



Foto: © New Africa/stock.adobe.com

Essen vor laufender Kamera: Mukbang-Videos als Online-Phänomen

MAX ZÜHLKE

Die meisten Menschen lieben Mahlzeiten in Gesellschaft. Doch was, wenn die eigenen Essenszeiten nicht zum Tagesplan der anderen passen? Videos, die Menschen beim Essen zeigen, wollen diese Lücke füllen: „Mukbang“ heißt die Idee aus Südkorea, die zusehends auch hierzulande Verbreitung findet. Was jedoch auf den ersten Blick nach harmloser Unterhaltung aussieht, könnte essgestörtes Verhalten fördern.

Eine typische Szene: Die Kamera schwenkt über einen üppig gedeckten Tisch, auf dem sich Berge dampfender Bratnudeln, knusprig frittiertes Huhn und scharf gewürzte Oktopusarme türmen. Seo Yoon, eine schlanke, junge Frau mit seitlich abstehenden Zöpfen, begrüßt ihr Online-Publikum mit einem Lächeln und beschreibt, was sie heute essen wird. „So, jetzt habe ich aber Hunger“, sagt sie und greift nach einem goldgelben Hähnchenschenkel. Als ihre Zähne die knusprige Hülle durchbrechen, ist ein lautes Knacken zu hören. Mit geschlossenen Augen genießt sie den Moment, während die fast zehn Millionen Menschen, die ihren Kanal abonniert haben, ihren Kau- und Schmatzgeräuschen lauschen.

Begriffserklärung

„Mukbang“ (auch: „Meokbang“) ist eine Wortneubildung aus den koreanischen Wörtern „meokneun“ (essen) und „bangsong“ (übertragen). Der Begriff steht für ein Streaming-Angebot aus Südkorea, bei dem Menschen unterschiedlich große Mengen an Nahrung zu sich nehmen und sich dabei filmen. Die Videos wurden ursprünglich von Einzelpersonen live übertragen und verfügten über eine Chatfunktion, die es dem Publikum ermöglichte, in Echtzeit mit dem Host und anderen Zuschauern zu kommunizieren. Seit 2014 haben sich die Mukbang-Videos zu einem weltweit bekannten Phänomen entwickelt (*Strand, Gustafsson 2020, Sanskriti et al. 2023*). Nicht nur in asiatischen Ländern wie Südkorea, Indonesien oder auf den Philippinen suchen YouTube-Nutzer nach Mukbang-Inhalten, auch in Norwegen, Neuseeland, Schweden, Australien, den USA, Kanada, den Niederlanden und im Vereinigten Königreich sind die Videos beliebt (*GoogleTrends 2023*). Sie haben in den letzten Jahren hohe Followerzahlen erlangt, nicht zuletzt durch die Tatsache, dass „Food“ YouTube's beliebteste Kategorie war und ist (*Maj 2018*). Mukbang-Größen wie Zach Choi haben 24 Millionen Follower; sein beliebtestes Video wurde 86 Millionen Mal aufgerufen (*YouTube 2023*).

Ursprung der Mukbang-Formate

Gemeinsame Mahlzeiten haben in der koreanischen Kultur einen hohen Stellenwert. Dies spiegelt sich auch in der koreanischen Sprache wider: Der Begriff „식구“ (sik-gu) lässt sich sowohl als „Familie“ als auch als „Menschen, die sich nahestehen und gemeinsam essen“ übersetzen. Im Kontext der kollektivistischen koreanischen Gesellschaft stärkt das gemeinsame Essen das Gefühl, Teil einer größeren sozialen Einheit zu sein und von dieser akzeptiert und unterstützt zu werden. Doch wie in Europa vollzieht sich auch in Ostasien ein gesellschaftlicher Wandel: So war es in der Vergangenheit üblich, dass koreanische Familien in Mehrgenerationenhaushalten zusammenlebten. Mit der raschen Urbanisierung und dem wirtschaftlichen Wachstum Südkoreas veränderte sich diese Tradition. Der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung und Privatsphäre wuchs. Vor allem die jüngere Generation strebte danach, einen eigenen Haushalt zu gründen und Bildungs- und Karrieremöglichkeiten in städtischen Gebieten wahrzunehmen. Mittlerweile leben mehr Menschen allein oder in kleineren Haushalten als in traditionellen Großfamilien (KOSIS 2020). In der Folge hat sich auch das Essverhalten verändert. Traditionell werden in ostasiatischen Ländern wie Korea, Japan und China viele verschiedene Gerichte in der Mitte des Tisches platziert, von denen sich alle bedienen können. Die Vielfalt an Farben, Gerüchen, Geschmacksrichtungen und Texturen macht das Essen zu einem Erlebnis. Doch heute entscheiden sich viele Alleinlebende für einfachere Mahlzeiten, die weniger Zeit und Mühe bei der Zubereitung erfordern. Lange Arbeitszeiten und die Erwartung der Arbeitgeber, auch nach Feierabend noch mit Kolleginnen und Kollegen zusammensitzen, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, reduzieren die Freizeit auf ein Minimum und damit auch die Möglichkeit, nährende freundschaftliche oder familiäre Kontakte zu pflegen (OECD 2019). Ursprünglicher Zweck der Mukbang-Videos war es, Gefühle der Einsamkeit und Isolation zu reduzieren, die aus der neuen Lebensweise folgten: Die Zuschauenden konnten ihre Mahlzeiten einnehmen, während sie zeitgleich den Streamenden beim Essen zusahen und sich mit ihnen und anderen Fans via Live-Chat austauschten (Strand, Gustafsson 2020, Kircaburun et al. 2020, Sanskriti et al. 2023).

Für Menschen, die alleine leben, aber auch für Personen, die aufgrund beruflicher oder schulischer Verpflichtungen begrenzte Möglichkeiten zur Pflege persönlicher Beziehungen haben, können durch die Videos eine Art virtuelles Gemeinschaftserlebnis schaffen und dabei offenbar kulinarischen Genuss in den Alltag integrieren (Kircaburun et al. 2020, Sanskriti et al. 2023).

