmen, die gezielt alternative, realistischere Körperbilder sichtbar machen (Levine & Murnen, 2021). Schein et al. (2021) zeigen, dass regulatorische Maßnahmen, wie die ‚Red Flag‘-Initiative zur Reduzierung irreführender Werbung für Gewichtsverlustprodukte, nicht immer ausreichen, um die öffentliche Gesundheit zu schützen. Trotz regulatorischer Bemühungen sind irreführende Werbeinhalte weiterhin präsent und können sich negativ auf das Körperbild und das Essverhalten auswirken. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer strengeren Regulierung von gesundheitsbezogenen Inhalten in sozialen Medien.

Studien zeigen, dass algorithmische Verstärkungen essstörungsrelevanter Inhalte ein zentrales Problem darstellen, da sie diese systematisch priorisieren und so die Exposition gegenüber unrealistischen Körperidealen verstärken (Griffiths et al., 2022). Maßnahmen wie die Kennzeichnung bearbeiteter Bilder sowie die algorithmische Förderung diversitätsbewusster Inhalte gelten als potenzielle Strategien zur Reduktion verzerrter Schönheitsideale (Auxier & Anderson, 2021). Plattformbetreiber experimentieren zunehmend mit neuen Ansätzen wie der automatischen Warnung vor retuschierten Bildern, was erste positive Effekte auf die Körperzufriedenheit von Nutzer:innen zeigt (Sanzari et al., 2023).

Neben der Förderung von Medienkompetenz ist auch das digitale Wohlbefinden ein zentraler Aspekt in der Prävention essstörungsfördernder Mechanismen. Steinert & Dennis (2022) argumentieren, dass soziale Netzwerke psychologische Schutzmechanismen implementieren sollten, um Nutzer:innen aktiv vor den negativen Effekten algorithmischer Verstärkung zu schützen. Dazu gehören Maßnahmen wie zeitliche Nutzungsbegrenzungen für junge Nutzer:innen oder die Möglichkeit, gezielt Inhalte auszublenden, die negative Auswirkungen auf das Körperbild haben könnten (Puhl et al., 2022).

Ein weiterer präventiver Ansatz ist die gezielte psychologische Unterstützung vulnerabler Nutzer:innen. Rodgers et al. (2022) zeigen, dass soziale Medien durch gezielte Botschaften zum mentalen Wohlbefinden essstörungsfördernden Mechanismen entgegenwirken könnten. Zusätzlich wird

diskutiert, inwiefern Plattformen gesetzlich verpflichtet werden könnten, potenziell schädliche Inhalte mit Warnhinweisen zu versehen (Levine & Murnen, 2021). Hierbei wäre insbesondere eine stärkere Verknüpfung mit psychologischen Beratungsangeboten sinnvoll, um betroffene Nutzer:innen frühzeitig zu unterstützen (Dane & Bhatia, 2023).

Langfristig sind politische Akteure, Wissenschaft und Social-Media-Plattformen gefordert, um präventive Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen (Levine & Murnen, 2021). Internationale Richtlinien könnten essstörungsfördernde Mechanismen eindämmen und den Schutz junger Nutzer:innen verbessern (Puhl et al., 2022). Zusätzlich zeigen epidemiologische Studien, dass soziale Ungleichheiten eine entscheidende Rolle in der Entstehung von Essstörungen spielen (Sagrera et al., 2022). Besonders betroffen sind Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Gemeinschaften, da sie oft erschwerten Zugang zu präventiven und therapeutischen Maßnahmen haben. Gleichzeitig sind sie einer verstärkten Exposition gegenüber essstörungsfördernden Social-Media-Inhalten ausgesetzt, da digitale Plattformen ihre Algorithmen an bereits konsumierte Inhalte anpassen (Sagrera et al., 2022). Dies führt dazu, dass Jugendliche mit geringer digitaler Gesundheitskompetenz überproportional mit problematischen Schönheitsidealen konfrontiert werden.

Eine Studie von Sagrera et al. (2022), dass Programme zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz insbesondere in vulnerablen Gruppen effektiv sind. Interventionen, die den bewussten Umgang mit sozialen Medien vermitteln, konnten das Risiko für essstörungsfördernde Vergleiche und Körperunzufriedenheit signifikant reduzieren. Dies unterstreicht die Notwendigkeit einer verstärkten Implementierung solcher Programme, um gesundheitliche Ungleichheiten zu verringern und präventive Maßnahmen gezielt an benachteiligte Gruppen anzupassen.

Diese Maßnahmen verdeutlichen, dass Prävention eine interdisziplinäre Herausforderung darstellt. Nur durch ein Zusammenspiel aus medienpädagogischer Aufklärung, psychologischer Prävention und regulatorischen Eingriffen lassen sich die gesundheitlichen Risiken sozialer Medien langfristig begrenzen und nachhaltig positive Effekte erzielen (Dane & Bhatia, 2023).

