

Gesundheitsförderung Schweiz

Arbeitspapier 3

## **Gesundes Körperbild – Healthy Body Image**

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 jährlichen Beitrag von CHF 2.40 zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird.  
Weitere Informationen: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

In der Reihe «**Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier**» erscheinen von Gesundheitsförderung Schweiz erstellte oder in Auftrag gegebene Grundlagen, welche Fachleuten in der Umsetzung in Gesundheitsförderung und Prävention dienen. Der Inhalt der Arbeitspapiere unterliegt der redaktionellen Verantwortung der Autorinnen und Autoren. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapiere liegen in der Regel in elektronischer Form (PDF) vor.

## Impressum

### Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz

### Autorinnen/Autoren

- Bettina Schulte-Abel, Vize-Direktorin Gesundheitsförderung Schweiz
- Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin Gesundes Körpergewicht, Gesundheitsförderung Schweiz
- Christa Schär, Projektassistentin Programme, Gesundheitsförderung Schweiz
- Quinta Schneider, Projektleiterin Module Gesundes Körpergewicht, Gesundheitsförderung Schweiz

### Mitglieder der Expertengruppe

- Christine Forrester-Knauss, Institut für Psychologie, Abteilung für Entwicklungspsychologie, Universität Bern
- Lucia Malär, Institut für Marketing und Unternehmensführung, Universität Bern
- Brigitte Rychen, Verein PEP Fachstelle für Prävention von Essverhaltensstörungen und Adipositas am Inselspital, Bern
- Annette Bischof-Campbell, Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES, Zürich
- Beat Fasnacht, Institut Guglera, Giffers
- Anna Sieber-Ratti, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Zürich
- Erika Toman, KompetenzZentrum für Essstörungen und Adipositas, Zürich

Die Inhalte des vorliegenden Arbeitspapiers sind das Resultat von vier Sitzungen einer Expertengruppe zum Projekt «Healthy Body Image», initiiert und durchgeführt von Gesundheitsförderung Schweiz. Die Inhalte der Sitzungen wurden aufbereitet und mit wissenschaftlicher Literatur ergänzt. Der Bericht bietet eine Auslegeordnung zum Thema Healthy Body Image und Körperwahrnehmung mit dem Fokus auf Jugendliche. Gesundheitsförderung Schweiz verdankt die engagierte Mitarbeit der Expertinnen und Experten in den Sitzungen und die wertvollen Rückmeldungen zu der Rohversion des Berichts.

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 3

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Originaltext

Deutsch

### Bestellnummer

02.0003.DE 03.2013

### Download PDF

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

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>1 Ausgangslage: Körperbild – warum ist dies heute ein Thema?</b>	<b>6</b>
1.1 Relevanz des Themas / Spannungsfeld heute	6
1.2 Jugendliche zwischen Schönheitsidealen in Gesellschaft, Medien und Industrie	8
1.3 Aktuelle Daten für die Schweiz	9
1.4 Definition des Konstrukts «Körperbild»	12
<b>2 Wie sind Jugendliche heute von dem Thema betroffen?</b>	<b>14</b>
2.1 Eine fragile Entwicklungsphase: die Pubertät	14
2.2 Bedeutende Faktoren in der Entwicklung des Körperbildes	15
2.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Entwicklung des Körperbildes	18
2.3.1 Spezifische Einflüsse in der Entwicklung des Körperbildes – Mädchen	18
2.3.2 Spezifische Einflüsse in der Entwicklung des Körperbildes – Jungen	20
<b>3 Voraussetzungen für ein positives Körperbild</b>	<b>24</b>
3.1 Individuelle Dimension	24
3.2 Gesellschaftliche Dimension	25
<b>4 Was kann konkret getan werden, um ein gesundes Körperbild zu fördern?</b>	<b>26</b>
4.1 Handlungsempfehlungen der Expertengruppe	26
4.2 Projekte und Initiativen aus dem Ausland	28
4.2.1 Québec	28
4.2.2 Österreich	29
4.2.3 Australien	30
4.2.4 Initiativen in der Modebranche	30
4.3 Projekte aus der Schweiz	31
4.3.1 BodyTalk PEP und BodyTalk PEP Junior	31
4.3.2 Papperla PEP und Papperla PEP Junior	32
4.3.3 images et santé	32
<b>5 Fünf wichtige Punkte für ein gesundes Körperbild</b>	<b>33</b>
<b>6 Literatur</b>	<b>34</b>

## Einleitung

Seit 2007 engagiert sich Gesundheitsförderung Schweiz mit dem Programm «Gesundes Körpergewicht» gemeinsam mit den Kantonen für eine ausgewogene Ernährung und vermehrte Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. In diesem Rahmen sind zahlreiche Massnahmen im Frühkindbereich sowie in den Kindergärten und Schulen lanciert worden. Hier wird versucht, durch Informationen und motivierend-spielerische Anleitungen das Verhalten der Kinder und Jugendlichen positiv zu beeinflussen. Auch das Umfeld gilt es zu verändern. Dazu gehört: mehr Platz und Möglichkeiten für Bewegung in den Kindergärten zu schaffen, wie im Rahmen des Projekts Purzelbaum; die Unterstützung des Projekts Pédibus, Kinder laufen begleitet sicher zur Schule; die Unterstützung des Angebots «fourchette verte» (grüne Gabel) – das Label steht für gesunde und ausgewogene Mahlzeiten in Tagesinstitutionen wie z. B. Krippen. Alle diese Bemühungen zielen darauf ab, die körperlichen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen zu stärken, damit sie den Herausforderungen im Alltag gut gewachsen sind. Zudem soll mit den gezielten Massnahmen späteren Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten aufgrund von mangelnder Bewegung und inadäquater Ernährung vorgebeugt werden. Hierfür steht das Programm «Gesundes Körpergewicht». Zusätzlich beobachten wir heute, dass das Wohlbefinden, die positive Wahrnehmung und die Einstellung zum eigenen Körper häufig durch Einflüsse von aussen gestört sind. Mädchen sehen sich oft als zu dick, obwohl sie es nach medizinisch-objektiver Einschätzung nicht sind, und Jungen träumen schon früh von Muskeln und Stärke. Virtuelle, geschönte Bilder vom eigenen Ich werden ins Facebook gesetzt. Gemäss der britischen Wissenschaftlerin Susie Orbach<sup>1</sup> nimmt die Beschäftigung mit dem eigenen Körper – der «Body-Tick» – Zeit weg für die eigene Entwicklung.

Damit Massnahmen zugunsten einer gesundheitsförderlichen Ernährung und vermehrter Bewegung bei Kindern und Jugendlichen greifen, ist eine positive Einstellung zum eigenen Körper auf Dauer unabdinglich.

Es gilt daher, genormte Körperbilder, wie sie heute über Werbung, Filme und andere Medien transportiert werden, aufzubrechen und die Körpervielfalt positiv zu thematisieren. Auch die gesunde Wahrnehmung des Körpers ist wichtig und kann schon früh gelernt und gefestigt werden. Waren es früher die Zwanzigjährigen, die sich primär mit ihrem Körper auseinandergesetzt haben, sind es heute zum Teil schon die Sechs- bis Siebenjährigen. Daher wird von Gesundheitsförderung Schweiz zukünftig das Ziel sein, im heutigen Programm «Gesundes Körpergewicht» die Entwicklung eines gesunden Körperbildes über die bestehenden Projekte und Massnahmen mit zu unterstützen, aber auch explizit auf das Thema des gesunden Körperbildes aufmerksam zu machen und dafür zu sensibilisieren.

Im Fokus dieses Berichts von Expertinnen und Experten – der durch Inhalte aus der wissenschaftlichen Literatur ergänzt wird – stehen die Jugendlichen und ihre Situation heute. Sie befinden sich in einer besonderen Lebensphase mit starken körperlichen Veränderungen, und sie wachsen in neue Rollen hinein. Zentrale Fragestellungen sind hier: Was hindert und was fördert ihre Entwicklung eines positiven Körperbildes und wie beeinflusst dies ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstkompetenz? Die Relevanz des Themas «Gesundes Körperbild» für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung wird in den kommenden Kapiteln durch die Ausführungen der Expertinnen und Experten sowie einiger Schlüsselautoren belegt. Ziel dieses Berichts ist es, eine Diskussion zum Thema anzuregen und aufzunehmen.

Explizit nicht Gegenstand dieses Dokuments sind folgende Themenbereiche: Sexualität, philosophische

<sup>1</sup> Orbach Susie, Vortrag an der Konferenz «Irrsinnlich weiblich» in Wien, 27. Januar 2013

und historische Aspekte der Schönheit, gesundes Körperbild bei Erwachsenen, Wirkungsevaluation der Massnahmen im Bereich «Gesundes Körperbild», Essstörungen und Adipositas. Es handelt sich um ein erstes Arbeitspapier, welches vor allem die Diskussion zum Thema «Gesundes Körperbild» anregen möchte. Dieser Bericht wurde vorwiegend für Fachleute in den kantonalen Gesundheitsförderungsstellen geschrieben.

