



## Faktenblatt 25

# Positives Körperbild bei Jugendlichen in der Schweiz

Ein Vergleich zwischen der Deutschschweiz (2015) und der Romandie (2016)

### Abstract

Der Vergleich von 652 befragten Jugendlichen aus der Romandie mit 371 Jugendlichen aus der Deutschschweiz zeigt, dass die jungen Männer in der Romandie deutlich unzufriedener sind mit ihrem Körpergewicht: Nur gerade 37% haben ihr Wunschgewicht. In der Deutschschweiz hatten immerhin noch 56% der jungen Männer angegeben, ihr Wunschgewicht zu haben. 46% der jungen Männer in der Romandie wollten abnehmen, in der Deutschschweiz äusserten nur 29% diesen Wunsch. Bei mehr als der Hälfte der jungen Männer beider Sprachregionen ist vor allem die fehlende Muskelmasse der Grund für die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. In beiden Sprachregionen sind rund ein Drittel der jungen Frauen mit ihrem Körper zufrieden. 36% der jungen Frauen in der Romandie wünschen sich mehr Muskeln. Vergleichbare Angaben zur Muskelmasse bei den jungen Frauen in der Deutschschweiz fehlen.

### 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.<sup>1</sup> Das Körperbild ist ein wichtiger Bestandteil unserer Identität und unseres Selbstkonzepts.<sup>2</sup>

### Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>2 Studiendesign</b>	<b>2</b>
<b>3 Limitationen</b>	<b>3</b>
<b>4 Bedeutung von Gender im Körperbild</b>	<b>4</b>
<b>5 Vergleich der Daten aus der Deutschschweizer Befragung (2015) mit den Daten aus der Romandie (2016)</b>	<b>6</b>
5.1 Selbstwahrnehmung des Körpers	6
5.2 Einfluss Dritter auf das Körperbild der Jugendlichen	7
5.3 Massnahmen zur Veränderung des Körpers	8
5.4 Einfluss der Medien auf das Körperbild	9
5.5 Fazit	9
<b>6 Handlungsempfehlungen</b>	<b>10</b>
<b>7 Quellen</b>	<b>10</b>

1 Forrester-Knauss 2014

2 Dittmar 2009

## 1 Einleitung

Bis Mitte 2014 sind in der Schweiz keine Studien durchgeführt worden, in welchen die Jugendlichen selber Auskunft zu ihrem Körperbild hatten geben können.

2015 führte deshalb die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz in der Deutschschweiz bei 371 Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren eine Befragung zur Selbsteinschätzung ihres Körperbildes durch. 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. Um nationale Hinweise zur Selbsteinschätzung des Körperbildes der Jugendlichen unabhängig ihres Geschlechts zu erhalten, wurde 2016 der Fragebogen auf die Romandie adaptiert und dort von 652 Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren beantwortet. Als wichtigste Anpassung wurde in der Romandie der Fragebogen der jungen Frauen ebenfalls um die Fragen zur Muskelmasse erweitert.

Die Resultate der nationalen Studie sowie die daraus folgenden Massnahmen tragen dazu bei, die Jugendlichen selber, aber auch ihre wichtigsten Bezugspersonen hinsichtlich der Thematik zu sensibilisieren und sie in ihrer Resilienz zu stärken.

## 2 Studiendesign

Die Befragung wurde anhand eines Fragebogens mit geschlossenen und halboffenen Fragen zu folgenden Themengebieten durchgeführt: demografische Daten, Körperbild, Verhalten, Motivation, soziale Hintergründe und psychischer Zustand. Die einzelnen Themengebiete wurden so weit als möglich mit bestehenden Fragebögen und bekannten grafischen Methoden abgedeckt. Selber konstruierte Fragen kamen dann zum Einsatz, wenn keine validierten Fragebögen gefunden werden konnten. Medizinische Daten wurden keine erhoben.

Folgende Leitfragen bildeten das Grundgerüst des Fragebogens der Pilotstudie der Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren in der Deutschschweiz:

- Was ist ein positives Körperbild?
- Wodurch wird ein positives Körperbild beeinflusst?
- Wie positiv ist das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz?

Die Befragung der Jugendlichen in der Romandie ergänzte die Befragung in der Deutschschweiz<sup>3</sup>.

