



75 Jahre
Demokratie
lebendig



Deutscher Bundestag
Wissenschaftliche Dienste

Dokumentation

**Zum Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und
Essstörungen**
Aktuelle Studienlage

Zum Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und Essstörungen
Aktuelle Studienlage

Aktenzeichen: WD 8 - 3000 - 057/24
Abschluss der Arbeit: 11.09.2024
Fachbereich: WD 8: Gesundheit, Familie, Bildung und Forschung,
Lebenswissenschaften

Die Wissenschaftlichen Dienste des Deutschen Bundestages unterstützen die Mitglieder des Deutschen Bundestages bei ihrer mandatsbezogenen Tätigkeit. Ihre Arbeiten geben nicht die Auffassung des Deutschen Bundestages, eines seiner Organe oder der Bundestagsverwaltung wieder. Vielmehr liegen sie in der fachlichen Verantwortung der Verfasserinnen und Verfasser sowie der Fachbereichsleitung. Arbeiten der Wissenschaftlichen Dienste geben nur den zum Zeitpunkt der Erstellung des Textes aktuellen Stand wieder und stellen eine individuelle Auftragsarbeit für einen Abgeordneten des Bundestages dar. Die Arbeiten können der Geheimschutzordnung des Bundestages unterliegende, geschützte oder andere nicht zur Veröffentlichung geeignete Informationen enthalten. Eine beabsichtigte Weitergabe oder Veröffentlichung ist vorab dem jeweiligen Fachbereich anzuzeigen und nur mit Angabe der Quelle zulässig. Der Fachbereich berät über die dabei zu berücksichtigenden Fragen.

Inhaltsverzeichnis

1.	Vorbemerkung	4
2.	Studien zum Zusammenhang zwischen Social Media und Essstörungen	5
3.	Studien zum Zusammenhang zwischen Social-Media-Konsum, Essstörung, Internalisierung von Schönheitsidealen und körperbezogenen Social-Media-Inhalten	10
4.	Studien zum Zusammenhang zwischen Social Media und der Heilung von Essstörungen	16
5.	Sonstige Studien	17

1. Vorbemerkung

Soziale Netzwerke sind webbasierte Plattformen, über die User mit einer Vielzahl anderer – fremder oder bekannter – Menschen kommunizieren und digitale Inhalte wie Texte, Bilder, Links oder Videos teilen können. Soziale Netzwerke sind eine Entwicklung der 2000er Jahre. MySpace startete im Jahr 2003, Facebook 2004, Twitter folgte 2006. Zunehmende Bedeutung erlangen derzeit bild- und videobasierte Plattformen wie Instagram oder TikTok.

Instagram gibt es seit 2010. Das Netzwerk bietet die Möglichkeit, eigene Bilder und Videos zu bearbeiten und zu teilen, die Inhalte anderer zu betrachten und mit anderen zu interagieren. Ein Instagram-Konto kann auch zu kommerziellen Zwecken eröffnet und genutzt werden. Auf der Startseite werden die Bilder und Videos gezeigt, die von Profilen erstellt wurden, denen man als Nutzer folgt. In einer zweiten Rubrik werden weitere Inhalte vorgeschlagen, die den eigenen Interessen entsprechen sollen, ermittelt durch eine Datenanalyse des Instagram-Algorithmus. Zwischen den Beiträgen werden Werbeanzeigen geschaltet. Die App TikTok, ebenfalls ein foto- und videobasiertes soziales Netzwerk, ist 2016 erschienen. Ihre Nutzer können sich mit Musik hinterlegte Bilder oder Videos ansehen, liken, kommentieren und Konten folgen sowie selbst kurze Clips aufnehmen, bearbeiten und teilen. Die Nutzer können Beiträge von Konten ansehen, denen sie folgen; zudem gibt es die sog. „For You-Page“, eine durch den TikTok-Algorithmus gespeiste Seite, auf der neue Videos vorgeschlagen werden, die den zuvor betrachteten Inhalten ähneln. Diese Algorithmen, die durch die Interaktion mit Inhalten, Suchanfragen und Nutzungsverhalten der Apps die Interessen des Nutzers ermitteln, speisen die Nutzer von sozialen Medien wie Instagram und TikTok dauerhaft mit neuen Beiträgen.

Nach der aktuellen JIM-Studie 2023¹ sind Jugendliche durchschnittlich 224 Minuten täglich online, vor allem über Messenger und Social Media. So wird WhatsApp von 94 Prozent regelmäßig genutzt, Instagram von 62 Prozent, TikTok von 59 Prozent und YouTube von 63 Prozent der Jugendlichen. Gerade die bild- und videobasierten Plattformen wie Instagram oder TikTok bergen die Gefahr gesundheitlicher Beeinträchtigungen für Kinder und Jugendliche. Neben ihrem Suchtpotenzial deuten Studien auch auf einen Zusammenhang mit Ängsten, Depressivität, Essstörungen oder Stress hin. So ist zum Beispiel die Zahl der Patienten mit Essstörungen in den vergangenen Jahren kontinuierlich angestiegen: Während im Jahr 2018 insgesamt 10.622 Personen mit der Hauptdiagnose „Essstörung“ im Krankenhaus behandelt wurden, waren es im Jahr 2022 bereits 12.948 Personen.² Die mit Abstand am häufigsten betroffenen Altersgruppen sind die zehn- bis 15-Jährigen und die 15- bis 17-Jährigen. Aber auch die 18- bis 19-Jährigen sowie die 20- bis 24-Jährigen sind deutlich häufiger in ein Krankenhaus eingewiesen worden als die restlichen

1 JIM-Studie 2023, Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger, hg. vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest, abrufbar unter https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf.

2 Statistisches Bundesamt, Anzahl der in deutschen Krankenhäusern vollstationär behandelten Fälle von Essstörungen in den Jahren 2000 bis 2022, abrufbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/219152/umfrage/in-krankenhaeusern-diagnostizierte-faelle-von-anorexie-und-bulimie/>. Dieser und alle weiteren Links wurden zuletzt abgerufen am 11. September 2024.

Altersgruppen.³ Essstörungen sind somit vermehrt ein Problem junger Menschen. Die Frage, welche Auswirkungen der vermehrte Konsum sozialer Medien auf Kinder und Jugendliche hat, rückt daher immer stärker in den Fokus der Aufmerksamkeit. Seit den 2010er Jahren sind viele Forschungsprojekte entstanden, die sich mit dem Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild und das Essverhalten bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen beschäftigen.

Auftragsgemäß wird eine Auswahl aktueller Studien der letzten beiden Jahre zum Zusammenhang der Social Media-Nutzung mit der körperlichen Selbstwahrnehmung und mit Essstörungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen dargestellt.

2. Studien zum Zusammenhang zwischen Social Media und Essstörungen

Dondzilo, Laura u. a., **A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms**. In: Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Band 82, Artikel Nr. 101923, März 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101923>.

