

# Social Media: Wann Vergleiche stressen oder trösten

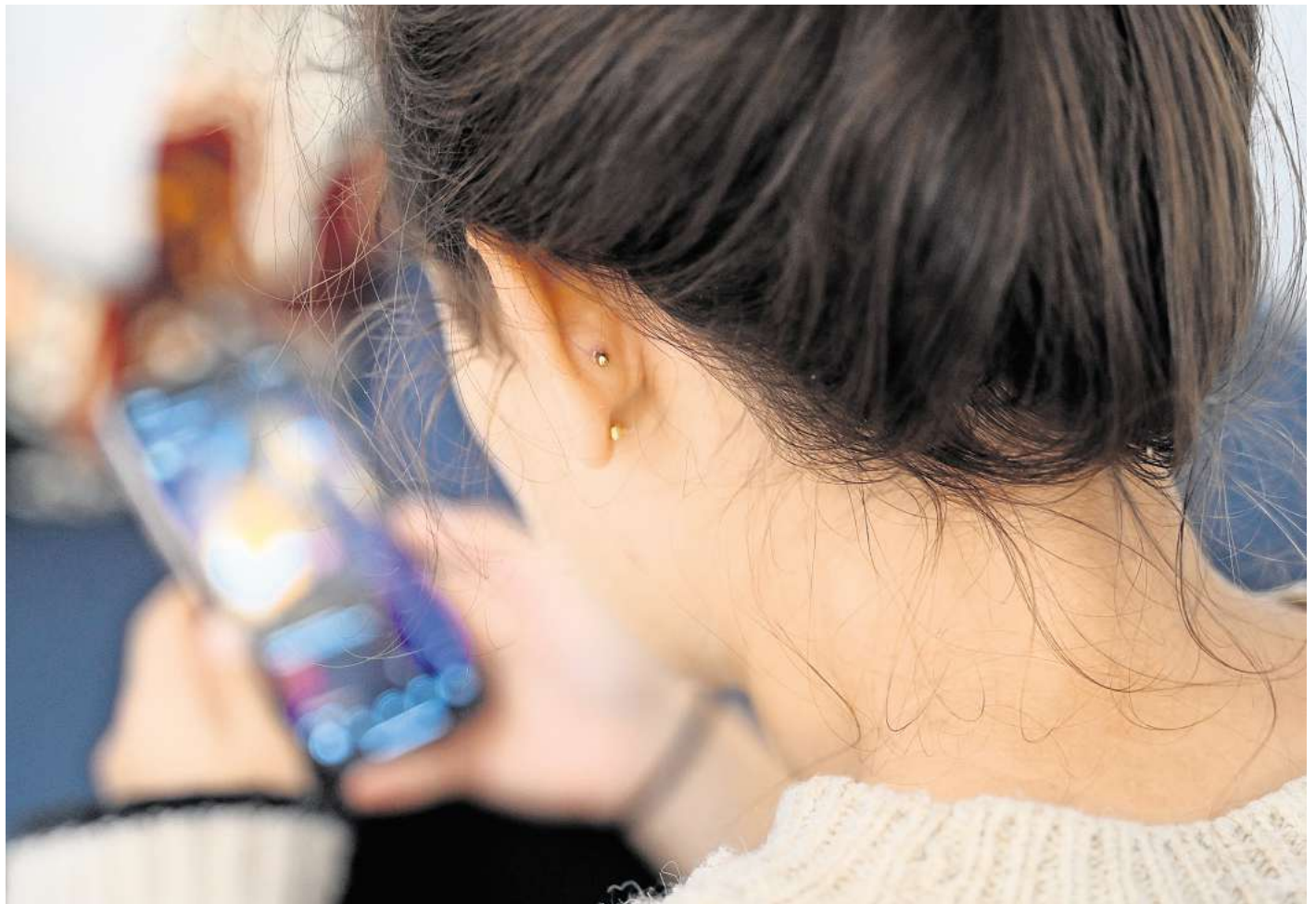
Alle anderen sind schöner, glücklicher und erfolgreicher: Ständige Vergleiche können sich schnell negativ auf unseren Selbstwert und unsere Zufriedenheit auswirken.

Soziale Netzwerke wie Instagram, Tiktok, LinkedIn und Co. verstärken das oft. Dort sieht man häufig inszenierte Momentaufnahmen - makellose Selfies, Traumurlaube, Erfolgsgeschichten. Dass sie kaum die Realität widerspiegeln, gerate aber oft in Vergessenheit und erhöhe den Druck, sagt die Psychologin Sonia Jaeger. Orientierung oder Motivation findet man dadurch selten; meist fühlt man sich sogar schlechter.

Das Vergleichen gab es zwar schon vor Social Media, doch „die Schwierigkeit bei Social Media ist, dass es einfach maximal verfügbar ist“, sagt Elisabeth Dallüge, Psychologische Psychotherapeutin und stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung. Innerhalb von Minuten können wir uns mit Hunderten von Menschen messen.

