

ZWISCHEN FILTER & REALITÄT

**Der Einfluss von (sozialen) Medien auf Frauenbilder, Schönheitsideale
und Gesundheit**

Keynote und Workshop mit Mag.^a Maria Pernegger (Geschäftsführerin MediaAffairs)

Medien, Körperbilder und Schönheitsdruck

Wie öffentliche Bilder Erwartungen an Frauen und den eigenen Körper prägen

Medien bilden Wirklichkeit ab und gestalten sie mit

Frauenbilder entstehen aus historisch gewachsenen Rollen- und Machtverhältnissen. Klassische Medien verknüpfen Männer häufig mit Einfluss und fachlicher Autorität, Frauen stärker mit Aussehen, Mutterschaft und Fürsorge. Solche wiederkehrenden Muster prägen, wem wir Kompetenz zutrauen und welche Möglichkeiten wir für Frauen und Mädchen sehen. Durch die Dauerberieselung mit (bearbeiteten) Bildern werden Rollenbilder geprägt, aber auch enormer Druck ausgeübt.

Der ständige Vergleich verändert den Maßstab

Sozialen Netzwerke und Plattformen wie Instagram oder TikTok zeigen in dichter Folge ausgewählte, bearbeitete oder künstlich erzeugte Bilder. Filter und KI können makellose Körper als scheinbare Normalität erscheinen lassen. Persönliche Ansprache und vertraute Routinen von Influencerinnen erzeugen Nähe. Diese Nähe kann Empfehlungen glaubwürdig wirken lassen, auch wenn kommerzielle Interessen dahinterstehen oder Realität und Wirklichkeit weit auseinanderklaffen

Schönheit wird zur dauernden Aufgabe

Trends wie „skinnygirl“ „Clean Girl“ oder Fitness-Ästhetiken setzen unterschiedliche, teils widersprüchliche Ideale. Gemeinsam ist ihnen die Aufforderung, den Körper fortlaufend zu verbessern. Susie Orbach beschreibt in ihrem Buch „Bodies - Schlachtfelder der Schönheit“ den Körper als zunehmend gestaltbares Projekt. Auch zeigt sich bei vielen Influencern wie stark sich weibliche Selbstbewertung auf das Äußere verlagert – nicht nur bei jungen Frauen. Neuere Trends wie Longevity richten sich v.a. auch an eine besser gebildete, finanzstarke Klientel. Kostspielige Routinen, Supplements und Medikation ohne ärztliche Begleitung können aber riskant sein.

Gesundheitliche Belastungen und Gegenperspektiven

Einseitige mediale Bilder, verzerrte Darstellungen und ein verengter Fokus auf Äußerlichkeiten können Körperunzufriedenheit, Selbstzweifel und psychische Belastungen bis hin zu Essstörungssymptomen hervorrufen. In der gezeigten Jugendbefragung vergleichen sich 71 % mit anderen in sozialen Netzwerken. Body Positivity, Body Neutrality und ungefilterte Darstellungen setzen andere Maßstäbe, aber sie sind in Sozialen Netzwerken eine Randerscheinung.

Selbstoptimierung, Rollenbilder und digitale Abwertung

Wie Gesundheitsversprechen und öffentliche Erwartungen Handlungsspielräume beeinflussen

Gesundheitsversprechen können Schönheitsdruck verdecken

Ernährungs-, Fitness- und Longevity-Inhalte verbinden Wohlbefinden oft mit Schlankheit, Jugend und Disziplin. Routinen, Programme und Nahrungsergänzungsmittel werden zu Produkten eines immer weitergehenden Optimierungsversprechens. Oft werden solche Treatments und Angebote unter dem Deckmantel der Gesundheit vermarktet.

Social Media kann Wünsche nach Eingriffen verstärken

In der Safer Internet Studie berichten Befragte, dass Social Media den Wunsch nach einer körperlichen Veränderung verstärkt. Bei Frauen unter 30 Jahren ist der Einfluss besonders hoch. Zwei Drittel sehen einen Zusammenhang zwischen eigenem Schönheitsempfinden und Social Media, ein Drittel der jungen Menschen finden sich mit Filter schöner und 28% haben wegen dem Einfluss von Social Media schon einmal über eine Schönheits-OP nachgedacht.

Offene Berichte über Eingriffe können informieren, zugleich aber den Eindruck fördern, Schönheitsoperationen seien selbstverständlich.

Traditionelle Rollen erscheinen als attraktive Gegenwelt

Ein sichtbarer Trend sind „Tradwife“-Inszenierungen. Sie versprechen Geborgenheit, Ordnung und eine perfekte Familie. Problematisch wird die Darstellung, wenn sie eine einzige Lebensform zum weiblichen Ideal erhebt und Abhängigkeiten ausblendet. Die Zurückdrängung von Frauen aus dem öffentlichen Raum geht derzeit auch mit einer wachsenden Abwertung von Frauen einher.

Digitale Abwertung betrifft auch gesellschaftliche Teilhabe

Aktuelle Entwicklungen im virtuellen Raum zeigen, wie frauenfeindliche Online-Milieus Frauen abwerten. Gezielte Angriffe und manipulierte Bildinhalte, wie sexualisierte Deepfakes, Mobbing oder Abwertung können Betroffene psychisch belasten, ihren Ruf schädigen und sie aus öffentlicher Debatte verdrängen. Besonders Frauen in der Öffentlichkeit sind betroffen. Der Rückzug einzelner Frauen verringert auch die Vielfalt demokratischer Stimmen. Verantwortung tragen ebenso Plattformen und Institutionen.

