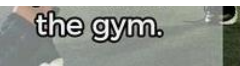
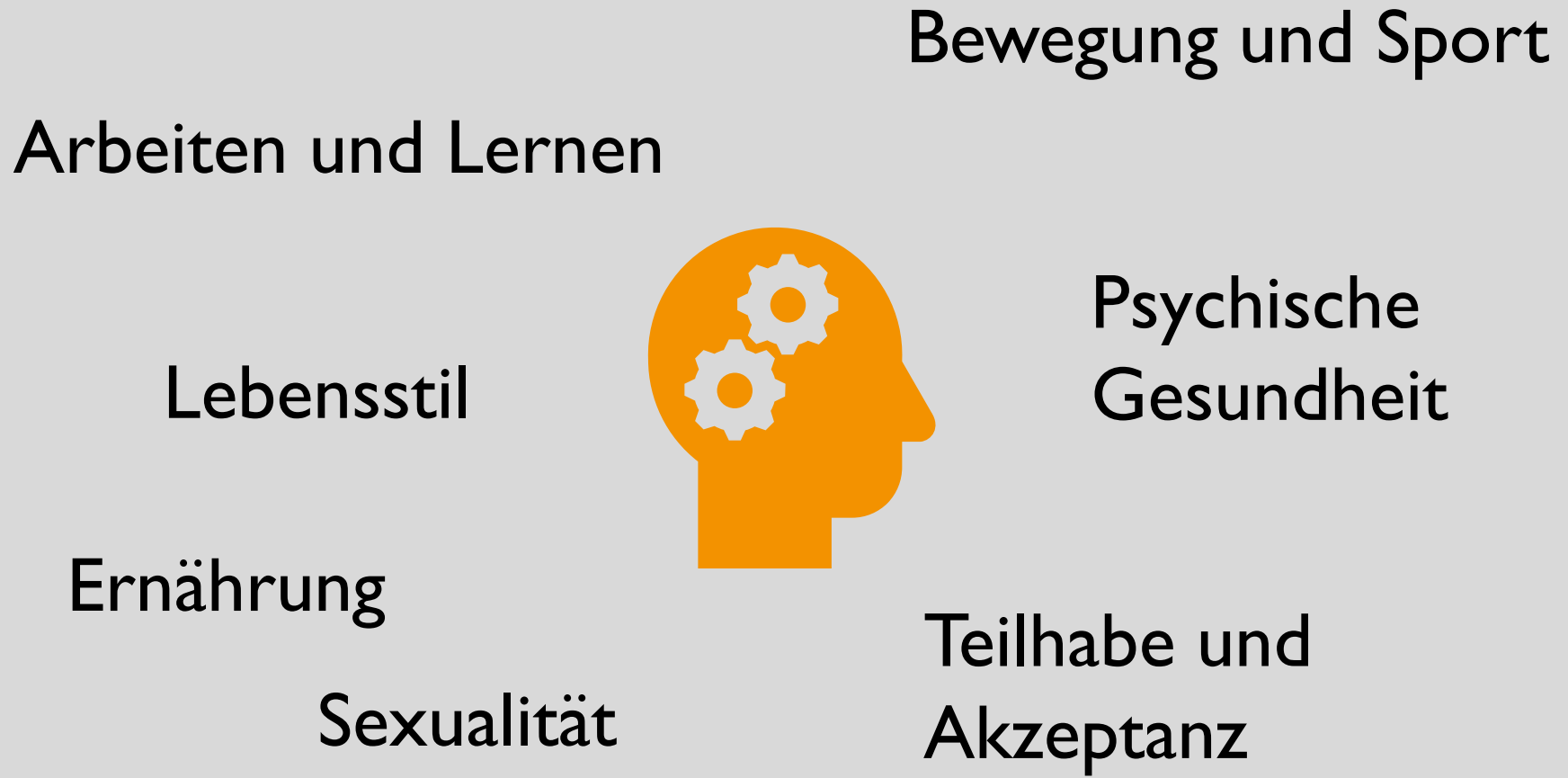