Mukbang im Wandel

Obwohl Mukbang-Videos im klassischen Live-Streaming-Format noch existieren, werden die meisten Inhalte heutzutage aufgezeichnet und anschließend über YouTube oder TikTok verbreitet (Strand, Gustafsson 2020). Mit dem Übergang vom Live-Streaming zu aufgezeichneten Inhalten trat das Element der Interaktivität deutlich in den Hintergrund. Auch die in den Videos gezeigten Portionsgrößen haben sich seitdem stark verändert (YouTube 2020). Mit zunehmender Popularität des Genres wurde ersichtlich, dass sich die Zuschauenden vor allem für das Verschlingen außergewöhnlich großer Nahrungs- und Kalorienmengen und für den Verzehr besonders scharfer Lebensmittel begeistern. Essgelage, bei denen die Zeit gestoppt und entsprechend

„geschlungen“ wird, sind signifikant beliebter als Videos, in denen sich die Mukbanger Zeit lassen (Kang et al. 2020). Die Gründe dafür wurden bis dato nicht näher untersucht. Studienergebnisse zu ähnlichen medialen Formaten eröffnen möglicherweise Begründungszusammenhänge (Rubenking, Lang 2014).

Gründe der Popularität

Wer die Kommentare unter Mukbang-Videos liest, stellt fest, dass selbst Personen, die sich beim Anblick der Bilder ekeln, oft den Blick nicht abwenden können (vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=Y35yPXtjbp4>) Mit diesem Phänomen sind viele - Horrordvideos und Stuntvideos aus dem Jackass-Franchise sei Dank - wohl vertraut (Rubenking, Lang 2014).

Neugier und Sensationslust

Horrorfilme und Stunts der Anfang der 2000er-Jahre beliebten Fernsehsendung Jackass haben eines gemeinsam: Sie zeigen Blut, Fäkalien, Erbrochenes oder blutige Verletzungen und spielen bewusst mit den Emotionen der Zuschauenden, insbesondere mit Angst und Ekel. In einer 2014 veröffentlichten Studie gingen Rubenking und Lang den Ursachen der Popularität auf den Grund. Ihr Erklärungsansatz: Wenn unsere Vorfahren Ekel empfanden, etwa weil sie sich mit Blut, Krankheit, Leichen oder Fäkalien konfrontiert sahen, dann waren Angst und Ekel in einer Welt ohne moderne medizinische Versorgung und Antibiotika die Emotionen, die dazu beitrugen, das eigene Überleben zu sichern. Die Reaktion, sich von dem ekelerregenden Objekt fernzuhalten, es gleichzeitig aber nicht zu ignorieren, um die von ihm potenziell ausgehende Gefahr besser einschätzen zu können, war also sinnvoll (Rubenking, Lang 2014). Vielleicht trägt diese evolutionär gefestigte Reaktion heutzutage dazu bei, dass so viele Menschen, allem Ekel zum Trotz, den Blick nicht abwenden können, wenn Mukbanger lautstark schlüpfend und schmatzend einen Berg extrem scharfer Nudeln oder riesiger, roher Oktopusarme verschlingen. Auch das Gefühl der Angstlust mag hier eine Rolle spielen: die Schärfe und der damit verbundene Schmerz, die riesigen Portionen und das damit verbundene extreme Völlegefühl oder die Ungewissheit, wie es einem nach dem Verzehr noch zappelnder Weichtiere ergeht.



Heutzutage sieht die Essrealität in vielen asiatischen Ländern anders aus. Gemeinsame Familienmahlzeiten sind seltener geworden.

Übersicht 1: Authentische Kommentare zu Mukbang-Videos mit Bezügen zum persönlichen Essverhalten (Strand et al. 2020)

Die Kommentare wurden zum leichteren Verständnis übersetzt und teilweise gekürzt.

Mukbang-Videos mit der Folge „reduzierte Nahrungsaufnahme“	Mukbang-Videos mit der Folge „erhöhte Nahrungsaufnahme“
<p>„Ich liebe es, mir Mukbang-Videos anzuschauen, während ich [meine Kalorienzufuhr] einschränke. Es erfüllt mich mit Genugtuung, dass sie die Kalorien inhalieren und ich nicht, aber auch mit extremer Eifersucht [...] Die hochkalorischen Mukbangs sind die besten ...“</p> <p>„Ich habe seit drei Tagen keine richtige Mahlzeit zu mir genommen, also ‚esse‘ ich das hier.“</p> <p>„Ich esse durch dich, (...) um meinen Appetit zu zügeln und mich davon abzuhalten, mir einen Becher Eismcreme reinzuhaufen ... [sie] sind eine Visualisierung davon, wie ich nicht enden möchte.“</p> <p>„Ich litt an Magersucht und habe in der Vergangenheit Mukbangs als Ersatz für das Essen verwendet, indem ich mir stundenlang Aufnahmen von essenden Menschen angesehen habe, um mein Gehirn auszutricksen.“</p> <p>„Als ich noch unter meiner Essstörung litt, sah ich mir Mukbangs an, um mich zu ekeln und mich vom Essen abzuhalten. Diese Videos sind nicht nur einfallslos, sondern ein Rezept für Essstörungen.“</p> <p>„Ich habe sie mir immer nur angeschaut, wenn ich meine Nahrungsaufnahme stark eingeschränkt habe, und ich habe das Gefühl, dass die meisten Zuschauer entweder eine Diät machen oder eine Essstörung haben ... [durch die Videos] kann man sich so fühlen, als ob man isst, obwohl man es gar nicht tut.“</p>	<p>„Mukbangs haben dazu geführt, dass ich mehr aß, sie normalisierten die großen Mengen für mich, also hörte ich auf, mir die Videos anzusehen und blockierte die Kanäle.“</p> <p>„Mukbangs haben mich eine Weile lang in eine ziemlich schlechte Verfassung gebracht (...) Nachdem ich sie gesehen hatte, habe ich mehr gegessen, weil es ‚normal‘ schien, zweieinhalb Mahlzeiten statt einer zu bestellen.“</p> <p>„Wegen Mukbang habe ich angefangen, sehr viel auf einmal zu essen, und dachte, das sei völlig in Ordnung. Dadurch bekam ich schreckliche Blähungen und andere Probleme. Ich habe nicht einmal gemerkt, dass ich zu viel und zu schnell esse.“</p> <p>„Ich leide unter einer Binge-Eating-Störung, und ich versuche, mich von Mukbangs mit allen Mitteln fernzuhalten. Ich habe gemerkt, dass sie für mich ein großer Trigger für einen Essanfall sind.“</p>

