

Spieglein, Spieglein - ein gesundes Körperbild bei meiner Tochter fördern

6. März 2026, Online



Mag.^a Jutta Eppich, MPH,
Frauengesundheitszentrum, Fachstelle Mädchengesundheit

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 1. Stock,
8010 Graz ♿

Mo, Di, Mi, Fr 9 – 13
Do 13 – 17

0043(0)316/83 79 98
frauen.gesundheit@fgz.co.at

www.frauengesundheitszentrum.eu



FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Bei Fragen rund um Mädchengesundheit

Mitarbeiterinnen der Fachstelle Mädchengesundheit

Hanna Rohn

Sexuelle Bildung, Social Media und
Periodengesundheit
Koordination des Netzwerks Sexuelle
Bildung Steiermark



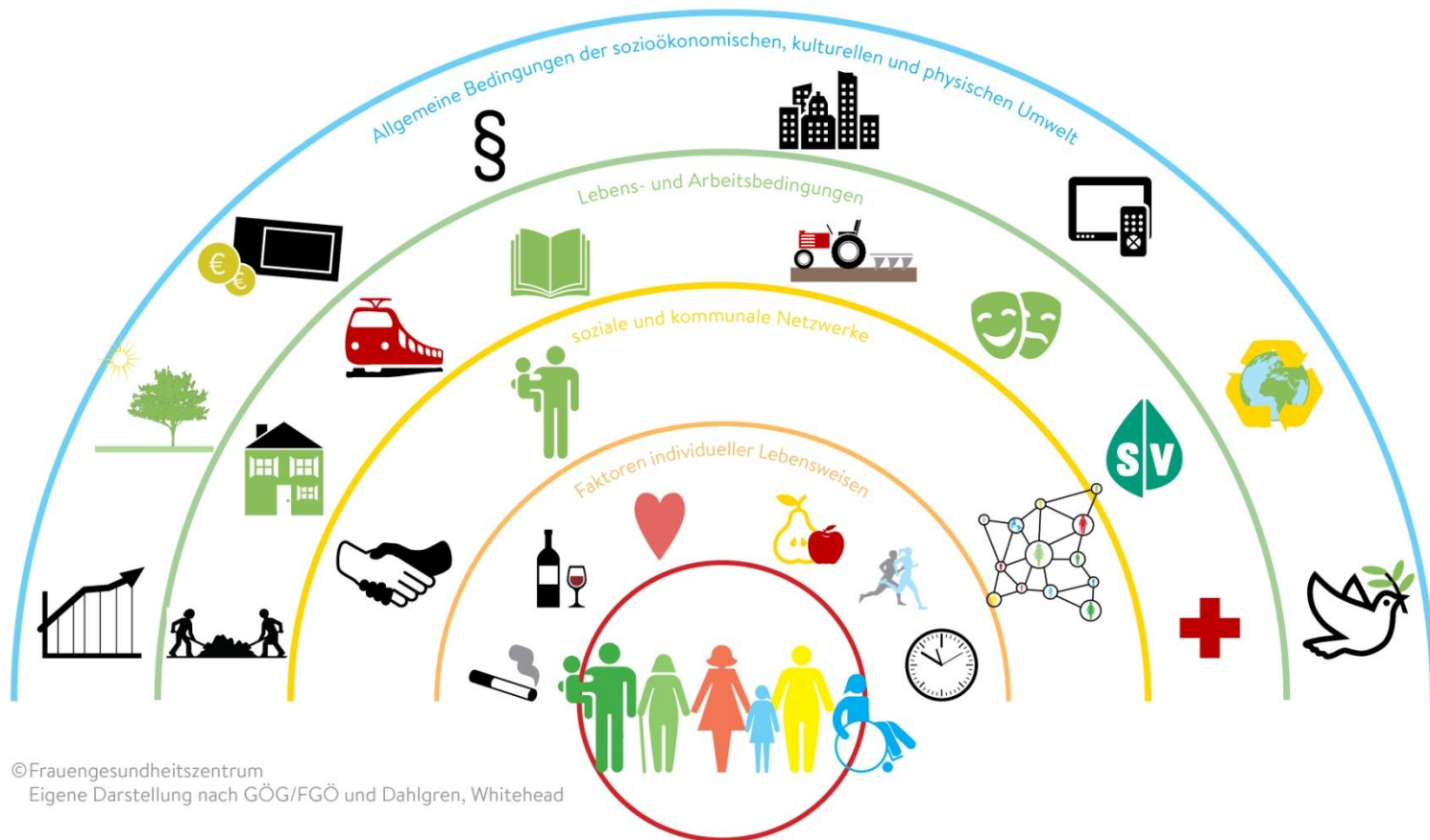
Jutta Eppich

Prävention von Essproblemen,
Periodengesundheit und Social Media
Koordination des Steirischen
Netzwerks Essprobleme

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Determinanten von Gesundheit



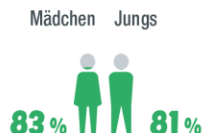
©Frauengesundheitszentrum

Eigene Darstellung nach GÖG/FGÖ und Dahlgren, Whitehead

Jugend-Internet-Monitor 2026 Österreich

Saferinternet.at
Das Internet sicher nutzen!

WhatsApp



Messenger für Nachrichten, Bilder, Videos, Standortübermittlung, Gruppenchats, Videotelefonie und Status



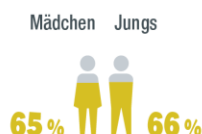
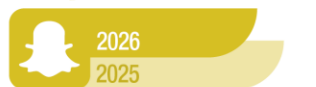
YouTube



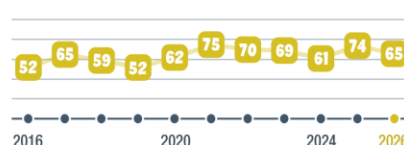
Plattform für Videos, Shorts, Livestreams und als Suchmaschine