# #eatclean, #fitspo , #highprotein #mentalhealth

*Einfluss von Instagram und co auf die Gesundheitskompetenz Jugendlicher*



# Gesund sein als Jugendliche....



# Gesund sein als Jugendliche....



# Gesund sein als Jugendliche....

Finden von Informationen

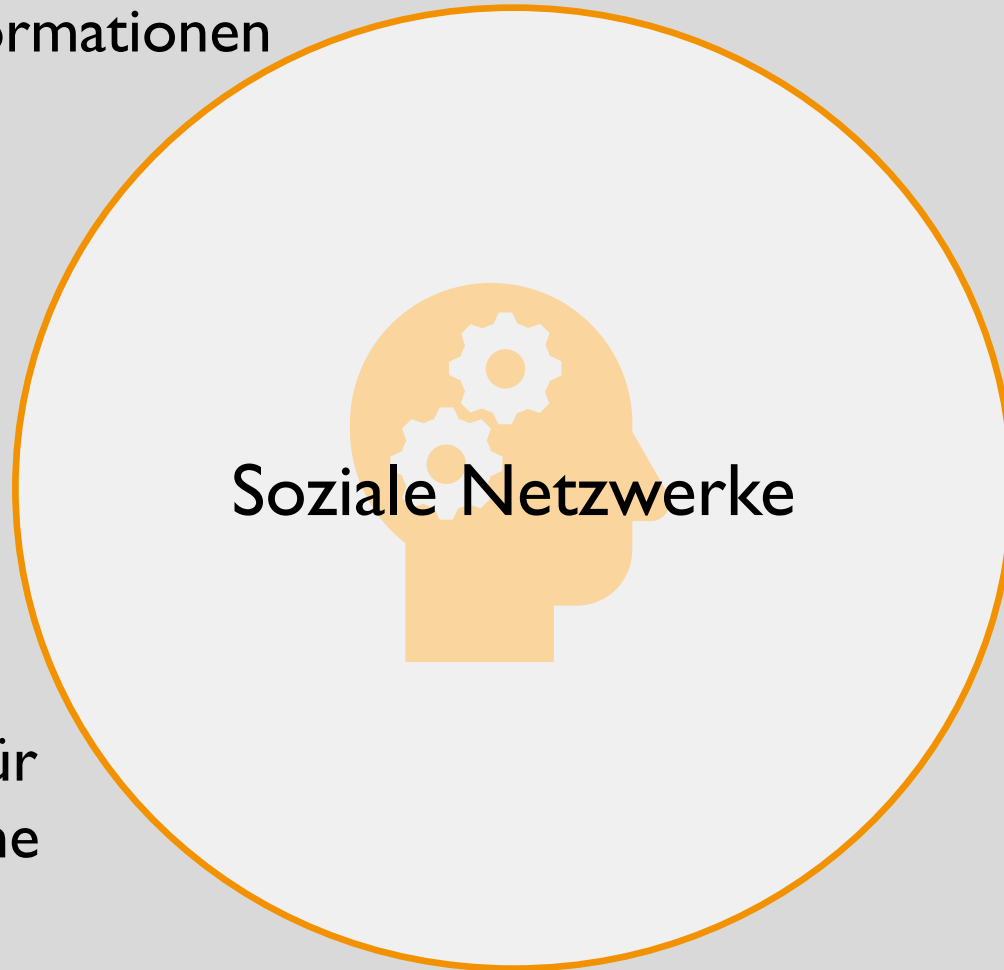
Angebote  
auswählen

Bewerten von  
Informationen

Soziale Netzwerke

Einschätzen für  
die persönliche  
Nutzung

Eigene  
Reflexion



# Relevante Themen

Bodyimage

Sport und Fitness

Ernährung

Essstörungen  
Selbstverletzendes  
Verhalten

**#changes** #progress **#beforeandafter** #body **#cardio** **#workout**

#pumped **#fitspo** #gym #gymlife #fitness #cleaneating #pttee

**#motivation** #weight **#fitspiration** #fitnessaddict #muscle

**#aesthetic** #IgTransformationpage #bodybuilding **#lean** #protein

**#carbs** #nutrition low carbs #macros **#vegan** #healthysnack

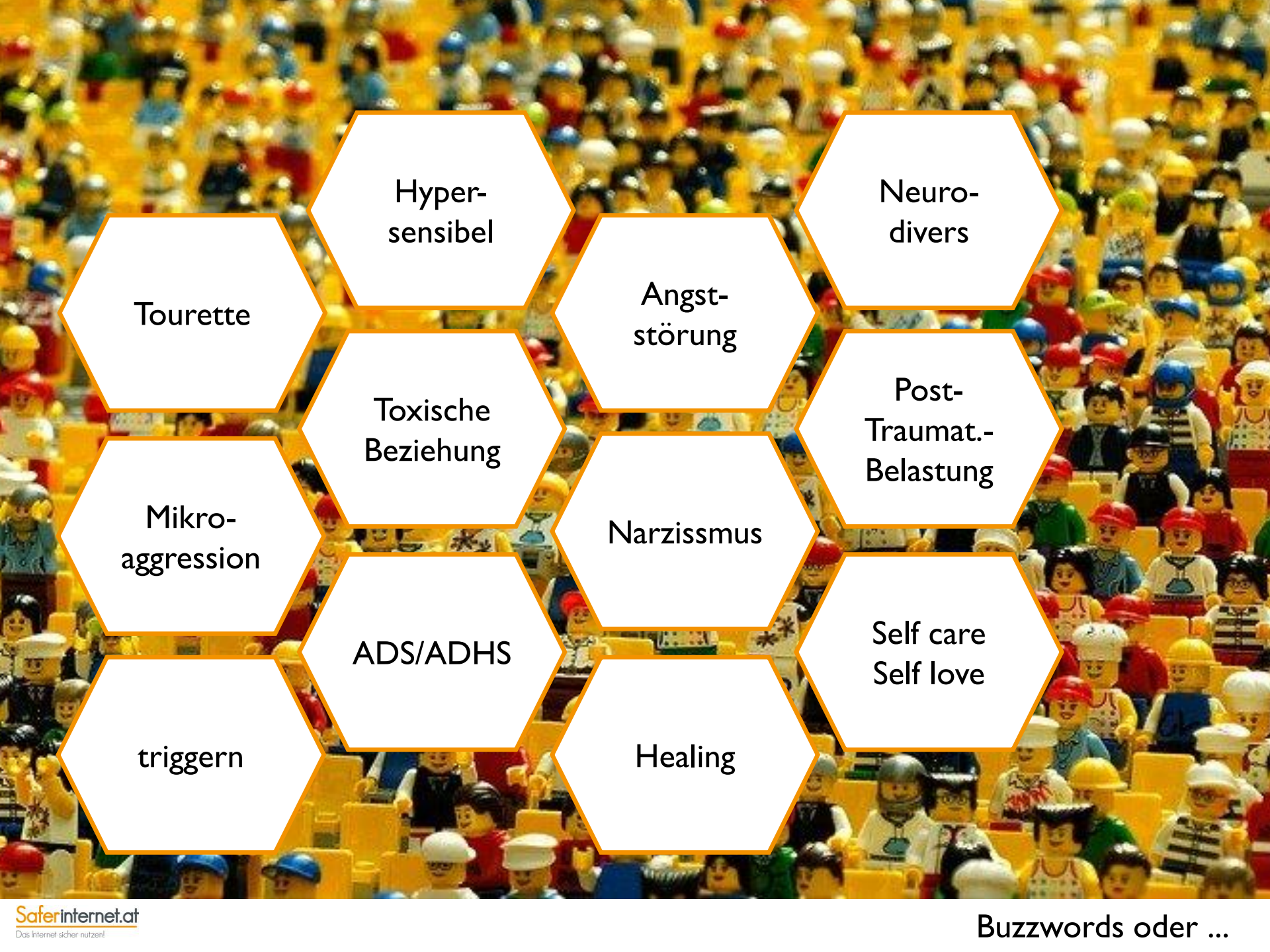
#healthystyle **#healthyfood** #healthylifestyle #fatloss #weightlossjourney

#breakfast #cleaneatingrecept #bplantpowered #plantbased #eatclean

**#veganfoodshare** **#mealprep** #beautygoals

**#healthyrecepies** #healthysnacks #fitnessaddict #fitfam

#fitnessfreak





#fitspo



61 Mio. Beiträge

Folgen

Sieh dir jede Woche einige Top-Beiträge an

Ähnliche: #fitnessaddict #gymlife #workout #get

Beliebt

Aktuell





# Informationen bewerten – Fake News? Echte Infos?

# Vorher/ Nachher?

15:20 70%

BELIEBTESTE BEITRÄGE  
#cleaneating

fitnessdiet18 Folgen  
United Kingdom




2011 2016

Gefällt 419 Mal

fitnessdiet18 Transformation Thursday  
👏👏👏🔥  
My desire for change was so much more

Senden Auswählen Merken



nudemcfitness.gq

Kommentare

nude fitness hat sich etwas auf  
lose 40 pounds before and after  
gemerkt.



Did you mean: [photoshop fail](#)



Photoshop Fail... by TheDemonLord - M...  
memecenter.com



photoshop fail | Funny De...  
pinterest.com



PhotoShop Fail  
funnyjunk.com



Photoshop Fail by racaman - M...  
memecenter.com



Epic photoshop fail | Smile  
smiling-tv.blogspot.com



Self-Poortraits: Photoshop FAIL ...  
cheezburger.com



photoshop fail  
funnyjunk.com



Photoshop Fail by trooler - ...  
memecenter.com



photoshop fail | LOL me on  
lolmeon.blogspot.com



THEY CALL IT PHOTOSHOP  
cheezburger.com



Photoshop Fail by ghostrho10 - Me...  
memecenter.com



The Kim Kardashian Photoshop Fail That ...  
rdtv.com



Body so fat it bends an iPhone  
me.me



Photoshop fail - Meme by Fergi...  
memedroid.com



photoshopfail - Dortmund24  
dortmund24.de



Facebook Photoshop Fail | ...  
weknowmemes.com



What Photoshop Fail? - Ki...  
kimkardashianwest.com



Can you spot the "Photoshop fail" in ...  
independent.ie



nexter.org » avril-cover-ma...  
nexter.org



Photoshop fail | Demotiva...  
demotivation.us



Funny swimming pool photosh...  
pmslweb.com



photoshopfail hashtag on T...  
twitter.com



Mariah Carey photoshop fail: Weird ...  
news.com.au



Can You Spot The Photosh...  
sharenator.com



Photoshop fail  
straightfromthea.com



Kim Kardashian suffers Ph...  
pagesix.com



Snickers Turns Photoshop ...  
boredpanda.com



Photoshop fail on The App...  
cosmopolitan.com



Photoshop Fail | WeKnowMemes  
weknowmemes.com



Funny meme - Photoshop f...  
jokidae.com



Photoshop fa...  
picshag.com



Photoshop Fail by ben - Meme Ce...  
memecenter.com



The Photoshop Fail in the L...  
news.com.au



Photoshop Fail on Snapchat ...  
snapchat.com



Bella Haddid looks pretty w...  
elle.com



Photoshop Fail or Lighting Illusion ...  
memecenter.com



18 Hilarious Photoshop Fai...  
memecenter.com



This family's Photoshop fail is ...  
memecenter.com



Her Curves! Ariel Winter P...  
memecenter.com



Kim Kardashian's "Photoshop fail ...  
memecenter.com

BELIEBTESTE BEITRÄGE  
#cleaneating



simplyfitsociety · Folgen

Breakfast



165 cal @nessasphere

Breakfast



304 cal

Post-workout



493 cal

Lunch



459 cal

Snack



315 cal

Dinner



410 cal



Gefällt 1.076 Mal

simplyfitsociety Follow us (@simplyfitsociety)

for more

mehr





... Senden Food Merken

Schwarzer Tee

DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Klicke mich und lerne mehr!

# Schwarzer Tee

Saisunabhängig

- + ... kann anregend wirken
- + ... enthält wichtige Nährstoffe
- + ... kann auch beruhigen
- ... kann den Magen reizen
- + ... hilft bei Durchfall
- ... kann Migräne auslösen
- + ... stärkt die Zähne
- ... verträgt sich nicht mit Medikamenten

PRO 100 GRAMM:

Brennwert	0 kcal	Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	0 g, davon Zucker: 0 g	Fett	0 g
Ballaststoffe	0 g		

**EatSmarter!**

**ES** EAT SMARTER  
779,2Tsd. Follower Folgen

[eatsmarter.de](https://eatsmarter.de)

Schwarzer Tee – alles was Sie darüber wissen sollten. Hier klicken!

Kommentare

## Antibiotika selber machen



800 ml Apfelessig  
 19 g frische Pepperoni/Chili  
 30 g frischer Ingwer  
 18 g frischer Meerrettich  
 30 g Knoblauch  
 80 g Zwiebeln  
 30 g frische Kurkumawurzeln  
 ¼ TL schwarzer Pfeffer  
 2 1/2 EL Blütenhonig

## 11 unglaubliche Dinge passieren WENN DU TÄGLICH Kurkuma isst

1. Kurkuma gegen Depressionen
2. Kurkuma gegen Akne
3. Kurkuma schützt gegen Fluoride
4. Kurkuma gegen Angst und traumatische Erinnerungen
5. Kurkuma als Schutz gegen Krebs
6. Kurkuma gegen Cholesterin
7. Kurkuma macht dich schlau
8. Kurkuma als Desinfektionsmittel bei Wunden
9. Kurkuma gegen Blähungen
10. Kurkuma gegen Arthritis
11. Rezept für Kurkuma Shot!

# NEUESTE FOTOS #fitspo

[nutricionfitnes](#) · Folgen

LUCHA CONTRA LA DIABETES

ALIVIA EL DOLOR

FUENTE DE VITAMINAS

MEJORA LA CIRCULACIÓN

PROTEGE TU CORAZON

AYUDA A ADELGAZAR

REDUCE EL COLESTEROL

ANTI INFLAMATORIO

ANTI OXIDANTE

## PROPIEDADES NUTRICIONALES

CALORIAS	30
GRASA	0,3 g
PROTEÍNA	0,6 g
CARBOHIDRATOS	6 g
FIBRA	0,4 g

- VITAMINA A 600 U.I.
- VITAMINA C 12 mg
- VITAMINA E 0,2 mg

valores por cada 100g de sandia



Gefällt 6 Mal [nutricionfitnes](#) ... mehr

VOR 3 MINUTEN · ÜBERSETZUNG ANZEIGEN

[michelatoni](#) · Folgen





### NÄHRWERTE JE 100 G

Energie: 215 kJ (51 kcal)  
 Fett: 0,2 g (davon gesättigte  
 Fettsäuren: 0,1 g)  
 Kohlenhydrate: 3,6 g (davon  
 Zucker: 3,2 g)  
 Ballaststoffe: 0,4 g  
 Eiweiß: 8,4 g  
 Salz: 0,10 g

### Nährwerte

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

Energie	307 kJ / 72 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	4,1 g
davon Zucker	4,1 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,1 g

