

Wie wirken Social Media auf das Ernährungsverhalten?

Johanna Zielinski

Zusammenfassung

Unser Ernährungsverhalten verändert sich gerade dramatisch – im modernen Zeitalter der Informationsgesellschaft verknüpfen sich Lebensstil und damit auch die Essgewohnheiten mit den Medien. Die virtuelle Welt der sozialen Netzwerke nimmt in unserem Alltag mehr und mehr Raum ein. Ernährungsthemen sind auf den sozialen Plattformen, darunter Facebook (etwa 1,5 Mrd. Nutzer), Twitter (ca. 300 Mio.) und Instagram (etwa 3 Mio.) allgegenwärtig – die Bandbreite reicht von Rezeptideen über Selbstinszenierung bis hin zu Diättipps. Eine aktuelle Studie der Universität Pittsburgh mit über 1700 Teilnehmern lässt jedoch aufhorchen: Vor allem junge „User“, die diese Plattformen regelmäßig nutzen, sollen durch die geposteten Nachrichten und Fotos ein höheres Risiko gegenüber Essstörungen entwickeln.

Kurz nach dem Aufwachen gilt der erste Griff dem Mobilfunkgerät – mechanisch werden die unterschiedlichen Social-Media-Kanäle nach Neuigkeiten durchforstet. Die Informationsflut beginnt: Ein Freund postet gerade seinen kreativ gestalteten Matcha-Drink auf Instagram, bei Facebook stapeln sich neue Freundschaftsanfragen, nebenbei treffen aktuelle Twitter-Meldungen ein, Pinterest zeigt neue Rezeptideen und das YouTube lockt mit neuen Fitnessvideos. Die virtuelle Welt hat sich bereits fest in unseren Tagesablauf integriert (► Abb. 1, ► Abb. 2).

Soziales Netzwerken bedeutet jedoch, nicht nur zu konsumieren, indem z.B. Freunden oder Bloggern gefolgt wird, sondern auch selbst aktiv zu werden. Der eigene Ernährungsstil eignet sich hierbei besonders, denn er ist zu einem Aus-

druck der eigenen Persönlichkeit geworden. Dieser ist auch im Internetzeitalter ein beliebtes Thema und häufiger Streitpunkt – Organisationen wie Foodwatch nutzen das Internet, um die Lebensmittelindustrie unter Druck zu setzen, wohingegen die Großkonzerne daran interessiert sind, ihre Produkte gewinnbringend zu vermarkten, Privatleute platzieren ihre Eigenkreationen und der Freundeskreis postet, was auf dem Teller liegt. Soziale Netzwerke haben sich als wichtige gesellschaftliche Marker etabliert, die Vorstellungen und Überzeugungen der sozio-kulturellen Realität transportieren. Ohne Zweifel erhält der soziale Akt der gemeinschaftlichen Nahrungsaufnahme durch die virtuelle Vernetzung eine neue Dimension.

Wechselwirkungen zwischen Essstörungen und Social Media

Bulimie, Anorexie und Adipositas – Essstörungen sind riskante Folgeerscheinungen des „Diätenwahns“ (► Abb. 3). Gesellschaft, Medien und darunter auch die virtuellen Netzwerke beeinflussen sich hierbei gegenseitig: Die Bedürfnisse der Gesellschaft werden online offensichtlich und durch das Feedback in den sozialen Netzwerken weiter verstärkt. Das von den klassischen Medien vielfach postulierte, unrealistische Schönheitsideal taucht auch in den sozialen Plattformen auf. Die Begriffe „Thigh Gap“ (Oberschenkellücke), „Bikini Bridge“ (extrem heraustretende Hüftknochen) oder „Thinspiration“ zeigen, welche Maßstäbe teilweise angesetzt und verbreitet werden. Speziell Teenager und junge Erwachsene, die sich mit ihrer eigenen Identität auseinandersetzen, werden intensiv mit Bildern, Videos und Behaup-



► Abb. 1 „Social Eating“. © Johanna Zielinski

tungen konfrontiert. Denn diese Altersgruppe nutzt Facebook & Co mehrere Stunden täglich und erhält somit ständige und vielfältige Informationen über Körper, Figur und Kleidergröße.