Die Autoren der australischen Studie verfolgten das Ziel, den kausalen Zusammenhang zwischen dem Konsum sozialer Medien und Symptomen von Essstörungen zu bestimmen. Dazu wurden Daten zur Nutzung sozialer Medien und Essstörungstendenzen experimentell ermittelt, indem 75 Studierende aus zwei australischen Universitäten nach einem Online-Gespräch randomisiert in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Die eine Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzte eine Woche lang die sozialen Medien wie gewohnt, die andere Hälfte bekam ein Nutzungsverbot. Nach Ablauf der Woche beantworteten die Studierenden ein zweites Mal Fragen. Bei den Studierenden, die eine Woche lang auf den Social-Media-Konsum verzichtet hatten, reduzierten sich die Essstörungssymptome signifikant im Vergleich zur Gruppe, die weiterhin soziale Medien genutzt hatte. Die Autoren der Studie folgern daraus, dass der Konsum von sozialen Medien möglicherweise ursächlich für Essstörungssymptome bei jungen Studierenden sei. Die Studie impliziert, dass bereits eine einwöchige Pause von der Nutzung sozialer Medien Essstörungssymptome reduzieren könne.

Dane, Alexandra/Bhatia, Komal, **The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people**. In: PLOS Global Public Health, Band 3, Ausgabe 3, Artikel Nr. e0001091, März 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>.

Die Autorinnen trugen die aktuelle Studienlage zum Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien, dem Körperbild (engl. body image) und Essstörungen bei jungen Menschen im Alter von zehn bis 24 Jahren zusammen. Die Analyse von 50 Studien aus 17 Ländern ergab, dass die Nutzung sozialer Medien mittelbar zu Körperbildsorgen, gestörtem Essverhalten und schlechter mentaler Gesundheit zu führen scheint, über die Faktoren des sozialen Vergleiches, der internalisierten Schönheitsideale und der Objektifizierung (engl. self-objectification), dem Betrachten und Auswerten eigener Bilder, reduziert auf das Aussehen. Bestimmte Social-Media-Inhalte (beispielsweise Trends oder Pro-Ana-Inhalte) und Faktoren wie ein höherer BMI, weibliches

3 Statistisches Bundesamt, Krankenhausdiagnosestatistik, H11 – Gesundheit, Aus dem Krankenhaus entlassene vollstationäre Patienten (einschl. Sterbe- und Stundenfälle) 2018-2022, Patienten mit der Hauptdiagnose F50 „Essstörungen“ nach Altersgruppe und Geschlecht, 2024.

Geschlecht und existierende Körperbildsorgen stärkten den Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und gestörtem Essverhalten, während andere Faktoren wie Körperwertschätzung und kritische Social-Media-Nutzung den Zusammenhang abschwächten.

Blanchard, Laurence u. a., **Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review**. In: Obesity Review, Band 24, Ausgabe 52, Artikel Nr. E13631, September 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1111/obr.13631>.

Gegenstand der Studie war der Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien, der Ernährung und der psychischen Gesundheit von Jugendlichen (einschließlich des Körperbildes, Selbstwertgefühls, Stress, zwischenmenschlicher Beziehungen und Einsamkeit, Angst und Symptomen einer Depression). Die Autoren analysierten hierzu 21 Studien, die zwischen 2019 und 2023 veröffentlicht wurden. Die Ergebnisse deuteten auf signifikant positive Korrelationen zwischen der Nutzung sozialer Medien und depressiven Symptomen, essgestörten Symptomen, Körperunzufriedenheit und Angstzuständen hin. Vier Studien identifizieren Körperbild, Selbstwertgefühl oder Angst als Faktoren, die sich auf die Beziehung zwischen der Social-Media-Nutzung und der Ernährung auswirkten.

Bai, Yijing u. a., **Eating disorders and social media use among college students in Japan and China: A brief cross-sectional survey**. In: Journal of Eating Disorders, Band 12, Artikel Nr. 44, April 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00999-w>.

Anhand eines Fragebogens untersuchten die Autoren der Studie den Zusammenhang zwischen Essstörungstendenzen, dem Social-Media-Konsum und dem Körperwertgefühl (engl. body esteem) von insgesamt 564 japanischen und chinesischen Studierenden im Alter von 18 bis 22 Jahren. Außerdem wurde ermittelt, ob der Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Essstörungstendenzen durch ein geringeres oder höheres Körperwertgefühl beeinflusst wird. Abgefragt wurden neben demografischen Daten das Essverhalten, das Maß an Social-Media-Konsum, das Körperwertgefühl, gesundheitliche Daten sowie Anzeichen einer Angststörung. Im Ergebnis konnte bei den chinesischen Studierenden ein Zusammenhang zwischen der Social-Media-Nutzung und Essstörungstendenzen festgestellt werden, während bei den japanischen ein solcher Zusammenhang nicht erkennbar war. Im Gegensatz zu den chinesischen Studierenden, bei denen Frauen stärkere Essstörungstendenzen aufwiesen als die Männer, bestand bei den japanischen Studierenden kein geschlechterspezifischer Unterschied, die männlichen Teilnehmer wiesen ähnliche Ergebnisse an Essstörungstendenzen auf wie die japanischen weiblichen Teilnehmerinnen.

Sawant, Neena Sanjiv u. a., **Eating behaviours, social media usage, and its association: A cross-sectional study in Indian medical undergraduates**. In: Industrial Psychiatry Journal, Band 33, Ausgabe 1, Februar 2024, S. 127-132, abrufbar unter https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_298_23.

Gegenstand der Studie war die Häufigkeit von Essstörungen bei indischen Studierenden der Medizin, deren Nutzung sozialer Medien und der Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und den Essstörungen. Hierzu wurden 272 Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer medizinischen Universität mithilfe eines Fragebogens nach Essstörungstendenzen und dem Effekt der Nutzung sozialer Medien auf das eigene Essverhalten befragt. 22 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben nicht normgemäßes Essverhalten an. Die Studierenden in ihrem ersten Studienjahr gaben einen größeren Effekt von sozialen Medien auf das Essverhalten an als die

des dritten Studienjahres. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mehr als vier Plattformen der sozialen Medien nutzten, gaben ebenfalls einen größeren Einfluss der sozialen Medien auf ihr Essverhalten an. Im Ergebnis konnte ein Zusammenhang zwischen dem Konsum sozialer Medien und dem Essverhalten – unkontrolliertem Essen, emotionalem Essen und dem generellen Essverhalten – festgestellt werden.

Suhag, Khushi/Rauniyar, Shyambabu, **Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents**. In: Cureus, Band 16, Ausgabe 4, Artikel Nr. e58674, April 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.7759/cureus.58674>.

