

Spruchpraxis der Prüfstelle für jugendgefährdende Medien: Indizierung von „Pro-Ana“-Webseiten durch Nahelegen eines selbstschädigenden Verhaltens

Die Prüfstelle der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) befasst sich regelmäßig mit Webseiten, die zum Thema haben, das eigene Körpergewicht zu verringern. Es handelt sich um so genannte „Pro Ana“-Webseiten. Das Wort „Ana“ stellt dabei die Kurzform der Essstörung „Anorexia nervosa“ dar, auch Magersucht genannt. In Zeiten von „SkinnyTok“ ist das Thema aktueller denn je – und die personifizierte „Ana“ eine gefährliche „Freundin“ für junge Menschen.

Prüfstelle indiziert drei „Pro Ana“-Webseiten

Im Oktober 2025 entschied das 3er-Gremium der Prüfstelle über drei Webseiten aus dem „Pro Ana“-Bereich. In den dort veröffentlichten Textbeiträgen ging es darum, möglichst dünn zu werden – ganz bewusst auch auf Kosten der Gesundheit. Die Webseiten folgten dabei alle dem gleichen Schema: Textbeiträge, Fotos und Chatgruppen – alle mit dem Fokus auf ein geringes Körpergewicht. So wurden dort etwa „Regeln“ aufgestellt, die zu befolgen seien. Unter anderem lauteten diese: „Ana muss das Zentrum deines Lebens sein.“ oder „Du sollst nicht essen, ohne dich schuldig zu fühlen.“ Teilweise sprach „Ana“ dabei auch direkt zu den Nutzenden: Wer esse, lasse sie im Stich. Und: Wer nicht dünn sei, sei es nicht wert, sich selbst ebenfalls „Ana“ zu nennen. Eine extreme Selbstkontrolle sowie die Herabwürdigung der eigenen Person standen dabei besonders im Fokus. Die Rezipierenden seien „wertlos“, „fett“ oder „ein Monstrum“, wenn sie äßen. Wer zunehme, „versage“. Essen sollte teilweise mit Selbstschädigung, wie der Verletzung mit einem Gummiband, bestraft werden. Nutzende sollten

„Verträge“ abschließen oder sich an „Gebote“ halten, um ihren Weg zur vermeintlichen „Perfektion“ zu finden. Interaktive Gruppen dienten dabei zusätzlich dem Austausch und der Verabredung zu gemeinsamen „Challenges“. In diesen Gruppen sollten sich Teilnehmende über ihre „Abnehmerfolge“ austauschen und „Abnehmpartner“ finden. Voraussetzung für eine Teilnahme war in der Regel ein bereits sehr geringes Startgewicht und, wortwörtlich „kein Interesse an Recovery“, also kein Interesse daran, gegen die Magersucht anzukämpfen. Daneben wurden auf den Webseiten gefährliche Diät-Tipps veröffentlicht, wie etwa „Wasserfasten“. Dabei sollte bis zu einem Monat nur Wasser getrunken werden. Andere Lebensmittel waren strikt untersagt.

Die Prüfstelle hat die Angebote als jugendgefährdend bewertet. Das Gremium führte aus, dass die Inhalte geeignet seien, Kinder und Jugendliche sozial-ethisch zu desorientieren. In den Angeboten werde selbstschädigendes Verhalten nahegelegt, indem ein auf Hunger und extreme Schlankheit ausgerichteter Lebensstil propagiert werde. Dadurch seien die Medienn Inhalte geeignet, bei Kindern und Jugendlichen falsche Vorstellungen über den Wert des eigenen Lebens hervorzurufen und zu verstärken.

Insbesondere die empfohlenen Radikaldiäten betrachtete das Gremium kritisch, zumal bei diesen nicht auf etwaige gravierende Nebenwirkungen hingewiesen wurde. Stattdessen stand ausschließlich der dadurch eintretende Gewichtsverlust im Fokus. Personen, die Beiträge dieser Art lesen, ließen nach Ansicht des Gremiums Gefahr, ein hochriskantes Verhalten als umsetzungswürdig und harmlos zu verstehen. In Wirklichkeit könne eine so extreme Diät über einen dermaßen langen Zeitraum ohne ärztliche

Aufsicht jedoch zu gravierenden Schäden wie Muskelabbau, Nährstoffmangel, Organversagen und sogar Herzstillstand führen.

