

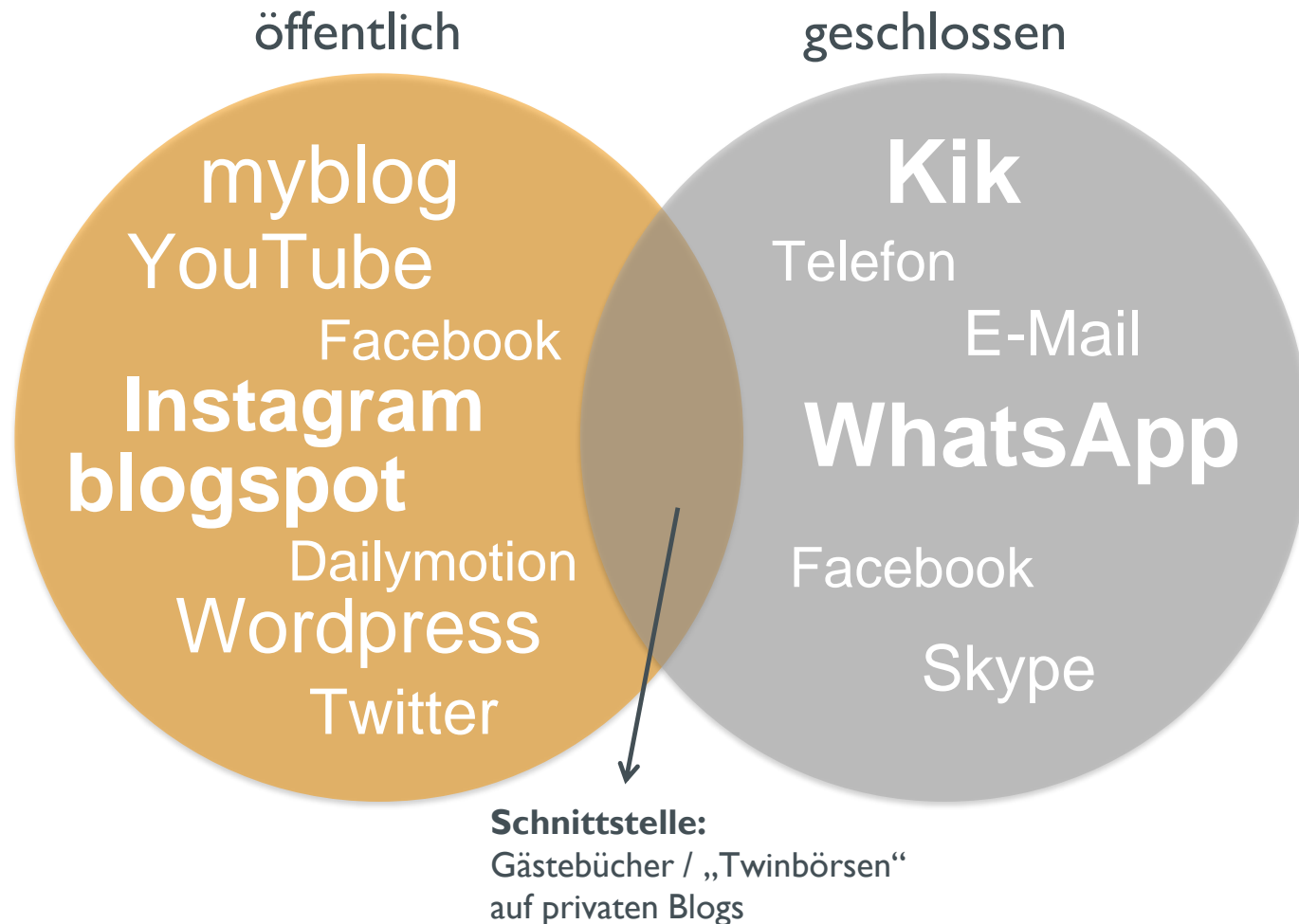
Pro-Ana und Pro-Mia: Magertrend im Internet

Beispielsammlung

www.saferinternet.at



Übersicht: Pro-Ana im Internet

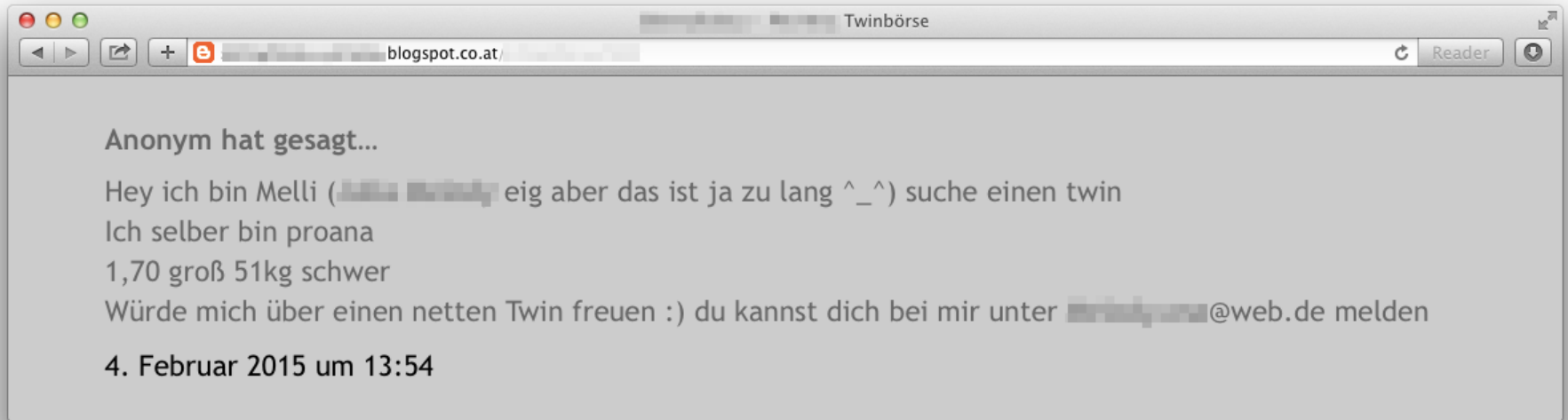


Kontaktanzeigen in Twin-Börsen

(auf Blogs, Pro-Ana-Websites etc.)

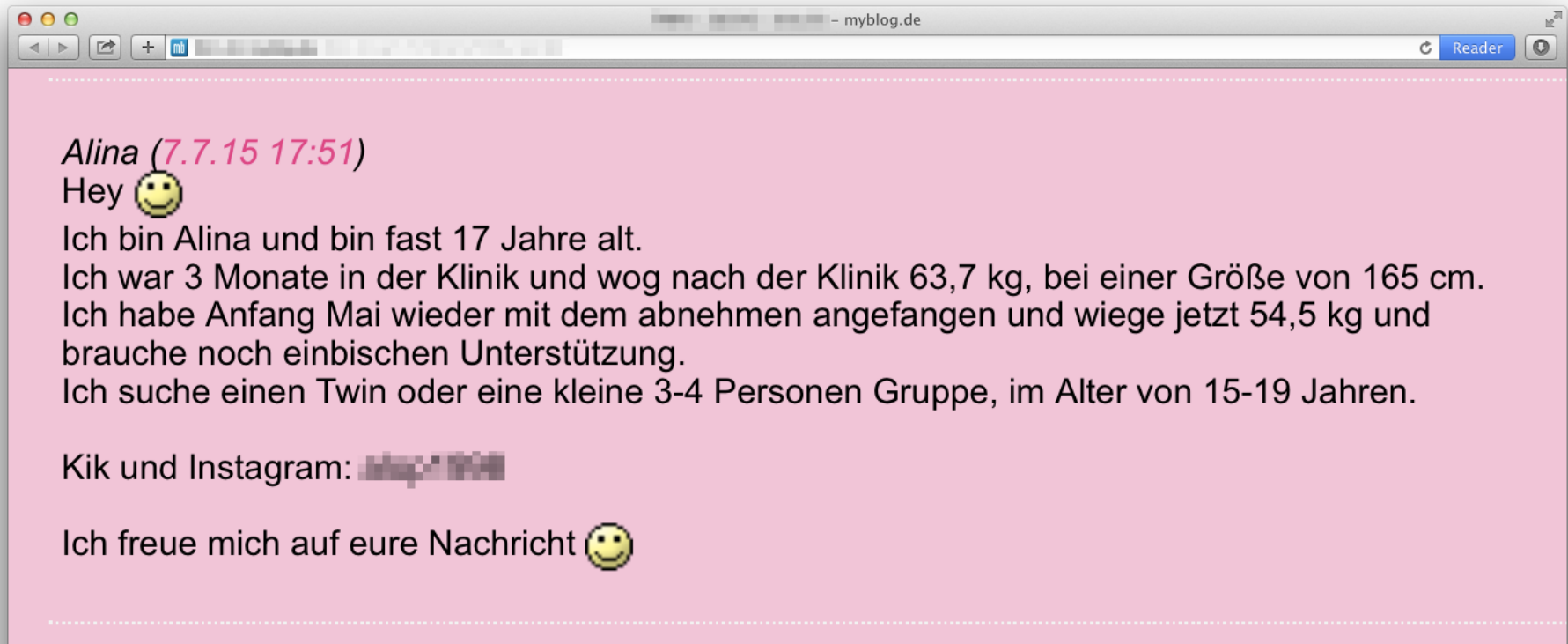


Twin-Suche „Netter Twin gesucht“



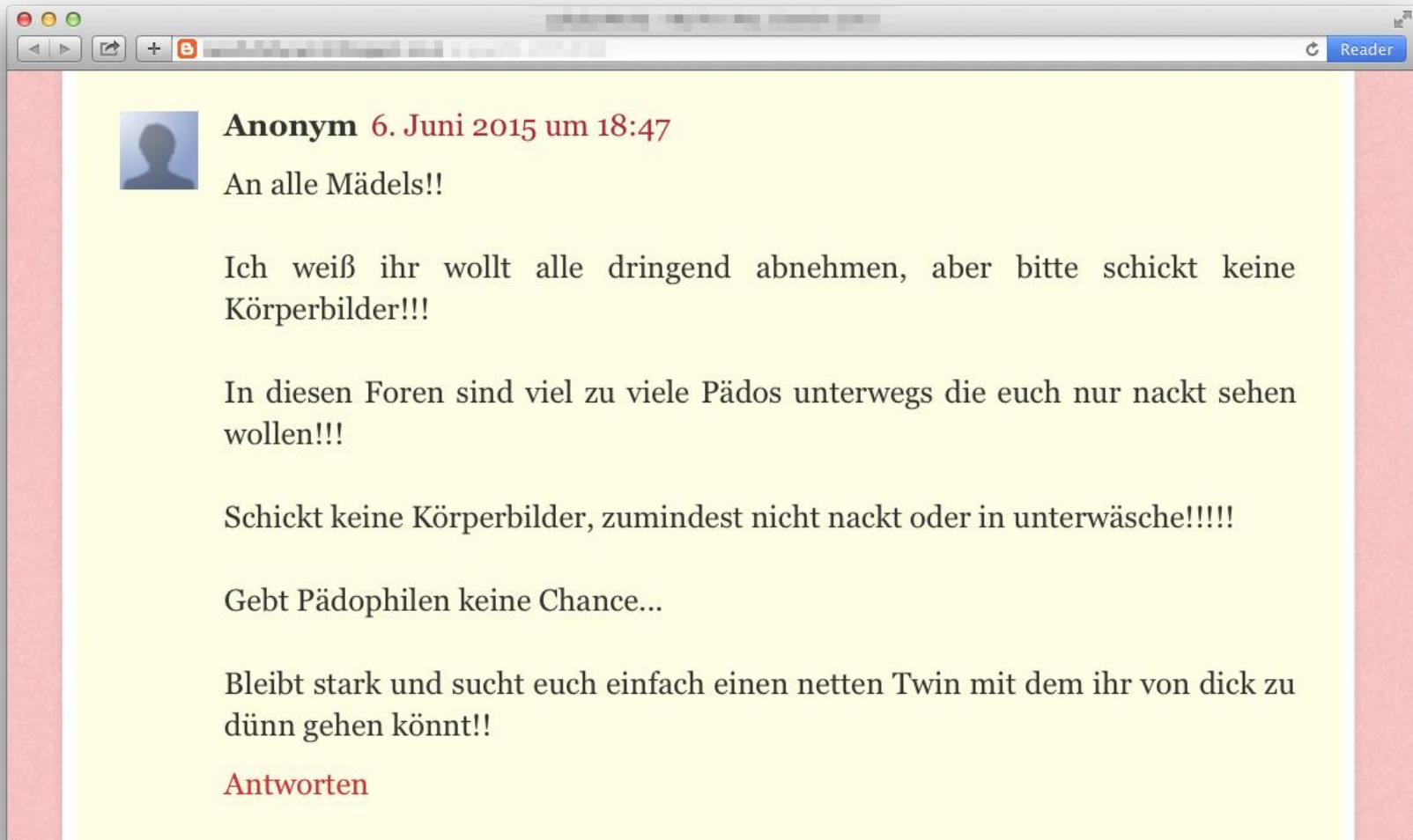
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Twin-Suche „Ich war in der Klinik“



