

PRESSEMITTEILUNG

Social Media und Essstörungen

Der Wunsch nach „Likes“ triggert Körperunzufriedenheit und Diätverhalten

Berlin – Die Nutzung sozialer Medien löst bei Jugendlichen häufig Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild aus und erhöht das Risiko, ein problematisches Essverhalten zu entwickeln. Das belegen neue Studien. Umgekehrt zeigt eine aktuelle Studie, dass sich Essstörungssymptome bei Studierenden signifikant reduzieren, wenn sie eine Woche auf die Social-Media-Nutzung verzichten. Den Zusammenhang zwischen TikTok & Co und Körperbild erläutert eine Expertin auf einer Online-Pressekonferenz im Vorfeld des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die am 28. Februar 2024 von 12.00 bis 13.00 Uhr stattfindet. Teilnahmelink:

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w

Darüber hinaus stehen Expertinnen und Experten mit weiteren spannenden Themen für ein „Meet-the-Expert“-Gespräch auf dem Kongress zur Verfügung.

Längsschnittdaten aus zahlreichen Studien belegen, dass eine längere und intensivere Nutzung sozialer Medien mit Risikofaktoren für die Entwicklung von Essstörungen bei jungen Nutzerinnen und Nutzern einhergeht, insbesondere mit einem negativeren Körperbild und problematischem Essverhalten.¹ „Dabei spielt vor allem die Nutzung visueller Inhalte wie Fotos und Videos eine Rolle, und es sind vor allem Vergleichsprozesse, die einen Einfluss auf das Körperbild haben“, sagt Professorin Dr. Katrin Giel von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen.

Dies bestätigt auch eine aktuelle australische Studie, in der Social Media bei gesunden Jugendlichen mit Körperbildsorgen verbunden waren.² „Hier zeigte sich: Die Wichtigkeit, die ‚likes‘ auf Social Media zugemessen wurde, war mit einem restriktiven Essverhalten und größerer Körperunzufriedenheit verknüpft“, erläutert die Tübinger Forschungsleiterin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Umgekehrt bestätigt eine aktuelle experimentelle Studie, dass sich Essstörungssymptome bei Studierenden signifikant reduzieren, wenn sie eine Woche auf eine Social-Media-Nutzung verzichteten.³

Diese Ergebnisse legen einen möglichen Weg nahe, wie problematisches Essverhalten im Zusammenspiel mit TikTok & Co entsteht. „Junge Menschen, denen es sehr wichtig ist, auf Social Media positive Rückmeldungen zu erhalten, scheinen einem höheren Risiko zu unterliegen, aktiv ihr Essverhalten zu verändern, um ihre Beliebtheit zu sichern oder zu steigern“, erläutert Giel. Dabei müsse man berücksichtigen, dass sich dieses Verhalten in einem verletzlichen Alter abspielt, der Adoleszenz. „Für viele Jungen und Mädchen ist diese Zeit mit Selbstwertthemen und -problemen assoziiert, sie entwickeln ihre eigene Persönlichkeit, wollen ihren Platz im Leben finden und suchen dabei Orientierung“, so Giel. Das Bedürfnis, einer Gruppe anzugehören, sich dort stark zu fühlen und akzeptiert zu werden, findet auf Social-Media-Kanälen einen Resonanzraum. „Der eigene Körper kann dabei ein Vehikel sein, einer solchen Gruppe anzugehören, indem man Körperidealen nacheifert“, meint die Psychologin.

Nimmt das Essverhalten bedenkliche Formen an, kann zum einen die Abstinenz von Social-Media-Plattformen eine Normalisierung bewirken. Aber auch die Vermittlung von Medienkompetenz bei Jugendlichen beider Geschlechter ist wirksam, um Risikofaktoren für Essstörungen zu reduzieren, insbesondere Körperunzufriedenheit und Diätverhalten.⁴ „Wesentliche Inhalte solcher Präventionsansätze umfassen die Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens, das Thematisieren digitaler Bewertungsmechanismen, kritisches Hinterfragen transportierter Körperideale und die Aufklärung über das Zustandekommen von Inhalten etwa durch die Nutzung von Bildbearbeitungsprogrammen oder finanzielle Interessen von InfluencerInnen“, erläutert Giel.

Essstörungen entwickeln sich in der Jugend, wobei junge Frauen deutlich häufiger als heranwachsende Männer betroffen sind – vor der Corona-Pandemie waren dies etwa zwei bis vier Prozent aller weiblichen Erwachsenen. Die drei wichtigsten Essstörungen sind Magersucht („Anorexia nervosa“), Ess-Brech-Sucht („Bulimia nervosa“) und die Binge-Eating-Störung mit regelmäßigen Essattacken. „Das sind schwere psychische Erkrankungen, die eine

Psychotherapie erfordern“, sagt Giel. Zur Entstehung tragen Persönlichkeitseigenschaften wie niedriger Selbstwert, Perfektionismus und soziale Ängstlichkeit in Kombination mit biologischen und gesellschaftlichen Faktoren bei. „Zu letzterem zählen auch die sozialen Medien“, so Giel.

Der Deutsche Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist die gemeinsame Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) und des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM). Der Kongress findet vom 13. bis 15. März 2024 in Berlin statt.