# 1 Ausgangslage: Körperbild – warum ist dies heute ein Thema?

## 1.1 Relevanz des Themas / Spannungsfeld heute

*Im 13. Jahrhundert sprach Jacopone da Todi in seinem Gedicht «O Signor per cortesia» von einem teuflischen Körper, den es zu beherrschen, unter Kontrolle zu halten und zu bestrafen gilt. Der Körper als Instrument des Teufels. In Wirklichkeit ist unser Körper unser Wesen.<sup>2</sup>*

Die Menschen haben zu allen Zeiten und in allen Kulturen ihren Körper geformt und den Körper als Ausdrucks- und Positionierungsmittel eingesetzt. In diesem Zusammenhang schreibt Waltraud Posch: «Der Körper ist Ausdrucksmittel nicht nur der Platzierung eines Menschen in der Gesellschaft, sondern auch der Persönlichkeit, der Individualität und der Kreativität. Er ist Medium der Formung des Selbst und damit gleichzeitig ein Medium der Identitätsschaffung und Identitätsstabilisierung sowie ein Medium der sozialen Positionierung. Dabei bewegt sich Körperlichkeit zwischen Befreiung und Unterdrückung, zwischen Besonderheit und Normalisierung.»<sup>3</sup> Ausgehend von der westlichen Welt erhielt die Körperlichkeit durch die Zunahme und Verfügbarkeit invasiver Körpertechnologien sowie medialer Inszenierung eine neue Dimension.<sup>4</sup> Gemäss Susie Orbach vertritt die moderne Welt die Auffassung, dass «Biologie nicht mehr Schicksal sein muss».<sup>5</sup> Wir müssen nicht mit dem Körper leben, mit dem wir geboren sind. Der Körper wurde zum Objekt, den es zu bearbeiten und zu optimieren gilt. Körperlichkeit wird zum Ausdruck einer zeitlichen, geografischen, geschlechtsspezifischen, religiösen und kulturellen

Einbindung. Der Körper besitzt einen wichtigen symbolischen Wert in der westlichen Kultur.

Der Schönheitskult ist dabei eine zentrale Dimension der westlichen Kultur. Wir müssen immer und überall schön sein. Waltraud Posch spricht in diesem Zusammenhang von «Schönheit als Spiegel der Selbstoptimierung und Selbstökonomisierung»<sup>6</sup> und David Le Breton spricht vom Körper als Kapital, in welches investiert werden kann, um seine Stellung in der Gesellschaft zu verbessern.<sup>7</sup> Somit wird der Körper zum Statussymbol. «Körperliche Unversehrtheit, körperliche Funktionstüchtigkeit und körperliche Attraktivität gelten als Grundvoraussetzung eines gelungenen, am gesellschaftlichen Aufstieg orientierten Lebens».<sup>8</sup>

Posch betont die gesellschaftliche Implikation, wer sich im Griff hat, hat auch seinen Körper im Griff: «Schönheit wird demnach zum Ausdruck einer Fitness für das Leben und die Visitenkarte einer sich wohl fühlenden, mit sich selbst im Reinen befindlichen Persönlichkeit».<sup>9</sup>

Der Körper steht im Spannungsfeld zwischen dieser Objektivierung und dem Verschwinden von körperlicher Arbeit.

Als Resultat des gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturwandels leben wir heute in einer Dienstleistungsgesellschaft. In der Dienstleistungsgesellschaft wird geistige Arbeit mehr geschätzt als körperliche, handwerkliche Arbeit. Dieser Wandel bedingt, dass nicht nur die Arbeit weniger über den Körper, sondern auch das Lernen vielmehr über den Kopf stattfindet. Als Folge davon wird der Körper weniger gefordert und körperliche Grenzen werden

<sup>2</sup> Quelle: Interview mit Anna Sieber-Ratti, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Zürich, 21.11.2012 (Original auf Italienisch)

<sup>3</sup> Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2009, S. 11–12

<sup>4</sup> *Ibid.*, S. 11

<sup>5</sup> Orbach, Susie, *Bodies*, Arche Verlag, 2010, S. 8

<sup>6</sup> Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2009, S. 12

<sup>7</sup> Le Breton, David, *L'Adieu au corps*, Paris, Métailié, 1999

<sup>8</sup> Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2009, S. 11

<sup>9</sup> *Ibid.*, S. 12

weniger erlebt. Auch die körperliche Alltagsarbeit im Haus, im Garten, beim Einkaufen oder Waschen verschwindet immer mehr. Der Körper wird dabei immer mehr geschont. Durch die schwindende körperliche Belastung fühlen wir die damit verbundene Ermüdung oder Schmerzen weniger. Das ist an sich positiv. Andererseits führt es dazu, dass wir den eigenen Körper immer weniger spüren. Hier können Massnahmen ansetzen, indem Raum für das «Körpererleben» und den Werksinn geschaffen wird.

Darüber hinaus leben wir in einer zunehmend visuellen Gesellschaft. Wir werden überflutet mit Bildern von Schönheitsidealen, die oftmals nicht realitätsnah sind. Dies beeinflusst Jugendliche, da sie sich in einer Lebensphase befinden, in der sie nach Identität und Zugehörigkeit streben. Früher hatten wir Bilder, die aus mündlichen Überlieferungen oder Büchern entstanden, heute gehen wir ins Kino oder sehen uns Filme im Internet an. Das Konsumieren steht vor dem eigenen Spüren und Erleben. Wo früher persönliche Kontakte und Beisammensein im Zentrum standen, läuft heute vieles visuell und virtuell ab (TV, Computer, Online-Communities). Das bedeutet, man erlebt viel, aber nicht über den Körper. Damit wird die Beziehung zum Körper ebenfalls distanziert.

Der Körper wird vermehrt als Ware und Bestandteil von Leistung angesehen. Einer bestimmten Norm zu entsprechen oder auf eine bestimmte Art gekleidet zu sein, hat immer auch mit Leistung zu tun. Dadurch, dass der Körper nicht mehr für das Überleben im Alltag gebraucht wird, verändert sich der Nutzen des Körpers. Das Bild des Körpers wird in den Vordergrund gestellt: der «Körper als Image». Es geht nicht mehr um die Formung des Körpers als Arbeitswerkzeug, sondern um die Formung des Körpers anhand vorbestimmter gesellschaftlicher Schönheitsbilder, um sich in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt zu «verkaufen». Dies ist die zentrale These im Buch «Projekt Körper» von Waltraud Posch: «Menschen managen heute nicht nur ihr Leben, sie managen auch ihren Körper».<sup>10</sup> Das Körperbild wird aufgrund von gesellschaftlichen Normen im Kopf geformt und weni-

ger über Gefühle und Wahrnehmungen darüber, was dem Körper gut tut bzw. was der Körper braucht. In der heutigen Gesellschaft werden Körper und Geist getrennt wahrgenommen.

Körper und Psyche lassen sich jedoch nicht trennen, sondern beeinflussen sich gegenseitig und müssen als Einheit verstanden werden, im Sinne vom Bewohnen des eigenen Körpers. Ein Gedanke löst ein Gefühl und eine Reaktion im Körper aus – umgekehrt beeinflusst das Körpererleben die Gedanken- und Gefühlswelt. Die Balance zwischen Körper und Psyche ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines gesunden Körperbildes.

Ein gesundes Körperbild geht einher mit einem besseren Selbstwertgefühl, ein negatives Körperbild dagegen oft mit einem geringeren Selbstwertgefühl. Eine verzerrte Körperwahrnehmung und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper stehen im Zusammenhang mit vielfältigen gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen. Dazu gehören beispielsweise gestörte Essverhalten, weniger oder exzessive sportliche Betätigung, Schulabsenz, Beziehungsunfähigkeit, sozialer Rückzug (heute zunehmend in den virtuellen Raum), Suchtverhalten.

Hinter dem Thema Healthy Body Image steht die Problematik, dass sich die verzerrte Körperwahrnehmung und ein verzerrtes Körperbild verstärkt haben. Diese verzerrte Wahrnehmung resultiert bewusst und unbewusst in der Interaktion eines Individuums mit der Gesellschaft und den gesellschaftlichen Normen. Der Anspruch an das äussere Erscheinungsbild ist enorm hoch und wird an den gesellschaftlich vermittelten Idealbildern gemessen. Jeder Körper ist aber anders gebaut. Kaum einer kommt idealisierten Körpermassen wie in der Formel 90-60-90 – Masse für Brust-, Taillen- und Hüftumfang in Zentimeter – nahe.<sup>11</sup> Es besteht eine Diskrepanz zwischen solchen Schönheitsidealen und dem realen Bild der Gesellschaft. Werden diese Ideale nicht erreicht, entsteht bei vielen jungen Menschen eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem Körperbild.

<sup>10</sup> Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2009, S. 11

<sup>11</sup> Gemäss Frau Langer entsprechen nur 6 von 10000 Frauen dieser Norm. Vgl. Mag.<sup>a</sup> Michaela Langer: {Alp}Traumkörper – Körperunzufriedenheit als Kollateralschaden der (Über-)Gewichtsdebatte, Vortrag an der Konferenz «Der Kampf ums Gewicht», 28. September 2010

## 1.2 Jugendliche zwischen Schönheitsidealen in Gesellschaft, Medien und Industrie

Dieses Kapitel geht der Bedeutung und Entstehung von Schönheitsidealen nach und wie sich Jugendliche daran orientieren.

Gemäss der Expertengruppe werden Jugendliche schon früh mit Schönheitsidealen konfrontiert. Schönheitsideale werden einerseits angestrebt, um anderen zu gefallen. Andererseits aber auch, um der gesellschaftlichen Norm zu entsprechen (internalisierte Schönheitsideale). Es geht um die Suche nach Liebe und sexueller Attraktivität, Anerkennung und Zugehörigkeit und um die Überzeugung, einem bestimmten Ideal entsprechen zu müssen. Schönheitsbilder dienen auch als «Anker», indem sie Orientierung und Halt bieten.

