



Sein oder Schein?

Werbung & soziale Medien:
Prof. Dr. Andreas Kastenmüller über (falsche) Körperbilder

Junk Food oder doch lieber ein gesunder Apfel? Dass Medien einen Einfluss darauf haben können, zu welcher Variante wir greifen, erläutert der heimische Psychologe Prof. Dr. Andreas Kastenmüller (rundes Bild) im SZ-Gespräch. „Wenn Menschen sich Modellbilder von schlanken Models anschauen, verzichten sie verstärkt auf Süßigkeiten“, so der Experte.

Fotos: Pixabay/SZ-Archiv

Wissenschaftliche Experimente zeigen einen Zusammenhang zwischen Mediennutzung und unserem Ernährungsverhalten.

ap Siegen. Ich öffne Instagram. In meiner Storyline springen mir Fitness-modells entgegen, präsentieren Präparate und Pülverchen und zeigen, mit welchen „einfachen“ Übungen sie zu ihrem Traumkörper gekommen sind. Dass dahinter jede Menge Arbeit, manchmal sogar ein richtiger Beruf, und wahrscheinlich auch eine Handvoll guter Gene stecken, sehe ich auf den ersten Blick natürlich nicht. Was ich aber sehe, sind makellose Körper – und im Vergleich dazu meinen, der es nicht (ganz) ist. Zumindest, wenn man die Instagram-Ideale als Maßstab nimmt.

„Soziale Validierung“ – so nennt die Psychologie unser Bedürfnis nach Anpassung oder Zugehörigkeit zu einer Gruppe, in diesem Falle: schlanke, sportliche Frauen. Doch das vermeintlich perfekte (Körper-)Bild ist beim zweiten Hinsehen und dank unzähliger Filter oft unrealistisch – und deshalb deutlich besser, als wir uns selbst wahr-



nehmen. „Social-Media-Konzerne haben sich nicht auf die Fahne geschrieben, die Gesundheit ihrer Klienten zu fördern“, betont Medienpsychologe Prof. Dr. Andreas Kastenmüller von der Uni Siegen. „Sie zielen auf Absatz ab und wir sind das Produkt.“ Unterbewusst geraten wir so durch Algorithmen, Werbung & Co. in eine Spirale des Vergleichs. Und das kann auf Dauer sogar richtig krank machen.

„Der passive Konsum von sozialen Medien reduziert das Wohlbefinden“, macht Kastenmüller deutlich. Einen Zusammenhang sieht der Psychologe insbesondere bei jüngeren Mediennutzern. „Seit 2012, zeitgleich mit dem breiten Aufkommen von Smartphones, kommt es verstärkt zu psychischen Erkrankungen, Depressionen und Angststörung bei Jugendlichen.“ Darüber hinaus gebe es aber natürlich auch andere Faktoren wie das (soziale) Umfeld oder Peer-Groups, die unser Verhalten beeinflussen.

Wissenschaftliche Experimente lassen auf eine weitere spannende Korrelation zwischen Mediennutzung und unserem Ernährungsverhalten schließen: „Wenn Menschen sich Modellbilder von schlanken Models anschauen, verzichten sie verstärkt auf Süßigkeiten“, erläutert der heimische Psychologe. Kastenmüller erklärt dieses Verhalten durch „Lernen am Modell“. Dabei eignet sich eine Person eine

neue Verhaltensweise aktiv an, indem sie eine andere Person beobachtet und das fremde Verhalten imitiert. Das Modellernen kann also auch einen positiven Einfluss auf uns haben. Denkbar ist zudem, dass wir durch virale (Vor-)Bilder zum Sport animiert werden und damit etwas Gutes für unsere Gesundheit tun.

Außerdem kann die aktive Nutzung der Plattformen zu mehr Selbstbewusstsein durch die Anerkennung anderer User führen. Doch auch hierbei hat die Medaille zwei Seiten: Abwertende Äußerungen, die „Bodyshaming“ zur Folge haben können, sind im World Wide Web keine Seltenheit.



Social-Media-Konzerne haben sich nicht auf die Fahne geschrieben, die Gesundheit ihrer Klienten zu fördern.

Prof. Dr. Andreas Kastenmüller
Medienpsychologe von der Uni Siegen

Damit Heranwachsende ein gesundes Körperbild entwickeln, rät der Experte zu einem offenen Austausch über die (ersten) Medienerfahrungen. „Eltern sollten am Ball bleiben, aber sich nicht zu sehr einmischen.“ Ansonsten drohe Trotzverhalten. „Eine Gratwanderung“, weiß Kastenmüller. „Denn gerade wenn man sich unsicher ist und wenig Selbstbewusstsein hat, orientiert man sich an Medien.“

Von einer Social-Media-Diät ist dort allerdings selten die Rede. Verständlicherweise. Denn die Hersteller von Schokolade würden auf ihrer Verpackung vermutlich auch nicht zum Verzicht auf Süßigkeiten aufrufen.

