

Melina Krumstroh ist 24 Jahre alt, blond, schlank, hat markante Wangenknochen und eine schmale Stupsnase. Ihr Account auf dem Fotodienst Instagram hat mehr als 6000 Abonnenten, außerdem betreibt sie einen You-Tube-Kanal und den Blog „Mellovebell“, der bisher knapp 176 000 Mal aufgerufen wurde. Überall dort schreibt Krumstroh über „Fitness“, „Food“ und „Fashion“. Unter diesen Stichwörtern lädt sie Fotos von ihren Bauchmuskeln, ihrem Frühstücksmüli oder von sich selbst im Kleidchen hoch. Bei ihren Rezeptideen findet sich auch mal ein „gesunder Burger“, anders als bei ihrer Kollegin, die sich Christine Emilia Coste nennt und ebenfalls auf diversen Kanälen der sozialen Medien vertreten ist. Costa ist Kohlenhydrate nur zum Frühstück, Milch und Zucker nie. Aus einem Esslöffel Magerquark, Proteinpulver und sechs Eiern backt sie Eierkuchen, garniert sie mit Erdbeeren und stellt Fotos davon, mit Smiley und Blümchen versehen, auf ihren Blog.

Krumstroh und Coste sind nur zwei von ungezählten jungen Frauen und teils auch Männern, die sich im Internet mit ihrer Figur beschäftigen. Unter dem Hashtag „Fitness“ finden sich bei Instagram 94 510 112 Fotos – also fast einhundert Millionen. Sie zeigen dünne Mädchen und muskulöse Jungen oder Rezepte für eine vermeintlich gesunde Ernährung. Jenseits von redaktionell kontrollierten, vielleicht abnormen, aber nicht unbedingt gefährlichen Diät Tipps aus Frauenzeitschriften werden hier Kohlenhydrate verteufelt und Unmengen Eiweiß als gesund propagiert. Mehr als zwei Millionen Fotos finden sich unter Hashtags wie „nocarbs“ und „lowcarbs“. Junge Mädchen fotografieren sich täglich selbst im Spiegel in Unterwäsche, um zu dokumentieren, wie sie schlanker und muskulöser werden. So gewinnen sie Follower und treiben andere dazu, es ihnen nachzutun.

Die Bilderflut bei Instagram ist dabei nur Symptom einer breiteren gesellschaftlichen Entwicklung: Fit ist das neue schlank, Bootcamps und Fitness-Apps boomen, in der Leistungsgesellschaft ist der muskulöse Körper Ausdruck von Selbstdisziplin und Gesundheitsbewusstsein. Das ist nicht per se schlecht. Aber es kann gerade junge Menschen und solche, die meinen, mit dem Ideal nicht mithalten zu können, ungemein unter Druck setzen. Dass die Castingshow „Germany's Next Topmodel“ Essstörungen verstärken kann, fand eine Studie im Frühjahr dieses Jahres heraus. Ob Instagram-Accounts, Fitness-Apps und -Blogs das auch können, hat noch niemand untersucht.

Urs Kiener, Psychologin bei der Schweizer Jugendhilfeorganisation Pro Juventute, ist davon aber überzeugt. „Aufgrund der Omnipräsenz der neuen Medien wird ein Ideal kommuniziert, das erreichbar scheint“, sagt er. Dies sei in sozialen Medien viel stärker der Fall als in Modezeitschriften. Die Strategien, wie man dieses Schönheitsideal vermeintlich erreichen kann, würden außerdem in den sozialen Medien gleich mit transportiert. Andreas Schnebel, Vorsitzender des Bundesfachverbands Essstörungen (BFE), sagt, dass die Betroffenen immer jünger werden, hänge auch damit zusammen, dass Kinder heute mit zehn oder elf Jahren ihr erstes Smartphone bekommen: „Dann verselbstständigt sich vieles, die Eltern bekommen vieles nicht mehr mit.“

Barbara Mühlfeld, Kinderärztin in Bad Homburg, hält die Ernährungsempfehlungen der Fitnessfans in den sozialen Netzwerken für fatal: „Sich ohne Kohlenhydrate zu ernähren ist völlig absurd und ungesund. Kohlenhydrate braucht der Mensch als Energielieferant.“ Das gelte für Erwachsene und für Kinder, die noch wachsen, ganz besonders. Der Körper könne außerdem das ganze Eiweiß nicht gebrauchen und lagere es als Schadstoff ab, woran die Niere Schaden nehmen könne, sagt Mühlfeld. „Was da angelegt wird, trägt man ein Leben lang mit sich.“