8,4g/100g

Eiweißgehalt

13,5g/100g

1 kg 5,83 €

Preis im Billa Online Shop

1 kg 4,60 €

Protein-Schmäh Topfen



<https://naehrwertdaten.ch>

## Eiweißreiches Gemüse



**EatSmarter!**

[eatsmarter.de/proteinreiches-gemüse](https://eatsmarter.de/proteinreiches-gemue)

Brokkoli Roh 3g/100g	Brunnen- kresse 2,2g/100g	Champi- gnon 3,7 g/100g
Garten- bohne 2,1g/100g	Bohnen Gekocht 7,7g/100g	Kopfsalat 1,3 g/100g
Linsen Gekocht 8,8 g/100g		Sojabohnen Gekocht 15g/100g

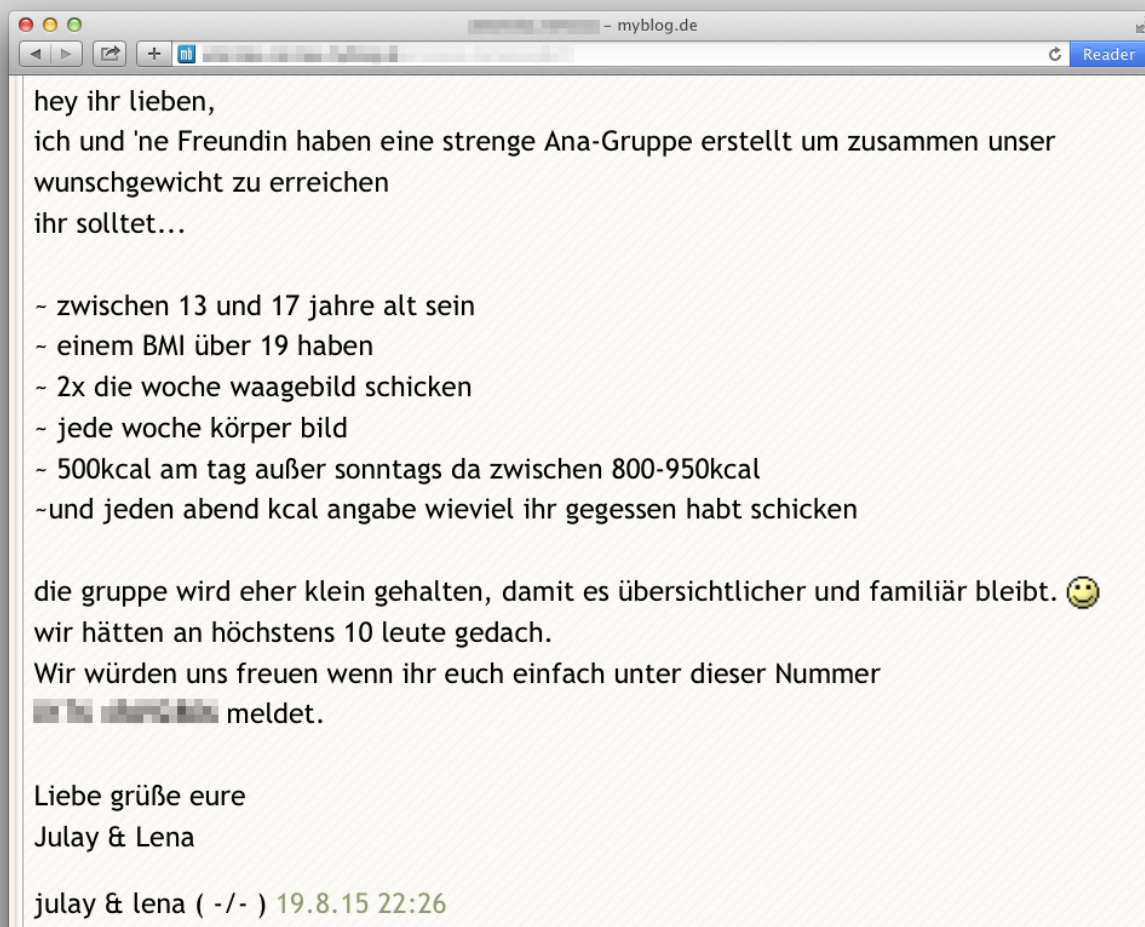
Grünkohl roh 4,3g/100g

Spinat roh 2,7 g/100g

Karfiol 2,4 g/100g

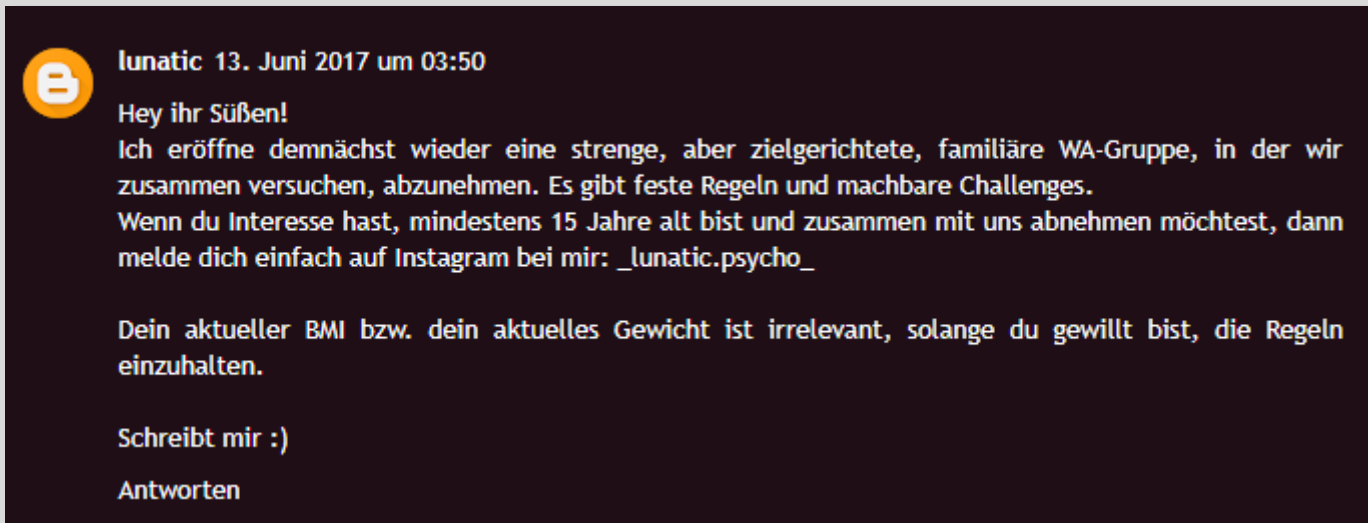
# Teilhabe und Akzeptanz


# Strenge Ana-Gruppe



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

# Strenge, familiäre Ana-Gruppe



 **lunatic** 13. Juni 2017 um 03:50

Hey ihr Süßen!

Ich eröffne demnächst wieder eine strenge, aber zielgerichtete, familiäre WA-Gruppe, in der wir zusammen versuchen, abzunehmen. Es gibt feste Regeln und machbare Challenges.

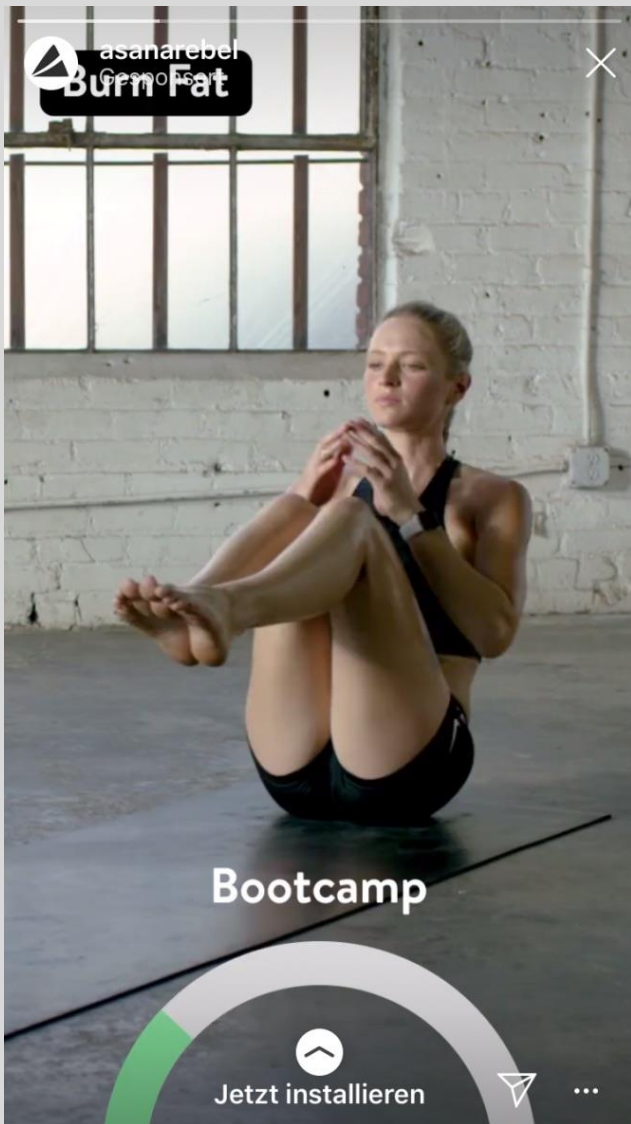
Wenn du Interesse hast, mindestens 15 Jahre alt bist und zusammen mit uns abnehmen möchtest, dann melde dich einfach auf Instagram bei mir: [\\_lunatic.psycho\\_](#)

Dein aktueller BMI bzw. dein aktuelles Gewicht ist irrelevant, solange du gewillt bist, die Regeln einzuhalten.