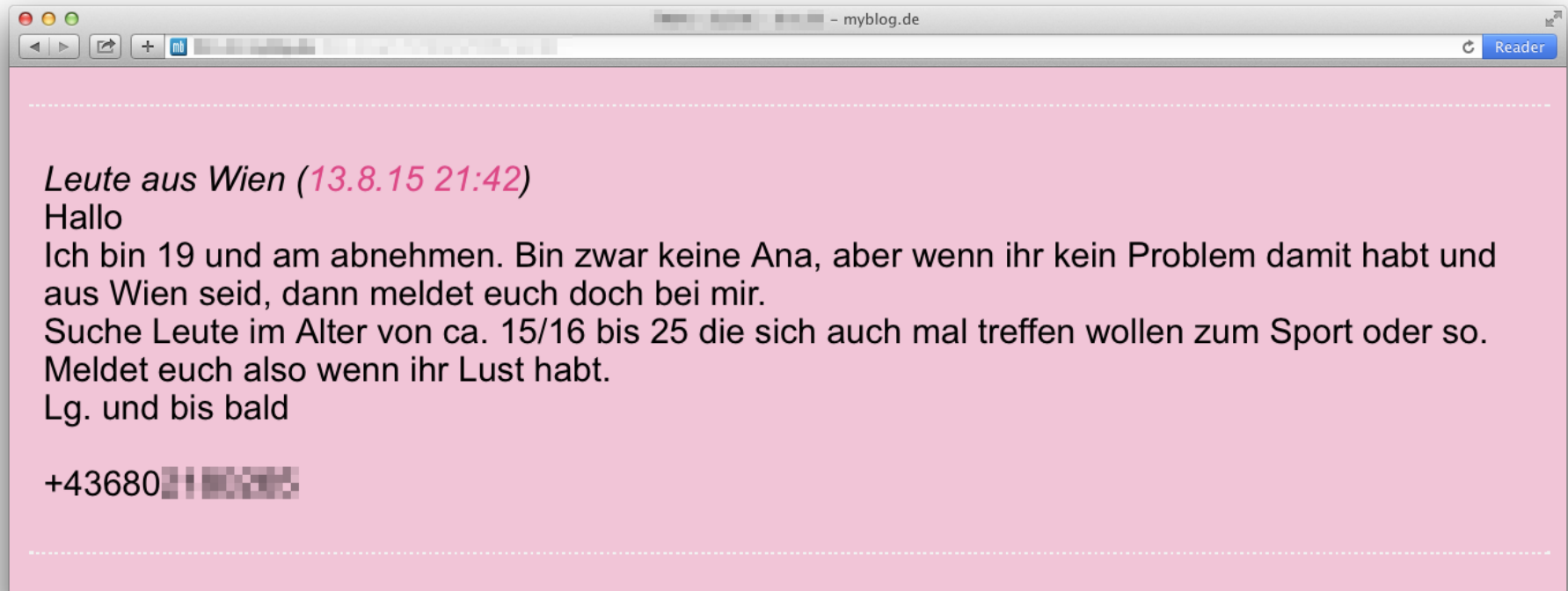
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Warnung vor Pädophilen in Twin-Börsen



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Twin-Suche mit realem Treffen in Wien



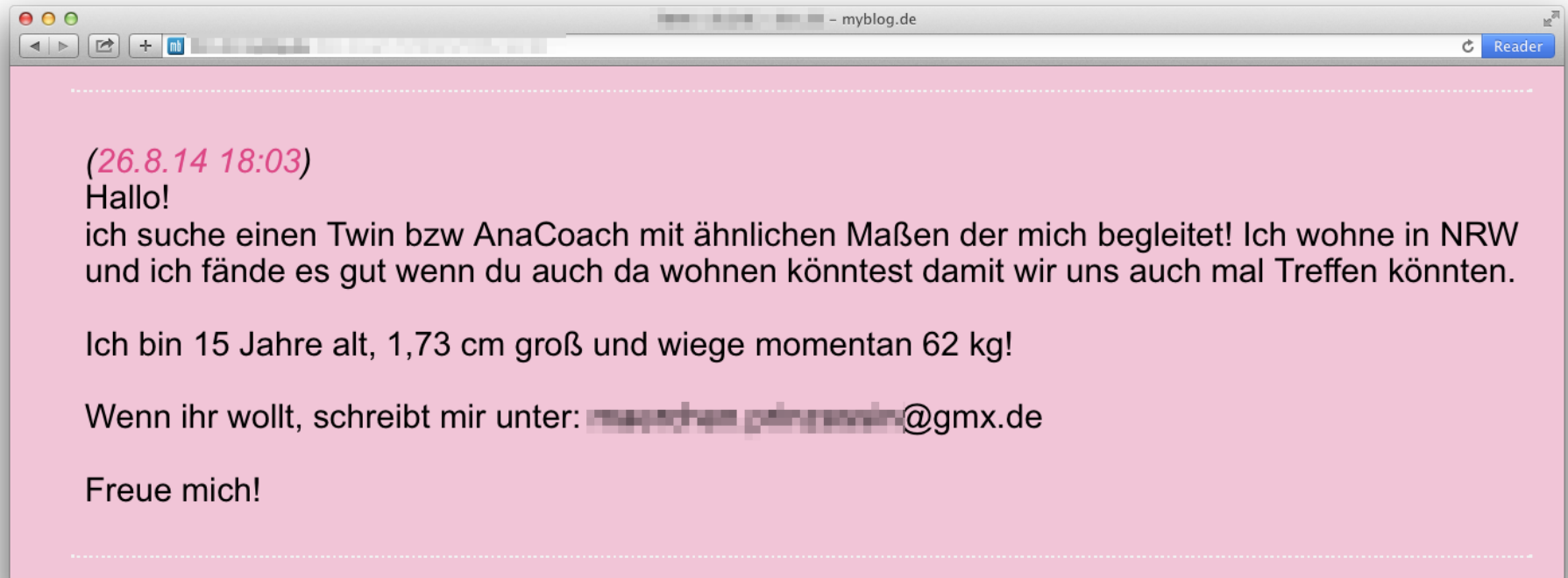
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Twin-Suche mit realem Treffen in Wien



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Twin-Suche mit realem Treffen in NRW

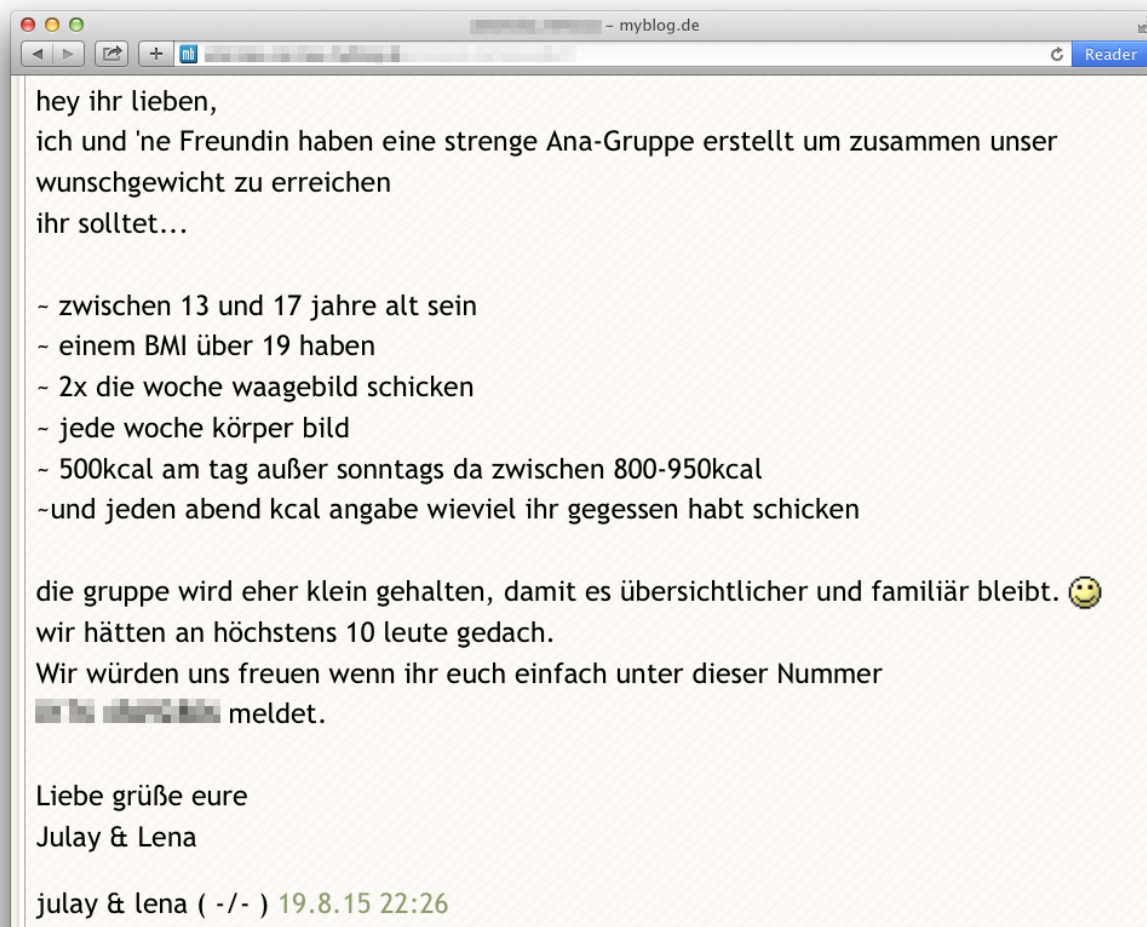


Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Anzeigen in Twin-Börsen: Ana-Gruppen



Strenge Ana-Gruppe



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Strenge, familiäre Ana-Gruppe



lunatic 13. Juni 2017 um 03:50

Hey ihr Süßen!

Ich eröffne demnächst wieder eine strenge, aber zielgerichtete, familiäre WA-Gruppe, in der wir zusammen versuchen, abzunehmen. Es gibt feste Regeln und machbare Challenges.

Wenn du Interesse hast, mindestens 15 Jahre alt bist und zusammen mit uns abnehmen möchtest, dann melde dich einfach auf Instagram bei mir: [_lunatic.psycho_](#)

Dein aktueller BMI bzw. dein aktuelles Gewicht ist irrelevant, solange du gewillt bist, die Regeln einzuhalten.

Schreibt mir :)

Antworten

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Suche nach Gruppe

Snowflake

E-Mail 6. Jul, 2018

Hey,

Ich suche eine Ana Gruppe die nicht allzu streng ist. Eher zum Austausch dient.

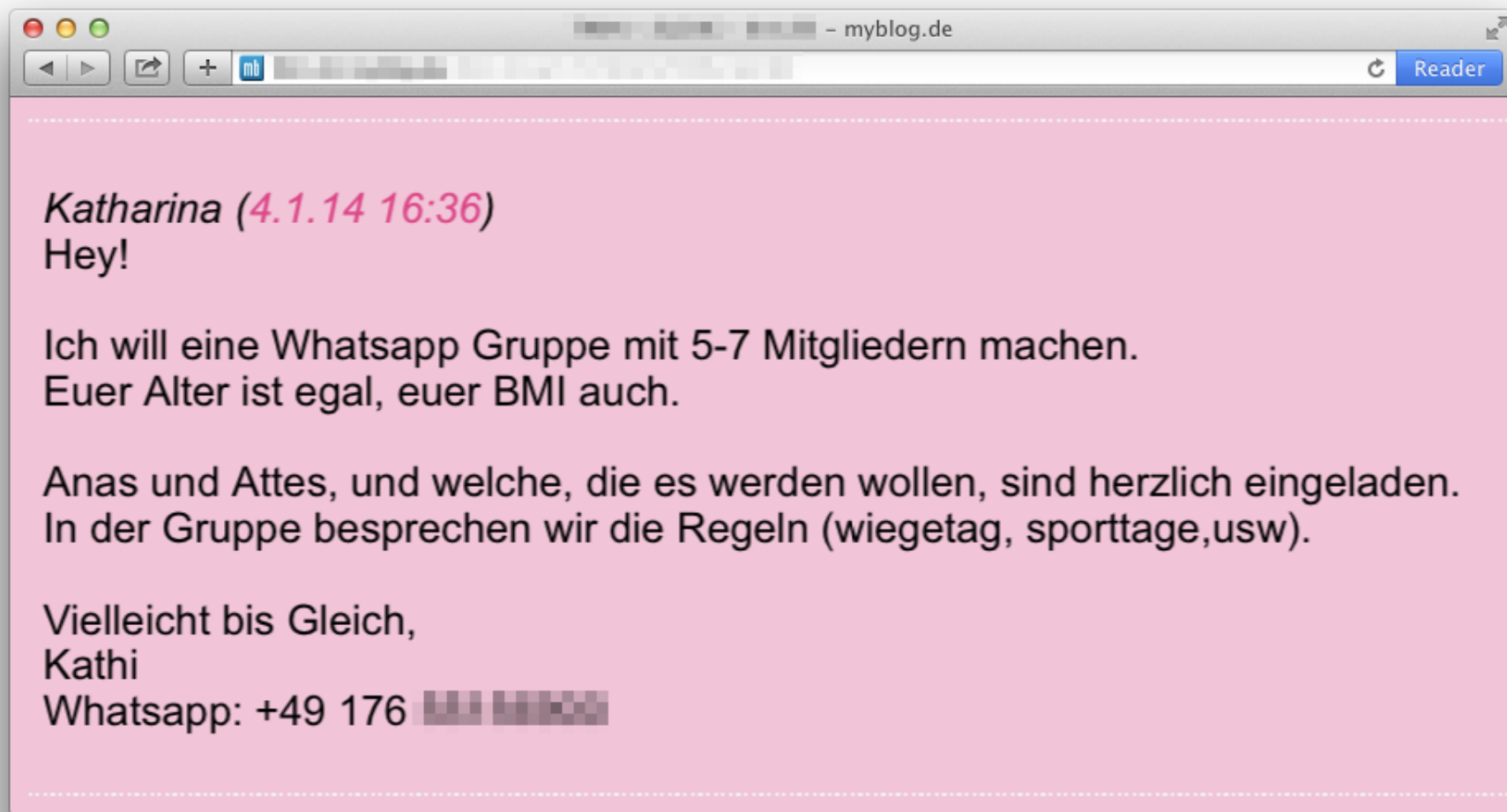
Sie sollte nicht streng sein aber zum Austausch dienen. Ich bin 25 und würde mir wünschen wenn die meisten auch über 18 sind.

Ich bin ein sehr offener Mensch und gerne im Austausch mit anderen. Ich bin seit meinen 13 Lebensjahr immer wieder in der ES Spirale.

Wichtig ist mir das es wirklich Anas sind in der y Gruppe. Hoffentlich findet sich eine Nette Gruppe.