In dieser Publikation wird die aktuelle Studienlage zum Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Entwicklung von Binge-Eating-Verhaltensmustern und negativer Körperwahrnehmung zusammengetragen. Zudem wird erörtert, welchen Einfluss Social-Media-Influencer auf die Förderung gestörter Essgewohnheiten und die Bildung von Körperbildvorstellungen haben. Dabei wurden empirische Belege für eine Schädigung der körperlichen und geistigen Gesundheit von Personen gesucht, die sich der medialen Vermittlung von Schönheitsidealen aussetzen. Die Untersuchung der Literatur und der Studienlage ergab, dass Social-Media-Beiträge einen Einfluss auf das Körperwertgefühl und Essstörungstendenzen haben, und dass die mentale Gesundheit und das Essverhalten in einem starken Zusammenhang stehen. Social-Media Trends wie „Fitspiration“, „thinspiration“ oder „bone-spiration“ (Inspiration zu extremem Gewichtsverlust) beeinflussen das Körperbild. Die Studie befasst sich auch mit möglichen Schutzmaßnahmen und Methoden zur Förderung einer guten geistigen und körperlichen Gesundheit bei Heranwachsenden bei der Nutzung sozialer Medien. Insbesondere auf die negativen Auswirkungen sozialer Medien auf Essstörungen und das Körperbild junger Teenager wird aufmerksam gemacht.

Sun, Shan u. a., **Social networking site use and emotional eating behaviors among Chinese adolescents: The effects of negative social comparisons and perspective-taking**. In: Behavioral Sciences, Band 13, Ausgabe 9, Artikel Nr. 768, September 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.3390/bs13090768>.

In dieser Studie wird die Auswirkung der Social-Media-Nutzung auf das emotionale Essverhalten (engl. emotional eating) chinesischer Jugendlicher untersucht. Dabei lag der Schwerpunkt auf der Rolle sozialer Vergleiche einerseits und einer moderierenden Wirkung der Übernahme anderer Betrachtungsweisen andererseits (engl. perspective-taking: Fähigkeit, die Welt aus einer anderen als der eigenen Perspektive wahrzunehmen und zu interpretieren). Im Rahmen eines Online-Fragebogens wurden die Daten von 778 Mittelstufenschülern in China erhoben und analysiert. Befragt wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu demografischen Daten, der Nutzung sozialer Medien, Fragen zum emotionalen Essverhalten, zu körperbezogenen negativen Selbstvergleichen und zur Übernahme anderer Betrachtungsweisen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Nutzung von sozialen Medien mit verstärkten negativen Vergleichen zusammenhängt und dass diese eine Beziehung zwischen der Social-Media-Nutzung und emotionalem Essverhalten begründet. Weiterhin zeigten Teilnehmer, die eine häufigere Übernahme anderer Betrachtungsweise angaben, eine geringere Tendenz, über soziale Medien negative Vergleiche zu führen, was wiederum den Einfluss auf emotionales Essen verringerte.

Güneş, Musa/Demirer, Büşra, **The effect of social media use on eating behaviors and physical activity among university students**. In: Journal of Public Health, Juli 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02025-w>. Zugriff kostenpflichtig.

Die Autorinnen der Studie untersuchten die Beziehung zwischen der täglichen Dauer der Nutzung sozialer Medien, Essstörungen und dem Maß an körperlicher Bewegung bei Studierenden. Dazu wurden 562 Studierende im Alter von 18 bis 19 Jahren mithilfe eines Online-Fragebogens befragt. Die tägliche Bildschirmzeit an sozialen Netzwerken betrug 4,74 Stunden am Tag. 37,5 Prozent der Studierenden wiesen ein Risiko für Essstörungen auf, 44,8 Prozent gaben an, sich wenig zu bewegen, 35,8 Prozent bewegten sich moderat häufig, 19,4 Prozent gaben eine hohe körperliche Aktivität an. Es wurde eine sehr schwache positive Korrelation zwischen der Dauer der Nutzung sozialer Medien und der Bewegungsarmut festgestellt. Auch wurde eine sehr schwache positive Korrelation zwischen der Bewegungshäufigkeit und Essstörungstendenzen festgestellt. Zudem bestand ebenfalls eine sehr schwache Korrelation zwischen dem Alter der Teilnehmer und dem BMI, der Bewegungshäufigkeit und den Essstörungstendenzen.

Mushtaq, Tehreem u. a., **Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths**. In: *Nutrients*, Band 15, Ausgabe 21, Artikel Nr. 4687, November 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.3390/nu15214687>.

In dieser Studie wurde die Häufigkeit von Essstörungen und ihr Zusammenhang mit der Abhängigkeit von sozialen Medien unter Jugendlichen untersucht. Dazu wurde eine Querschnittsstudie mit 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Alter von 14 bis 25 Jahren durchgeführt. Von diesen hatten 42 Prozent (davon 60 Prozent weiblich) wahrscheinlich eine Essstörung, 41,7 Prozent eine Abhängigkeit von sozialen Medien. Die Ergebnisse zeigten, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Essstörung zu erkranken, bei Jugendlichen signifikant höher war, wenn sie bei beiden getrennten Eltern lebten, rauchten oder wenn ein anderes Familienmitglied eine Essstörung hatte. Darüber hinaus wiesen Jugendliche, die bei beiden getrennten Eltern lebten oder rauchten, deutlich höhere Werte im Bereich Diäten auf. Die Werte für Bulimie und Binge-Eating waren signifikant höher bei Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die verheiratet waren, rauchten oder bei denen eine Essstörung in der Familie vorkam. Die Abhängigkeit von sozialen Medien bei der Altersgruppe von 18 bis 21 Jahren war signifikant höher als in den anderen Altersgruppen. Insbesondere stand die Abhängigkeit von sozialen Medien in einem schwachen positiven Zusammenhang mit Essstörungen, vor allem bei Bulimie und Binge-Eating. Die Autoren zogen den Schluss, dass die Abhängigkeit von sozialen Medien die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Essstörungen erhöhen könne.

Mohsenpour, Mohammad Ali u. a., **Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults**. In: *Scientific Reports*, Band 13, Artikel Nr. 3044, Februar 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>.

Auch in dieser Studie wurde der Zusammenhang zwischen einer Social-Media-Sucht und dem Essverhalten sowie die Rolle des Körperbilds in diesem Zusammenhang untersucht. In der Querschnittsstudie wurden 970 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 22 Jahren, die keine psychische Vorerkrankungen hatten, zur Social-Media-Sucht, zum Körperbild und zum Essverhalten befragt. Die Analyse der Daten ergab, dass die Social-Media-Sucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen direkt mit emotionalem Essverhalten und Essensanreizen (engl. external stimuli) verbunden ist. Auch ein indirekter Zusammenhang über das Körperbild konnte festgestellt werden: Social-Media-Sucht stand im Zusammenhang mit einem schlechteren Körperbild, dieses wiederum stand im Zusammenhang mit dem Essverhalten (emotionalem Essen,

Essensanreizen und restriktivem Essen). Ein geschlechterspezifischer Unterschied wurde nicht festgestellt.