Die Experten erklären den Einfluss von Schönheitsidealen bei Jugendlichen wie folgt: Einerseits: Je mehr Körpergefühl vorhanden ist, desto weniger stark ist die Anfälligkeit für Manipulation durch Schönheitsideale. Andererseits: Je mehr Schönheitsideale internalisiert werden, umso negativer ist das Körperbild. Diese Überlegungen korrelieren mit dem gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturwandel, d.h. dem Verlust des Körpers (siehe Kapitel 1.1).

Schönheitsideale werden von der Gesellschaft bestimmt, in der wir leben, und sie verändern sich laufend. Trotz aller Freiheit und Individualität ist der moderne Mensch nicht nur autonom, sondern agiert vor dem Hintergrund sozialer Normen.<sup>12</sup> Waltraud Posch schreibt in diesem Zusammenhang: «Das Schönheitsideal beeinflusst, weil es ein Mittel zum Zweck ist und demgemäss verschiedene Funktionen erfüllt. Es geht meist im Kern nicht um Schönheit, wenn sich ein Mensch verschönert. Die Schönheit des Körpers ist selten das eigentliche Ziel von Verschönerungen, aber eben mehr denn je ein Mittel zum Zweck, um gesellschaftliche Werte wie Individualität, Leistung, Flexibilität und Freiheit darzustellen».<sup>13</sup>

Medien, Werbung und Industrie spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung und dem Transportieren von Schönheitsbildern. Folglich werden Schönheitsideale bzw. Körperbilder stark von aussen geprägt oder gar manipuliert. Dem Internet kommt eine zunehmend bedeutendere Rolle zu. Soziale Netzwerke bieten eine Plattform, um über ein virtuelles Profil das eigene Ich zu gestalten. Man präsentiert sich als Ideal, in bester Form und von der besten Seite. Soziale Netzwerke erlauben eine verzerrte Wahrnehmung der Realität und eine Flucht vor dem realen eigenen Körperbild.

Vor allem bei Jugendlichen spielen zudem die Peers eine wichtige Rolle bei der Bildung von Schönheitsidealen. Beispiele für solche Schönheitsvorstellungen sind «Frau muss kleine Füsse haben», «Wenn die Oberschenkel sich berühren, bin ich zu dick» oder «Schweiss ist unhygienisch, also lieber nicht bewegen». Jugendliche werden so durch die Medien, Werbung und Industrie, aber auch durch die Peers permanent mit gesellschaftlich konstruierten Schönheitsbildern konfrontiert. Auch Eltern sind dem Druck gewisser Ideale, wie «jung und attraktiv» zu sein, ausgesetzt – so hat sich beispielsweise das Thema «ständig auf Diät sein, um einem Leistungsideal näherzukommen», zu einem Lebensstilthema entwickelt. Das bei den Eltern erlebte Verhalten hat Einfluss auf Kinder und Jugendliche und prägt deren Umgang mit diesen Idealen mit.

Eine zentrale Frage, die sich im Rahmen dieser Überlegungen aufdrängt, ist: Warum wurde das Schönheitsideal immer schlanker? Die Expertengruppe erklärt diesen Wandel durch das Luxusdenken. Es geht darum, etwas zu haben, was andere nicht haben oder nicht haben können, d.h. ein Körperbild zu haben, das für andere unerreichbar ist. Folglich wird das Körperbild Ausdruck von Luxus. Das bedeutet, Zeit zu haben für sich, um den Körper zu formen und zu pflegen. In diesem Zusammenhang schreibt Waltraud Posch: Schönheitsideale entstehen vor dem Hintergrund, dass das Seltene und schwer Erreichbare, Überdurchschnittliche, Heraus-

<sup>12</sup> Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2009, S. 12

<sup>13</sup> Ibid., S. 14

ragende, nicht für jeden Menschen Zugängliche stets besonders angestrebt wird. «Galt und gilt in Regionen, in denen gehungert wird, ein stämmiger Leib als gesund und schön, so gilt er in Überflussgesellschaften als tendenziell ungesund und nicht schön. Wo Menschen eine geringe Lebenserwartung haben, wird das Alter verehrt, wo sie alt werden die Jugendlichkeit».<sup>14</sup>

Obwohl Schönheitsideale in Abhängigkeit vom jeweiligen Kontext entstehen, lässt sich ein Trend dahingehend beobachten, dass mit dem Zusammenrücken der Welt durch die Globalisierung und die virtuellen Medien sich die Schönheits- und Leistungsideale der westlichen Welt weltweit verbreiten. Ein Beispiel für diese Entwicklung sind die in asiatischen Ländern zunehmenden Augenoperationen, die ein westliches Aussehen zum Ziel haben.

### 1.3 Aktuelle Daten für die Schweiz

Die Expertengruppe ist sich einig, dass bei einer nicht unbedeutenden Anzahl von Schweizer Jugendlichen eine verstärkte Unzufriedenheit mit dem Körperbild besteht. Dies belegen auch die folgenden Daten.

Der Ländervergleich der HBSC-Daten<sup>15</sup> zeigt auf, dass Sorgen und Unzufriedenheit im Zusammenhang mit dem Körpergewicht und dem Körperbild in den Industrieländern zugenommen haben.<sup>16</sup> Der Phase der Pubertät kommt eine besondere Bedeutung für die Entwicklung des Körperbewusstseins zu. Eine starke Gewichtskontrolle und ungesunde Verhaltensweisen, wie das Auslassen von Mahlzeiten oder geringe Kalorienzufuhr, korrelieren mit der Unzufriedenheit mit dem Körperbild. Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht kann einhergehen mit zu-

nehmendem Substanzkonsum, risikoreichem Sexualverhalten und schlechter psychischer Gesundheit. Als Faktoren, die ein positives Körperbild fördern, identifiziert der Bericht regelmässige körperliche Aktivität, Akzeptanz in den Peergroups und der Familie sowie gute soziale Beziehungen.

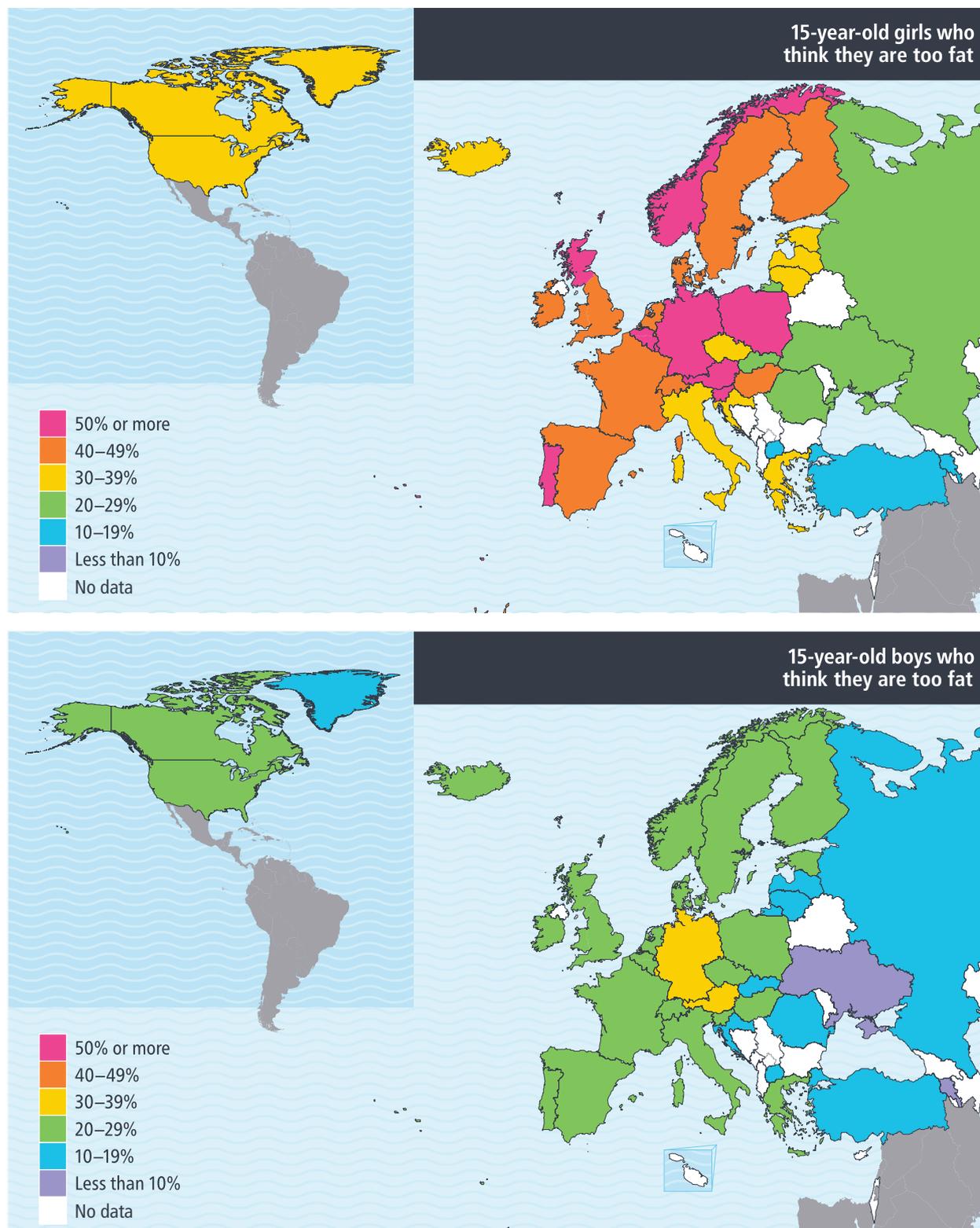
Die Frage «Wie nimmst du deinen Körper wahr?» im Zusammenhang mit dem Körpergewicht wird häufig für die Bildung eines Zufriedenheits-Index verwendet. Nach der HBSC-Studie 2009/2010 fühlen sich 41% der 15-jährigen Mädchen und 22% der 15-jährigen Jungen in der Schweiz zu dick (WHO 2012: 34–95). Die Schweiz steht mit diesen Zahlen im Ländervergleich genau im Durchschnitt. Im Vergleich fühlen sich in Deutschland 53% der Mädchen und 36% der Jungen zu dick. Mädchen und Jungen in osteuropäischen Ländern fühlen sich weniger dick, im Gegensatz zu West- und Mitteleuropa (WHO 2012: 101). Diese Zahlen legen einen deutlichen Unterschied zwischen den Geschlechtern dar, der sich in fast allen westlichen Ländern und in Nordamerika zeigt (siehe Abb. 1, Seite 10).

