

Body image(s): **Social Media und** **Essstörungen**

Prof. Dr. Silja Vocks

Universität Osnabrück

Fachbereich Humanwissenschaften

Institut für Psychologie

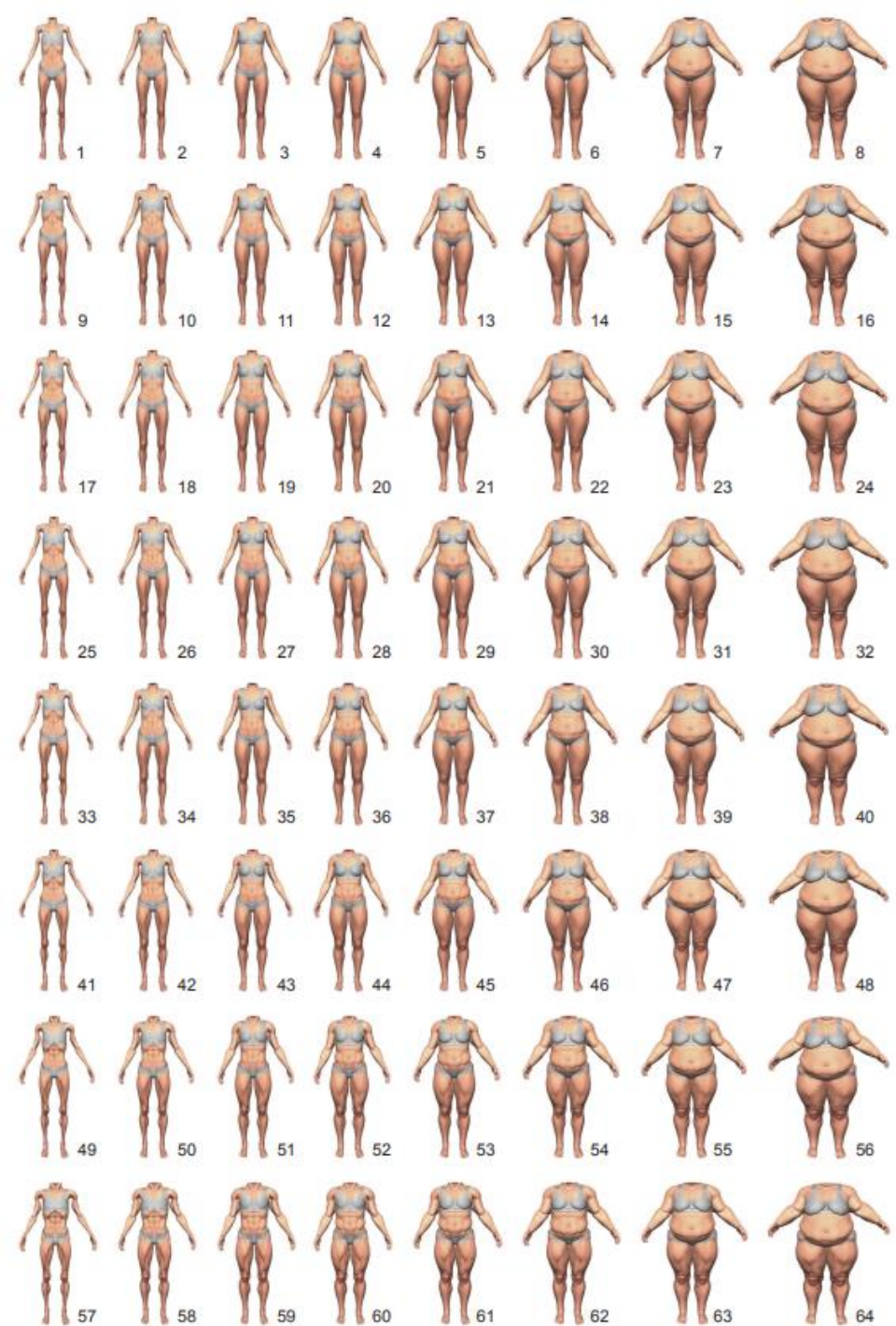
Fachgebiet Klinische Psychologie und Psychotherapie

Lise-Meitner-Str. 3

49076 Osnabrück

Email: Silja.Vocks@uni-osnabrueck.de

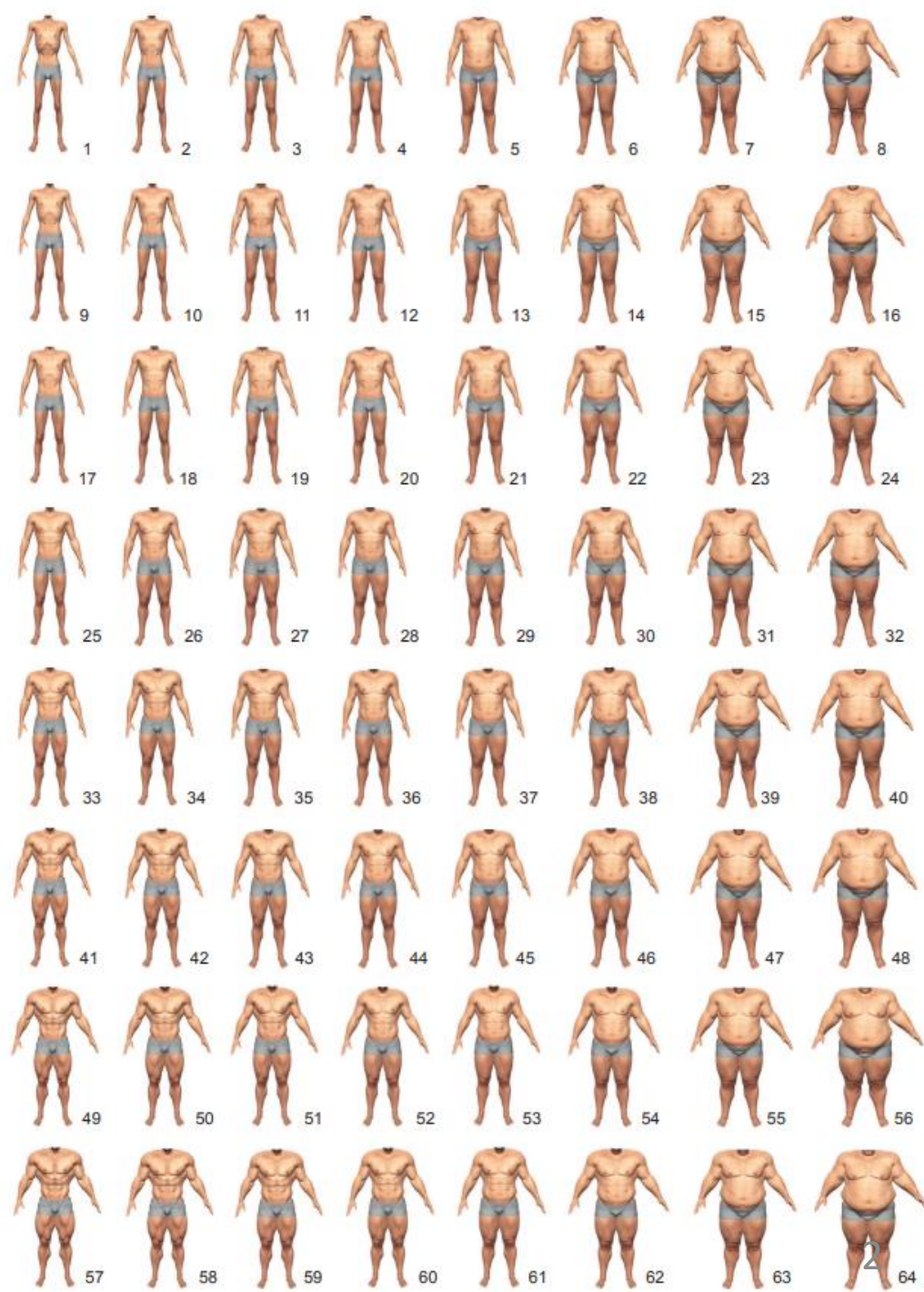
Reduzierte Fassung ohne
Instagram-Posts und ohne
(bisher unpublizierte)
Forschungsergebnisse

