

Jasmina Eifert

PRO ANA: RADIKALISIERUNG, GEFAHREN UND SEKTENÄHNLICHE STRUKTUREN

Inhaltswarnung

Zu Beginn möchte ich eine deutliche Inhaltswarnung aussprechen – für Essstörungen, sexualisierte Gewalt, Sexualisierung Minderjähriger mit Anorexie, selbstverletzendem Verhalten (SVV) und Suizidalität

1. Was ist Pro Ana und wieso ist dieses Thema von Bedeutung?

“Mirror, mirror on the wall, make me happy, thin and tall”

Diese und ähnliche Sätze liest man, wenn man auf eine *Pro Ana* Webseite stößt. *Pro Ana* bedeutet *Pro Anorexia*, also „für Anorexie“. Im deutschsprachigen Raum ist das Störungsbild *Anorexie/Anorexia nervosa* auch bekannt als *Magersucht* – es geht hier also um jene psychische Störung, durch deren Folgen (z.B. Herzstillstand) teilweise über 10% der Betroffenen sterben (Guinhut et al., 2021). Von einer *Anorexie* nach ICD-11 (Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation [WHO]) wird gesprochen, wenn bei einer Person ein BMI von unter 18,5 kg/m² oder ein rascher Gewichtsverlust vorherrscht, welcher nicht auf eine andere gesundheitliche Störung oder auf die Nichtverfügbarkeit von Nahrungsmitteln zurückzuführen ist (BfArM, n.d.). Daneben zeigt die betroffene Person ein anhaltendes Verhaltensmuster, das die Wiederherstellung des Normalgewichts verhindern soll – dazu zählen eine eingeschränkte Nahrungsaufnahme, "Purging"-Verhalten (wie selbst herbeigeführtes Erbrechen) oder Verhaltensweisen, die auf eine Erhöhung des Energieverbrauchs abzielen (z. B. exzessive körperliche Betätigung). Das Ganze ist zusätzlich typischerweise mit einer Angst vor Gewichtszunahme verbunden und das niedrige Körpergewicht oder die Körperform stehen im Mittelpunkt der Selbsteinschätzung der Person.

Einige Fachkräfte versuchen zwischen verschiedenen Arten von *Pro Ana*-Inhalten im Internet zu differenzieren: Der größte Teil der Bewegung würde sich gegen eine Verherrlichung von Essstörungen aussprechen und andere sogar motivieren, sich gesündere Verhaltensweisen anzueignen (Eichenberg et al., 2011; Zeren, 2010). Allerdings berücksichtigen diese Fachartikel meist nicht, dass stärker radikalisierten Gruppen kein Interesse an Kontakten zur Außenwelt – vor allem zu Fachkräften im Gesundheitswesen – haben. Zudem wird ignoriert, dass die verherrlichenden Gruppierungen von *Pro Ana* deutlich einfacher zu finden sind. Wer nämlich nach *Pro Ana*-Inhalten sucht, stößt im Jahr 2025 nicht auf passwortgeschützte Foren mit Verboten von essstörungsfördernden Tipps, sondern auf gefährliche Social Media Posts, Weblogs und vor allem Einladungen zu privaten Gruppen, welche *Anorexie* als Lifestyle feiern (deswegen im restlichen Text auch ‚Lifestyle-Gruppierung‘ genannt). Hinzu kommt, dass auch immer mehr Sexualstraftäter auf diese Gruppierung aufmerksam werden und versuchen, die (häufig minderjährigen) Anhänger:innen zum Versenden von sexuell explizitem Bildmaterial zu manipulieren (Saferinternet.at, 2018).

Auch wenn sowohl der deutsche als auch der österreichische Jugendschutz vor *Pro Ana*-Inhalten warnt und versucht, verherrlichende Beiträge im Internet zu sperren, geistern diese weiterhin durchs Netz – und stellen enorme Gefahren für Menschen mit einer Essstörung und andere vulnerablen Personengruppen dar (Saferinternet.at, 2018). Deswegen ist es mir ein großes Anliegen, im Folgenden die Lifestyle-Gruppierung und ihren Aufbau zu beschreiben, Radikalisierungsprozesse zu benennen und Gefahren aufzuzeigen – vor allem weil kaum Fachartikel über die verherrlichende Lifestyle-Untergruppe der Bewegung existieren.

2. Merkmale der Lifestyle-Gruppierung

Um mögliche Radikalisierungsprozesse innerhalb der Gruppierungen verstehen zu können, wird zunächst erklärt, wie genau die *Pro Ana*-Gemeinschaften aufgebaut sind und was die Inhalte auf den Plattformen charakterisiert.

2.1 Entstehung und Entwicklung

Die *Pro Ana*-Bewegung entstand Ende der 1990er Jahre, als die ersten großen Internetforen eröffnet wurden (Ging & Garvey, 2017). Betroffene gründeten zunächst *Pro Ana*-Foren, um sich über jeden Aspekt einer Essstörung auszutauschen – so auch den Umgang mit Folgeschäden oder mögliche Zweifel an der Effektivität einer Therapie; das Ziel war eine gegenseitige Unterstützung, nicht noch tiefer in die Essstörung zu fallen (Of Herbs and Altars, 2022). Es ist nicht genau klar, wer die Begrifflichkeiten rund um *Pro Anorexia* erfand oder welches das erste *Pro Ana*-Forum war. Ab Anfang der 2000er Jahre begannen die Mitglieder, *Anorexie* auf den *Pro Ana*-Foren als Lifestyle zu zelebrieren – das absolute Ideal war ein möglichst abgemagertes Körper. Betroffene gaben sich Tipps, wie sie mehr abnehmen und ihre Symptomatik gleichzeitig besser verstecken können (Lipczynska, 2007; Of Herbs and Altars, 2022). Sie selbst bezeichnen die Mitglieder als *Anas* und ihre Erkrankung als (*Freundin*) *Ana*. Die Plattformen entwickelten sich im Laufe der nächsten 20 Jahre rasant weiter – und verlagerten sich neben der Verbreitung auf TikTok, tumblr, Instagram, X, YouTube oder Weblogs immer mehr auf privatere Kanäle wie E-Mail-Kontakte, skype, KiK, WhatsApp oder Telegram. Journalist:innen wurden letztes Jahr außerdem auf KI-Chatbots aufmerksam, welche bereitwillig *Pro Ana* Inhalte teilen und verherrlichen (DiBenedetto, 2024; SWR, 2025).