Der Bericht hält fest, dass eine Gewichtskontrolle, die auf gesundem Weg erfolgt, ein wichtiges Element für die Förderung und den Erhalt der Gesundheit ist (WHO 2012: 97). Viele kontrollieren ihr Gewicht über eine gesunde Ernährung und ausgewogene Bewegung, aber viele versuchen auch mit ungesunden Methoden, ihr Gewicht zu halten oder Gewicht zu verlieren. Wiederholte Diäten können paradoxerweise zu Gewichtszunahme durch unausgewogene Ess- und Hungerattacken, in Verbindung mit Überessen oder dem Auslassen von Mahlzeiten, führen. Der Bericht stellt eine Korrelation von extremen Diäten mit Essstörungen und niederem Selbstwertgefühl fest. Besonders Jugendliche versuchen über Gewichtsabnahme einem Ideal des perfekten Körpers zu ent-

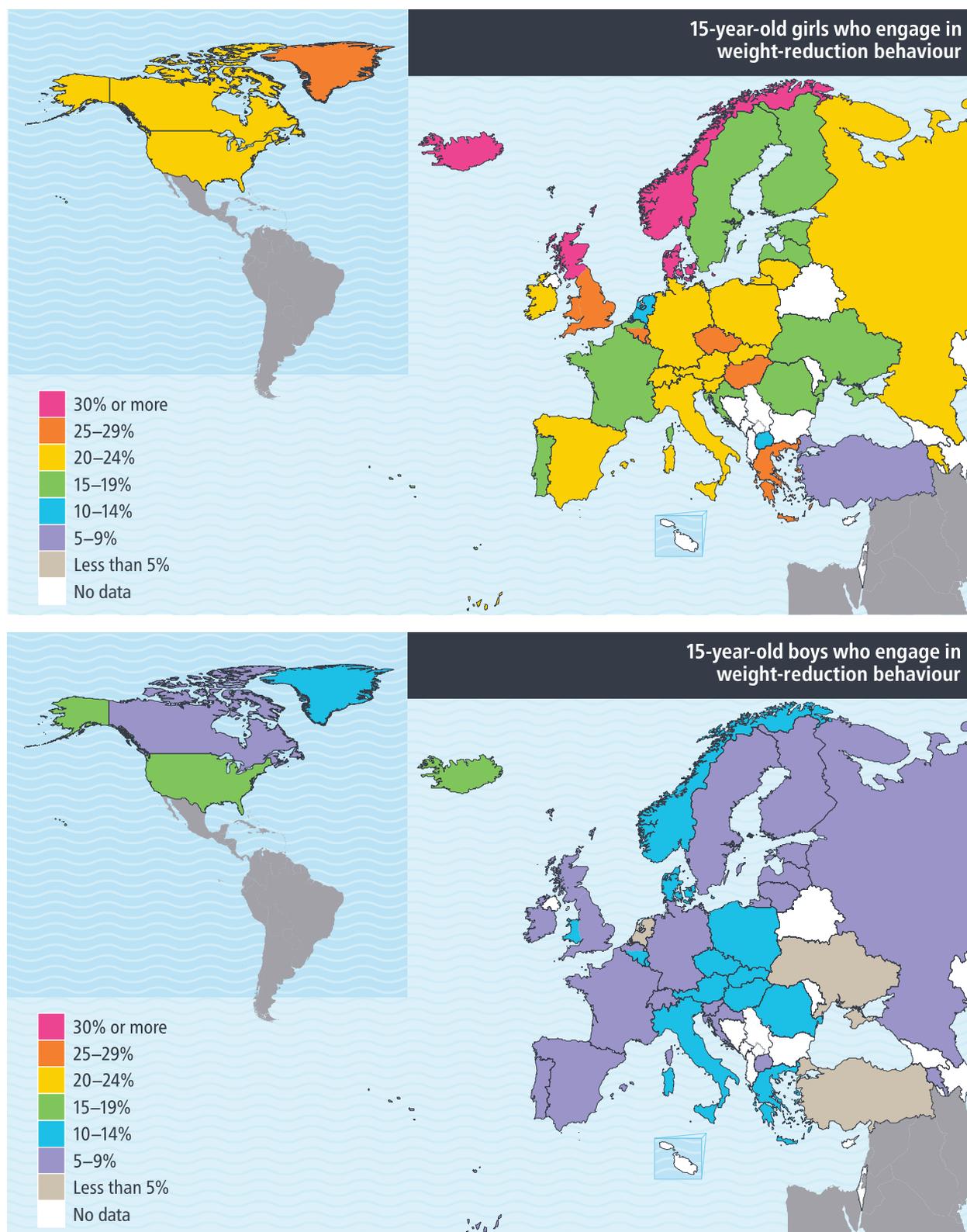
<sup>14</sup> Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2009, S. 24–25

<sup>15</sup> Die Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), an welcher zum grössten Teil europäische Länder teilnehmen, ist eine Untersuchung von Schülerinnen und Schülern von 11 bis 15 Jahren, die unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO – Regional Office for Europe) durchgeführt wird und alle vier Jahre stattfindet. Die Schweiz, vertreten durch Sucht Schweiz (ehemals Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme), nimmt seit 1986 an der Untersuchung teil.

<sup>16</sup> World Health Organization WHO, *Social determinants of health and well-being among young people*, HBSC: Health behaviour in school-aged children study, International report from the 2009/2010 survey, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012, S. 93 ff.



**Abbildung 1:** «15-year-old girls and boys who think they are too fat»: World Health Organization WHO, *Social determinants of health and well-being among young people*, HBSC: Health behaviour in school-aged children study, International report from the 2009/2010 survey, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012, S. 96



**Abbildung 2:** «15-year-old girls and boys who engage in weight-reduction behaviour»: World Health Organization WHO, *Social determinants of health and well-being among young people*, HBSC: Health behaviour in school-aged children study, International report from the 2009/2010 survey, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012, S. 100

sprechen. Der Bericht stellt die Annahme auf, dass ein hoher Anteil der Mädchen, die sich zu dick finden, ein übermässiges Diätverhalten aufweist. Ein positives Körperbild, eine gesunde Einstellung und Verhaltensweisen wie ein gesundes Essverhalten und körperliche Aktivitäten schützen junge Menschen vor übermässigem Diätverhalten. Auch bezüglich des Diätverhaltens zeigt sich ein Geschlechterunterschied. 21 % der Mädchen und 9 % der Jungen weisen ein übermässiges Diätverhalten auf (WHO 2012: 99). Auch damit steht die Schweiz im Ländervergleich im Durchschnitt. In Dänemark weisen 37 % der Mädchen und 14 % der Jungen ein übermässiges Diätverhalten auf. In der Türkei hingegen nur 8 % der Mädchen und 3 % der Jungen (siehe Abb. 2, Seite 11). Die Zahlen der HBSC-Studie wie auch die SMASH-Studie<sup>17</sup> aus dem Jahr 2002 weisen auf eine zunehmende Unzufriedenheit der Schweizer Jugendlichen mit ihrem Körperbild hin. In der SMASH-Studie wurde aus den Fragen, ob die Jugendlichen mit ihrem Aussehen zufrieden waren und sie einiges oder auch vieles an ihrem Körper gerne geändert hätten, ein Zufriedenheits-Index gebildet.<sup>18</sup> 40 % der Mädchen und 18 % der Jungen waren gemäss SMASH-Studie mit ihrem Aussehen und ihrem Körper unzufrieden, und dies unabhängig von Alter und Ausbildungstyp.<sup>19</sup> Es kann davon ausgegangen werden, dass sich die Situation auch heute – 11 Jahre später – nicht verbessert hat. Ein weiterer Hinweis für eine Unzufriedenheit mit dem Körperbild findet sich in der Studie «Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz».<sup>20</sup> Hierbei handelt es sich um die derzeit international grösste Prävalenzstudie im Bereich der Essstörungen.

#### 1.4 Definition des Konstrukts «Körperbild»

Der Begriff «Körperbild» entsteht aus der sehenden, gefühlsmässigen und gedanklichen Vorstellung des Körpers: «Das Bewusstsein der eigenen Körperlichkeit umfasst alle körperbezogenen Empfindungen und beschreibt den Erlebniszustand».<sup>21</sup> Im Forschungskontext umfasst der Begriff Emotion, Kognition, perzeptive Prozesse sowie pathologische Aspekte. Wie man seinen Körper empfindet, ist verbunden mit Konsequenzen der eigenen Akzeptanz und mit dem daraus resultierenden Verhalten. Das Körperbild ist deshalb von Person zu Person unterschiedlich.