Ziele der Befragung in der Romandie waren:

- Anpassung des Deutschschweizer Fragebogens an die Romandie inklusive der sprachlichen und kulturellen Adaptation unter Berücksichtigung der Vergleichbarkeit der beiden Datensätze.
- Vergleich der Deutschschweizer Daten mit den Daten der Romandie, um daraus nationale Handlungsempfehlungen ableiten zu können.
- Die Jugendlichen selber in ihrer Entwicklung eines positiven Körperbildes unterstützen sowie den Blick der Bezugspersonen der Jugendlichen hinsichtlich der Thematik schärfen.
- 2015 waren ausschliesslich die jungen Männer der Deutschschweiz zu ihrer Muskelmasse befragt worden, 2016 wurde die Frage zur Muskelmasse ebenfalls den jungen Frauen in der Romandie gestellt.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Schär & Weber 2015

<sup>4</sup> Widmer Howald 2017

An der Umfrage beteiligten sich insgesamt 1023 Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren aus den Kantonen Basel-Stadt, Thurgau und Zürich sowie Freiburg, Genf und Neuenburg.

Befragt werden konnten in der Deutschschweiz 195 junge Männer und 176 junge Frauen aus 21 Schulklassen, in der Romandie 310 junge Männer und 342 junge Frauen aus 33 Schulklassen.

Die Tabelle 1 gibt Aufschluss über die demografischen Daten aus den beiden Befragungen.

In der Deutschschweiz erfolgte die Umfrage in Papierversion. Diese wurde für die Befragung in der Romandie sprachlich und kulturell adaptiert und in eine Online-Umfrage umgemünzt. Dies könnte erklären, warum die Beteiligung in der Romandie fast doppelt so hoch war.

### 3 Limitationen

Die Befragung zeigt folgende Limitationen:

- Die Befragung erfolgte in 6 von 26 Kantonen der Schweiz.
- Die Fragen wurden in dieser Form erstmalig eingesetzt.
- Die grafischen Darstellungen sind nicht sehr zeitgemäss.
- Heterogene Studiendesigns verhindern Aussagen zu langfristigen Entwicklungen innerhalb des Körperbildes bei den Jugendlichen.
- 317 Daten aus der Deutschschweiz versus 652 Daten aus der Romandie: Dies stellt die Frage nach dem Gewichtungsfaktor.
- Papierversion (Deutschschweiz 2015), Online-Version (Romandie 2016).

TABELLE 1

#### Demografische Daten der befragten Jugendlichen

Anzahl	Deutschschweiz (2015)	Romandie (2016)
Kantone	3	3
Schulklassen	21	33
Befragte junge Männer	195	310
Befragte junge Frauen	176	342
Befragte total	371	652

#### 4 Bedeutung von Gender im Körperbild

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Mehrheit der Frauen und Mädchen ein negatives Körperbild aufweist.<sup>5</sup> Jüngere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass auch Jungen immer unzufriedener mit ihrem Körper werden.<sup>6</sup>

Bis vor Kurzem wurde in den Studien ausschliesslich die Körperform in Bezug auf das Gewicht berücksichtigt. Die Forschung zeigt aber, dass insbesondere bei den männlichen Jugendlichen die Muskelmasse sehr wichtig ist<sup>7</sup> und das neue Schönheitsideal des Mannes sich deutlich in Richtung schlank und gleichzeitig muskulös entwickelt<sup>8</sup>. In einer Deutschschweizer Befragung gaben 78% der befragten jungen Männer an, weniger muskulös zu sein, als sie es gerne möchten.<sup>9</sup>

Die Muskel- oder Fitnesssucht (engl. muscle dysmorphia) beschreibt eine – bis vor wenigen Jahren vor allem bei Männern beobachtete – zunehmend problematische Körperwahrnehmung, hohe Körperunzufriedenheit und entsprechende Kompensationsstrategien. Der Körper wird als zu schwächig gesehen. Damit ist oft das Gefühl verbunden, zu viel Körperfett zu haben, sodass der Körper optisch nicht muskulös genug erscheint. Um die Unzufriedenheit abzubauen, wird das (oft tägliche) Fitnesstraining im Fitnessstudio vor alles andere gestellt. Es werden strenge Ernährungspläne eingehalten und im Extremfall illegale Substanzen eingenommen, um das Erscheinungsbild des Körpers zu optimieren. Die Gedanken kreisen fast ausschliesslich nur noch um Training, Ernährung und Körperbild.<sup>10</sup>

