NACHRICHTEN
Österreich
02. Juni 2025

Steigende Essstörungen bei Mädchen: Social Media als gefährlicher Einfluss!

Am Welttag der Essstörungen 2025 wird auf den alarmierenden Anstieg bei Mädchen hingewiesen. Social Media trägt zur Problematik bei.

Deutschland - Am 2. Juni 2025 wird der Welttag der Essstörungen begangen, um auf die Gefahren und Folgen von Essstörungen aufmerksam zu machen. Neueste Untersuchungen der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) in Deutschland zeigen, dass die Anzahlen dieser schwerwiegenden Erkrankungen bei 12- bis 17-jährigen Mädchen in den letzten Jahren dramatisch gestiegen sind. Die KKH berichtete von einem Anstieg um fast 50 Prozent zwischen 2019 und 2023, was bedeutet, dass die Zahl der Diagnosen für Magersucht, Bulimie und Binge Eating von 101 auf 150 Fälle pro 10.000 Versicherten anstieg. Im Vergleich dazu blieb die Zahl der betroffenen gleichaltrigen Jungen mit einem Anstieg von etwas mehr als 4 Prozent unverändert. Jüngste Daten verdeutlichen die alarmierende Lage

in der Gesellschaft, die zunehmend von Essstörungen betroffen ist. Besonders Mädchen zeigen sich anfälliger für den Druck, den Schönheitsidealen im Social Media-Zeitalter zu entsprechen.

KKH-Psychologin Franziska Klemm hebt den Einfluss von Social Media auf das Körperbild und die Entstehung von Essstörungen hervor. Mädchen tendieren dazu, sich über soziale Medien mit anderen zu vergleichen, was zu Unzufriedenheit führt. Die digitale Welt bietet eine Fülle von Inhalten, die sowohl gesunde als auch ungesunde Verhaltensweisen fördern können. Im Internet kursieren zahlreiche Fitness- und Ernährungstrends, die ungefiltert konsumiert werden. Dies kann einen hohen Druck auf junge Menschen ausüben, und der schmalste Weg zu einem vermeintlich perfekten Körper wird zum Ziel. Digitale Trends, wie das sogenannte „SkinnyTok“, propagieren gefährliche Abnehm-Methoden und tragen zur steigenden Besessenheit von Perfektion bei. Laut **web.de** zeigen zusätzliche Statistiken, dass 33,6% der 14- bis 17-jährigen Mädchen Anzeichen eines gestörten Essverhaltens aufweisen.

Der Einfluss von Social Media

Eine Vielzahl von Studien untermauert den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Entwicklung von Essstörungen. Jugendliche, die viel Wert auf Likes und Follower legen, tendieren dazu, ihre Nahrungsaufnahme einzuschränken und sind unzufriedener mit ihrem Körper. Wie **Zeit** berichtet, befinden sich viele Jugendliche in einer kritischen Phase der Selbstentwicklung, in der biologische Prozesse und das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung eine Rolle spielen. Psychologin Katrin Giel vom Uniklinikum Tübingen erklärt, dass soziale Medien als ein Trigger für problematisches Essverhalten wirken können, obwohl es keine eindeutigen Beweise für eine direkte Ursache gibt.

Die Risiken für die Entstehung von Essstörungen sind insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen, die unter 19 Jahre alt sind, erheblich. Charaktereigenschaften wie

Ängstlichkeit und Perfektionismus verstärken die Anfälligkeit für diese schweren psychischen Erkrankungen. Zudem wird klar, dass der Konsum von Social Media nicht nur das Körperbild, sondern auch das allgemeine Essverhalten negativ beeinflusst. Es ist von essenzieller Bedeutung, eine Unterscheidung zwischen einem gesunden Lebensstil und einer verzerrten Selbstwahrnehmung vorzunehmen. Studien zeigen, dass der Verzicht auf soziale Netzwerke sogar Essstörungssymptome verringern kann.

Aufklärung und Unterstützung

Um die gesundheitlichen Komplikationen, die mit Essstörungen einhergehen, zu verringern, ist eine frühzeitige Aufklärung notwendig. Eltern sollten ihre Kinder über ungesunde Schönheitsideale aufklären und ein stabiles Umfeld schaffen, das das Selbstwertgefühl der Jugendlichen stärkt. Beratungsstellen wie „Take care“ und „femail“ bieten Unterstützung für Betroffene an, wobei es auch wichtig ist, den Mythos zu entkräften, dass Essstörungen nur bei untergewichtigen Personen auftreten oder von selbst verschwinden. Die komplexen Ursachen dieser Erkrankungen erfordern eine umfassende Herangehensweise sowohl in der Therapie als auch in der Prävention.

Details	
Vorfall	Essstörungen
Ursache	Social Media
Ort	Deutschland
Quellen	• **www.vol.at** • **web.de** • **www.zeit.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at