

Hausärzt:in extra

Essstörungen bei jungen Menschen auf dem Vormarsch

Pandemie, Social Media
und Schönheitsdruck als Auslöser –
was Prävention jetzt leisten muss



© Klinikum-WEGR

GASTAUTOR:
Mag. Johann Hattinger
Klinischer und
Gesundheits-
psychologe am
Klinikum Wels-
Grieskirchen GmbH

© shutterstock.com/AI

Essstörungen gehören zu den folgenschwersten psychischen Erkrankungen im Jugendalter. Sie stehen für den massiven Einfluss gesellschaftlicher, medialer und familiärer Faktoren, die das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen prägen. Erkrankungen wie Magersucht (Anorexia nervosa), Bulimie (Bulimia nervosa) oder Binge Eating (Essanfälle) sind längst kein Randphänomen mehr und betreffen viele Familien, Bildungseinrichtungen und das Gesundheitssystem.

Eine auffällige Veränderung in den letzten Jahren ist das sinkende Erkrankungsalter bei Essstörungen – besonders bei Magersucht. Während frü-

her der Manifestationsgipfel im Alter zwischen 14 und 18 Jahren lag, treten erste Symptome heute häufig bereits zwischen dem elften und vierzehnten Lebensjahr auf. Hinter dieser Entwicklung stehen mehrere Ursachen. Die Kindheit selbst ist heute oft verkürzt, da Kinder früh durch digitale Medien mit Themen, Vorbildern und Anforderungen der Erwachsenenwelt konfrontiert werden. Die Grenzen verschwimmen, traditionelle Schutzräume schwinden und Kinder werden mit gesellschaftlichen Idealen, Leistungsdruck und Körpnormen konfrontiert, bevor sie auf diese Eindrücke vorbereitet sind.

Pandemie als Verstärker

Die Corona-Pandemie wirkte hier noch verstärkend. Lockdowns, Homeschooling und das Wegfallen vertrauter Strukturen beschleunigten und intensivierten problematische Entwicklungen. Alltagsstrukturen, regelmäßige Familienmahlzeiten und soziale Interaktionen wurden unterbrochen. Viele Jugendliche verbrachten einen Großteil der Zeit allein vor digitalen Endgeräten. Essenszeiten liefen individuell und isoliert ab, Kontrollmechanismen durch das soziale Umfeld – Familie, Freundeskreis, Schule – fielen weg. Veränderungen beim Gewicht oder auffälliges Essverhalten blieben oft lange unentdeckt.

Hausärzt:in extra

Sportliche Betätigung wurde während der Pandemie ins Digitale verlegt. Statt gemeinsamem Unterricht in der Turnhalle gab es digitale Workouts, oft orientiert an Social-Media-Vorbildern. Der Zugang zu Fitness-Challenges und Influencer:innen brachte einerseits Impulse für Bewegung, intensivierte jedoch zugleich das Streben nach – und den Druck durch – perfektionierte und bearbeitete Körperbilder. Jugendliche mit einer ohnehin vorhandenen Tendenz zu Perfektionismus, Selbstoptimierung und einer hohen Anpassungsbereitschaft griffen zu immer strengeren Ernährungs- und Sportregimen, die sich auf gefährliche Weise verselbstständigen konnten. Nach außen hin erscheint dieses Verhalten als Disziplin – tatsächlich kann so aber der Einstieg in eine Essstörung erfolgen.

Zwischen Diätwahn und Essanfällen

Auch auf übergewichtige Jugendliche hatte die Pandemie weitreichende Auswirkungen. Wer ohnehin ein schwieriges Verhältnis zum eigenen Körper hatte, fand in der veränderten Lebenssituation oft Trost im Essen. Der leichtere Zugang zu energiereichen Snacks, weniger Bewegung und die fehlende Kontrolle oder Unterstützung durch die Umgebung begünstigten eine Gewichtszunahme. Besonders Jugendliche im oberen Normalgewichts- oder Übergewichtsbereich geraten häufig in einen diffizilen Kreislauf: Der Unmut über das eigene Äußere führt sie zu strengen Diäten, die nur selten durchgehalten werden. Das Scheitern an diesen Vorgaben mündet häufig in Essanfällen, worauf Schuldgefühle und Scham folgen. Zur Kompensation werden die Diäten noch extremer, was den Teufelskreis aus Essverzicht, Heißhunger und Kontrollverlust weiter befeuert. Aus diesem Kreislauf können sich Störungen wie Bulimie, Binge Eating oder bei fortschreitender Gewichtszunahme auch Adipositas entwickeln. Der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher ist deutlich gestiegen: In Österreich gilt rund ein Viertel der Heranwachsenden als übergewichtig, 6 bis 8 Prozent gar als adipös.