Schreibt mir :)

Antworten

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)



## **Boot camp:**

Gewicht verlieren

Kameradschaft

Gemeinsam als Team



♥️ 💬 📌

Gefällt 6 Mal

[sydfitness](#) Quick lil progress pic, never felt better in a bikini than I do now. Hardly go out in the sun but maybe when I get closer to... mehr

[driver\\_motivation\\_przemo](#) Nice foto 😊  
VOR 3 MINUTEN · ÜBERSETZUNG ANZEIGEN

[nutricionfitness](#) · Folgen



♥️ 💬 📌

Gefällt 25 Mal

[the.insta.fitness](#) just magnificent!!! 🥰🥰🥰  
#FitnessGoals #FitLife #healthy #Workout #fit #FitnessAddict #FitQuote #GymTime... mehr

VOR 5 MINUTEN · ÜBERSETZUNG ANZEIGEN



♥️ 💬 📌

Gefällt 256 Mal

storeroger · Folgen



Gefällt 2 Mal

storeroger Humildade é a essência da vida, faça o bem. #força #facaomelhor #GV #focoeforça#natural ##força... mehr

VOR 7 MINUTEN · ÜBERSETZUNG ANZEIGEN

pieter\_vdoorn · Folgen



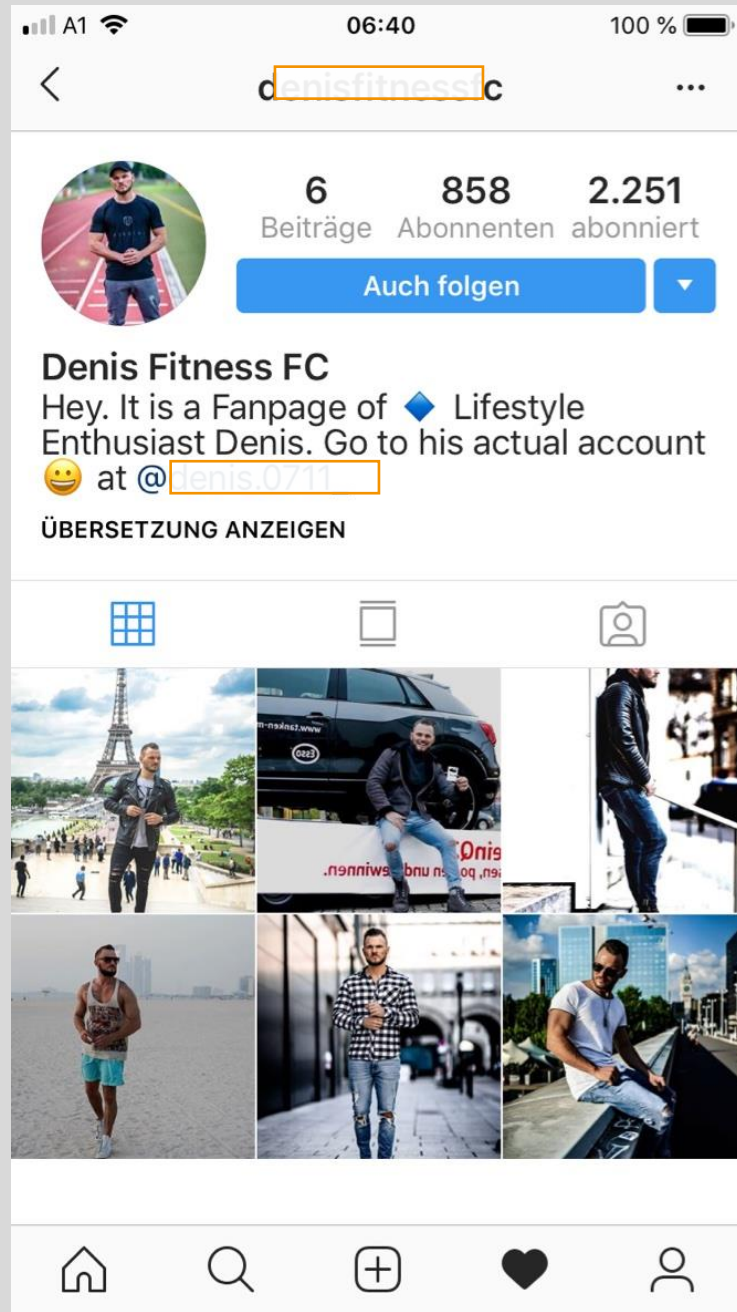
mr.gotgoals · Folgen  
24 Hour Fitness - Scarsdale, NY



Gefällt 11 Mal



# Fandom



# Auswirkungen einschätzen

# Gefühle



# Pro-Ana-Blog: Diät-Tipps

## Diäten für Ana-Neulinge und Profis



Text

8. Dez, 2016



**Radikal kurz**

Dauer: 1 Woche

Gewichtsverlust: 6-8 kg

**1.Tag:** 5 Liter Wasser oder Tee

**2.Tag:** 1 Apfel zum Frühstück und 5 Liter Wasser oder Tee

**3.Tag:** 1 Liter Magermilch und 4 Liter Wasser oder Tee

**4.Tag:** 4 Tassen schwarzer Kaffee und 3-4 Liter Wasser oder Tee

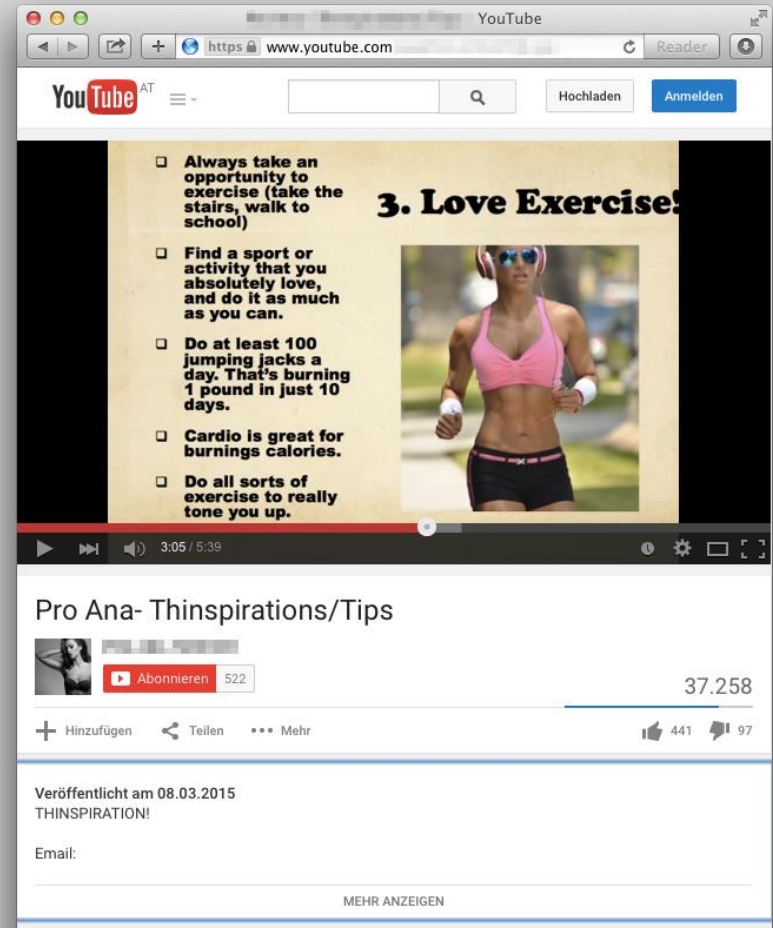
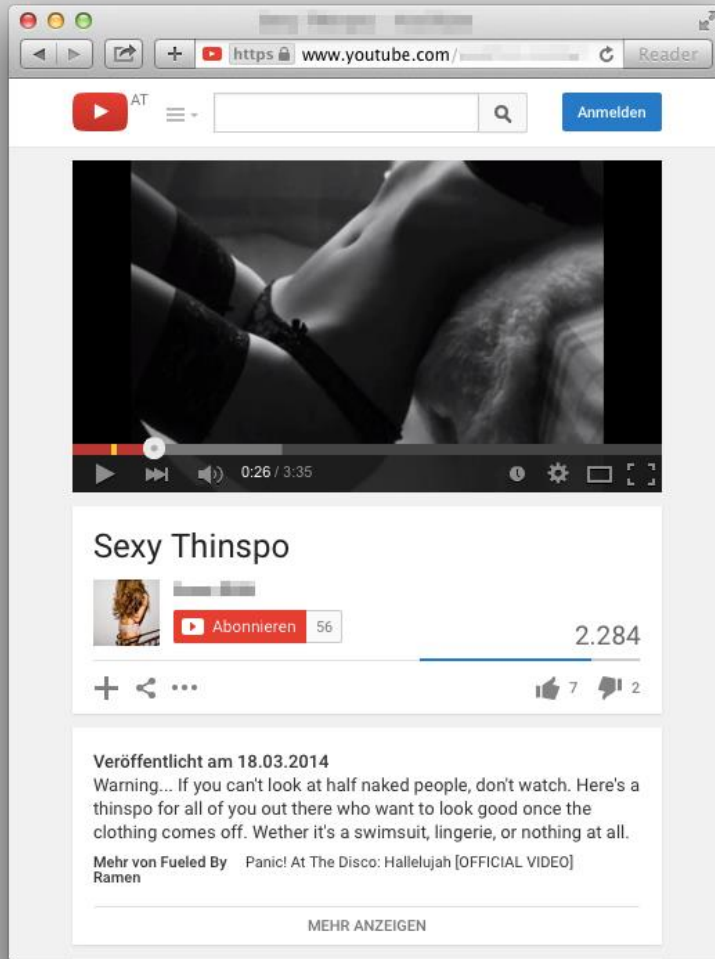
**5.Tag:** 400 kcal und 5 Liter Wasser oder Tee