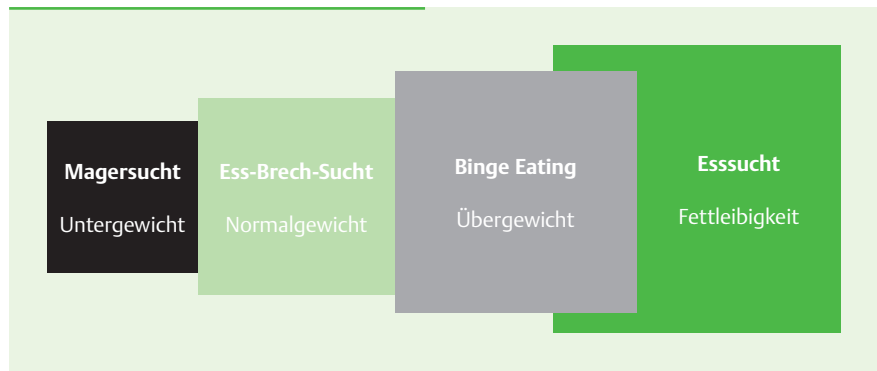
Über die Bilderflut und den Aufbau von Bekanntschaften ist es ein Leichtes, eine Online-Bestätigung zu erlangen. Twitter-Nutzer setzen z.B. für ihre Gruppenmitglieder eine monatliche Höchstgrenze an Kalorienkonsum fest, Instagram-Nutzer werden durch „likes“ in ihrem mehrstündigen Fasten bestätigt. Auch die Communities „pro-ana“ (pro-Anorexie) und „pro-mia“ (pro-Bulimie) erhalten durch die sozialen Medien eine globale Plattform, auf der schnell und einfach Tipps sowie Fotografien ausgetauscht werden können. Selbstzerstörerisches Verhalten wird dabei als ein Lebensstil proklamiert und nicht als psychische Krankheit. Durch den ständigen

Online-Austausch beobachten die Betroffenen, was tausende Mitstreiter täglich tun – und genau diese Transparenz verändert die Tragweite.

Sinn suchen – Halt finden

Auch in der virtuellen Welt entwickeln Gruppen Rituale, die Identität stiften und unterschiedliche Emotionen auslösen – wie etwa innere Verbundenheit oder Euphorie. Rituale münden, ähnlich wie bei religiösen Bewegungen, in einem Gefühl der Gruppenzugehörigkeit. Bilder ersetzen in den sozialen Netzwerken die körperliche Anwesenheit und gemeinsame Ziele grenzen die Gruppe gegenüber der Außenwelt ab.

Die Suche nach Identifikation, Vorbildern und Bestätigung findet heutzutage somit auch in den sozialen Netzwerken statt. Welche Auswirkungen dies hat, ist noch unzureichend erforscht. Die Plattform Pinterest hat inzwischen reagiert und verschickt Warnungen, wenn User z. B. nach Begriffen wie „Thinspiration“ suchen. Dieser Warnspruch weist u. a. auf die gesundheitlichen Risiken des Ernährungstrends hin. Auch auf anderen Plattformen werden Inhalte zensiert, die eine Selbstgefährdung der Nutzer provozieren könnten. Doch die Verfechter von Essstörungen finden neue Wege, um ihre Informationen zu verbreiten. Und inzwischen sind alle Kulturen und Schichten von Essstörungen betroffen.



► Abb. 3 Überblick Essstörungen. © Johanna Zielinski

Social Media meiden?