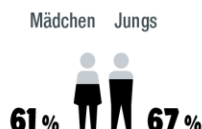
Snapchat



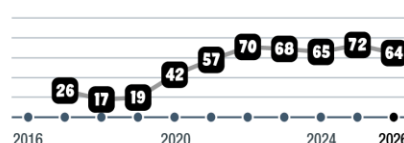
Messenger für Einmalnachrichten, Videos, Streaks als Freundschaftsbeweis, Snapmap



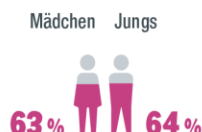
TikTok



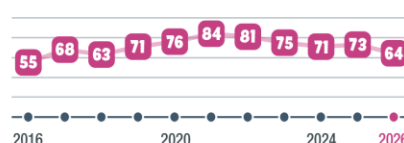
Plattform für Kurzvideos, Trends, Challenges, Livestreams und als Suchmaschine



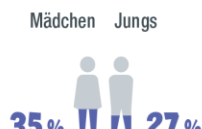
Instagram



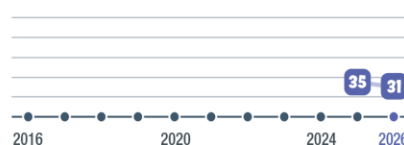
Plattform für Fotos, Videos, Stories, Reels, Lives und inszenierte Bilderwelten



Microsoft Teams



Netzwerk für schulbezogene Inhalte und Onlinegruppen



Weitere Plattformen

Pinterest



Roblox



Discord



Twitch



Facebook



Signal



Reddit



X (Twitter)



Der Jugend-Internet-Monitor ist eine Initiative von Saferinternet.at und präsentiert aktuelle Daten zur Social-Media-Nutzung von Jugendlichen in Österreich. Frage: „Welche der folgenden Internetplattformen nutzt du?“ (Mehrfachantworten möglich) / Repräsentative Onlineumfrage im Auftrag von Saferinternet.at, durchgeführt vom Institut für Jugendkulturforschung, 10/11 2025. n = 500 Jugendliche aus Österreich im Alter von 11 bis 17 Jahren, davon 245 Mädchen. Schwankungsbreite 2,7-4,5%. / Diese Infografik ist lizenziert unter der CC-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell (CC BY-NC). Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen. Dieses Projekt wird aus Mitteln der FFG gefördert. www.ffg.at