Der Grund für die Entwicklung einer Muskelsucht liegt in einer starken Unzufriedenheit mit dem Körper und dem Körperbild. Davon sind Frauen wie

Männer immer stärker betroffen. So wenig wie klassische Essstörungen rein weiblich sind, so wenig ist die Muskelsucht rein männlich.<sup>11</sup>

Dieser sehr aktuelle Trend des Schönheitsideals der jungen Frauen, welcher ebenfalls vorsieht, schlank und gleichzeitig muskulös zu sein, könnte sich längerfristig negativ auf die weibliche Gesundheit auswirken. Damit nämlich bei einem weiblichen Körper am Bauch ein Sixpack sichtbar wird – wie aktuell gebloggt oder in Lifestyle-Magazinen abgebildet –, muss eine Frau einen Körperfettanteil von weniger als 10% aufweisen. Für Frauen ist ein Körperfettanteil von mindestens 10–13% jedoch lebensnotwendig.<sup>12</sup> Bei Frauen beeinträchtigt zu wenig Körperfett das Immunsystem. Es reduziert die Synthese von Östrogen, was die Synthese von Proteinen vermindert und zu einer Störung des Menstruationszyklus – bis hin zum völligen Ausbleiben der Monatsblutung – führen kann. Ein Verlust an Knochenmasse kann ebenfalls die Folge sein.<sup>13</sup>

#### Negatives Körperbild

Faktoren eines negativen Körperbildes sind:

- Starke Unzufriedenheit, negative Gedanken und negative Gefühle gegenüber dem eigenen Körper<sup>14</sup>
- Starker Druck aufgrund des kulturellen Schönheitsideals, der sozialen Botschaften und der individuellen Persönlichkeitsmerkmale<sup>15</sup>

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.<sup>16</sup>

<sup>5</sup> Levine & Smolak 2002; Narring et al. 2004; Bearman et al. 2006

<sup>6</sup> Phillips 2009; Tiggemann 2011; Cordes et al. 2015

<sup>7</sup> Phillips 2009; Ricciardelli & McCabe 2011

<sup>8</sup> Phillips 2009; Cordes et al. 2015

<sup>9</sup> Schär & Weber 2015

<sup>10</sup> Pope et al. 2000; Müller 2015

<sup>11</sup> Hildebrandt et al. 2006

<sup>12</sup> Medeiros 2013

<sup>13</sup> Biesalski et al. 2015

<sup>14</sup> Piran & Teall 2015

<sup>15</sup> Posch 2009

<sup>16</sup> Piran & Teall 2015

## Positives Körperbild

Die im Modell von Forrester-Knauss dargestellten Faktoren (vgl. Abb. 1) werden von der Wissenschaft als hilfreich und effektiv angesehen für die Prävention von Gewichtszunahme und gestörtem Essverhalten.<sup>17</sup>

### ABBILDUNG 1

**Modell zum positiven Körperbild bei Jugendlichen nach Forrester-Knauss, C. (2014):  
Faktoren zur Stärkung eines positiven Körperbildes**



Grafische Darstellung:  
Widmer Howald F. (2017)

Zusammenfassend wird deutlich, dass Personen mit einem positiven Körperbild<sup>18</sup>

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

Aus Sicht der psychischen Gesundheit wird das positive Körperbild zudem auf der Verhaltensebene insbesondere aufgrund der Stärkung der Lebenskompetenzen gefördert. Als entscheidende Ressource auf der Verhältnisebene gilt die soziale Unterstützung.