In diesem Kontext gilt es zu unterscheiden zwischen positivem, neutralem oder negativem Körperbild.

Ein positives Körperbild bedeutet: Die Person fühlt sich wohl in ihrem oder seinem Körper, so wie er ist, sie empfindet Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, sie kümmert sich um die eigenen Körperbedürfnisse, letzterer ist sie sich bewusst und trägt dazu Sorge. Dies geht meistens auch mit förderlichen positiven Verhaltensweisen einher. Es zeigt sich im Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie in der Anwendung positiver Bewältigungsstrategien wie «Media Literacy» und «Protective Filtering», d. h. der Fähigkeit, aus der heutigen Informationsflut die für die eigene Person günstigen und stärkenden Inhalte herausfiltern zu können.

Ein negatives Körperbild hingegen steht für Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Dabei können auch nur einzelne Körperteile besonders abgelehnt werden, bis hin zum ganzen Körper. Ein negatives Körperbild betrifft nicht nur problembelastete (übergewichtige oder untergewichtige) Jugendliche. Eine Unzufriedenheit mit dem Körper kann auch bei einem «normalen» Körper entstehen.

<sup>17</sup> Die SMASH-2002-Studie liefert ein Bild der Situation der Jugendlichen und ihres Gesundheitszustands: Sie zeigt Gesundheitsbedürfnisse, Gesundheitsverhalten und damit verbundene Faktoren sowie wichtigste Veränderungen zwischen 2002 und 1992. Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren wurden anhand eines Fragebogens mit 93 Fragen befragt.

<sup>18</sup> Narring, Françoise, et. al., *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002*, Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2004, S. 63

<sup>19</sup> Ibid., S. 8

<sup>20</sup> Schnyder, Ulrich, et. al., *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*, Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG, 2012, S. 60

<sup>21</sup> Häfelinger, Ulla und Violetta Schuba, *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*, Meyer & Meyer Verlag, 2010, S. 13

Bei diesen Körperbildern ist immer das Selbstbild mit berührt. Bei einem neutralen Körperbild ist man nicht vollständig zufrieden mit seinem Körper, aber das eigene positive Selbstbild wird dadurch nicht gestört.

Der Begriff «Körperbild» schafft den Bezug zur Gesellschaft. Die Wahrnehmung und Einschätzung des Körpers genauso wie die Gefühle gegenüber dem eigenen Körper sind subjektive Empfindungen. Ein Körperbild entsteht bei einem Individuum nicht nur gegenüber seinem eigenen Körper, sondern auch in der Interaktion zwischen dem Individuum und der Gesellschaft. Das Thema muss deshalb im Spannungsfeld zwischen den drei Dimensionen – subjektiv, objektiv, gesellschaftlich – eingeordnet werden. Mit den drei Dimensionen gehen deshalb unterschiedliche Wahrnehmungen und Perspektiven einher. Beispielsweise die Diskrepanz zwischen subjektivem Wohlfühlen und objektiver Gesundheit (z. B. fühlt sich eine junge Frau vielleicht wohl mit einem Gewicht von 35 kg, was aber objektiv nicht als gesund bewertet werden kann). Ein gesundes Körperbild kann subjektiv und von der Gesellschaft unterschiedlich empfunden und wahrgenommen werden.

Für Gesundheitsförderung Schweiz hat ein gesundes Körperbild entsprechend den oben beschriebenen Erkenntnissen eine individuelle und eine gesellschaftliche Dimension. Individuell betrachtet, ist die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines positiven Körperbilds wichtig. Es erlaubt dem Menschen, sich für die Erforschung seiner Innen- und Aussenwelt zu interessieren. Es verleiht ihm Lebensmut und die Bereitschaft, sich dem Innen- und dem Aussenleben zu stellen. Dies setzt jedoch voraus, dass er Einflüsse wie Schönheits- und Leistungsideale kritisch betrachten und bewerten kann, um dem eigenen Körper sowie dessen kognitiven und intuitiven Fähigkeiten vertrauen zu können.

Auf gesellschaftlicher Ebene gilt es, der Vielfalt der körperlichen Erscheinungen einen positiven Wert zu geben, d. h. Unterschiedlichkeit als uns ausmachenden Wert zu betrachten und die wichtige Verknüpfung von Gesundheit und eigenem Körpererleben aufzuzeigen, die Kopplung von physischer und psychischer Gesundheit zu verdeutlichen.

## 2 Wie sind Jugendliche heute von dem Thema betroffen?

### 2.1 Eine fragile Entwicklungsphase: die Pubertät

Jugendliche sind durchaus skeptisch gegenüber visuellen Bildern, dennoch besteht eine zunehmende Unzufriedenheit – warum?

Die Pubertät ist eine Risikophase im Zusammenhang mit der Entwicklung eines positiven Körperbildes: Der Körper entwickelt und verändert sich – somit entsteht, vor allem auch durch die hormonellen Veränderungen, ein phasenweise psychisches Ungleichgewicht, das auch in der Wahrnehmung des eigenen Körpers zu Unsicherheiten führt. Zudem suchen die Jugendlichen nach ihrer Rolle in der Gesellschaft – daraus entstehen weitere Verunsicherungen. Dies betrifft Jungen genauso wie Mädchen.

Die Jugend kann insgesamt als eine oft schwierige Übergangszeit betrachtet werden, die geprägt ist durch die Suche nach Vorbildern. Es ist eine Phase der Initiationsriten, der Auseinandersetzung mit Normen, Regeln und Werten innerhalb einer Gesellschaft zur eigenen Identitätsfindung und damit auch immer eine Auseinandersetzung mit dem eigenen, sich entwickelnden Körper. Vergleichsprozesse, Idealbildung, Peergroups, Freundeskreis sowie übrige Beziehungsstrukturen und die Familie haben einen entscheidenden Einfluss in dieser Phase der Identitätsfindung.

Ein wichtiger Teil der Identitätsfindung ist die Suche nach Zugehörigkeit, Bindung und Liebe: Die Jugendlichen wollen von einem Partner/einer Partnerin geliebt werden sowie beliebt sein im Umfeld. Auf der Suche nach der Rolle in der Gesellschaft, einer Peergroup und/oder einer Partnerschaft spielen Vergleichsprozesse eine zentrale und durchaus wichtige Rolle. Diese Vergleichsprozesse gipfeln nicht selten im Vergleich mit Leistungs- und Schönheitsidealen, die nicht oder nur schwer erreichbar sind. Dies

dürfte eine mögliche Erklärung dafür sein, dass Jugendliche in dieser Phase in besonderem Mass der Manipulation durch unrealistische Schönheitsbilder ausgesetzt sind, was ihr Körperbild in nicht gewünschter Form mit beeinflusst.

Wie Toman bereits in ihrem Buch «Mehr Ich, weniger Waage» (2009) beschrieben hat, ist die Zeit der Pubertät eine besondere Herausforderung für Körper und Seele. Sie ist eine Phase des Wandels und der Verunsicherung:

«Für den Körper ist sie besonders durch die hormonelle Umstellung und die Geschlechtsreifung, für die Seele durch ein komplexes Muster unterschiedlicher Entwicklungsaufgaben gekennzeichnet. Eine der zentralen Aufgaben ist das Hineinwachsen in einen neuen, geschlechtsreifen, erwachsenen Körper und eine erwachsene sozio-psychologische Identität. Während der Pubertät muss der Organismus lernen, sich auf die neu einsetzende Ausschüttung der Geschlechtshormone einzustellen. Die hormonellen Umstellungen zeigen sich in vielfältiger Form, mit Stimmungshochs und -tiefs, heftigen Gefühlsschwankungen, Akne, fettigen Haaren und plötzlichen Veränderungen des Gewichts».<sup>22</sup> Dabei darf man nicht vergessen, dass die Pubertät eine Phase ist, welche alle Menschen durchleben, die aber bei den einen früher und bei anderen später beginnt. Was die Selbsteinschätzung und das Körperbild anbelangt, hat es den Anschein, als sei der Zeitpunkt des Eintritts in die Pubertät ein wichtigerer Aspekt als die Pubertät selbst.<sup>23</sup> Ein verfrühter oder verzögerter Beginn der Pubertät scheint eher mit emotionalen und sozialen Problemen sowie mit Verhaltensauffälligkeiten verbunden zu sein (Off-Time-Hypothese).<sup>24</sup> Eine verspätete Reifung ist mit einer geringeren sozialen Kompetenz, einer geringeren Beliebtheit bei den Peers sowie häufigeren Konflikten mit den Eltern usw. verbunden.<sup>25</sup>

<sup>22</sup> Erika Toman, *Mehr Ich, weniger Waage*, Zytglogge Verlag, 2009, S. 154–155

<sup>23</sup> Ricciardelli Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Deakin University, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Volume 1, Elsevier Inc., 2012, S. 182