Sfeir, Michel u. a., **The mediating role of anxiety and depression between problematic social media use and bulimia nervosa among Lebanese university students.** In: Journal of Eating Disorders, Band 11, Artikel Nr. 52, März 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00776-1>.

Ziel dieser Studie war die Untersuchung des Zusammenhangs von Angst und Depression, Social-Media-Sucht und Bulimia Nervosa. Dazu wurden 363 libanesische Studierende zur mentalen Gesundheit, Social-Media-Nutzung und Essverhalten befragt. Im Ergebnis waren höhere Werte der Social-Media-Sucht mit mehr Ängsten und Depressionen verbunden, und höhere Werte bei Angst und Depression waren mit höheren Werten der Bulimia Nervosa verbunden. Die Social-Media-Sucht war direkt und signifikant mit stärkeren Tendenzen zur Bulimia Nervosa verbunden. Außerdem konnte auch ein Zusammenhang zwischen Körperunzufriedenheit und Bulimia Nervosa festgestellt werden: Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit höherer Körperunzufriedenheit zeigten häufiger Einstellungen zum Essen wie einen Drang zur Schlankheit oder die Angst vor Gewichtszunahme.

Din, Afza L. u. a., **Analysis of eating disorders and social media impact on health.** In: Journal of Health and Rehabilitation Research, Band 4, Ausgabe 2, S. 217-221, April 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i2.808>.

Im Rahmen dieser Studie wurde die Auswirkung sozialer Medien auf das Körperbild und das Essverhalten, insbesondere die Entwicklung und Verstärkung von gestörtem Essverhalten, untersucht. Die 550 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Durchschnittsalter von 25,6 Jahren wurden im Rahmen von Interviews sowie durch Beantwortung eines Fragebogens zum Social-Media-Gebrauch, zum Essverhalten, zur Körperwahrnehmung und zur mentalen Gesundheit befragt. Die statistische Analyse der Daten, die aus den Befragungen hervorgingen, ergab einen Zusammenhang zwischen der Abhängigkeit von sozialen Medien und bestimmten Bereichen von Essstörungen (restriktives Essen, Binge-Eating, Purging (Abführen) und Körperunzufriedenheit). Auch konnte ein Zusammenhang zwischen der Körperunzufriedenheit und der Abhängigkeit von sozialen Medien festgestellt werden. Die Studie bestätigt einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Verschlimmerung von Essstörungssymptomen.

Mader, Lisa u. a., **Is (disordered) social networking sites usage a risk factor for dysfunctional eating and exercise behavior?** In: International Journal of Environmental Research and Public Health, Band 20, Ausgabe 4, Artikel Nr. 3484, Februar 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.3390/ijerph20043484>.

Untersucht wurde, inwieweit Nutzer von sozialen Netzwerken bezüglich des Essverhaltens und exzessiven Bewegungsverhaltens (engl. excessive exercise behavior) negativ beeinflusst werden, und ob Zusammenhänge mit einer Social-Media-Sucht (engl. problematic social media use) festgestellt werden könnten. Die Analyse der mittels eines Fragebogens erhobenen Daten zeigte einen starken Zusammenhang zwischen der Social-Media-Sucht und Essstörungen sowie einem schlechteren Körperbild. Nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern konnte ein ebenso starker Zusammenhang zwischen der Social-Media-Sucht und Essstörungen sowie einem schlechteren Körperbild festgestellt werden. Die Häufigkeit der aktiven oder passiven Nutzung

sozialer Medien zeigte jedoch keinen Zusammenhang mit dem Bewegungsverhalten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

3. Studien zum Zusammenhang zwischen Social-Media-Konsum, Essstörung, Internalisierung von Schönheitsidealen und körperbezogenen Social-Media-Inhalten

Bi, Xiaoyan u. a., **The cost of the perfect body: Influence mechanism of internalization of media appearance ideals on eating disorder tendencies in adolescents**. In: BMC Psychology, Band 12, Artikel Nr. 138, März 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01619-7>.

Im Rahmen der Studie wurde ein Fragebogen erstellt, um einen möglichen Zusammenhang zwischen internalisierten Schönheitsidealen durch Medien und Essstörungstendenzen bei chinesischen Jugendlichen feststellen zu können. Dazu wurden 1.523 Jugendliche im Mittelstufen- und Oberstufenalter nach dem Essverhalten, der persönlichen Haltung zum Aussehen, dem eigenen Körperwertgefühl, dem Maß des eigenen negativen Körperbildes (engl. body image disturbance) und der wahrgenommenen Unterstützung durch das soziale Umfeld befragt. Bisher wurde die Internalisierung von Schönheitsidealen nicht direkt mit der Essstörungstendenz assoziiert, sondern die Internalisierung der Schönheitsideale zeigte nur mittelbar über das Selbstwertgefühl einen Zusammenhang mit Essstörungstendenzen. In dieser Studie wurde nun der Frage nachgegangen, ob die Internalisierung der Schönheitsideale einen direkten Einfluss auf Essstörungstendenzen hat, unabhängig vom Selbstwertgefühl. Die Ergebnisse zeigen, dass internalisierte Schönheitsideale direkt einen statistisch signifikanten Effekt auf die Essstörungstendenzen von Jugendlichen hatten. Internalisierte Schönheitsideale zeigten außerdem mittelbar durch das Selbstwertgefühl und das negative Körperbild einen Zusammenhang mit Essstörungstendenzen. Auch das soziale Umfeld beeinflusst den Zusammenhang zwischen dem negativen Körperbild und Essstörungstendenzen: Eine stärkere Unterstützung durch das soziale Umfeld führte zu einem geringeren Effekt des negativen Körperbildes auf Essstörungstendenzen.

Blackburn, Madison R./Hogg, Rachel C., **#ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards**. In: PLOS ONE, Band 19, Ausgabe 8, Artikel Nr. e0307597, August 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307597>.