**6.Tag:** 1 Apfel und 5 Liter Wasser oder Tee

**7.Tag:** 5 Liter Wasser oder Tee

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

# YouTube: Thinspiration



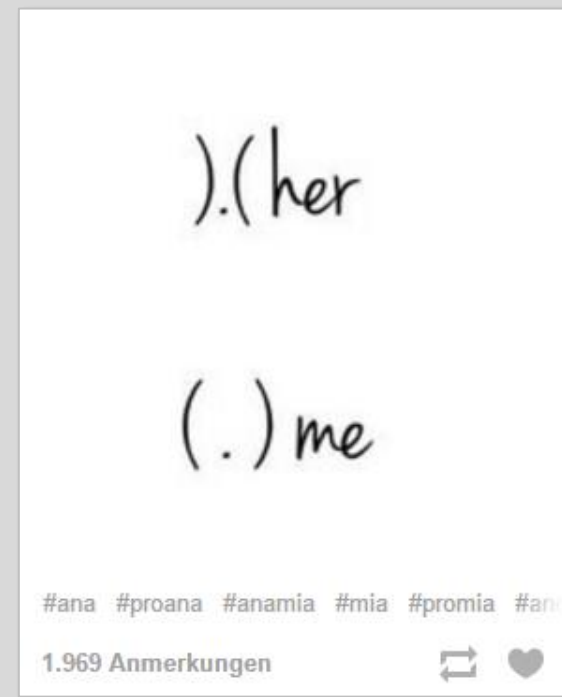
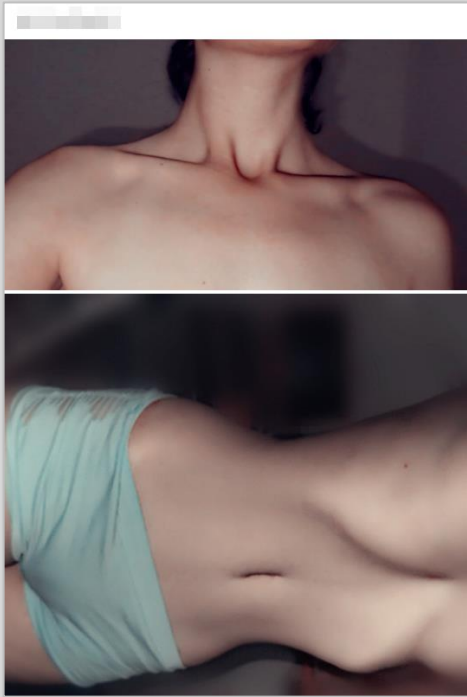
Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

# YouTube: „Tipps gegen Hunger für Pro-Anas“



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

# Tumblr



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

## Hashtags

#ana #mia #bulimia #anamia #miana #proana #promia

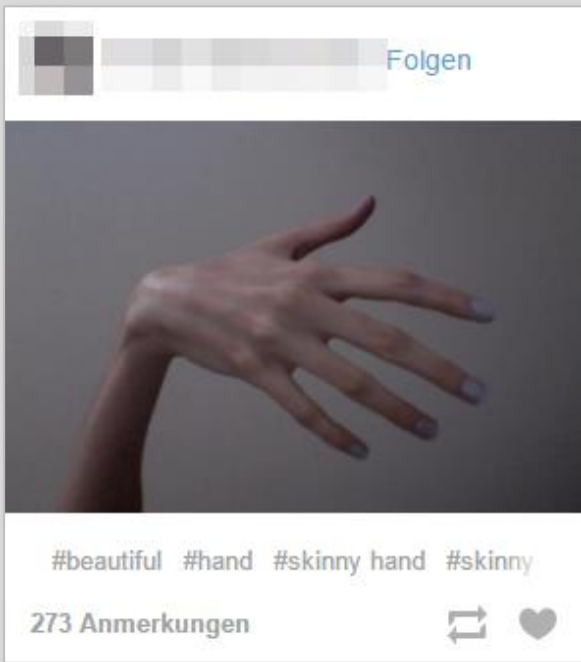
# Tumblr



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)



# Tumblr



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

## Hashtags

#beautiful #thinspo #inspiration #motivation #anorexia #anorectic #depressive #skinny

# Instagram: Thinspiration

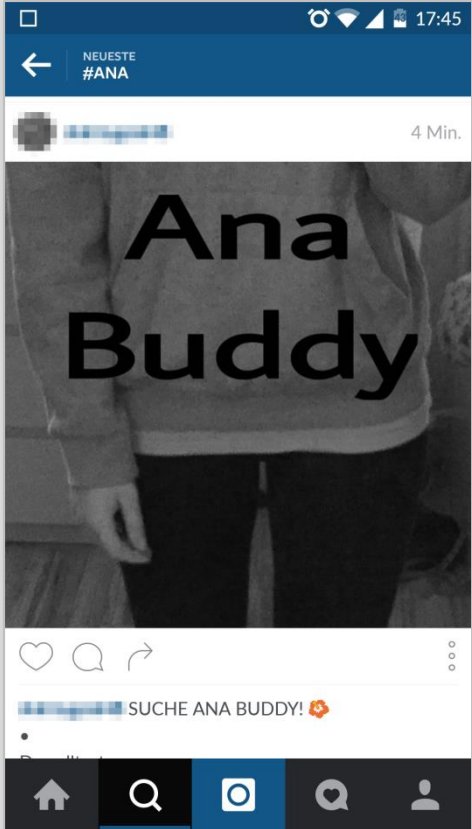
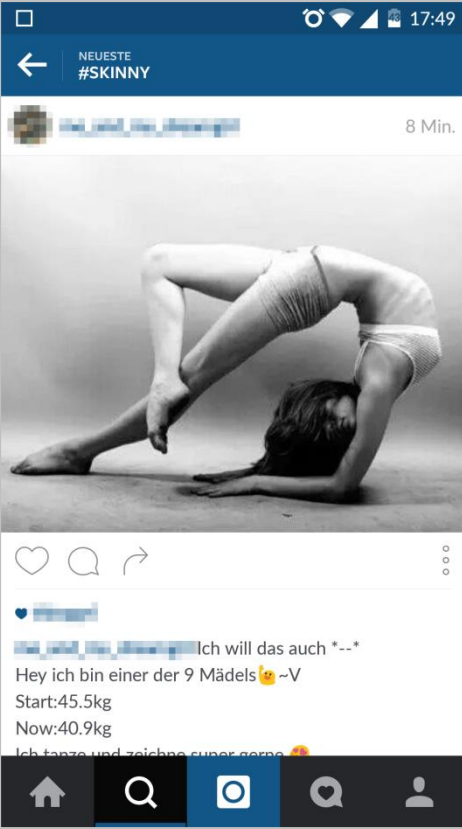


Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

# Instagram: Buddy-Suche

Suche nach Gleichgesinnten („Buddies“) auf Instagram

#ana #skinny

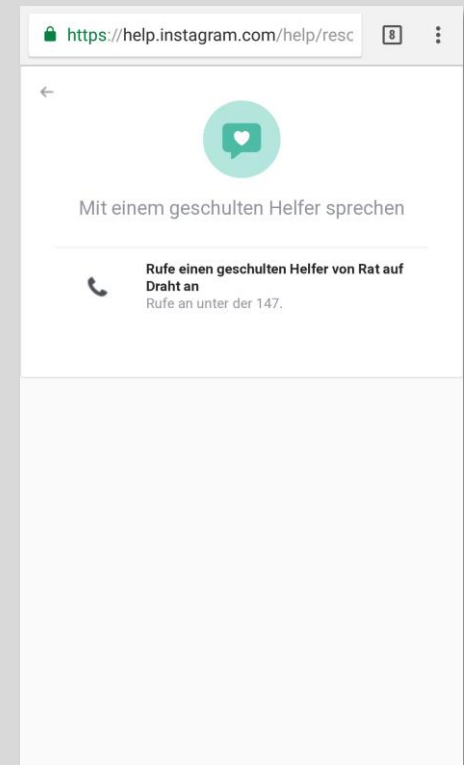
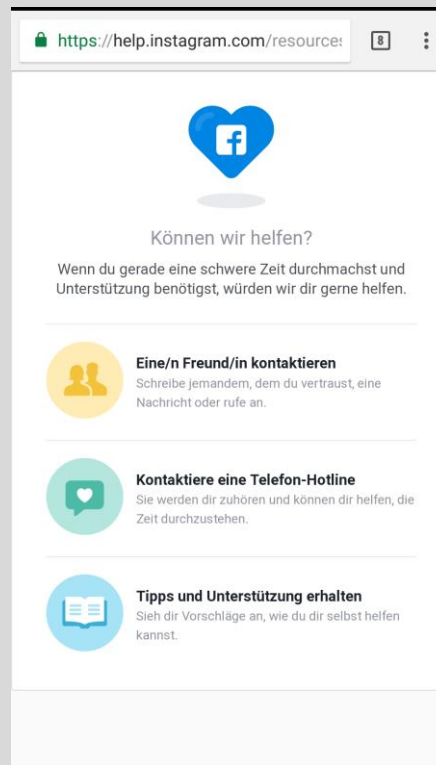
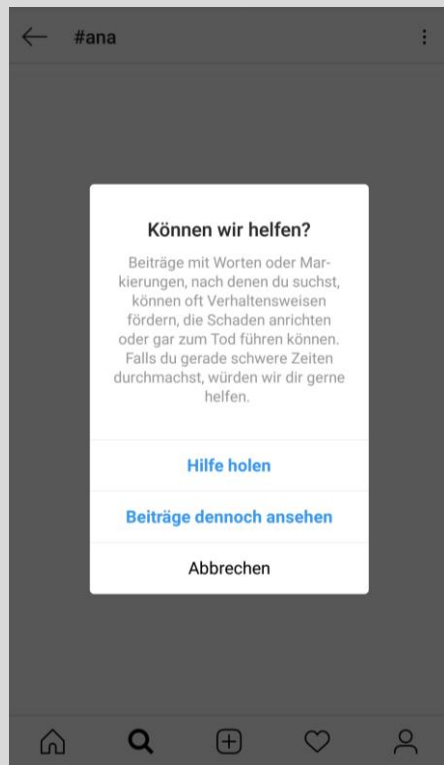


Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

# Aufklärung und Gegenrede

# Instagram: Warnung

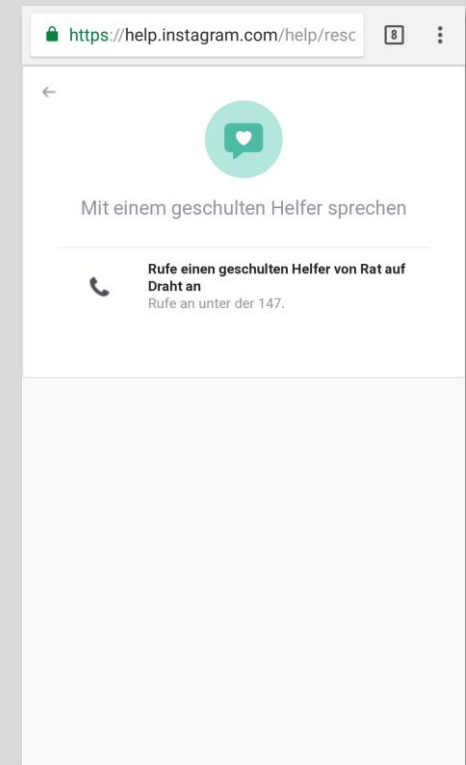
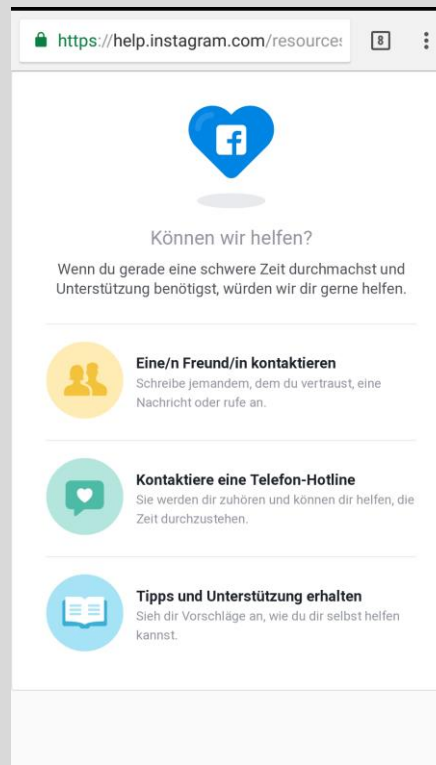
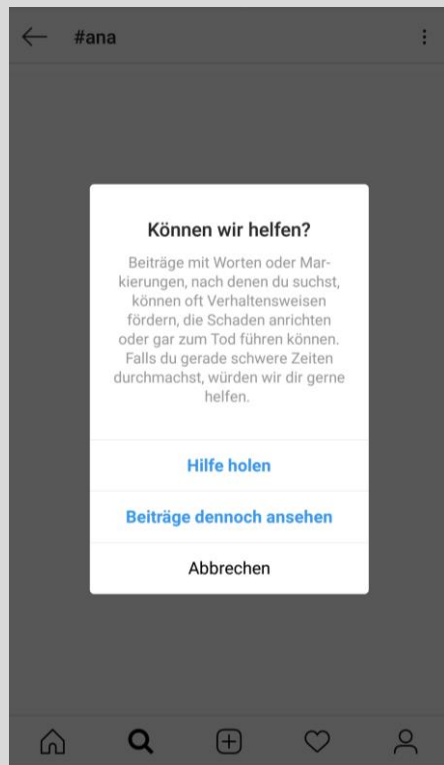
Bei der Suche nach einschlägigen Hashtags sperrt Instagram zunächst die Suchergebnisse und zeigt einen Hinweis mit Kontaktdaten von Beratungseinrichtungen.



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

# Instagram: Warnung

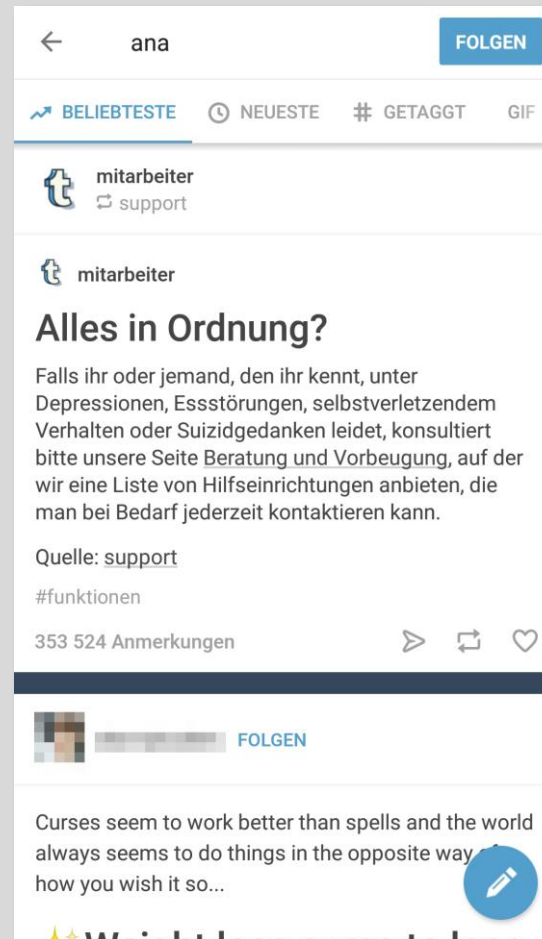
Bei der Suche nach einschlägigen Hashtags sperrt Instagram zunächst die Suchergebnisse und zeigt einen Hinweis mit Kontaktdaten von Beratungseinrichtungen.



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)


# Tumblr: Warnung

Bei der Suche nach einschlägigen Hashtags sperrt Tumblr zunächst die Suchergebnisse und zeigt einen Hinweis mit Kontaktdaten von Beratungseinrichtungen.



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

# YouTube: Aufklärung



Anorexia

Ich war wochenlang im Krankenhaus.  
Ich musste die Schule abbrechen und meine Mutter musste sogar ihren Job kündigen  
um sich um mich zu kümmern.

4:54 / 5:52

Ich wurde Magersüchtig für Instagram

6.274.514 Aufrufe

262.482 4521 TEILEN

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)



# Instagram: Gegenrede

Engagierte Instagram-Nutzer/innen posten unter einschlägigen Hashtags, wie z. B. #ana, #skinny, #depression, #suicide, #sue, #helpme, ... positiv-motivierende Inhalte



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

16:42 55%

#fuckfatphobia

17,7 Tsd. Beiträge

Folgen

Sieh dir jede Woche einige Top-Beiträge an

Beliebt Aktuell

Home Search Add Like Profile

16:47 54%

#plusblogger

43,9 Tsd. Beiträge

Folgen

Sieh dir jede Woche einige Top-Beiträge an

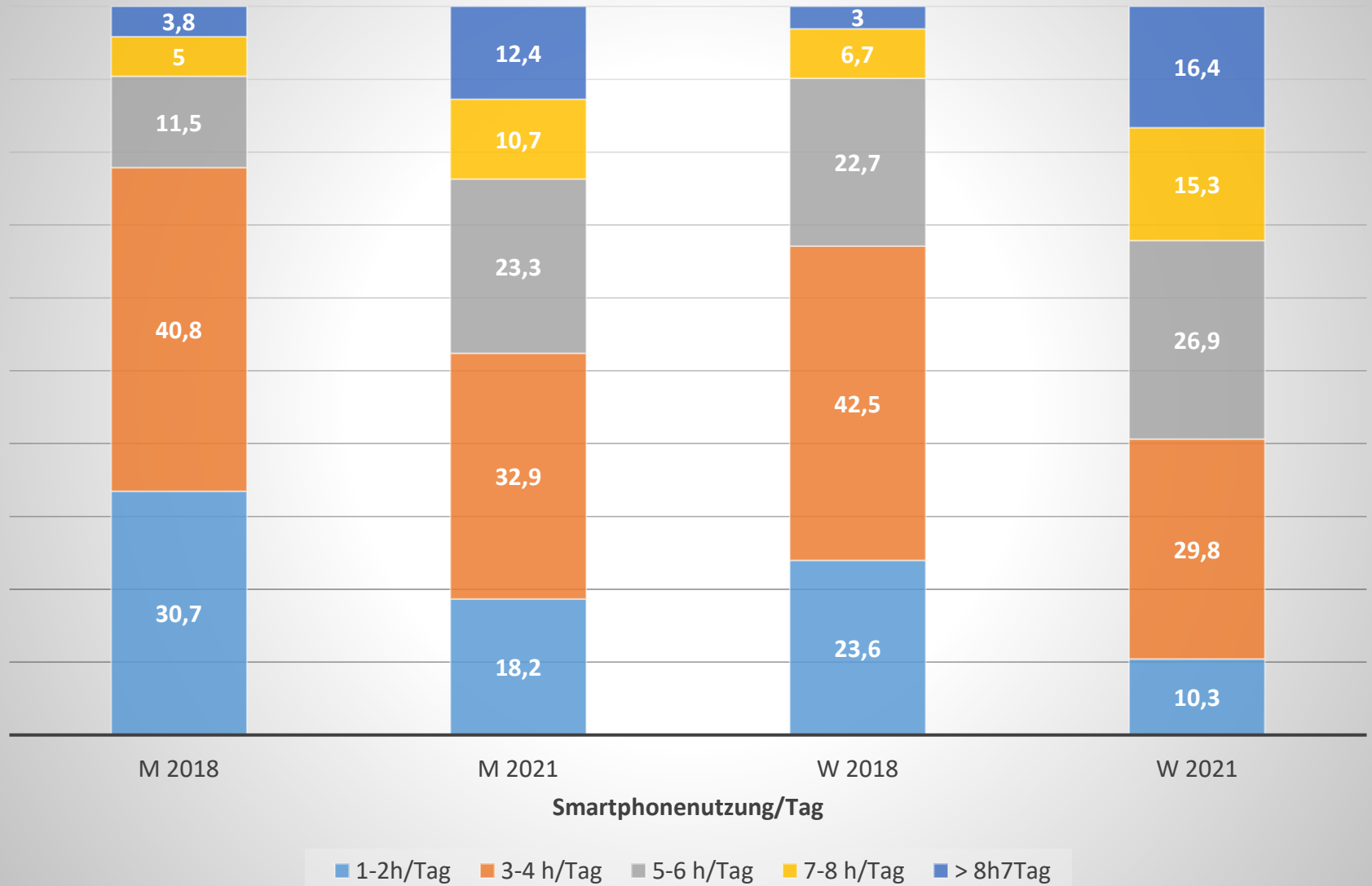
Ähnliche: #plussizebloggers #plussizedivas #cele