2.2 Struktur und Inhalte der aktuellen Lifestyle-Gruppierung

Pro Ana-Plattformen unterscheiden sich, wie bereits in der Einleitung erläutert, hinsichtlich ihrer Ziele: einige schreiben, dass sie für eine Genesung von einer Essstörung sind und aber allen Betroffenen eine Plattform bieten wollen – auch jenen, die noch nicht bereit sind, sich von ihrer Krankheit zu lösen (z.B. durch mangelnder Behandlungsmöglichkeiten) (Lipczynska, 2007). Der aktuell öffentlich sichtbarste Teil zelebriert und verherrlicht *Anorexie/Bulimie* allerdings als Lifestyle; Tipps und Tricks werden ausgetauscht, um sich gegenseitig weiter in die eigene Essstörung zu ziehen (Lipczynska, 2007). Diese Subgruppe ist zwar auch auf TikTok und anderen sozialen Netzwerken zu finden, kommuniziert aber wie beschrieben aktuell mehr auf privaten Kanälen wie WhatsApp – häufig entsteht der WhatsApp-Kontakt durch Annoncen in Gästebüchern/Kontaktbörsen auf *Pro Ana*-Weblogs.

Pro Ana-Blogs bestehen seit den 2000er-Jahren und zeichnen sich visuell meist durch helle Farben und einfache Navigation aus (Lipczynska, 2007). Die Seiten sind leicht zu erstellen, meist wird kostenlose Software zur Erstellung und Gestaltung dieser Webpages genutzt (Lipczynska, 2007).

Typische Elemente auf Pro Ana-Blogs sind die sog. *Sacred texts*: *Anas 10 Gebote*, *Anas Gesetze*, *Anas Psalm* und *Anas Briefe*. Eine genaue Beschreibung jedes Textes würde hier den Rahmen sprengen – zusammengefasst: Die sacred texts beschreiben vor allem, dass das oberste Ziel im Leben sei, möglichst dünn zu sein – Zunahme sei immer schlecht, Abnahme hingegen immer gut; zudem müsse es strenge, essgestörte Rituale geben und die Essstörung solle um jeden Preis von der Außenwelt (Freund:innen, Eltern, Therapeut:innen, etc.) verborgen werden. Die gleichen Grundregeln gelten auch für die WhatsApp-Gruppen und andere Kontaktformen innerhalb der Szene.

Auf eigenen Weblogs, in Kontaktanzeigen und in WhatsApp-Gruppen stellen sich Anhänger:innen meist folgendermaßen vor: Name, Alter, Größe, HG (Höchstgewicht), TG (Tiefstgewicht), AG (aktuelles Gewicht), ZG (Zielgewicht) und BMI (Body Mass Index – das Gewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in m).

BLAKE 14. Januar 2023 um 17:35 ANTWORTEN →

 Hey, Ich suche eine Strenge Gruppe. Zu mir:
Alter:18
Größe:176cm
AG:36Kg(Bmi:11,6)
HG:85Kg
WG:30Kg

Diese WhatsApp-Gruppen sind in der Pro Ana-Bewegung dazu da, sich gegenseitig zu weiterer Abnahme zu triggern und miteinander zu konkurrieren. Die Regeln in den Gruppen sind meist sehr streng und beinhalten beispielsweise tägliches Wiegen, regelmäßiger Austausch oder wöchentliche Spiegel-Selfies in enger Kleidung, Unterwäsche oder teilweise sogar ganz unbedeckt. Wer gegen Vorschriften verstößt, wird bestraft: Fasten, Erbrechen, mehrere Stunden Leistungssport oder Rauswürfe können die Folge sein. Twins und Mitglieder in Gruppen stellen sich außerdem häufig gemeinsamen *challenges*: Hier wird meist eine bestimmte Hunger-Diät für eine bestimmte Anzahl an Tagen gemeinsam durchgeführt und diejenige, die am meisten abnimmt, gewinnt. Die Bekannteste dieser Diäten ist die *Ana Bootcamp Diät* (kurz: *ABC-Diät*). Hier werden über 50 Tage hinweg täglich max. 500 Kalorien konsumiert – für Menschen mit einer sowieso bestehenden Anorexie und häufigem Untergewicht extrem gefährlich. Genau solche Erfahrungen in diesen Gruppen beschreibt eine Reporterin im Jahre 2015 (Brenneisen, 2015a) – die Kontaktanzeigen auf Weblogs deuten darauf hin, dass sowohl die Regeln als auch der Umgangston auch 10 Jahre später noch ähnlich sind:

ANONYMOUS 19. März 2024 um 14:25 ANTWORTEN →

 Hey, wir sind 3 Mädels, die neue Mitglieder für unsere Ana-Gruppe suchen. Wir haben eine familiäre Atmosphäre aber dennoch einige Regeln:

- nicht über 1.000 kcal pro Tag
- Täglich mind. 2.0 l trinken
- Montag & Donnerstag: Waagebild + Gewichtsabnahme & aktuellen BMI
- Abendprotokoll* bis 10⁰⁰ Uhr am Folgetag
- Sonntags ein Wochenziel in das Abendprotokoll mit einbringen

Außerdem machen wir regelmäßige Challenges.

ANONYMOUS 10. März 2023 um 14:07 ANTWORTEN →

 Hello, 😊😊😊
Meine Twin und ich haben eine sehr strenge Gruppe gegründet. ❤️❤️❤️
Wir machen die Gruppe auf, da wir mit den bisherigen Gruppen nicht zufrieden waren, uns jedoch gegenseitig erfolgreich unterstützen und uns nun überlegt haben weitere Leute einzuladen, um noch weiter zu kommen. ❤️❤️❤️ Unser Mindset: Ana ist keine Diagnose, sondern unser Lifestyle.
Die Gruppe ist offen für alle richtigen Anas oder solche die es wirklich werden wollen, das wird sich dann herausstellen, ob ihr bei uns richtig seid. Nur die Harten kommen in den Garten. 😊😊😊😊
Wenn ihr mit dabei sein wollt hier ist der Link.

Ein ebenfalls großer Teil der Pro Ana Gruppierungen stellen so genannte *Thinspirations* dar: Bilder von dünnen bis abgemagerten Mädchen oder Frauen – entweder Models oder unbekannte Menschen aus dem Internet (Lipczynska, 2007). Thinspiration (oder kurz *thinspo*) ist ein Kofferwort aus *thin* (englisch für dünn) und *Inspiration* (Lipczynska, 2007). Thinspos werden hauptsächlich in WhatsApp-Gruppen, auf Social Media und durch Weblogs verbreitet – dabei kursieren die gleichen Darstellungen teilweise seit über 10 Jahren im Netz. In sozialen Netzwerken werden diese meist mit Hashtags wie #ana, #starve oder #fasting geteilt – #thinspo wurde 2012 von Instagram verbannt (Meusers, 2012). Eng verbunden mit thinspos sind Bilder von selbstverletzendem Verhalten – meist graphische Darstellungen von aufgeschnittenen Unterarmen (Ging & Garvey, 2017). Auch diese Darstellungen wurden eigentlich 2012 auf Instagram verboten (Meusers, 2012) – trotzdem findet man diese sehr leicht.