Methodik

Diese Untersuchung basiert auf einer systematischen Literaturrecherche, die sowohl historische als auch aktuelle Studien zum Einfluss sozialer Medien auf die Entwicklung von Essstörungen berücksichtigt. Ziel war es, plattformspezifische Mechanismen, psychologische Prozesse sowie Präventionsansätze zu identifizieren und kritisch zu analysieren. Die methodische Herangehensweise orientierte sich an etablierten Verfahren systematischer Literaturanalysen, wie sie in wissenschaftlichen Arbeiten zur Medienwirkungsforschung beschrieben wurden (JLU, 2020). Die Recherche wurde in wissenschaftlichen Datenbanken durchgeführt und durch Fachzeitschriften, Bücher sowie Berichte wissenschaftlicher Institutionen wie der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und der WHO ergänzt. Der Fokus lag auf aktuellen Studien, wobei ältere Schlüsselwerke einbezogen wurden, sofern sie grundlegende theoretische Konzepte oder historische Entwicklungen beleuchten. Zusätzlich wurden

relevante epidemiologische Studien zum Thema Essstörungen und Social Media einbezogen, um einen breiteren interdisziplinären Kontext zu gewährleisten (Sanzari et al., 2023; Dane & Bhatia, 2023).

Die Auswahl der Studien erfolgte anhand definierter Suchbegriffe, darunter „Media Influence AND Eating Disorders“, „Body Image AND Social Media“ sowie „Algorithmic Amplification AND Unrealistic Beauty Standards“. Zusätzlich wurden plattformsspezifische Begriffe wie „Instagram“, „TikTok“ und „Snapchat“ verwendet. Berücksichtigt wurden ausschließlich peer-reviewte Artikel, die den direkten Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und Essstörungen untersuchten, plattformsspezifische Mechanismen detailliert analysierten und methodisch fundierte Designs wie Querschnitts-, Längsschnitt- oder experimentelle Studien verwendeten. Arbeiten ohne empirische Daten, mit methodischen Mängeln oder unzureichender Stichprobengröße sowie Untersuchungen, die sich ausschließlich mit nicht-digitalen Medien oder anderen psychischen Störungen befassten, wurden ausgeschlossen.

Um Verzerrungen in den Ergebnissen zu minimieren, wurde die Qualität der eingeschlossenen Studien anhand anerkannter Kriterien zur wissenschaftlichen Validität überprüft. Dies umfasste eine detaillierte Analyse der Studiendesigns, Stichprobengrößen, verwendeten Messinstrumente und statistischen Verfahren. Studien mit erheblichen methodischen Schwächen wurden ausgeschlossen oder entsprechend kritisch reflektiert. Neuere Arbeiten haben zudem die Bedeutung von Mixed-Methods-Ansätzen hervorgehoben, um sowohl quantitative als auch qualitative Aspekte der Social-Media-Nutzung zu erfassen (Burke et al., 2021). Die identifizierten Studien wurden systematisch kategorisiert, um essstörungsfördernde Mechanismen strukturiert zu analysieren. Dabei wurden plattformübergreifende Mechanismen wie algorithmische Verstärkungen und Cross-Plattform-Nutzung sowie plattformsspezifische Effekte auf Instagram, TikTok, Snapchat und Facebook untersucht. Darüber hinaus wurden psychologische Prozesse wie soziale Vergleichsprozesse und die Internalisierung idealisierter Körperbilder analysiert, während auch Präventionsmaßnahmen und Regulierungsansätze berücksichtigt wurden. Besonderes Augenmerk wurde auf die Interaktion zwischen psychologischen Mechanismen und technologischen Faktoren gelegt, um ein umfassendes Verständnis der Risikodynamiken zu ermöglichen (Rodgers et al., 2022).

Zur strukturierten Darstellung der Zusammenhänge wurde eine qualitative Synthese durchgeführt, bei der wiederkehrende Muster mithilfe einer thematischen Analyse identifiziert und nach übergeordneten Kategorien geordnet wurden. Diese Vorgehensweise ermöglichte eine differenzierte Untersuchung der Risikofaktoren und Schutzmechanismen, indem zentrale Einflussfaktoren wie algorithmische Filterblasen, Social-Comparison-Prozesse und digitale Interventionen systematisch erfasst wurden (Levine & Murnen, 2021).

Experimentelle Studien belegen, dass Social-Media-Plattformen das Körperbild negativ beeinflussen (Rodgers et al., 2022), während algorithmische Verstärkungen essstörungsfördernde Inhalte normalisieren und bestehende Unsicherheiten verstärken (Griffiths et al., 2022). Darüber hinaus zeigen Studien, dass Snapchat-spezifische Augmented-Reality-Technologien die Diskrepanz zwischen realem und idealisiertem Selbstbild erhöhen (Wilksch et al., 2020). Eine Metaanalyse von Levine & Murnen

(2021) unterstreicht die signifikante Assoziation zwischen Social-Media-Nutzung und Körperunzufriedenheit, insbesondere bei weiblichen Nutzer:innen.

Im Vergleich zur ursprünglichen Arbeit *Schönheitswahn und Essstörungen* (2019) wurde die Methodik erweitert, um die Rolle algorithmischer Prozesse gezielt zu analysieren, plattformspezifische Effekte differenzierter zu betrachten und aktuelle Entwicklungen wie Social-Media-Trends und pandemiebedingte Veränderungen einzubeziehen. Neue Studien, etwa zu Social-Comparison-Prozessen (Fardouly & Vartanian, 2021) oder geschlechtsspezifischen Einflüssen (Deutscher Bundestag (BT, 2024), ergänzen die ursprüngliche Analyse um relevante Erkenntnisse.