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Veröffentlichte Handynummer

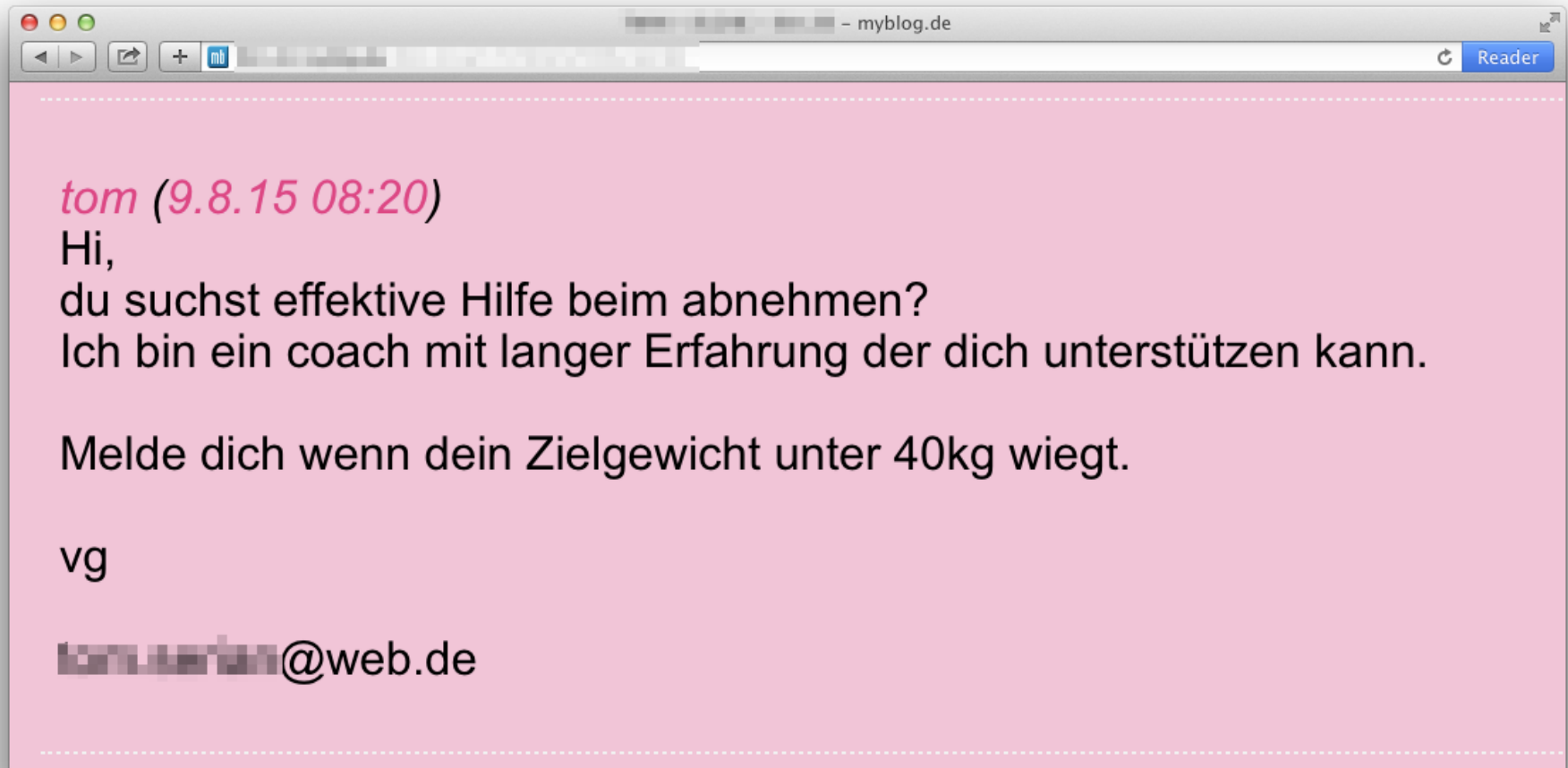


Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Anzeigen in Twin-Börsen: Coach-Annoncen

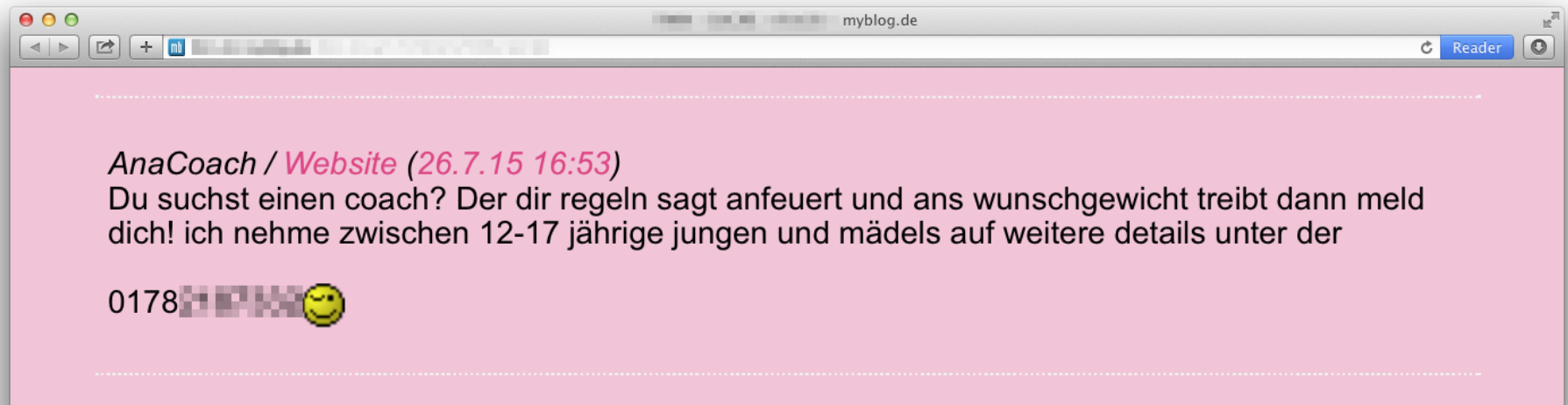


Coach: „effektive Hilfe“



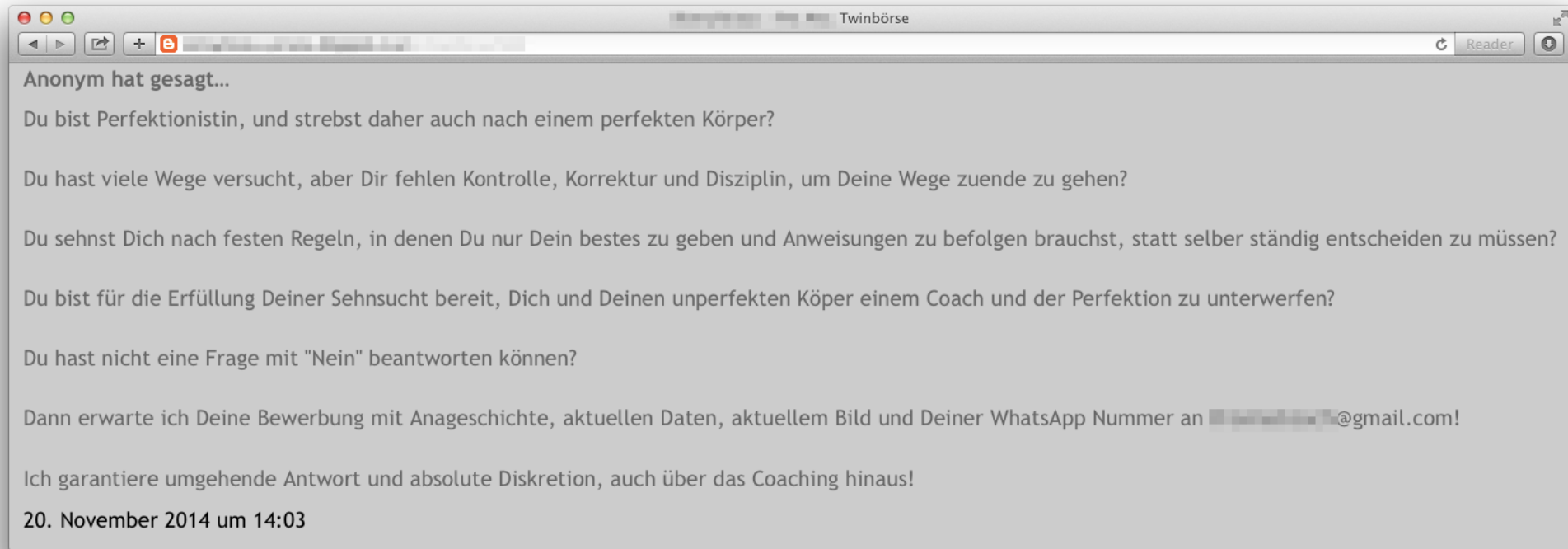
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Coach: „12- bis 17-jährige Jungen und Mädels“



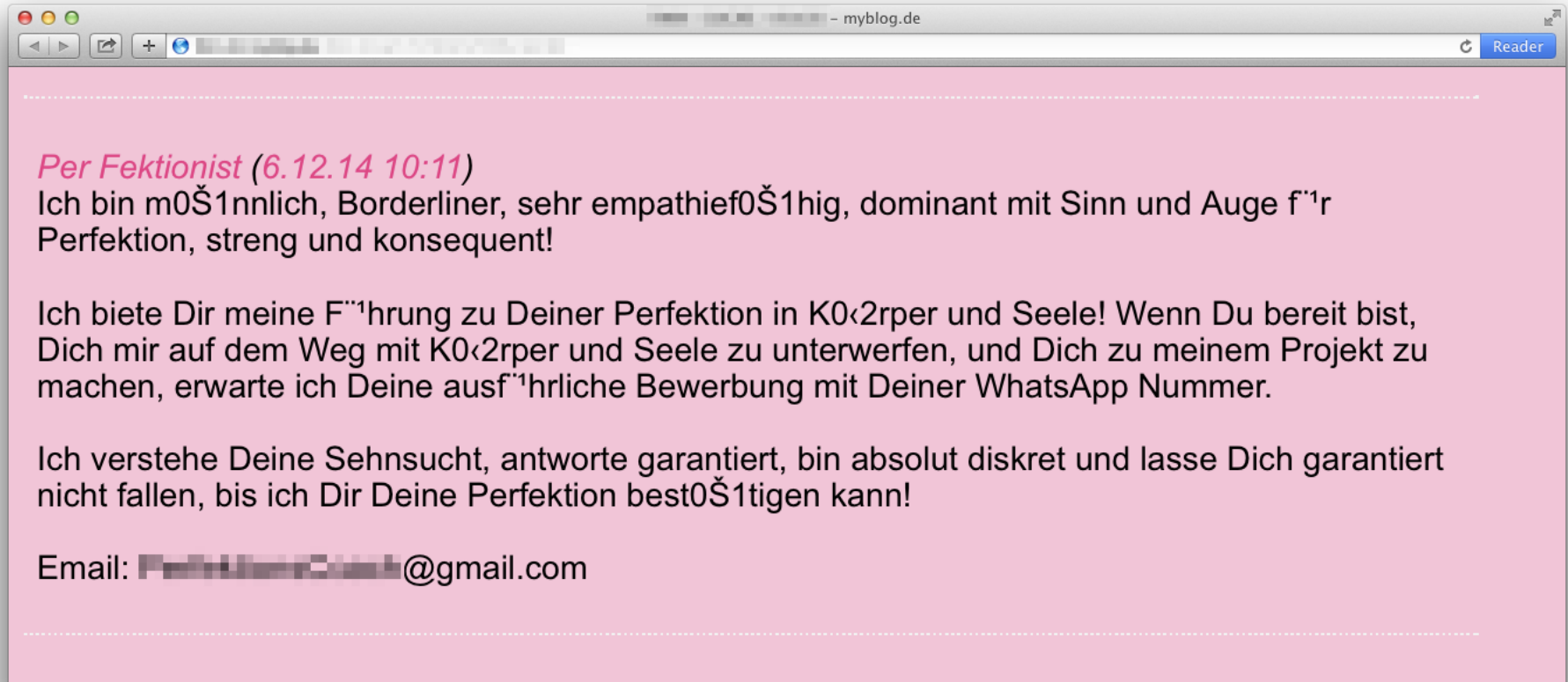
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Coach: „absolute Diskretion“



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Coach: „Borderliner, sehr empathiefähig“

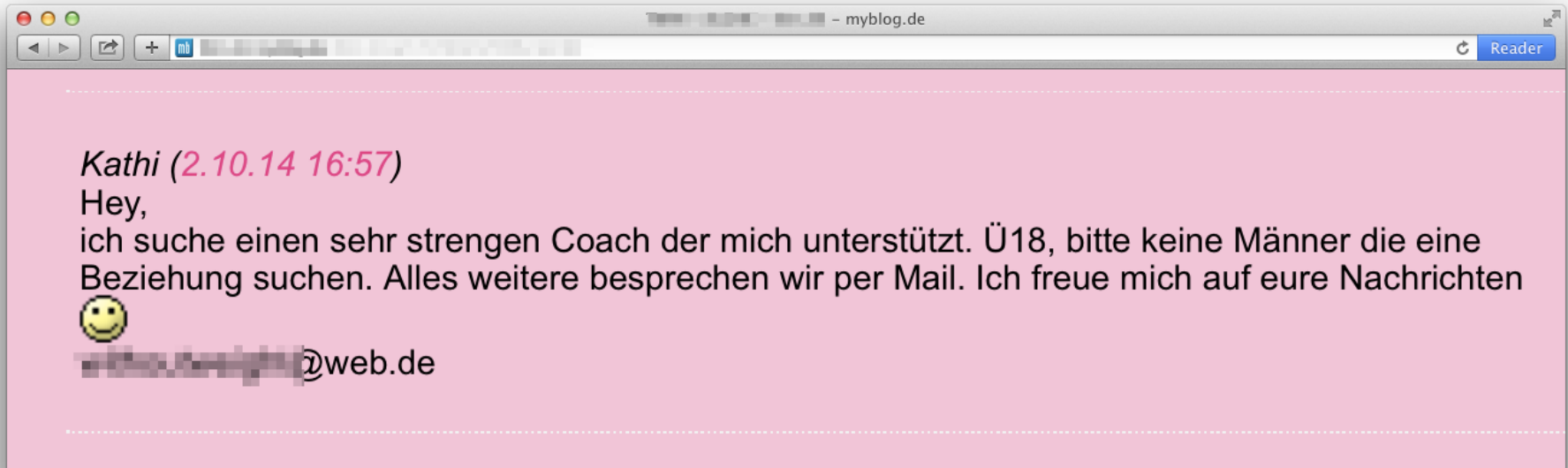


Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Anzeigen in Twin-Börsen: Coach-Suche