Literatur:

- 1) Sharma, A. and C. Vidal, A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. *J Eat Disord*, 2023. 11(1): p. 170.
- 2) Fatt, S.J. and J. Fardouly, Digital social evaluation: Relationships between receiving likes, comments, and follows on social media and adolescents' body image concerns. *Body Image*, 2023. 47: p. 101621.
- 3) Dondzilo, L., T. Mahalingham, and P.J.F. Clarke, A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 2024. 82: p. 101923.
- 4) Le, L.K., et al., Prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 2017. 53: p. 46-58.

Bei Abdruck Beleg erbeten.

.....

+++ MEET THE EXPERT auf dem Psychosomatik-Kongress 2024 +++

Auf dem Kongress stehen Ihnen Expertinnen und Experten für Meet-the-Expert-Gespräche zu folgenden weiteren Themen zur Verfügung:

- **Neues zur Resilienz: Ist es das Individuum, das Widerstandsfähigkeit ausmacht – oder sind es die Strukturen? Faktoren, die Resilienz stärken**
Professor Dr. med. Franziska Geiser, Direktorin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Bonn
- **Schmerzen, Schwindel, Erschöpfung und Co. – neue Ansätze zum Verständnis und zur Behandlung belastender Körperbeschwerden**
Professor Dr. med. Peter Henningsen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München
- **Was hilft am besten gegen Long Covid? Erste Daten aus der Reha-Studie**
Professor Dr. med. Volker Köllner, Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrums Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund
- **Digitalisierung – Chancen und Risiken für Psyche und Psychosomatik**
Professor Dr. med. Matthias Rose, Direktor der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Psychosomatik, Charité – Universitätsmedizin Berlin

- **Neue Technik(en) in der Psychotherapie- wie VR und andere Innovationen die Wirksamkeit der Therapie verbessern**

Professor Dr. med. Stephan Zipfel, Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen

Bei Interesse melden Sie sich gerne zu den Meet-the-Expert-Gesprächen, zur Pressekonferenz oder zum Kongress mit dem untenstehenden Akkreditierungsformular an. Für die Meet-the-Expert-Gespräche vereinbaren wir mit Ihnen gesonderte Termine. Das vollständige Programm der Online-Pressekonferenz finden Sie nachfolgend.

.....

Online-Pressekonferenz anlässlich des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Termin: Mittwoch, 28. Februar 2024, 12.00 bis 13.00 Uhr

Teilnahmelink: https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w

Themen und Referierende:

Schneller, höher, weiter – was die Menschen heute in die Erschöpfung treibt

Professor Dr. med. Martin Teufel, Kongresspräsident; Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LVR-Klinikum Essen

Therapeutische Beziehung, Selbstwirksamkeit, Ressourcen: Was erfüllt mich in der Psychotherapie mit Kraft, welche Faktoren tragen zu einer besonders erfolgreichen Behandlung bei? Update aus Forschung und Empirie

Professor Dr. rer. nat. Dipl. Psych. Ulrike Dinger-Ehrenthal, Kongresspräsidentin; Chefarztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LVR-Klinikum Düsseldorf

Verstärken die Sozialen Medien Störungen des Essverhaltens und des Körperbilds? Was die Studienlage dazu berichtet

Professor Dr. rer. nat. Katrin Giel, Forschungsleiterin Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Sektionsleiterin Translationale Psychotherapieforschung an der Medizinischen Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Tübingen

Große Umfrage unter Patientinnen und Patienten zeigt: Wartezeiten, Therapie-Effekte – die psychotherapeutische Versorgung in Deutschland ist besser als vermutet

Professor Dr. med. Johannes Kruse, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Gießen und Marburg

Erfahrungsbericht aus der Ukraine: Wie geht ein Land im Kriegszustand bei der Traumatherapie vor? Plus: Deutschland im Stressmodell: Was machen Krieg und Krisen mit uns Deutschen?

Professor Dr. med. Stephan Herpertz, Präsident des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM); Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums, Ruhr-Universität Bochum

Moderation: Kerstin Ullrich, Pressestelle

.....

AKKREDITIERUNGSFORMULAR

- Ich möchte den **Kongress in Berlin** besuchen. Bitte akkreditieren Sie mich.
- Ich werde die **Online-Pressekonferenz** zum Deutschen Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie besuchen. Anmeldung unter:
https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_PNARuLC1QkeNufGUPwp35w
- Meet the Expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Franziska Geiser** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the Expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Peter Henningsen** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the Expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Volker Köllner** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the Expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Matthias Rose** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Meet the Expert:** Ich möchte ein Interview **mit Professor Dr. med. Stephan Zipfel** führen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
- Ich kann leider nicht teilnehmen. Bitte schicken Sie mir das Informationsmaterial für die Presse.
- Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über die Themen des Kongresses.
- Bitte schicken Sie mir keine Informationen mehr.

Meine Kontaktdaten:

NAME:

MEDIUM/RESSORT:

ADRESSE:

TEL.:

E-MAIL:

Kontakt für Journalistinnen und Journalisten:

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Pressestelle

Kerstin Ullrich, Corinna Deckert

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-641

ullrich@medizinkommunikation.org

deckert@medizinkommunikation.org

Wenn Sie keine Informationen zum Psychosomatik-Kongress mehr wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an: deckert@medizinkommunikation.org.