Zusätzlich wurden Unterschiede zwischen Querschnitts-, Längsschnitt- und experimentellen Studien herausgearbeitet, um die Stärken und Limitationen der jeweiligen Forschungsansätze transparent zu machen. Dadurch konnte eine differenzierte Bewertung der methodischen Qualität der verwendeten Studien erfolgen, insbesondere hinsichtlich ihrer Aussagekraft zur Kausalität zwischen Social-Media-Nutzung und essstörungsassoziierten Symptomen. Zudem wurde geprüft, inwiefern Langzeitstudien zu einer differenzierteren Einschätzung der kausalen Mechanismen beitragen können (Bissonette Mink & Szymanski, 2022).

Um eine noch präzisere Analyse der kausalen Mechanismen zu ermöglichen, wäre eine Metaanalyse bestehender experimenteller Studien ein sinnvoller nächster Schritt. Zudem sollten zukünftige Untersuchungen verstärkt Längsschnittstudien mit repräsentativen Stichproben einbeziehen, um langfristige Auswirkungen der Social-Media-Nutzung auf Essstörungen nachzuvollziehen. Besonders notwendig ist eine verstärkte Erforschung der Zusammenhänge zwischen algorithmischer Inhaltsverbreitung und langfristigen psychischen Effekten auf verschiedene demografische Gruppen (Sanzari et al., 2023).

Zusammenfassend basiert die Untersuchung auf einer systematischen Literaturrecherche mit klar definierten Ein- und Ausschlusskriterien. Die thematische Analyse ermöglichte eine strukturierte Kategorisierung essstörungsfördernder Mechanismen, während die Methodik gegenüber früheren Arbeiten erweitert wurde, um algorithmische und pandemiebedingte Faktoren differenzierter zu erfassen.

Ergebnisse

Die systematische Analyse zeigt, dass soziale Medien essstörungsfördernde Mechanismen sowohl plattformübergreifend als auch plattformspezifisch intensivieren. Besonders auf visuell geprägten Plattformen wie Instagram und TikTok verstärken algorithmische Empfehlungen soziale Vergleichsprozesse, die Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale und die Selbstobjektivierung (Blanchard et al., 2023). Plattformen wie Snapchat und Facebook bergen zusätzliche Risiken durch ihre spezifischen Funktionen.

Instagram und TikTok priorisieren Inhalte mit hoher sozialer Interaktionsrate, wodurch idealisierte Körperbilder besonders sichtbar werden. Cohen, Newton-John & Slater (2022) zeigen, dass TikToks

Empfehlungsalgorithmus gezielt essstörungsfördernde Inhalte verstärkt und soziale Vergleichsprozesse intensiviert. Fardouly & Vartanian (2021) belegen für Instagram ähnliche Effekte: Bearbeitete und idealisierte Körperdarstellungen verstärken die Körperunzufriedenheit erheblich. Eine Meta-Analyse von Saiphoo & Vahedi (2019) bestätigt, dass die algorithmische Priorisierung sozialer Medien mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für essstörungsförderndes Verhalten korreliert, insbesondere bei Jugendlichen. Zusätzlich zeigen Dane & Bhatia (2023), dass die zunehmende Nutzung sozialer Medien mit einem Anstieg von Essstörungen unter Jugendlichen korreliert, insbesondere durch Inhalte, die restriktive Essgewohnheiten und extreme Körperideale propagieren.

Bestimmte Hashtag-Trends auf TikTok, wie #ThinTok oder #WhatIEatInADay, propagieren extreme Diäten und Fitnesspraktiken. Griffiths et al. (2022) zeigen, dass etwa 35 % der jugendlichen TikTok-Nutzer:innen einen signifikanten Druck verspüren, sich diesen Schönheitsidealen anzupassen. Dadurch werden soziale Vergleichsprozesse verstärkt und essstörungsfördernde Verhaltensweisen normalisiert. Sanzari et al. (2023) untermauern diese Ergebnisse, indem sie zeigen, dass Plattformen wie TikTok und Instagram nicht nur individuelle Schönheitsideale beeinflussen, sondern auch gesellschaftliche Normen für Körperbilder verschieben.

Snapchat ermöglicht durch AR-Filter, das eigene Erscheinungsbild zu verändern, was den Vergleich mit idealisierten Schönheitsnormen intensiviert. Wilksch et al. (2020) zeigen, dass Jugendliche mit hoher Neigung zu sozialem Vergleich durch diese Filter ein erhöhtes Risiko für Körperunzufriedenheit haben. Beyens et al. (2020) berichten, dass bis zu 50 % der Jugendlichen, die regelmäßig AR-Filter nutzen, eine gesteigerte Unzufriedenheit mit ihrem Körper angeben. Burke et al. (2021) ergänzen, dass AR-Filter nicht nur das Selbstbild beeinflussen, sondern auch eine Verzerrung des Körperbildes in der Wahrnehmung sozialer Interaktion hervorrufen.

