

# Einfluss von Social Media auf das Essverhalten

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene verbringen einen Großteil ihrer Zeit im Internet. Besonders beliebt sind dabei Social-Media-Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok und Co. Weltweit nutzen rund 5 Milliarden Menschen das Internet, darunter auch die sozialen Netzwerke. Laut der ARD/ZDF-Onlinestudie 2022 sind von den 14- bis 29-Jährigen 88 Prozent einmal wöchentlich oder häufiger auf Social Media unterwegs. Das meistgenutzte Netzwerk in dieser Altersgruppe ist Instagram. So haben Influencer wie Steffano Zarrella (1,4 Mio. Follower), Pamela Reif (9,0 Mio. Follower) und Shanti Joan Tan (1,1 Mio. Follower) ein Millionenpublikum, das sie durch die Darstellung ihres Lebensstils und durch ihre Selbstinszenierung beeinflussen können.

Und Ernährungs- und Gesundheitsthemen, die Food-LiebhaberInnen Inspirationen und Rezeptideen bieten, sind dabei allgegenwärtig. Die Posts bieten aber nicht nur mehr oder weniger hilfreiche Informationen und teils gute Unterhaltung, sie haben auch Schattenseiten, die das Essverhalten negativ beeinflussen können.

Da die geposteten Nachrichten und Fotos meistens nur Einblicke in perfekt scheinende Welten geben, besteht die Gefahr, dass gerade junge Menschen unter einen hohen Nachahmungsdruck geraten und ihre Ernährung und den eigenen Körper einem bestimmten (Schönheits-)Ideal anpassen wollen, auch wenn das gar nicht zu ihnen passt. Verschiedene wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich aus Social Media-Nutzung ein höheres Risiko gegenüber Essstörungen entwickelt.

Kennst Du das auch? Wenn Du Dich jetzt angesprochen fühlst, ist der erste Schritt, Dir bewusst zu machen, dass Dich die sozialen Online-Netzwerke vielleicht mehr beeinflussen, als Du

bisher dachtest. Im zweiten Schritt solltest Du probieren, weniger Zeit auf diesen Plattformen zu verbringen und alles zu lassen, was Dir nicht guttut – also wieder mehr auf die eigene innere Stimme zu hören.

*Dieser Beitrag ist in Zusammenarbeit mit Schülerinnen und Schülern des Beruflichen Gymnasiums an der BBS2 Hannover entstanden. Wir danken Diana und Mirjam für ihre Ideen.*