Besondere Sinnesreize

Viele der populärsten Mukbang-Videos beinhalten ASMR-Elemente. ASMR steht für „Autonome sensorische Meridianreaktion“ und bezeichnet ein angenehmes Gefühl, das manche Menschen in Reaktion auf bestimmte Sinnesreize empfinden. Diese können akustischer Natur sein, zum Beispiel ein Flüstern, Kauen, Schmatzen oder Schlürfen des Hosts. Ähnlich können optische Reize wirken, etwa glitzernde oder glänzende Speisen und Lebensmittel in ungewöhnlichen Formen oder Farben. ASMR wird oft als kribbelndes Gefühl beschrieben, das auf der Kopfhaut beginnt und sich über den Nacken und die obere Wirbelsäule nach unten fortsetzt. Beim Zuschauenden löst diese Wahrnehmung typischerweise Wohlbefinden und Entspannung aus (Anjani et al. 2020, Kircaburun et al. 2020, Sanskriti et al. 2023, Strand, Gustafsson 2020).

Unterhaltung und Information

Eine besondere Kategorie der Mukbang-Videos sind die sogenannten Storytime-Mukbangs. Sie wollen einen besonderen Unterhaltungs- und Informationswert bieten. Dazu berichtet der Mukbanger während des Essens zum Beispiel von persönlichen Erfahrungen oder diskutiert das Weltgeschehen. Häufig handelt es sich um Promi-News (vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=UE6fqOmY34w>) oder Kriminalfälle (vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=pP5ghPdRGiM>). Andere Mukbanger reisen um die Welt, um vor Ort lokale Spezialitäten zu probieren. Sie teilen Fakten über die Gerichte, deren Geschichte und Zubereitung und damit verbundene Traditionen. Mitunter empfehlen sie landestypische Restaurants, Märkte oder Straßenstände.

Stellvertretendes Essen und Essstörungen

Menschen, die selbst hungern, beschäftigen sich oft intensiv mit dem Essen, zum Beispiel indem sie Rezepte sammeln, sich Kochsendungen ansehen oder Mahlzeiten für Freunde und die Familie zubereiten, ohne selbst davon zu essen (Crisp et al. 1980, Strand, Gustafsson 2020). Navigiert man durch die Kommentare der Mukbang-Fans, fällt auf, dass viele ihre eigene Nahrungsaufnahme bewusst einschrän-

ken, entweder zum Beispiel im Rahmen einer Diät, aufgrund einer religiösen Fastenzeit oder einer Essstörung. Einige Zuschauende erklären, dass sie „stellvertretend essen“, indem sie die Mukbanger bei der Nahrungsaufnahme beobachten und dadurch das Gefühl haben, selbst nicht essen zu müssen (Strand, Gustafsson 2020). Den Äußerungen zufolge geht dieses Empfinden oft mit einem Gefühl von Stolz und Überlegenheit einher (Übersicht 1). Der Wunsch „stellvertretend zu essen“ ohne Gewicht zuzunehmen, scheint die am weitesten verbreitete Motivation für das Ansehen von Mukbang-Inhalten zu sein (Hakimey, Yazdanifard 2015, Gillespie 2019, Choe 2019, Kircaburun et al. 2020). Andere Nutzer geben an, dass sie sich durch den Anblick der übergroßen Essensmengen und der Art und Weise, wie diese verschlungen werden, gezielt selbst den Appetit verderben (Strand, Gustafsson 2020). Das scheint besonders häufig der Fall zu sein, wenn es sich bei den Mukbang-Hosts um übergewichtige Menschen handelt (Reddit 2018). Beim Anblick einer adipösen Person, die vor laufender Kamera einen Essanfall auslebt, sieht sich eine anorektische oder bulimische Person offenbar in ihrer Selbstwahrnehmung bestätigt („Wenn ich esse, werde ich dick“) und konfrontiert sich dabei mit ihren größten Ängsten: dem Kontrollverlust und einer Gewichtszunahme. Das Video dient in diesem Fall als abschreckendes Beispiel (Reddit 2020).

Essrealitäten

Wie viele Mukbanger selbst von einer klinisch relevanten Essstörung im Sinne einer Binge-Eating-Störung, einer Bulimia nervosa oder einer Anorexia nervosa vom Purging-Typ betroffen sind, ist wissenschaftlich nicht untersucht. Wenn jedoch eine Person regelmäßig innerhalb kürzester Zeit zehn- oder fünfzehntausend Kalorien aufnimmt, liegt es nahe, dass sich langfristig ein gestörtes Essverhalten entwickelt oder bereits vorliegt. Dabei macht es keinen Unterschied, ob der Essanfall im Geheimen stattfindet oder für ein Millionenpublikum aufgezeichnet wird. Auffällig ist allerdings, dass viele, vor allem weibliche Mukbanger sehr schlank sind. Zwar können Faktoren wie Stoffwechsel, genetische Disposition und Lebensstil im Einzelfall dazu beitragen, dass sich trotz wiederholter höchstkalorischer Essanfälle keine Gewichtszunahme einstellt, es ist jedoch anzunehmen, dass



zumindest einige der Hosts weitere Maßnahmen ergreifen, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Dazu gehören technische Mittel wie das Schneiden und Editieren der Videos, um mehrere Mahlzeiten so aussehen zu lassen als wäre es eine oder der Einsatz von Perspektive und Filtern, um die Portionen größer erscheinen zu lassen. Nicht ausschließen lässt sich zudem, dass aktive Gegenmaßnahmen ergriffen werden, wie sie im Rahmen einer Essstörung typisch sind, darunter das Ausspucken der Nahrung vor dem Hinunterschlucken, kompensatorisches Erbrechen, Fasten, exzessive Bewegung oder der Missbrauch von Laxantien oder Diuretika.