Unterschiede bei der Nutzungsdauer

Tägliche Handynutzung von 5-8 Stunden an einem typischen Tag:

Mädchen: 39 % (mehr als 8 Stunden: 12 %)

Burschen: 31 % (mehr als 8 Stunden: 9 %)

(vgl. WHO-HBSC-Survey 2021/22)

48 % der Mädchen und 37 % der Burschen gaben an, dass sie mehr Zeit auf Social Media verbringen, als sie möchten:

(vgl. bitkom Kinder- und Jugendstudie 2024)

Unterschiede bei der Nutzung sozialer Medien, um negativen Gefühlen zu entkommen Schülerinnen und Schüler

Im vergangenen Jahr hast du oft soziale Medien benutzt, um negativen Gefühlen zu entkommen?

	Mädchen	Burschen
Schulstufe 5	28,5 %	28,3 %
Schulstufe 7	48,2 %	35,8 %
Schulstufe 9	60,5 %	39,9 %
Schulstufe 11	59,9 %	42,1 %

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

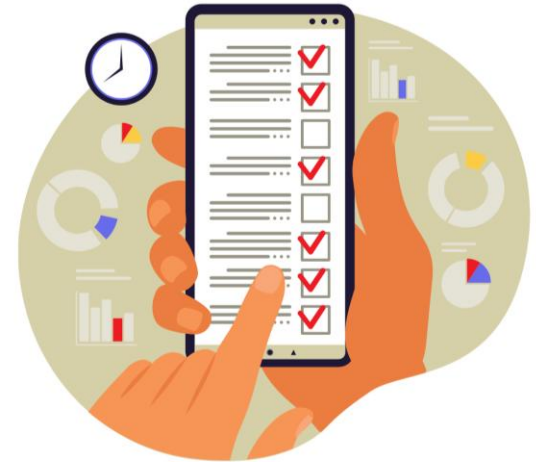
Risiken bei der Nutzung von Insta, TikTok und Co

Studie Schönheitsideale im Internet

vom Institut für Jugendkulturforschung und
Kulturvermittlung

Umfrage und Fokusgruppen,
Dezember 2023

456 Jugendliche im Alter
zwischen 12 und 17 Jahren



Ergebnis:

Über die Hälfte (51 Prozent) würden gerne etwas an ihrem Körper ändern, bei den Mädchen* sind es sogar 60 Prozent

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Was steckt hinter den Auswirkungen auf Körperbilder?

Tricks der Influencer*innen

- **Spezielle Posen:** Danaemercer

<https://www.instagram.com/p/C0y8Gg9JNk3/>

https://www.instagram.com/reel/Cs_luCwtdpw/?hl=de

- **Bildbearbeitung**

Initiative für wahre Schönheit: Dove Clip Real Beauty

www.youtube.com/watch?v=BX1BoUTqGt4

Model before and after:

www.youtube.com/watch?v=IUF2zbgBXwE

Tricks der Influencer*innen

- **Filter:** z.B. Bold Glamour Filter

<https://twitter.com/memotv/status/1629908703687196676>

<https://twitter.com/memotv/status/1629908382755766272>

- **Mit Künstlicher Intelligenz generierte Influencerinnen:**

Aitana Lopez

https://www.instagram.com/fit_aitana/?hl=de

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Trends auf Social Media

Fitspiration: Pamela Reif

<https://www.youtube.com/watch?v=xXeoKMS0OVM>

Thinspiration:

Pro Ana und Pro Mia: Tipps und Challenges

weightless

weightloss

skinnylegs

skinnyfit

thin

challenge

challengeyourself

smallwaist

caloriecounting

Artikel von Carla Siepmann: Anorexie Gruppen im Internet: Schöne Mädchen essen nicht (2021) <https://taz.de/Anorexie-Gruppen-im-Internet/!5799572/>

SaferInternet

https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Themen/Selbstdarstellung/Beispielsammlung_Pro-Ana_2018_klein.pdf

Körperselbstbild

WHO-HBSC-Survey 2021/22

Glaubst du, dass du ...