Teilnehmern von Selbsthilfegruppen wird während der Therapie nicht selten dazu geraten, Social Media zu meiden. Zu bedenken ist hierbei jedoch, dass die Entwicklung einer Essstörung komplex passiert. Ein geringes Selbstwertgefühl, Gefühle der Unzulänglichkeit und des Kontrollverlusts, Kritik anderer bezüglich des eigenen Gewichts, perfektionistisches Denken etc. spielen wichtige Rollen für deren Entstehung (► Info 1). Das Zusammenspiel zwischen sozialen, psychologischen, genetischen und biologischen Auslösern gestaltet sich undurchsichtig. Die Erforschung der Wechselwirkungen zwischen Social-Media-Nutzung und Essverhalten ist vergleichsweise neu und wird kontrovers diskutiert. Fakt ist bereits, dass die sozialen Netzwerke

Gruppeneffekte verstärken können. Gerade die „digital natives“, die jungen Nutzer, die mit dem Internet groß geworden sind, sind potenziell gefährdet. Therapeutische Heilungschancen könnten dadurch z. B. herabgesetzt werden. Wichtig erscheint hier der Einbezug der sozialen Netzwerke, um die individuellen Interaktionen und Gruppenmechanismen analysieren und berücksichtigen zu können.

Welche Rolle spielt die Nutzungszeit?

Eine Studie der israelischen Universität Haifa zeigt, dass die Zeitspanne, die weibliche Teenager auf der Plattform Facebook verbringen, ein entscheidender Faktor für die Entstehung eines negativen Körpergefühls sowie für Essstörungen ist. Die Forscher bestätigen, dass der Einfluss von „Peer-Groups“ zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper beitragen kann und dass Social Media ein neuer Weg zum gegenseitigen Vergleich der Jugendlichen untereinander sein könnten (► Abb. 4). Sie fanden jedoch auch heraus, dass Mädchen mit aufmerksamen Eltern, die das Online-Verhalten ihres Kindes beobachteten und sich darüber austauschten, ein geringeres Risiko für Essstörungen hatten als Mädchen, deren Eltern nicht involviert waren.

Wichtig im Umgang mit der virtuellen Welt ist demnach, dass Eltern ihren Kindern vermitteln, dass die Online-Realität nicht immer die Wirklichkeit widerspiegelt – Bilder sind bearbeitet und Perso-

Social Media in „Kürze“

- „Twitter“ Ich trinke gerade #Tee
- „Facebook“ Ich mag/like Tee
- „Instagram“ Vintage-Fotos meiner Teetasse
- „Youtube“ So trinke ich meinen Tee
- „LinkedIn“ Zu meinen Fähigkeiten gehört Tee trinken
- „Pinterest“ Neue Tee-Rezepte
- „Google+“ Ich arbeite hier und trinke Tee

► Abb. 2

Social Media auf den Punkt gebracht.
© Johanna Zielinski

* Gruppe meist Gleichaltriger, deren Werte und Normen man teilt oder teilen will, z. B. um sich vom Elternhaus zu lösen.

Anzeichen einer Essstörung ¹

Angst vor der Gewichtszunahme
intensive Beschäftigung mit dem Körperbild
intensive Beschäftigung mit Essen
Weigerung, vor/mit anderen zu essen
Unregelmäßigkeit/Ausbleiben der Periode
extreme Mundhygiene
rapide Gewichtsveränderung
Benutzung von Abführmitteln
Verstopfung, Verdauungsprobleme
Kontrollverhalten

nen erscheinen dort z.B. dünner oder perfekter als sie im realen Leben sind. Eine Studie der Florida State Universität im „International Journal of Eating Disorders“ beschäftigte sich mit über 900 College-Studentinnen. Diese Studie ist die erste, die zeigt, dass bereits 20 Minuten/Tag auf Facebook das Risiko gegenüber Essstörungen bei Frauen erhöhen kann. Bedenken gegenüber Körpergewicht und Figur wachsen. Auch eine Studie der Universität Washington DC aus dem Jahr 2013 zeigte bereits, dass Teenager, die lange Zeit damit verbrachten, Fotos in Facebook zu betrachten, öfters Probleme mit dem eigenen Körperbild haben. Ausschlaggebend war hier also nicht die verbrachte Zeit auf der Seite, sondern die Zeit, die dazu verwendet wurde, die Bilder anzusehen. Dies erhöhte bei den Mädchen das Risiko für eine Essstörung.