### Praktische Empfehlungen zur Stärkung des positiven Körperbildes

- Anerkennung der Diversität
- Sorgsamer Umgang mit dem eigenen Körper
- Stärkung der Medienkompetenz
- Stärkung der Lebenskompetenzen (Selbstwahrnehmung/Achtsamkeit, Emotionsregulation, Problemlösefähigkeit/Stressbewältigung, kritisches Denken)
- Soziale Unterstützung

<sup>17</sup> Neumark-Sztainer 2009; Neumark-Sztainer et al. 2010

<sup>18</sup> Tylka 2011; Forrester-Knauss 2014

## 5 Vergleich der Daten aus der Deutschschweizer Befragung (2015) mit den Daten aus der Romandie (2016)

Der Vergleich der Antworten von insgesamt 1023 Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren – 195 junge Männer und 176 junge Frauen aus der Deutschschweiz, 310 junge Männer und 342 junge Frauen aus der Romandie – zeigt, dass es in den beiden grössten Sprachregionen der Schweiz zwar bei den einzelnen Items sehr wohl signifikante, für die Praxis jedoch keine relevanten Unterschiede bezüglich positivem Körperbild der Jugendlichen gibt: In beiden Sprachregionen korreliert das positive Körperbild signifikant positiv mit der psychischen Gesundheit und signifikant negativ mit dem Einfluss der Medien. Der Datenvergleich der Resultate beider Sprachregionen bestätigt, dass die Differenz zwischen Ideal- und Realbild, das Verhältnis der Körperteile, die gefallen, zu denjenigen, die nicht gefallen, sowie der Anteil an Muskelmasse valide Prädiktoren für das positive Körperbild darstellen.

### 5.1 Selbstwahrnehmung des Körpers

Die Tabelle 2 zeigt, wie zufrieden die Jugendlichen mit ihrem Gewicht sind.

Der Vergleich der beiden Sprachregionen zeigt, dass durchschnittlich 46% der jungen Männer und rund 38% der jungen Frauen ihr Wunschgewicht haben.

Dabei zeigen die jungen Männer in der Deutschschweiz mit 56% eine auffallend bessere Körperzufriedenheit als die jungen Männer in der Romandie.

In der Romandie fühlen sich 40% der jungen Männer zu dick, 23% zu schlank, nur gerade 37% haben ihr Wunschgewicht. In der Deutschschweiz fühlen sich 22% zu dick, ebenfalls 22% zu dünn, 56% der jungen Männer geben an, ihr Wunschgewicht zu haben. 46% der jungen Männer in der Romandie wollen abnehmen, in der Deutschschweiz äussern nur 29% diesen Wunsch.

In der Romandie haben 39% der jungen Frauen ihr Wunschgewicht, 49% fühlen sich zu dick, 12% fühlen sich zu dünn. In der Deutschschweiz geben 35% der jungen Frauen an, ihr Wunschgewicht zu haben, 59% fühlen sich zu dick, 7% zu dünn.

Die Ursache für die grosse Diskrepanz zwischen wahrgenommenem Körperbild und Wunschfigur der jungen Männer zwischen den beiden Sprachregionen müsste in weiteren Studien genauer untersucht werden. Die Umfrage in der Romandie fand am Ende der Fussball-Europameisterschaft im Sommer 2016 in Frankreich statt, jene in der Deutschschweiz während der Wintermonate 2015. In weiterführenden Studien müsste untersucht werden, inwiefern sportliche Grossereignisse sowie allgemein Trends bezüglich Fitness und Lebensstil die Antworten der Jugendlichen beziehungsweise deren Körperbild beeinflussen. Basierend auf den Umständen, wann die beiden Umfragen in der Schweiz stattgefunden haben, lässt sich folgende These ableiten: Ein aktueller Fitness-trend und ein sportliches Grossereignis wirken sich stark auf die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes aus.

TABELLE 2

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

Zufriedenheit	Deutschschweiz (2015)		Romandie (2016)	
	Junge Männer	Junge Frauen	Junge Männer	Junge Frauen
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



## 5.2 Einfluss Dritter auf das Körperbild der Jugendlichen

Die Tabelle 3 macht deutlich, welche Bezugspersonen die Jugendlichen auf ihre Körperform ansprechen.

Auf den ersten Blick scheint es zwischen den beiden Sprachregionen keine grossen Unterschiede zu geben zwischen dem Anteil derjenigen Leute, die nichts zum Körperbild der Jugendlichen sagen, und denjenigen, die etwas sagen. Beim genaueren Hinsehen fällt auf, dass bei den jungen Männern der Romandie Trainer und Sportlehrer zusammen mit 12,2% beinahe doppelt so viele Bemerkungen bezüglich Körperbild machen als in der Deutschschweiz mit 7,7%. Die jungen Frauen werden insbesondere vom Hausarzt – mit einer Häufigkeit von 8,0% in der Deutschschweiz und 5,6% in der Romandie – darauf hingewiesen, wie ihr Körper sein müsste.