<sup>24</sup> Ibid., S. 182

<sup>25</sup> Ibid., S. 182

## 2.2 Bedeutende Faktoren in der Entwicklung des Körperbildes<sup>26</sup>

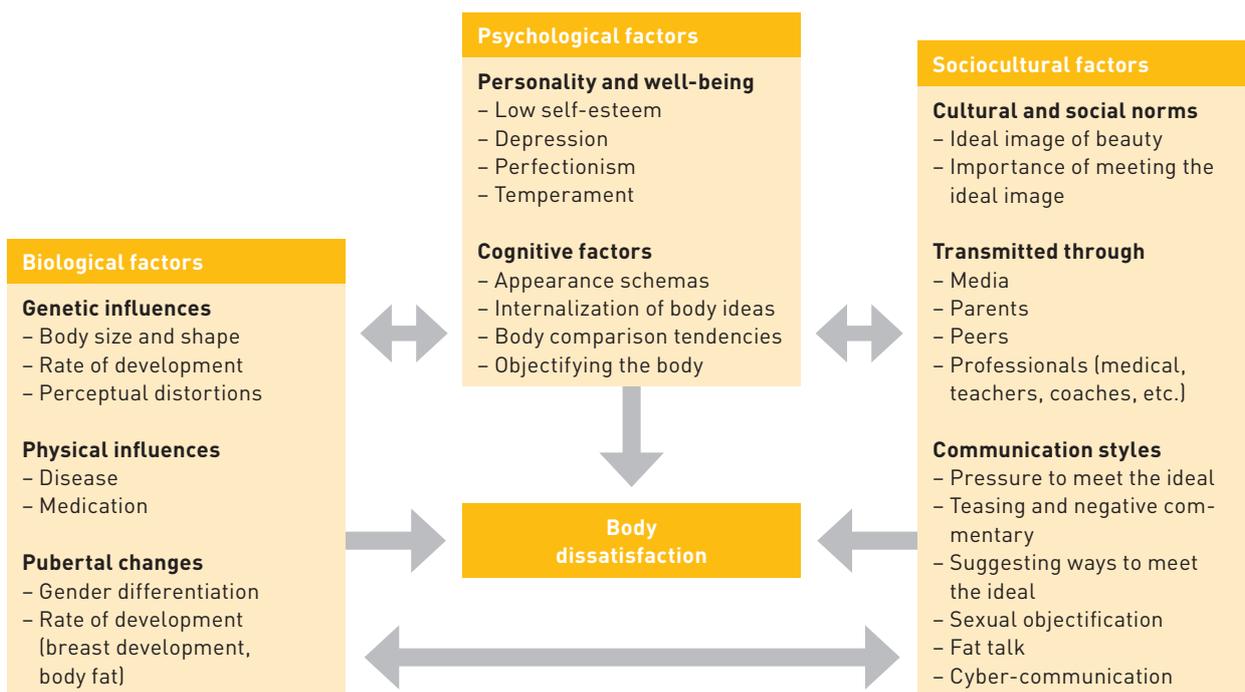
Die Entwicklung des Körperbildes wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst.<sup>27</sup> Forscher und Fachleute haben daher versucht, die Entwicklung von Körperbild und körperlicher Unzufriedenheit in multifaktoriellen Modellen darzustellen. Eines dieser Modelle ist das biopsychosoziale Modell, das davon ausgeht, dass sich biologische, soziokulturelle und individuelle psychologische Faktoren ergänzen und gegenseitig beeinflussen. Das spezifische Körperbild resultiert demnach aus der Kombination der physischen

und psychischen Aspekte einer Person in einem gegebenen sozialen Kontext (siehe Abb. 3).

Dieses Schema veranschaulicht die Gesamtheit der Faktoren, die erwiesenermassen mit dem Körperbild von Mädchen – und gemäss unseren Experten auch von Jungen – korrelieren. Die Faktoren können sich gegenseitig beeinflussen. Liegen mehrere dieser Faktoren gleichzeitig vor, ist das Risiko, Probleme mit dem eigenen Körperbild zu entwickeln, erhöht.

Darüber hinaus spielen jedoch auch kognitive Faktoren und individuelle Eigenschaften eine bedeutende Rolle in der Entwicklung des Körperbildes.

Im Folgenden werden diese Faktoren erläutert.



**Abbildung 3:** «Integrated Model of putative factors related to development of body image in adolescent girls», EH Wertheim und SJ Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, La Trobe University, Melbourne, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, S. 189

<sup>26</sup> Wertheim, Eleanor H. und Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, La Trobe University, Melbourne, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 and 2, 2012, S. 187 ff., und Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Deakin University, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 and 2, 2012, S. 180 ff.

<sup>27</sup> Wertheim und Paxton erklären diese Faktoren im Zusammenhang mit dem Körperbild bei Mädchen. Die Expertengruppe ist sich einig, dass auch das Körperbild bei Jungen aus der Kombination der physischen und psychischen Aspekte einer Person und ihrem gegebenen sozialen Kontext sowie kognitiven Faktoren und individuellen Eigenschaften resultiert.

### **Physische und biologische Faktoren**

Das eigene Körperbild ist in hohem Mass von der eigenen Körperwahrnehmung<sup>28</sup> abhängig. Bestimmte biologische Eigenschaften und neurobiologische Störungen können das Körperbild beeinflussen. Der überwiegende Teil der Körperbildstörungen entsteht jedoch, wenn die Eigenschaften des Körpers einer Person nicht mit den kulturell determinierten Schönheitsnormen übereinstimmen, die wir verinnerlicht haben.

Körperbau, Gesichtsform, Hautfarbe, Beschaffenheit von Haaren und Zähnen usw. sind weitgehend genetisch bedingt. Auch Krankheiten wie Ekzeme, Akne oder Schilddrüsenprobleme, die Gewichtsprobleme verursachen, können das äussere Erscheinungsbild beeinflussen. Folglich können sich auch Medikamente über Nebenwirkungen auf das Erscheinungsbild auswirken. Treffen diese Faktoren mit bestimmten soziokulturellen Einflüssen zusammen, so werden sie Verhaltenstheorien zufolge zu Risikofaktoren. Bestimmte Körpereigenschaften gelten als problematisch, wenn den gesellschaftlichen Normen zufolge eine Normabweichung als unattraktiv gilt.

### **Soziokulturelle Einflüsse**

Es gibt deutliche wissenschaftliche Evidenz dafür, dass soziokulturelle Faktoren die Schönheitsstandards von Jugendlichen und die Bedeutung, die sie dem Aussehen beimessen, entscheidend mitbestimmen.

Soziokultureller Druck und Normen sind vielfältigen Ursprungs und reichen von dem, was über die Medien verbreitet wird, bis hin zu den direkten sozialen Interaktionen zwischen Peers oder mit den Eltern. Bei den Massenmedien sind vorrangig Fernsehshows, Zeitungen, Radio, Werbung in den verschiedenen Medien, Musikvideos und Websites zu nennen. Mehr und mehr entwickeln sich auch interaktive so-

ziale Netzwerke wie Facebook oder Twitter zu Foren, über die gesellschaftliche Normen verbreitet werden. Schon in der Präadoleszenz übt das marktübliche Spielzeug (die Barbie-Puppe und ihr unerreichbares Körperideal) seinen Einfluss aus. Ebenfalls zu nennen ist der direkte und unmittelbare Einfluss von Eltern und Angehörigen, Nachbarn, Lehrern und Schulpersonal sowie weiteren Fachkräften wie zum Beispiel dem Hausarzt. Lebt ein Mädchen beispielsweise in einer Subkultur, die eine Idealkörpertypologie anstrebt, die von dem tatsächlichen Körper des Mädchens abweicht, so ist die Gefahr grösser, dass das Mädchen ein gestörtes Körperbild entwickelt.

Das Verhältnis zu den Peers und die in der Gruppe gültigen Normen spielen auch auf individueller Ebene eine Rolle. Einer der Hauptbeweggründe für Heranwachsende, ihren Körper verändern zu wollen, ist der Wunsch, die Beliebtheit bei den Peers des eigenen Geschlechts oder des anderen Geschlechts zu erhöhen. Die Beliebtheit in der Peergroup stellt eine wichtige Facette der Beziehungen zwischen Heranwachsenden dar. Sie korreliert mit verschiedenen Indikatoren für das psychische Wohlbefinden, zu dem auch ein positives Körperbild gehört.

Mehrere Studien haben sich mit dem Thema Häme und Kritik rund um Körpergewicht und Aussehen durch Peers, Geschwister, Eltern und andere Personen befasst. Hänseleien in der Peergroup werden häufig in Verbindung mit dem von den Peers ausgeübten Druck thematisiert. Obwohl sie sehr häufig auftreten, ist es für die Heranwachsenden in der Schule nicht einfach, damit umzugehen. Hänseleien, die das Aussehen und das Erscheinungsbild im Visier haben, finden überwiegend auf verbaler Ebene statt und nehmen zu Beginn der Jugendzeit beträchtlich zu. Nachweislich korrelieren bei Jungen kritische Aussagen ihrer Peers positiv mit der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Häufig sind Übergewichtige Jungen von Hänseleien betroffen, doch

<sup>28</sup> Der Begriff Körperwahrnehmung steht gemäss der Expertengruppe für die Beziehung zwischen der Wahrnehmung des eigenen Körpers und den Emotionen. Der Begriff umfasst vor allem die sinnliche Wahrnehmung. Die Körperwahrnehmung findet hauptsächlich über den visuellen Sinn und die sensorische Wahrnehmung (auf den Körper hören) statt. Insbesondere bei Beziehungen kann auch die taktile Wahrnehmung (tasten, spüren) eine Rolle spielen. Die «verbale Ebene» spielt ebenso eine wichtige Rolle, denn beim Thema «Körper» ist vieles aufgrund von Hemmungen oder Schwierigkeiten, sich auszudrücken, nicht «sagbar», sondern wird über das Agieren, Verhalten und Erleben ausgedrückt oder vermittelt. Auch körperliche Ausdrucksweisen und Erfahrungen wie Tanz spielen eine bedeutende Rolle.