Positive Effekte der Social Media

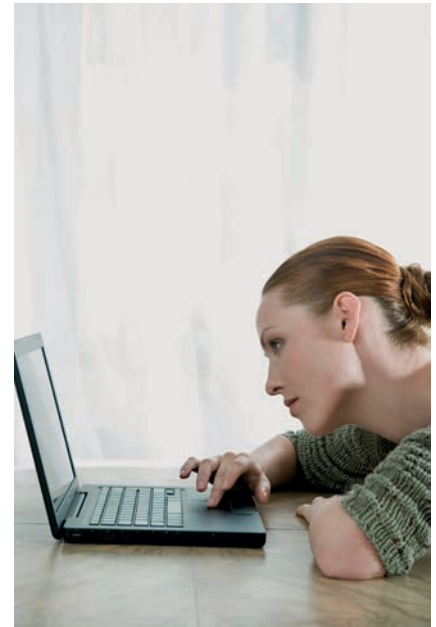
Auf der anderen Seite werden wichtige Gesundheitsinformationen über die Social Media transportiert – z.B. wertvolle Ernährungshinweise und Tipps für einen ausgeglichenen Lebensstil. Celebrities nehmen in den Social Media eine Vorbildfunktion ein und ermutigen ihre Anhänger, einer gesunden Lebensweise nachzugehen. Auf Instagram kursierte kürzlich der Hashtag #fürmehrrealitättaufinstagram, der auf den übertriebenen Schlankheits- und Schönheitswahn in der Community aufmerksam macht, indem Körper von „normalen“ Personen

im Alltag gezeigt werden. Dazu gehören auch die Veröffentlichung von persönlichen Hintergründen und Bildern ehemals Betroffener. Unter dem Hashtag #prorecovery werden Mahlzeiten geteilt und motivierende, positive Erlebnisse von einem Leben nach der Essstörung berichtet. Behörden und Organisationen (z.B. die American Diabetes Association) nutzen Social Media wie Facebook bereits als Vermittlungsinstrument von Informationen und als Feedback-Plattform für Ernährungsfragen.

Weltweit entwickelt sich ein weiteres modernes Phänomen – der „Social Eater“. Viele Menschen sind im Alltag dazu gezwungen, allein eine Hauptmahlzeit einzunehmen – obwohl sie dies gerne in Gesellschaft tun würden. Folglich suchen mehr und mehr Menschen „Tischgesellschaft“ in den sozialen Medien. Um das einsame Speisen zu vermeiden, wird telefoniert, gechattet, getextet oder es werden Fotos gepostet. Häufig zu beobachten ist diese Entwicklung in den USA und in Asien. In Shanghai versendet bereits jeder Dritte ein Foto seiner Mahlzeit an die virtuelle Community. Vor allem die Altersgruppe der unter 30-Jährigen ist hier Vorreiter, sie suchen in den sozialen Plattformen z.B. nach Inspiration für neue Kochrezepte oder Fotos und Videos der Zubereitung von Mahlzeiten. Medien, und damit auch die Social Media, spielen eine wichtige Rolle bei der Vermittlung von Ernährungsthemen im Zusammenhang mit Bildung und Erziehung.