Frauengesundheit und blinde Flecken

Warum geschlechtergerechte Daten, Sichtbarkeit und kritische Mediennutzung wichtig sind

Ein männlicher Standard kann Unterschiede übersehen

Frauenmedizin war und ist nach wie vor lange Zeit in Teilen der medizinischen Forschung unterrepräsentiert oder ausgeblendet – das zeigt sich auch im medialen Diskurs. In Medien kommen weniger Medizinerinnen vor und frauenspezifische Gesundheitsthemen bleiben Randthemen. Die Autorin Caroline Criado Perez beschreibt solche Datenlücken im Buch „Invisible Women“.

Konkrete Beispiele machen die Folgen sichtbar

Medikamente können bei Frauen anders wirken oder langsamer abgebaut werden. Auch Schmerzbehandlung, Herzgesundheit und die Sicherheit im Auto gehören zu den angesprochenen Bereichen. Menstruation, Endometriose und Wechseljahre stehen für Themen, die mehr Wissen und öffentliche Aufmerksamkeit brauchen.

Medien und Gesundheit hängen zusammen

Mediale Körperideale beeinflussen die Selbstwahrnehmung. Enge Rollenbilder begrenzen gesellschaftliche Möglichkeiten und verstärken Stereotype. Datenlücken erschweren eine bedarfsgerechte Versorgung und sind mitunter riskant für die Frauen. Ein vielfältigeres Bild von Frauen und eine differenzierte Forschung können dazu beitragen, diese Lücken zu verkleinern.

Fragen zum Weiterdenken und für den Austausch

- Welche Inhalte tun mir gut, welche verstärken Vergleich und Druck?
- Welche Frauen und Lebensrealitäten fehlen in meinem Medienalltag? Wo wünsche ich mir in der Gesundheitsversorgung mehr Aufmerksamkeit für meine Erfahrungen?
- Was kann man als Individuum machen, damit ein gesunder Umgang mit Medien und transportierten Frauenbildern gelingt?
- Was braucht es als Gesellschaft, auch seitens Medien, Medizin und Politik, um die Risiken für Frauen und Mädchen zu minimieren?

Quellen und Literatur

Bücher und Buchbezüge

[1] Susie Orbach: Bodies. Schlachtfelder der Schönheit

Arche, 2012.

[2] Natasha Walter: Living Dolls. The Return of Sexism

Virago, 2010

[3] Caroline Criado Perez: Invisible Women

Vintage, 2019

Studien und Medienbeispiele

MaLisa Stiftung

Geschlechterdarstellung und Alter im Fernsehen

Link: <https://www.malisastiftung.org/studien/audiovisuelle-diversitaet>

Saferinternet.at

Schönheitsideale im Internet. Befragung 2023, n=400, 11–17 Jahre

Link: <https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-schoenheitsideale-im-internet>

MediaAffairs

Sichtbarkeit von Frauen in Medien 2022

Link:

<https://www.mediaaffairs.at/aktuellebeitraege/gesellschaft/frauenstudie2022.html?suchtext=studie>

Gesundheit Österreich

Körperbilder und psychosoziale Gesundheit junger

Menschen. Factsheet 2026, Daten 2025

Link:

https://goeg.at/Social_Media_Psychosoziale_Gesundheit

Quellen und Literatur

Weitere Fachquellen:

DGPÄC-Statistik, 2022

Zahlen, Fakten und Trends der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie
Link: <https://www.dgaepc.de/aktuelles/dgaepc-statistik/dgaepc-statistik-2022/>

Istanbul Medical Journal, 2026

Gökmen Y, Yalçın G, Çiftçi İC, Kolik BK, Tüccar MO, Arıç M. The Effect of Social Media and Internet Use on Patients Using Over-the-Counter Vitamin Supplements.
Link: <https://istanbulmedicaljournal.org/articles/doi/imj.galenos.2026.11455>

Naunyn-Schmiedeberg's Arch Pharmacol 398, 2025

Ricke, JN., Seifert, R. Disinformation on dietary supplements by German influencers on Instagram.
Link: <https://doi.org/10.1007/s00210-024-03616-4>

Nutrition & Dietetics, 2020

Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, Truby H, McCaffrey TA. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review.
Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31583837/>

Journal of Eating Disorders, 2024

Dahlgren, C.L., Sundgot-Borgen, C., Kvalem, I.L. et al. Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents.
Link: <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>

Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, 2026

Anis Ur Rehman, Siti Hasnah Hassan, Rajat Kumar Behera, Attractiveness vs similarity: how attributes of AI-based virtual influencers impact credibility, parasocial interaction and purchase intentions of social-media users.
Link: <https://doi.org/10.1108/APJML-01-2025-0144>

Sex differences in pharmacokinetics predict adverse drug reactions in women, 2020

Zucker I, Prendergast BJ. Sex differences in pharmacokinetics predict adverse drug reactions in women.
Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32503637/>

Institute for Strategic Dialogue (ISD), 2026

Mapping the 'Nudify' Tools Ecosystem
Link: <https://policycommons.net/artifacts/56069464/mapping-the-nudify-tools-ecosystem/56967727/>

BMJ, 2026

Diercks D, Cao M, McHugh M, Kibbey C, Farooqi S. Evaluation and management of chest pain from cardiovascular causes in female patients.
Link: <https://www.bmj.com/content/392/bmj-2025-086177>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 2025

Bernath, J., Baumann, L., Deda-Bröchin, S., Willemse, I., & Waller, G. JAMESfocus: Soziale Netzwerke und Schönheitsideale
Link: <https://doi.org/10.21256/zhaw-34925>