



Fitness-Influencer:innen

ZWISCHEN INSPIRATION UND INSZENIERUNG

Jugendliche wachsen in einer digitalisierten Welt auf, in der Social Media nicht nur der Kommunikation dient, sondern auch Raum für Identitätsbildung ist. Auf den Plattformen sehen und folgen sie Fitness-Influencer:innen, die scheinbar mühelos erreichbare Körperideale präsentieren, Tipps zu Ernährung und Sport geben sowie durch Nähe und Authentizität das Vertrauen ihrer jungen Follower:innen gewinnen. Ihre Inhalte beeinflussen dabei nicht nur Trainingsroutinen, sondern prägen auch Selbstbild, Lebensstil und Konsumverhalten.

Fitness-Influencer:innen können durchaus motivierend wirken, etwa wenn sie zu Bewegung oder gesunder Ernährung anregen. Doch entscheidend ist, dass Jugendliche lernen, zwischen Inspiration und Selbstoptimierungsdruck zu unterscheiden. Eltern und pädagogische Fachkräfte können sie dabei unterstützen. Dafür müssen sie keine Social-Media-Expert:innen sein. Es reicht, präsent zu sein, zuzuhören und Orientierung zu geben.



AKTUELLES

Looksmaxxing

Auf Social Media kursiert ein Trend, der vor allem junge Männer dazu bringt, ihr Aussehen radikal zu verändern. Dazu gehören Hautpflege, Schönheitsoperationen und teils gefährliche Methoden wie „Bone Smashing“ (eine Methode, bei der gezielt Knochenbrüche herbeigeführt werden, um das Gesicht zu modellieren). Looksmaxxing steht für die extreme Optimierung des äußeren Erscheinungsbildes, geprägt von fragwürdigen Ideologien und unrealistischen Schönheitsvorstellungen. Der Trend stammt aus Online-Foren sogenannter „Incels“, Männer, die sich als unfreiwillig alleinstehend sehen, und wird unter dem Motto „Maximiere dein Aussehen“ vermarktet.

<https://www.klicksafe.de/news/wie-gefaehrlich-kann-selbstoptimierung-werden>

THEMEN DIESER AUSGABE

- Zwischen Inspiration und Inszenierung
- Fitness-Influencer:innen
- Strategien von Jugendlichen
- Selbstbewusstsein statt Selbstoptimierung

TERMINE

#smash: Jugendliche Liebes- und Lebenswelten

12. November 2025, Jugendherberge Stuttgart
<https://kurzlinks.de/ajs-smash>

Weitere Veranstaltungen der Aktion Jugendschutz unter www.ajs-bw.de/veranstaltungen.

FITNESS-INFLUENCER:INNEN

Fitness-Influencer:innen, auch Fitfluencer:innen genannt, posten auf Social Media Inhalte zu Sport, Ernährung und Motivation. Sie zeigen Workouts, geben Ernährungstipps, dokumentieren ihren Alltag und vermitteln dabei oft ein bestimmtes Ideal: schlank, durchtrainiert, diszipliniert und scheinbar immer gut gelaunt.

Hauptsächlich aktiv sind sie auf Instagram, TikTok und YouTube. Besonders auf TikTok boomt der Trend #FitTok mit kurzen, ansprechend gestalteten Videos zu Workouts, Challenges und Fitness-Hacks. Besonders beliebt sind Fitness-Challenges. Dabei handelt es sich um zeitlich begrenzte Trainings- oder Ernährungsvorhaben, die oft mit einem konkreten Ziel verbunden sind: z. B. in 75 Tagen zu beeindruckendem Gewichtsverlust und Muskelaufbau (#75hard). Solche Challenges wirken auf Jugendliche motivierend, weil sie klare Ziele vorgeben, zur Selbstoptimierung aufrufen und ein Gemeinschaftsgefühl erzeugen („Alle machen mit!“). Gleichzeitig können sie aber auch Druck aufbauen, insbesondere dann, wenn die gewünschten Veränderungen nicht eintreten oder mit unangemessenen Erwartungen verbunden sind <https://kurzlinks.de/fittok-challenges>.

Viele Jugendliche erkennen nicht, dass die scheinbar authentischen Inhalte häufig inszeniert und bearbeitet sind. Fitness-Influencer:innen arbeiten meist nicht nur aus persönlichem Interesse, sondern auch kommerziell. Sie verdienen Geld durch Kooperationen mit Unternehmen oder durch Produktempfehlungen (z.B. Kleidung, Nahrungsergänzungsmittel). Es ist wichtig, dass junge Nutzer:innen lernen, solche Inhalte kritisch zu hinterfragen und zwischen Inspiration und Inszenierung zu unterscheiden.



