

Schönheitsideale im Internet

Jugendliche unter Druck

65% sehen einen Zusammenhang zwischen Inhalten in Sozialen Netzwerken und dem eigenen Schönheitsempfinden

53% haben wegen Sozialen Netzwerken schon einmal etwas an ihrem Aussehen verändert

51% achten auf ihre Figur

28% haben schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht

71% meinen, dass man sich aufgrund Sozialer Netzwerke mit anderen vergleicht

33% finden sich mit Filter schöner

Strategien gegen negative Einflüsse

Selbstreflexion

67%

daran arbeiten, sich so zu akzeptieren, wie man ist

55%

sich aktiv mit den Ursachen von Stress und Druck auseinandersetzen

59%

Komplimente im Freundeskreis machen

Gegenseitige Unterstützung

38%

gemeinsam über belastende Inhalte lachen

Guter Umgang mit Sozialen Netzwerken

63%

weniger Zeit in Sozialen Netzwerken verbringen

60%

Pausen von Sozialen Netzwerken einlegen

60%

bewusst nach Inhalten suchen, die gut tun

49%

Inhalte abseits von Beauty & Fitness konsumieren

Reality Check

spazieren gehen und echten Menschen begegnen

Diskrepanz zwischen bearbeiteten Bildern und tatsächlichem Aussehen erkennen

Gutes Aussehen ist auch online wichtig



59%

achten darauf, auf Bildern gut auszusehen



54%

achten auf Licht, Posen und Handywinkel



41%

bearbeiten ihre Bilder (z. B. mit Filtern)



34%

ist es wichtig, sich sexy darzustellen

51% finden es wichtig, dass ihr Online-Avatar ihnen ähnlich sieht

auch: Content-Creator:innen

Influencer:innen haben Einfluss

Folgen

84% folgen Influencer:innen in Sozialen Netzwerken

Einfluss

74% glauben, dass Fitness-Influencer:innen einen Einfluss auf Kinder und Jugendliche haben

Produkte

53% haben schon einmal von Influencer:innen empfohlene Produkte gekauft