Beliebt Aktuell

Home Search Add Like Profile

# Psychische Gesundheit und digitale Medien

# Smartphonennutzung von Jugendlichen 2018 und 2021



Quelle: Meduni Wien (2021): Mental Health in Adolescents during COVID-19-Related Social Distancing and Home-Schooling

, <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/news-im-maerz-2021/16-prozent-der-schuelerinnen-haben-suizidale-gedanken/>

## Estimated percentage of mental disorders among adolescents aged 10–19 in Europe, 2019

Country	Girls and boys aged 10–19		Girls aged 10–19		Boys aged 10–19	
	Prevalence %	Number	Prevalence %	Number	Prevalence %	Number
<b>Austria</b>	18.2%	159,786	18.7%	79,179	17.7%	80,607
Belgium	16.3%	208,372	16.0%	100,137	16.6%	108,235
Bulgaria	11.2%	73,808	10.6%	33,742	11.8%	40,067
Cyprus	17.8%	23,697	18.6%	11,918	17.1%	11,779
Czechia	11.0%	114,767	10.2%	52,123	11.7%	62,645
Germany	16.0%	1,266,180	17.6%	667,356	14.5%	598,824
Denmark	15.0%	102,346	16.3%	54,264	13.8%	48,082
Spain	20.8%	982,291	21.4%	489,830	20.4%	492,461
Estonia	11.6%	15,495	10.9%	7,085	12.2%	8,410
Finland	16.7%	101,237	15.9%	46,845	17.6%	54,392
France	18.3%	1,508,307	19.5%	783,737	17.1%	724,569
United Kingdom	16.2%	1,237,430	15.9%	594,720	16.4%	642,710
Greece	18.0%	187,808	18.7%	95,394	17.4%	92,414
Croatia	11.5%	49,272	10.9%	22,657	12.1%	26,614
Hungary	11.2%	108,953	10.5%	49,808	11.8%	59,144
Ireland	19.4%	128,782	19.9%	64,661	18.9%	64,120
Iceland	16.6%	7,332	16.9%	3,661	16.4%	3,671
Italy	16.6%	956,071	17.2%	478,554	16.1%	477,518
Lithuania	12.5%	33,623	12.0%	15,740	13.0%	17,883
Luxembourg	16.5%	10,975	16.9%	5,453	16.1%	5,521
Latvia	11.9%	22,332	11.2%	10,288	12.5%	12,044
Monaco	17.3%	604	18.0%	307	16.6%	297
Malta	17.6%	7,175	18.3%	3,628	17.0%	3,547
Netherlands	18.0%	357,457	18.2%	176,199	17.8%	181,258
Norway	18.2%	116,283	18.3%	56,783	18.1%	59,500
Poland	10.8%	409,125	9.8%	181,498	11.7%	227,627
Portugal	19.8%	218,014	21.1%	113,741	18.5%	104,273
Romania	11.2%	238,914	10.5%	108,630	11.9%	130,285
San Marino	17.2%	688	17.7%	351	16.7%	337
Slovakia	11.2%	60,640	10.6%	27,904	11.7%	32,736
Slovenia	11.3%	21,665	10.7%	9,975	11.8%	11,689
Sweden	16.2%	188,991	17.0%	95,769	15.5%	93,222
Switzerland	18.7%	159,921	19.3%	79,909	18.1%	80,012

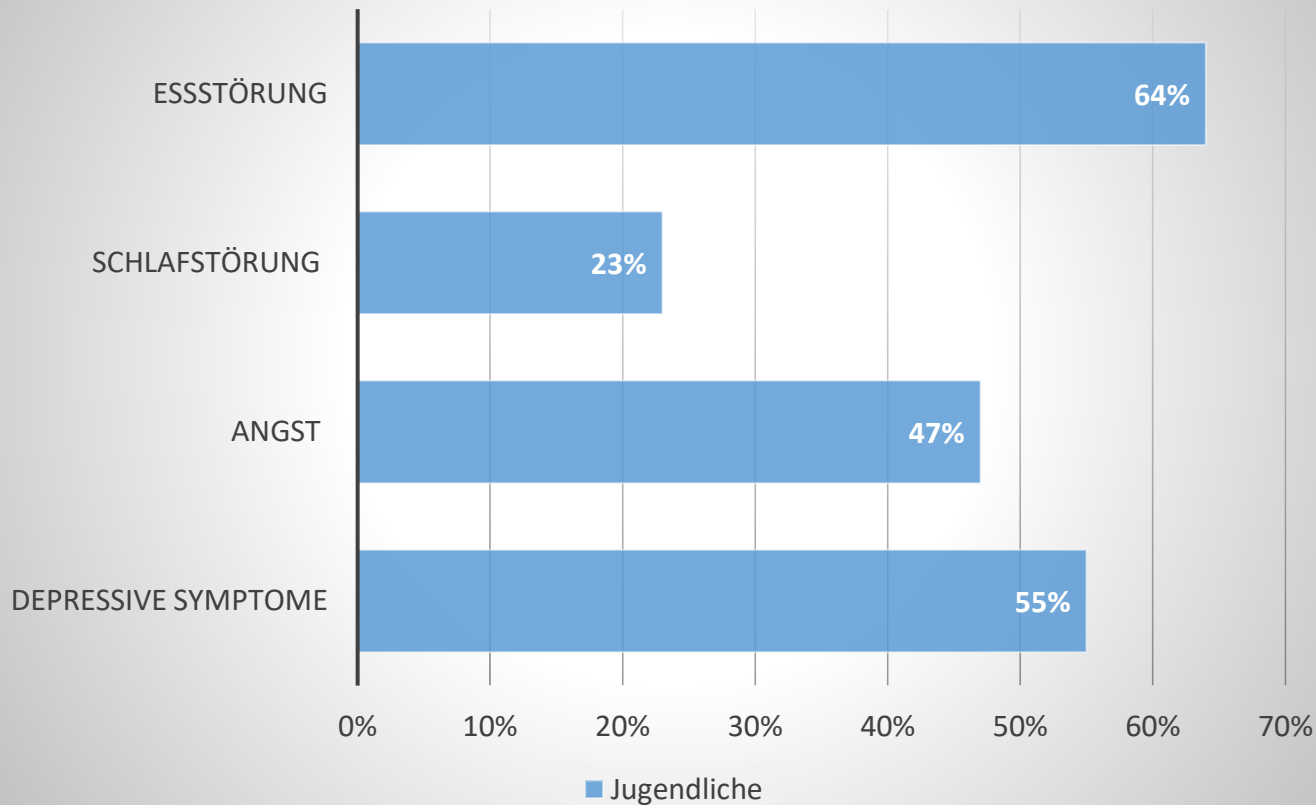
Schon 2019  
war die  
psychische  
Gesundheit  
bei  
Österreichs  
Jugendlichen  
weniger gut

<https://www.unicef.org/media/108121/file/SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf>

Note: Figures are based on these disorders: depression, anxiety, bipolar, eating, autism spectrum, conduct, schizophrenia, idiopathic intellectual disability, attention deficit/hyperactivity (ADHD) and a group of personality disorders.

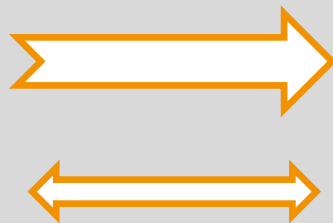
Source: UNICEF analysis based on estimates from the IHME, Global Burden of Disease Study, 2019.