Nur einen weiteren Diebstahl, eine Flasche Jägermeister aus einem Supermarkt, kann der 35-Jährige noch diesem Tag zuordnen. Zwar brachte eine Blutalkoholmessung nur einen Wert von 0,22 Promille, doch zusätzlich will der Mann Drogen und mehrere angstlösende Beruhigungsmittel konsumiert haben. „Er hat sie eingeworfen wie Bonbons“, berichtet Gutachter Dr. Thomas Schlömer aus seinem Gespräch mit dem Angeklagten.

Aus medizinischer Hinsicht sei ein solcher Filmriss nach der Einnahme dieser Substanzen äußerst plausibel. Daher erkennt der Gutachter mindestens eine erheblich geminderte Steuerungsfähigkeit, auch eine komplette Schuldunfähigkeit sei nicht auszuschließen. Im Raum steht nun noch die Frage, ob der Mann möglicherweise in eine geschlossene Entzugsanstalt eingewiesen wird. Fortgesetzt wird der Prozess am 25. Mai.



Nach all dem, was ich mir eingeschmissen habe, kann ich mich an nichts mehr an diesem Tag erinnern.

Angeklagter
zum Diebstahl bei C&A

Mit vereinten Kräften habe man den Mann schließlich in einen Raum der Filiale bringen und fixieren können. Allerdings habe der Dieb sich weiterhin gewehrt, einem Mitarbeiter des Ordnungsamtes dabei Hautabschürfungen an der Nase und Rücken zugefügt. Der mutmaßliche Täter selbst will

Heute ist Anti-Diät-Tag

Viele Menschen leiden an den Folgen von Untergewicht durch übermäßige Diäten. Deshalb rief die britische Feministin Mary Evans Young im Jahr 1992 den Anti-Diät-Tag ins Leben. An die-

sem Aktionstag sollen überzogene Schönheitsideale, heute vor allem durch Social Media vermittelt, infrage gestellt und auf die Diskriminierung von Übergewichtigen hingewiesen werden.

Dieb prügelt sich mit Kaufhaus-Detektiv

35-Jähriger muss sich wegen Jacken-Klau bereits das zweite Mal vor dem Schöffengericht verantworten

juka Siegen. „Schläge ins Gesicht oder in die Rippen kann ich abhaben, das gehört zu meinem alltäglichen Job“, berichtet ein Kaufhaus-Detektiv im Zeugenstand vor dem Siegener Amtsgericht. Ziemlich lässig erzählt der Mann daher auch von den Vorkommnissen am 15. April 2019, die das Schöffengericht nun bereits zum zweiten Mal beschäftigen. Ein heute 35-Jähriger soll damals mehrere Jacken vor dem C&A an der Bahnhofsstraße anprobiert, schließlich ein Exemplar über den Arm gelegt und mitgenommen haben.

Der Detektiv bekam das nach eigener Aussage in seiner Raucherpause mit, stellte den Dieb zur Rede. „Er hat sofort versucht zu fliehen“, erinnert sich der Mann. Er habe dann versucht, den 35-Jährigen festzuhalten, dieser habe sich aber nach Kräften gewehrt.

„Mein Hemd ist zerrissen, die Uhr zerstört worden und das Handy auf den Boden gefallen. Aber das sind ja nur materielle Dinge“, führt der Detektiv aus, der schnell Unterstützung eines Passanten erhielt. Während der Auseinandersetzung mit dem

Dieb, bei dem der Detektiv wohl auch Schläge ins Gesicht und die Rippen abbekam, holte eine C&A-Mitarbeiterin beim benachbarten Ordnungsamt Unterstützung.



Nach all dem, was ich mir eingeschmissen habe, kann ich mich an nichts mehr an diesem Tag erinnern.

Angeklagter
zum Diebstahl bei C&A

Mit vereinten Kräften habe man den Mann schließlich in einen Raum der Filiale bringen und fixieren können. Allerdings habe der Dieb sich weiterhin gewehrt, einem Mitarbeiter des Ordnungsamtes dabei Hautabschürfungen an der Nase und Rücken zugefügt. Der mutmaßliche Täter selbst will

Brücke wird ersetzt

Einspurige Verkehrsführung kommt bald – und bleibt über Jahre

js Geisweid. Die „Setzer Brücke“ muss neu gebaut werden. Die Verbindungsstrecke zwischen Geisweid und Setzen, die sowohl Bahnstrecke als auch HTS überspannt, hat gut 50 Jahre nach ihrem Bau Federn gelassen. Der Verkehrslast von mehr als 4100 Fahrzeugen am Tag, darunter fast 380 Lastwagen, ist sie auf Dauer nicht mehr gewachsen. Ein Ersatzbau muss her – die Frage ist nur: Wann genau?

