

Schönheitsideale im Netz

Sicher. Clever. Gemeinsam digital

Orientierung für Familien, Schulen und Lehrkräfte.



Was steckt hinter den Trends

- Social Media zeigt selten Durchschnitt: Posing, Licht, Filter, Bildbearbeitung und KI können Körper und Gesicht deutlich verändern.
- Schönheits- und Fitnesstrends können vermitteln, dass Schlankheit, Muskeln oder "Makellosigkeit" über Anerkennung und Erfolg entscheiden.
- Looksmaxxing: das eigene Aussehen möglichst stark optimieren, Sport und Pflege werden problematisch übertrieben durch extreme Diäten, Selbstverletzung, Stereoiden oder riskante Eingriffe. Eine extreme Form - häufig bei Jungen - ist z.B. das Bone Smashing, wo Wangenknochen, Kiefer oder Kinn zertrümmert werden.
- Pro-Ana-/Pro-Mia-Inhalte verherrlichen Essstörungen oder bestärken Betroffene in krankhaften Essverhalten.

Wann wird es gefährlich?

Perfekt im Feed
heißt nicht "gesund"

- Ständiger Vergleich kann Körperunzufriedenheit, Scham und Selbstwertgefühl verstärken.
- Immer strengere Essensregeln, Mahlzeiten auslassen, Angst vor Gewichtszunahme, häufige Körperkontrolle oder zwanghaftes Training sind Warnsignale.
- Essstörungen wie Magersucht (Anorexie) äußern sich durch Mangelernährung, Kreislaufprobleme, Angst / Rückzug und sind eine ernstzunehmende psychische Erkrankung.
- Bereits vor der Pubertät können Störungen auftreten und es sind sowohl Mädchen als auch Jungs betroffen! Während Mädchen häufiger Schlankheit und Gewichtsverlust in den Vordergrund stellen, orientieren sich Jungs oft an extremen Idealen mit wenig Körperfett, ausgeprägter Muskulatur oder einem "perfekten" Körper. Gerade deshalb werden bei Jungen körperbezogene Probleme und Essstörungen schnell übersehen.

Wenn ein Kind bereits betroffen sein könnte

- Mehrere Veränderungen ernst nehmen, z.B. Rückzug, häufiges Wiegen/Spiegeln, starke Selbstabwertung, auffällige Diäten, Essensvermeidung oder exzessiver Sport.
- Ruhig ansprechen: Beobachtungen schildern ("mir fällt auf..."), zuhören und nicht nur über Figur, Gewicht oder Willenskraft streiten.
- Nicht mit pauschalen Sätzen wie "iss doch einfach.." reagieren.
- Früh fachliche Hilfe holen: Kinder-/Jugendarzt, Hausarzt, Psychotherapie oder spezialisierte Beratungsstellen für Essstörungen usw. Bei deutlich körperlicher Verschlechterung sofort medizinisch abklären und handeln.

Interesse zeigen.
Früh Hilfe holen.

Was Eltern vorbeugend tun können

- Über Inszenierungen in den Medien sprechen: Gemeinsam zeigen, wie Filter, KI, Posing usw. die Wirklichkeit verändern.
- Interesse zeigen, Lieblingsaccounts zeigen lassen, Fitness - oder Beauty-Trends erfragen, problematische Inhalte gemeinsam einordnen.
- Selbstwert stärken: Fähigkeiten, Humor, Mut, Freundschaften, Sozialverhalten, Interessen würdigen - nicht das Aussehen zum wichtigsten Maßstab machen und auch nicht durch negative Bemerkungen (z.B. über den eigenen Körper) in den Vordergrund stellen.
- Schädliche Accounts blockieren/melden, Empfehlungen aktiv verändern und auf gute Medienbalance achten.

Mit wenigen einfachen Einstellungen und klaren Regeln begleiten Sie Ihr Kind wirksam auf seinem Weg durch die digitale Welt. Wir helfen Ihnen dabei.

www.computermäuseverein.de