Die Pandemie hat diesen Trend weiter befeuert, da Bewegungsmangel, soziale Isolation und gestörte Essmuster gemeinsam auftraten.

Schönheitsideale und neue Bewegungen

Neben den gesellschaftlich verbreiteten Schönheits- und Schlankheitsidealen haben in den letzten Jahren neue Strömungen mediale Präsenz erlangt: Bodypositivity und Bodydiversity sind als Bewegungen für die Akzeptanz körperlicher Vielfalt bekannt geworden. Sie fordern eine Abkehr vom universalen Ideal des schlanken, durchtrainierten Körpers und wollen für mehr Selbstanahme und gesellschaftliche Inklusion sorgen. Doch bisher ist die Wirkung dieser Konzepte auf Heranwachsende und ihren Alltag begrenzt. In der Phase der Adoleszenz stehen das Streben nach sozialer Zugehörigkeit, Status und Autonomie im Vordergrund. Ein einziger, schlanker Idealkörper bleibt in der sozialen Realität weiterhin maßgebend, was Jugendliche je nach Eigenwahrnehmung und Persönlichkeit zu unterschiedlichen Reaktionen veranlasst. Scham wird dabei zu einer zentralen, aber oft belastenden Triebkraft, indem jede Abweichung vom Ideal als Makel empfunden wird. So versuchen viele Jugendliche, die gefühlte Unsicherheit und den Kontrollverlust der aktuellen Zeit durch rigide Ess- und Bewegungspläne zu kompensieren. Kontrolle über den eigenen Körper erscheint als letzte verbliebene Möglichkeit, Orientierung im eigenen Alltag zu schaffen. Doch was als selbstbestimmt erscheint, entwickelt rasch eine pathologische Eigendynamik, aus der Betroffene nur schwer wieder herausfinden.

Prävention und Alltag

Vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen kommt dem sozialen Umfeld eine bedeutende Rolle zu. Die vermittelten Werte in Familien und im unmittelbaren Lebensumfeld wirken prägend. Nicht moralische Mahnungen oder Medienverbote, sondern ein authentisches, vorbildhaftes Verhalten und eine wertschätzende Kommunika-

tion bilden die Grundlage für Prävention. Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie bieten dabei eine entscheidende Schutzfunktion: Hier wird Wertschätzung erfahren, ohne Bewertung des Essverhaltens oder des äußeren Erscheinungsbilds. Im Zentrum steht der Genuss und das Miteinander, nicht Kontrolle oder Kalorienzählen.

Eltern und Bezugspersonen sollten darauf achten, die Aufmerksamkeit ihrer Kinder und Jugendlichen nicht auf das äußere Erscheinungsbild, sondern auf Fähigkeiten und persönliche Entwicklung zu lenken. Lob sollte sich auf konkrete Leistungen, Interessen oder den Umgang mit Herausforderungen beziehen, nicht auf Figur oder Gewicht. Figurbezogene Aussagen, auch scheinbar beiläufige Kommentare über Dritte, verstärken heimlich Normen und können schädlich wirken.

Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien ist ebenfalls erlernbar: Jugendlische können unterstützt werden, problematische Vorbilder und Influencer:innen zu meiden und den Algorithmus aktiv mit positiven, realistischen Inhalten zu „füttern“. Medienkompetenz ist dabei ein wichtiger Schutzfaktor, der gemeinsam mit Erwachsenen entwickelt werden sollte.

Im Alltag kann gemeinsames, kreatives Kochen helfen, eine gesunde Beziehung zu Lebensmitteln zu fördern. Das Ausprobieren von Gerichten aus frischen Zutaten schafft Abwechslung, Spaß und eine neue Wahrnehmung für Essen, fernab von Diätzwang und Schuldgefühlen. Alltagsprägende Routinen, die ohne Leistungs- und Schönheitsdruck auskommen, stärken letztlich Körperwahrnehmung und Selbstwert.

Essstörungen sind komplex und entwickeln sich im Zusammenspiel vielfacher Umwelteinflüsse. Je früher Risiken erkannt und Veränderungen liebevoll, aber konsequent begleitet werden, desto besser sind die Chancen auf einen gesunden Weg durch die Herausforderungen der Jugend. Ein Umfeld, das Selbstwert, Vielfalt und persönliche Entwicklung fördert und weniger auf Äußerlichkeiten achtet, unterstützt Kinder und Jugendliche darin, auch stürmische Lebensphasen gesund und gestärkt zu überstehen.