2.3 Gemeinsamkeiten der Inhalte

Was bei fast allen Komponenten auffällt, ist, dass die Essstörungen der Betroffenen (meist Anorexie, seltener auch eine Bulimie) häufig wie eine reale Person behandelt wird – genannt wird diese *Ana* (bzw. *Mia* für eng. Bulimia/dt. Bulimie). Vor allem in den sacred texts wird die Essstörung als Freundin der Betroffenen dargestellt, welche diese niemals verlassen werde und helfe, alle Träume und Ziele zu erreichen (Lipczynska, 2007). Es kommt also zu einer *Personifizierung der Essstörung*. Nach einer Analyse von Bates (2015) wirke diese als Leitlinie und Verhaltenskodex unter den Mitgliedern. Auch die Formulierung „Ich bin Ana seit...“ ist häufig anzutreffen, dient der *Validierung der Szenenzugehörigkeit* (Bates, 2015) und deutet auf eine besonders starke Identifikation mit der eigenen Erkrankung hin. Klinische Diagnosen (Anorexie oder Bulimie) und deren Folgeschäden wie Haarausfall oder Kreislaufprobleme werden oft genutzt, um zu beweisen, dass man wirklich zur Pro Ana-Bewegung gehöre (Riley et al., 2009). Auch eine *Selbstabwertung* wie „Ich bin so fett geworden“ „Ich bin so undiszipliniert“ o.ä. wird genutzt, um zu zeigen, dass man sicher „Ana“ ist (Bates, 2015; Branley & Covey, 2017). Generell scheint das Bedürfnis, die *Szenenzugehörigkeit gegenüber sich selbst oder anderen zu beweisen*, groß zu sein, weshalb auch spezielle Pro Ana-Armbänder existieren. Meist handelt es sich hierbei um rot-weiße Perlenketten mit einem kleinen Libellenanhänger, welche von Mitgliedern zur gegenseitigen Identifikation und als Erinnerung an die Szenenzugehörigkeit getragen werden.

Durch diesen speziellen Schmuck wird auch nochmal deutlich, dass die Mitglieder *Anorexie als einen Lifestyle propagieren*, als positive Exklusivität framen und eher als Fähigkeit oder Beweis für Überlegenheit wahrnehmen – nicht als Krankheit (Bates, 2015; Branley & Covey, 2017; Lai et al., 2021).

Ebenfalls offensichtlich ist die gemeinsame *Fixierung auf Essen und das Dünn-Sein* als oberstes Ziel und wichtigster Teil der Identität (Riley et al., 2009). Die Anhänger:innen beschreiben, dass das „wahre Ich“ dünn sei und dieses in einem Käfig oder einer Hülle aus Fett verborgen sei: „the pure frame“ vs. „the flesh“ (Bates, 2015, S. 195). Dünn sein bzw. sichtbare Knochen seien die Essenz der eigenen Person (Riley et al., 2009). Immer wieder ist das Endziel, „weightless“ zu sein oder zu „verschwinden“ (Bates, 2015, S. 196). Fraglich ist, ob diese Aussagen mit suizidalen Gedanken zusammenhängen. Einige der Mitglieder bezeichnen sich so als *ATTE* – *Ana till the End* (Riley et al., 2009). Damit ist gemeint, dass diese Mitglieder auch vor dem Tod als mögliche Folge der Essstörung nicht zurückschrecken und in Kauf nehmen, um möglichst wenig zu wiegen. Generell ist das *Gewichtsziel sehr niedrig*: Eine in der Szene sehr bekannte ‚Neuinterpretation‘ des BMIs sagt beispielsweise, dass ein 15er-16er BMI ‚sexy und schlank‘ sei – in der Medizin spricht man hier bereits von gefährlichem Untergewicht (Cole & Lobstein, 2012). Auch in den Kontaktbörsen geben viele ein lebensbedrohlich niedriges Wunschgewicht an.

Da nur wenige Fachartikel zu der Lifestyle-Untergruppe der Bewegung existieren, fehlen auch verlässliche Statistiken zu den aktuellen *demographischen Daten* der Nutzer:innen. Nach Kontaktbörsen und Vorstellungen auf den Weblogs scheint es allerdings so zu sein, als gäbe es derzeit fast ausschließlich weibliche Anhängerinnen zwischen 13 und 25 Jahren.

3. Psychologische Mechanismen innerhalb der Bewegung

Die Inhalte und Strukturen könnte man also folgendermaßen zusammenfassen: junge Menschen, welche ihre Krankheit oft personifizieren, als gemeinsamen Identitätsanker nutzen und sich gegenseitig immer weiter in ihre Essstörung treiben. Aber wie kann es überhaupt dazu kommen, dass Menschen sich freiwillig auf Plattformen begeben, bei denen potenziell tödliche Krankheitsbilder angestrebt werden?

3.1 Motivationale Hintergründe

Zunächst wird durch die Struktur der Szene deutlich, dass die Mitglieder *Verständnis für ihre Essstörung* und eine *emotionale zwischenmenschliche Verbindung/Gruppenzugehörigkeit* suchen (Lai et al., 2021). Szenemitglieder berichten (mal mehr, mal weniger kritisch), wie sehr die Pro Ana-Gemeinschaft ein Familienersatz darstellt(e) (NDR, 2024) und private Gruppen werden typischerweise mit „familiärer Atmosphäre“ beworben (siehe auch Screenshots auf vorherigen Seiten). Eine Studie von Stracke et al. (2008) konnte zeigen, dass Pro Ana-Mitglieder im Vergleich zu Anorexie-Betroffenen außerhalb der Szene von deutlich mehr zwischenmenschlichen Konflikten berichten und isolierter leben.

Auch das Bedürfnis nach einem *Identitätsgefühl* kann leicht in der Pro Ana-Bewegung vor allem in gemeinsamen WhatsApp-Gruppen, in welchen Mitglieder (u.a. durch die strengen Regeln) täglich miteinander kommunizieren und sich damit beschäftigen, ‚wer sie unter der Hülle aus Fett wirklich sind‘, befriedigt werden. Damit verbunden: das *Quest for Significance*-Modell (eng. für *Suche nach Sinn*) – Individuen seien demnach damit beschäftigt, „was nach ihren – oftmals kulturell determinierten – Werten für sie wichtig ist“ (Srowig et al., 2018, S. 7). In einer Gesellschaft, in der der eigene Körper etwas ist, was immerzu optimiert werden muss und u.a. durch social Media durchgehend thematisiert wird, ist es nicht unerschwinglich, dass v.a. junge Menschen mit einer *unsicheren Selbst-Identität* ihren eigenen Körper als Identitätsanker nehmen. Neben einem stärkeren Identitätsgefühl und mehr gefühlten Lebensinn kann auch ein *Gefühl von Überlegenheit* eine Rolle spielen. Pro Ana fühlt sich sozial exklusiv an und einer der wichtigsten Grundpfeiler ist die Verheimlichung der Mitgliedschaft und der eigenen Essstörung, wodurch man sich gegenüber Menschen in der Außenwelt überlegen fühlen könnte.