Gefährliche Glorifizierung

Dass Mukbang-Videos das Essverhalten ihrer Zielgruppe beeinflussen, liegt nahe. So etwa konnten von Ash et al. (2023) einen positiven Zusammenhang zwischen Essstörungssymptomen, vor allem Binge Eating und Purging-Verhalten, und einem intensiven Mukbang-Video-Konsum zeigen. Sie stellten zudem fest, dass Testpersonen mit einer

höheren Unzufriedenheit in Bezug auf den eigenen Körper häufiger Mukbang-Videos ansehen (von Ash et al. 2023). Das ist angesichts der Inhalte im Kommentarbereich der Videos besorgniserregend: Während schlanke bis untergewichtige Mukbanger für ihre Essvorführungen gepriesen und bewundert werden und zahlreiche Komplimente zu ihrem Aussehen erhalten, werden übergewichtige Mukbanger für das gleiche Verhalten oft heftig kritisiert, beschimpft oder verhöhnt (Strand, Gustafsson 2020) (Übersicht 2). Diese stigmatisierende und oberflächliche Bewertung von Menschen allein nach ihrem Aussehen und Gewicht trägt zur Diskriminierung übergewichtiger Personen bei und kann zu einer verminderten Selbstachtung, einem gestörten Körperbild und psychischen Erkrankungen führen oder diese verstärken. Gleichzeitig betont die übermäßige Bewunderung schlanker Mukbanger unrealistische Schönheits- und Körperideale und erhöht so den Druck, insbesondere auf junge Zuschauende, diesem Ideal zu entsprechen (Mingoa et al. 2017, Saiphoo, Vahedi 2019, Markey, Daniels 2022). Menschen mit einer bereits bestehenden Körperschemastörung oder Essstörung können so in ihrer verzerrten Wahrnehmung

Übersicht 2: Kommentare zu Videos von Mukbangern in Abhängigkeit ihres Körpergewichts (Strand, Gustafsson 2020)

Die Kommentare wurden zum leichteren Verständnis übersetzt und teilweise gekürzt.

Kommentare zu Videos normal- oder untergewichtiger Mukbanger	Kommentare zu Videos übergewichtiger Mukbanger
<p>„Du bist so schön!“</p> <p>„Ich wünschte, ich könnte so viel essen wie sie, ohne davon zuzunehmen!“</p> <p>„Genieß dein Essen, Hübsche!“</p> <p>„Ich finde es toll, dass dein Lippenstift während des gesamten Videos makellos bleibt. Ich finde es bewundernswert, dass du beim Essen so schamlos bist und gleichzeitig so hübsch bleibst, ohne dir Mühe zu geben.“</p> <p>„Ich bin mir nicht sicher, was besser aussieht: das Essen oder deine Wimpern.“</p> <p>„Ich kann buchstäblich nicht darüber hinwegkommen, wie wunderschön du bist, Mädchen. Ich liebe deine Videos, sie sind so interessant und ich liebe deine Persönlichkeit!“</p> <p>„Du siehst besser aus als das Essen & es sieht fantastisch aus!“</p> <p>„Oh mein Gott, ich kann nicht verstehen, wie du dein Gewicht hältst, obwohl du zu viel isst, wirst du nicht mal übergewichtig, das ist wirklich erstaunlich, Koreaner sind echt cool!“</p>	<p>„Ihr solltet wirklich dünn sein, so wie ich, und nicht fett wie ein Schwein.“</p> <p>„Ekelhaft!“</p> <p>„Wenn ich mir das angucke, möchte ich kotzen!“</p> <p>„Ihr seid fatter als Elefanten!“</p> <p>„Wenn du stirbst, passt du in keinen Sarg.“</p> <p>„Wie kann man sich selbst so etwas antun?“</p> <p>„Halt die Klappe und iss gesund!“</p> <p>„Deine Toilette verdient einen Oscar!“</p> <p>„Dein Herz verdient eine Gehaltserhöhung!“</p> <p>„Denkt ihr jemals an die armen Menschen in Afrika, die nichts zu essen haben?“</p> <p>„Ihr seid bestimmt bald tot.“</p> <p>„Ich hasse ihn, weil er nicht abgenommen hat.“</p>



Schlanke junge, vor allem weibliche Mukbanger werden von den Fans bejubelt, während übergewichtige Hosts oft verhöhnt und beschimpft werden.

Foto: © New Africa/stockadobe.com

verharren und sich dazu veranlasst fühlen, (noch weiter) in ungesunde Ess- oder Verhaltensweisen abzugleiten (Groesz et al. 2002, Grabe et al. 2008, Ferguson 2013).

Auswertungen von Kommentaren zu Mukbang-Videos zeigen, dass einige Menschen sich durch die Videos zu einem Mehrkonsum von Lebensmitteln veranlasst sehen (**Übersicht 1**). Auch das ist eine nachvollziehbare, jedoch gesundheitlich ungünstige Reaktion, da die Videos übergroße Portionen normalisieren und zum Nachahmen ermutigen. Sie präsentieren Völlerei als lustvolle und entspannende Aktivität, ohne unabwendbare unangenehme Konsequenzen zu thematisieren.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie kommt zu dem Schluss, dass der regelmäßige Konsum von Mukbang-Videos die Wahrscheinlichkeit übergewichtig zu sein oder zu werden, um etwa 7,5 Prozent erhöht (Yeon 2023).

Die Tatsache, dass manche Personen nach dem Konsum von Mukbang-Videos ein geringeres Bedürfnis verspüren zu essen, während andere erst recht essen wollen, scheint widersprüchlich zu sein. Vermutlich lassen sich die gegensätzlichen Motivationen und Reaktionen auf individuell unterschiedliche Hirnreaktionsprofile zurückführen: Manche Menschen können dem Anblick appetitlicher Lebensmittel problemlos widerstehen, während andere sie unwiderstehlich finden. So konnten Versace et al. in ihrer 2019 veröffentlichten Studie zeigen, dass manche Menschen auf Essensreize mit einer stärkeren Hirnaktivität reagieren als auf erotische Bilder und in Folge mehr als doppelt so viel essen wie die Menschen, bei denen die neurophysiologischen Reaktionen anders sind (Versace et al. 2019).

