

## Medienmitteilung

### Studie zu gesundem Körpergewicht

## Mädchen achten auf Gewicht, Knaben auf Muskeln

**Bern, 18. August 2015. Jugendliche sind speziell in der Pubertät in Bezug auf das eigene Aussehen oftmals verunsichert und unzufrieden, da sich ihr Körper in dieser Zeit stark verändert. Bisher standen vor allem die negativen, krankheitsorientierten Aspekte des Körperbildes im Mittelpunkt vieler Studien. Insbesondere die Gruppe der Knaben wurde bis anhin wenig untersucht. Gesundheitsförderung Schweiz hat mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) erstmals die positiven Faktoren erfasst, die für Jugendliche für ein zufriedenes eigenes Körperbild ausschlaggebend sind.**

In den letzten Jahren zeigte sich vermehrt die Notwendigkeit zu untersuchen, wann wir mit unserem Körper zufrieden sind und welche Faktoren dabei helfen, diesen Zustand zu begünstigen und aufrechtzuerhalten. Oftmals war vor allem das Körpergewicht der Mädchen im Fokus der Untersuchungen, während knabenspezifische Aspekte des Körperbildes (z.B. muskulöser Körper) vernachlässigt wurden. Dieser Forderung ist Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit der ZHAW nachgekommen und hat 371 Schülerinnen und Schüler aus der Deutschschweiz mit Jahrgang 1998 – 2002 befragt. Die Studie ging den Fragen nach, was ein gesundes Körperbild ist und wodurch dieses beeinflusst wird.

### Mädchen achten auf Gewicht, Knaben auf Muskeln

In Bezug auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper wurde festgestellt, dass Knaben ein gesünderes Körperbild haben als Mädchen. Bei den Mädchen ist vor allem das Gewicht im Zentrum, wobei 60 % der Mädchen schlanker sein möchten und gleich viele bereits eine Diät gemacht haben. Mit 77% möchte ein Grossteil der Knaben dagegen mehr Muskeln, aber nur 54% gaben an, wirklich auch etwas dafür zu tun. Vergleiche mit älteren Studien lassen vermuten, dass die Zufriedenheit der Jugendlichen mit ihrem Körper über die letzten Jahre abgenommen hat.

### Abgrenzung von unrealistischen Körperidealen

Interessant ist, dass knapp über die Hälfte der Jugendlichen berichten, sich relativ gut von unrealistischen Körperidealen abgrenzen zu können. Sie lassen sich nicht stark durch die Bilder in den Medien beeinflussen und geben auch an, dass ein veränderter Körper ihr Leben nicht grundsätzlich besser machen würde. Gleichzeitig stellt die Studie auch fest, dass ca. ein Fünftel der befragten Jugendlichen ein negatives Körperbild von sich hat, sich sehr schlecht von unrealistischen Körperbildern abgrenzen kann und sehr viel Hoffnung und Erwartung in einen schöneren Körper steckt. Sie sind der Überzeugung, dass sie selbstbewusster und glücklicher wären, wenn sie ihren Körper verändern könnten.

### Die Wichtigkeit der Prävention

Gesundheitsförderung Schweiz engagiert sich seit 2007 gemeinsam mit kantonalen Partnern, um den Anteil der Kinder und Jugendlichen mit einem gesunden Körpergewicht langfristig zu

erhöhen. Die vorliegende Studie und andere aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft machen deutlich, dass ein gesundes Körperbild ein wichtiger Faktor für diese angestrebte Trendumkehr darstellt. Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin Team Ernährung und Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz, hält fest: „Viele Jugendliche sind von einer verfälschten Selbsteinschätzung betroffen. Deshalb ist die Ergänzung aktueller Präventionsprogramme sinnvoll und die Sensibilisierung notwendig. Gesundheitsförderung Schweiz arbeitet in diesem Zusammenhang bereits mit mehreren Kantonen und Projektpartnern wie PEP - Prävention Essstörungen Praxisnah zusammen.“ Auch Prof. Dr. Marcel Schär von der ZHAW sieht eine erhöhte Relevanz dieses Themas: „Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass ein gesundes Körperbild stark mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit zusammenhängt“. Der Leiter des Zentrums für Klinische Psychologie und Psychotherapie führt aus: „Viele Jugendliche sind jedoch mit ihrem Körper nicht zufrieden, und 5-20 % der befragten Jugendlichen könnten gar als besonders vulnerabel eingeschätzt werden.“

Um die Entwicklung des Körperbildes der Jugendlichen in der Schweiz abschätzen und entsprechend darauf reagieren zu können, ist ein regelmässiges Monitoring des Körperbildes der Schweizer Jugendlichen unumgänglich.

#### **Details zur Befragung Pilotstudie**

Studienleiter:	Prof. Dr. Marcel Schär, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Teilnehmende:	371 Schülerinnen und Schüler aus der Deutschschweiz
Alter der Befragten:	Jahrgang 1998 - 2002
Art der Befragung:	schriftlich
Unterstützung:	Gesundheits- und Bildungsverantwortliche der Kantone Zürich, Basel und Thurgau

#### **Zum Download des Arbeitspapiers:**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/downloads.html](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/downloads.html)

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die Medienstelle von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail [medien@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:medien@gesundheitsfoerderung.ch) oder unter der Telefonnummer 031 350 04 04 zur Verfügung.

#### **Gesundheitsförderung Schweiz**

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen monatlichen Beitrag von 20 Rappen zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)