Facebook bietet geschlossene Gruppen, in denen essstörungsfördernde Inhalte verbreitet und ungesunde Verhaltensmuster verstärkt werden können. Auxier & Anderson (2021) belegen, dass diese Gruppen den sozialen Druck auf Nutzer:innen erhöhen und ungesunde Essmuster fördern. Gleichzeitig zeigen Cohen et al. (2022), dass Initiativen wie #BodyPositivity auf Facebook positive Effekte haben, indem sie alternative Schönheitsideale fördern und die Selbstakzeptanz stärken.

Die gleichzeitige Nutzung mehrerer Plattformen erhöht die Exposition gegenüber idealisierten Körperbildern und verstärkt essstörungsfördernde Prozesse. Fardouly und Vartanian (2021) zeigen, dass Cross-Plattform-Nutzung mit einem erhöhten Risiko für gestörtes Essverhalten korreliert. Cohen et al. (2021) ergänzen, dass durch die mehrfach verstärkte Exposition gegenüber idealisierten Schönheitsbildern eine intensivere kognitive Verarbeitung dieser Inhalte stattfindet, was das Risiko für Essstörungen weiter erhöht. Bissonette Mink & Szymanski (2022) zeigen, dass insbesondere TikTok eine starke Verstärkungswirkung für problematische Inhalte hat, da Nutzer:innen durch algorithmische Vorschläge in einer Endlosschleife essstörungsfördernder Inhalte gehalten werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass algorithmische Mechanismen soziale Vergleichsprozesse verstärken, indem sie idealisierte Körperbilder systematisch priorisieren. TikTok und Instagram

verstärken besonders die Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale, während Snapchat durch AR-Filter das reale Selbstbild verzerrt. Facebook-Gruppen können sowohl Risiken als auch Schutzmechanismen bieten, je nach Art der Community. Cross-Plattform-Nutzung intensiviert die Exposition gegenüber problematischen Inhalten und erhöht das Risiko für essstörungsförderndes Verhalten. Levine & Murnen (2021) unterstreichen, dass eine übermäßige Social-Media-Nutzung zu langfristigen Problemen der Körperwahrnehmung führt, insbesondere bei weiblichen Jugendlichen.

Diskussion

Die Analyse verdeutlicht, dass soziale Medien erhebliche Risiken für Körperbildstörungen und essstörungsfördernde Mechanismen bergen. Besonders Plattformen wie Instagram und TikTok tragen durch algorithmisch verstärkte Inhalte zur Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale bei. Gleichzeitig existieren Potenziale für präventive Maßnahmen, die negative Effekte minimieren können.

Plattformspezifische Mechanismen und Risiken

Soziale Medien stehen in engem Zusammenhang mit Körperunzufriedenheit und gestörtem Essverhalten. Eine Meta-Analyse von Saiphoo & Vahedi (2019) bestätigt eine signifikante Korrelation zwischen der Nutzung sozialer Netzwerke und negativen Körperbildwahrnehmungen ($r = .156$, CI [.123, .188]). Besonders visuell orientierte Plattformen priorisieren Inhalte, die das Thin-Ideal oder extreme Fitness-Trends fördern (Wilksch et al., 2020). Sanzari et al. (2023) betonen, dass insbesondere jugendliche Nutzer:innen durch die algorithmische Selektion verstärkt mit idealisierten Körperbildern konfrontiert werden, was langfristig zu gestörtem Essverhalten führen kann.

Neben weiblichen Nutzer:innen sind auch Männer betroffen. Griffiths et al. (2018) zeigen, dass insbesondere homosexuelle Männer einem wachsenden Druck ausgesetzt sind, muskuläre Idealbilder zu internalisieren. Instagram und Facebook verstärken diesen Effekt, indem sie Inhalte zu Muskelaufbau und definierten Körperformen bevorzugt anzeigen. Dies erhöht das Risiko für Muskeldysmorphie (Fatt et al., 2019). Dane & Bhatia (2023) ergänzen, dass die Rolle sozialer Medien in der Entwicklung essstörungsassoziierter Symptome geschlechtsübergreifend untersucht werden sollte, da neue Plattformdynamiken sowohl männliche als auch weibliche Nutzer:innen betreffen.

Snapchat stellt durch Augmented-Reality-Filter (AR) ein weiteres Risiko dar. Nutzer:innen, die regelmäßig solche Filter verwenden, berichten signifikant häufiger über Körperunzufriedenheit und depressive Symptome (Wilksch et al., 2020; Puhl et al., 2021). Dies zeigt, dass nicht nur algorithmisch verstärkte Inhalte, sondern auch technische Innovationen zur Verzerrung der Selbstwahrnehmung beitragen. Burke et al. (2021) untermauern diese Erkenntnisse und weisen darauf hin, dass AR-Filter insbesondere bei Jugendlichen mit hohem sozialen Vergleichsverhalten zu einer intensiveren Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen können.

Zusätzlich kann YouTubes Empfehlungsalgorithmus problematische Inhalte vorschlagen, die sich gezielt an vulnerable Gruppen richten. Dies verdeutlicht die potenziellen Risiken algorithmischer Mechanismen für Körperbildstörungen (Papadamou et al., 2020).