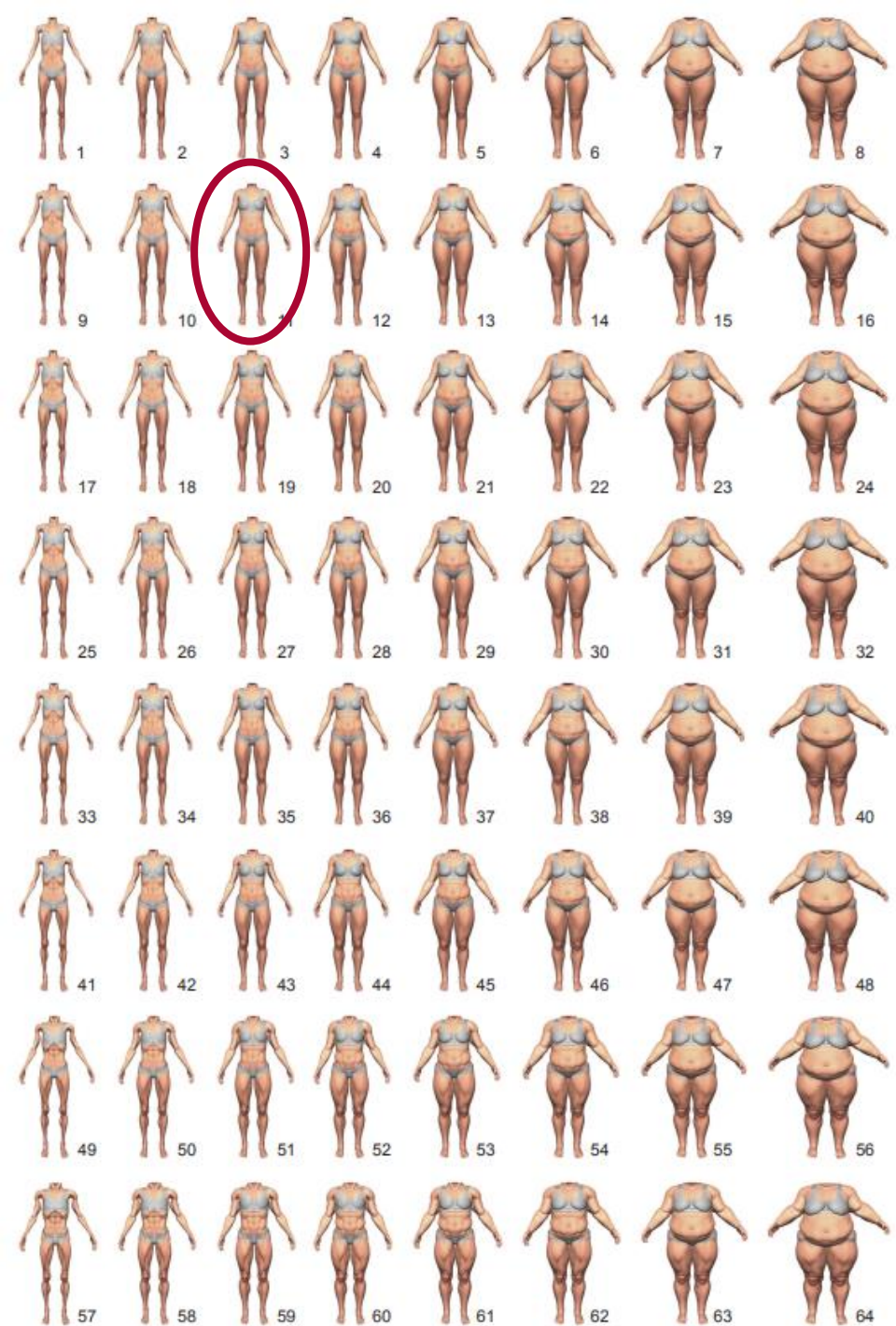


**Wie sehen
Sie aus?**

**Wie würden
Sie gerne
aussehen?**

*Vocks, S. & Legenbauer, T.
(2014)*

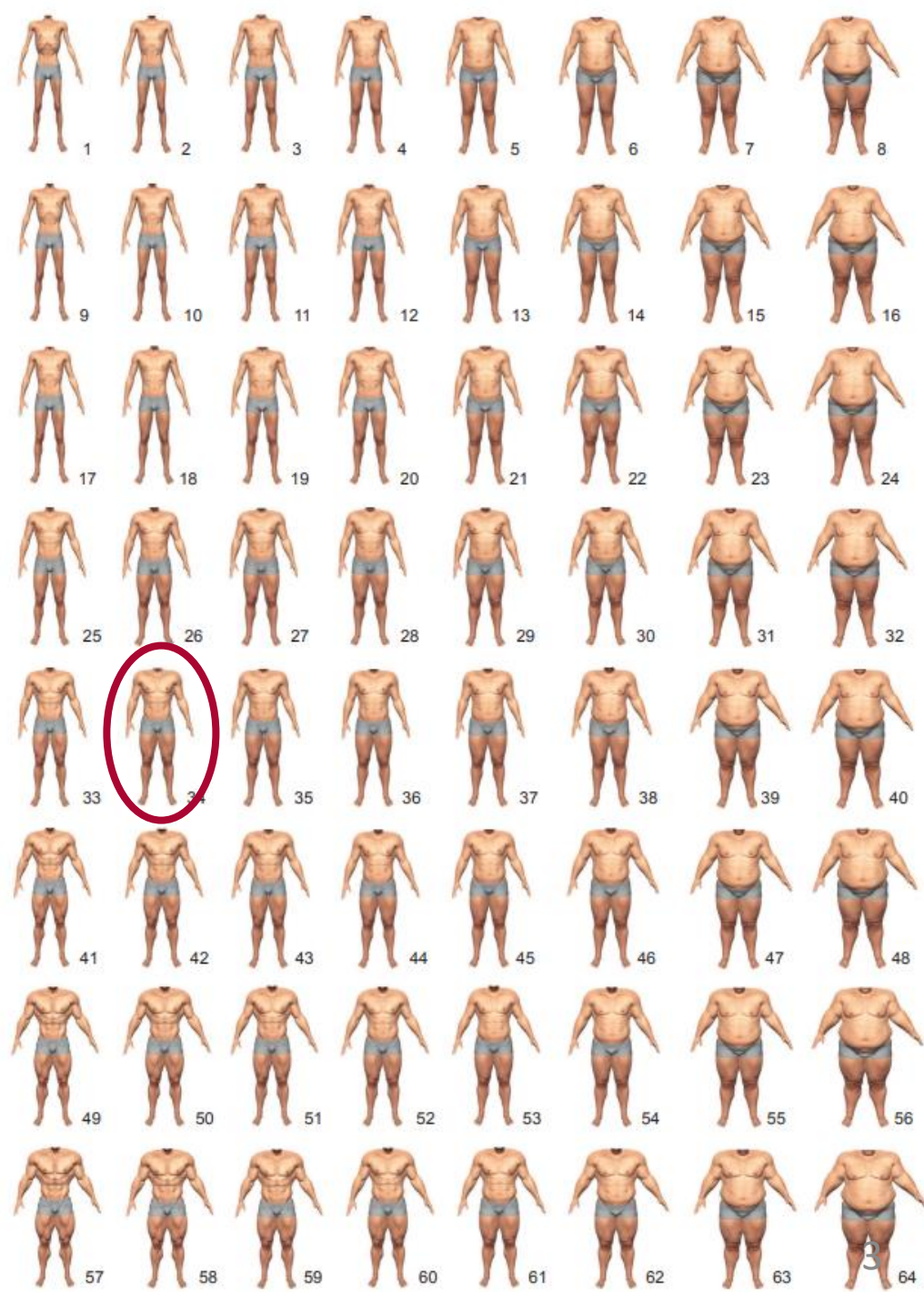




**Wie sehen
Sie aus?**

**Wie würden
Sie gerne
aussehen?**

*Vocks, S. & Legenbauer, T.
(2014)*



Geschlechts- und Altersunterschiede im Körperbild



Hannah Quittkat

- Frauen höhere **körperliche Unzufriedenheit** als Männer
♀+♂: keine Altersunterschiede
- Geringere **körperliche Wertschätzung** bei Frauen im Vergleich zu Männern
♀: mit steigendem Alter höhere Wertschätzung
♂: keine Altersunterschiede
- Höhere **Bedeutung des Aussehens** bei Frauen als bei Männern
♀: keine Altersunterschiede
♂: mit steigendem Alter geringere Bedeutung
- Bei Frauen mehr **aussehensbezogenes Investment** als bei Männer
♀+♂: mit steigendem Alter abnehmend

Quittkat, H. L. [...] Vocks, S. et al. (2019), Front Psychiatr.

