

Studie: Social Media erhöht den Schönheitsdruck auf junge Menschen

Gesundheit lässt sich nicht am Sixpack ablesen

Villingen-Schwenningen – Fitnessstudios sind zu Jahresbeginn voller als sonst. Dabei geht es vielen scheinbar nicht nur um ihre Gesundheit, sondern viel mehr um Muskeln und Aussehen. So spürt in der Altersgruppe der 14- bis 34-Jährigen jeder Zweite häufig den Druck, einem bestimmten Schönheitsideal entsprechen zu müssen. Welche Maßstäbe dabei gelten, wird maßgeblich durch soziale Medien geprägt, an denen sich 52 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen orientieren. Das zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit 2025“ der vivida bkk und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“.

Social Media beeinflusst bei jungen Menschen demnach Schönheitsideale und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Plattformen wie Instagram oder TikTok zeigen oft scheinbar perfekte Körper, Routinen und Erfolge – häufig manipuliert durch Filter und Inszenierung. „Das kann gerade bei jungen Menschen dazu führen, dass sie unrealistischen Vorbildern nacheifern. Es besteht die Gefahr, dass sie dadurch den Wunsch entwickeln, ihren eigenen Körper ständig weiter zu optimieren“, konstatiert Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin bei der vivida bkk.

Frauen selbstkritischer als Männer

Sechs von zehn der Befragten vergleichen ihr Aussehen oder ihren Körper regelmäßig mit dem anderer. Dabei gibt es deutliche Unterschiede: Frauen (64 Prozent) vergleichen sich deutlich häufiger als Männer (55 Prozent). Ein ähnliches Muster lässt sich auch mit Blick auf das Alter erkennen: Je jünger die Befragten sind, desto stärker ist der Vergleichsdruck ausgeprägt. „Unabhängig davon, ob es um das eigene Aussehen oder um Körperideale geht, äußern sich Frauen und Teenager selbstkritischer und fühlen sich stärker unter Druck gesetzt“, so Knöpfle.

Etwa die Hälfte der Befragten empfindet sich selbst als zu dick, während sich rund jeder Fünfte zu dünn fühlt. Bei jungen Männern fühlt sich allerdings jeder Dritte zu dünn. Dieses Spannungsfeld spiegelt sich im Trend rund um Muskelaufbau und körperliche Optimierung wider. Knöpfle resümiert: „Sport und Ernährung sind wichtig, aber eben nur ein Teil von körperlichem und mentalem Wohlbefinden. Kurz gesagt: Gesundheit lässt sich nicht am Sixpack ablesen.“

Eltern als wichtige Begleiter

Eltern kommt dabei die zentrale Rolle zu, Jugendliche für das Thema zu sensibilisieren. Nach Ansicht der Gesundheitsexpertin stehen sie vor der Herausforderung, ihre Kinder im Umgang mit sozialen Medien zu begleiten: „Eltern müssen verstehen, in welcher digitalen Welt ihre Kinder aufwachsen, um sie gegen unrealistische Schönheitsideale stark zu machen.“ Die vivida bkk unterstützt sie dabei mit dem kostenfreien „Digitalen Elternabend“. Das Angebot hilft, soziale Medien besser zu verstehen und mit Kindern und Jugendlichen offen über Körperbilder, Vergleichsdruck und Selbstwert zu sprechen – sachlich, alltagsnah und ohne moralischen Zeigefinger. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vividabkk.de/digitaler-elternabend.

Über die Studie

Die vivida bkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ haben im September 2025 die Studie „Zukunft Gesundheit 2025“ in Auftrag gegeben. Befragt wurden 1.014 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger im Alter zwischen 14 und 34 Jahren. Die repräsentative Online-Erhebung beleuchtet die Einstellungen und das Verhalten junger Menschen in Bezug auf die Themen Glück, Gesundheit, Stress, Ernährung und Prävention. Der vollständige Studienband steht auf www.vividabkk.de/studie zum Download bereit.

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit über 310.000 Kundinnen und Kunden. Rund 800 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänslar. Mit ihrer über 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.