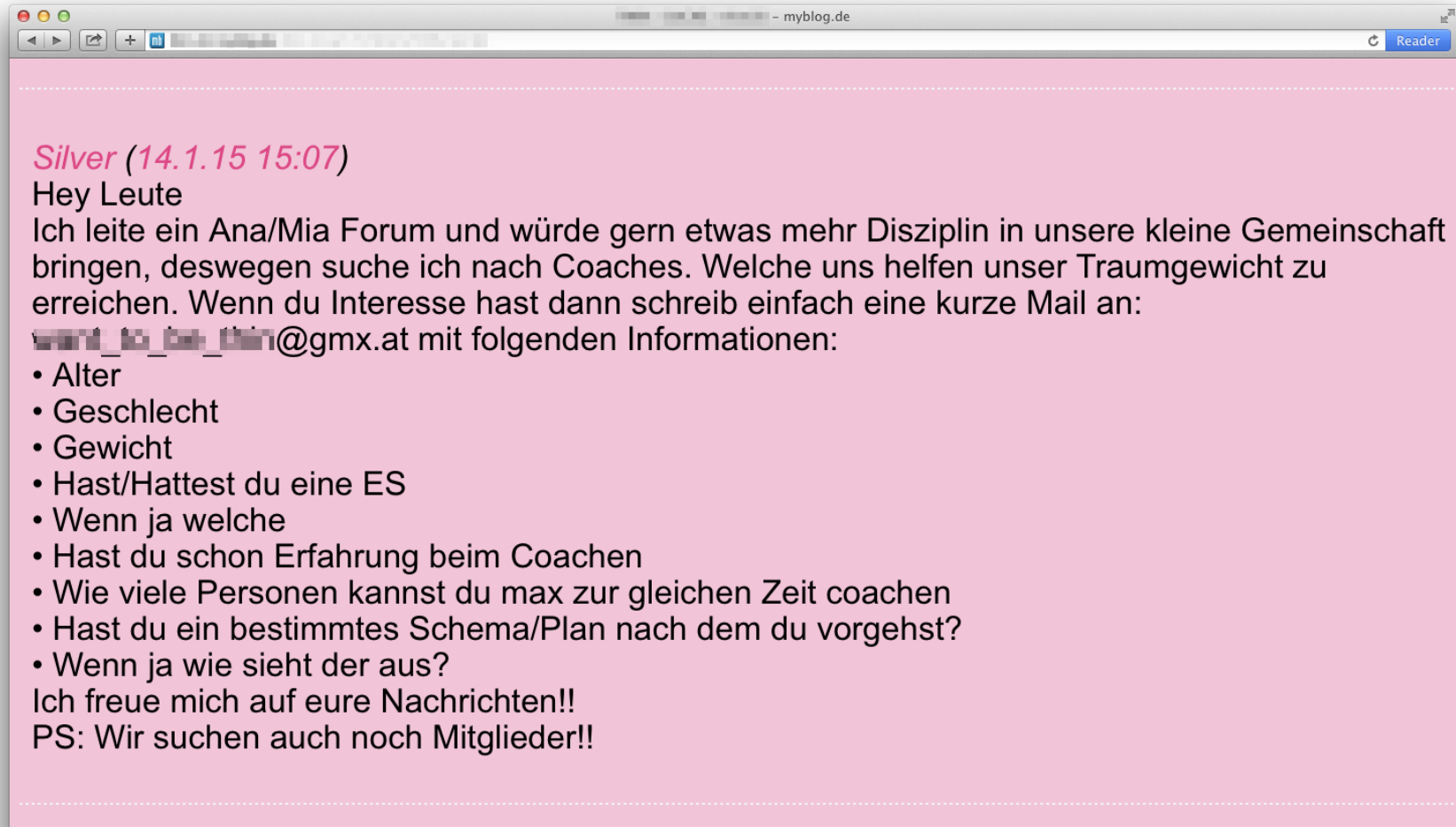


Coach-Suche: „keine Beziehung“



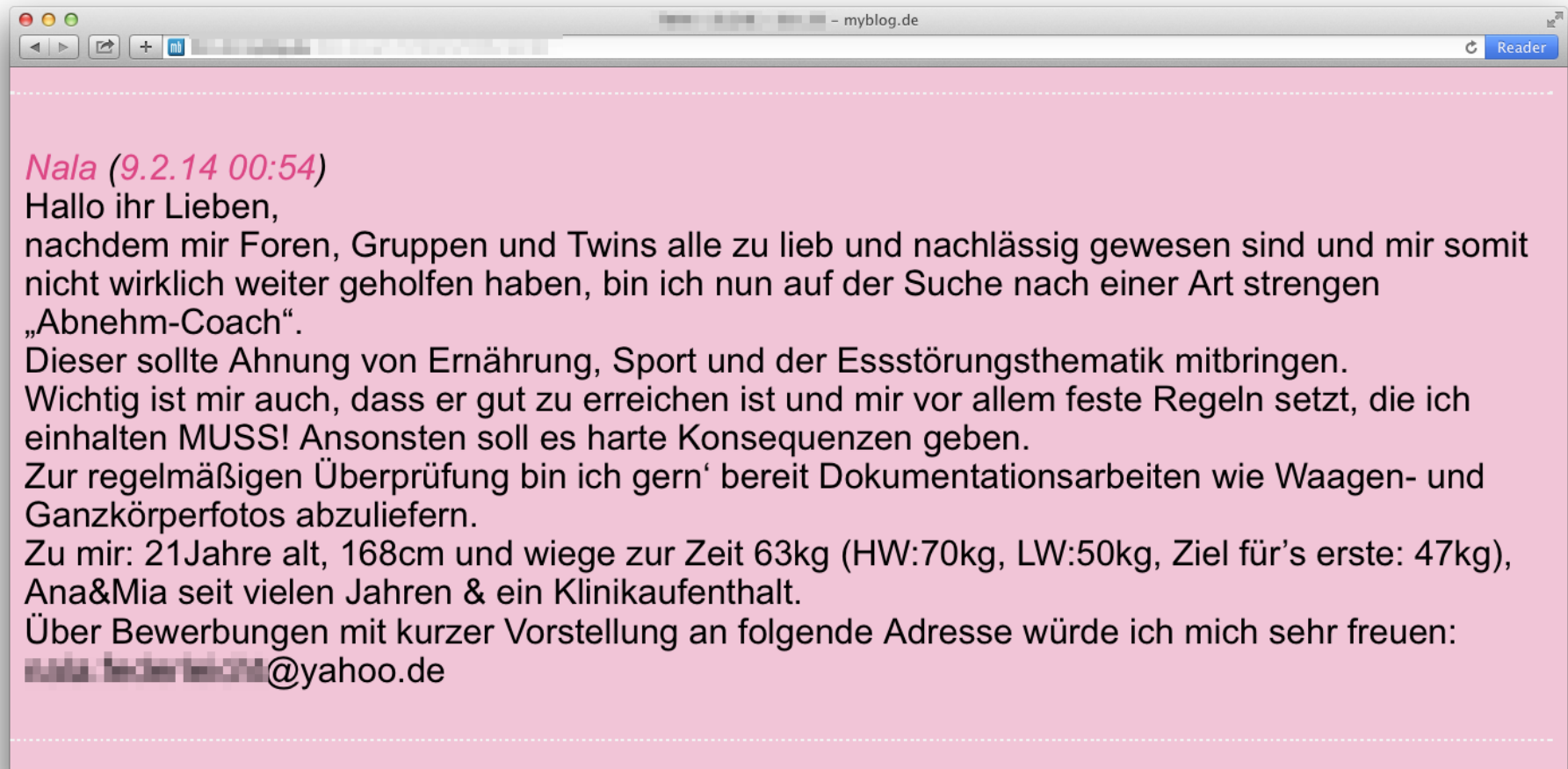
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Coach-Suche für eine Gruppe



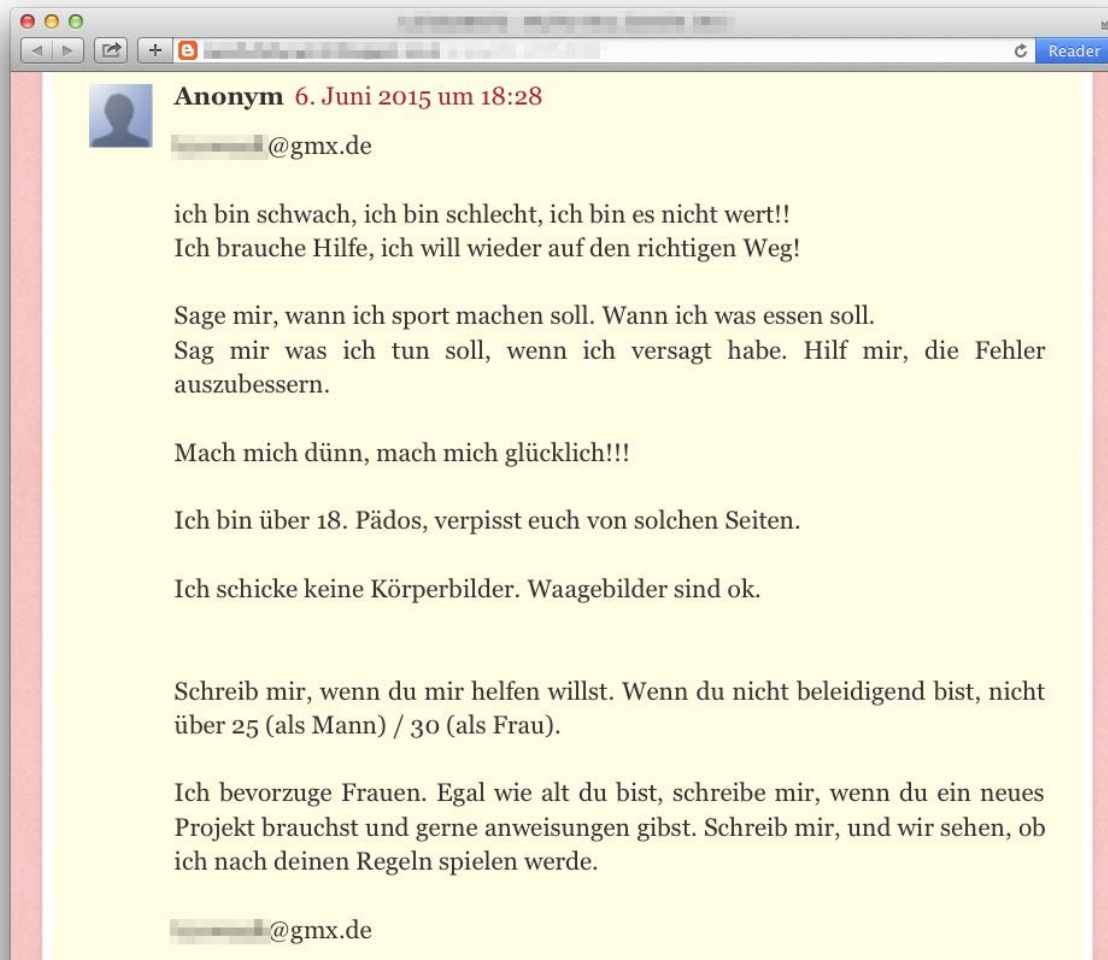
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Coach-Suche: „Waagen- und Ganzkörperfotos“



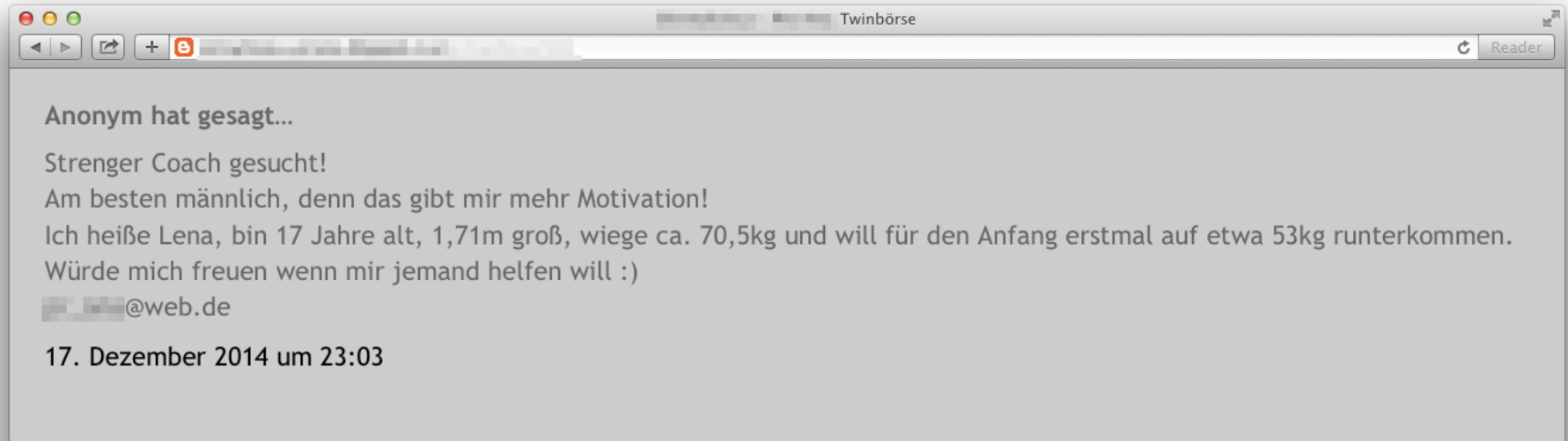
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Coach-Suche: „Pädos, verpisst euch“



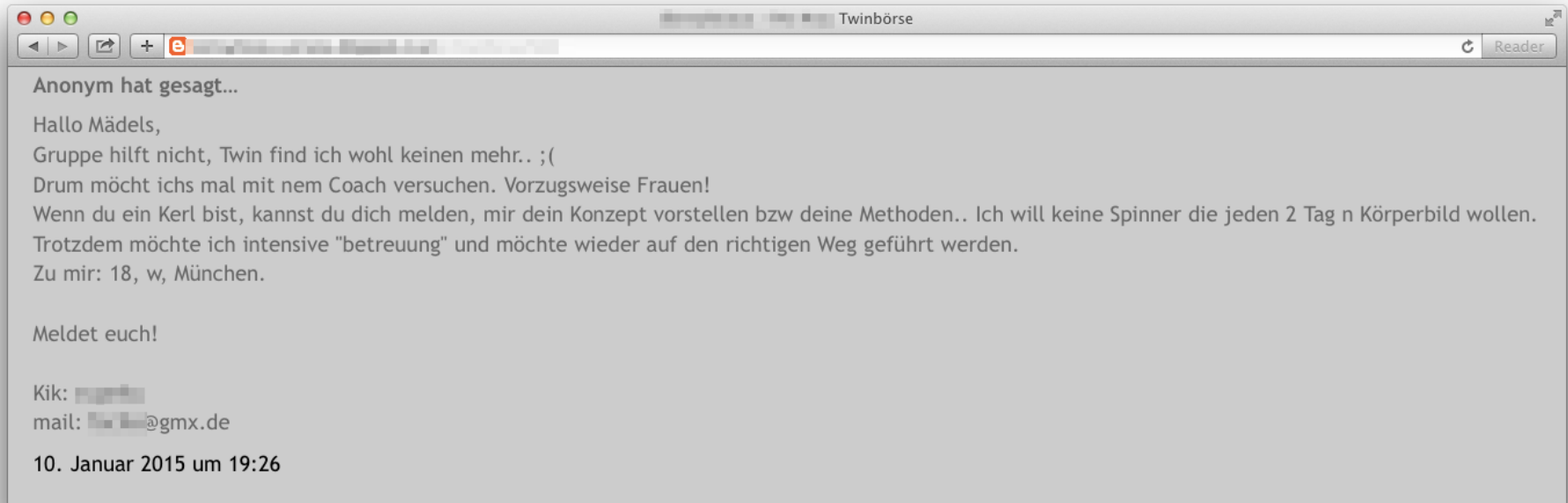
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Coach-Suche: „Strenger Coach gesucht“



