



**TRIGGER-
WARUNG:**
Essstörungen
und Diätkultur



Unter **Skinnytok** finden sich auf Social-Media-Plattformen derzeit zahlreiche Videos mit eindeutiger Message

MAß ALLER DINGE

Ist es nur ein supergesunder Smoothie oder schon „Skinny Girl Mindset“, das da Social Media erobert? Junior Editor Antonia erklärt, was hinter dem gefährlichen Trend **#Skinnytok** steckt und warum es hier nur eine hilfreiche „Diät“ gibt

9 Uhr: grüner Power-Smoothie, 13 Uhr: Avocado-Brot, 18 Uhr: High-Protein-Salat. Dreimal die Woche: Pilates. Plus: mindestens 15 000 Schritte pro Tag. Zucker? Mal ist okay, aber wehe ständig. Schokoriegel, Limos, Donuts: Das sind jetzt deine Feinde. Snacks zwischendurch? Wag es bloß nicht! Das ist das „Skinny Girl Mindset“, der neueste Social-Media-Trend um Körper – möglichst dünne Körper. Mindset, weil mit vermeintlich gesunden Essgewohnheiten und perfekter Selbstkontrolle dafür gesorgt werden soll, dieses Körperideal zu erreichen. Dünnssein ist laut #Skinnytok eine Lebenshaltung. „Being skinny is the outfit“ gilt als Mantra – und Größe XS wird zum Must-have.

Der Skinny-Trend begegnet mir derzeit vermehrt auf der „For you“-Page von TikTok, der Seite mit Video-Vorschlägen des Algorithmus. Dabei hieß es die vergangenen Jahre noch: „Everybody is beautiful!“ Körper wurden gefeiert, egal welche Form oder Größe. Hinter der „Body Positivity“-Bewegung steckte die Message: Du bist schön, immer. Doch dann kamen die Clean Girls mit ihren strikten Alltagsroutinen. Und jetzt? Scheint #Skinnytok die logische Schlussfolgerung. „Nothing tastes as good as skinny feels“, sagte Kate Moss in den 2000ern, als Size Zero zum Megatrend wurde – und gerade könnte man meinen, es sei nichts seither passiert. Ist es aber.

In 26 Jahren Erwachsenwerden habe auch ich mir mehr als einmal gewünscht, dünn, dünner, am dünnsten zu sein. Wollte eine Thigh Gap haben (eine möglichst große Lücke zwischen den Oberschenkeln), mein Fett am Bauch und die Cellulite unterm Po weg. Hörte Freund*innen ihre Körper bemängeln. Beobachtete, wie sie immer strikter zum Sport gingen und sogar an einer Essstörung erkrankten. Und obwohl ich heute meine Konfektionsgröße akzeptiere, lösen solche Videos Be-

klemmung bei mir aus (dabei ist mir bewusst, dass ich mit meinem Körper noch immer unter die Norm falle). Dünne Körper als Trend sind nichts Neues für unsere Generation. Oder die davor. Oder davor. Doch was früher noch mit Diätpulver à la „Hiermit nimmst du 10kg in 5 Tagen ab“ angepriesen wurde, ist heute: Social Media. „Die Medien haben sich gewandelt, doch die Inhalte sind nach wie vor ähnlich“, sagt Sabine Dohme. Als pädagogische Fachkraft und digitale Streetworkerin beim ANAD Versorgungszentrum Essstörungen in München ist ihr #Skinnytok bestens bekannt: „Die Botschaft: Sei schlank, und du wirst geliebt – beziehungsweise bist

bist mehr als dein Gewicht“ – inklusive einer Seite mit Notfallhilfe. „Bei uns gelten strenge Richtlinien gegen Body Shaming sowie gefährliche Verhaltensweisen zur Gewichtsreduktion. Um junge Zuschauer*innen zu schützen, unterliegen Inhalte mit potenziell schädlichen Körperidealen einer Altersbeschränkung“, äußerte sich eine Sprecherin von TikTok auf Anfrage. Einige Videos sind wenige Tage, nachdem sie auf meiner „For You“-Seite auftauchten, nicht mehr auffindbar. Ob sich #Skinnytok durch solche Strategien abschaffen lässt? Unwahrscheinlich. Schnellebige Algorithmen sorgen nur dafür, dass auch gefährliche Bewegungen immer größer werden.

„DIE BOTSCHAFT: SEI SCHLANK, UND DU WIRST GELIEBT – BEZIEHUNGSWEISE BIST BELIEBT UND ERFOLGREICH.“

beliebt und erfolgreich.“ Tatsächlich stecke dahinter aber der Druck, „dünn genug“ zu sein. Die Videos vermittelten nicht nur ein einseitiges Schönheitsideal und förderten Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Sondern auch Essstörungen wie Bulimie, Magersucht (Anorexia nervosa) oder ein zwanghaftes Essverhalten (Orthorexie). Die Alarmsignale: „Betroffene beschäftigen sich übermäßig mit Kalorien, Portionsgrößen, gesunder Ernährung oder dem Wunsch, abnehmen zu wollen. Auch übertriebener Sport sowie Rückzug aus dem sozialen Umfeld – besonders bei gemeinsamen Mahlzeiten – können Hinweise sein.“ Besonders problematisch: „Die Zielgruppe wird immer jünger.“ Mit einem durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit geförderten Projekt versuche sie diese durch gezielte Kommentare zu schützen, erklärt jedoch: „Im Moment kratzen wir nur an der Oberfläche.“ Und was sagt TikTok dazu, wo die Inhalte zu finden sind? Dort gibt es mittlerweile einen Hinweis bei etwaigen Suchanfragen: „Du

Der Tipp unserer Expertin: „Positive Vorbilder, die zeigen, dass jeder Körper in Ordnung ist.“ Und es stimmt, Idole gibt es genügend. Pop-Sänger*innen wie Doehii oder Tate McRae beweisen, dass es kein Size Zero braucht, um Micro Shorts zu tragen. Schauspielerin Barbie Ferreira wehrt sich öffentlichkeitswirksam dagegen, aufgrund ihres Körpers in eine Schublade gesteckt zu werden. Und Creator*innen wie Richlove Rockson tragen, was sie wollen – wann sie wollen. Der Algorithmus muss also nicht bestimmen, welche Körperbilder wir konsumieren. Und Selbstkontrolle kann auch helfen – wenn sie richtig eingesetzt wird: Am gesündesten ist es sicher, statt Kalorien die Screen Time zu beschränken und sich im echten Leben mit echten Menschen zum Essen zu verabreden.

Antonia Everding