

# Du bist mehr als dein Feed. #AllesOK

Soziale Medien haben viele positive Seiten, gerade für Jugendliche. Neue Impulse außerhalb der eigenen Lebenswelten, Zuspruch und die Zugehörigkeit zu einer Community geben Sicherheit, um sich selbst auszuprobieren. Doch es gibt auch Schattenseiten: Die sozialen Netzwerke können dem eigenen Selbstwert und der mentalen Gesundheit schaden.

AOK. Die Gesundheitskasse.

Eine Umfrage von YouGov im Auftrag des AOK-Bundesverbandes gibt Einblicke in die Auswirkungen von Social-Media-Nutzung und Körperwahrnehmung unter den 14- bis 30-Jährigen.



**40 %** der jungen Erwachsenen verspüren in Social Media den Druck, schöner aussehen zu müssen

Was wir in den sozialen Medien sehen, ist nicht immer real – aber es kann eine reale Bedrohung für die mentale Gesundheit sein. Die Flut schöner Menschen und perfekter Körper kann das eigene Körperbild verzerren.



**38 %** der jungen Erwachsenen verspüren in sozialen Medien Neid auf andere

Influencer/innen sind die modernen Popstars. Perfekte Figur, perfektes Leben an perfekten Orten. Viele Social-Media-Nutzende eifern dem nach und präsentieren online nur die beste Version von sich selbst.



**58 %**

stimmen zu, dass es ihnen guttäte, weniger Zeit mit Social Media zu verbringen.



**57 %**

der 18- bis 19-Jährigen bezeichnen ihr Nutzungsverhalten sogar als Sucht.



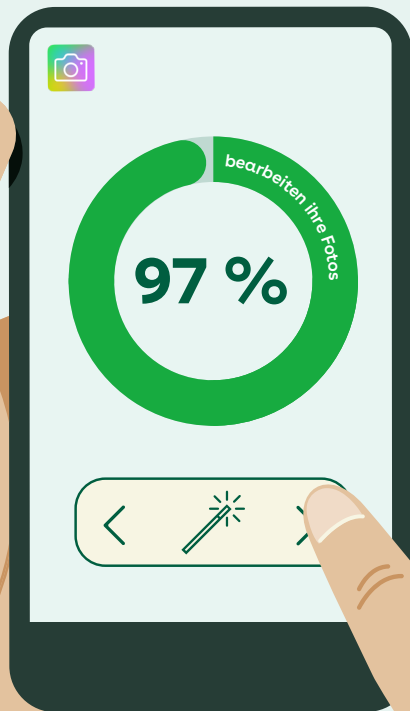
**49 %**

der befragten 14- bis 15-Jährigen wären selbst gerne Influencer/innen.

Wenn die Realität nicht mehr genug ist

## Fast alle jungen Menschen bearbeiten Fotos von sich selbst

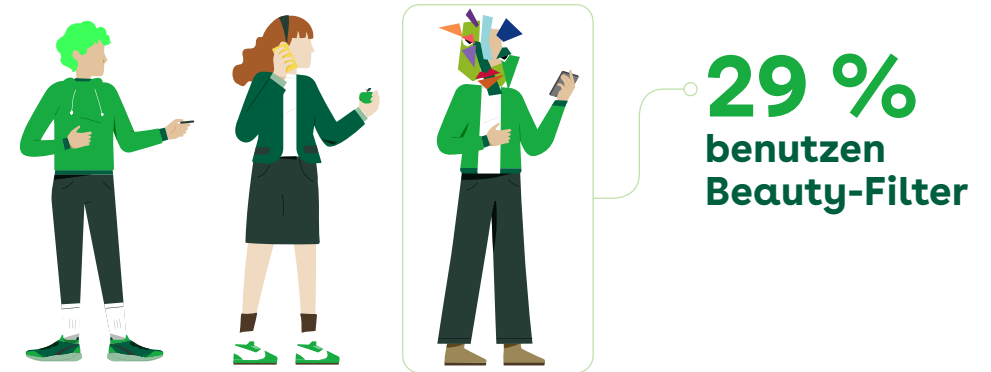
Authentizität ist wichtig für die mentale Gesundheit junger Menschen. Aber was, wenn nicht mehr zu unterschieden ist, was echt ist und was nicht? Egal, ob neues Profilbild oder Selfie in der WhatsApp-Gruppe: Fast jedes Foto wird bearbeitet. Es folgt die Belohnung in Form von Likes, das fühlt sich gut an – also wird auch das nächste Bild mit Filtern und dergleichen aufgehübscht. Ein Kreislauf, bei dem die Echtheit auf der Strecke bleibt.