... viel zu dünn bist

... ein bisschen zu dünn bist

... ungefähr das richtige Gewicht hast

... ein bisschen zu dick bist

... viel zu dick bist

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Körperwahrnehmung ein bisschen zu dick/viel zu dick

	Mädchen*	Burschen*
Schulstufe 5	30,3 %	26,3 %
Schulstufe 7	44,2 %	38,6 %
Schulstufe 9	43,4 %	30,5 %
Schulstufe 11	42,5 %	23,6 %

Tatsächlich mehr Gewicht/adipös

	Mädchen*	Burschen*
Schulstufe 5	16,0 %	23,4 %
Schulstufe 7	17,3 %	31,2 %
Schulstufe 9	15,9 %	19,8 %
Schulstufe 11	16,8 %	25,6 %

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Körperwahrnehmung viel zu dünn/ein bisschen zu dünn

	Mädchen*	Burschen*
Schulstufe 5	18,0 %	19,5 %
Schulstufe 7	13,9 %	18,9 %
Schulstufe 9	13,9 %	25,7 %
Schulstufe 11	12,1 %	30,4 %

Tatsächlich viel zu dünn/niedriges Gewicht

	Mädchen*	Burschen*
Schulstufe 5	19,9 %	13,3 %
Schulstufe 7	15,0 %	9,4 %
Schulstufe 9	13,5 %	8,4 %
Schulstufe 11	11,9 %	7,7 %

(vgl. WHO-HBSC-Survey 2021/22)

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Auswirkungen auf Rollenbilder

Themen, die Frauen* und Männer* auf Social Media bedienen:

Frauen* zeigen sich überwiegend im privaten Raum, geben Schmink- und Modetipps und präsentieren ihre Hobbies (Basteln, Nähen, Kochen)

Männer* bedienen deutlich mehr Themen:
von Unterhaltung über Musik bis zu Games, Sport, Comedy Politik, Wissen

Meta Studie

(Übersichtsarbeit: Studien aus den Jahren 2011 – 2019 zusammengefasst)

Der problematische Gebrauch von Social Media ist mit

- einem **verminderten Selbstwertgefühl**
- einer **verminderten Zufriedenheit**
- einer **Veränderung des Körperbildes** und
- einer **möglichen Zunahme depressiver Verhaltensweisen**

verbunden.

Die für Social Media aufgewendete Zeit und die Entwicklung von Essstörungen waren in Studien, die beide Variablen berücksichtigten, stark miteinander verbunden.

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



Angebote zur Prävention von Essproblemen

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

➤ **Fortbildung/Vortrag/Elternabend**

<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/spieglein-spieglein-schoenheitsideale-essprobleme-und-selbstvertrauen-bei-maedchen-und-jungen-frauen-3/>

➤ **Koordination des steirischen Netzwerks Essprobleme**

<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/essprobleme/>

➤ **Workshop Ganz schön ich**

<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/ganz-schoen-ich/>

Workshopkonzept GANZ SCHÖN ICH

3 Kernthemen zur Stärkung eines positiven Körperbildes:

- Körperliche Entwicklung/Erwachsenwerden
- Schönheitsideale: Kritischer Umgang mit Social Media
- Selbstbewusstsein, Erwartungen und Rollenbilder

Wie kann ich ein gesundes Körperbild bei meiner Tochter fördern?

- Risikofaktoren verhindern
- Schutzfaktoren erhöhen

Risiko- und Schutzfaktoren auf drei Ebenen für die Entwicklung von Essstörungen

nach Borresen und Rosenvinge, adaptiert von Eisenmann et al. (2017):

- Individuelle Ebene
- Psychosoziale Ebene
- Soziokulturelle Ebene

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Individuelle Eben

Risikofaktoren

- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Umbruchsituationen (z.B. Pubertät, Trennungen)
- Ständige Unterdrückung aggressiver Impulse
- Definition der Persönlichkeit ausschließlich über das Aussehen
- Chronisches Ausweichen vor Konflikten
- Biologische Faktoren (Serotoninmangel, genetische Prädisposition, Pubertät)