In dieser empirischen Studie untersuchten die Autorinnen den Einfluss von TikTok-Inhalten auf das Körperbild und das Essverhalten von Frauen im Alter von 18 bis 28 Jahren. Hierzu wurden den 273 Teilnehmerinnen entweder essstörungsfördernde oder neutrale Inhalte auf TikTok gezeigt. Vor und nach der Durchführung der Studie wurde von jeder Teilnehmerin ein Fragebogen beantwortet, der das Essverhalten, die Körperwahrnehmung und die Internalisierung von Schönheitsidealen ermittelte. Die Teilnehmerinnen wurden in vier Gruppen aufgeteilt je nach täglicher Nutzungsdauer von TikTok (geringer, moderater, hoher, sehr hoher tägliche TikTok-Konsum). Teilnehmerinnen, die den essstörungsfördernden Inhalten auf TikTok ausgesetzt waren, zeigten ein signifikant höheres Maß an Körperunzufriedenheit nach Konsum der Medien und im Vergleich mit der Kontrollgruppe, die neutrale Inhalte konsumierte. Aber auch die Teilnehmerinnen der Kontrollgruppe zeigten eine signifikant höhere Körperunzufriedenheit nach Betrachten der neutralen TikTok-Inhalte. Teilnehmerinnen der beiden Kategorien „hoher täglicher TikTok-Konsum“ und „sehr hoher täglicher TikTok-Konsum“ erreichten einen höheren Durchschnitt an gestörtem Essverhalten als die Teilnehmerinnen der Kategorien „geringer täglicher TikTok-Konsum“ und „moderater täglicher TikTok-Konsum“. Die Ergebnisse der Studie unterstützen die

These der Autorinnen, dass essstörungsfördernde TikTok-Inhalte das Maß an Körperunzufriedenheit steigern und internalisierte Schönheitsideale bei jungen Frauen erhöhe.

Dahlgren, Camilla L. u. a., **Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents.** In: Journal of Eating Disorders, Band 12, Artikel Nr. 34, Februar 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>.

In dieser Studie wurden 1.558 norwegische Teilnehmerinnen und Teilnehmer, größtenteils im Alter von 16 bis 19 Jahren, mithilfe eines Fragebogens zur Nutzung von sozialen Medien, zum Einfluss sozialer Medien auf das eigene Aussehen, Essstörungstendenzen, internalisierten Schönheitsidealen und zu wahrgenommenem Erscheinungsdruck (engl. perceived appearance pressure) befragt. Im Ergebnis waren Essstörungstendenzen weit verbreitet unter den Teilnehmern, insbesondere den weiblichen Teilnehmerinnen. Die Ausprägung von internalisierten Schönheitsidealen war geschlechterspezifisch (festgestelltes weibliches Schönheitsideal war das schlanke Aussehen, männliches Schönheitsideal das muskulöse Aussehen). Es gab einen starken Zusammenhang zwischen Essstörungstendenzen und dem wahrgenommenen Druck, diesem Schönheitsideal zu entsprechen. Ein Viertel der Teilnehmer dieser Studie gab an, täglich mehr als vier Stunden soziale Medien zu konsumieren, und 80 Prozent der Teilnehmerinnen gaben an, dass soziale Medien, insbesondere Instagram und TikTok, einen negativen Einfluss auf das eigene Aussehen hätten. Diese wiesen höhere Werte bei den Essstörungstendenzen auf und gaben an, medialen Druck zu empfinden, dem Schönheitsideal zu entsprechen. In dieser Studie konnten somit Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien, Essstörungstendenzen, internalisierten Schönheitsidealen und wahrgenommenem Erscheinungsdruck festgestellt werden.

Scheiber, Rebecca u. a., **Socio-cultural power of social media on orthorexia nervosa: An empirical investigation on the mediating role of thin-ideal and muscular internalization, appearance comparison, and body dissatisfaction.** In: Appetite, Band 185, Artikel Nr. 106522, Juni 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>.

Im Rahmen dieser in Deutschland durchgeführten Studie wurde untersucht, inwiefern der Konsum sozialer Medien mit der Förderung von Orthorexia Nervosa (extreme Fixierung auf gesundes Essen) zusammenhängt. Hierzu wurden 647 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 18 bis 30 Jahren mittels eines Fragebogens zu demografischen Daten, Social-Media-Konsum, internalisierten Schönheitsidealen, körperbasierten sozialen Vergleichen, Körperzufriedenheit und gestörtem Essverhalten befragt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Konsum von Gesundheits- und Fitness-Inhalten in sozialen Medien mit höherem orthorektischen Essverhalten verbunden ist. Das Maß an internalisierten Schönheitsidealen beeinflusste diesen Zusammenhang, nicht hingegen die eigene Körperunzufriedenheit und der Vergleich des Aussehens.

Wu, Yu u. a., **Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours.** In: Body Image, Band 48, Artikel Nr. 101650, März 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101650>.

Die Autoren werteten systematisch 38 Studien aus, die den Zusammenhang zwischen dem Betrachten von essbezogenen Social-Media-Inhalten und dem Körperbild, gestörtem Essverhalten, und essbezogenen Meinungen belegten. Die Daten dieser Studien wurden zusammengetragen und analysiert. Es zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen dem Betrachten von bestimmten essbezogenen Social-Media-Inhalten (clean eating, Bewerben von Essen, Essensvideos) und Sorgen um das Körperbild bis hin zu Essstörungen. Außerdem bestand ein Zusammenhang zwischen dem Betrachten dieser Inhalte und dem Verzehr oder der Bereitschaft, auf sozialen Medien gezeigtes Essen zu konsumieren. Studien, die sich auf Inhalte zu „gesunder Ernährung“ konzentrierten, zeigten jedoch keinen solchen Zusammenhang, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowohl positive als auch negative Meinungen hierzu hatten. Die Autoren stellten fest, dass Kommentare von Personen, die sich Essensvideos auf YouTube ansahen (Mukbang-Videos), auf gestörtes Essverhalten und Körperunwohlsein schließen ließen.

Ladwig, Gritt u. a., **Risks and benefits of social media trends: The influence of “fitspiration”, “body positivity”, and text-based “body neutrality” on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders.** In: Body Image, Band 50, Artikel Nr. 101749, September 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101749>.

Diese experimentelle Studie untersucht die Auswirkungen von bestimmten Social-Media-Trends auf die Körper(un)zufriedenheit und auf die Gemütsregungen (Affekte) bei Frauen mit und ohne Essstörungen. In den Blick genommen wurden der Trend „Fitspiration“, der Bilder von dünnen und muskulösen Frauen zeigt, die für Gesundheit und Fitness werben, der Trend „Body Positivity“, der Bilder aller Körpergrößen und -formen präsentiert, um zur Wertschätzung des eigenen Körpers zu motivieren, sowie der Trend „Body Neutrality“, der darauf zielt, unabhängig vom Aussehen den eigenen Körper aufgrund seiner Funktionen zu schätzen und der daher ohne Bilder auskommt. Die teilnehmenden 172 Frauen mit Essstörungen und die 210 Frauen ohne Essstörungen wurden zufällig in eine der drei Trend-Kategorien „Fitspiration“, „Body Positivity“ oder „Body Neutrality“ eingeteilt und bekamen 30 entsprechende Instagram-Beiträge vorgelegt. Jeweils vor und nach der Betrachtung der Instagram-Beiträge beantworteten die Teilnehmerinnen einen Fragebogen bezüglich Körperwertgefühl und Essstörungstendenzen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Körperunzufriedenheit nach dem Betrachten der Instagram-Beiträge der Kategorie „Fitspiration“ zunahm, dagegen nach dem Betrachten der Instagram-Beiträge „Body Positivity“ und „Body Neutrality“ abnahm. Die Autoren der Studie stellten keine unterschiedlichen Auswirkungen der Beiträge auf Frauen mit und ohne Essstörungen fest.