Für sehr dicke Erwachsene könne es eine Zeitlang zum Abnehmen sinnvoll sein, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Dauerhaft sei von einer „Low Carb“- oder „No Carb“-Ernährung jedoch abzuraten, und bei allen Diäten drohe immer der Jo-Jo-Effekt, sagt die Kinderärztin. Auch der in sozialen Netzwerken propagierte sogenannte „Cheat Day“, eine eingeplante Fressattacke im Rhythmus von einer Woche bis einem Monat, der angeblich den Stoffwechsel ankurbeln soll, ist – mit gesundem Menschenverstand betrachtet – wenig überraschend – nicht gesund.

Eine junge Frau, deren You-Tube-Kanal „Fittest You“ heißt, beschreibt in einem Video, wie es ihr mit kohlenhydratarmer Ernährung erging. Mit einer Banane in den morgendlichen Haferflocken und ein paar Erbsen zum Mittagessen habe sie schon die Grenze von 50 Gramm Kohlenhydraten überschritten, die sie sich selbst gesteckt hatte. Kalorien zählen, auf Gesundes verzichten wegen der Kohlenhydrate – das schlug aufs Gemüt. „Ich konnte einfach nichts mehr essen. Ich hatte keinen Appetit mehr. Es war alles schrecklich, und ich war nur noch zickig“, sagt sie in die Kamera. In der Kommentarspalte unter dem Video hat jemand geschrieben: „Bin gerade durch low carb in die Magersucht gerutscht und hoffe, das Video hilft ein bisschen.“

Eine Armee für XXS

Immer jüngere und immer mehr Mädchen leiden an Magersucht. Befeuern die sozialen Medien mit ihrer Bilderflut diese Entwicklung noch? Einblicke in eine erschreckende Welt. *Von Leonie Feuerbach*

Im vergangenen Jahr haben Kinderärztin Mühlfeld und ihre Kollegen „eine echte Welle von Magersucht“ erlebt, vor allem bei 14- und 15-Jährigen. Doch auch Kinder im Alter von elf oder zwölf Jahren seien inzwischen betroffen. Fitness, schlank sein, schick aussehen: Diese Fragen beschäftigten ihrer Erfahrung nach immer jüngere Kinder. „Unterwegs in den sozialen Medien sind die alle“, sagt Mühlfeld über ihre jungen Patienten. „Aber es ist schwer, herauszufinden, wie einflussreich diese sind.“ Auch Schnebel vom BFE räumt ein, dass die immer früher einsetzende Pubertät sicherlich eine Rolle spiele und niemand allein durch soziale Medien magersüchtig werde. Doch gepaart mit einem blöden Spruch und allgemeiner Verunsicherung in der Pubertät, könnten die Internetseiten fatale Folgen haben.

Die Zahlen scheinen ihm recht zu geben: Acht von zehn 17 Jahre alten Mädchen beschäftigen sich laut einer Studie, die der BFE zusammen mit einem Medieninstitut in diesem Jahr veröffentlicht hat, mit der Frage, ob sie zu dick seien.

Besonders schlanke Mädchen, die im unteren Bereich des Normalgewichts liegen, quält dieser Gedanke. Es sind also vor allem dünne Mädchen, die gerne noch dünner wären. Die Befürchtung, zu dick zu sein, steigt mit dem zehnten Geburtstag sprunghaft von 32 auf 59 Prozent an.

Auf den ersten Blick wirken die Fitness-Instagram-Accounts nicht ungesund oder abschreckend: knallbunte Bilder von Obst- und Gemüse-Mahlzeiten, junge Mädels, die sich selbst in Trainingshosen und Sport-BH vor dem Spiegel fotografieren. Dazu Schlagworte wie „never stop“, „compete“ oder „good is not good enough“. Bedenklich, aber nicht unbedingt erschreckend. Klickt man sich jedoch weiter durch die Schlagwörter wie etwa „eat clean, train dirty“, gelangt man auch zu solchen wie „thinspiration“ oder „Ana“, ein verharmlosendes Wort für Anorexie. Dann sind plötzlich weniger bunte Fotos zu sehen, stattdessen viel Schwarz-Weiß, abgemagerte Mädchen, durchs Ritzen vernarbte Unterarme, Todesphantasien, Selbsthass und Unsicherheit.