## Jugendliche zeigen Symptome



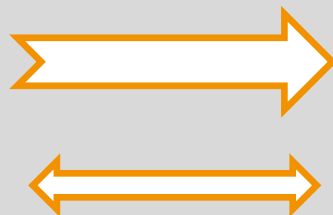
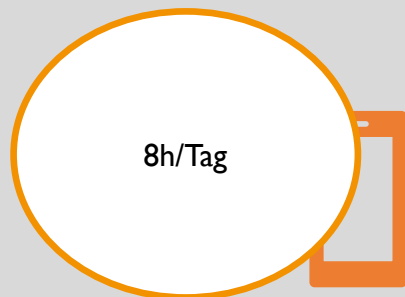
Quelle: Meduni Wien (2021): Mental Health in Adolescents during COVID-19-Related Social Distancing and Home-Schooling, Befragungs: Februar 2021, n=3052 online, 14-20 jährigge

, <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/news-im-maerz-2021/16-prozent-der-schuelerinnen-haben-suizidale-gedanken/>



Allgemeines  
Wohlbefinden der  
Jugendlichen

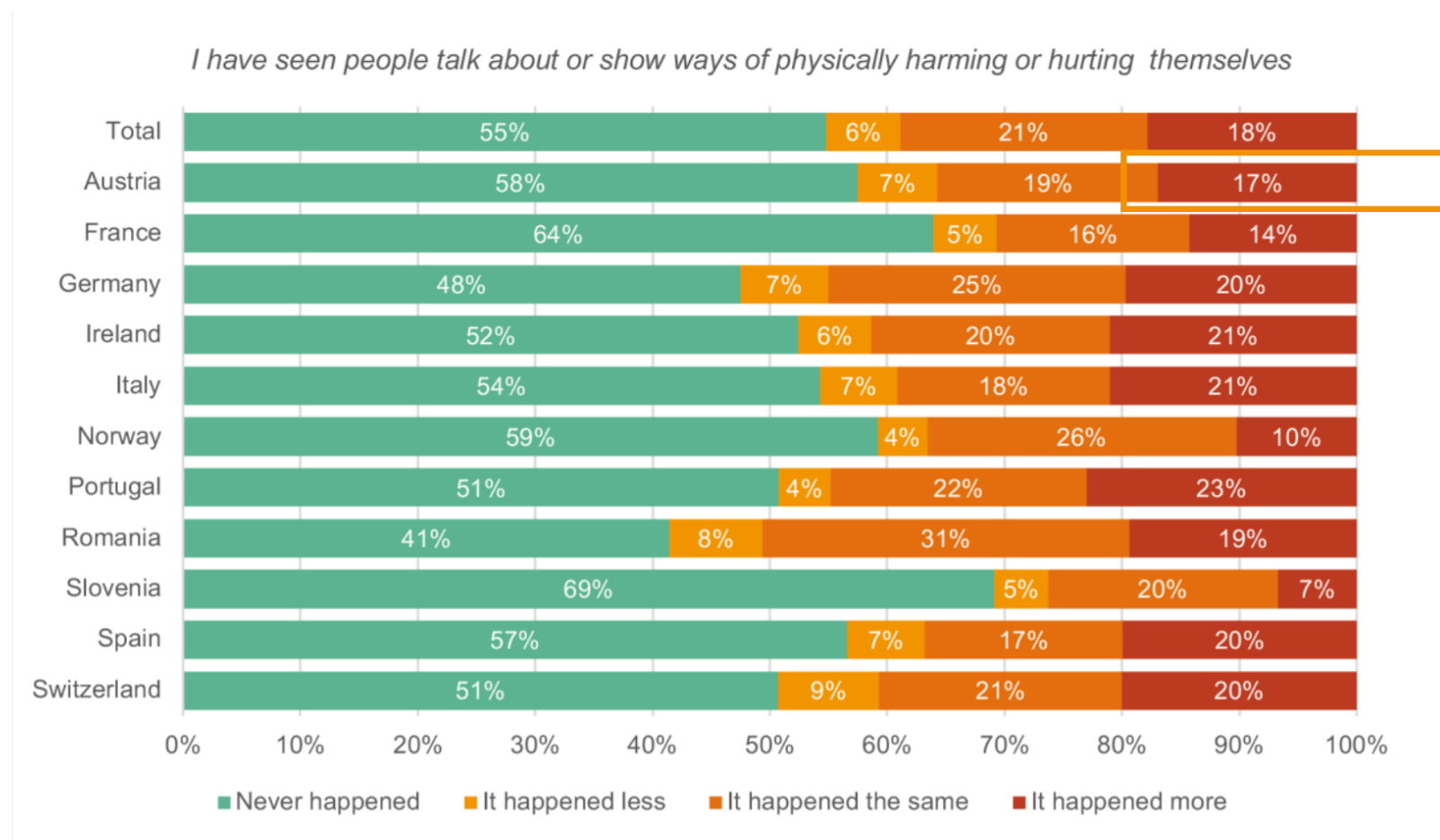
**Je mehr Smartphonenuutzung im Februar 2021, desto weniger gut war das allgemeine Wohlbefinden der Jugendlichen.**



Allgemeines  
Wohlbefinden der  
Jugendlichen

Meduni Wien (2021): Mental Health in Adolescents during COVID-19-Related Social Distancing and Home-Schooling, Befragungs: Februar 2021, n=3052 online, 14-20 jährigge  
, <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/news-im-maerz-2021/16-prozent-der-schuelerinnen-haben-suizidale-gedanken/>

Figure 14 - Encountering user generated content related risks (self-harm-related content) and changes that occurred in it during the lockdown period (spring, 2020), by country



*Question: QC6: Below, there are some statements about situations that can happen online. Think about the lockdown period. Please indicate how much have any of these things happened to you online during lockdown in comparison to the period before the lockdown. QC6.7: "I have seen people talk about or show ways of physically harming or hurting themselves."*

Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S. and Di Gioia, R., How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown - Spring 2020, EUR 30584 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2021, ISBN 978-92-76-29763-5, doi:10.2760/562534, JRC124034.  
<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC124034>





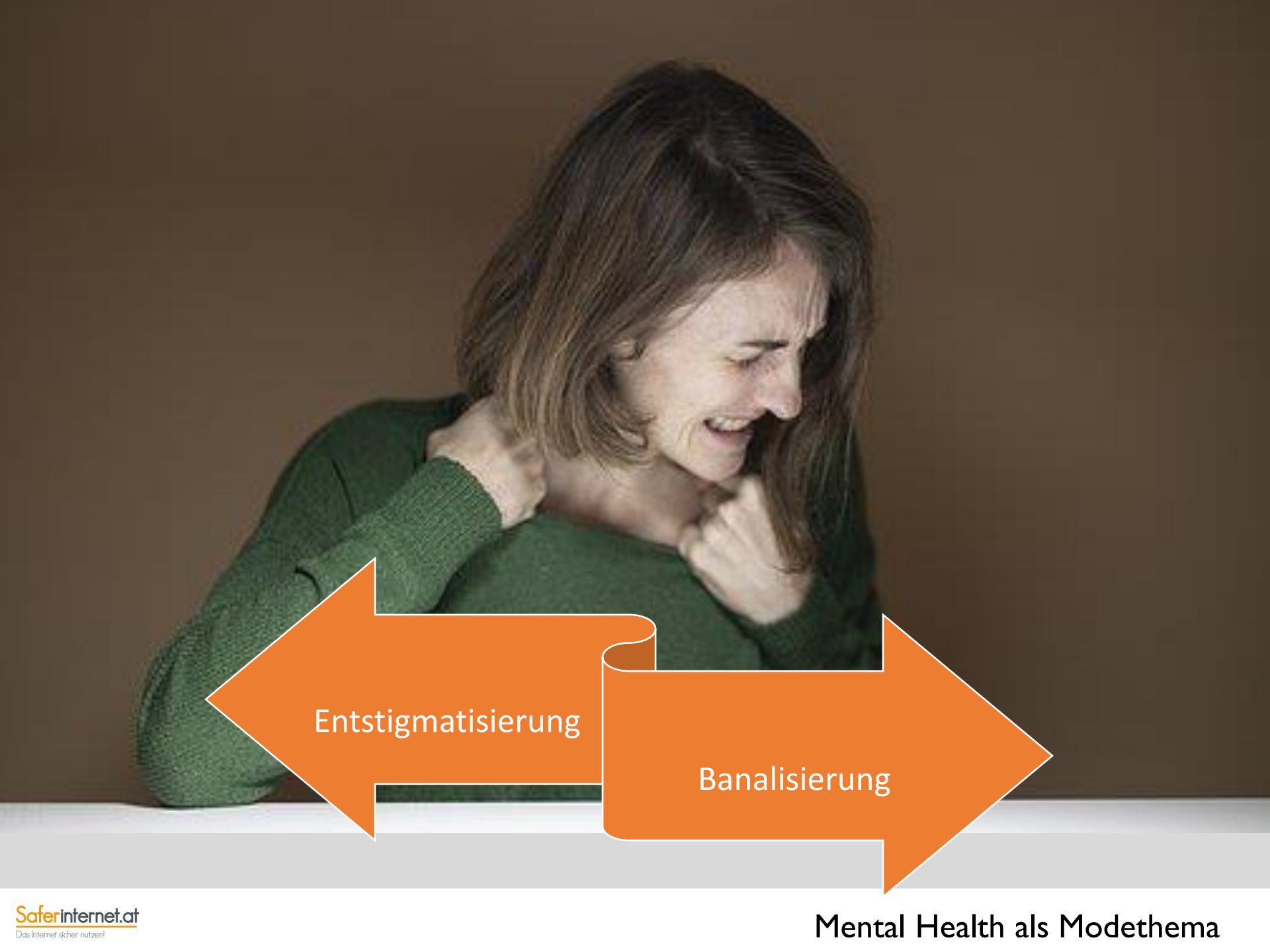
## „Mental Health“ als Modethema in sozialen Netzwerken...

Leben bewältigen

Informationsgewinnung und -  
beurteilung

Selbstdarstellung

Heilung und Lösungen



Entstigmatisierung

Banalisierung

Mental Health als Modethema





Solidarität

ich alleine