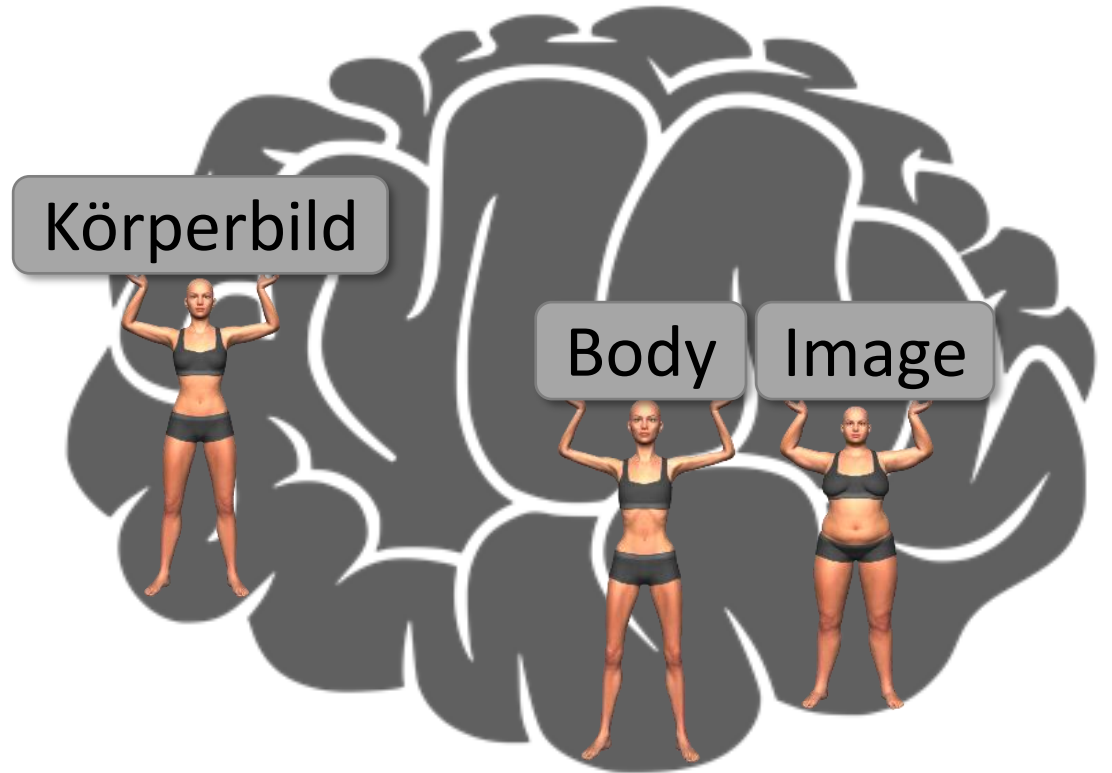


Definition „Körperbild“

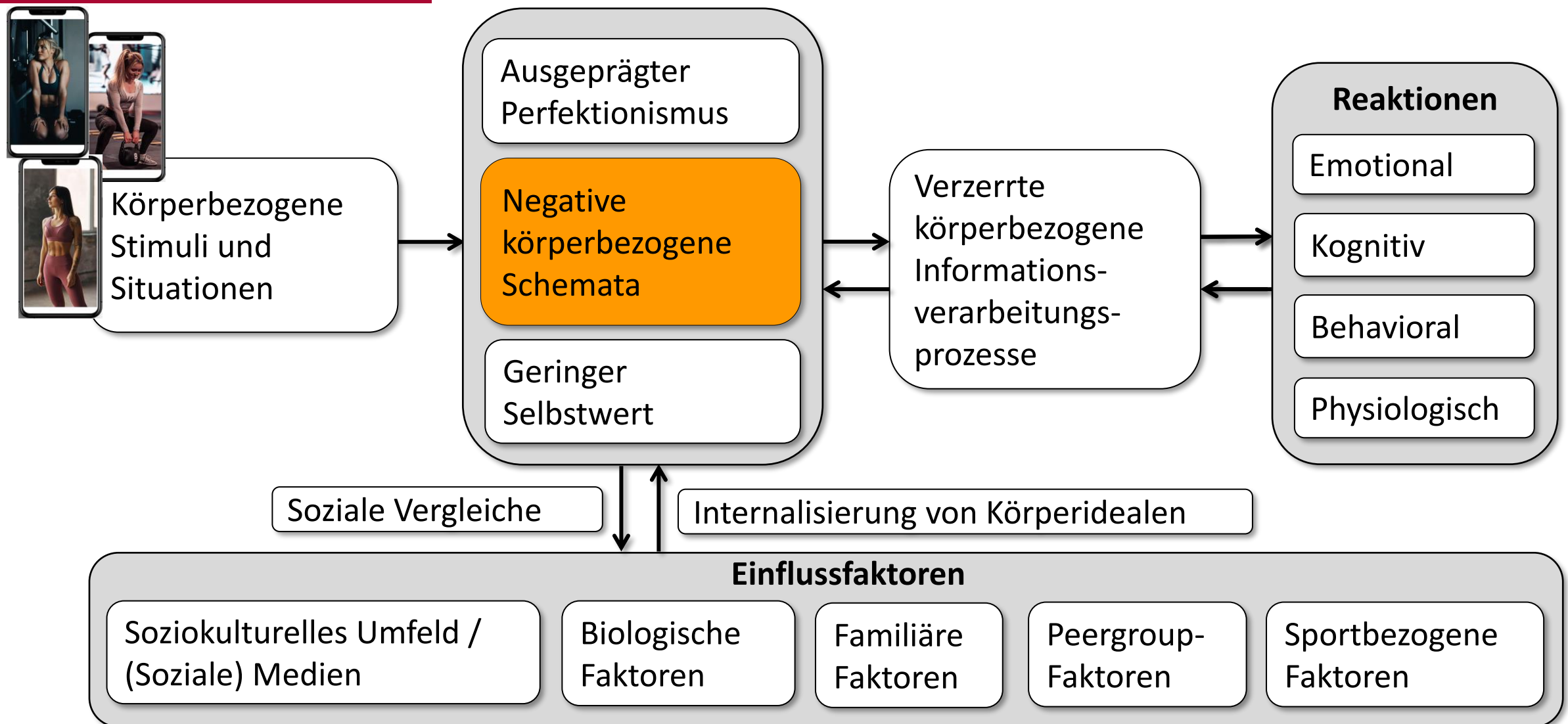
„... the picture we have in our minds of the size and [...] form of our bodies; and our feelings concerning these characteristics“

(Slade, 1994; p. 497)

