

Der ungesunde Traum vom perfekten Körper

Befragungen zeigen: Viele junge Frauen halten sich für zu dick. Junge Männer fühlen sich häufig zu wenig muskulös. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann zur ernsthaften psychischen Belastung werden. Es lohnt sich daher, sich gezielt für ein positives Körperbild bei Jugendlichen einzusetzen.

Text: Franziska Widmer Howald

Das körperliche Schönheitsideal hat sich im Laufe der Geschichte immer wieder gewandelt: Im Mittelalter galt ein üppig sinnlicher weiblicher Körper als attraktiv. Heute wird für Frauen vorwiegend das Ideal von Schlankheit propagiert. Von Männern wird zunehmend verlangt, ebenfalls schlank, gleichzeitig aber auch muskulös zu sein. Die aktuell geltenden Schönheitsideale sind weitgehend unrealistisch und für die meisten Menschen nicht erreichbar. Sie lassen sich mehrheitlich nur über digitale Bildbearbeitung herstellen.

Bedenklicher Trend

Um dieser Entwicklung auch in der Schweiz nachzugehen, führte die Zür-

cher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW 2015 unter der Leitung von Prof. Marcel Schär eine Studie in der Deutschschweiz durch. Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz wurden 371 Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren zur Selbsteinschätzung ihres Körperbildes befragt. Bis zu diesem Zeitpunkt waren die Jungen analog zu den Mädchen explizit nur zu ihrem Körpergewicht und ihrer Körperform, jedoch nicht zusätzlich auch zu ihrer Muskelmasse befragt worden. In der Befragung gaben 78% der jungen Männer an, weniger muskulös zu sein, als sie gerne wären. 54% der Jungen gaben an, auch wirklich etwas für den Muskelaufbau zu tun. Bei den Mädchen stand vor allem das Gewicht im Zentrum, wobei

60% der Mädchen schlanker sein wollten und gleich viele bereits eine Diät gemacht hatten.

Unrealistische Medienbilder

Ergänzende Daten aus der Romandie von 2016 bestätigen diesen Trend: Die jungen Männer in der französischsprachigen Schweiz haben tendenziell sogar ein noch negativeres Körperbild als die Jungen in der Deutschschweiz (vgl. Tabelle S. 6).

Im Rahmen der Studien wurde auch untersucht, wie gut sich die Jugendlichen von unrealistischen Medienbildern distanzieren können und ob sie glauben, dass sie mit ihrem Wunschkörper besser akzeptiert wären. Die Studie aus der Romandie 2016 bestätigte die Resultate

Konzept Körperbild

Das Körperbild beschreibt die subjektive Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper unabhängig von objektiven Voraussetzungen wie Gewicht, Körperform oder weiteren äusseren Merkmalen wie beispielsweise Hautfarbe, Augenabstand und Nasenform. Es bildet sich immer aufgrund von Wechselwirkungen zwischen der Person und ihrem Umfeld. Das Körperbild ist ein wichtiger Bestandteil unserer Identität und unseres Selbstkonzepts.

Negatives Körperbild

Faktoren eines negativen Körperbildes sind:

- Starke Unzufriedenheit, negative Gedanken und negative Gefühle gegenüber dem eigenen Körper.
- Starker Druck aufgrund des kulturellen Schönheitsideals, der sozialen Botschaften und der individuellen Persönlichkeitsmerkmale.

Problematisch ist ein negatives Körperbild dann, wenn der Wunsch, seinen Körper zu verändern, zu einem gesundheitsgefährdenden Verhalten führt oder wenn es die psychische Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt.

Positives Körperbild

Die Fachwelt ist sich einig, dass Personen mit einem positiven Körperbild:

- zufrieden sind mit ihrem Körper,
- die in der Gesellschaft vorherrschenden Schönheitsideale kritisch reflektieren,
- sorgsam mit ihrem Körper umgehen können.