Auch Internetseiten und Foren zu Ana und Mia (Bulimie) gibt es. Die seien die schlimmsten, sagt Schnebel vom BFE. Sektartig organisiert, müssten sich Mitglieder solcher Gruppen in sozialen Netzwerken zur Krankheit bekennen, Hilfe ablehnen.

Julian Zietlow und seine Freundin Alina Schulte im Hoff gehören augenscheinlich in die erste, farbenfrohe Kategorie: Ein hübsches Paar, er dunkelhaarig und muskulös, sie blond und gertenschlank im Trainingsanzug. Hier geht es um Fitness und nicht um Magerkeit, signalisieren die Bilder. Die beiden betreiben nicht nur die in der Szene obligatorischen Instagram-, You-Tube- und Facebook-Accounts, in denen sie ihr Essen und Training dokumentieren. Sie haben auch ein profitables Geschäft gestartet: „Size Zero“, ein Online-Trainings- und -Ernährungsprogramm, das Frauen in zehn Wochen zu Traumfigur und Kleidergröße null bringen soll, was XXS oder einer 32 entspricht.

Männern verspricht das ältere, von Zietlow allein entwickelte „Zehn-Wo-

chen-Programm“, sie zu Bodybuildern zu machen. 300 Euro kosten Ernährungs- und Trainingsplan, dazu kommen Nahrungsergänzungsmittel, die im eigenen Online-Shop verkauft werden – für Frauen in Pink und für Männer in Blau.

Viele der Fitness-Blogger und Instagramerinnen nehmen an dem Programm teil und protokollieren ihre Erfolge. Das ist kostenlose Werbung für Zietlow und Schulte im Hoff. 220 000 Beiträge zu #sizezero finden sich bei Instagram, knapp 100 000 zu #sizezeroarmy.

Die „Army“, das sind die Mädchen, die sich gemeinsam auf Größe Null hundert anstrengen und trainieren, Selfies von sich bei Instagram hochladen und sich gegenseitig anfeuern. Die Sprüche ähneln dabei durchaus denen aus der Magersucht-Szene. „What you eat in private you wear in public“, heißt es auf einem Fitness-Account, „Skip dinner wake up thinner“ als Ansporn für Magersüchtige.

Jugendpsychologin Kiener von Pro Juventute sagt, Magersucht und exzessiver Sport seien zwei Strategien, um dasselbe zu erreichen: einem Idealbild zu genü-

gen, das vom Selbstbild abweicht. Das sei auch schon vor den sozialen Medien ein zentraler Mechanismus der Magersucht gewesen. Die tägliche Wiederholung dieser Idealbilder in den neuen Medien führe aber zu einer schnelleren und tiefergehenden Internalisierung unrealistischer Schönheitsideale. Gleichzeitig seien heute so viel früher vor allem ehrgeizige und leistungsstarke junge Frauen von Magersucht betroffen.

Auch bei den Jungen und Männern sind es oftmals die besonders Ehrgeizigen, die vom Fitnesswahn befallen werden, weiß der Soziologe Robert Gugutzer, der sich mit Sportsucht bei Männern beschäftigt.

Gugutzer unterscheidet primäre von sekundärer Sportsucht. Die primäre ist eine reine Sportsucht, wie man sie vor allem bei Männern antreffe, die sekundäre eine infolge einer Essstörung entwickelte Sucht und eher weiblich. Die sportsüchtigen Männer, mit denen er gesprochen hat, bezeichneten Sport als ihren „Hauptlebensinhalt“, als eine „Ersatzdroge“, sofern sie vorher etwa süchtig nach Computerspielen waren, oder beklagten sich, die Freundin raube ihnen Zeit für Sport. Zentrale Merkmale der Sportsucht sind laut Gugutzer eine monothematische Fixierung. Mit Sport, der vermeintlich richtigen Ernährung und Informationsbeschaffung rund um die beiden Themen verbrachten die Betroffenen einen Großteil ihrer Zeit. Viele seien als Kinder oder Jugendliche dick gewesen und dafür gehänselt worden.