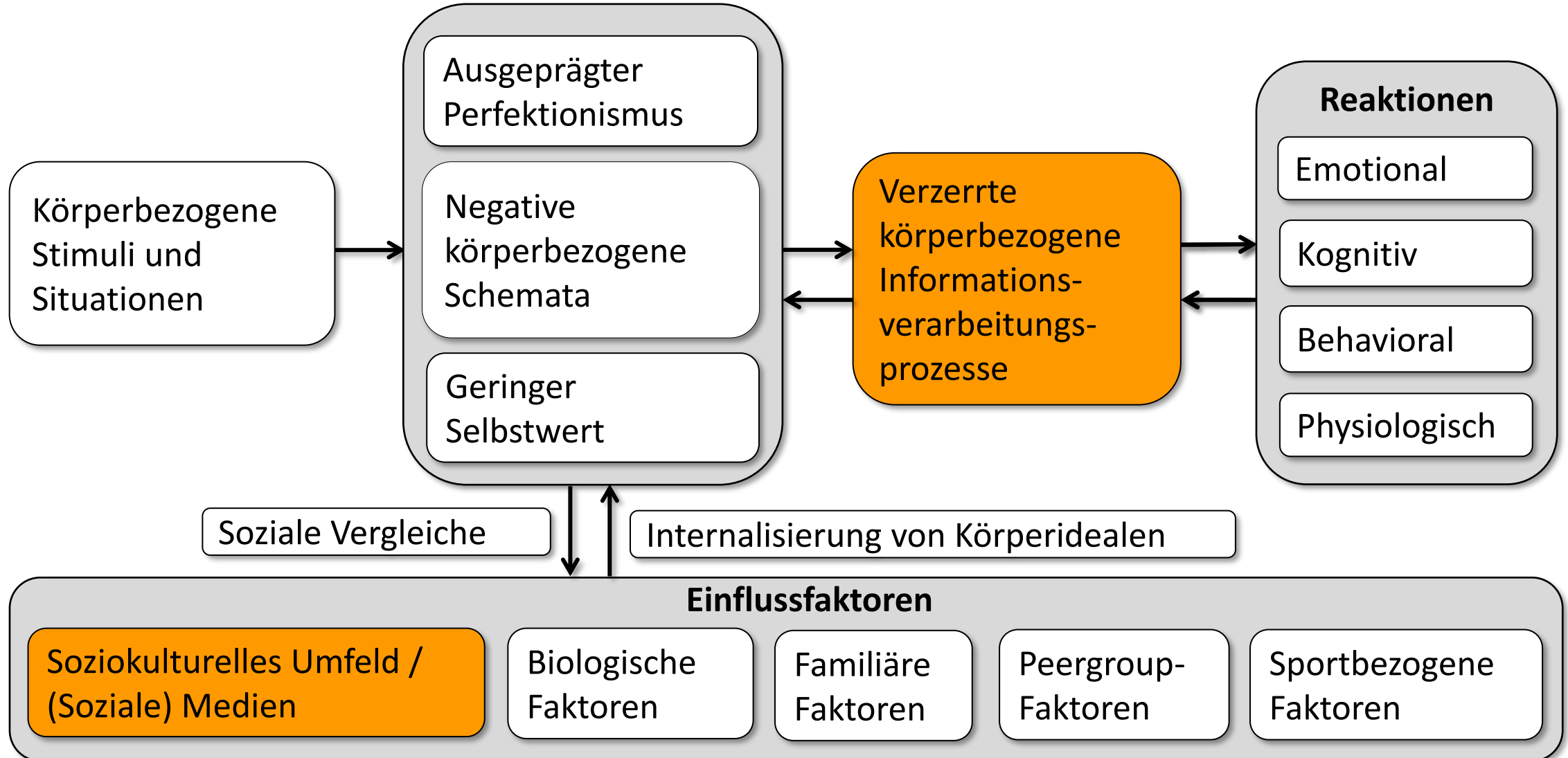
Negative
körperbezogene
Schemata



Kognitiv-behaviorale Theorie für Ess- und Körperbildstörungen



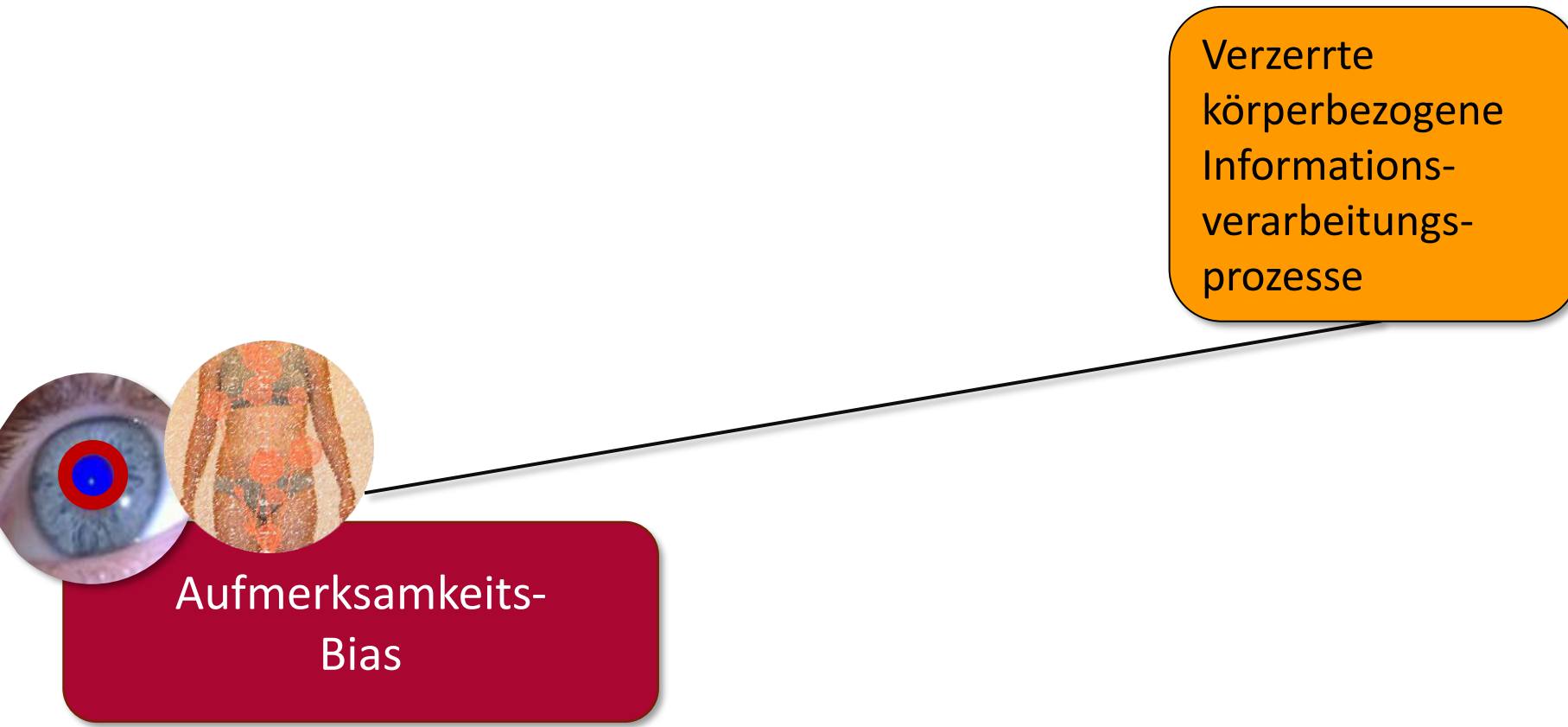
Kognitiv-behaviorale Theorie für Ess- und Körperbildstörungen