78 Prozent der jungen Männer wären gerne muskulöser.

Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem eigenen Körper (Angaben in Prozent)

	Deutschschweiz (2015)		Romandie (2016)	
	Junge Männer	Junge Frauen	Junge Männer	Junge Frauen
Zufriedenheit				
Zu dünn	3,0	0,7	7,1	3,8
Etwas zu dünn	19,3	5,8	15,7	8,3
Wunschfigur	56,0	34,8	37,1	39,4
Etwas zu dick	14,5	50,7	23,2	17,6
Zu dick	6,6	6,5	8,6	27,2
Viel zu dick	0,6	1,4	8,3	3,5

Datenquelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 25, Oktober 2017

der ZHAW von 2015: Es konnte gezeigt werden, dass sowohl mediale Bildwelten als auch die Hoffnung auf persönliche und gesellschaftliche Akzeptanz das eigene Körperbild prägen. Bilder und über die Medien vermittelte Werte und Normen beeinflussen das Körperbild stark. Die psychische Gesundheit ist in beiden Sprachregionen signifikant besser, wenn es den Jugendlichen gelingt, den Einfluss der Medien gering zu halten. Jugendliche geben deutlich weniger oft an, sich einen anderen Körper zu wünschen, je besser sie sich von den Medienbildern abschirmen können.

«Ich gehe täglich ins Fitness. Ich fühle mich besser mit viel Muskulatur, weil ich klein bin und mich viele nicht ernst nehmen.»

Fabian, 17

Massnahmen entwickeln

Wie kann vonseiten der Prävention und Gesundheitsförderung auf die beschriebene Entwicklung reagiert werden? Die folgenden Handlungsempfehlungen fassen zusammen, worauf bei der Planung von Massnahmen zur Förderung des positiven Körperbildes von Jugendlichen geachtet werden muss:

- Zukünftige Sensibilisierungs- und Kommunikationsmassnahmen müssen zwingend unter Einbezug der sozialen Medien und der wichtigsten Bezugspersonen entwickelt werden.
- Die Angebote zur Stärkung des positiven Körperbildes, und damit verbunden der Selbstakzeptanz und des Selbstwertes als wichtige Ressourcen, müssen für die Jugendlichen selber, aber auch für ihre Eltern, Lehrpersonen und Sporttrainer in unterschiedlichen Settings (Schule, Freizeit) geplant, in Pilotversuchen getestet und evaluiert werden.

- Eine fachlich breit abgestützte Expertengruppe soll die zu entwickelnden Massnahmen für die Praxis von Beginn weg begleiten und kritisch reflektieren.
- Um das Körperbild der Jugendlichen regelmässig zu überprüfen und auch zukünftige Trends in die Handlungsempfehlungen und Massnahmen zu integrieren, müssen die Fragen zum positiven Körperbild langfristig in nationale Monitorings eingebunden werden.

Es wäre zudem zeitgemäss, glaubhafte Botschafter/Blogger der anvisierten Zielgruppen in den sozialen Netzwerken als Informationsträgerinnen und -träger zu gewinnen und innerhalb der Entwicklung von neuen Massnahmen als fachliche Multiplikatoren zu coachen.

Nicht nur der BMI zählt

Für Fachleute ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass ein gesundes Körpergewicht mehr beinhaltet als ein Body-Mass-Index im Normalbereich. Zu einem gesunden Körpergewicht gehört auch ein positives Verhältnis zum eigenen Körper.



Franziska Widmer Howald
Projektleiterin Ernährung,
Gesundheitsförderung Schweiz
Tel. 031 350 04 02,
franziska.widmer@promotionsante.ch



Drei Fragen an Roland Müller

Projektleiter bei der Fachstelle PEP

1. Jungs wollen mehr Muskeln. Ist das ein Problem?

Grundsätzlich nicht. Dass Jungs im Zuge der Entwicklung ihres Selbstbildes einen männlich-starken Körper anstreben, ist sogar normal. Es kann aber zu einem Problem werden. Und zwar dann, wenn jemand ständig denkt, nicht genug Muskeln zu haben.

2. Wann wird Training schädlich?

Krafttraining wird dann schädlich, wenn es zu intensiv, zu häufig oder schlichtweg falsch betrieben wird. Auch eine zu rigide und einseitige, zu proteinreiche Ernährungsweise sowie der Missbrauch von Medikamenten sind schädlich.

3. Wie fördert man ein positives Körperbild?

Indem man die Medienkompetenz von Jugendlichen fördert. Wer Bildmanipulationen erkennt, lässt sich von Fotos mit genormten und bearbeiteten Körpern weniger beeinflussen. Wichtig ist auch, die zwischenmenschliche Vielfalt zu betonen und wertzuschätzen. So lernt man, den Selbstwert nicht nur aus dem Körperbild abzuleiten.

Zum Thema

Aktuelle Projekte zur Förderung eines positiven Körperbildes im Kanton Zürich

PEP – gemeinsam essen

→ www.pepinfo.ch

Bodytalk PEP

→ www.pepinfo.ch

FemmesTische

Modul Positives Körperbild

→ www.femmesTische.ch