Algorithmen verstärken das, indem sie bevorzugt Inhalte zeigen, die wir bereits kennen, weil eine entsprechende Präferenz bei uns festgestellt wurde: „Und wenn die Präferenz auf den eigenen Unsicherheiten basiert, kriege ich natürlich noch mehr davon vorgeschlagen“, so Dallüge.

Gerade in Phasen von Umbrü-



Gerade auf Social Media vergleichen wir uns viel mit anderen. Das kann Druck erzeugen.

FOTO: NIKLAS GRAEBER/DPA/DPA-MAG

chen kann das Druck und Wertung erzeugen - etwa in Themen wie Elternschaft oder Beziehung, wo Normen vermittelt werden, an denen man sich mes-

sen soll, so Dallüge.

Was dagegen hilft?

Außerdem wichtig: Social Media kann Elisabeth Dallüge zufolge auch Chancen eröffnen.

Denn soziale Medien erlauben auch Vergleiche mit Menschen, die früher weniger sichtbar waren - etwa zu sexueller Identität oder Diskriminierungserfah-

rungen. Und manchmal könne ein Vergleich auch tröstlich sein, weil er zeigt, dass man mit seinen Erfahrungen nicht allein ist. (DPA)

## Orthopäde gibt Tipps fürs Laufen im Winter

Bei winterlichen Temperaturen in die Laufschuhe schlüpfen? Dagegen spricht nichts - zumindest, wenn das Thermometer nicht minus 10 Grad oder sogar weniger anzeigt.

Bei derart eisigen Temperaturen - und auch bei Glätte - pausieren Joggerinnen und Jogger besser oder verlegen ihr Training aufs Laufband drinnen, wenn möglich. Dazu rät der Orthopäde Martin Rinio von der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Denn: Je kälter es ist, desto schlechter werden unsere Muskeln, Bänder und Sehnen durchblutet. „Sie sind somit weniger elastisch und anfälliger für Verletzungen“, so Martin Rinio. Dazu kommt, dass die trockene und eisige Luft die Atemwege belastet.

Damit es (sich) im Winter gut läuft, kann man diese Dinge beachten:

Nah am Körper befinden sich dabei atmungsaktive Stoffe, die den Schweiß rasch vom Körper weggleiten, rät die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatolo-

gische Sportmedizin (GOTS). Die Funktionswäsche ist dabei die bessere Wahl als das Baumwollshirt. Letzteres bleibt nämlich vergleichsweise lange feucht, wodurch der Körper schneller auskühlt.

Als Zwischenschicht eignet sich etwa ein langärmeliges Shirt aus Merinowolle, da sie gut wärmt. Darüber ist eine atmungsaktive Laufjacke optimal.

Wichtig: Das Sportoutfit sollte nicht so warm sein, dass man darin übermäßig schwitzt. Trocknet all der Schweiß, kühlen Läuferinnen und Läufer nämlich schnell aus.

Sehen und von anderen gesehen werden: Gerade, wer in Dämmerung und Dunkelheit unterwegs läuft, sollte Martin Rinio zufolge mit einer Stirnleuchte und Reflektoren ausgestattet sein.

Knie hochziehen, Beine schwingen, lockeres Einlaufen: Gerade im Winter sollte das Aufwärmen nicht zu halbherzig ausfallen - eben um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. „Der Kör-

per benötigt einfach längere Zeit, um auf die richtige Betriebstemperatur zu kommen“, sagt Rinio.

Atmen wir durch die Nase statt durch den Mund, kommt die Luft angewärmt in der Lunge an - das belastet die Atemwege weniger. Gerade bei Minustemperaturen ist es zudem eine gute Idee, ein dünnes Tuch über

Mund und Nase zu ziehen, um die Lunge zu schützen.

Der Lauf ist geschafft, nun ist das Dehnen dran. Das sollte aber lieber in warmer Umgebung, also drinnen, stattfinden, rät der Experte. Das belastet Bänder und Muskeln weniger. Dazu kommt: Wer verschwitzt in der Kälte steht, kühlt schnell aus. (DPA)



Joggen bei winterlichen Temperaturen ist möglich.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

## Gut versichert im Skiurlaub: Diese Policen braucht es

Ein Skiurlaub zählt zu den eher riskanten Reisen. Auf den Pisten besteht immer die Gefahr, sich selbst oder andere zu verletzen.

Wie zu Hause seien deshalb auch im Schnee eine Berufsunfähigkeits- und eine Privathaftpflichtversicherung unverzichtbar, rät der Bund der Versicherten (BdV). Geht es über die Grenze, sollte man darüber hinaus eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben.

Laut BdV nicht existenziell, aber oft sinnvoll für Winterurlauber: eine private Unfallversicherung. Sie sichert demnach eine unfallbedingte Invalidität ab und übernimmt bestenfalls die Kosten für Rettungs- und Bergungseinsätze - die in Bergen schnell mehr als Zehntausend Euro kosten. Ob und bis zu welchem Betrag Bergungskosten mitversichert sind, sollte man prüfen. Auch die Auslandsreisekrankenversicherung zahlt diese je nach Vertrag. (DPA)