Hogue, Jacqueline u.a., **Young women’s dialectical responses to fitspiration and thinspiration: A qualitative study.** In: Eating Behaviors, Band 50, Artikel Nr. 101758, August 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101758>.

Diese qualitative Studie ermittelte, welche Gedanken und Gefühle junge Frauen beim Betrachten von Profilen der Genres „Thinspiration“ oder „Fitspiration“ (Profile zur Inspiration, schlank, fit und muskulös zu sein oder zu werden) wahrnehmen. Zwölf Frauen im Alter von 18 bis 25 Jahren sahen sich Fitspiration- und Thinspiration-Profile auf Instagram an und wurden zu Alltagserfahrungen mit solchen und ähnlichen Social-Media-Inhalten befragt. Die Teilnehmerinnen gaben in

den einstündigen Interviews komplexe und vielschichtige Antworten, aus denen die Autoren verschiedene Themenbereiche identifizierten. So gab es zehn Themenbereiche, die bei elf bzw. allen zwölf Teilnehmerinnen Gesprächsinhalt waren, darunter das Körperbild (und die Körperunzufriedenheit, die die Teilnehmerinnen nach Betrachtung der Bilder empfanden), der Gesundheitsaspekt und die Überlegung, wie realistisch die Inspiration für das eigene Leben sei. Mehrere Teilnehmerinnen assoziierten die Beiträge mit gestörtem Essverhalten.

Linardon, Jake, **Investigating longitudinal bidirectional associations between appearance comparisons to fitspiration content on Instagram, positive and negative body image, and dietary restraint**. In: *Eating Disorders*, Band 31, Ausgabe 5, März 2023, S. 450-463, abrufbar unter <https://doi.org/10.1080/10640266.2023.2190973>.

In dieser Studie wurde untersucht, ob Vergleiche des eigenen Aussehens mit „Fitspiration“-Bildern auf Instagram mit einem positiven Körperbild, einem negativen Körperbild und mit restriktiver Ernährung verbunden sind. Erwachsene Frauen beantworteten dazu einen Fragebogen zum Beginn der Studie (3.039 Teilnehmerinnen), nach vier Monaten (noch 1.453 Teilnehmerinnen) und nach acht Monaten (noch 1.329 Teilnehmerinnen). Die Ergebnisse zeigten eine einseitige Beziehung zwischen dem Körperbild und „Fitspiration“-Vergleichen: Ein positives Körperbild kam zu jedem Zeitpunkt der Testung mit niedrigen „Fitspiration“-Vergleichen einher. Auch Zusammenhänge zwischen „Fitspiration“-Vergleichen, negativem Körperbild und restriktiver Ernährung konnten festgestellt werden. Ein negatives Körperbild und restriktive Ernährung sagten größere „Fitspiration“-Vergleiche voraus, und höhere „Fitspiration“-Vergleiche einen Zusammenhang mit einem negativeren Körperbild und restriktiver Ernährung.

Shabahang, Reza u. a., **Downloading appetite? Investigating the role of parasocial relationship with favorite social media food influencer in followers' disordered eating behaviors**. In: *Eating and Weight Disorders*, Band 29, Artikel Nr. 28, April 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01658-4>.

Untersucht wurde in dieser Studie der Einfluss, den Influencer auf das Essverhalten und die Essgewohnheiten ihrer Follower haben könnten. Hierzu wurde ein Fragebogen entwickelt, der die Gefühle der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Bezug auf gegenseitige Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Anpassung an den Lieblings-Food-Influencer durch soziale Medien ermitteln sollte. Die 405 iranischen Social-Media-Nutzerinnen und -Nutzer (231 Frauen, 174 Männer), die einem Lieblings-Food-Influencer auf den sozialen Medien folgten, wurden über demografische Daten, parasoziale Beziehungen zu den Influencern und zu Essstörungstendenzen befragt. Dabei stellten die Autoren der Studie fest, dass ein geschlechterspezifischer Unterschied bestehe bei dem Maß an parasozialen Beziehungen zum Influencer: Die männlichen Teilnehmer wiesen eine stärkere parasoziale Beziehung zum Lieblings-Food-Influencer auf als die weiblichen Teilnehmerinnen. Eine starke parasoziale Beziehung zum Lieblings-Food-Influencer trug teilweise zu einem höheren Maß an Essstörungssymptomen, Esssucht und Grazing (Unterart des Binge-Eatings, bei der eine Person über den Tag verteilt viele kleine Mahlzeiten ohne Hungergefühl zu sich nimmt) bei. Das Verfolgen von Lieblings-Food-Influencern steht somit in einem Zusammenhang mit gestörtem Essverhalten bei einigen Followern.

Dondzilo, Laura u. a., **Association between engagement with appearance and eating related TikTok content and eating disorder symptoms via recommended content and appearance comparisons**. In: International Journal of Eating Disorders, Band 57, Ausgabe 2, Februar 2024, Erstveröffentlichung Dezember 2023, S. 458-462, abrufbar unter <https://doi.org/10.1002/eat.24117>.

Die Studie zielt darauf ab, die Zusammenhänge zwischen der Interaktion der Nutzer mit Social-Media-Inhalten, bei denen das Aussehen und das Essen im Vordergrund stehen, und den durch den Algorithmus bestimmten Vorschlägen auf TikTok festzustellen. Untersucht wurde insbesondere, inwiefern nach Betrachtung von aussehens- und essensbasierten Videos auf TikTok der Algorithmus ebenfalls aussehens- und essenszentrierte Inhalte zeigte. Die 230 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie (Studierende im Alter von 17 bis 30 Jahren) wurden befragt zu Symptomen einer Essstörung, zu körperbezogenen sozialen Vergleichen und zur Art der Nutzung von TikTok (Nutzungsdauer der letzten drei Wochen, Betrachten des Videoverlaufes, Frage, ob sie essensbezogene oder aussehenszentrierte Videos wahrgenommen haben, ob diese mit Hashtags (#) zum Thema Essen oder Aussehen versehen waren und ob sie mit diesen Videos aktiv interagiert haben). Die Autorinnen stellten fest, dass ein Zusammenhang zwischen einer höheren Interaktion der Teilnehmer mit dem Video (durch Like, Kommentar, Speicherung) und mehr Videovorschlägen desselben Videogenres bestand. Mehr Vorschläge desselben Genres standen im Zusammenhang mit körperbezogenen sozialen Vergleichen und mit mehr Symptomen einer Essstörung, nicht aber die generelle Bildschirmzeit auf TikTok.

Sanzari, Christina M. u. a., **The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure**. In: Eating Behaviors, Band 49, Artikel Nr. 101722, April 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>.