kann das auch für sehr dünne Jungen der Fall sein.<sup>29</sup> Jungen und Mädchen nehmen den durch Hänseleien auf sie ausgeübten Druck hinsichtlich ihres Aussehens ähnlich wahr, gehen aber anders damit um.<sup>30</sup> Negative Äusserungen beeinflussen auch das Körperbild junger Mädchen negativ. Mädchen, die mehr wiegen als andere, werden häufiger verspottet, nehmen sich negative Äusserungen tendenziell mehr zu Herzen und entwickeln dadurch eher ein negatives Körperbild.<sup>31</sup>

### **Kognitive Faktoren und individuelle Eigenschaften**

Soziokulturelle Faktoren können demnach einen Risikofaktor für die Entwicklung von Körperbildstörungen darstellen. Allerdings sind in ein und demselben sozialen Kontext nicht alle gleichermassen von dem Problem betroffen. Es scheint, als verfügten einzelne Jugendliche über individuelle Eigenschaften, die sie anfälliger für die gesellschaftlichen Botschaften machten, weshalb sie in Bezug auf ihr Körperbild negativer reagieren. Zu diesen Eigenschaften zählen die Persönlichkeit der Betroffenen ganz allgemein, ihr Temperament, ein geringes Selbstwertgefühl, ein depressiver Charakter, die Gesamtheit der physiologischen Funktionen und Perfektionismus. Verschiedene Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen jeder einzelnen dieser Variablen und Störungen des Körperbildes.<sup>32</sup>

Neben den oben erwähnten individuellen Eigenschaften wurden verschiedene kognitive Faktoren mit der Entwicklung des Körperbildes in Verbindung gebracht. Ihr Verständnis kann helfen, Wege zu finden, um sie positiv zu beeinflussen.

Generell haben die Jugendlichen in der Phase der Pubertät eine konkretistische Wahrnehmung der eigenen Identität, d. h., sie definieren sich durch ihre Erscheinung und sie beginnen wahrzunehmen, dass ihr Körper ihr Eigentum und manipulierbar ist. Auf

dieser konkretistischen Ebene betrachten sie ihren Körper als Objekt und losgelöst von den Gefühlen und Bedürfnissen des Körpers. Bleibt der Bezug zum Körper auf dieser konkretistischen Ebene, ist ein defizitärer Umgang damit wahrscheinlicher.<sup>33</sup>

Zudem beeinflussen bestimmte Gedankenmuster die Art, wie Mädchen und Jungen auf die alltäglichen Kommentare aus ihrem Umfeld und den Medien reagieren. Longitudinal- und Experimentalstudien bei Jugendlichen haben sich vor allem mit folgenden Faktoren befasst: dem Verinnerlichen bestimmter gesellschaftlicher Ideale, dem Vergleich des eigenen Körpers mit dem Körper von Altersgenossen sowie mit Mustern zum Erhalt des eigenen Erscheinungsbildes. Letzterer korreliert mit der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Theorien zu diesem Thema legen nahe, dass die Betroffenen über kognitive Sets oder Überzeugungen verfügen, die ihre Art der Informationsverarbeitung aus der Aussenwelt beeinflussen. Entwickelt ein Mädchen beispielsweise ein kognitives Schema im Zusammenhang mit seinem äusseren Erscheinungsbild, so wird es Informationen, die seine Sicht des Körpers unterstützen (dass Körpereigenschaften wichtig sind und sein eigener Körper nicht hübsch genug ist), tendenziell stärker wahrnehmen und sich vermehrt damit befassen. Seine inneren Dialoge, seine Interpretation der Ereignisse und seine Schlussfolgerungen werden die Emotionen im Zusammenhang mit seinem Körperbild und das daraus resultierende Handeln verstärken. Auch die Verinnerlichung gesellschaftlicher Ideale wird mit Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper in Verbindung gebracht. Wer ein Schlankkeitsideal verinnerlicht, verbindet Schlankheit mit Schönheit und legt grossen Wert auf Aussehen und Figur. Das Thema der Ideale steht im Zusammenhang mit einem weiteren Konzept: Stereotypen und Stigmata, die dem Körperbild anhaften. Kinder verstehen von

<sup>29</sup> Ricciardelli Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Deakin University, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Volume 1, Elsevier Inc., 2012, S. 184. Gemäss Frau Bischof-Campbell gilt dasselbe auch für Mädchen.

<sup>30</sup> Siehe dazu Kapitel 2.2.2

<sup>31</sup> Wertheim, Eleanor H. und Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, La Trobe University, Melbourne, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, S. 191

<sup>32</sup> Prospektive Studien sind notwendig, um zu zeigen, ob diese Variablen die Ursache oder die Folge von Problemen mit dem Körperbild sind oder einfach nur im Zusammenhang damit stehen.

<sup>33</sup> Quelle: Anna Sieber-Ratti, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Zürich

klein an, dass in der Gesellschaft, in der sie leben, bestimmte Körpertypen anderen gegenüber bevorzugt werden. Wenn Mädchen und Jungen in die Pubertät kommen, haben sie die negativen Stereotypen im Zusammenhang mit bestimmten Körperbildern (z.B. Adipositas) bereits tief verinnerlicht. Die Theorie des sozialen Vergleichs besagt, dass sich manche Menschen tendenziell stärker mit anderen vergleichen als andere. Dieser Vergleich wiederum hat Auswirkungen auf die Selbsteinschätzung und darauf, wie man mit der eigenen Person umgeht. Wenn Jugendliche, die sich häufig mit anderen vergleichen, mit Personen konfrontiert werden, deren Körper einem gesellschaftlichen Ideal entspricht, so fühlen sie sich schnell weniger wohl in ihrer Haut. Es ist erwiesen, dass der Wunsch nach einer Veränderung des Körpers und die damit verbundenen Strategien ihren Ursprung in der Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen haben und zur Regulierung oder Beruhigung von negativen Gefühlen dienen, wie etwa Niedergeschlagenheit, Stress, Scham, Schuldgefühlen und dem Gefühl, nicht gut genug zu sein. Allerdings ist noch nicht bekannt, ob diese negativen Gefühle das Ergebnis oder die Ursache von Problemen in Verbindung mit dem Körperbild sind. Nachdem die verschiedenen gemeinsamen Faktoren erläutert worden sind, wird in den nächsten Kapiteln auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede eingegangen.

### 2.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Entwicklung des Körperbildes

Die Expertinnen und Experten machen darauf aufmerksam, dass Jungen und Mädchen ihren Körper anders wahrnehmen und andere Vorstellungen von einem idealen Körper haben. Jungen und Mädchen sprechen auch in anderer Art und Weise darüber. Diese Unterschiede sind relevant. In der Praxis ist es notwendig, geschlechtsspezifische Massnahmen zu definieren und umzusetzen.

#### 2.3.1 Spezifische Einflüsse in der Entwicklung des Körperbildes – Mädchen<sup>34</sup>

Die mädchenspezifische Forschung setzt vorrangig bei der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper an (*Body Dissatisfaction*). Diese reicht von der Präferenz für andere Körpereigenschaften bis zu Extremmassnahmen, deren Ziel es ist, den eigenen Körper zu verändern, um der Kritik anderer zu entgehen. Die Probleme mit dem eigenen Körperbild reichen vom Erscheinungsbild als Ganzes (das junge Mädchen ist unzufrieden mit Figur, Gewicht und Grösse) bis hin zur Unzufriedenheit mit Besonderheiten des eigenen Körpers wie Grösse oder Form der Nase, Beschaffenheit von Haut und Haaren, einzelnen Körperteilen und der Figur. Der überwiegende Teil der Studien befasst sich laut Wertheim und Paxton mit dem Körperbild und der Unzufriedenheit mit Gewicht und Figur. Hauptthema dieser Studien sind die Auswirkungen von Körperbildstörungen auf das Verhalten (wie Essstörungen oder andere Verhaltensweisen wie Binge Eating oder Extremdiäten und übertriebener Sport). Interessanterweise befassen sich mehr Studien mit dem Körperbild von Mädchen als mit demjenigen von Jungen.

Die Studien gehen das Thema mehrheitlich über Fragebogen oder Interviews an, in denen die Mädchen gefragt werden, ob sie lieber schlanker oder lieber fülliger wären. Mitunter werden als Bezugsgrösse auch Bilder verwendet (Fotos, Gemälde usw.). Abweichungen zwischen Ist- und Idealzustand werden als Zeichen der Unzufriedenheit gewertet. Allerdings gibt der Wunsch, schlanker zu sein, noch keinen Aufschluss darüber, welchen Wert die Mädchen dem Schlanksein beimessen. Wertheim und Paxton untersuchen daher die Studien näher, die sich hiermit befassen: Es scheint, dass ein Teil der Jugendlichen meint, schlanker zu sein würde sie glücklicher, gesünder und hübscher machen und ihnen mehr Erfolg bei den Jungen sichern. Ein weiterer Indikator für die Bedeutung des Schlankseins ist die Anzahl an Mädchen, die konkrete Massnahmen ergreifen, um abzunehmen. Laut den Angaben aus den Industrieländern

<sup>34</sup> Die Inhalte in diesem Kapitel kommen zu einem grossen Teil aus folgender Literatur: Wertheim, Eleanor H. und Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, La Trobe University, Melbourne, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, S. 187 ff., und wurden durch Anmerkungen der Expertengruppe ergänzt.

haben rund 60% der Mädchen bereits versucht abzunehmen, 12% davon sogar mit extremen Methoden (Abführmittel, Erbrechen, Fasten usw.).<sup>35</sup> Das Bedürfnis an kosmetischen Behandlungen und chirurgischen Eingriffen, die den Körper verändern sollen, deutet auf eine hohe Unzufriedenheit vieler Mädchen mit ihrem Körper hin.