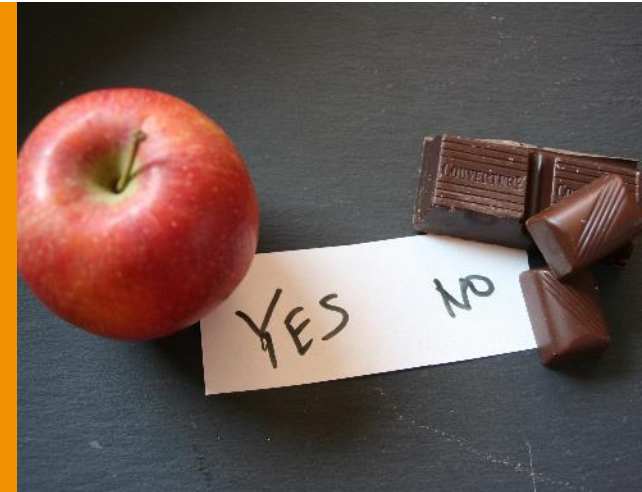
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Coach-Suche: „Keine Körperbilder“

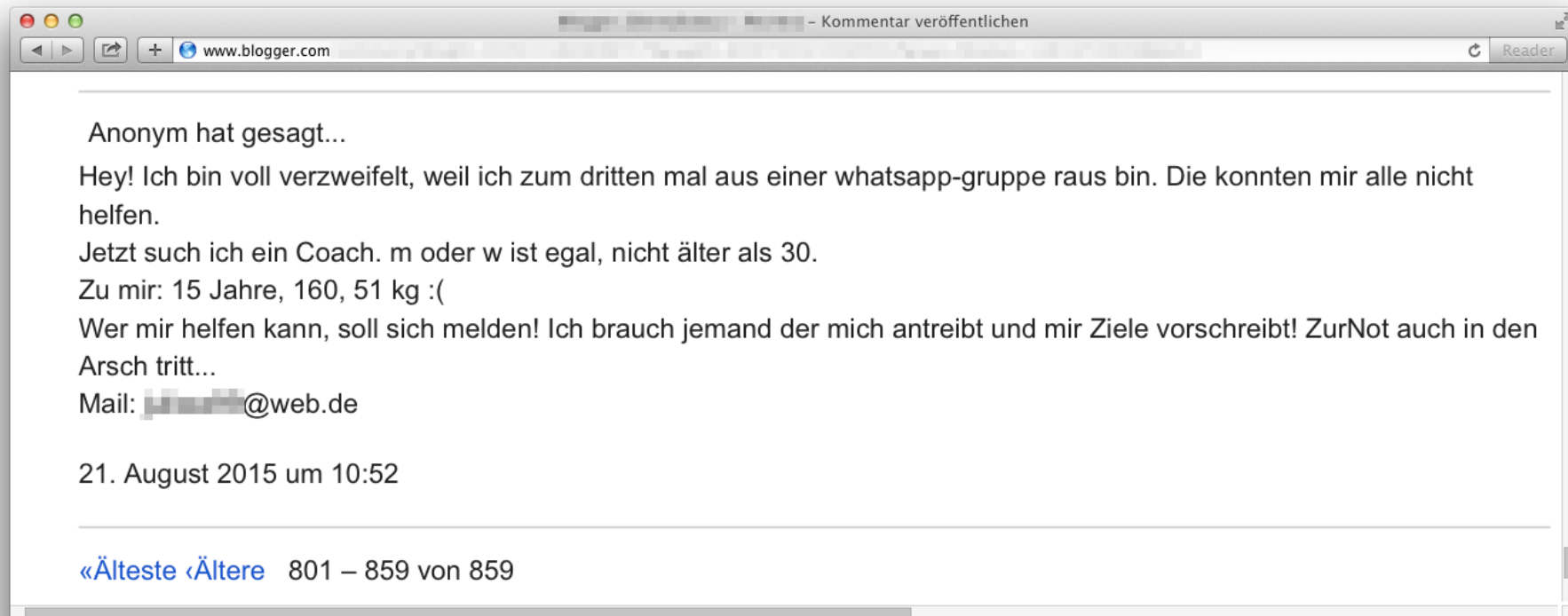


Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Coach-Suche: Selbstversuch durch Saferinternet.at

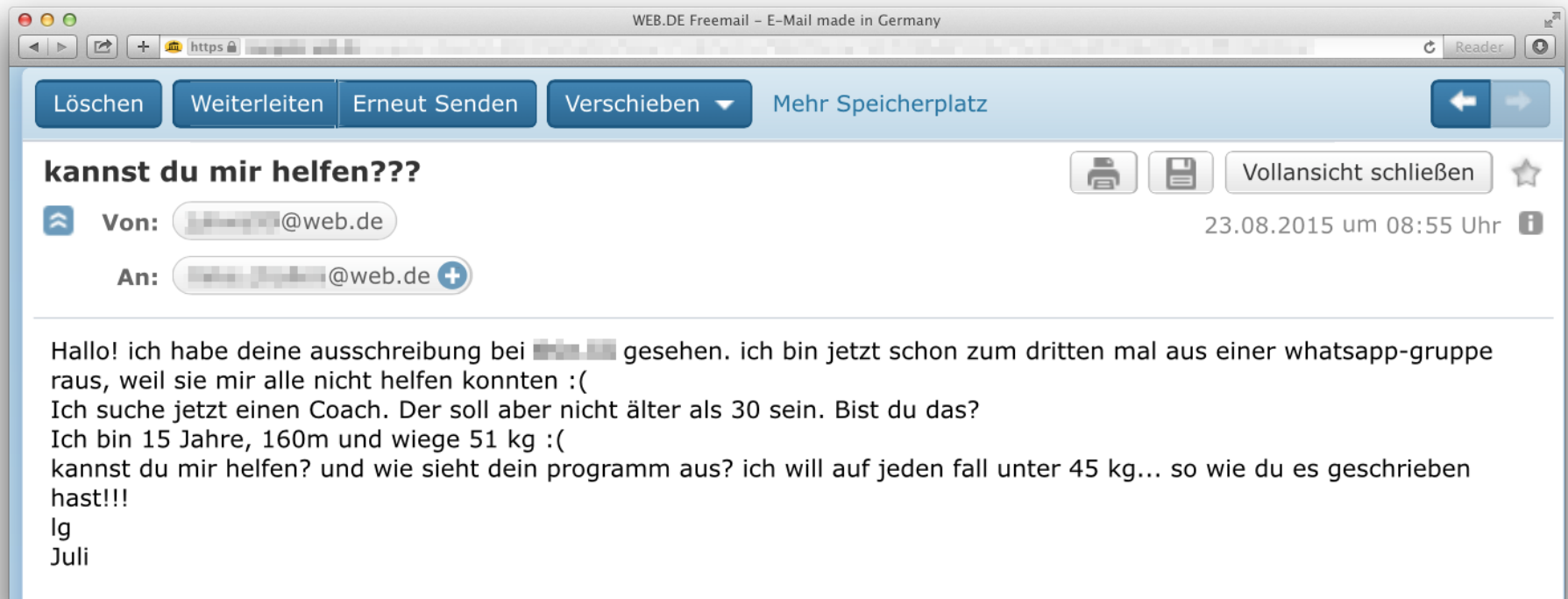


Selbstversuch: Anzeige in Twin-Börse



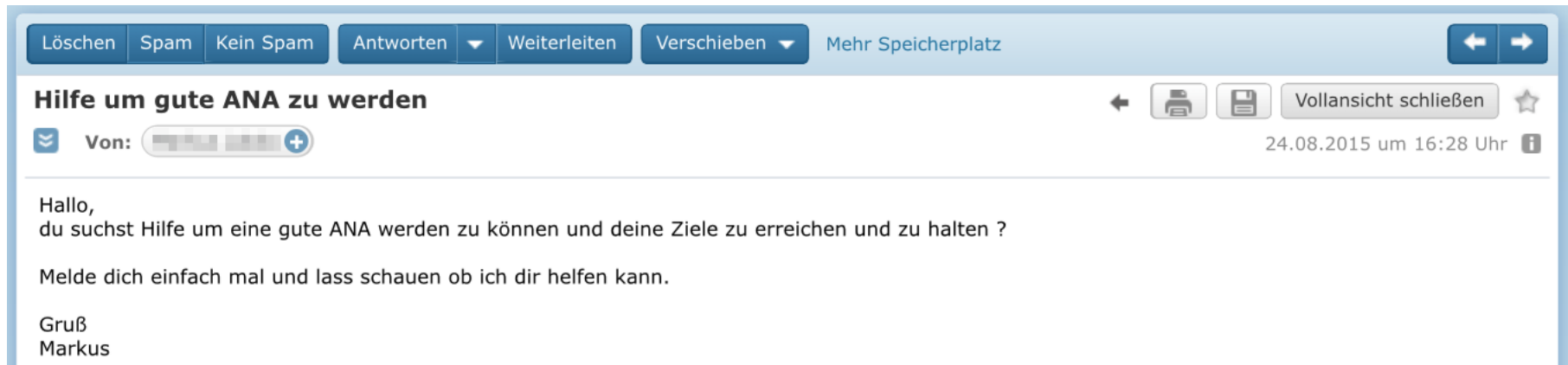
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Selbstversuch: E-Mail-Anschreiben



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Selbstversuch: Coach Markus



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Selbstversuch: Coach Markus

Löschen Weiterleiten Erneut Senden Verschieben ▼ Mehr Speicherplatz

Verschieben

Aw: Hilfe um gute ANA zu werden Print Save Vollansicht schließen ☆

⌵ **Von:** [Name] 25.08.2015 um 17:13 Uhr i

An: [Name] +

Hallo Markus!

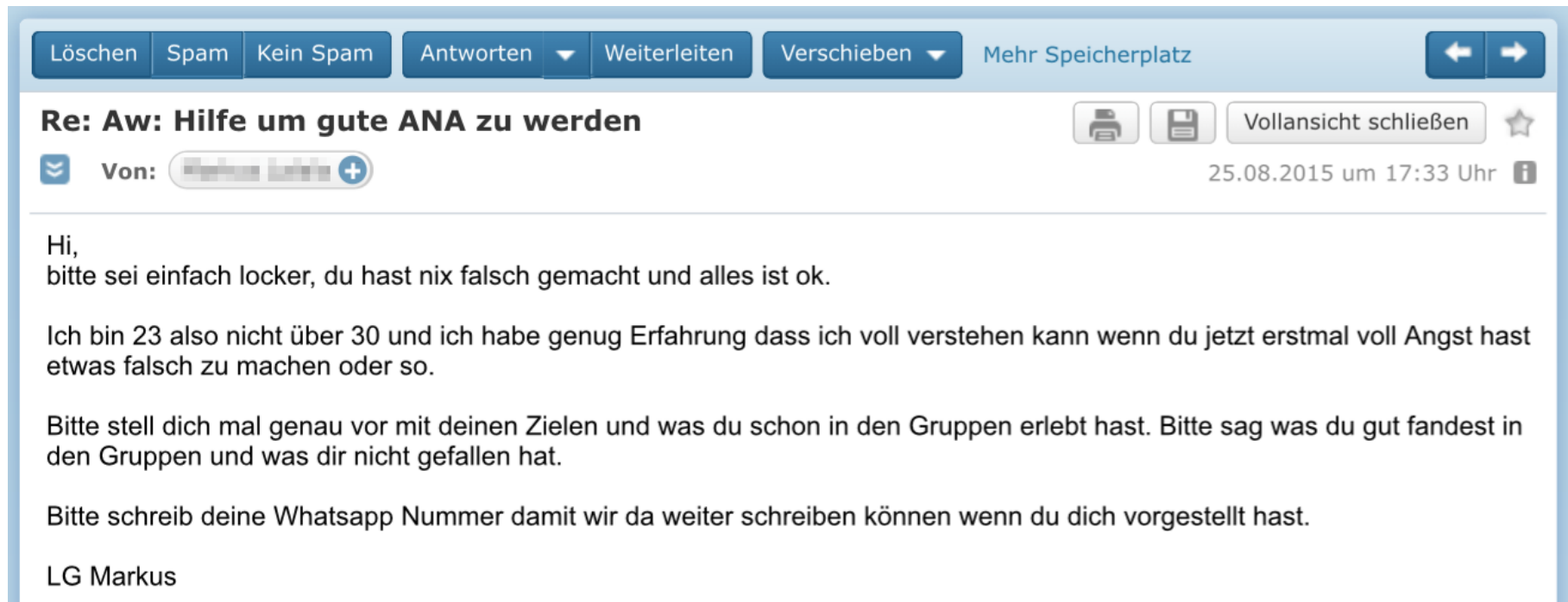
vielen dank, dass du dich meldest. ich bin wirklich froh, wenn mir jemand helfen kann!!!
ich habe leider noch keinen coach gehabt und habe da noch keine erfahrung. es ist halt so, dass ich aus drei whatsapp-gruppen raus bin, weil die mir nicht richtig weiterhelfen konnten. Die waren nicht motiviert und an die regeln hat sich auch niemand gehalten... und ich hab kein gramm abgenommen :(((
wie alt bist du denn??? sorry, wenn ich frage, aber mir wäre es schon lieb, wenn du nicht über 30 bist. Ist das ok??? oder habe ich jetzt schon alles falsch gemacht??? :(((tut mir echt leid... ich bin da halt echt unerfahren mit einem coach. aber ich muss doch abnehmen!!! ich bin sooo fett...
Was soll ich tun??? bitte hilf mir! ich will nichts falsch machen. will dich und ana nicht enttäuschen...