Auch das *Need for Closure* – das „Bedürfnis nach klaren, abgeschlossenen Antworten ohne Ambiguitäten“ (Srowig et al., 2018, S. 7) – könnte eine Rolle bei den motivationalen Hintergründen spielen: Die wichtigste Grundhaltung innerhalb der Subgruppe Lifestyle-Pro Ana ist sehr einfach – dünn sein und nichts essen ist gut, alles andere schlecht. Alle weiteren Aktivitäten oder Regeln bauen auf diesem Grundsatz auf. Vor allem bei Menschen mit einer niedrigen Ambiguitätstoleranz (und dadurch einem höheren Bedürfnis nach einfachen, klaren Antworten) können die strikten Regeln bei Pro Ana in Kombination mit dem einfachen Sozialisationsangebot verlockender wirken.

Eine Hinwendung zu radikalen Gruppen kann zuletzt auch als ein Versuch verstanden werden, *konfliktreiche* oder *traumatische Lebenssituationen zu bewältigen* (Srowig et al., 2018). Wie häufig traumatische oder konfliktreiche Lebenssituationen in der gesamten Gruppierung auftreten, ist noch unklar. YouTuber Dorian erzählt, dass seine Pro Ana-Kontakte oft von (sexualisierter) Gewalt betroffen gewesen seien (Of Herbs and Altars, 2020a). Auch in einem NDR-Podcast berichtet ein ehemaliges Szene-Mitglied, dass ihre posttraumatische Belastungsstörung Mitauslöser für ihre Anorexie und den Einstieg in die Pro Ana-Szene war (NDR, 2024).

Zusammengefasst: Bei den Mitgliedern handelt es sich häufig um einsame/isolierte, selbstunsichere und teilweise auch traumatisierte junge Menschen, welche Identität, ein Gruppenzugehörigkeitsgefühl und möglichst klare, einfache Antworten auf diverse Lebensfragen suchen. All das macht diese Individuen sehr anfällig für die gefährliche *Ideologie* von Pro Ana: ‚Du kannst niemals zu dünn sein, Dünn-Sein und Geheimhaltung sind die wichtigsten Ziele‘.

3.2 Radikalisierungsprozesse

Die starke Präsenz im Internet mit den klaren Grundhaltungen (vor allem auf Instagram, TikTok oder Weblogs) sind für vulnerable Personen zunächst ein einfaches *Sozialisationsangebot*. Durch den Beitritt reduziert sich ein mögliches *Gefühl der Unsicherheit* und *Gefühle der Identifikation und Zugehörigkeit* werden verstärkt, es kommt zur Bildung einer *Eigengruppe* mit speziellem Verhaltenskodex (z.B. durch Regeln in WhatsApp-Gruppen). Die *soziale Exklusivität* der Eigengruppe wird schnell aufgebaut – beispielsweise durch Pro Ana Armbänder oder aufwendigen Methoden zu Geheimhaltung der eigenen Essstörung bzw. der Zugehörigkeit zur Pro Ana-Szene. In den privaten Gruppen kann es so auch zu stundenlangen Diskussionen kommen, welcher Gruppenname für das außenstehende Umfeld am unauffälligsten sei (BR, 2024).

Anhand der Texte wie Anas Brief oder Anas Gesetze wird klar, dass es anschließend zu einer deutlichen *Favorisierung der eigenen Gruppe* (die Pro Ana Bewegung) und der *Abwertung der Fremdgruppe* kommt (das Umfeld): „wie ich von *sogenannten* Ärzten genannt werde“ (aus ‚Anas Brief‘). Auch das Framing/ die Verharmlosung einer Essstörung als etwas Positives und die absichtlich fehlende Thematisierung von psychologischen Motivationen hinter der Essstörung (Riley et al., 2009) sorgt für eine Distanzierung von der Fremdgruppe, welche gestörtes Essverhalten als pathologisch betrachtet. Srowig et al. (2018) beschreiben die starke Unterteilung in *ingroup* und *outgroup* ebenfalls als einen wichtigen Radikalisierungsfaktor.

Zuletzt sind noch die *Echokammern* zu nennen: Hierbei handelt es sich um einen sozialen Raum, „in dem die eigene Meinung gespiegelt und nicht mit anderen Meinungen konfrontiert wird, sodass es automatisch zu einer Verstärkung der eigenen Meinung kommt“ (Stangl, 2023). So ist es Pro Ana-Mitgliedern in Gruppen z.B. häufig verboten, über Genesung oder Therapie zu sprechen. Durch diese Gleichschaltung der Meinung in Form von Echokammern zusammen mit der Distanzierung von der meinungsabweichenden Fremdgruppe kommt es zu einem Teufelskreis – Mitglieder radikalisiert sich gegenseitig immer stärker, die Distanz zur Fremdgruppe wird extremer und es wird wiederum verstärkt Kontakt zu meinungsgleichen Menschen gesucht, um Konflikte zu vermeiden oder Zugehörigkeitsgefühl zu spüren.

4. Potenzielle Gefahren der Pro Ana Gruppierungen

4.1 Eigen- und Fremdgefährdung

Die erste – offensichtliche – Gefahr ist die *mögliche Symptomverschlechterung* der anorektischen/bulimischen Mitglieder. Durch die Regeln können sich essgestörtes Verhalten wie zwanghaftes Kalorienzählen, restriktives Essverhalten oder starre Kau- und Trinkrituale schnell intensivieren. Durch

noch weniger Nahrungsaufnahme sinkt nicht selten das Gewicht in einen lebensbedrohlichen Bereich – die Folgen einer Essstörung reichen von Herzrhythmusstörungen über Osteoporose bis zum Tod (Meczekalski et al., 2013). Durch die fehlende realistische Darstellung einer Essstörung als Krankheit mit fatalen Folgeschäden, welche (wenn man nicht an der Essstörung stirbt) einen ein ganzes Leben lang begleiten können, besteht die Gefahr, dass gerade sehr junge Menschen ein sehr verzerrtes Bild einer Anorexie erhalten.

Da die gesamte Identität und die Gruppenzugehörigkeit auf der Grundlage ‚nur möglichst dünn sein ist gut‘ sowie der Geheimhaltung der eigenen Essstörung beruht, würde eine Therapie einen zwingenden Kontaktabbruch mit der Bewegung und ihrer Ideologie bedeuten. Auch Bates (2015) vermutet, dass die Strukturen innerhalb der Bewegung die *Therapiemotivation senken* könne. In einer Studie von Stracke et al. (2008) konnte gezeigt werden, dass Pro Ana-Mitglieder im Vergleich zu Anorexie-Betroffenen außerhalb der Lifestyle-Gruppierung eine schwerere Symptombelastung und mehr Komorbiditäten, weniger Veränderungsbereitschaft und mehr interpersonelle Beeinträchtigungen aufweisen. Eine dieser möglichen Komorbiditäten ist der möglicherweise erhöhte *Substanzabusus*. In Anas Gesetzen wird z.B. empfohlen, absichtlich nicht mit dem Rauchen aufzuhören, um weniger Appetit zu haben. Auch das ehemalige Szenemitglied Dorian berichtet, dass Substanzmissbrauch (z.B. Kokain, Speed, Appetitzügler, Abführmittel, Koffein, Zigaretten oder ChestEze) nicht selten in der Pro Ana-Szene zu sehen ist (Of Herbs and Altars, 2020b). Neben den hohen Risiken einer Essstörung kommen für junge Menschen also auch noch mögliche Folgen eines Substanzabusus hinzu.