Als zentrale Botschaft werde auf den Webseiten vermittelt, dass ein stetig verringertes Körpergewicht zu Anerkennung führe und durch zwanghaft kontrolliertes Essverhalten Selbstdisziplin zum Ausdruck gebracht werde. Mit Begriffen wie „Pro Ana“ werde Bezug auf anerkannte psychische Krankheitsbilder genommen, ohne diese als behandlungsbedürftig einzuführen. In direkter Ansprache enthielten die Texte ausdrückliche Handlungsanweisungen und Aufforderungen, verbunden mit Aussagen, die für den Fall des Nichtbefolgens abwerteten und maßregelten.

Insbesondere, wenn dies mit kompetitiven Elementen in Gruppen verbunden wurde, sah das Gremium ein erhöhtes Nachahmungs- und auch Eskalationspotenzial. Der vermeintliche Rückhalt, den Nutzende in der „Community“ finden, verstärke nach Ansicht des Gremiums den Eindruck, dass eine Essstörung und ungesunder Schlankheitswahn sowie ein möglichst kontrolliertes Leben etwas Positives seien. Die angebliche Unterstützung arte dabei in Bestätigung und gegenseitige Kontrolle aus. Das erhöhte Gefahrenpotential zeige sich gerade dadurch, dass die Selbstschädigung von Nutzenden gemeinsam in Internetforen besprochen werde und sogar die Möglichkeit bestehe, sich zum Gewichtsverlust zu verabreden, wodurch bei Kindern und Jugendlichen ein zusätzlicher Anreiz in Form eines Wettbewerbs oder dem Gefühl einer loyalen Verpflichtung geschaffen werden könne.

Gefährdungsgeneigte Kinder und Jugendliche

Zu den gefährdungsgeneigten Jugendlichen gehören in Fällen wie diesen insbesondere weibliche Minderjährige, die durch körperliche und psychologische Veränderungen verunsichert und auf der Suche nach Orientierung sind. Zudem können Kinder und Jugendliche, die Essstörungen überwunden haben, durch verzerrte und idealisierende Darstellungen rückfällig werden.

Minderjährige neigen – besonders nach Eintritt in die Pubertätsphase – dazu, sich an vorherrschenden Schönheitsidealen zu orientieren und sich über das Aussehen zu identifizieren. Dies erfolgt häufig aus dem Wunsch nach sozialer Anerkennung heraus. Aufgrund des damit verbundenen Risikos der Fehlorientierung ist es notwendig, sie zu einem positiven Körpergefühl hinzuführen. Im Einzelnen bedeutet dies, ein Bewusstsein für eine differenzierte

Betrachtungsweise von konstruierten Idealen zu schaffen.

Anorexie nach wie vor großes Problem – besonders bei jungen Mädchen

Anorexie ist ein Störungsbild, von dem zahlreiche Kinder und Jugendliche betroffen sind. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts hat sich die Zahl der stationären Behandlungen bei Mädchen im Alter von 10 bis 17 Jahren in den letzten 20 Jahren verdoppelt – von circa 3.000 Patientinnen im Jahr 2003 auf rund 6.000 im Jahr 2023 (https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/08/PD25_N041_231.html?utm). Insgesamt wurden im Jahr 2023 etwa 12.100 Menschen wegen Essstörungen im Krankenhaus behandelt – mehr als vor der COVID-19-Pandemie (2019: circa 10.600) (https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/08/PD25_N041_231.html?utm).

Magersucht ist zudem die psychische Erkrankung mit der höchsten Todesrate. Etwa 10 Prozent der Betroffenen sterben an den Folgen einer extremen Unterernährung oder nehmen sich das Leben (<https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/tv-radio/tv-radio-beitrag/1Q55WozzwSDBbCtAOmkYp6kZG-PaOHNUer7pnzCDwaIOBERga90rPcbPeCnrA8CwY>).

Hohe Gewichtung der Jugendgefährdung

Die Jugendgefährdung des Angebots und die folglich betroffenen Belange des Jugendschutzes haben aufgrund des starken Identifikationspotenzials des Internetangebots sowie der hohen Risikozahlen betroffener Kinder und Jugendlicher nach Ansicht des Gremiums ein besonderes Gewicht. Die Bedeutung des Jugendschutzes werde hier zudem dadurch erhöht, dass die Indizierung dieser Inhalte dem Schutz der Gesundheit gefährdeter Jugendlicher dient und dadurch weiteres verfassungsrechtliches Gewicht erlange (vergleiche Artikel 2 Absatz 2 Grundgesetz (GG)).

Die demgegenüber stehende Belastung der Meinungsfreiheit nach Artikel 5 Absatz 1 GG durch die Indizierung habe dagegen nur geringes Gewicht. Insoweit könne bereits berücksichtigt werden, dass in Form der Webseite lediglich ein bestimmter Kommunikationskanal eingeschränkt werde, ohne dass unmittelbar die darüber vermittelte Meinung selbst beschränkt würde.