Ig

juli

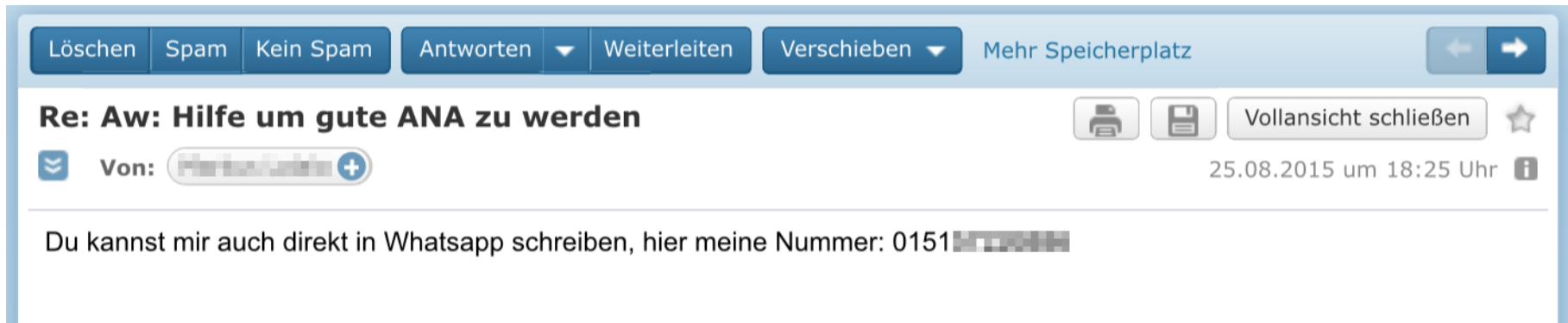
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Selbstversuch: Coach Markus



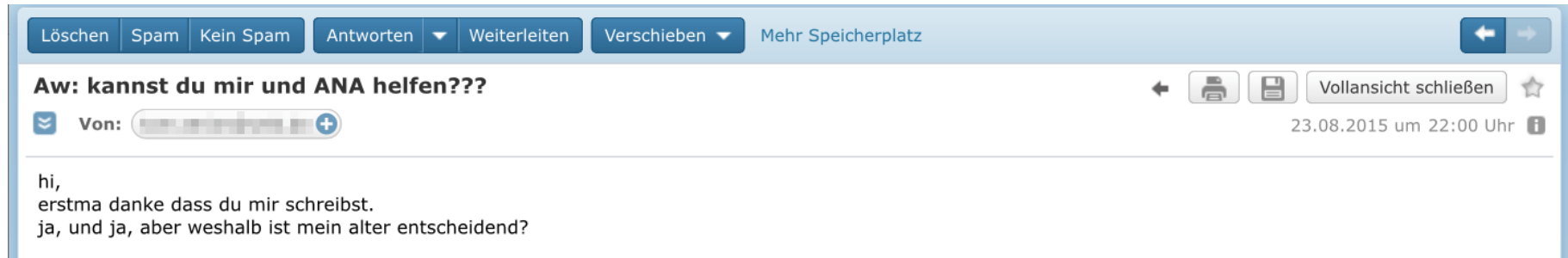
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Selbstversuch: Coach Markus



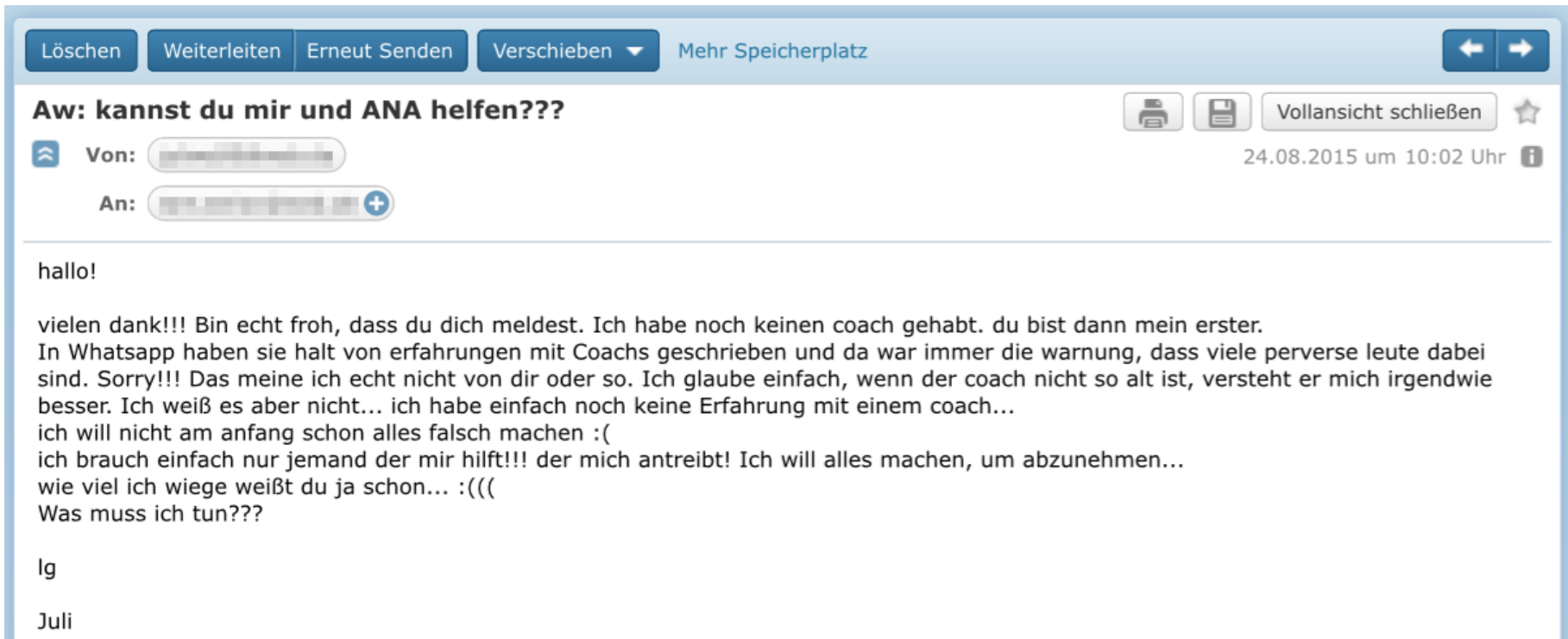
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Selbstversuch: Coach Tom



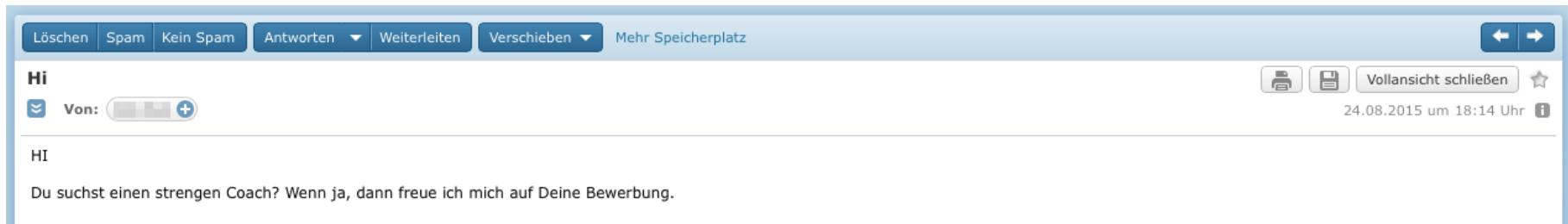
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Selbstversuch: Coach Tom



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Selbstversuch: Antwort von weiterem Coach



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Beispiele: Private WhatsApp-Gruppen

Screenshots mit freundlicher Genehmigung von
Nicole Krättli („Beobachter“) und Nadja
Brenneisen („Vice Alps“)



Screenshots von Nicole Krättli

Lara:

Hi. Schön, dass du geschrieben hast. In unserer Gruppe gelten folgende Regeln.

Sag mir, ob du einverstanden bist, dann füge ich dich im Chat hinzu.

1. Jeden Tag Feedback privat an mich und an die Gruppe: Gewicht, kcal gegessen, Sport.
2. Zwischen 7 und 22 Uhr mindestens 3x melden.
3. Jeden Dienstag eine Thinspo¹ an die Gruppe.
4. Jeden Mittwoch ein Bild von sich schicken.
5. Jeden Sonntag vor 18 Uhr aktuellen BMI² und 3 Bilder schicken: Waagebild, Bild mit geschlossenen Beinen von der Seite und Bild mit geschlossenen Beinen von vorn mit freiem Bauch und freien Beinen.
6. Jede Woche mindestens 400 Gramm abnehmen.
7. Immer versuchen, mehr kcal zu verbrennen, als man isst. Maximal 600–800 kcal pro Tag. Wenn drüber, mit MIA³ beseitigen oder Sport.
8. Fressattacken melden und gemeinsam analysieren. Werde jedoch massloses Fressen nicht dulden.
9. Alles bleibt unter uns!

Aline:

Ich wäre gern so dünn wie die auf dem rechten Bild. Die hat so ne schöne Figur.



Lara:

Ja, die gefällt mir auch. Aber ich will noch dünner sein. Dünner als alle anderen. Ich will nicht schön dünn sein, sondern extrem dünn – feenhaff. ♥

Aline:

Ich will weisse Crop-Tops anziehen und einfach gut aussehen darin. ♥

Lara:

Ich will im Bikini rumlaufen, ohne ständig den Bauch einzuziehen und mich zu schämen. ☹

Aline:

Ich will so dünn sein, dass meine Hüftknochen mega rausstechen. Und meine Rippen. Und meine... wie heissen die noch mal... diese Knochen am Hals? ☹



Aline:

Hey Leute. Ich könnte heulen. Wir hatten gestern Grillabend, und ich hab voll zugenommen. Wiege heute 48,2. Hätte nie gedacht, dass ich so viel auf einmal zunehmen kann. ☹ Scheiss Jo-Jo. Esse nie wieder Fleisch. Heute ab aufs Laufband und nichts mehr essen.

Lara:

Ja, iss nichts heute.

Aline:

Hab aber so Hunger, und mir ist schwindlig.

Lara:

Das ist normal. Trink heisses Wasser oder iss eine Wassermelone, wenn es gar nicht mehr geht. Hab mal 67 Stunden gefastet. Da hab ich echt geillten und fast überall hingekotzt. Aber hat geholfen. ♥

Aline:

Muss ich auch versuchen. Morgen ist bei uns nämlich 34 Grad, und ich kann einfach keine kurze Hose anziehen. Bin fett. Fuck.

Lara:

Ist zwar gegen die Regeln, aber manchmal kann ich nicht anders und kotze. Dann passt auch die Hose wieder. ♥

Aline:

Ich kann gar nicht kotzen. Wollte das mal, aber ging nicht. Bin zu blöd dafür. ☹ Ich will aber auch nicht, dass mir die Haare ausfallen und die Periode ausbleibt.

Jessica:

Meine Tage kommen jetzt schon nur alle zwei Monate.

Lara:

Meine Haare fallen aus. Meine Tage hatte ich schon ewig nicht mehr. Und ich muss ständig die Zähne putzen. Unter acht Minuten geht gar nicht.

Lara:

Diese Gruppe ist meine Familie. ♥

Jessica:

Bei mir ist das auch so. ♥ ♥

Lara:

Freunde, die man so nie finden wird, mit denen man sich beim ersten Treffen vom ersten Moment an super versteht und über alles reden kann. ♥ ♥

Aline:

Ich kann mir sonst nirgendwo Hilfe holen. Keiner versteht mich.

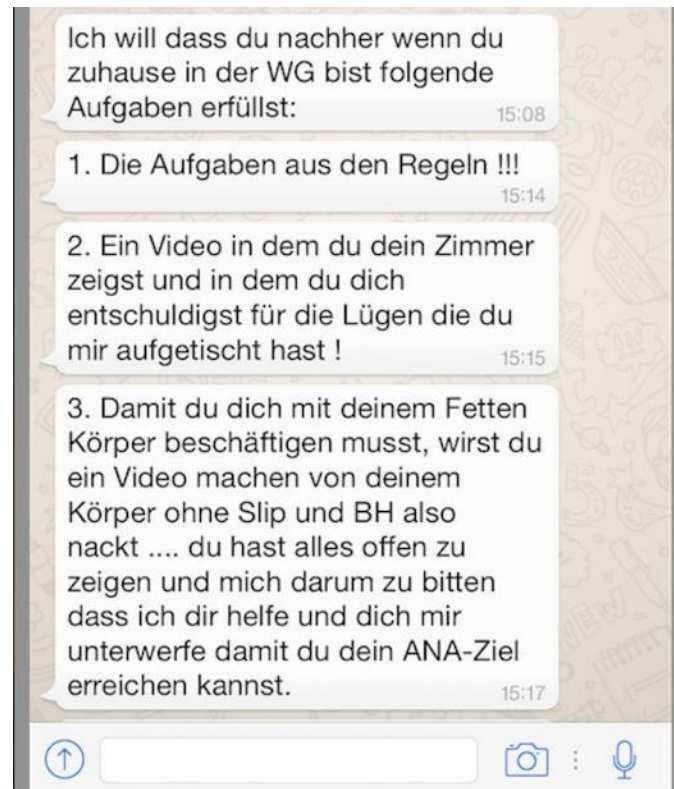
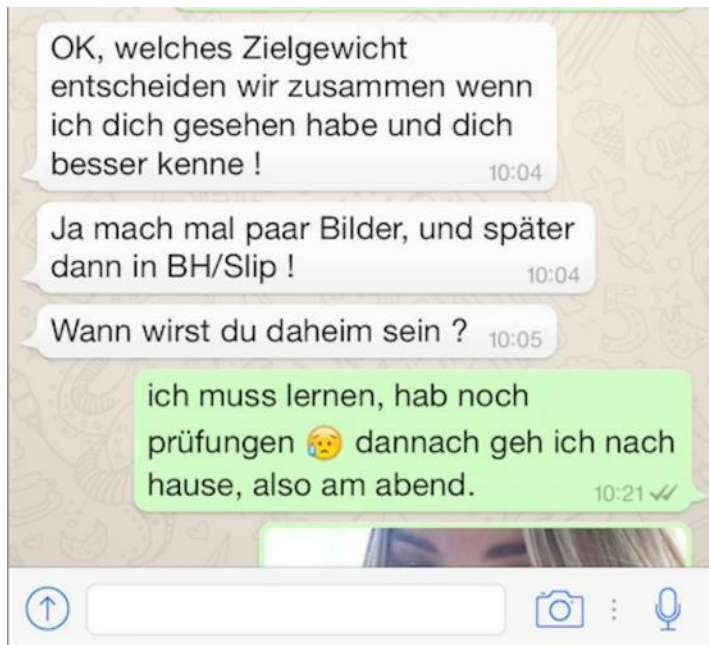
Quelle: „Beobachter“, 15/2015

Screenshots von Nadja Brenneisen



Quelle: „Vice Alps“

Screenshots von Nadja Brenneisen



Quelle: „Vice Alps“

Screenshots von Nadja Brenneisen



Quelle: „Vice Alps“

Beispiele: „Thinspiration“ auf Blog und in Sozialen Netzwerken



Pro-Ana-Blog: Anas Brief

Anas 1. Brief

Anas 2. Brief

Anas 3. Brief



1. Brief

8. Dez, 2016

"Erlaube mir, mich vorzustellen. Mein Name, oder wie ich von sogenannten Aerzten genannt werde, ist Anorexie. Mein vollstaendiger Name ist Anorexia nervosa, aber du kannst mich Ana nennen. Ich hoffe, wir werden gute Freunde. In naechster Zeit werde ich viel Zeit in dich investieren und ich erwarte das Gleiche von dir.