Zuletzt sind auch *selbstverletzendes Verhalten (SVV)* sowie erhöhte *Suizidalität* stark mit Pro Ana verbunden. In einer Analyse zu Pro Ana-Posts auf Instagram konnte gezeigt werden, dass 6% der Beiträge graphische Darstellungen oder detaillierte Beschreibungen von Suizid oder SVV waren (Ging & Garvey, 2017) – das sind sechs von 100 Beiträgen. Vor allem für Personen, die sich durch Radikalisierungsprozesse immer intensiver ausschließlich innerhalb der Online-Community bewegen, sind 100 Posts schnell durchgeklickt. Auch die detaillierten Beschreibungen, ‚gewichtslos‘ zu sein oder zu ‚verschwinden‘, sprechen für auftretende Suizidalität. Auch wenn es wichtig ist, dass sich suizidale Menschen mitteilen können – Betroffene sollten keinesfalls allein untereinander die Suizidalität der jeweils anderen Person regulieren müssen.

4.2 Zusammenhang mit Sexualdelikten

Neben Schilderungen von eigen- und fremdgefährdendem Verhalten tauchen seit einigen Jahren auch immer wieder Berichte über Sexualstrafäter:innen auf, welche sich gezielt Pro Ana-Mitglieder als Opfer suchen (z.B. Brenneisen, 2015b). Im Folgenden soll dargestellt werden, in welcher Form diese Delikte stattfinden, wie die Täter:innen vorgehen und was diese zu den Straftaten motivieren könnte. Auch wenn es häufig unangenehm wirkt, sich intensiv mit Sexualdelikten auseinander zu setzen, ist dies der einzige Weg zur Prävention und Intervention – zum Schutz aller Menschen, besonders aber der vulnerableren Personen in unserer Gesellschaft.

4.2.1 Pro Ana Coaches und Cyber-Grooming

Der österreichische Jugendschutz warnt im Beitrag zu Pro Ana/Pro Mia unter anderem vor so genannten *Pro Ana Coaches* (Saferinternet.at, 2018). Hierbei handelt es sich um Menschen, welche Mitglieder der Pro Ana-Szene zu weiterem Abnehmen motivieren wollen – meist fordern diese täglichen Kontakt sowie regelmäßige, sehr sexuell explizite Fotos oder Videos, angeblich zur Kontrolle des Gewichtsverlustes. Bei den Coaches handelt es sich fast ausschließlich um *erwachsene* Männer – Verbreitung, Erwerb und Besitz pornographischer Aufnahmen von Minderjährigen stellt nach §§ 184b, 184c StGB eine Straftat dar. Insgesamt fordern die Coaches absolute Kontrolle über die Betroffenen und bezeichnen diese im Zuge dessen auch teilweise als ihre „Sklavinnen“ (SRF Dokus & Reportagen, 2022). Eine Reporterin berichtet im Jahr 2015, dass sie sich als 15-jährige ausgab und mit einem Pro Ana-Coach Kontakt hatte (Brenneisen, 2015b). Dieser 25-jährige Coach forderte Nacktbilder und stellte unangemessene Fragen zu bisherigen sexuellen Erfahrungen. Er kündigte außerdem „intime Erniedrigung“ an – begründet wurde das damit, dass dies alles notwendig sei, um sich auf die Anorexie „einlassen zu können“ (Brenneisen, 2015b). Zudem wollte er, dass die fiktive 15-jährige Person zu ihm nach Frankfurt fahre, um dort eine Woche lang ‚intensiv gecoacht zu werden‘. Mittlerweile existieren mehrere Reportagen zu Pro Ana-Coaches und bei allen ging das Coaching-Angebot mit der Aufforderung zu sexuellen Handlungen einher – auch wenn die Pro Ana-Mitglieder minderjährig waren (z.B. PULS Reportage, 2021; SRF Dokus & Reportagen, 2022). Beispielsweise wird in einer Dokumentation von PULS von einem Coach berichtet, welcher ein Szenemitglied dazu aufforderte, Masturbationsvideos von sich zu senden – angeblich um ihren Kalorienverbrauch zu überprüfen (2021). Der Prozess, Vertrauen zu Minderjährigen aufzubauen, um diese zu sexuell explizitem Material zu manipulieren (und anschließend zu persönlichen Treffen zu erpressen), wird (*Cyber-*) *Grooming* genannt.

Kontakt zu den Szene-Mitgliedern erhalten die Coaches hauptsächlich durch Annoncen auf Pro Ana-Weblogs. Hier zwei Beispiele:

ANONYMOUS 26. März 2025 um 21:20 ANTWORTEN →

 Ich, M, 38, aus Norddeutschland, mit 12 Jahren Erfahrung im Bereich Abnehmen, suche dich, weiblich, die daran interessiert ist an ihre Grenzen zu gehen aufs Gewicht bezogen. Du hast einen Hang zur Selbsterstörung? Du liebst Kontrolle, strenge Regeln, Strafen und Führung?

Melde dich bei mir auf Telegram:

ANONYMOUS 18. April 2025 um 22:00 ANTWORTEN →

 Du suchst Hilfe und einen Coach? Kommst nicht mehr weiter und erreichst deine Ziele nicht? Dann schreib mir auf kik unter  und wir ändern das!

Neben dem Besitz und Erwerb von kinder- oder jugendpornographischen Inhalten (in der Rechtspsychologie häufig *Kindesmissbrauchsabbildungen* genannt) oder dem Drängen zu sexuell expliziten Medien bei volljährigen Opfern versuchen Täter:innen auch, die Betroffenen zum Einstieg in die Pornoindustrie zu manipulieren (was ebenfalls zu Grooming zählt):

„But McDonald was horrified when a fellow member of one pro-anorexia website emailed her requesting that she join a pornography agency. ‘My anorexic friend was actually a 46-year-old male with a fetish for skinny women,’ she says. ‘He had pretended to be a young girl and persuaded me to share sexually explicit pictures and tried to convince me to join his modelling agency for the super-skinny.’ (Hobbs, 2011).