Gesundheitsrisiken durch Mukbang

Essanfälle können sowohl kurz- als auch langfristige Folgen haben. Akute Symptome wie ein postprandiales Völlegefühl, Übelkeit, gastroösophagealer Reflux, Bauchschmerzen, Flatulenz, Diarrhöe oder Obstipation können unmittelbar nach dem Essanfall auftreten (Sato, Fukudo 2015, Chami et al. 1995, Wang et al. 2014, Boyd et al. 2005, Cremonini et al. 2009). Langfristig können wiederholte Essanfälle zu einer Gewichtszunahme führen, aus der sich auch eine Adipositas entwickeln kann (Udo, Grilo 2018, McCuen-Wurst et al. 2018, Agüera et al. 2021). Starkes Übergewicht geht bekanntermaßen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hormon- und Stoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes, arterieller Hypertonie und weiteren gesundheitlichen Problemen einher (Afshin et al. 2017, Zorena et al. 2020, Kloock et al. 2023). Darüber hinaus können Essanfälle beispielsweise zu gestörter Magen-Darm-Motilität, verzögerter Magenentleerung und Magenruptur mit potenziell tödlichem Ausgang führen. Ebenfalls beschrieben wurden Magendilatationen mit Perforation nach Essanfällen bei Anorexia nervosa (Purging-Typ), Bulimia nervosa und Binge-Eating-Störung mit (Saul et al. 1981; Sinicina et al. 2005; Watanabe et al. 2008; Hattori et al. 2008; Kim et al. 2009; di Luca et al. 2018; Swed et al. 2022; Han et al. 2022) oder ohne Todesfolge (Willeke et al. 1996; Nakao et al. 2000; Han et al. 2022). Das Risiko einer Magenruptur mit Todesfolge besteht auch bei isolierten Essanfällen (Cioffi et al. 2022). Aktive Gegenmaßnahmen wie kompensatorisches Erbrechen oder der Missbrauch von Laxantien oder Diuretika können außerdem schwere Hypokaliämien hervorrufen, die wiederum potenziell tödliche ventrikuläre Tachyarrhythmien nach sich ziehen können (Ravaldi et al. 2003; Facchini et al. 2006; Finsterer, Stöllberger 2014; Hsu et al. 2021; Mehler et al. 2022).

Gegenmaßnahmen

Bis dato wurde nur wenig unternommen, um die Verbreitung von Mukbang-Videos zu unterbinden. Im April 2023 kündigte Dr. Garth Graham, Direktor von YouTube Health, an, dass die Plattform zukünftig ihre Regeln für Inhalte, die zum Nachahmen von essgestörtem Verhalten ermutigen könnten, verschärfen werde. Konkret bezog er sich auf Videos, „die ein gestörtes Essverhalten zeigen“ wie das „Erbrechen nach dem Essen oder eine massive Einschränkung der Kalorienzufuhr“ (Graham 2023). Videos, die einen „hinreichenden [...] künstlerischen Kontext aufweisen“, sollten jedoch nur eine Altersbeschränkung erhalten. Daher ist davon auszugehen, dass die profitablen Mukbang-Videos von der strengeren Regulierung nicht betroffen sein werden. China hat im Rahmen seiner Kampagne gegen Lebensmittelverschwendung einen anderen Weg eingeschlagen und beschlossen, Völlerei in der Öffentlichkeit und in den sozialen Medien zu verbieten. Das betrifft auch das Angebot chinesischer Mukbang-Videos. Nach dem neuen chinesischen Gesetz können Medienplattformen, die Inhalte von Menschen verbreiten, die sich überessen oder die Lebensmittel verschwenden, mit Geldstrafen von bis zu 100.000 chinesischen Yuan (ca. 12.680 Euro) belegt werden (NPC 2021). Als Folge wurden bereits Tausende Mukbang-Konten geschlossen und zahlreiche Videos von den Social-Media-Plattformen Douyin und Weibo entfernt.

Für Personen, die regelmäßig Mukbang-Videos ansehen, ist es ratsam, die Beweggründe für den eigenen Konsum zu hinterfragen und zu reflektieren, ob die Inhalte ihre geistige und physische Gesundheit fördern oder ihr eher schaden. Eltern und therapeutischem Fachpersonal sei geraten, sich der potenziell triggernden Wirkung von Mukbang-Videos bewusst zu sein, um den Umgang mit solchen Inhalten mit ihren Kindern und Klienten reflektieren zu können.

Dass die Nutzung sozialer Netzwerke bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen positiv mit essgestörtem Verhalten und einem negativen Körperbild assoziiert ist, weiß man bereits seit einigen Jahren (Wilksch et al. 2020, Rounsefell et al. 2020). Schulen sollten im Unterricht aktiv über die Wirkungen ernährungsbezogener Social-Media-Inhalte aufklären und dabei nicht nur Diättipps und Clean-Eating-Trends, sondern auch Mukbang-Inhalte thematisieren.



Den ungünstigen Einfluss von Mukbang-Videos auf das Essverhalten von Hosts und Fans konnten Studien inzwischen nachweisen.

Fazit

Mukbang-Fans schauen sich die Inhalte der einschlägigen Videos aus unterschiedlichen Gründen an. Während manche Gefühle von Einsamkeit reduzieren oder unterhalten werden wollen, nutzen andere, teilweise unter Essstörungen leidende Menschen, die Inhalte, um sich absichtlich den Appetit zu verderben oder Genuss und Sättigung zu erfahren, ohne selbst zu essen (Hakimey, Yazdanifard 2015, Gillespie 2019, Choe 2019, Kircaburun et al. 2020).

Mukbang-Videos haben weltweit einen großen Bekanntheitsgrad erlangt (Strand, Gustafsson 2020, Sanskriti et al. 2023, GoogleTrends 2023). Da die Inhalte heutzutage vorrangig über YouTube und TikTok verbreitet werden, erreichen sie vor allem Millennials (Geburtsjahre 1981–1996) und die Generation Z (Geburtsjahre 1997–2012). Während Millennials ihren Food-Content vorrangig über YouTube beziehen, erreicht TikTok vor allem die Folgegeneration (Statista 2022, Statista 2023). Diese ist aufgrund ihres jungen Alters besonders vulnerabel hinsichtlich der Entwicklung von Essstörungen (Udo, Grilo 2018). Mukbang-Videos, die den Verzehr normaler Portionsgrößen zeigen, können tatsächlich unterhalten, informieren und womöglich ein Gefühl von Geselligkeit generieren (Hakimey, Yazdanifard 2015, Spence et al. 2019, Choe 2019). Videos, in denen die Streamenden dagegen übermäßige Essmengen konsumieren, verharmlosen dagegen aller Wahrscheinlichkeit nach ein gestörtes Essverhalten. Solche geplanten und vor der Kamera inszenierten Essattacken können ungesundes und essgestörtes Verhalten fördern und weiter verbreiten (Bruno, Chung 2017, Donnar 2017, Hong, Park 2018, Park 2018, Shipman 2019, Spence et al. 2019, Kircaburun et al. 2020, Kim et al. 2021, Wu et al. 2023).

Die Literaturliste finden Sie auf den Seiten 007 und 008.

Vor allem staatlich geförderte Institutionen und Bildungseinrichtungen in unserer Gesellschaft tragen mit Verantwortung dafür, ein Bewusstsein für problematische Inhalte in den Social Media, zum Beispiel auch in Mukbang-Videos, zu schaffen und sich für umfassende Regulierungen, Aufklärungs-, Bildungs- und Unterstützungsmaßnahmen stark zu machen. ●



DER AUTOR

Max Zühlke ist Ökotrophologe und arbeitet als freier Autor, Lektor und Übersetzer. Seine Schwerpunktthemen sind psychische Gesundheit und kognitive Neurowissenschaften.

Max Zühlke

Triftstr. 22, 29640 Schneverdingen
maxzuehke@163.com

Literatur

- Afshin A, Reitsma MB, Murray CJL. Health effects of overweight and Obesity in 195 countries. *The New England Journal of Medicine* 377 pp. 1496–1497 (2017).
- Agüera Z, Lozano-Madrid M, Mallorquí-Bagué N, Jiménez-Murcia S, Menchón JM, Fernández-Aranda F. A review of binge eating disorder and obesity. *Neuropsychiatr.* 35(2): 57–67 (2021).
- Bruno AL, Chung S. Mōkpang: Pay me and I'll show you how much I can eat for your pleasure. *Journal of Japanese and Korean Cinema*, 9: 155–171 (2017).
- Chami T, Andersen A, Crowell M, Schuster M, Whitehead W. Gastrointestinal symptoms in bulimia nervosa: effects of treatment. *Am J Gastroenterol.* 90(1): 88–92 (1995).
- Choe H. Eating together multimodally: Collaborative eating in mukbang, a Korean livestream of eating. *Language in Society*, 48, 171–208 (2019).
- Cioffi A, De Simone S, Cipolloni L, Baldari B. Binge-eating episode as a direct cause of death in a young individual without eating disorder. *Med Leg J.* 90(3): 152–155 (2022).
- Cremonini F, Camilleri M, Clark MM, Beebe TJ, Locke GR, Zinsmeister AR, Herrick LM, Talley NJ. Associations among binge eating behavior patterns and gastrointestinal symptoms: a population-based study. *Int J Obes.* 33(3): 342–353 (2009).
- Crisp AH, Hsu LKG, Harding B, Hartshorn J. Clinical features of anorexia nervosa: A study of a consecutive series of 102 female patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 24(3): 179–191 (1980).
- di Luca A, Ricci E, Grassi VM, Arena V, Oliva A. An Exceptional Case of Acute Respiratory Failure Caused by Intra-Thoracic Gastric Perforation Secondary to Overeating. *J Forensic Sci.* 64(1): 292–294 (2019).
- Donnar G. 'Food porn' or intimate sociality: Committed celebrity and cultural performances of overeating in meokbang. *Celebrity Studies*, 8: 122–127 (2017).
- Facchini M, Sala L, Malfatto G, Bragato R, Redaelli G, Invitti C. Low-K+ dependent QT prolongation and risk for ventricular arrhythmia in anorexia nervosa. *Int J Cardiol.* 106(2): 170–176 (2006).
- Ferguson CJ. In the eye of the beholder: Thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1): 20–37 (2013).
- Finsterer, J, Stöllberger, C. Recurrent aborted sudden cardiac death with seizures and rhabdomyolysis due to bulimia-induced hypokalemia: Report of one case. *Revista médica de Chile.* 142(6), 799–802 (2014).
- García-García I, Narberhaus A, Marqués-Isturria I, Garolera M, Rádoi A, Segura B, Pueyo, R, Ariza M, Jurado MA. Neural Responses to Visual Food Cues: Insights from Functional Magnetic Resonance Imaging. *Europ. Eat. Disord. Rev.* 21, 89–98 (2013).
- Giel KE, Friederich HC, Teufel M, Hautzinger M, Enck P, Zipfel S. Attentional processing of food pictures in individuals with anorexia nervosa—An eye-tracking study. *Biol. Psychiatr.* 69, 661–667 (2011).
- GoogleTrends (2023) Interesse an Mukbang in der YouTube-Suche in den letzten fünf Jahren. https://trends.google.com/trends/explore?date=today%205-y&gprop=youtube&q=%2Fm%2F0130_vh_ [02.12.2023]
- Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull.* 134(3): 460–76 (2008).
- Graham G (2023). An updated approach to eating disorder-related content. <https://blog.youtube/news-and-events/an-updated-approach-to-eating-disorder-related-content/> [29.07.2023]
- Groesz LM, Levine MP, Murnen SK. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. *Int J Eat Disord.* 31(1): 1–16 (2002).
- Hakimey H, Yazdanifard R. The review of Mokbang (broadcast eating) phenomena and its relations with South Korean culture and society. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 2, 443–455 (2015).
- Hattori S, Honda I, Matsushita H, Kobayashi D, Okouchi U, Tsuboi K. Ein Fall von Magen-Durchbruch nach übermäßigem Essen [übersetzter Titel]. *Zeitschrift der Japanischen Gesellschaft für Klinische Chirurgie.* 69(9): 2229–34 (2008).
- Hong S, Park S. Internet mukbang (foodcasting) in South Korea. In I. Eleá & L. Mikos (Eds.), *Young and creative: digital technologies empowering children in everyday life* (pp. 111–125). Göteborg: Nordicom (2018).
- Hsu JH, Tsai MH, Fang YW. Hypokalemia-Induced Ventricular Tachycardia in a Patient with Anorexia Nervosa: A Case Report, *J Nephrol Renal Ther.* 7:064 (2021).
- Kang E, Lee J, Kim KH, Yun YH. The popularity of eating broadcast: Content analysis of "mukbang" YouTube videos, media coverage, and the health impact of "mukbang" on public. *Health Informatics Journal.* 26(3): 2237–2248 (2020).
- King JA, Bernardoni F, Geisler D, Ritschel F, Doose A, Pauligk S, Pásztor K, Weidner K, Roessner V, Smolka MN, Ehrlich S. Intact value-based decision-making during intertemporal choice in women with remitted anorexia nervosa? An fMRI study. *J Psychiatry Neurosci.* 1;45(2): 108–116 (2020).
- Kim SC, Cho HJ, Kim MC, Ko YG. Sudden cardiac arrest due to acute gastric dilatation in a patient with an eating disorder. *Emerg Med J.* 26(3): 227–228 (2009).
- Kim J, Choi S, Kim H, An S. Binge drinking and obesity-related eating: The moderating roles of the eating broadcast viewing experience among Korean adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (15) p. 8066 (2021).
- Kircaburun K, Harris A, Calado F, Griffiths MD. The psychology of mukbang watching: a scoping review of the academic and non-academic literature. *Int J Ment Health Addict.* 19: 1190–1213 (2020).
- Kloock S, Ziegler CG, Dischinger U. Obesity and its comorbidities, current treatment options and future perspectives: Challenging bariatric surgery? *Pharmacol Ther.* 251: 108549 (2023).
- Korean Statistical Information Service (KOSIS) Population and Housing Census 2020. KOSIS; Daejeon, Korea: 2020.
- Maj A. A healthy mind in a healthy body—recipes for a healthy living as seen in Polish vlogs. *Qual Sociol Rev.* 14: 116–129 (2018).
- Markey CH, Daniels EA. An examination of preadolescent girls' social media use and body image: Type of engagement may matter most. *Body Image*, 42, pp. 145–149 (2022).
- McCuen-Wurst C, Ruggieri M, Allison KC. Disordered eating and obesity: associations between binge-eating disorder, night-eating syndrome, and weight-related comorbidities. *Ann N Y Acad Sci.* 1411(1): 96–105 (2018).
- Mehler PS, Watters A, Joiner T, Krantz MJ. What accounts for the high mortality of anorexia nervosa? *Int J Eat Disord.* 55(5): 633–636 (2022).
- Mingoa J, Hutchinson AD, Wilson C, Gleaves DH. The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 8, p. 1351 (2017).
- Nakao A, Isozaki H, Iwagaki H, Kanagawa T, Takakura N, Tanaka N. Gastric perforation caused by a bulimic attack in an anorexia nervosa patient: report of a case. *Surg Today.* 30(5): 435–437 (2000).
- NPC (2021). Law of the People's Republic of China on Food Waste. <http://www.npc.gov.cn/englishnpc/c23934/202112/f4b687aa91b0432baa46bdee8aa1418.shtml> [29.07.2023]
- OECD (2019). *Rejuvenating Korea: Policies for a Changing Society, Gender Equality at Work*. OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/c5eed747-en>.
- Park K. South Korea to clamp down on binge-eating trend amid obesity fears. *Daily Telegraph*, October 25, 2018. <https://www.telegraph.co.uk/news/2018/10/25/south-korea-clamp-binge-eating-trend-amid-obesity-fears/> [30.11.2023]
- Ravaldi C, Vannacci A, Ricca V. Cardiac complications of anorexia nervosa. *Recent Prog Med* 94(6): 267–270 (2003).
- Reddit (2018) (arabella_05). anyone else addicted to mukbangs? https://www.reddit.com/r/EDAnonymous/comments/am18ds/anyone_else_addicted_to_mukbangs/ [03.12.2023]
- Reddit (2020) (Successful_Self_1827). Is there a reason why people with eating disorders love watching mukbangs and food videos. https://www.reddit.com/r/bulimia/comments/jro6wj/is_there_a_reason_why_people_with_eating/ [30.07.2023]
- Reddit (2023) (Jumpy-Strawberry-583). ever watched a mukbang and thought "yup this bitch differently throwing this shit up" LMAO https://www.reddit.com/r/EDAnonymous/comments/10q32hv/ever_watched_a_mukbang_and_thought_yup_this_bitch/ [30.07.2023]
- Rounsefell K, Gibson S, McLean S, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: a mixed methods systematic review. *Nutr Diet.* 77(1): 19–40 (2020).

- Rubenking B, Lang A. Captivated and Grossed Out: An Examination of Processing Core and Sociomoral Disgusts in Entertainment Media. *J Commun*, 64: 543–565 (2014).
- Saiphoo AN, Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, pp. 259–275 (2019).
- Sanskriti S, Guglani I, Joshi S, Anjankar A. The Spectrum of Motivations Behind Watching Mukbang Videos and Its Health Effects on Its Viewers: A Review. *Cureus*. 15(8): e44392 (2023).
- Sato Y, Fukudo S. Gastrointestinal symptoms and disorders in patients with eating disorders. *Clin J Gastroenterol*. 8(5): 255–263 (2015).
- Saul SH, Dekker A, Watson CG. Acute gastric dilatation with infarction and perforation. Report of fatal outcome in patient with anorexia nervosa. *Gut*. 22(11): 978–983 (1981).
- Shipman A. YouTube trend for extreme food challenges encourages binge eating, warn psychologists. *Daily Telegraph*, September 8, 2019. <https://www.telegraph.co.uk/news/2019/09/08/youtube-trend-extreme-food-challenges-encourages-binge-eating/>. [30.11.2023]
- Simon JJ, Stopyra MA, Friederich H-C. Neural Processing of Disorder-Related Stimuli in Patients with Anorexia Nervosa: A Narrative Review of Brain Imaging Studies. *Journal of Clinical Medicine*. 8(7): 1047 (2019).
- Scaife JC, Godier LR, Reinecke A, Harmer CJ, Park RJ. Differential activation of the frontal pole to high vs low calorie foods: The neural basis of food preference in Anorexia Nervosa? *Psychiat. Res. Neuroimaging*. 258, 44–53 (2016).
- Sinicina I, Pankratz H, Büttner A, Mall G. Death due to neurogenic shock following gastric rupture in an anorexia nervosa patient. *Forensic Sci Int*. 155(1): 7–12 (2005).
- Spence C, Mancini M, Huisman G. Digital commensality: Eating and drinking in the company of technology. *Frontiers in Psychology*, 10, e2252 (2019).
- Statistisches Bundesamt (2023): Anteil der Einpersonenhaushalte 2022 mit 41 % mehr als doppelt so hoch wie 1950; https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemittelungen/2023/06/PD23_N037_12_63.html [24.07.2023].
- Statista (2022): Anteil der Nutzer von TikTok nach Altersgruppen und Geschlecht weltweit im Jahr 2022; <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1247328/umfrage/anteil-der-tiktok-nutzer-nach-altersgruppen-und-geschlecht-weltweit/> [30.11.2023].
- Statista (2023): Distribution of YouTube users worldwide as of October 2023, by age group and gender; <https://www.statista.com/statistics/1287137/youtube-global-users-age-gender-distribution/> [30.11.2023].
- Strand M, Gustafsson SA. Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts. *Cult Med Psychiatry*. 44(4): 586–609 (2020).
- Swed S, Ezzdean W, Sawaf B. Chronic gastric dilatation with gastric fundus perforation in anorexia nervosa patient. *Int J Surg Case Rep*. 90:106645 (2022).
- Udo T, Grilo CM. Prevalence and Correlates of DSM-5-Defined Eating Disorders in a Nationally Representative Sample of U.S. Adults. *84(5)*: 345–354 (2018).
- Uher R, Brammer MJ, Murphy T, Campbell IC, Virginia WNG, Williams SCR, Treasure J. Recovery and chronicity in anorexia nervosa: Brain activity associated with differential outcomes. *Biol. Psychiat*. 54, 934–942 (2003).
- Versace F, Frank DW, Stevens EM, Deweese MM, Guindani M, Schembre SM. The reality of „food porn“: Larger brain responses to food-related cues than to erotic images predict cue-induced eating. *Psychophysiology*. 56(4): e13309 (2019).
- von Ash T, Huynh R, Deng C, White MA. Associations between mukbang viewing and disordered eating behaviors. *Int J Eat Disord*. 56(6): 1188–1198 (2023).
- Wang X, Luscombe GM, Boyd C, Kellow J, Abraham S. Functional gastrointestinal disorders in eating disorder patients: altered distribution and predictors using ROME III compared to ROME II criteria. *World J Gastroenterol*. 20(43): 16293 (2014).
- Watanabe S, Terazawa K, Asari M, Matsubara K, Shiono H, Shimizu K. An autopsy case of sudden death due to acute gastric dilatation without rupture. *Forensic Sci Int*. 180(2): e6–e10 (2008).
- Wilksch SM, O’Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord*. 53(1): 96–106 (2020).
- Willeke F, Riedl S, Von Herbay A, Schmidt H, Hoffmann V, Stern J. Decompensated acute gastric dilatation caused by a bulimic attack in anorexia nervosa. *Dtsch Med Wochenschr*. 121(40): 1220–1225 (1996).
- Wu Y, Kemps E, Prichard I. Digging into digital buffets: A systematic review of eating-related social media content and its relationship with body image and eating behaviours. *Body Image*. 2023 Nov 30; 48: 101650.
- Yeon K. Health threats of new social media trends: the effects of frequent mukbang watching on overweight and obesity, *Applied Economics Letters*, 30:13, 1823–1826 (2023).
- YouTube (2020). Mukbangers First vs. Recent video. <https://www.youtube.com/watch?v=cU0UUP5SRgs> [02.12.2023]
- YouTube (2023). Profile of Zach Choi. <https://www.youtube.com/@ZachChoi/videos> [02.12.2023]
- Zorena K, Jachimowicz-Duda O, Ślęzak D, Robakowska M, Mrugacz M. Adipokines and Obesity. Potential Link to Metabolic Disorders and Chronic Complications. *Int J Mol Sci*. 18; 21(10): 3570 (2020).

¹ Why the MUKBANG Trend is Glorifying Eating Disorders.

<https://www.youtube.com/watch?v=O2pYg76yi7I>

¹ Strand M, Gustafsson SA. Mukbang and Disordered Eating: A Netnographic Analysis of Online Eating Broadcasts. *Cult Med Psychiatry*. 44(4): 586–609 (2020).

² EXTREME BLUE TAKIS FIRE NOODLES WITH HUNGRY FAT CHICK. <https://www.youtube.com/watch?v=1GyRS20MUmU>.

² Massive McDonald’s Feast With Hungry Fat Chick. <https://www.youtube.com/watch?v=bMgisJGfEU>.

² PIZZA HUT PIZZA, PASTA, WINGS MUKBANG. <https://www.youtube.com/watch?v=gVeLfmAlD70>.

² Spicy Seafood Ramyeon Mukbang Asmr. <https://www.youtube.com/watch?v=dJakhmIEGVU>