In der Vergangenheit hast du mitbekommen, wie deine Lehrer und Eltern ueber dich sprachen. Du bist "so reif", "intelligent", "gibst immer alles" und in dir steckt "so viel Potential". Wohin hat dich das gebracht, wenn ich fragen darf? Nirgendwo hin! Du bist nicht perfekt, du strengst dich nicht genug an und darueber hinaus verschwendest du deine Zeit mit lauter unnuetzen Dingen wie Zeichnen oder ins Kino gehen. Dieser Luxus wird dir in naechster Zeit nicht mehr gestattet sein.

Deine Freunde verstehen dich nicht. Sie sind nicht ehrlich. Frueher, als die Unsicherheit an deinen Gedanken genagt hat und du sie gefragt hast: "Sehe ich fett aus?" und sie geantwortet haben: "Nein, natuerlich nicht!", wusstest du, dass sie luegen. Nur ich sage dir die Wahrheit. Deine Eltern, lass uns nicht so weit gehen! Du weisst, dass sie dich lieben und fuer dich sorgen. Aber die Sache ist einfach die, dass sie deine Eltern sind und verpflichtet sind, so zu handeln. Ich werde dir jetzt ein Geheimnis verraten: Tief im Innern sind sie von dir enttaeuscht. Aus ihrer Tochter mit all ihrem Potential ist ein fettes und faules Maedchen geworden, das alles, was es hat, nicht verdient hat.

Aber ich bin gerade dabei, dieses zu aendern!

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Pro-Ana-Blog: Anas Gebote

Anas Gebote

Anas 10 Gebote

- ♥ Wenn ich nicht dünn bin, kann ich nicht attraktiv sein!
- ♥ Dünn sein ist wichtiger als gesund sein!
- ♥ Ich muss alles dafür tun, dünner auszusehen/zu sein!
- ♥ Ich darf nicht essen ohne mich schuldig zu fühlen!
- ♥ Ich darf keine Dickmacher essen ohne hinterher Gegenmaßnahmen zu ergreifen!
- ♥ Ich soll Kalorien zählen und meine Nahrungszufuhr dementsprechend regulieren!
- ♥ Die Anzeige der Waage ist wichtiger als alles andere!
- ♥ Gewichtsverlust ist gut, Zunahme ist schlecht!
- ♥ Du bist nie zu dünn!
- ♥ Nahrungsverweigerung und dünn sein sind Zeichen wahren Erfolgs und wahrer Stärke!"

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Pro-Ana-Blog: Diät-Tipps

Diäten für Ana-Neulinge und Profis



Text

8. Dez, 2016



Radikal kurz

Dauer: 1 Woche

Gewichtsverlust: 6-8 kg

1.Tag: 5 Liter Wasser oder Tee

2.Tag: 1 Apfel zum Frühstück und 5 Liter Wasser oder Tee

3.Tag: 1 Liter Magermilch und 4 Liter Wasser oder Tee

4.Tag: 4 Tassen schwarzer Kaffee und 3-4 Liter Wasser oder Tee

5.Tag: 400 kcal und 5 Liter Wasser oder Tee

6.Tag: 1 Apfel und 5 Liter Wasser oder Tee

7.Tag: 5 Liter Wasser oder Tee

Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

YouTube: Thinspiration



Lose Weight - How To Lose Weight Overnight Pro Ana



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

YouTube: Aufklärung



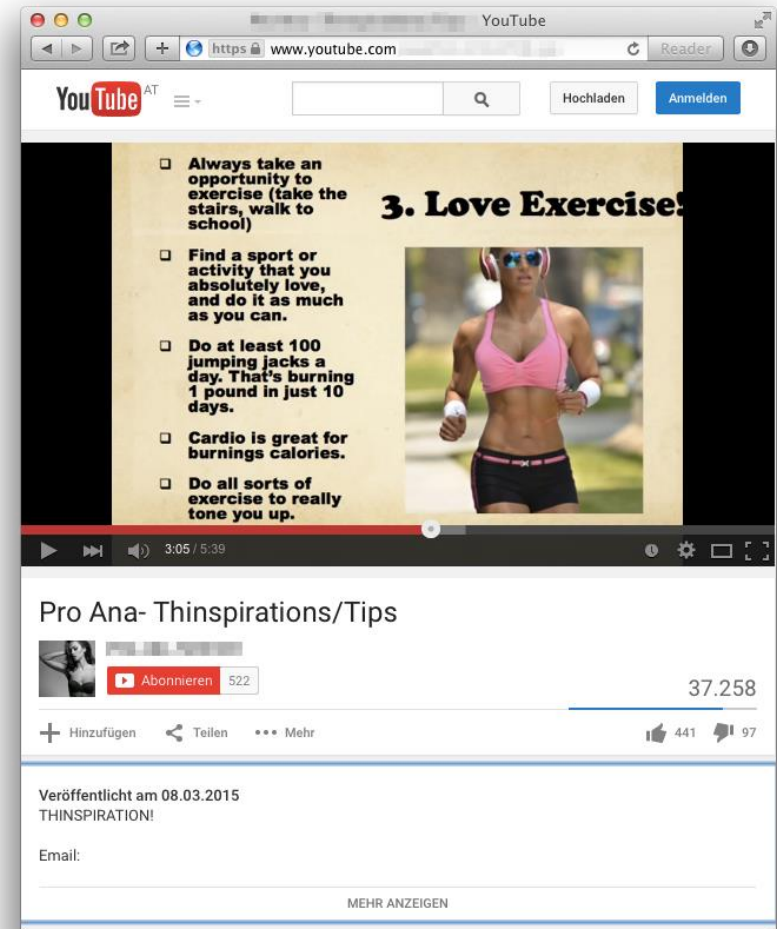
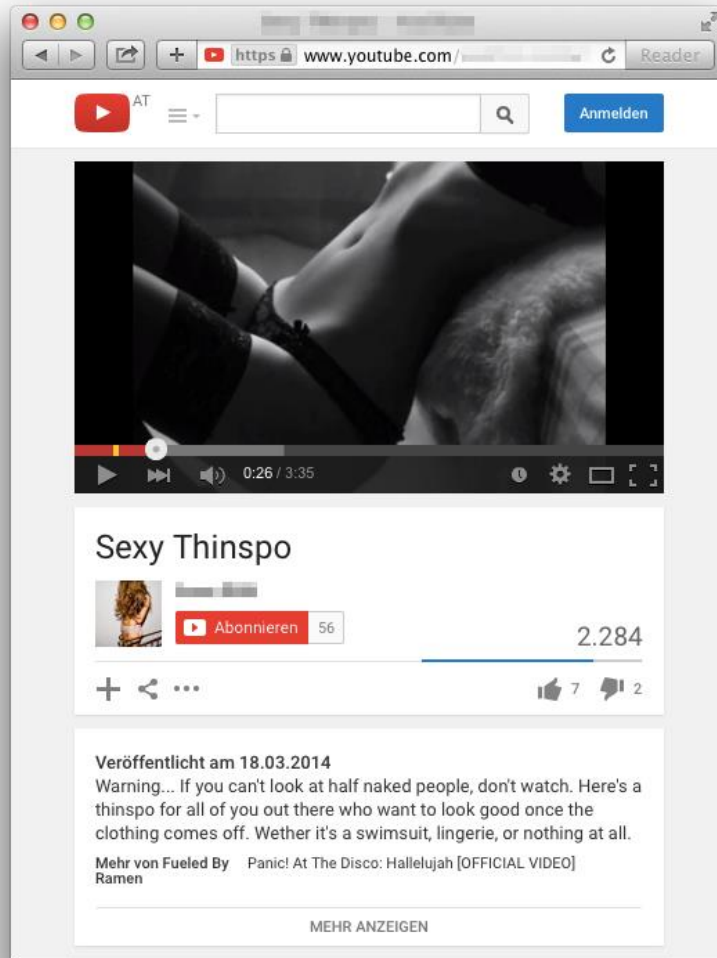
Ich wurde Magersüchtig für Instagram

6.274.514 Aufrufe

👍 262.482 💬 4521 ➦ TEILEN ⚙️

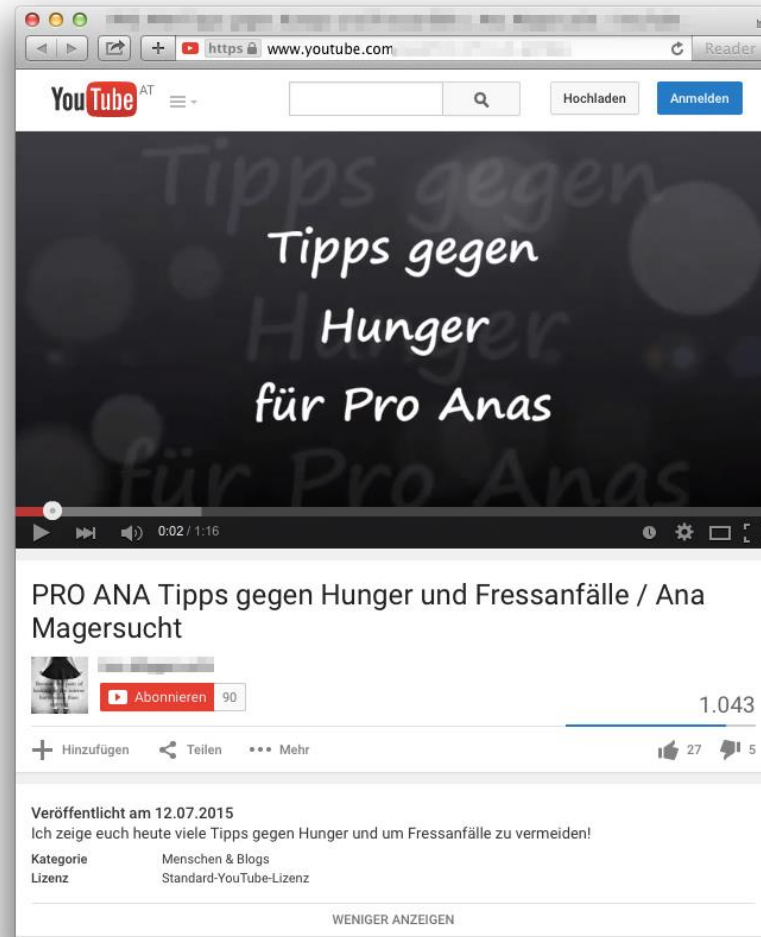
Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

YouTube: Thinspiration



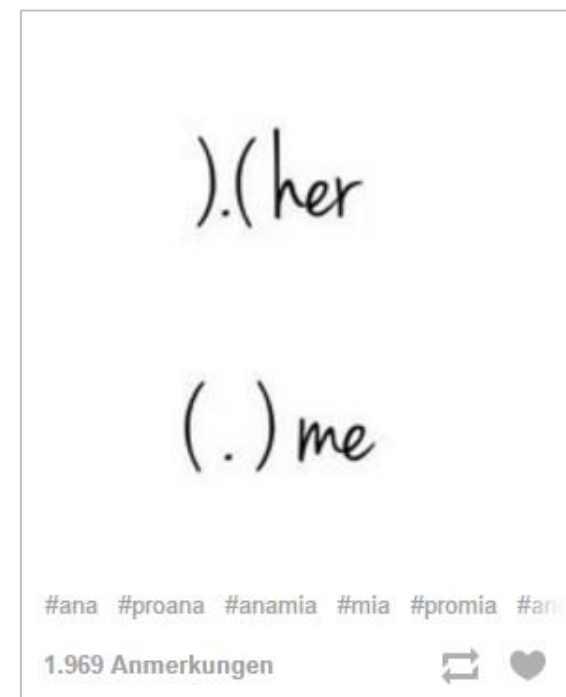
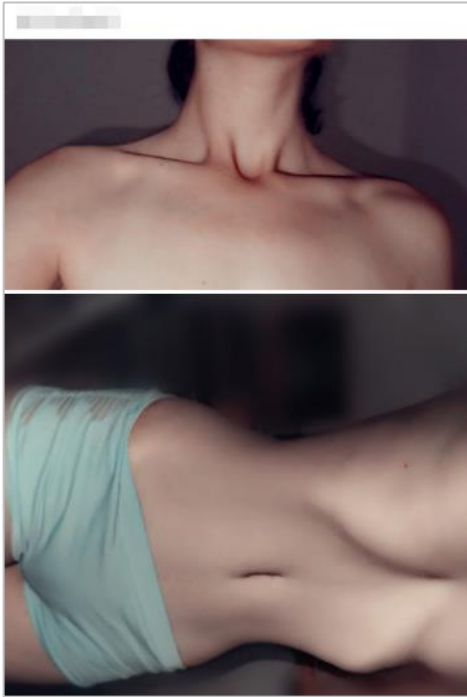
Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