So war das auch bei Julian Zietlow. „Ich selbst war als Kind und Jugendliche übergewichtig und absolut unzufrieden mit meinem Körper“, schreibt er auf seiner Seite im Netz. Heute ist er ein Muskelpaket und bezeichnet sich selbst als „Transformationsexperten“. Andreas Schnebel vom Fachverband Essstörungen kritisiert, dass Zietlow vorgaukle, jeder Körper könne gleich schlank oder muskulös aussehen, obwohl manche Körpermerkmale wie breite Schenkel oder schmale Schultern einfach angeboren seien. In einem Interview sagt Zietlow, man dürfe nicht vergessen, dass Nahrungsaufnahme zuerst dem Überleben und nicht dem Genuss diene. Für Schnebel ist das bereits Ausdruck einer latenten Essstörung. Die beginnt, wenn Menschen sich pausenlos Gedanken um ihr Essen machen – und gilt unter anderem dann als überwunden, wenn Betroffene lernen, Essen wieder zu genießen.

Auch Beauty-Bloggerin Melina Krumstroh hat an Zietlows Programm teilgenommen. Auf ihrem Blog schreibt sie, nach den zehn Wochen sei sie in ein „Fressloch“ gefallen, wollte nur noch Süßes essen, was davor nie der Fall gewesen sei. Besonders kohlenhydrathaltige Obst- und Gemüsesorten verbiete das Programm. Dem sei sie blind gefolgt, heute finde sie das „bescheuert“, sagt Krumstroh. „Das nimmt einem die Lebensqualität“, sagt sie, „denn man kann nicht mehr einfach mit Freunden essen gehen, und das ist deprimierend.“

Sie kritisiert, dass das Programm an Minderjährige verkauft werde, obwohl es „auf die Psyche“ schlage und zu Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus führe. Das sei auch bei ihr so gewesen, und von „Size Zero“ habe es nur geheißen, das liege an der Ernährungsumstellung und sie solle weitermachen. Kritische oder verzweifelte Mädchen würden aus der „Army“-Gruppe bei Facebook ausgeschlossen, um den Schein zu wahren, sagt Krumstroh.

Von „Size Zero“ heißt es dazu, Minderjährige dürften das Programm nur mit Einverständnis ihrer Eltern erwerben. Ob sich jemand im Internet fälschlicherweise als volljährig ausbebe, sei allerdings nur schwer zu überprüfen. Zum Ende des Programms gebe es sehr wohl konkrete Empfehlungen zu gesunder Ernährung, und wer Schwierigkeiten habe, könne sich immer an das „Support Team“ wenden. Mädchen mit Zyklusstörungen würde von diesem selbstverständlich geraten, die Kalorienzahl zu erhöhen. Aus der Facebook-Gruppe würden nicht alle kritischen Mädchen ausgeschlossen, sondern nur diejenigen wenigen, die gegen die Verhaltensregeln der Gruppe verstießen und sich im Ton vergriffen. Die allermeisten Frauen seien aber nach Ende des Programms sehr zufrieden, fühlten sich gesünder und hätten mehr Selbstvertrauen.

Krumstroh sagt, sie kenne einige Frauen persönlich, die nach dem zehnwöchigen Programm psychologische Hilfe gebraucht hätten. Sie selbst musste erst einmal wieder lernen, Essen zu genießen. Und sich nicht mehr verrückt machen zu lassen von den anderen Mädchen im Netz. „Viele wollen so aussehen wie Alina Schulte im Hoff und vergessen, dass es ihr Beruf ist, so auszusehen und diesen Lifestyle zu verkaufen“, sagt Krumstroh. Wenn man sich das klar mache, habe „Size Zero“ durchaus auch positive Aspekte. Sie ernähre sich seither gesünder und treibe mehr Sport.

In ihrem Blog und bei Instagram gebe es ihr inzwischen vor allem darum, selbst Spaß zu haben, und nicht, Klickzahlen und Follower zu vermehren. Am meisten Spaß macht es ihr, Bilder von sich in schönen Outfits hochzuladen. Auf Platz 1 der beliebten Posts: „Die ungeschminkte Wahrheit. Was ist mir nach Size Zero passiert?“

#goodisnotgood enough

#Fitness

#abgerechnetwirdamstrand

#eatcleantraindirty

#magerwahn

#nocarbs

#neverstop

#skipdinner

#lowcarbs

#Ana

#Mia

#lowcarbs

#thinspiration



#lowcarbs

#CheatDay

#abgerechnetwirdamstrand