Schutzfaktoren

- Selbstvertrauen
- Realistische Einschätzung
- Positives Körperbild, Körperwahrnehmung, Grenzen setzen
- Gefühle zulassen und ernst nehmen
- Gute Konfliktfähigkeit
- Erweiterung von Problemlösungsstrategien
- Eigeninitiative

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Psychosoziale Ebene

Risikofaktoren

- Wenig Anerkennung und Aufmerksamkeit
- Starre und überkommene Geschlechterrollen
- Wechselnde Bündnisse innerhalb der Familie
- Negieren von negativen Gefühlen
- Abwertung des weiblichen Verhaltens
- Ungleiche Verteilung des Lebensraums
- Grenzüberschreitungen

Schutzfaktoren

- Unterstützende Beziehungen und Vorbilder
- Grenzen respektieren
- Erweiterung der Erlebniswelten
- Streitkultur
- Differenzierte männliche und weibliche Geschlechtsrollen
- Förderliche Kommunikationsstile und Wertschätzung in der Familie
- Positive weibliche und männliche Vorbilder

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Soziokulturelle Ebene

Risikofaktoren

- Verbreitung unangemessener Schlankheits- und Schönheitsideale
- Gesellschaftliche Ungleichstellung von Frauen und Männern (Rollenkonflikt)
- Widersprüchliche/überhöhte Anforderungen an junge Frauen, Leistungs- und Anpassungsdruck
- Westernization (Verwestlichung)

Schutzfaktoren

- Rollenvielfalt
- Anerkennung verschiedener Lebensformen
- Hinterfragen der Schlankheits- und Schönheitsideale
- Kritische Auseinandersetzung mit der Wirksamkeit der Medien

Konkrete Möglichkeiten für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

- Besonders als weibliche Bezugsperson, wertschätzend und nicht abwertend mit sich und dem eigenen Körper umgehen.
- Über körperliche Veränderungen reden oder Informationen geben.
- Mädchen* und junge Frauen* nicht auf Äußerlichkeiten reduzieren oder sie ausschließlich für ihr Aussehen loben.
„Du bist mehr als dein Aussehen!“ „So wie du bist, bist du genau richtig!“ (Body neutrality Bewegung)
- Das Selbstbewusstsein stärken:

Konkrete Möglichkeiten für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

- Stärken benennen
- Strategien finden, wie man gut mit Wut, Traurigkeit... umgehen kann.
- Konflikte dürfen sein – es ist wichtig sie anzusprechen.
- Gutes Vorbild beim „Nein-Sagen“ sein
- Genussfähigkeit fördern (gemeinsam Essen...)

Konkrete Möglichkeiten für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

→ 5 Sekunden Regel:

Kommentiere nichts am Aussehen einer anderen Person, was diese nicht innerhalb von wenigen Sekunden ändern kann!

Konkrete Möglichkeiten für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

- Social Media Zeit/Fernsehzeit für Kinder und Jugendliche begrenzen und das Gesehene auf Social Media gemeinsam reflektieren.

(„So spät wie möglich – so wenig wie möglich!“ Lukas Wagner, Psychotherapeut und Medienpädagoge)

- Dazu anregen, den aktuellen Feed auf Social Media mal zu „entmisten“: *Was tut dir gut, was tut dir nicht gut?* oder den Feed sogar komplett zurückzusetzen.

Konkrete Möglichkeiten für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

- zu einem vielfältigeren Feed anregen und „good to follow-Accounts“ nennen.
- bei eigenen Beiträgen auf „Echtheit“ achten.
- Rollenbilder aufbrechen
- Bewegungs- und Entspannungsangebote anbieten, um ein Körpererleben zu ermöglichen.

Konkrete Möglichkeiten für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

- zu Reality Check anregen: „Wie sehen echte Menschen aus?“
- Warnglocken sollten läuten, wenn eine Diät oder ein Training zwanghaft wird, ein rigider Plan verfolgt wird, andere Interessen in den Hintergrund rücken.