19 %  
investieren  
dabei mehr als  
20 Minuten

## FaceApp statt Gesichtsscreme

Für fast ein Drittel gehört Bildbearbeitung zur Beauty-Routine



## Was am häufigsten verändert wird

Gebräunte Haut? Klick. Schmalere Nase? Klick. Mehr Brust? Klick. Dank Filtern und Bildbearbeitungsapps für Laien ist das perfekte Selfie kein Problem. Aber die Person, die da am Ende vom Bildschirm lächelt, hat mit der realen Person im Spiegel oft nicht mehr viel gemeinsam.

### Haut des Gesichts

37 %

### Form des Gesichts

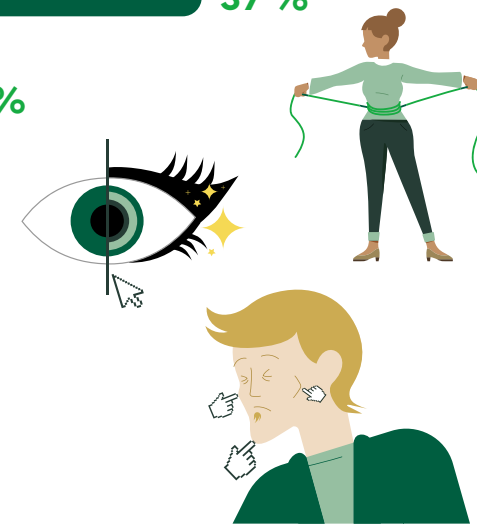
22 %

### Augenpartie

21 %

### Körperkontur

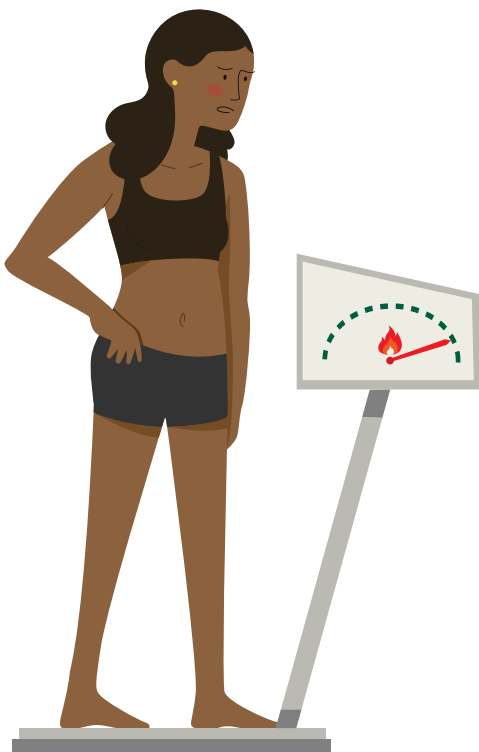
19 %



Verzerrte Selbsteinschätzung, verzerrtes Selbstbild

## Trotz Normalgewicht: Mädchen fühlen sich zu dick, Jungs zu schwächling

Trend-Hashtags wie #bodypositivity oder #allbodiesarebeautiful suggerieren, dass soziale Medien frei von unrealistischen Körperbildern sind. Diese virtuelle Blase gibt es zwar – aber es gibt auch die, in denen es um Kleidergröße XS, Trainingspläne, Diäten und Muskelaufbau geht. Die ständige Konfrontation mit schlanken und durchtrainierten Körpern kann dazu führen, dass man an seinem eigenen Körper zweifelt.



Bei den Frauen  
fühlen sich  
**26 %**  
übergewichtig,  
obwohl sie es  
nicht sind

Etwa **38 %**  
der 18- bis 19-  
jährigen männlichen  
Befragten haben  
das Gefühl, unterge-  
wichtig zu sein



# Die Umfrage und Quellen

Umfrage „Social Media x Körperwahrnehmung“ von YouGov im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Befragt wurden 1500 Social Media nutzende Personen im Alter von 14 bis 30 Jahren in Deutschland. Erhebung: 14. bis 25. Februar 2023. 160 Jugendlichen im Alter von 14 und 15 Jahren wurde bei der Beantwortung der Fragen von den Eltern assistiert.

Interview mit Dr. phil. Jürgen Theissing, liveonline-Coach.

Für weitere Informationen:  
[www.aok.de/selbstliebe](http://www.aok.de/selbstliebe)

Herausgeber  
AOK-Bundesverband GbR  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin  
aok-bv.de

© AOK 7/2023