DG Essstörungen auf Instagram

# «Ich habe mich tagtäglich gefoltert»

Larissa, Joy und Diana erzählen, wie die Plattform ihre Probleme verschlimmerte. Wie sie sich ständig verglichen. Und in einen Sog von schädlichen Inhalten gerieten.

«Es gibt ein Ding: Liken, das macht es aus», sagt Larissa aus Luzern.

Tamedia, 27.12.2021, 20:30

Zwei Tage Larissa auf Instagram war einiges Fitness-Modell, ohne dass sowohn die Profile und Inhalte immer konnen. «Die Vorschläge waren der Horror», sagt die Luzernerin. Sie trifft auf junge Frauen, die sich gegenseitig beim Abnehmen anspornen. Am Schluss wiegt auch sie nur noch 32 Kilogramm.

Instagram ist bekannt, dass das eigene Produkt bei Essstörungen negative Folgen haben kann. «Wir verschlimmern Probleme und eine Körperfeld für eine von drei Teenagerinnen. Intoxe er in einer internen Studie. Die Ingenieure der Plattform sind bemüht, diese sicherer zu machen, haben in den letzten Jahren verschiedene Schutzmechanismen eingebaut.

**Prägen und Hilfe zum Thema Essstörung**

- Infos entdecken

## Joy (26), Kosmetikerin aus dem Kanton Zürich

Das Problem fing mit 18 Jahren an. Als ich ein Instagram-Profil erstellt habe. Ich war in der Lehre zur Dentalassistentin, mitten in der Pubertät. Und in der Phase der Selbstfindung kann das schwierig sein.

Ich folgte zuerst einmal einem Fitness-Model. Dann kamen lauferd Vorschläge für weitere Profile, immer extremer und extremer. Schnell zeigte es mir Frauen an, die magersüchtig waren und dermoch muskulös. Die hatten ein grosses Fett, schmale Beine und ein Hungerbauch. Irgendwann habe ich mich nur noch damit befasst, was die essen, wie viel die trainieren. Ich habe mich täglich verglichen und wollte so sein wie die.

Ich kommert sich heute von Betroffenen. Pig

Es gab unter den Nutzerinnen verschiedene Challenges, was man essen soll und wie viel. Es gab auch Seiten, auf denen sich Magersüchtige gegenseitig anspornte haben. Das war wirklich krank. Mit Ihnen verbrachte ich Stunden nahm ich immer mehr ab. Aber zuletzten war ich trotzdem nicht dünn. Mein Selbstbild war komplett gestört. Ich habe über zehn Kilo verloren, was noch 52 Kilo schwer. Die sagte die Frauenärztin, jetzt müsse ich wirklich aufpassen.

> **«Irgendwann hatte ich Haarausfall, ständig kalt, der Körper tat weh von wenigen Essen und dem vielen Sport.»**
>
> Pig

Auch meine Familie sagte wer sehr besorgt. Doch ich antwortete einfach immer: Mir geht es gut, ich esse genug. Was natürlich gelogen war. Irgendwann hatte ich Haarausfall, ständig kalt, der Körper tat weh von wenigen Essen und dem vielen Sport. Ich musste dann mehrere Monatlichen in eine Klinik, auf die Station Ess-Essstörungen. Dort gab es extrem Magersüchtige. Als ich die sah, war er ein Weckruf. Ich sagte mir: Joy, so kannst du nicht mehr weitermachen. Dies ist kein schönes Leben.

Instagram habe ich damals gehöchst. Und noch jahre später hatte ich Angst, wieder ein Profil zu machen. Erst seit Mai bemerkte ich ich wieder dabei, jetzt vermehrt ich auf meinem Instagram Kanal *und auf Youtube gemacht* das Gegenteil: dass man sich lieben kann, auch wenn man anders aussieht als andere.

**Mehr zum Thema**

Instagram gefährdet Teenager: **Ex-Schüsse Ross Kemper spricht mehr aussehen**

Als Reaktion bekommte ich sehr viele Nachrichten, die mir wohlwo. Mir schreiben junge Mädchen, aber auch ältere Frauen, die einen extremen Stress haben mit ihrem Körper. Immer schlaues an perfekt sein, wenn nicht auf Instagram, dann auf TikTok. Es gibt immer noch viel mehr Druck als früher. Es dass USA agiert man wenigstens darüber, in Deutschland auch immer mehr. In der Schweiz ist es nach wie vor ein Tabuthema.

## Larissa (29), Detailhandlerin aus dem Kanton Luzern

Die Magersucht ist wie eine Spirale. Man will immer weniger essen, immer mehr abnehmen. Es ist nur genug. Die Gedanken sind Meinden natürlich gefährlich. Dieses ständige Vergleichen mit anderen. Für mich war das schlimm.

Erstmals erkrankte ich ich mit 16 Jahren. Nach einem Spitalaufenthalt und anderen Monaten in einer Klinik ging es mir lange gut. Aber dann wurf mich der Lockdown komplett aus der Bahn. Ich bin wieder in diese Spirale gerutscht, habe mich regelgäßig gehetzt. Zuerst habe ich mir Kohlehydrate und Süssigkeiten verboten, dann alle Nahrungsmittel abgewogen. Bis ich tagtäglich das Verhältnis zum Essen verloren habe und schon bei einem Apfel das Gefühl hatte, er sei so viel Fruchtzucker. Gleichzeitig musste ich immer in Bewegung sein und lief täglich 25 bis 30 Kilometer.