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Konkrete Möglichkeiten für Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen

→ Merkmale guter Gesundheitsinformationen besprechen



(https://www.frauengesundheitszentrum.eu/wp-content/uploads/2024/12/2024_11_25_Leporello_final.pdf)

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



#Gefühlscheck

Tut die Info gut?



Die Info macht keine Angst, sie beunruhigt oder verharmlost nicht extra.

#gutesBauchgefühl



Die Info ist für mich einfach zu verstehen. Das gilt auch für Bilder!

#unkompliziert



Die Info ist nützlich für mich. Ich kann sie anwenden und weiß, was sich dadurch in meinem Alltag verändern könnte.

#kannichbrauchen

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



#Faktencheck

Ist die Info
ehrlich?



Die Info macht keine Werbung.
Niemand verdient Geld daran, dass du
etwas Bestimmtes tust oder kaufst.

#unabhängig



Es ist angegeben, woher das Wissen
kommt – siehe Quellen und/oder
Impressum.

#verlässlich



Die Info sagt, was wir gesichert wissen,
was nicht und wann sie erstellt worden ist.

#aktuell

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



#Diversitycheck

Macht die Info
selbstbewusst?



Die Info zeigt Unterschiede je nach Alter, Geschlecht, Lebenslage ... Ich kann erkennen, ob die Info auf mich zutrifft.

#passtzumir



Die Info verwendet keine Klischees — etwa bei Bildern von Mädchen* und Buben*

#vielfältig



Die Info beschreibt mehrere Möglichkeiten, was ich tun kann und die jeweiligen Vor- und Nachteile.

#meineEntscheidung

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration



Hanna Rohn, 0676 34 98 158

Jutta Eppich, 0676 41 58 442



girlspirit_project



girlspirit_project



girlspirit_project

Faktencheck-Accounts auf Social Media:

- Medwatch.de
- fakeckeck_offiziell von funk auf TikTok
- Mimikama.org
- Correctiv.org

Good to follow – Accounts (Beispiele):

- girlspirit_project
- maedelsabende
- Quarks.de
- Maithink
- Pinkstinks
- Liebesleben_de
- liebeoutloud
- Oedigitalstreetwork

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Quellen

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (Hrsg.) (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2022/23, Wien

Bitkom Research (2024): Kinder- & Jugendstudie zu Social Media: <https://www.bitkom.org/sites/main/files/2024-08/240806bitkom-chartskinderundjugend2024.pdf>

Eisenmann, Alexander et al. (2017): *Wirksamkeit und Effizienz von Maßnahmen zur Primärprävention von Essstörungen*. Hrsg. vom Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation und Information, Köln

Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung (2024):
Schönheitsideale im Internet setzen Jugendliche immer stärker unter Druck
<https://www.saferinternet.at/news-detail/studie-schoenheitsideale-im-internet-setzen-jugendliche-immer-staerker-unter-druck>

Jugend Internet Monitor 2026 <https://www.saferinternet.at/presse-detail/jugend-internet-monitor-2026-deutlicher-rueckgang-der-social-media-nutzung-durch-jugendliche>

Götz, Maya (2019): »Man braucht ein perfektes Bild« Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram In: *Television Digital* Seite 21 – 32

Padín, Paula F. et al. (2021): Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review

Webseiten zum Thema sichere Internetnutzung

www.saferinternet.at

www.klicksafe.de

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Kampagne

Kampagne YOUareART — Ungefiltert schön

über Schönheitsideale und digitale Medien

Die Kampagne informiert über den Einfluss von in sozialen Medien vermittelten Schönheitsidealen auf das Körperbild und das Selbstwertgefühl junger Menschen.

Mehr Informationen und auch Anlaufstellen findet man unter <https://www.youareart.at/>.

Außerdem gibt es **Materialienhinweise**

(<https://www.youareart.at/materialien.php>) und **Online-Vorträge**

(<https://wohlfuehl-pool.at/material/i-am-good-enough-online-vortraege>) zum Nachhören aus dem Projekt *I am good enough. Stark durch vielfältige Körperbilder.*

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Frauengesundheitszentrum

Kontakt:

Mag.^a Jutta Eppich, MPH

jutta.eppich@fgz.co.at

0676 41 58 442