Die Sexualisierung von Anorexie-Betroffenen ist nichts Neues – Internetbeiträge mit der Beschreibung von expliziten sexuellen Fantasien über schwer kranke Anorexie Patientinnen finden sich seit den frühen 2000er Jahren. Schuldgefühle, dass sie die Betroffenen durch die positive Bestätigung evtl. weiter in ihre Essstörung treiben oder sich diese aktuell nicht in der Verfassung für eine stabile romantische Beziehung inklusive intimen Kontakt befinden könnten, scheinen sie dabei nicht zu haben:

25.7.2005

Hallo, ich teile Deine Neigung - und muß Dir sagen mit dieser Vorliebe zu leben ist nicht immer ganz leicht!!!Zumindest wenn Du -wie ich- eine wirklich anorektische Freundin hast. Das irgendwie schon Himmel und Hölle zugleich. Frauen sind ja eh schon nicht gerade einfach - aber bei Magersüchtigen ist es halt oft gerade mit den Stimmungsschwankungen extrem. Da kann es Dir passieren, daß Du auch schomal tagelang (oder sogar für mehrere Wochen) überhaupt nicht darfst.Wenn Du aber gleichzeitig mit so einem Traum aus Haut und Knochen zusammenlebst ist das verdammt mehr akls schwer.

Trotzdem nimmt man es andererseits auch irgendwie gerne in Kauf weil es einfach nichts geileres gibt!

Aber wie gesagt - es ist nicht alles immer Gold!

Trotzdem viel Erfolg bei der Suche!

Ich möchte anmerken, dass ‚Fetisch‘ in diesem Fall eine Fehlbezeichnung darstellt – schwer kranke und vulnerable Menschen als sexuell erregend zu empfinden und diesen Neigungen aktiv nachzugehen, ist keine ungewöhnliche, aber harmlose Vorliebe (in der Psychologie *Paraphilie* genannt), sondern eher eine *paraphile Störung*. Nach ICD-11 handelt es sich bei der paraphilen Störung um eine psychische Störung mit intensiven, anhaltenden sexuellen Erregungsmustern, welche erhebliche Belastungen/Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Lebensbereichen verursachen oder *anderen Menschen schaden* (wie Kindern oder nicht einwilligenden Personen) (BfArM, n.d.). Die Sexualisierung von Anorexie-Betroffenen als Vorliebe oder Fetisch zu bezeichnen, gibt potenziellen Täter:innen die Möglichkeit, sich aus ihrer Verantwortung rauszureden – die Fantasien seien ja schließlich ganz normal, harmlos und würden zur persönlichen Freiheit zählen. Freiheit endet allerdings bekanntermaßen da, wo andere Menschen zu Schaden kommen.

4.2.2 Täter:innentypologie

Die Täter:innen könnten also eine paraphile Störung aufweisen – zahlreiche Berichte bezeichnen die Coaches als *pädophile Täter* (z.B. Brenneisen, 2015b; Saferinternet.at, 2018). Eine *ausgelebte Pädophilie* (= *pädophile Störung*) zählt nach ICD-11 zwar tatsächlich zu den paraphilen Störungen, dabei wird aber immer wieder außer Acht gelassen, dass sich eine Pädophilie nur auf ein präpubertäres Körperschema bezieht – also auf Kinder, welche noch zu jung sind, um pubertäre Merkmale aufzuweisen (BfArM, n.d.). Auch wenn der Körper von stark untergewichtigen Anorexie-Betroffenen manchmal als ‚kindlich‘ beschrieben wird, kann man einen ausgehungerten Körper von (post-)pubertären Jugendlichen (oder Erwachsenen) nicht einfach mit einem Kinderkörper gleichsetzen. Zudem kann durch die Gleichsetzung von Kindesmissbrauch und Pädophilie der Eindruck entstehen, dass alle Kindesmissbrauchstäter:innen pädophil sind oder alle Menschen mit einer Pädophilie Straftaten an Kindern begehen – beides ist nicht der Fall. Mehr als 50% aller Kindesmissbrauchstäter:innen sind nicht pädophil (Fegert et al., 2015) und viele Menschen mit einer Pädophilie begehen keine Kindesmissbrauchsdelikte. Auch wenn derzeit nach bestem Wissen keine Untersuchung existiert, welche sich im Kontext Pro Ana mit der Täter:innentypologie und den Motiven der Täter:innen beschäftigt, können mehrere Hypothesen aufgestellt werden:

Eine paraphile Störung, welche in diesem Falle bei Sexualstraftäter:innen zutreffen könnte, wäre womöglich die *sexuell sadistische Störung* nach ICD-11. Bei einer sexuell sadistischen Störung muss ein anhaltendes, fokussiertes und intensives Muster sexueller Erregung vorherrschen, welches „mit der *Zufügung körperlichen oder psychischen Leids an einer nichteinwilligenden Person* [Hervorhebung durch Verf.] verbunden ist“ (BfArM, n.d.). Die betroffene Person muss außerdem „diese Gedanken, Phantasien oder dranghaften Bedürfnisse ausgelebt haben oder durch sie stark beeinträchtigt sein“ (BfArM, n.d.). Dafür spricht, dass viele der Coaches die Pro Ana-Mitglieder intensiv beleidigen und emotionaler Gewalt aussetzen oder immer wieder gezielt versuchen, diese zu selbstverletzendem Verhalten (auch im Intimbereich) zu manipulieren, wovon sie zusätzlich Videoaufnahmen fordern (PULS Reportage, 2021).

Eine kurze Randnotiz: Bei einer sexuell sadistischen Störung nach ICD-11 handelt es sich nicht um einvernehmlichen sexuellen Sadismus und dieser zählt nicht zur sexuell sadistischen Störung (BfArM, n.d.). Ersteres ist eine Paraphilie (also wie zuvor beschrieben um eine per se harmlose sexuelle Vorliebe gegenüber Erwachsenen bzw. Gleichaltrigen) und wird auch *inklinierender Sadismus* genannt, die sexuell sadistische Störung wird auch als *periculärer* oder *gefährlicher Sadismus* bezeichnet (Fiedler, 2007). Beide unterscheiden sich u.a. hinsichtlich Leitmotivation, Verhaltenskontrolle, Realitätseinschätzung und dem Umgang mit Intimität erheblich (Benecke, 2019) – Genaueres kann im zitierten Fachbeitrag nachgelesen werden. Mir ist die Differenzierung deshalb wichtig, weil potenzielle Täter:innen nicht die Möglichkeit haben dürfen, ihre Straftaten als Vorlieben zu verharmlosen und sich somit aus der Verantwortung zu ziehen.

Neben einer sexuellen Ansprechbarkeit (für z.B. Leiden der Opfer) könnte auch die Vulnerabilität der Pro Ana-Mitglieder ein Grund für die Täter:innen sein, diese als potenzielle Opfer zu wählen und bestimmte Motive zu befriedigen. Menschen, welche Sexualdelikte begehen, um primär Motivationen wie Macht oder Kontrolle zu befriedigen und keine paraphile Störung aufweisen, werden *Ersatzhandlungstäter:innen* genannt. Genaueres dazu kann z.B. bei Fegert et al. (2015) nachgelesen werden. Wie ich bereits herausgestellt habe, handelt es sich bei den Gruppenmitgliedern meist um selbstunsichere, isolierte, junge (und lebensunerfahrene), teils traumatisierte Individuen mit einem starken Bedürfnis nach Identität und Gruppenzugehörigkeit. Täter:innen, welche Motive wie ein erhöhtes Kontrollbedürfnis nicht produktiv und ohne Schäden zu verursachen befriedigen können, könnten diese Vulnerabilität gezielt ausnutzen, um leichter Straftaten zu begehen.