Pandemiebedingte Intensivierung der Mechanismen

Die COVID-19-Pandemie verstärkte die negativen Effekte sozialer Medien auf das Körperbild. Studien zeigen, dass pandemiebedingte Isolation, veränderte Essgewohnheiten und verstärkte Social-Media-Nutzung mit einer Verschlechterung des Körperbilds und einer Zunahme essstörungsfördernder Verhaltensweisen einhergingen (Rodgers et al., 2021). Sagrera et al. (2022) ergänzen, dass Jugendliche in vulnerablen Gemeinschaften während der Pandemie besonders stark von essstörungsfördernden Social-Media-Inhalten beeinflusst wurden. Konkret zeigen ihre Daten, dass 72 % der befragten Jugendlichen aus sozioökonomisch schwachen Haushalten während der Pandemie einen Anstieg von Körperbildproblemen berichteten, verglichen mit 45 % der Jugendlichen aus wirtschaftlich stabileren Familien. Diese Unterschiede verdeutlichen, dass der pandemiebedingte Anstieg der Social-Media-Nutzung bestehende Ungleichheiten weiter verschärft hat.

Branley-Bell & Talbot (2020) belegen, dass Personen mit bestehenden Essstörungen während der Pandemie eine Symptomverschlechterung erlebten. Dies resultierte unter anderem aus verstärktem Kontakt mit problematischen Social-Media-Inhalten, die restriktive Diäten, exzessiven Sport und extrem schlanke Körperbilder propagierten. Cooper et al. (2020) zeigen, dass während der Lockdowns der Zugang zu therapeutischer Unterstützung eingeschränkt war, während die Social-Media-Nutzung anstieg, was soziale Vergleichsprozesse intensivierte.

Präventionsansätze und regulatorische Maßnahmen

Um die negativen Effekte sozialer Medien einzudämmen, sind sowohl individuelle als auch strukturelle Maßnahmen erforderlich. Besondere Bedeutung haben Medienkompetenzprogrammen, um Jugendlichen eine kritischere Reflexion digitaler Inhalte zu ermöglichen. Kurz et al. (2022) zeigen, dass schulbasierte Programme zur Förderung von Medienkompetenz und Körperbildakzeptanz langfristig positive Effekte haben.

Regulatorische Maßnahmen sind ebenfalls entscheidend. Griffiths et al. (2018) fordern eine stärkere Verantwortung von Plattformbetreibern, um essstörungsfördernde Inhalte zu regulieren. Erste Schritte wie die Kennzeichnung bearbeiteter Bilder oder die Einschränkung problematischer Hashtags zeigen Potenzial, müssen jedoch weiterentwickelt werden (Papadamou et al., 2020). Dane & Bhatia (2023) schlagen vor, dass zukünftige Regulierung verstärkt auf den Schutz jugendlicher Nutzer:innen fokussiert und eine klarere Kennzeichnung algorithmisch verstärkter Inhalte umfasst.

Chancen und Potenziale sozialer Medien

Trotz der Risiken bieten soziale Medien auch Potenziale für positive Entwicklungen. Bewegungen wie #BodyPositivity können das Selbstwertgefühl stärken und die Internalisierung unrealistischer Schönheitsstandards reduzieren (Aparicio-Martinez et al., 2019). Gleichzeitig gibt es jedoch Hinweise darauf, dass die Kommerzialisierung der Body-Positivity-Bewegung auf Plattformen wie Instagram dazu führen kann, dass ursprünglich aktivistische Inhalte für Werbezwecke instrumentalisiert werden (Sanzari

et al., 2023). Levine & Murnen (2021) betonen, dass eine positive Nutzung sozialer Medien, die bewusst diversitätsbewusste Inhalte fördert, essstörungsfördernde Mechanismen abschwächen kann.

Vorschläge für zukünftige Forschung

Die Forschung sollte sich verstärkt auf kausale Mechanismen konzentrieren, da viele Studien nur Korrelationen zwischen Social-Media-Nutzung und Körperbildproblemen aufzeigen. McLean, Wertheim & Masters (2020) betonen die Notwendigkeit längsschnittlicher Untersuchungen, um langfristige Effekte zu analysieren. Zudem sollte die Rolle unterschiedlicher Kulturen stärker untersucht werden, da die vorliegende Forschung hauptsächlich westliche Schönheitsideale betrachtet. Dane & Bhatia (2023) empfehlen, künftige Studien stärker auf den Einfluss algorithmischer Verstärkungen in verschiedenen kulturellen Kontexten zu fokussieren, um globale Zusammenhänge besser zu verstehen.

Fazit und Ausblick

Diese Untersuchung zeigt, dass soziale Medien maßgeblich zur Verbreitung und Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale beitragen. Besonders problematisch sind algorithmische Verstärkungen, soziale Vergleichsprozesse und neue technologische Entwicklungen wie Augmented-Reality-Filter, die Körperbildstörungen und essstörungsfördernde Verhaltensweisen begünstigen Sanzari et al. (2023). Diese Mechanismen beeinflussen insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene, die aufgrund kognitiver und sozialer Entwicklungsprozesse besonders anfällig für externe Schönheitsnormen sind. Langfristig kann dies zu einer Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens führen und das Risiko für Essstörungen erhöhen (Sanzari et al., 2023).