Die Autoren dieser Studie verfolgten das Ziel, angesichts der nachgewiesenen Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien, Störungen des Körperbildes und Essstörungen die potenziell schädlichen Aspekte der Nutzung sozialer Medien zu identifizieren. Dazu wurden zwei Studienkohorten, die eine im Jahr 2015, die andere im Jahr 2022, zum Körperbild und zu Essstörungstendenzen sowie zum Nutzungsverhalten bezüglich sozialer Medien befragt. Die Daten beider Kohorten wurden ausgewertet und miteinander verglichen, inklusive der Bedeutung der Corona-Pandemie als potenziell beeinflussender Faktor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie im Jahr 2022 berichteten über (gegenüber der Kohorte 2015) stärkere Störungen des Körperbildes, häufigeres Erbrechen und den Gebrauch von Abführmitteln sowie über mehr Zeit, die sie mit einer größeren Anzahl von Social-Media-Konten verbrachten, wobei die Nutzung von bildbasierten Plattformen wie Snapchat, TikTok und Youtube signifikant zunahm. Die Analyse deutet darauf hin, dass die Art der konsumierten Inhalte, nicht aber die verbrachte Zeit auf Social Media oder die Vielfalt der genutzten Plattformen mit Störungen des Körperbildes und gestörtem Essverhalten in Verbindung stehen. Insbesondere das Betrachten von Inhalten zur Gewichtsabnahme wurde mit einer geringeren Wertschätzung des eigenen Körpers, einer größeren Angst vor einer negativen Bewertung des Aussehens und häufigen Essanfällen in Verbindung gebracht. Das Betrachten von körperpositiven oder -neutralen Inhalten zeigte keine schützende Wirkung.

Von Ash, Tayla u. a., **Associations between mukbang viewing and disordered eating behaviors.** In: International Journal of Eating Disorders, Band 56, Ausgabe 6, S. 1188-1198, Juni 2023, Erstveröffentlichung Februar 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1002/eat.23915>.

Mukbang-Videos (ein urspr. südkoreanischer, inzwischen internationaler Trend) sind Videos, bei denen eine Person vor der Kamera eine große Menge Essen konsumiert, zum Zwecke der Unterhaltung der Zuschauer. Untersucht wurde in diesem Kontext, ob das Betrachten von *Mukbang*-Videos in einem Zusammenhang mit Essstörungssymptomen steht. Insgesamt 34 Prozent der 264 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben im Ergebnis an, täglich oder fast täglich *Mukbang*-Videos zu sehen, wobei die durchschnittliche Betrachtungsdauer bei 29,94 Minuten pro Social-Media-Nutzung betrug. Essstörungssymptome – insbesondere Binge-Eating und Purging – standen im Zusammenhang mit einem größeren Konsum von *Mukbang*-Videos und mit der Tendenz, während des Betrachtens der Videos keine Nahrung zu sich zu nehmen. Teilnehmer mit stärkerer Körperunzufriedenheit sahen sich häufiger diese Videos an und aßen häufiger während des Betrachtens der *Mukbang*-Videos. Gleichzeitig erreichten sie niedrigere Werte auf der Sucht-Skala zum Betrachten der Videos und sahen sich auch im Durchschnitt weniger Minuten *Mukbang*-Videos pro Social-Media-Sitzung an.

Sharma, Ashley/Vidal, Carol, **A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape.** In: Journal of Eating Disorders, Band 11, Artikel Nr. 170, September 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00898-6>.

Die Autorinnen analysierten anhand der Daten aktueller Studien, ob ein Zusammenhang zwischen hochvisuellen Social-Media-Plattformen und gestörtem Essverhalten sowie Essstörungen besteht. Dazu trugen sie Studien zusammen, die Jugendliche und junge Erwachsene zu Essstörungen oder gestörtem Essverhalten sowie zur Nutzung hochvisueller sozialer Medien befragten. Die Analyse ergab einen starken Zusammenhang zwischen der Nutzung hochvisueller sozialer Medien und Essstörungen sowie gestörtem Essverhalten. Bezogen auf die Art der Interaktion und die Vorliebe für bestimmte Inhalte bestand außerdem ein geschlechterspezifischer Unterschied. Die Literaturrecherche zeigte auch die negativen Auswirkungen auf Essstörung und gestörtem Essverhalten durch die Nutzung von Selfie-Funktionen dieser Social-Media-Plattformen.

Fatt, Scott J./Fardouly, Jasmine, **Digital social evaluation: Relationships between receiving likes, comments, and follows on social media and adolescents' body image concerns.** In: Body Image, Band 47, Artikel Nr. 101621, Dezember 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101621>.

Inhalt der australischen Studie war die Auswirkung des digitalen sozialen Bewertungssystems durch Likes, Kommentare und Follower auf das Körperbild bei Jugendlichen. Hierzu beantworteten 245 australische Jugendliche der siebten bis zehnten Klassenstufe einen Online-Fragebogen über die Häufigkeit und Wichtigkeit von Bewertungssystemen der sozialen Medien, über das Körperbild, über restriktives Essverhalten und über das Streben nach Muskelaufbau. Die Jugendlichen gaben an, häufig digitale Bewertungen zu erhalten, wobei Mädchen mehr positive, aber nicht mehr negative Kommentare als Jungen erhielten. Alle Aspekte der digitalen Bewertung (Like, Follow, positiver und negativer Kommentar zum Aussehen) standen im Zusammenhang mit der Sorge um das Körperbild. Körperunzufriedenheit, restriktives Essverhalten und muskelaufbauendes Essverhalten standen im Zusammenhang mit mehr Instagram-Followern, mehr

Likes und Kommentaren – mit negativen Kommentaren zum Aussehen, aber auch mit positiven Bewertungen der eigenen Beiträge im Zusammenhang mit einer höheren wahrgenommenen Bedeutung dieser Bewertungen.

Wang, Yuhui u. a., **Body talk on social networking sites and restrained eating among adolescents: A test of a multiple mediation model.** In: *Body Image*, Band 45, Juni 2023, S. 145-152, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.002>.

Ziel dieser Studie war es, den Zusammenhang zwischen körperfokussierten Gesprächen in sozialen Medien (engl. Social Networking Service (SNS) body talk) und restriktivem Essen sowie die vermittelnden Rollen von Angst vor negativer Bewertung des Aussehens (engl. fear of negative appearance evaluation) und Körperscham (engl. body shame) zu untersuchen, einschließlich geschlechterspezifischer Unterschiede. Dazu wurden die Erfahrungen von 1.481 chinesischen Mittel- und Oberstufenschülern zu diesen vier Themen mithilfe eines Fragebogens erhoben und ausgewertet. Die Ergebnisse zeigten, dass körperfokussierte Gespräche in sozialen Netzwerken mit restriktivem Essen in einem positiven Zusammenhang standen. Angst vor negativer Bewertung des Aussehens sowie Scham beeinflussten die Beziehung zwischen körperfokussierten Gesprächen in sozialen Netzwerken und restriktivem Essen. Darüber hinaus zeigten sich geschlechterspezifische Unterschiede beim Einfluss körperfokussierter Gespräche auf das Maß an Körperscham (signifikant nur bei den männlichen Teilnehmern) sowie in dem Einfluss der Angst negativer Bewertung auf das Maß an Körperscham (stärkere Ausprägung bei weiblichen Teilnehmerinnen). Weitere geschlechterspezifische Unterschiede ließen sich nicht feststellen.