Die Tatsache, dass die Bemerkungen von Vertrauenspersonen aus dem Sportbereich bei den jungen Männern in der Romandie deutlich zuge-

nommen haben, könnte eine Auswirkung des neuen Schönheitsideals des Mannes in Richtung schlank und zugleich muskulös sein. Trainer und Sportlehrer scheinen diese neuen Ideale zum Körperbild der jungen Männer zu untermauern. In weiterführenden Studien sollten die Trainer und Sportlehrer deshalb ebenfalls zu ihrem Körperbild befragt werden, um herauszufinden, ob sie sich ihrer Vorbildrolle für das Körperbild der Jugendlichen bewusst sind.

### Bezugspersonen in Kommunikationsmassnahmen einbeziehen

Zur Entwicklung von zukünftigen Kommunikationsmassnahmen für die Jugendlichen selber und deren Bezugspersonen sollten sensibilisierte Vertrauenspersonen in den Settings Schule und Freizeit als wichtige Botschafter für ein positives Körperbild aktiv in die Planung miteinbezogen werden.

TABELLE 3

### Andere Leute, die sagen, wie der Körper der Jugendlichen sein sollte (Angaben in Prozent)

Verhalten	Deutschschweiz (2015)		Romandie (2016)	
	Junge Männer	Junge Frauen	Junge Männer	Junge Frauen
Andere Leute sagen nichts	76,4	80,7	71,6	71,1
<b>Andere Leute, die etwas sagen</b>				
Hausarzt	5,1	8,0	5,2	5,6
Trainer	5,6	1,1	9,0	1,5
Sportlehrer	2,1	1,1	3,2	0,6
Andere	7,7	6,8	3,2	2,9

### 5.3 Massnahmen zur Veränderung des Körpers

Die Tabelle 4 zeigt auf, welche Verhaltensstrategien die jungen Männer und Frauen anwenden, um ihren Körper gemäss ihrer Vorstellung von Schönheit zu verändern.

Auffallend in der Auswertung ist der Unterschied zwischen den jungen Männern in der Deutschschweiz mit 89% gegenüber den jungen Männern in der Romandie mit 56% in ihrer Konsequenz, Krafttraining für den Muskelaufbau zu machen. Zudem scheint in der Deutschschweiz im Vergleich zur

Romandie eine bedeutend höhere Bereitschaft zu bestehen, vermehrt Kalorien (24% zu 7%), Nahrungsergänzungen (13% zu 5%), Kreatin (0,9% zu 0,6%) und Anabolika (4,0% zu 0,6%) für den Muskelaufbau einzunehmen. Zur Muskelmasse wurden nur die jungen Frauen der Romandie befragt, ein Vergleich mit der Deutschschweiz ist deshalb hinfällig. Gemäss der Befragung wären junge Männer mit ihrem Körper zufriedener, wenn sie mehr Muskeln hätten. Junge Frauen hingegen wünschen sich weniger Gewicht.

TABELLE 4

#### Verhaltensweisen der Jugendlichen, um den eigenen Körper zu verändern

Verhalten	Deutschschweiz (2015)		Romandie (2016)	
	Junge Männer	Junge Frauen	Junge Männer	Junge Frauen
Abnehmen	29,2	59,1	45,8	50,6
Körper nicht verändern	43,8	25,6	51,2	42,8
Zunehmen	12,0	9,7	12,9	12,6
Mehr Muskeln	54,0	k.A.	59,7	36,3
<b>Abnehmen</b>				
Diäten	21,6 (6,3)*	34,7 (20,5)	6,8 (3,1)	12,3 (6,2)
Sport	88,7 (25,7)	80,7 (47,7)	42,9 (19,7)	40,9 (20,7)
Medikamente	0,0	1,0 (0,6)	1,0 (0,6)	0,0
Erbrechen	0,0	7,6 (4,5)	1,0 (0,6)	1,2 (0,6)
Schönheitsoperation	0,5	5,8 (3,4)	2,3 (1,0)	2,9 (1,4)
<b>Mehr Muskeln</b>				
Krafttraining	89,4 (47,2)	k.A.	55,8 (33,3)	32,7 (11,9)
Kalorien	23,9 (12,6)	k.A.	6,8 (4,1)	1,8 (0,7)
Nahrungsergänzung	12,9 (6,8)	k.A.	4,8 (2,9)	1,2 (0,4)
Kreatin	0,9 (0,5)	k.A.	0,6 (0,4)	0,3 (0,1)
Anabolika	4,0 (2,1)	k.A.	0,6 (0,4)	0,6 (0,2)

k.A.: keine Angaben

\* Die Prozentzahlen vor der Klammer beziehen sich auf diejenigen Jugendlichen, die bereits etwas an ihrem Verhalten geändert haben, um abzunehmen beziehungsweise mehr Muskeln aufzubauen.