STRATEGIEN VON JUGENDLICHEN GEGEN SCHÖNHEITSDRUCK IM NETZ

In der Studie „Schönheitsideale im Internet“ von Saferinternet.at zum Safer Internet Day 2024 nennen Jugendliche verschiedene Strategien, um sich von Schönheitsidealen im Netz nicht negativ beeinflussen zu lassen. Als hilfreich empfinden sie es, an der Selbstakzeptanz zu arbeiten und zu hinterfragen, warum bestimmte Inhalte Stress oder Druck auslösen. Ein „Reality Check“ hilft, verzerrte Online-Darstellungen besser einzuordnen. Auch ein bewusster Umgang mit sozialen Netzwerken spielt eine Rolle: Weniger Zeit online zu verbringen, Social-Media-Pausen einzulegen und gezielt positiven Accounts zu folgen, wird als hilfreich beschrieben. Darüber hinaus betonen Jugendliche die

Bedeutung gegenseitiger Unterstützung, etwa durch Komplimente im Freundeskreis oder gemeinsames Lachen über stressige Inhalte.

Auch wenn sich die Jugendlichen dieser Strategien bewusst sind, können sie diese in der Praxis zum Teil nur schwer umsetzen. Während beispielsweise 63 Prozent der Jugendlichen in der Umfrage angeben, dass weniger Zeit in sozialen Netzwerken eine gute Vorgehensweise wäre, zeigte sich im Rahmen der Fokusgruppen, dass sie sich der Sogwirkung von Online-Angeboten oft nur schwer entziehen können.

<https://kurzlinks.de/saferinternet-studie-SID2024>

Eltern müssen keine Social-Media-Expert:innen sein. Es reicht, präsent zu sein, zuzuhören und Orientierung zu geben.

SELBSTBEWUSSTSEIN STATT SELBSTOPTIMIERUNG

Fit-Fluencer:innen können auf junge Menschen einen erheblichen Druck ausüben. Gerade deshalb ist es wichtig, sich aktiv für die Vorbilder und Idole der Kinder und Jugendlichen zu interessieren, auch wenn die inszenierte Welt mancher Influencer:innen für Erwachsene oft künstlich oder übertrieben wirkt. Statt vorschnell zu urteilen, lohnt es sich zuzuhören und nachzufragen: Was gefällt dir an dieser Person? Welche Videos schaust du am liebsten? Wie fühlst du dich dabei? Solche Gespräche helfen, die Faszination zu verstehen und gleichzeitig Medieninhalte kritisch zu reflektieren. Hilfreich ist es, gemeinsam mit dem Kind die Social-Media-Profile der Influencer:innen anzuschauen und zu besprechen, wie Fotos, Videos und Empfehlungen zustande kommen. Wie stark wird hier inszeniert? Welche Rolle spielen Filter, Bildbearbeitung oder auch bezahlte Partnerschaften? Kinder und Jugendliche sollten verstehen, dass ein muskulöser Körper nicht allein durch Disziplin entsteht, sondern oft mit erheblichem Aufwand, extremen Diäten oder fragwürdigen Nahrungsergänzungsmitteln verbunden ist. Zudem ist das scheinbar perfekte Erscheinungsbild häufig das Ergebnis digitaler Bearbeitung.

Verändert sich ein Kind stark oder kreisen Gedanken auffällig um Körper, Ernährung und Fitness ist es wichtig, behutsam das Gespräch zu suchen und gegebenenfalls professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit finden Angehörige und Betroffene Informationen und Hilfsangebote <https://www.bzga-essstoerungen.de/hilfe-finden/>.

Ein gesundes Körperbild lässt sich am besten entwickeln, wenn Kinder erfahren, dass ein gelungenes Leben nicht von einem bestimmten Aussehen abhängt. Eltern können vermitteln, dass Ausstrahlung, Talente und persönliche Fähigkeiten genauso wertvoll sind wie ein Sixpack oder ein definierter Oberarm. Ein starkes Selbstbewusstsein ist der beste Schutz gegen den Einfluss unrealistischer Ideale.

LINKS, TIPPS

Die **TOPSY -Toolbox** enthält Methoden und Materialien zur Stärkung der psychischen Gesundheit junger Menschen

<https://bjv.at/topsy/>

Bewegungsideen für den Familienalltag. Sammlung von Bewegungsmaterialien und Spielideen für Familien – auch für Fachkräfte nutzbar www.3f-fitforfamily.de/material

Acht **Familienabenteuer**, die nichts kosten <https://kurzlinks.de/familienabenteuer>

FÜR JUGENDLICHE

Welche Sportart passt zu mir? Mach den **Test** und finde coole Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten, die dir Spaß machen

<https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/bewegungstypentest/>

UND SONST?

Wie verbringt die Familie einen sicheren digitalen Urlaub? Klicksafe hat dazu wichtige Tipps <https://kurzlinks.de/digitaler-schutz-urlaub>