

Alarmierende Zunahme von Essstörungen bei Mädchen durch Social Media!

Essstörungen bei Mädchen steigen stark an, beeinflusst durch Social Media. Ursachen, Zahlen und Lösungsansätze im Fokus.



Heidelberg, Deutschland - Essstörungen nehmen in Deutschland besorgniserregend zu, insbesondere unter Mädchen und jungen Frauen. Laut einem Bericht der **FAZ** ist der Anstieg auf den Trend zur Selbstoptimierung in sozialen Medien zurückzuführen. Zwischen 2019 und 2023 stieg die Zahl der Fälle von Magersucht, Bulimie und Binge Eating bei 12- bis 17-jährigen Mädchen von 101 auf 150 Fälle je 10.000 Versicherte, was einem alarmierenden Anstieg um fast 50% entspricht. Die KKH Kaufmännische Krankenkasse warnt davor, dass übersteigerte Ansprüche an das eigene Aussehen das Selbstwertgefühl und die psychische Gesundheit der Betroffenen

gefährden.

Die Untersuchung, die auf Daten von rund 1,66 Millionen KKH-Versicherten basiert, zeigt, dass Mädchen besonders anfällig für Essstörungen sind. Dies ist auf ihre intensivere Beschäftigung mit Schönheitsidealen und den hohen sozialen Druck zurückzuführen. Während die Zahl betroffener Jungen stagnierte, gab es unter den gleichaltrigen Frauen einen Anstieg um 25,1%. Insgesamt wird geschätzt, dass 2023 fast 460.000 Menschen in Deutschland an einer diagnostizierten Essstörung leiden, wovon 7,5% Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren sind.

Einfluss von Social Media

Ein weiterer schädlicher Faktor sind die sozialen Medien, die einen enormen Einfluss auf die Körperwahrnehmung junger Menschen ausüben. Die Autorin der Studie **Konturen** beschreibt, wie Influencer:innen als Vorbilder für Jugendliche agieren und Körper- sowie Schönheitsideale prägen. 77% der Befragten einer Studie des IZI gaben an, dass bearbeitete Fotos in sozialen Medien Veränderungen in ihrem realen Leben ausgelöst haben. Speziell Instagram, das die größte Plattform für visuelle Selbstdarstellung unter Jugendlichen ist, wird von 73% der Nutzer regelmäßig verwendet, wobei Mädchen häufig Filter nutzen, um ihr Aussehen zu optimieren.

Die KKH warnt vor der „virtuellen Beauty-Polizei“, die zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führt und betont, dass Aufklärung allein nicht ausreicht. Der kritische Umgang mit Schönheitsidealen und die Förderung eines positiven Selbstbildes sind unerlässlich. Jugendliche sollten sich der Diskrepanz zwischen Online-Darstellungen und der Realität bewusst werden und die Zeit, die sie in sozialen Netzwerken verbringen, überdenken.

Individualisierung und psychische Belastungen

Zusätzlich beeinflusst die gesellschaftliche Individualisierung, die seit dem 20. Jahrhundert voranschreitet, diesen Trend. Laut einer Studie **der Universität Heidelberg** wird die Fähigkeit, persönliche Entscheidungen unabhängig von Traditionen zu treffen, zunehmend mit Erwartungsdruck und psychischen Belastungen verbunden. Insbesondere die Generation der Digital Natives zeigt in Fokusgruppen eine stärkere Selbstbezogenheit und ist anfälliger für sozialen Vergleich und Druck, ständig online erreichbar zu sein.

Aufgrund dieser Einflüsse müssen Sozialarbeiter:innen sich intensiver mit dem Online-Nutzungsverhalten von Jugendlichen auseinandersetzen. Ein vertieftes Verständnis für die Themen, die Jugendliche beschäftigen, kann helfen, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und effektivere Unterstützung anzubieten. Gleichzeitig gilt es, die Medienkompetenz zu stärken und positive Online-Angebote, wie Body Positivity und Recovery Accounts, zu fördern.

Zusammengefasst zeigt sich, dass Essstörungen ein vielschichtiges Phänomen sind, das durch verschiedene Faktoren, insbesondere soziale Medien, verstärkt wird. Ein enger Austausch und gezielte Aufklärungsmaßnahmen sind entscheidend, um betroffenen Jugendlichen zu helfen und deren Selbstwertgefühl nachhaltig zu stärken.

Details	
Vorfall	Essstörungen
Ursache	Selbstwertgefühl, psychische Erkrankungen, übersteigerte Ansprüche, soziale Medien
Ort	Heidelberg, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none"> • www.faz.net • archiv.ub.uni-heidelberg.de • www.konturen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de