

## Gesünder durch Fitness-Videos?

**Fitness-Influencer auf Social Media sind beliebt. In ihren Videos zeigen sie, wie man trainiert und sich ernährt. Tatsächlich könnten viele Menschen mehr für ihre Gesundheit tun. Doch helfen ihnen solche Vorbilder?**

Die Zahlen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind deutlich: Sehr viele Menschen bewegen sich zu wenig. Fast jeder dritte Erwachsene sitzt zu viel und verbringt zu wenig Zeit mit Laufen, Radfahren oder Gehen. Bei Kindern und Jugendlichen sind es sogar 81 Prozent, die sich weniger bewegen als empfohlen. Und laut einer aktuellen WHO-Untersuchung gibt es inzwischen über eine **Milliarde Übergewichtige** auf der Welt.

Doch es gibt auch einen **gegenteiligen** Trend: Die Fitness-**Branche** wächst. Besonders auf Social Media folgen Millionen Menschen sogenannten Fitness-Influencern. In ihren Videos auf TikTok, Youtube oder Facebook veröffentlichen sie Anleitungen zum Training und geben Tipps für eine gesunde Ernährung. Viele **Sportartikel-Hersteller** haben diese Influencer bereits als **Werbeträger** erkannt und arbeiten gerne mit ihnen zusammen.

Für den Sportwissenschaftler Lars Donath „[sind] Fitness-Influencer **Segen und Fluch zugleich**“. Einerseits können ihre Videos **nachweislich** Menschen **dazu motivieren**, sich mehr zu bewegen – auch wenn diese Motivation oft nicht lange **anhält**. Andererseits ist auch der gegenteilige **Effekt** möglich: Gerade die perfekte Selbstdarstellung von Influencern kann dazu führen, dass man gar nicht erst mit dem Sport anfängt – weil einem das gezeigte **Ideal ohnehin** unerreichbar erscheint.

Donath hält die Gesellschaft beim Thema Gesundheit für **polarisiert**. Für ihn werden die Angebote auf Social Media vor allem von Menschen genutzt, die bereits sportlich sind. Außerdem glaubt Donath, dass durch sie „gerade diejenigen, die ohnehin schon unzufrieden und übergewichtig sind, noch übergewichtiger und unzufriedener werden.“ Für diese Gruppe sind sportliche Menschen in ihrem persönlichen **Umfeld** oft viel bessere Vorbilder als Influencer bei TikTok. Und am besten, so Donath, gibt es so eine Person schon in der Kindheit.

*Autorin/Autor: Julia Vergin, Philipp Reichert*

## Glossar

**Influencer, -/Influencerin, -nen** – jemand, der im Internet bekannt ist und durch bestimmte Botschaften und/oder Werbung Einfluss hat

**Social Media** (nur Plural, aus dem Englischen) – soziale Netzwerke; Internetseiten, über die Nutzer miteinander kommunizieren können

**Vorbild, -er** (n.) – hier: ein Modell; ein gutes Beispiel, wie etwas gemacht wird

**Milliarde, -n** (f.) – 1.000.000.000; tausend Millionen

**Übergewichtige, -n** (m./f.) – ein Mensch, der so viel wiegt, dass es nicht gesund ist

**gegenteilig** – in die entgegengesetzte Richtung gehend

**Branche, -n** (f., aus dem Französischen) – ein bestimmter Bereich der Wirtschaft

**Sportartikel-Hersteller, -** (m.) – eine Firma, die Sportgeräte oder -kleidung herstellt

**Werbeträger, -/Werbeträgerin, -nen** – eine Person, ein Gegenstand oder eine Institution, die für Werbung genutzt wird

**Segen und Fluch zugleich sein** – redensartlich für: sowohl große Vor- als auch große Nachteile haben

**nachweislich** – so, dass etwas durch Beweise sicher ist

**jemanden (zu etwas) motivieren** – jemanden dazu bringen, dass er/sie Lust hat, etwas Bestimmtes zu tun (Substantiv: die Motivation)

**an|halten; etwas hält an** – hier: etwas bleibt so, wie es ist; etwas verändert sich nicht

**Effekt, -e** (m.) – die Wirkung; die Folge

**Ideal, -e** (n.) – hier: die Idee, wie jemand oder etwas sein soll

**ohnehin** – sowieso

**polarisiert** – gespalten; so, dass es zwei völlig unterschiedliche Gruppen gibt

**Umfeld, -er** (n.) – hier: die Menschen, mit denen man zu tun hat; die Umgebung