Dank einer ambulanten Therapie fand Larissa einen Weg aus der Krankheit. Tag Media

Ich folgte in dieser Zeit mehreren Profilen auf Instagram, die auf Essstörungen abzielten. Es gibt auch so viele «Modelle», die jeden Tag irgendwelche Work-outs machen oder Tipps zum Abnehmen geben. Wenn man da voll drin ist, hat man das Gefühl, gar nichts mehr essen zu dürfen. Mir wurde einmal solches Zeug empfohlen, irgendwelche Shakes oder ähnlen Tainen. Der Vorschläge waren der Horror. Du nehm mal noch, wie viel die anderen trainieren, wie wenig Kalorien die essen. Und denkst: Ich ist es – so macht ich es auch.

In einem halben Jahr bin ich von 41 auf 32 Kilo runter. Die Gedanken drehten sich nur noch um Kalorien, ich war am Ende gar nicht mehr ich selber: ständig gereizt, gestresst, traurig, ich hatte eigentlich kein Leben mehr.

> **«Es hat lange gedauert, bis ich gelernt habe: Das Leben auf Instagram ist nicht real.»**
>
> Larissa

Eines Aufenthalt in der Klinik halfe ich abgeschrieben. Ich habe mich dann aber für eine ambulante Therapie entschlossen, was mir sehr geholfen hat. Heute geht es mir gut. Aber als gehoelt würde ich mich nicht bezeichnen.

Es hat lange gedauert, bis ich gelernt habe: Das Leben auf Instagram ist nicht real. Dieses Medium hat sich heute nicht verändert. Trotzdem wendet mir immer noch kreuzle Profile vorgeschlagen. Ich denke, dass besonders kranse Inhalte am meisten Aufmerksamkeit erhalten. Es geht um diese Likes, das macht es aus. Gerade gewisse sich ich eine abgemagerte Frau im Bikini. Ihr hatte so viele Herzchen und Kommentare, und ich dachte: Ja ja klar, dass wir das anspornt, noch mehr abnehmen.

## Diana (23), Name geändert), Kauffrau aus dem Kanton Aargau

Wie schlechte es mir wirklich geht, habe ich erst in der Therapie gemerkt. Da habe ich die Aufgabe, eine Kugel Glace zu essen. Und bin komplett gestreckt worf. Ich saa vor dem Heller, gestresst und gestresst. Immer hatte ich aber Stimme im Kopf: Du darfst das nicht essen.

Hauptsprecrsch ist die Anorexie bis ich schon als 17 Jährige. Wieder die sozialen Medien definitiv eine Rolle spielten. Ich war schon immer eine Perfektionistin, wollte alles richtig machen, und der Ernährung. Das Problem war, dass ich nach dem online darüber informiert habe, was gesund ist. Und die gibt es auf den sozialen Medien sehr viele Ratgeber, die Tipps geben: Lass Kohlehydrate weg, ninnm keine Sauce mehr. Ich lasen Zimorge, ins keinen Zucker. Meine Lisse der verbrennen Lebensmittel wurde immer länger. Ich sah am Schluss gar keine Eiweisse mehr, sondern nur noch Kalorien.

> **«Wenn jemand zeigt, dass er heute nur einen Salat gegessen hat, aber trotzdem joggen ging, erhält er sehr viele Likes.»**
>
> Diana

Das hätnd war klar: möglichst schlank, ja nirgends Fett. Es ist ein Wettreifen in den sozialen Medien. Was die Erkrankung natürlich verschlimmert. Wenn jemand zeigt, dass er heute nur einen Salat gegessen hat, aber trotzden joggen ging, erhält er sehr viele Liken. Deutlich mehr, als wenn man ein normales Avant teilt.

Abnehmen wird mit Stärke und Disziplin gleichgesetzt, je extremer, desto besser. Wenn ich besser sulche Körper sehe, finde ich das krank. Es wird gefördert, dass man schädliche Inhalte anschaut. Aber damals hätte mir diese Einsicht.

**Mehr zu den Facebook Files**

Facebook Facebook Files: **Facebook verschleiert Erkenntnisse, Hass, Fake News – wie Facebook die Kontrolle verliert**

Kommentare aus Facebook Files: **Wie Facebook Politik macht und eine weltweite Bedrohung**

Facebook Facebook Files: **Die neue Bibel – und schon heißt die Hölleneinschlim heiss**

In einem halbem Jahr habe ich zehn Kilo abgenommen, bin auf knapp 40 Kilo bei einer Körpergröße von 1,65 Metern. Die Gedanken haben sich immer mehr um das Essen gedreht. Was hat wie viele Kalorien? Wo kann ich noch einsparen?

Ich hatte starke Depressionen. Es brauchte am Ende eine stationäre Aufenthalte und eine Tagesklinik und viele ambulante Therapiesitzungen. Heute kann ich mich besser von den sozialen Medien abgrenzen. Ich bin nicht mehr aktiv, auch wenn es nur schwerfällt, mich abzumelden. Plötzlich hatte ich bei mir Aufforderungen mehr, wovon ich wie viel essen soll.

Nun bin ich zum Glück bei einer Ernährungspsychologin. Man braucht Unterstützung, auch im eigenen Umfeld. Sonst geht man wieder auf die sozialen Medien. Und erhält gross wieder die gleichen Inhalte.

**Related Gamp** in Reporter (zum Nachschlaten) von Tamedia, 31 Juli 2021 ein Pfahlmedium Studium Essstörungen Instagram, Tamedia, 31 Juli 2021 Essstörungen Instagram Studie Facebook Facebook Facebook