Die Zahlen in Klammern sind absolute Prozentangaben, also x% aller Jugendlichen, die an der Studie teilgenommen haben.



#### 5.4 Einfluss der Medien auf das Körperbild

Die Tabelle 5 macht deutlich, dass der Einfluss der Medien sowie die Hoffnung auf persönliche und gesellschaftliche Akzeptanz sehr stark mit dem positiven Körperbild korrelieren.

Bilder und über die Medien vermittelte Werte und Normen weisen einen grossen Zusammenhang mit dem positiven Körperbild auf. 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. Gleichzeitig zeigt sich, dass je mehr Hoffnung die Jugendlichen in der Deutschschweiz und in der Romandie darauf setzen, mit einem positiveren Körperbild ein besseres Leben zu haben, der Wunsch umso grösser wird, seinen Körper verändern zu wollen.

Die sozialen Medien sind starke Meinungsbildner – nicht zuletzt auch in Bezug auf das Körperbild. Bloggerinnen wie beispielsweise die Schweizerin [Morena Diaz](#)<sup>19</sup> versuchen bereits heute, aktiv ihre Followers unter dem Begriff «Body-Positivity» auf ein positives Körperbild zu sensibilisieren, und stellen gleichzeitig die unphysiologischen Schönheits-

ideale infrage. Sie setzen dadurch ein wichtiges Zeichen innerhalb ihrer Community und können als Peers andere junge Menschen motivieren, die sie umgebenden Normen kritischer zu betrachten.

Gleichzeitig setzen sie einen Kontrapunkt zu denjenigen Bloggerinnen, welche ihre Essstörung und/oder Fitnesssucht zum Schönheitskult machen, wie zum Beispiel [Eugenia Cooney](#)<sup>20</sup>.

#### Glaubhafte Bloggerinnen und Blogger in Interventionen einbeziehen

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

#### 5.5 Fazit

Die Resultate aus der Vergleichsstudie mit total 1023 Jugendlichen – 371 aus der Deutschschweiz und 652 aus der Romandie – zeigen deutlich: Es gibt bei den einzelnen Items sehr wohl signifikante, für die Praxis jedoch keine relevanten Unterschiede bezüglich positivem Körperbild der Jugendlichen.

TABELLE 5

#### Medieneinfluss und Hoffnung

Variablen	Deutschschweiz (2015)		Romandie (2016)	
	Medieneinfluss	Hoffnung	Medieneinfluss	Hoffnung
Psychische Gesundheit SCL-14	.312*	.306*	.338*	.286*
Gedanken, anderer Körper	.539*	.545*	-.580*	-.521*
Positives Körperbild FKKS	-.460*	-.464*	.808*	.771*
<b>Zufriedenheit mit dem Körper</b>				
Differenz Ideal-/Realbild	.292*	.239*	-.338*	-.239*
Differenz Körperteile, die gefallen – nicht gefallen	-.280*	-.231*	.149*	.130*

\* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (1-seitig) signifikant.

<sup>19</sup> <https://m0reniita.com>, zuletzt abgerufen am 28.08.2017

<sup>20</sup> [www.youtube.com/user/eugeniacooney](http://www.youtube.com/user/eugeniacooney), zuletzt abgerufen am 28.08.2017

## 6 Handlungsempfehlungen

Die Auswertung der Resultate der jungen Männer beider Sprachregionen sowie der jungen Frauen in der Romandie bezüglich Körpergewicht und Muskulatur gibt wichtige Hinweise, in welche Richtung weitere Forschung abzielen müsste: weg vom ausschliesslichen Fragen nach Gewicht und Grösse und somit Erfassen des Body-Mass-Index (BMI) hin zu einem umfassenderen Verständnis, welche Faktoren das Schönheitsideal und dadurch auch das Körperbild von jungen Menschen beeinflussen. Die Settings Schule und Freizeit sowie Bezugspersonen der Jugendlichen müssten in den Erhebungen unbedingt mitberücksichtigt werden.