YouTube: „Tipps gegen Hunger für Pro-Anas“



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Tumblr



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Hashtags

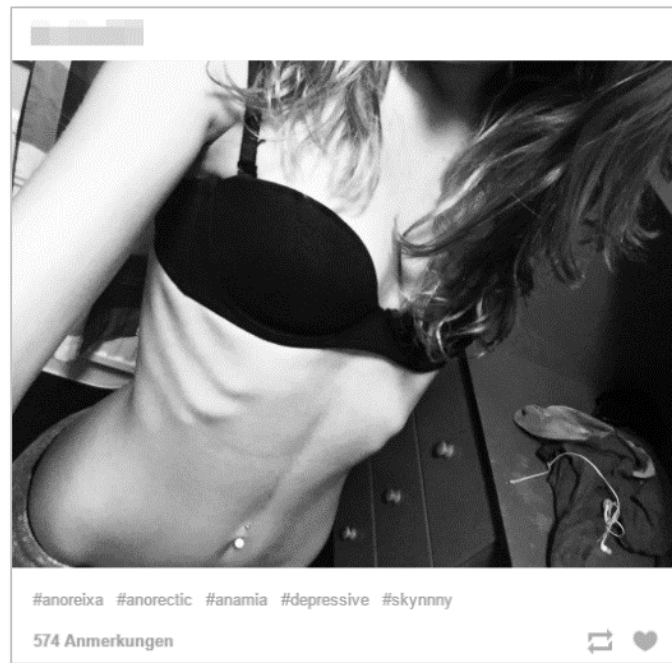
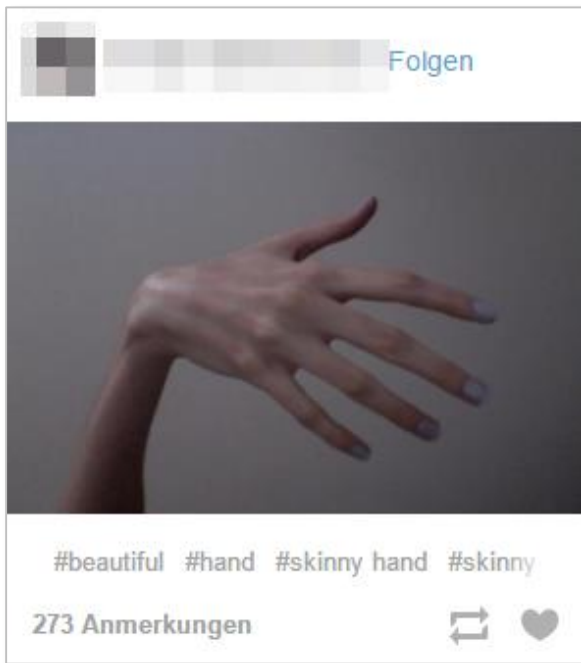
#ana #mia #bulimia #anamia #miana #proana #promia

Tumblr



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Tumblr

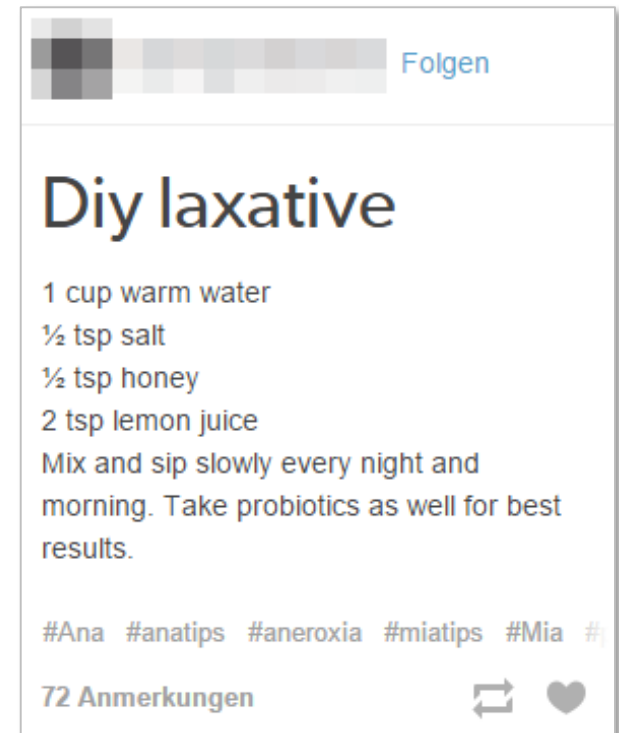
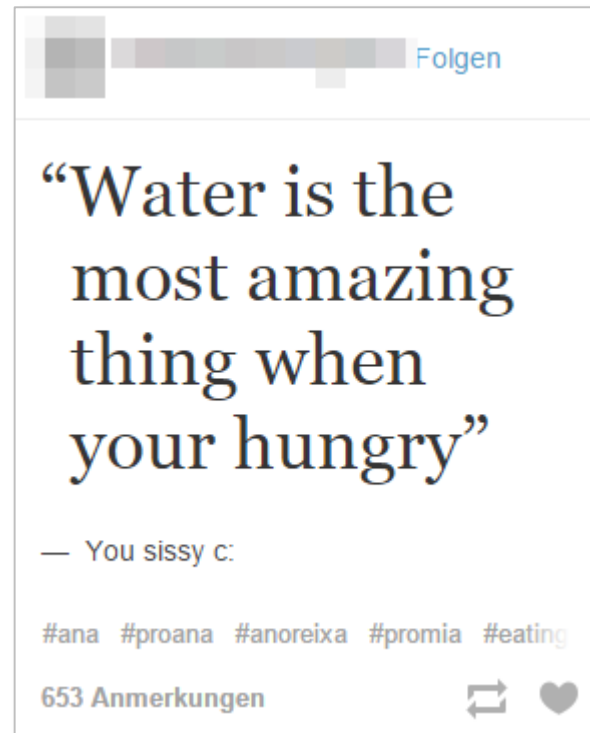


Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Hashtags

#beautiful #thinspo #inspiration #motivation #anorexia #anorectic #depressive #skinny

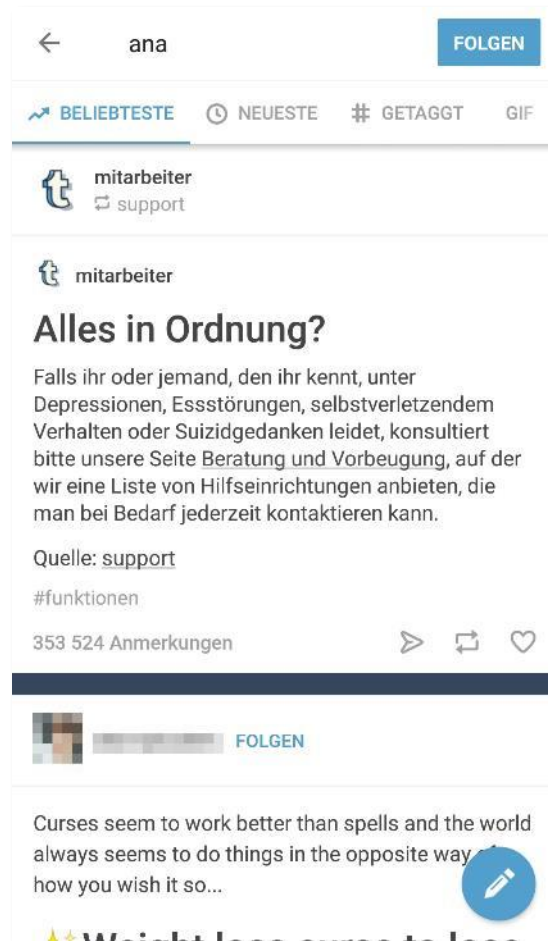
Tumblr:Tipps



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

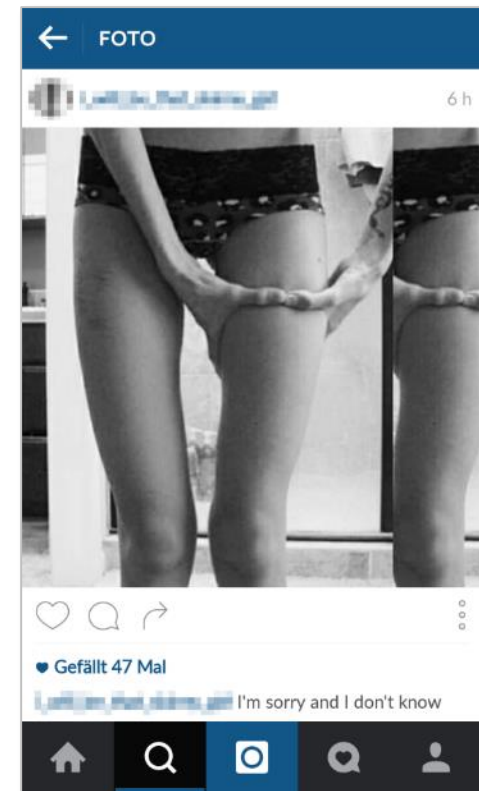
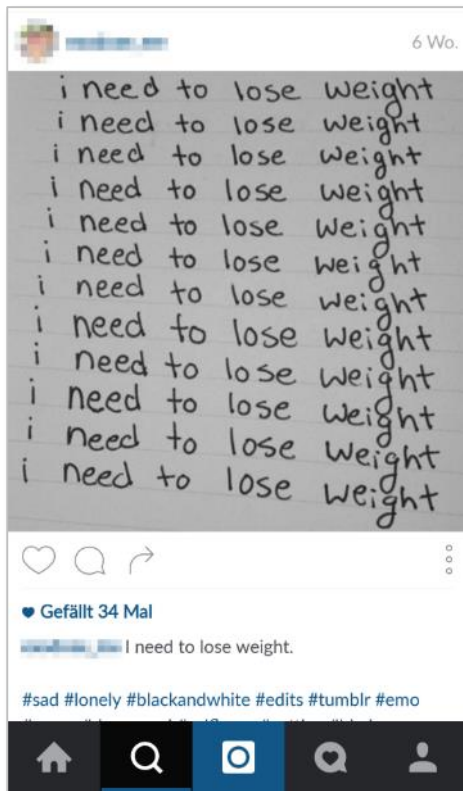
Tumblr: Warnung

Bei der Suche nach einschlägigen Hashtags sperrt Tumblr zunächst die Suchergebnisse und zeigt einen Hinweis mit Kontaktdaten von Beratungseinrichtungen.



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Instagram: Thinspiration



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Instagram: Thinspiration



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

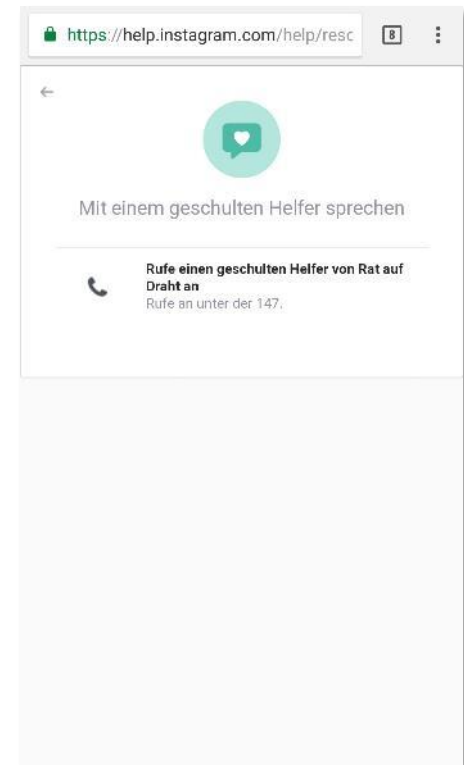
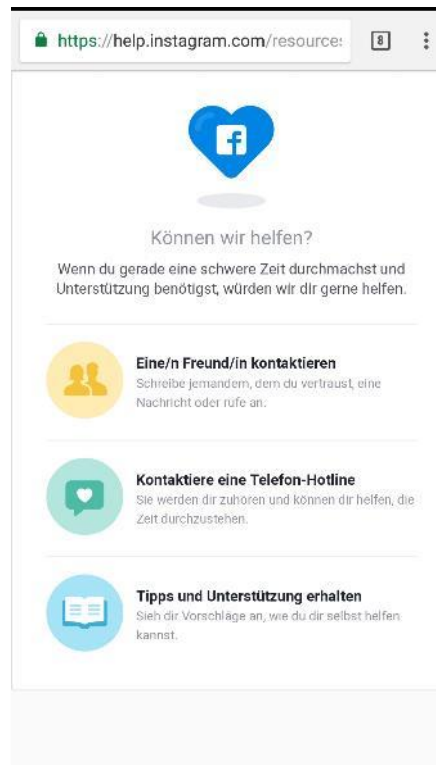
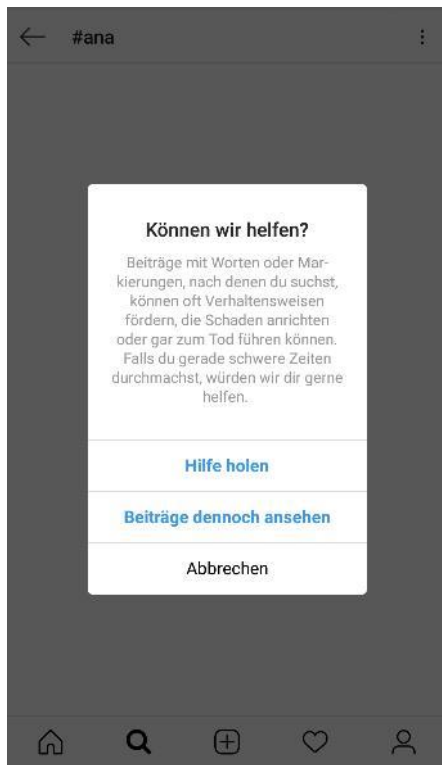
Instagram: Thinspiration



Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

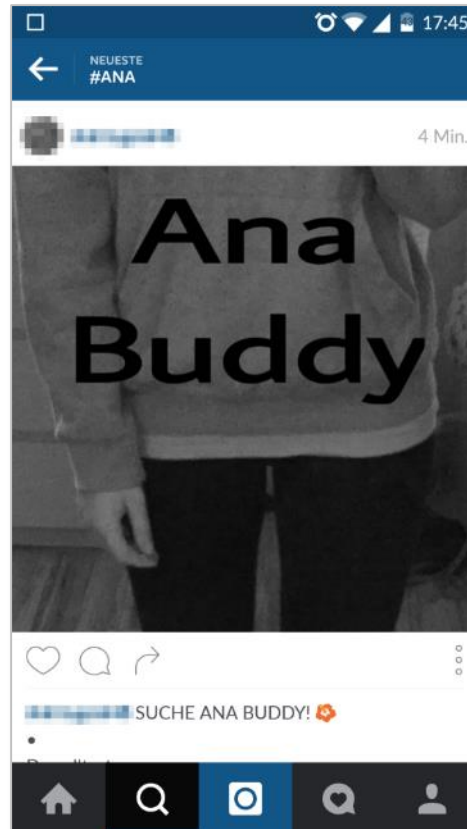
Instagram: Warnung

Bei der Suche nach einschlägigen Hashtags sperrt Instagram zunächst die Suchergebnisse und zeigt einen Hinweis mit Kontaktdaten von Beratungseinrichtungen.



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)

Instagram: Buddy-Suche



Suche nach Gleichgesinnten („Buddies“) auf Instagram

#ana #skinny

Screenshots: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/at/)

Instagram: Gegenrede

Engagierte Instagram-Nutzer/innen posten unter einschlägigen Hashtags, wie z. B. #ana, #skinny, #depression, #suicide, #sue, #helpme, ... positiv-motivierende Inhalte



Screenshot: Saferinternet.at, lizenziert unter [CC BY-NC 3.0 AT](#)