4.2.3 Täter:innenstrategien

Simons et al. untersuchten in ihrer Studie, welche Strategien Pro Ana-Coaches anwenden, um an sexuell explizites Bildmaterial zu gelangen und die Opfer zu realen Treffen zu manipulieren (2024). Dazu wurden drei falsche Pro Ana-Profile erstellt und mit N=31 Coaches gehattet. Zusätzlich wurden N=79 Opfer von Coaches mit Fragebögen befragt und von diesen führten die Forschenden mit n=14 zusätzlich tiefergehende Interviews. Daraus konnten die Untersucher:innen folgende Strategien ableiten: Zunächst bauten die Coaches Vertrauen sowie ein Abhängigkeitsverhältnis auf (1.) und konnten so zu sexuell explizitem Material der Opfer gelangen (2.). Anschließend wurde der Druck auf die Opfer erhöht, indem diese mit den Bildern/Videos erpresst wurden (3.) – wenn sich ein Opfer weigerte, einem persönlichen Treffen mit den Coaches zuzustimmen (4.), würden die Täter:innen das Bild- bzw. Videomaterial veröffentlichen. Durch Erpressung versuchten die Coaches zudem zu verhindern, dass Opfer die Taten zur Anzeige bringen oder sich Menschen in ihrer Umgebung anvertrauen. Diese vier Strategien lassen sich generell immer wieder bei Cybergrooming finden, auch außerhalb vom Kontext Pro Ana.

Wie verteidigen die Täter:innen ihre Handlungen vor sich selbst und vor anderen (in der Psychologie auch Rechtfertigungsstrategien genannt)? Was sagen sie zu den Opfern, um diese zu manipulieren? Zum einen behaupten sie, die Sexualdelikte seien eine *Gegenleistung* für ihre Coaching-Hilfe. Hier ein Beispiel aus einem Weblog:

ANONYMOUS 2. März 2024 um 17:53

ANTWORTEN →



Doch sie ist schon echt. Aber gehört vielleicht zu der Sorte junger Frauen die meinen, sie müssten keine Gegenleistung erbringen, wenn jemand ihnen Hunderte von Stunden fürs Coaching widmet – und die völlig empört reagieren, wenn man sagt, dass man Anas erotisch findet und sie nur deswegen coacht. – Hier gibt es so viele naive Anas, die meinen, Coaching gäbe es ohne Gegenleistung ...

Dieser Screenshot ist auch ein Beispiel für die Strategie der Täter-Opfer-Umkehr. Nicht die Coaches seien schuld, sondern die (teils minderjährigen) ‚naiven‘ Pro Anas – welche im Weltbild der Coaches diese für ihre ‚Coaching‘-Fähigkeiten ausnutzen würden. Betroffene hätten laut den Coaches eine sexuelle Gegenleistung zu erwarten,

wenn sie ‚Hilfe‘ bekommen – wenn sie dies nicht automatisch wissen, seien sie aufgrund der eigenen Naivität selbst schuld.

Eine weitere Rechtfertigungsstrategie ist die *Bagatellisierung von möglichen Folgeschäden* einer Anorexie oder des Umgangs der Coaches mit Pro Anas (Beispiele: PULS Reportage, 2021; SRF Dokus & Reportagen, 2022). Auch die vorher angeschnittene *Verharmlosung ihrer Fantasien/Handlungen als Fetische* oder normale Vorlieben dient der Rechtfertigung vor sich selbst oder anderen Menschen. So begründete ein volljähriger Coach in einer PULS-Dokumentation (2022) seine unangebrachten sexuell expliziten Fragen an ein vermeintlich 15-jähriges Pro Ana-Mitglied (Fake-Profil zu Recherchezwecken der Journalist:innen) mit der Ausrede, dass viele Mädchen aus der Pro Ana-Szene auf BDSM stehen oder anderweitige entsprechende Paraphilien aufweisen würden. Auch das ist wieder Täter-Opfer-Umkehr. Der Täter schiebt die Verantwortung auf das Opfer, indem er behauptet, die Texte nur für die angeblich vorhandenen sexuellen Vorlieben des Gegenübers zu schreiben.

5. Conclusio

Es zeigt sich deutlich, dass die Lifestyle-Untergruppe der Pro Ana-Bewegung kein Weg ist, sich mit anderen Betroffenen gegenseitig im Leben zu unterstützen, sondern dazu führen kann, dass die Beteiligten immer weiter in ihre Essstörungen abrutschen und sich gegenseitig mitziehen. Daneben gibt es zahlreiche weitere Gefahren wie möglicher Substanzmissbrauch oder sexualisierte Gewalt durch selbsternannte ‚Coaches‘.

Fachartikel beschreiben häufig, dass die Lifestyle-Untergruppe nur ein winziger Teil der Bewegung ist – was aber aktuell im Jahr 2025 nicht bestätigt werden kann. Es lassen sich zahlreiche Pro Ana Beiträge aus der Lifestyle-Untergruppe finden, aber kaum nicht-verherrlichende Foren. Und selbst wenn diese Untergruppe nur ein kleiner Teil der Pro Ana-Community wäre – das macht die Gruppierung nicht weniger gefährlich für vulnerable Personen, die darauf stoßen. Sowohl in der Fachwelt als auch in der allgemeinen Gesellschaft muss deutlich umfassender (und ohne Clickbait oder ähnlich unseriöse Mittel) über die Pro Ana-Bewegung informiert werden, damit Strategien zur Deradikalisierung und Behandlung der Betroffenen entwickelt werden können. Dazu gehört auch, sich intensiver mit der Gefahr sexualisierter Gewalt innerhalb dieser Bewegung zu beschäftigen – nur so kann Opfern geholfen werden.