Kognitiv-behaviorale Theorie für Ess- und Körperbildstörungen



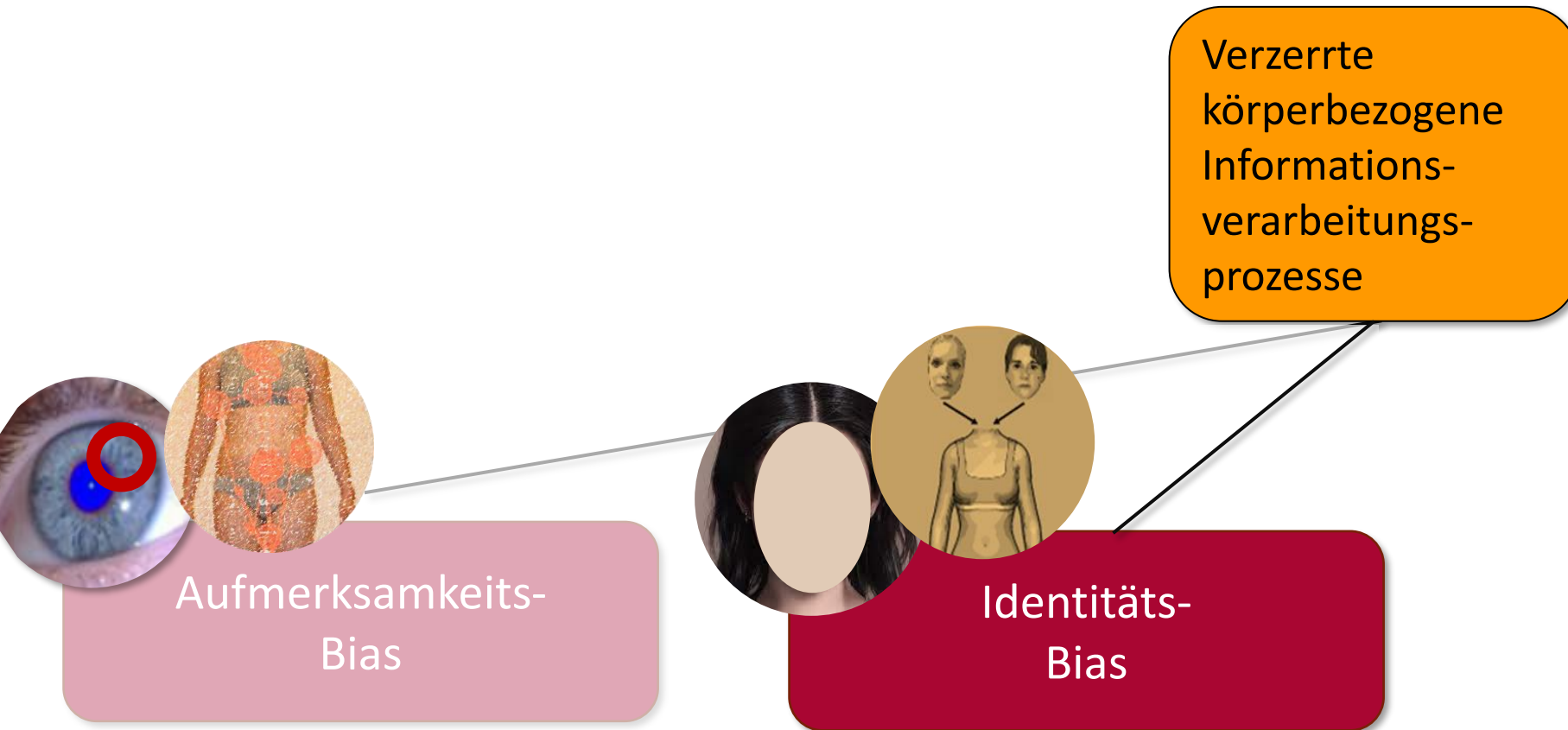
Anika Bauer



Bauer, A., [...], Vocks, S. (2017), Int J Eat Disord.

Bauer, A., [...], Vocks, S. (2018), J Abnorm Child Psychol.

Kognitiv-behaviorale Theorie für Ess- und Körperbildstörungen

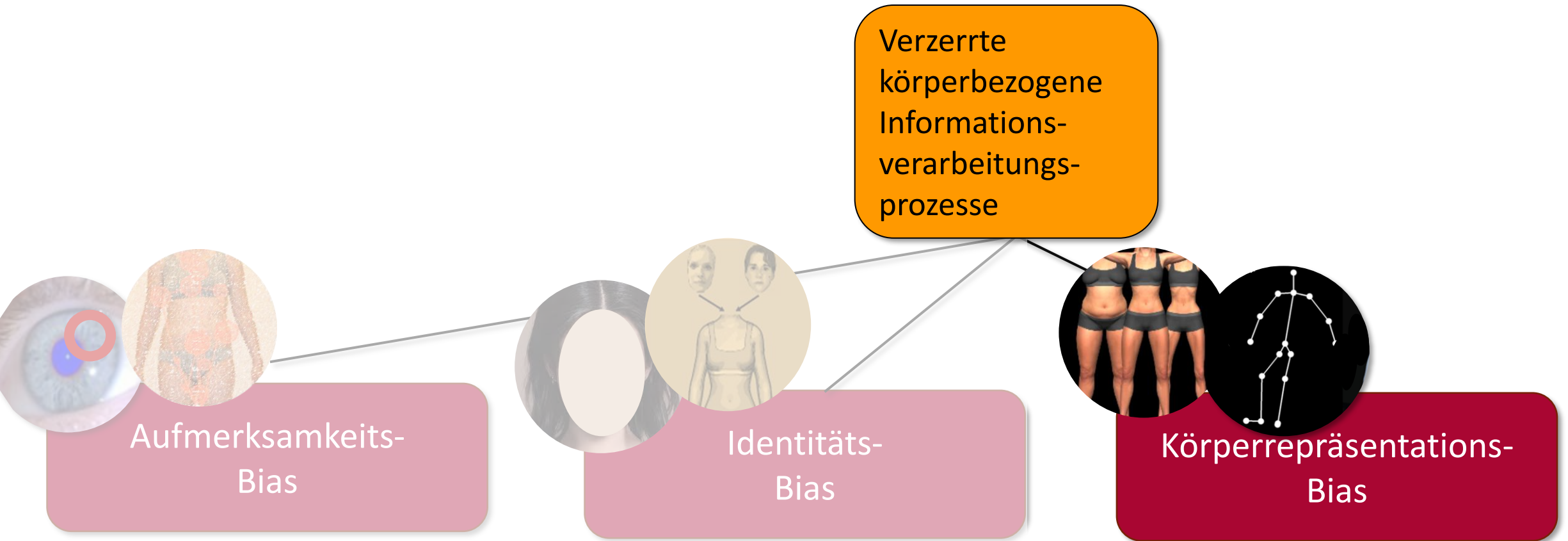


Voges, M., [...], Vocks, S. (2018), *Int J Eat Disord*.