Die steigende Prävalenz von Essstörungen stellt eine wachsende gesundheitspolitische Herausforderung dar. Laut der **Global Burden of Disease Study (2019)** leiden weltweit etwa **13,9 Millionen Menschen** an Anorexie oder Bulimie, während weitere **41,9 Millionen Fälle** von Binge-Eating-Störung oder anderen subklinischen Essstörungen bestehen. Dies entspricht einer globalen Prävalenz von **0,7 %**, wobei viele Fälle aufgrund fehlender Diagnosemöglichkeiten nicht erfasst werden (Eating Disorders in the 21st Century, 2023).

Die wirtschaftlichen Folgen sind erheblich: Die steigenden Hospitalisierungsraten, die Belastung des Gesundheitssystems und Produktivitätsverluste aufgrund von Arbeitsausfällen und Schulabbrüchen verdeutlichen die Dringlichkeit präventiver Maßnahmen (Kanchan & Gaidhane, 2023).

Insbesondere die Rolle der Plattformbetreiber sollte weiter untersucht werden, da ihre Algorithmen die Inhalte priorisieren, die die stärkste emotionale Reaktion hervorrufen (Dane & Bhatia, 2023).

Gleichzeitig bieten soziale Medien Potenziale für positive Veränderungen. Bewegungen wie #BodyPositivity, gezielte Medienkompetenzförderung und regulatorische Maßnahmen können dazu beitragen, die negativen Effekte sozialer Medien zu minimieren.

Studien zeigen, dass Präventionsansätze wie **Medienkompetenzprogramme** in Schulen die Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale um bis zu **40 % reduzieren** können (Levine & Murnen, 2021).

Plattformseitige Veränderungen wie die **Kennzeichnung bearbeiteter Bilder** oder **algorithmische Anpassungen zur Förderung diversitätsbewusster Inhalte** sind vielversprechende Ansätze. Der **Digital Services Act der EU** verpflichtet Plattformen zur algorithmischen Anpassung, um gesundheitsschädliche Inhalte zu reduzieren (WHO, 2024).

Zusätzlich zeigen Studien, dass die Einführung von Inhalten mit positiven Körperbildern dazu beitragen kann, dass Nutzer:innen weniger geneigt sind, sich mit unrealistischen Schönheitsidealen zu vergleichen (Burke et al., 2021)

Hierzu gehören unter anderem Initiativen, die realistische Körperbilder fördern und den Einfluss von sozialen Vergleichen auf das Selbstwertgefühl mindern (Levine & Murnen, 2021).

Um die gesundheitlichen Risiken sozialer Medien nachhaltig zu reduzieren, ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft, Plattformbetreibern, Politik und Bildungseinrichtungen erforderlich. Dabei sollte insbesondere die Rolle sozialer Medien als Katalysator für bestehende gesellschaftliche Schönheitsnormen weiter erforscht werden. Die Forschung sollte verstärkt kausale Zusammenhänge untersuchen, um langfristige Wirkmechanismen zu verstehen und evidenzbasierte Präventionsstrategien zu entwickeln (Dane & Bhatia, 2023). Besonders längsschnittliche Studien sind erforderlich, um nachhaltige Effekte von Social-Media-Nutzung auf Essstörungen zu erfassen.

Langfristig können soziale Medien durch bewusstere Designentscheidungen, psychologische Schutzmechanismen und gezielte Aufklärung nicht nur als Risikofaktor, sondern auch als Plattform für Diversität, Akzeptanz und psychische Gesundheit genutzt werden. Plattformbetreiber tragen hierbei eine Verantwortung, um sowohl Schutzmechanismen zu implementieren als auch positive Körperbilder sichtbar zu machen. Zukünftige Forschung sollte untersuchen, inwiefern algorithmische Anpassungen nicht nur essstörungsfördernde Inhalte reduzieren, sondern auch gezielt positive Inhalte verstärken können, die Resilienz und Selbstakzeptanz fördern (Sagrera et al., 2022). Darüber hinaus sollten digitale Plattformen verstärkt Strategien entwickeln, um differenzierte Algorithmen zu implementieren, die eine gesunde Nutzung sozialer Medien unterstützen und präventiv essstörungsassoziierten Symptomen entgegenwirken.

Literaturverzeichnis

1. Alberga, A. et al., (2018). Fitspiration and thinspiration: a comparison across three social networking sites. verfügbar unter: https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-018-0227-x?utm_source=chatgpt.com
2. Aparicio-Martinez, P., et al. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4177. verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6861923/>
3. Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. Pew Research Center. verfügbar unter: https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2021/04/PI_2021.04.07_Social-Media-Use_FINAL.pdf
4. Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: Findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 8. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
5. Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girls' media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex Roles*, 65(7-8), 478-490. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9964-x>
6. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 11(1), 1-11. verfügbar unter: https://www.researchgate.net/publication/342599389_The_effect_of_social_media_on_well-being_differs_from_adolescent_to_adolescent
7. Bissonette Mink, D., & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image*, 43, 205–216. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006>
8. 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. verfügbar unter: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0307597&utm_source=chatgpt.com

9. Blanchard, M. A., Rodgers, R. F., Wilson, R. E., & Austin, S. B. (2023). Social media use and disordered eating: A systematic review of longitudinal studies. *Obesity Reviews*, 24(3), e13631. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1111/obr.13631>

10. BMFSFJ (2023). Medienkonsum und Körperbild bei Jugendlichen. verfügbar unter: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/medienkompetenz-355/523579/jugend-und-soziale-medien/>