Die folgenden Punkte fassen zusammen, welche relevanten Handlungsempfehlungen sowohl für die Jugendlichen selber als auch deren wichtigste Bezugspersonen dazu beitragen können, das positive Körperbild der Jugendlichen in der Schweiz längerfristig zu fördern und zu unterstützen:

- 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 und 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.

## 7 Quellen

- Bearman, S.K., Presnell, K., Martinez, E., Stice, E. (2006): The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. In: *Journal of Youth and Adolescence*, 35, S. 229–241.
- Biesalski, H.K., Grimm, P., Nowitzki-Grimm, S. (2015): *Taschenatlas Ernährung*. Thieme Verlag.
- Cordes, M., Bauer, A., Waldorf, M., Vocks, S. (2015): Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern – Potenzieller Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gestörten Körperbildes. In: *Psychotherapeut*, 60(6), S. 477–487. <https://doi.org/10.1007/s00278-015-0058-z>
- Dittmar, H. (2009): How do «body perfect» ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), S. 1–8. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.1>
- Forrester-Knauss, C. (2014): *Positives Körperbild bei Jugendlichen*. Arbeitspapier 29, Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Hildebrandt, T., Schlundt, D., Langenbacher, J., Chung, T. (2006): Presence of muscle dysmorphia symptomology among male weightlifters. In: *Comprehensive Psychiatry*, 47, S. 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.06.001>
- Levine, M.P., & Smolak, L. (2002): Body image development in adolescence. In: Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (S. 74–82). New York: The Guilford Press.
- Medeiros, D.M., Friis, R.H., Wildman, R.E.C. (2013): *Advanced Human Nutrition* (S. 221–226). Jones & Bartlett Publishers.
- Müller, R. (2015): *Fitness- und Muskelsucht/«Muscle Dysmorphia»*. <http://pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-12-20-jaehrige-kinder/fitness-muskelsucht.php> (Zugriff: 03.02.2017)

- Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.C., Diserens, C., Alsaker, F., Michaud, P.A. (2004): *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz. SMASH – Swiss multicenter adolescent survey on health (2002)*. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive. [https://www.iumsp.ch/Publications/pdf/RdS95a\\_fr.pdf](https://www.iumsp.ch/Publications/pdf/RdS95a_fr.pdf) (Stand: 30.01.2017)
- Neumark-Sztainer, D. (2009): Preventing obesity and eating disorders in adolescents: What can health care providers do? In: *Journal of Adolescent Health*, 44, S. 206–213. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.005>
- Neumark-Sztainer, D., Riend, S.E., Flattum, C.F., Hannan, P.J., Story, M.T., Bauer, K.W., Feldman, S.B., Petrich, C.A. (2010): New Moves-Preventing weight related problems in adolescent girls. A group-randomized study. In: *American Journal of Preventive Medicine*, 39, S. 421–432. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.07.017>
- Phillips, K.A. (2009): *Understanding Body Dysmorphic Disorder – An Essential Guide*. Oxford: Oxford University Press.
- Piran, N., & Teall, T. (2015): Embodied Possibilities: *Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation. OISE/University of Toronto: 28.07.2015.
- Pope, H., Phillips, K.A., Olivardia, R. (2000): *The Adonis Complex: the secret crisis of male body obsession*. New York: The Free Press.
- Posch, W. (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag.
- Ricciardelli, L.A., & McCabe, M.P. (2011): Body image development in adolescent boys. In: Cash, C.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (S. 85–92). New York: The Guilford Press.
- Schär, M., & Weber, S. (2015): *Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung*. Arbeitspapier 35. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Tiggemann, M. (2011): Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: Cash, C.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (S. 12–19). New York: The Guilford Press.
- Tylka, T.L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: Cash, T.F., & Smolak, L. (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd Ed.) (S. 56–64). New York: The Guilford Press.
- Widmer Howald, F. (2017): *Positives Körperbild – Healthy and positive body image*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 25

© Gesundheitsförderung Schweiz, Oktober 2017

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)