4. Studien zum Zusammenhang zwischen Social Media und der Heilung von Essstörungen

Dingemans, Alexandra E. u. a., **Motives for using social networking sites: A uses & gratifications perspective amongst people with eating disorder symptoms.** In: *Journal of Eating Disorders*, Band 11, Artikel Nr. 231, Dezember 2023, abrufbar unter <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00946-1>.

Ziel der Studie war es, die potenzielle Beziehung zwischen der Bereitschaft zur Veränderung von gestörtem Essverhalten und die Motive bei der Nutzung sozialer Medien bei Personen mit aktuellen oder früheren Symptomen einer Essstörung zu untersuchen. Dazu wurden die Daten von 103 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 16 bis 55 Jahren über eine Online-Umfrage genutzt. Die Analyse ergab, dass der Konsum sozialer Medien nicht im Zusammenhang mit Essstörungssymptomen, Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl stand. Die Stärke der Essstörungssymptome stand jedoch im Zusammenhang mit der Bereitschaft zur Verhaltensänderung: Je stärker die Essstörungssymptome waren, desto geringer war die Änderungsbereitschaft. Die Stärke der Essstörungssymptome hatte einen starken negativen Zusammenhang mit Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl: Je stärker die Essstörungssymptome ausgeprägt waren, desto unzufriedener waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Körpern und desto geringer war das Selbstwertgefühl.

Praet, Nathalie u. a., **The association of social media use and eating behaviour of Belgian adolescent girls diagnosed with anorexia nervosa. A qualitative approach.** In: Children, Band 11, Ausgabe 7, Artikel Nr. 822, Juli 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.3390/children11070822>.

In dieser Studie wurden Interviews mit sieben Mädchen im Alter von 15 bis 17 Jahren geführt, bei denen Essstörungen diagnostiziert wurden. Ziel der Studie war, den Einfluss sozialer Medien auf Mädchen herauszuarbeiten, die bereits an einer Essstörung erkrankt sind. Im Rahmen von halb-strukturierten Gesprächen ergaben sich vier Hauptthemen in Bezug auf den Einfluss sozialer Medien auf die Essstörung: (1) Social Media hat einen Einfluss auf Essstörungen. Insbesondere erklärten die Teilnehmerinnen, dass sie auf Social Media nach spezifischen Inhalten (Essen, Fit-spiration) suchen. (2) Teilnehmerinnen vergleichen sich mit den Bildern von anderen und betrachten dadurch Beiträge auf sozialen Medien voreingenommen. (3) Weiteres Gesprächsthema war die Verhaltensanpassung, also das Beginnen von Diäten oder Sport, wie die Vorbilder auf sozialen Medien dies tun. (4) Das vierte Thema war Social Media in Bezug auf den Heilungsprozess, der sich durch die Verwendung von Social Media unterstützen lässt. Die Autoren ermittelten drei Faktoren, die den Heilungsprozess beeinflussen: Das Bewusstsein für den Einfluss sozialer Medien, aktive Vermeidung bestimmter Inhalte und die Unterstützung von außen bei der korrekten Nutzung der sozialen Medien.

5. Sonstige Studien

De Coen, Jolien u. a., **Body dissatisfaction and disordered eating symptoms in children's daily life: Can parents protect against appearance comparison on social media?** In: Body Image, Band 48, Artikel Nr. 101647, März 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101647>.

Ziel dieser Studie war es, bei Kindern die Körperunzufriedenheit, das Diätverhalten (engl. dietary restraint), den Sport zur Kompensation und den Kontrollverlust beim Essen zu erörtern und ihren möglichen Zusammenhang mit sozialen Medien und den körperbezogenen sozialen Vergleichen (engl. appearance comparison) festzustellen. Außerdem wurde untersucht, ob das Vertrauen der Kinder in die Eltern diesen Zusammenhang abschwächen kann. Dazu wurden 50 Kinder im Alter von zehn bis zwölf Jahren über einen Zeitraum von zwei Wochen dreimal täglich befragt. Die Analyse der Daten ergab, dass ein höheres Maß an körperbezogenen sozialen Vergleichen in den sozialen Medien mit einer höheren Körperunzufriedenheit, mehr kompensatorischem Sport und Kontrollverlust beim Essen verbunden war. Das Vertrauen in den Vater veränderte signifikant den Zusammenhang zwischen dem Vergleich mit dem Aussehen und der Körperunzufriedenheit: Bei Kindern mit hohem Vertrauen in den Vater hing die Körperzufriedenheit nicht davon ab, wie hoch das Maß an körperbezogenem sozialem Vergleich war. Das Vertrauen in die Mutter zeigte keinen Zusammenhang zwischen Körperzufriedenheit, Diätverhalten, Sport zur Kompensation und Kontrollverlust beim Essen auf.

Murley, William D. u. a., **Anxiety connects social media use to food and alcohol disturbance and disordered eating when social support is low.** In: Eating Behaviors, Band 53, Artikel Nr. 101879, April 2024, abrufbar unter <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101879>.

In dieser Studie geht es um die Ess- und Alkoholstörung (Food and alcohol disturbance, FAD), bei der der Kalorienverbrauch eingeschränkt wird, um sich auf den Alkoholkonsum vorzubereiten. Untersucht wurde die Beziehung zwischen der Nutzung von sozialen Medien, Angst, sozialer Unterstützung, der FAD und gestörtem Essverhalten bei jungen Erwachsenen. Hierzu wurden

679 Studierende im Alter von 18 bis 29 Jahren, die einen Alkoholkonsum angaben, im Rahmen einer Online-Studie befragt. Die Ergebnisse zeigten, dass der Konsum sozialer Medien einen direkten Zusammenhang mit Essstörungen und einen mittelbaren Zusammenhang mit Essstörungen über das Merkmal Angststörung aufwies. Bezüglich der Ess- und Alkoholstörung FAD wurde nur ein indirekter Zusammenhang des Konsums sozialer Medien mit FAD über das beeinflussende Merkmal Angststörung nachgewiesen. Außerdem veränderten sich die Ergebnisse je nachdem, ob die Teilnehmer soziale Unterstützung durch das Umfeld erhielten oder nicht.