Fazit

Art und Ziel der Nutzung der sozialen Netzwerke bestimmen, ob und wie das Verhalten der jeweiligen Person beeinflusst wird. Generell spiegeln Medien die Einstellungen und Bedürfnisse sowie die Normen und Stereotype einer Gesellschaft wider. Widersprüchliche Meldungen und dissonante Botschaften führen bei den Zielpersonen zu Abwehrmechanismen und zur Erhaltung der bisherigen Einstellungen und Verhaltensweisen. Bedenklich: Die heutigen Generationen kommen in einem immer jüngeren Alter mit ihnen in Kontakt. Sie spielen eine größere Rolle für jüngere Nutzer, deren Selbstvertrauen in einer unterschied-



► **Abb. 4** Bedenken gegenüber Körpergewicht und Figur wachsen mit der täglichen Online-Nutzungszeit. © F1online

lichen Weise gebildet wird, als zuvor. Heutzutage interagieren Kinder häufiger über den Bildschirm als sich direkt mit anderen Kindern auseinanderzusetzen, z.B. durch die Vergabe von „Likes“, Bilderbotschaften oder Textnachrichten.

Kinderpsychologen sind sich einig, dass hierbei den Eltern eine entscheidende Rolle zukommt – durch ihre aktive Teilnahme am Leben ihrer Kinder, durch die Zugangsregelung zu den Medien und der Kommunikation innerhalb der Familie. Dr. Larry Rosen, Professor für Psychologie an der California State Universität, stuft den Einfluss der sozialen Medien als ambivalent ein. Einerseits zeigen Studien, dass Jugendliche, die z.B. Facebook intensiv nutzen, im Vergleich zu anderen Altersgenossen zu mehr psychologischen Auffälligkeiten und Gesundheitsproblemen neigen. Andererseits bieten Online-Netzwerke ein Erlernen von „virtuellem Einfühlungsvermögen“ gegenüber Freunden und Bekannten, eine Art von Sozialisation. Die sozialen Medien wirken dabei auf das eigene Selbstbild und auf die externe Umgebung. Ob sie auch künftig in puncto Ernährung ein zweischneidiges Schwert bleiben oder zum akzeptierten Maßstab werden, bleibt abzuwarten.

 Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0042-119743>

 Literatur

- 1 Biesalski HK, Bischoff SC, Puchstein C, Hrsg. Ernährungsmedizin. 4. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2010
- 2 Biesalski HK, Grimm P. Taschenatlas der Ernährung. 2. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2002
- 3 Meier EP, Gray J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2014; 17: 199–206
- 4 Rosen LD, Whaling K, Rab S et al. Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Comput Human Behav* 2013; 29: 1243–1254
- 5 Rosen LD, Lim AF, Felt J et al. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Comput Human Behav* 2014; 35: 364–375
- 6 Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe MN, Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington: American Psychological Association; 1999
- 7 Tiggemann M, Miller J. The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles* 2010; 63: 79–90
- 8 Tiggemann M, Polivy J. Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly* 2010; 34: 356–364
- 9 Zhao S, Grasmuck S, Martin J. Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Comput Human Behav* 2008; 24: 1816–1836



Dipl.-Oecotroph.
Johanna Zielinski

Johanna Zielinski studierte Ernährungswissenschaften mit Schwerpunkt Kommunikation und Beratung. Fortbildung im Bereich Psychologie. Sie ist internationale Trainerin für einen bewussten Lebensstil in den Bereichen Physiologie und Psychologie („Health-Life-Coach“).

johanna.ziel@gmail.com

Anzeige



WINVITALIS
Sicher ein natürlicher Genuss

Unsere Empfehlung für Ihre Dysphagie-Patienten: winVitalis Menüs „Püriert natur plus“ von apetito.

- Samtig-fein püriert, angenehm schluckbar
- Natürlich lecker, appetitlich geformt
- Ideal bei möglicher Mangelernährung
- Fix und fertig, tiefkühlfrisch nach Haus geliefert

Kennen Sie schon die leckeren Pürierten mit doppelter Energie?





„Für uns beide ein gutes Gefühl!“

Jetzt informieren
und bestellen:
[www.winVitalis.de/
ernaehrung-medizin](http://www.winVitalis.de/ernaehrung-medizin)