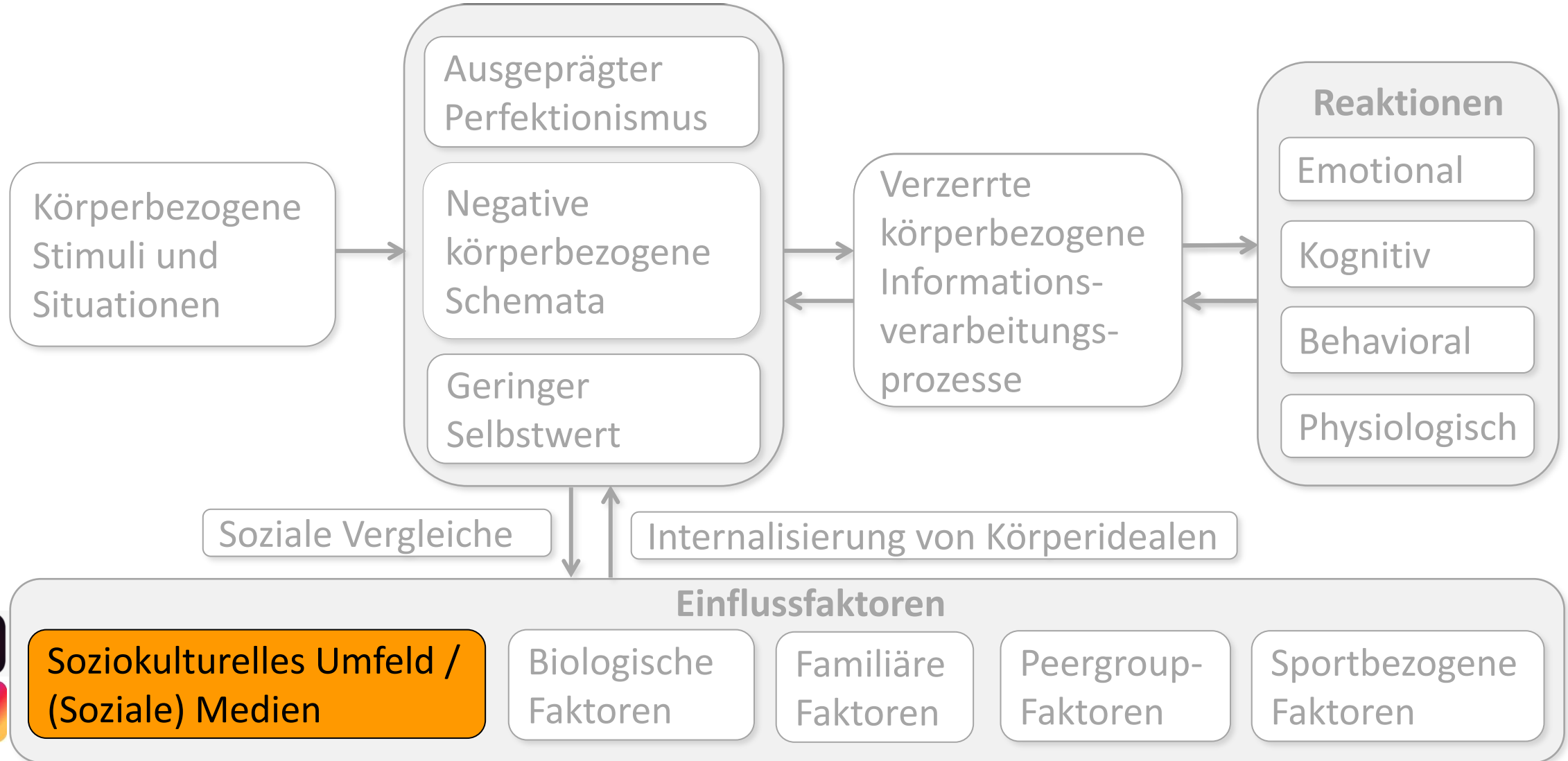
Voges, M., [...], Vocks, S. (2018), *Eat Behav*.

Voges, M., [...], Vocks, S. (2019), *Eat Weight Disord*.

Kognitiv-behaviorale Theorie für Ess- und Körperbildstörungen



Kognitiv-behaviorale Theorie für Ess- und Körperbildstörungen



Aussehensbezogene Soziale Medien und Körperbild- bzw. Essstörungen

- Assoziation von stärkerer Nutzung fotobasierter Sozialer Medien mit körperbezogenen Sorgen (*Cohen et al., 2017*)
- Zusammenhang zwischen verstärkten Vergleichen mit *Fitspiration*-Posts und gezügelterem Essverhalten und einem negativeren Körperbild (*Linardon, 2023*)
- *Body Positivity* und *Body Neutrality* als Gegenbewegungen (*z. B. Seekis & Lawrence, 2023*)

Body Positivity



Body Neutrality



➡ **Fragestellung:**

Welche Effekte hat die Exposition gegenüber auf *Fitspirations*, *Body Positivity* und *Body Neutrality* bei Frauen mit und ohne Essstörungssymptomen?

Cohen, R. et al. (2017), Body Image.

Linardon, J. (2023), Eat Disord.

Seekis, V. & Lawrence, R. K. (2023), Body Image.

Aussehensbezogene Soziale Medien und Körperbild- bzw. Essstörungen



Kristine Schönhals

- Übertragung der Befunde vom **Labor** (= hohe interne Validität) auf das **Feld** (= hohe externe Validität)
- Nutzung eines *Ecological Momentary Assessment*-Ansatzes

➡ **Fragestellung:**

Welche unmittelbaren Effekte hat der Konsum von *Thinspirations, Fitspirations, Body Positivity* und *Body Neutrality* auf das State-Körperbild und Emotionen bei Personen mit und ohne Essstörungssymptome?



Aussehensbezogene Soziale Medien und Körperbild- bzw. Essstörungen



Gritt Ladwig

- Entwicklung **Body Image Booster (BIBo)**: Training zum besseren Umgang mit schädlichen Einflüssen Sozialer Medien auf Körperzufriedenheit
- Format:** Vier Sitzungen à 90 min. im Online-Gruppensetting, geleitet durch eine Psychologische Psychotherapeutin

➡ **Fragestellung:**

Zeigen sich in einem Randomisiert-Kontrollierten Trial an Personen mit Essstörungs-Symptomen stärkere Veränderungen von vor zu nach der Intervention im Vergleich zu einer Wartekontrollgruppe?