Eine Antwort darauf soll der Verkehrsausschuss des Kreises Siegen-Wittgenstein am 18. Mai treffen, handelt es sich bei der betroffenen Straße doch um die K 27, somit eine Kreisstraße. Zwei Varianten stehen zur Wahl: Ein „sofortiger“ Neubau oder eine Verstärkung und Instandsetzung der bestehenden Brücke, die aber auf jeden Fall im Jahre 2039 ersetzt werden muss. Der Kreis spricht sich klar für die schnellere Variante aus, wobei „sofort“ in diesem Fall bedeutet, dass locker fünf bis zehn Jahre ins Land gehen werden, bis die ersten Reifen rollen können.

Die Kreisverwaltung rechnet vor, warum möglichst bald die Weichen für einen Neubau gestellt werden sollten: Rechnet man die Planungs- und Baukosten der beiden Varianten gegeneinander, so ist dies einfach die ganz klar günstigere Alternative. 20,2 Millionen Euro dürfte das rasche Handeln kosten, der spätere Ersatzbau würde mitsamt der notwendigen Verstärkungsmaßnahmen mit fast 35 Millionen Euro zubeuchen. So oder so wird es bereits in Kürze deutliche Einschränkungen geben: Das 275 Meter lange und



50 Jahre nach ihrem Bau hat die „Setzer Brücke“ Federn gelassen. Foto: Kay-Helge Hercher

13,75 Meter breite Bauwerk ist wichtige Zufahrt für die Industriebetriebe in der Umgebung. Nicht zuletzt für die Edelstahlwerke ist sie von großer Bedeutung. Ein weiteres Befahren mit Schwerlastverkehr kann nur noch in der Brückenmitte zugelassen werden, genehmigungspflichtige Transporte scheiden völlig aus.

Dafür soll die Brücke in Kürze mit Baken versehen werden, die eine mittige Spur ausweisen. Das Befahren ist dann nur noch in eine Richtung möglich, sodass Verkehrsampeln aufgestellt werden müssen.

Rechts und links sollen Fahrradschienen eingerichtet werden, eine davon ist im Notfall für den Rettungsdienst und die Feuerwehr freigegeben. Diese einschränkende Verkehrsführung wird dauerhaft sein – bis eine neue Brücke gebaut wird, wenn möglich parallel zur alten.

ANZEIGE



Immobilienbewertung: Wenige Klicks, viele Informationen

Angebot des Immobilienportals 57immo.de ist unverbindlich

Gründe für eine Immobilienbewertung gibt es viele: Sie kann erforderlich sein für den Kauf oder Verkauf eines Hauses, beim Schließen eines Ehevertrages oder auch beim Verschenken des Eigentums an die Kinder. Allgemein gilt: Wer den Wert seiner Immobilie kennt, hat in vielen Situationen einen Vorteil. Mit der Immobilienbewertung der Vorländer Mediengruppe bekommen Haus- und Wohnungsbesitzer nun ein passendes Werkzeug zur schnellen und zuverlässigen Einschätzung des Wertniveaus an die Hand – und das völlig kostenlos. Das neue Angebot, das auf dem hauseigenen Immobilienportal www.57immo.de zu finden ist, liefert schon nach wenigen Minuten die gewünschten Ergebnisse.

Das Bedienen des Tools ist dabei denkbar einfach. Weil der Wert eines Objekts abhängig ist von verschiedenen Faktoren, werden diese natürlich auch einzeln abgefragt – eine Angabe aller Daten ist aber nicht verpflichtend: Handelt es sich um eine Wohnung oder ein Haus? Welche Objektart soll bewertet werden? Wie groß sind Wohnungs- und Grundstücksfläche? Wann wurde das Objekt errichtet? Wie ist sein Zustand? Steht eine Garage oder ein Außenparkplatz zur Verfügung? Wie lautet die Adresse der zu bewertenden Immobilie? Gerade

die Frage des Standortes ist wichtig, um weitere Faktoren wie etwa die Verkehrsanbindung oder die mögliche Nähe zur Schule in die Bewertung mit einfließen zu lassen.

Wurden schließlich alle Eckdaten des Objektes eingetragen, für die übrigens keine Dokumente oder Nachweise erforderlich sind, nimmt das Programm automatisch eine erste Schätzung der Immobilie vor. Das geschieht zum einen anhand der eingetragenen Daten, zum anderen werden dafür aber auch Vergleichswerte herangezogen, in die zum Beispiel der Bodenrichtwert ebenso einspielt wie der Wert vergleichbarer Objekte, die bereits in unmittelbarer Nähe verkauft worden sind. Das Ergebnis der Wertermittlung bekommt der Auftraggeber schließlich per E-Mail zugestellt.

Weil die Online-Einschätzung grundsätzlich aber nur der erste Baustein einer seriösen Wertermittlung sein sollte, geht der Service noch einen Schritt weiter. Denn um die Bewertung von professioneller Seite überprüfen und einordnen lassen zu können, arbeitet die Vorländer Mediengruppe mit ausgewählten, regionalen Maklern zusammen. Sie sind bestens vertraut mit dem heimischen Immobilienmarkt und dessen Besonderheiten.

In Kooperation mit Ihren regionalen Immobilienpartnern:

