



16.12.2020 13:30 CET

## Bestseller-Autorin Nena Schink zu Gast bei congstar FAIRsprochen

**Ein Gespräch über die Suchtgefahr von Instagram und falsche Schönheitsideale**

**Köln, 16.12.2020.** In der achten Folge des congstar FAIRsprochen Podcast ist Nena Schink zu Gast. Sie ist Journalistin und Moderatorin und hat in diesem Jahr vor allem als Bestseller-Autorin für Furore gesorgt. Die 28-Jährige hat mit ihrem Buch „Unfollow – wie Instagram unser Leben zerstört“ dabei eine reichweitenstarke Debatte über die Nutzung von Instagram ausgelöst.

In der neuen Ausgabe congstar FAIRsprochen spricht sie mit Gastgeberin

Bianca Hauda über die Risiken der Social Media Plattform, den gefährlichen Schein von Inszenierungen und über die Vermittlung eines falschen Schönheitsideals.

Die neue FAIRsprochen Episode ist wie auch die bisherigen Folgen ab jetzt in allen bekannten Podcast-Portalen sowie im [congstar Newsroom](#) verfügbar. Im FAIRsprochen Podcast stellt congstar interessante Menschen aus verschiedensten Bereichen vor und beleuchtet in diesem Zusammenhang immer das Thema Fairness.

### **Der schmale Grat zwischen Nutzung und Sucht**

Nena Schink kritisiert in ihrem Buch die Suchtgefahr, die bei der Nutzung von Instagram bestehen kann. Dabei warnt sie vor einer Inszenierung des eigenen Privatlebens und appelliert, das Leben auch abseits von Social Media bewusster wahrzunehmen.

Im Podcast erklärt sie, wie ihre persönliche Motivation entstand, über die Gefahren von Instagram ein Buch zu schreiben und erläutert zudem, wie sie ihren Umgang mit der Plattform mittlerweile organisiert. Sie beschreibt aber auch, wie andere Personen mit Social Media umgehen können und wie ein gesunder Mittelweg möglich ist.

### **Inszenierung und Schönheitsideale**

Zudem erklärt Nena Schink, dass aufgrund des hohen Inszenierungspotenzials bei Social Media-Plattformen verstärkt ein falsches Lebens-, Frauen- bzw. Schönheitsideal vermittelt wird. Dieses Thema adressiert sie auch in ihrem neuen Buch, das 2021 erscheinen und den Titel „PRETTY HAPPY: Lieber glücklich als perfekt“ tragen wird. Außerdem erzählt sie, warum sie keinem Instagram Account und -User einen Fairness Award verleihen würde und wer diesen aus ihrer Sicht stattdessen verdient hat.

Lust auf das ganze Gespräch? congstar FAIRsprochen Episode 8 mit Nena Schink ist ab sofort auf allen bekannten Podcast-Portalen und im [congstar Newsroom](#) abrufbar.

Unter [www.congstar.de](http://www.congstar.de) gibt es zudem alle weiteren Informationen zu congstar.

## Über congstar:

Der Kölner Telekommunikationsanbieter congstar bietet Mobilfunk-Produkte im Prepaid- und Postpaid-Bereich sowie DSL- und VDSL-Komplettanschlüsse an. Seinen Unternehmenserfolg seit dem Marktstart im Jahr 2007 verdankt congstar der Kombination aus hervorragender D-Netz-Qualität, günstigen Preisen und flexiblen Vertragslaufzeiten. Davon profitieren mittlerweile mehr als 5 Millionen Kunden. congstar Produkte und Services werden regelmäßig ausgezeichnet. Im November 2020 erhielt congstar das Handelsblatt-Qualitätssiegel „Marke des Jahres 2020“ in der Kategorie Mobilfunk und Telekommunikation. Focus Money verlieh congstar in den Jahren 2012 bis 2020 das Siegel „Fairster Mobilfunkanbieter“. Die Leser von Europas führender Fachzeitschrift für Telekommunikation connect wählten congstar 2020 bereits zum neunten Mal in Folge zum „Mobilfunkanbieter des Jahres“. congstar Produkte können über [www.congstar.de](http://www.congstar.de) oder die Bestell-Hotline unter 0221 79700700 (Montag bis Samstag von 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr, Sonntag von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr) sowie in den Telekom Shops und bei ausgewählten Handelspartnern bestellt werden. congstar ist seit 2012 Mobilfunkpartner der REWE Group und technischer Leistungserbringer von ja! mobil und Penny Mobil. Einen Beitrag zum Umweltschutz leistet congstar durch CO<sub>2</sub>-neutrales Arbeiten am Unternehmensstandort. Seit Juli 2014 ist congstar als Hauptsponsor des FC St. Pauli zurück in der 2. Bundesliga. Damit wird eine gemeinsame Erfolgsgeschichte fortgesetzt, bereits 2007 bis 2009 war congstar Sponsor des FC St. Pauli.

## Ansprechpartner für Journalisten:

congstar GmbH  
Pressestelle  
Bayenwerft 12-14, 50678 Köln  
Telefon: 0211 96081782  
Telefax: 0211 96081791  
E-Mail: [congstar@navos.eu](mailto:congstar@navos.eu)

## [www.congstar.de/newsroom](http://www.congstar.de/newsroom)

Sie wollen stets aktuelle Meldungen und Inhalte von congstar erhalten? Dann melden Sie sich jetzt bei Mynewsdesk an und verpassen keine relevanten Informationen mehr.

## **Ansprechpartner für Kunden:**

congstar Kundenservice

[www.congstar.de/kontakt](http://www.congstar.de/kontakt)

Telefon: 0221 79700700

(Montag bis Samstag von 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr, Sonntag von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr)

## **Kontaktpersonen**



### **congstar Pressestelle**

Pressekontakt

Timo Wakulat

[congstar@navos.eu](mailto:congstar@navos.eu)

0211 960817-82