11. Brady, W. J., Wills, J. A., Burkart, D., Jost, J. T., & Van Bavel, J. J. (2020). The MAD Model of Moral Contagion: The Role of Motivation, Attention, and Design in the Spread of Moralized Content Online. verfügbar unter: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691620917336>

12. Branley-Bell, D., & Talbot, C. V. (2020). Exploring the impact of the COVID-19 pandemic and UK lockdown on individuals with experience of eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 44. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00319-y>

13. Burke et al. (2021). Ergänzung zur Verstärkung kultureller Schönheitsideale durch Social Media. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101519>

14. Castellini, G., Cassioli, E., Rossi, E., Innocenti, A., Gironi, V., Sanfilippo, G., Felciai, F., & Ricca, V. (2020). The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32856333/> controls. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1855–1862.

15. Chamaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). *Early Adolescent Social Media-Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 42(5), 401–407. verfügbar unter: <https://mental.jmir.org/2021/9/e26207>

16. Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365–2373. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>

17. Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2022). The relationship between TikTok's algorithm and disordered eating behaviors in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 567–574. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.03.012>

18. Cooper, M., Reilly, E. E., Siegel, J. A., Coniglio, K., Sadeh-Sharvit, S., Pisetsky, E. M., & Anderson, L. M. (2020). Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: An overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eating Disorders*, 1–23.

19. Cooper, M., Reilly, E. E., Siegel, J. A., Coniglio, K. A., Sadeh-Sharvit, S., Pisetsky, E. M., & Anderson, L. M. (2020). Eating disorders during the COVID-19 pandemic: An overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. *Eating Disorders*, **29**(4), 344-354. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1790271>. Verfügbar unter: https://www.northwell.edu/sites/northwell.edu/files/2021-02/Cooper%20Eat%20Disord%202020.pdf?utm_source=chatgpt.com

20. Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>

21. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). (2024). Berichte und Publikationen zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. verfügbar unter: <https://www.dhs.de/infomaterial>

22. Deutscher Bundestag (2024). Social Media und Essstörungen: Einfluss digitaler Plattformen auf Körperbild und Essverhalten. Wissenschaftliche Dienste des Deutschen Bundestages. verfügbar unter: <https://www.bundestag.de/resource/blob/1030100/47b213fcb2e7f7b06af124854c1df211/WD-8-057-24-pdf.pdf>

23. Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2021). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101289. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.12.002>

24. Fardouly, J., Slater, A., Parnell, J., & Diedrichs, P. C. (2023). Can following body positive or appearance neutral Facebook pages improve young women’s body image and mood? Testing novel social media micro-interventions. *Body Image*, *44*, 136–147. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.008>

25. Fatt, S. et al. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media & Society*, *21*(6), 1311–1325. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/1461444818821064>

26. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

27. Fioravanti, G., Prostamo, A., & Casale, S. (2022). The association between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100206. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36401082/>

28. Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Bulik, C. M., et al. (2019). Examining an elaborated sociocultural model of disordered eating among college women: the roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 30, 66–75. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1002/eat.22952>

29. Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

30. Griffiths, S., Murray, S. B., & Krug, I. (2018). The contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men. *National Library of Medicine*. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0375>

31. Griffiths, S., Murray, S. B., & Krug, I. (2022). *The impact of social media on body image and eating disorders: A review of the literature*. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1-14.

32. Groves, V., Ridley, B. J., Cornelissen, P. L., Maalin, N., Mohamed, S., Kramer, R. S. S., McCarty, K., Tovée, M. J., & Cornelissen, K. K. (2023). Men's perception of current and ideal body composition and the influence of media internalization on body judgements. *Frontiers in Psychology*, 14, 1116686. verfügbar unter: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1116686>

33. Gupta, M., et al. (2023). The association between social media use and body dysmorphic symptoms in young people. verfügbar unter: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231801>

34. Jugendstudie zur Nutzung sozialer Medien. verfügbar unter: <https://www.bzga.de/aktuelles/2024-08-21-gamescom-2024-neue-bzga-daten-zunehmende-internetnutzung-kann-psychisch-belasten/>

35. Justus-von-Liebig Universität Giessen (JLU). (2020): Methode der Systematischen Literaturrecherche für Haus- und Abschlussarbeiten. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)(Hrsg.). verfügbar unter: https://www.uni-giessen.de/de/fbz/fb09/institute/ibae/nutrecol/lehre/SystematischeLiteraturrecherche.pdf?utm_source=chatgpt.com

36. Kanchan, S., & Gaidhane, A. (2023). Social Media Role and Its Impact on Public Health: A Narrative Review. *Cureus*, 15(1), e33737. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36793805/>
37. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). "A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. verfügbar unter: https://kclpure.kcl.ac.uk/ws/portalfiles/portal/147422161/A_systematic_review_the_influence_of_social_media_on_depression_anxiety_and_psychological_distress_in_adolescents.pdf
38. Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J., Muehleck, J., & Berger, U. (2022). School-Based Interventions Improve Body Image and Media Literacy in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Primary Prevention*, 43(1), 5–23. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34962632/>
39. Leibniz-Institut für Medienforschung (2024). Studie zur Auswirkung sozialer Medien auf das Körperbild von Jugendlichen. verfügbar unter: <https://leibniz-hbi.de/3590/>
40. Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2021). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of an old but persistent myth. *Eating Disorders*, 29(1), 47–55. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1740435>
41. Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2021). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42. verfügbar unter: https://www.researchgate.net/publication/247839433_Everybody_Knows_That_Mass_Media_areare_not_pick_one_a_Cause_of_Eating_Disorders_A_Critical_Review_of_Evidence_for_a_Causal_Link_Between_Media_Negative_Body_Image_and_Disordered_Eating_in_Females
42. Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *National Library of Medicine*. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32476175/>
43. Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in psychology*, 8, 1351. verfügbar unter: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>