Psychoedukation Bildbearbeitung.
Original (links), bearbeitet (rechts).

„Germany’s Next Topmodel“ und Körperbild- bzw. Essstörungen

- Topmodel-Format weltweit in über 40 Ländern mit Mädchen und jungen Frauen als Zielgruppe ausgestrahlt (*Schurzmann-Leder, 2021*)
- Sendungskonzept von Germany’s Next Topmodel (GNTM):
 - Casting von vorrangig jungen Frauen mit dünner Figur
 - Entscheidung durch Jury, welche Kandidatin (weiterhin) am Wettbewerb teilnehmen darf
 - Wiederholte Betonung der Wichtigkeit von Schlankheit und Schönheit
 - Erfolg in der Show an Konformität und gutes Aussehen gekoppelt (*Götz, 2016*)



Friederike Holtmann

© 2024 Seven.One Entertainment Group



➡ **Fragestellung:**

Welche unmittelbaren Effekte hat das Anschauen einzelner Folgen von GNTM auf das State-Körperbild und Emotionen bei Personen mit und ohne Essstörungssymptomen?

Absage an die Body Positivity: Junge Menschen verfallen wieder dem Schlankeitswahn

„SkinnyTok“ trendet auf sozialen Medien, im Finale von „Germany's Next Topmodel“ stehen wieder nur schlanke Teilnehmende: Warum wollen wieder alle dünn sein?

Inaara Cigdem
17.06.2025 · 19.06.2025, 15:06 Uhr



BBC

TikTok blocks searches for extreme thinness 'skinnytok' hashtag

4 June 2025

Tom Singleton
Technology reporter



SPIEGEL Netzwelt

Reaktion auf Kritik an Magertrend

TikTok leitet #skinnytok-Anfragen auf Hilfeseite für Essstörungen um

Die Kurzvideo-Plattform TikTok reagiert auf Kritik mehrerer EU-Länder, dass sie Essstörungen verherrlichen würde. Statt magerer Körper und Abnehm Tipps gibt es bei der Suche nach #skinnytok nun Information und Beratung.

06.2025, 12:20 Uhr



WDR

Nachrichten Sport Wissen Verbraucher Kultur Unterhaltung

Kritischer Trend #skinnytok: Was sollte man über Essstörungen wissen?

Stand: 06.06.2025, 09:21 Uhr

Wer auf TikTok mit dem Hashtag #skinnytok Videos... mit Beratungs- und Hilfe...

The New York Times

The Latest Trump's Executive...

Tok After Raise Conc

was glamorizing... to counter...

Frankfurter Allgemeine

MEHR F.A.Z.

Was das Verbot von „SkinnyTok“ ringt

KULTUR AUF TIKTOK

von Susanne Romanowski 15.06.2025, 21:52 Lesezeit: 2 Min.

Wer ist Ana?

**Verherrlichung von Essstörungen
im Internet**



Warum sind „Pro-Ana“-
Seiten so gefährlich?

Was sind Anzeichen
für Essstörungen?

Was kann ich tun, wenn mein Kind
auf „Pro-Ana“-Seiten surft?

Wo finde ich Hilfe?



Pro-Anas nutzen Bilder und Symbole zur Motivation

*„Du denkst du bist nun hübsch genug?
Hast nun genug abgenommen?
So wird es nie sein!
Siehst du die Mädchen? Siehst du sie?
Sie sind viel schöner als du!“*



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gebote, Gesetze, Tricks – Anas Lifestyle

Verherrlichung von Magersucht ist auf Websites, in Foren, Blogs, Sozialen Netzwerken und Videoportalen zu finden. Viele Angebote sprechen gezielt Jugendliche an. Fotos und Videos zeigen erstrebenswerte „Vorbilder“: andere Betroffene oder extrem schlanke Models. Balletttänzerinnen, Feen oder Engelsflügel symbolisieren körperliche Perfektion, Leichtigkeit und Anmut.

Folgende Inhalte sind besonders bedenklich. Sie können Hinweise auf ein Pro-Ana/Mia-Angebot sein:

- **Ana's/Mia's Brief:** In einem fiktiven Brief wird die Essstörung als einzig wahre Freundin personifiziert.
- **Gebote, Gesetze, Glaubensbekenntnisse, Psalme:** Glaubensregeln predigen essgestörtes Verhalten.
- **Thinspirations:** Fotos und Videos dünner, z.T. ausgemergelter Frauen, die zur Inspiration dienen (thin: engl. dünn).
- **Tipps & Tricks:** zum Abnehmen und zur Geheimhaltung der Essstörung.

Social Media - Alles schlecht??



psychotherapie.essstoerungen 

Profil bearbeiten

Zum Archiv



262 Beiträge

19.100 Follower

566 Gefolgt

Dr. Julia Tanck she/her

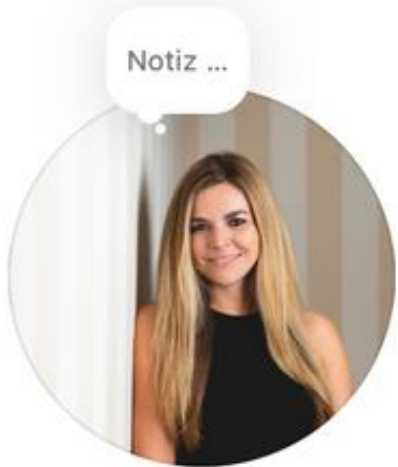
 psychotherapie.essstoerungen

Psychotherapeut/in

Psychotherapeutin • Wissenschaftlerin • Dozentin

 Mein Buch: „Unfiltered. Social Media und unser Körperbild“ - Link... m

 www.juliatanck.com und 2 weitere



Media

MEIN BUCH 

Filme/Serien

Klinik



Media

Unfiltered.

Filme/Serien

Klinik

Neu

Dr. Julia Tanck

Unfiltered.
Social
Media
und unser
Körperbild

Wie wir zu
Körperakzeptanz
und einer gesunden
Selbstwahrnehmung
finden



Kognitiv-behaviorale Theorie für Ess- und Körperbildstörungen ➔ **Zukünftige Forschung**