Literaturverzeichnis

- Bates, C. F. (2015). 'I am a waste of breath, of space, of time': Metaphors of self in a pro-anorexia group. *Qualitative Health Research*, 25(2), 189–204. <https://doi.org/10.1177/1049732314550004>
- Benecke, L. (2019). Ein multidimensionales psychologisches Modell zur Unterscheidung zwischen inklinierendem und periculärem sexuellen Sadismus. In N. Säimeh (Hrsg.), *Eickelborner Schriftenreihe zur Forensischen Psychiatrie. Destruktive Sexualität: Therapie und Risk-Assessment in der Forensischen Psychiatrie* (1. Auflage). Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- BfArM. (n.d.). *ICD-11 in Deutsch - Entwurfsfassung*. Abgerufen am 27. Mai 2025, von https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html;jsessionid=F025A1D8FACD370E9E63C917FBD14D64.intranet672.
- BR. (2024). *Anas Welt*. ARD Audiothek. <https://www.ardaudiothek.de/episode/wild-wild-web-geschichten-aus-dem-internet/anas-welt/br/13731489/>
- Branley, D. B. & Covey, J. (2017). Pro-ana versus Pro-recovery: A Content Analytic Comparison of Social Media Users' Communication about Eating Disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in psychology*, 8, 1356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01356>
- Brenneisen, N. (1. Juni 2015a). Ich war eine Woche in einer Pro-Ana-WhatsApp-Gruppe, in der Magersucht die Religion ist. *VICE*. <https://www.vice.com/de/article/9bmz9e/ich-war-eine-woche-in-einer-pro-ana-whatsapp-gruppe-in-der-magersucht-die-religion-ist-392>
- Brenneisen, N. (3. Juni 2015b). Ich habe auf einem Schweizer Blog einen Pädophilen getroffen, der mich in die Magersucht treiben wollte. *VICE*. <https://www.vice.com/de/article/vdjpj/ich-habe-auf-einem-schweizer-blog-einen-paedophilen-getroffen-der-mich-in-die-magersucht-treiben-wollte-897>
- Cole, T. J. & Lobstein, T. (2012). Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric obesity*, 7(4), 284–294. <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00064.x>
- DiBenedetto, C. (27. November 2024). Chatbots pushing pro-anorexia messaging to teen users. *Mashable*. <https://mashable.com/article/character-ai-hosting-pro-anorexia-chatbots>
- Eichenberg, C., Flümman, A. & Henges, K. (2011). Pro-Ana-Foren im Internet. *Psychotherapeut*, 56(6), 492–500. <https://doi.org/10.1007/s00278-011-0861-0>
- Fegert, J. M., Hoffmann, U., König, E., Niehues, J. & Liebhardt, H. (2015). *Sexueller Missbrauch von Kindern und Jugendlichen*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-44244-9>
- Fiedler, P. (2007). *Sexuelle Orientierung und sexuelle Abweichung: Heterosexualität - Homosexualität - Transgenderismus und Paraphilien - sexueller Missbrauch - sexuelle Gewalt* [Nachdr.]. Beltz PVU.
- Ging, D. & Garvey, S. (2017). 'Written in these scars are the stories I can't explain': A content analysis of pro-ana and thinspiration image sharing on Instagram. *New Media & Society*, 20(3), 1181–1200. <https://doi.org/10.1177/1461444816687288>
- Guinhut, M., Godart, N., Benadjaoud, M.-A., Melchior, J.-C. & Hanachi, M. (2021). Five-year mortality of severely malnourished patients with chronic anorexia nervosa admitted to a medical unit. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(2), 130–140. <https://doi.org/10.1111/acps.13261>
- Hobbs, N. (2011). Anorexic women targeted by 'super-skinny' porn websites. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/society/2011/apr/06/anorexic-women-targeted-by-porn-websites>
- Lai, C., Pellicano, G. R., Iuliano, S., Ciacchella, C., Sambucini, D., Gennaro, A. & Salvatore, S. (2021). Why people join pro-Ana online communities? A psychological textual analysis of eating disorder blog posts. *Computers in Human Behavior*, 124, 106922. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106922>
- Lipczynska, S. (2007). Discovering the cult of Ana and Mia: A review of pro-anorexia websites. *Journal of mental health*, 16(4), 545–548.
- Meczekalski, B., Podfigurna-Stopa, A. & Katulski, K. (2013). Long-term consequences of anorexia nervosa. *Maturitas*, 75(3), 215–220. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.04.014>

Initiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V.

- Meusers, R. (23. April 2012). Instagram verbietet Magersucht- und Ritzfotos. *Spiegel.de*. <https://www.spiegel.de/netzwelt/web/netzwelt-ticker-instagram-verbietet-magersucht-und-ritzfotos-a-829140.html>
- NDR. (2024). *Gefährliche Freundschaften. Im Hungern nicht allein* [Podcast]. Ndr.de. <https://www.ndr.de/kultur/Gefahrliche-Freundschaften-Im-Hungern-nicht-allein,gefahrlischefreundschaften100.html>
- Of Herbs and Altars. (2020a). *Inside The Sick World of Anorexia Fetishists* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=afOEZVLL3CI&list=PLwz-VWbmvb6A3ONgZTeRRrGekF5NBE-KE&index=21>
- Of Herbs and Altars. (2020b). *Pro Ana Meetups of the Early 2000s: What Really Happened...* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=01Wd4c8ZHqQ&list=PLwz-VWbmvb6A3ONgZTeRRrGekF5NBE-KE&index=19>
- Of Herbs and Altars. (2022). *The Evolution of Pro Anorexia* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gS8zdOy3hK0&t=1051s>
- PULS Reportage. (2021). *Machtmissbrauch, Erniedrigung & Magersucht-Glorifizierung – Wie gefährlich sind "Anorexie-Coaches"?* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QxRohotw-8U>
- Riley, S., Rodham, K. & Gavin, J. (2009). Doing weight: Pro-Ana and recovery identities in cyberspace. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19(5), 348–359. <https://doi.org/10.1002/casp.1022>
- Saferinternet.at. (2018). *Pro-Ana und Pro-Mia: Magertrend im Internet*. <https://www.saferinternet.at/news-detail/pro-ana-und-pro-mia-magertrend-im-internet0>
- Simons, E. I., Noteboom, F. & van Furth, E. F. (2024). Pro-anorexia coaches prey on individuals with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 57(1), 124–131. <https://doi.org/10.1002/eat.24074>
- SRF Dokus & Reportagen. (2022). *Anorexie-Coaches – Wie junge Magersüchtige auf Social Media ausgenutzt werden* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=H3xOX93CH6U&t=1133s>
- Srowig, F., Roth, V., Pisiou, D., Seewald, K. & Zick, A. (2018). *Radikalisierung von Individuen: Ein Überblick über mögliche Erklärungsansätze* (PRIF Report 6/2018). HSFK.
- Stangl, W. (2023). Echokammer-Effekt. In W. Stangl (Hrsg.), *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*. <https://lexikon.stangl.eu/30157/echokammer-effekt>
- Stracke, S., Hartmann, A. & Linster, H. (2008). Pro-Ana–Lifestyle, Gemeinschaft, psychische Erkrankung? – 2. Unterscheiden sich die Pro-Ana-Anhänger diagnostisch von Personen mit der Diagnose Essstörung, die sich jedoch nicht zu Pro-Ana bekennen? *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*(58), Artikel 2. 10.1055/s-2008-1061528
- SWR. (2025). *Perfekte Liebe? - Wie gefährlich sind KI-Beziehungen?* Ardmediathek.de. https://www.ardmediathek.de/video/vollbild-recherchen-die-mehr-zeigen/perfekte-liebe-wie-gefaehrlich-sind-ki-beziehungen/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZGxvYzIyMzAyODE?utm_campaign=linkinbio&utm_medium=referral&utm_source=later-linkinbio
- Zeren, S. (2010). Pro Ana und Web 2.0: Medienpädagogische Betrachtung einer Subkultur und Konsequenzen für Prävention in der Schule. *Ludwigsburger Beiträge zur Medienpädagogik*(13).