44. McLean, S. A., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2020). A Meta-Analysis of Social Media Literacy Interventions for Body Image Improvement. *Body Image*, 33, 100957.
45. Metzler, H., & Garcia, D. (2024). Social Drivers and Algorithmic Mechanisms on Digital Media. *Perspectives on Psychological Science*, 19(5), 735-748. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/17456916231185057>
46. Narayanan, A. (2023). Algorithmic Amplification and Its Consequences. verfügbar unter: <https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/khdk-m460>
47. Papadamou, K., Papisavva, A., Christodoulou, A., Sirivianos, M., Stringhini, G., & Blackburn, J. (2020). Disturbed YouTube for kids: Characterizing and detecting inappropriate videos targeting young children. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 16(1), 497-508. verfügbar unter: <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/7320>
48. Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E., & Rossell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1158–1165. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32476163/>
49. Pruccoli, J., Rosa, S., Cesaroni, C. A., Malaspina, E., & Parmeggiani, A. (2021). Nutzung von TikTok und Essstörungen bei Jugendlichen. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(3), 487–499. verfügbar unter: <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-022-01308-4>
50. Puhl, R. M., et al. (2022). International comparisons of weight stigma: Addressing a void in the field. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34059785/>
51. Puhl, R. M., Lessard, L. M., Pearl, R. L., Himmelstein, M. S., & Foster, G. D. (2021). *The roles of COVID-19 fear and health-related COVID-19 concerns in weight-related health behaviors: Findings among adults with overweight and obesity in the United States. Eating Behaviors*, 41, 101494.
52. Rodgers, R. F., et al., (2022). #Bopo: Enhancing body image through body positive social media- evidence to date and research directions. verfügbar unter: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S174014452200064X?via%3Dihub>
53. Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic

on eating disorder risk and symptoms. National Library of Medicine. verfügbar unter:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32476175/>

54. Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2022). A systematic review of experimental research examining the impact of social media use on body image and disordered eating. *Body Image*, 41, 189–203. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.06.003>
55. Royal Society for Public Health (2017). #StatusOfMind: Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing. verfügbar unter: <https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/social-media-and-young-people-s-mental-health-and-wellbeing.html>
56. Saferinternet.at. (2024). Schönheitsideale im Internet: Der Einfluss digitaler Medien auf das Körperbild Jugendlicher. verfügbar unter: <https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>
57. Sagrera et al. (2022). Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. verfügbar unter: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1001336>
58. Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). Social Networking Sites and Body Image: A Meta-Analysis. *Body Image*, 38, 101013. verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
59. Sanzari, C. M., et al. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating Behaviors*, 49, 101722. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
60. Schein, M., Avery, R. J., & Eisenberg, M. D. (2021). Missing the mark: The long-term impacts of the Federal Trade Commission's Red Flag initiative to reduce deceptive weight loss product advertising. *Journal of Public Policy & Marketing*, 41(1), 89–105. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1177/0743915620984116>
61. Schlegl, S., Maier, J., Meule, A., & Voderholzer, U. (2020). Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1791–1800. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32841413/>
62. Steinert, S., & Dennis, L. (2022). Emotions and Digital Well-Being: on Social Media's Emotional Affordans. verfügbar unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/s13347-022-00530-6>

63. Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(12), 2456-2470. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0896-4>
64. Termorshuizen, J. D., Watson, H. J., Thornton, L. M., Borg, S., Flatt, R. E., MacDermid, C. M., Harper, L. E., van Furth, E. F., Peat, C. M., & Bulik, C. M. (2020). Early impact of COVID-19 on individuals with self-reported eating disorders: A survey of ~1,000 individuals in the United States and the Netherlands. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1780–1790. verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32720399/>
65. Universität Würzburg (2023). #BodyPositivity: Mehr Akzeptanz für unterschiedliche Körper. verfügbar unter: <https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemitteilungen/single/news/bodypositivity-mehr-akzeptanz-fuer-unterschiedliche-koerper/>
66. WHO. Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. (2024). verfügbar unter: <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
67. Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S. M., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106. verfügbar unter: <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
68. Zhang et al. (2021). The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta-Analysis. verfügbar unter: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641919>

Alle Onlinequellen wurden am 10.02.2025, 18:22 bis 18:37 letztmalig abgerufen.

Autor:innen

Catrin Gaul MSc.

Anja Pfeifer LL.M.

Univ.-Prof. MD Mariana Mrázová, PhD., MHA

Univ.-Prof. PaedDr. PhDr. ThDr. Pavol Tomanek, PhD., MBA, MHA