### **Veränderungen im Zusammenhang mit der Pubertät**

Während der Pubertät verändert sich das äussere Erscheinungsbild von Mädchen radikal: Der Anteil an Körperfett steigt, Brust und Hüften runden sich, bestimmte Körperteile wachsen (Hände, Füsse, Gesichtszüge). Die Behaarung an Armen und Beinen nimmt zu, es kann zu Akne kommen und die Mädchen haben ihre erste Regelblutung. Die hormonellen Veränderungen wirken sich wiederum auf die emotionalen Reaktionen aus. Der Körper der Mädchen verändert sich radikal in Relation zu vorher, ob diese Veränderungen nun erwartet werden oder nicht. Die Mädchen müssen sich diesen Veränderungen anpassen und dies in relativ kurzer Zeit. Werden die jungen Mädchen im Umgang mit dieser Entwicklungsphase nicht begleitet, können sie Gefühle von Angst oder Scham entwickeln. Sie können die Veränderungen ihres Körpers damit verwechseln, dass sie «dick werden», statt damit, dass sie zur Frau werden. So können die Veränderungen des Körpers auch zu einem Gefühl von Kontrollverlust führen.

Besondere Probleme können dann auftreten, wenn die Mädchen Unterschiede zwischen ihrer eigenen Entwicklung und derjenigen anderer Mädchen im gleichen Alter beobachten. Frühreife (Mädchen, die Brüste und runde Hüften bekommen, bevor ihre Peers so weit sind) ebenso wie Spätreife (fehlende Regelblutung, während alle Freundinnen schon ihre Tage haben) können problematisch werden, wenn Mädchen sich mit ihren Altersgenossinnen vergleichen und das Gefühl haben, nicht der wahrgenommenen Norm zu entsprechen. Die Jugendzeit ist der Zeitpunkt, an dem sich Heranwachsende für die

Selbsteinschätzung und -bestätigung in hohem Mass den Altersgenossen zuwenden. Anders zu sein als die anderen kann in diesem Alter als besonders problematisch empfunden werden. Der in der Pubertät erfolgende Wandel kann Mädchen für weitere Risikofaktoren empfänglich machen.

### **Einfluss der Medien**

Die Top-Models in den Magazinen sind in den letzten zehn Jahren immer dünner geworden und der Absatz von Schlankheitsmitteln hat zugenommen. Kohorten junger Frauen und Mädchen weisen ein schlankeres Schönheitsideal und vermehrt Essstörungen auf. Alles deutet darauf hin, dass zwischen diesen Elementen ein Zusammenhang besteht.

Eine aktuelle schweizerische Pilotstudie in diesem Bereich wird zurzeit von der Universität Fribourg geführt. Diese Studie hat erste Erkenntnisse hervorgebracht, dass Frauen zwischen 18 und 35, welche mit den Bildern der Zeitschrift Vogue konfrontiert wurden, sich danach negativ mit ihrem Aussehen befasst haben. Bei der Vergleichsgruppe, der die Zeitschrift Geo vorgelegt wurde, konnte kein Zusammenhang zwischen den Bildern und negativen Emotionen bezüglich des Aussehens festgestellt werden.<sup>36</sup>

Bestimmte Medienbilder scheinen auch Einfluss auf die Objektivierung des weiblichen Körpers zu haben. Die Mädchen sehen ihren Körper vermehrt als Objekt, das von den anderen bewundert oder kritisiert werden muss – und nicht als Körper, der ihnen gehört und der positive Funktionen hat, die man wertschätzen kann. Auch die Sexualität entwickelt sich im Zuge der Adoleszenz. Vor diesem Hintergrund besteht die Gefahr, dass die Mädchen durch die über die Medien verbreiteten Bilder eine Sicht des Körpers als Sexualobjekt verinnerlichen.

### **Einfluss von Eltern und Peers**

Die Eltern vermitteln auf verschiedene Weise gesellschaftliche Ideale: Indem sie den Körper ihrer Tochter kritisieren oder ihr Komplimente dafür machen, indem sie ihre Tochter direkt dazu anregen, ihren

<sup>35</sup> Die Zahlen für die Schweiz finden Sie im Kapitel 1.3

<sup>36</sup> Diese Studie wurde noch nicht publiziert. Erste Informationen dazu wurden am 15.01.2013 in der Zeitung *La Liberté* veröffentlicht. Siehe unter [http://www.laliberte.ch/sites/default/files/article\\_pdf/li\\_2013-01-15\\_ma\\_25\\_ma.pdf](http://www.laliberte.ch/sites/default/files/article_pdf/li_2013-01-15_ma_25_ma.pdf).

Körper zu verändern (z.B. abzunehmen) oder indem sie Verhalten/Einstellungen zu ihrem eigenen Körper transportieren und/oder zeigen, wie man ihn verändern kann (z.B. Gewichtsverlust durch alltägliches Diätverhalten oder Formung des Körpers durch übermässiges Training). Weist ein Elternteil ein schlechtes Körperbild auf oder ein Verhalten, das auf eine mässige Gewichtsreduktion abzielt, so muss dies nicht zwangsläufig dazu führen, dass auch das Kind ein schlechtes Körperbild entwickelt. Aus einigen Studien geht jedoch hervor, dass Mütter, die Extremdiäten durchführen, oft heranwachsende Töchter haben, die es ihnen gleichtun. Der Einfluss von Eltern auf ihre Tochter kann also auch unbeabsichtigt sein. Interessanterweise berichten Mädchen in Umfragen häufiger über kritische Kommentare oder Sticheleien seitens ihrer Eltern, als von den Eltern selber angegeben wird. Hier liegt entweder eine Verzerrung der Angaben vor oder eine verstärkte Sensibilität der jungen Mädchen (die dazu führt, dass eine kleine Bemerkung vom Empfänger als wesentlich bedeutender wahrgenommen wird).

Auch der Einfluss von Peers und Freunden oder Freundinnen kann das Körperbild weiblicher Heranwachsender beeinflussen: Entweder wirkt er sozial unterstützend und schützend oder er wird zum Anlass für eine exzessive Beschäftigung mit dem eigenen Körper. Innerhalb einer Gruppe von Freunden/Freundinnen teilen die Peers gemeinsame Ansichten zum Körperbild. Messen die Freunde dem Thema Körpergewicht und Ernährung zu Beginn der Jugendzeit grosse Bedeutung bei, so neigen junge Mädchen tendenziell eher dazu, sich gleichfalls mehr mit dem eigenen Körper zu befassen. Wie Wertheim und Paxton erläutern, entwickelt sich aus Gesprächen über das Erscheinungsbild (Bekleidung, Gewicht, Diäten) eine Kultur der Äusserlichkeit. Hauptbestandteil dieser Gespräche ist der sogenannte «Fat Talk», bei dem die Heranwachsende behauptet, sie sei zu fett. Selbst wenn ihr eine Freundin versichern mag, dass sie das nicht ist, entwickeln

am Ende beide eine Norm hinsichtlich Gewicht und Figur und vergleichen sich ausgehend davon mit anderen.

### ***Einfluss von schulischem Umfeld und professionellen Betreuern***

Junge Mädchen kommen mit zahlreichen Fachkräften in Kontakt (medizinischem Personal, Lehrern, Trainern, Betreuern usw.). Es kann vorkommen, dass sich einige dieser Personen dazu äussern, welches Gewicht das Mädchen aus ästhetischen, sportlichen oder gesundheitlichen Gründen haben sollte. Sie empfehlen, was das Mädchen essen oder welchen Sport es ausüben sollte, um ein bestimmtes Gewicht, eine bestimmte Figur oder einen bestimmten Gesundheitszustand zu erreichen. Wie Wertheim und Paxton erläutern, können diese professionellen Betreuer durchaus positiv bestärkend wirken – oder im Gegenteil, Probleme verstärken – je nachdem, welches Wissen sie über Körpergewicht, körperliche Verfassung und Risikofaktoren im Zusammenhang mit Essstörungen und Körperbildstörungen besitzen und mit welcher Sorgfalt und Haltung Themen angesprochen werden.

Das schulische Umfeld kann somit das Selbstwertgefühl oder – im Gegenteil – die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper stärken bzw. verstärken. Bestimmte Schulen gehen mit spezifischen Risikofaktoren einher, wenn beispielsweise Gewicht oder Figur im Zusammenhang mit einem Unterrichtsfach von Bedeutung sind (z.B. Ballettschulen).

### **2.3.2 Spezifische Einflüsse in der Entwicklung des Körperbildes – Jungen<sup>37</sup>**

Ricciardelli legt dar, dass sich die Wissenschaft seit den 1990er-Jahren für die Entwicklung des Körperbildes bei jungen Männern interessiert. Es bestehen jedoch noch mehr Wissenslücken bezüglich des Körperbildes bei Jungen und Männern als bei Mädchen und Frauen. Teilweise müssten Jungen andere Fragen gestellt werden als Mädchen.<sup>38</sup> Bei Jungen

<sup>37</sup> Die Inhalte in diesem Kapitel stammen zu einem grossen Teil aus folgender Literatur: Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Deakin University, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 and 2, 2012, S. 180 ff., und wurden durch Anmerkungen der Expertengruppe ergänzt.

<sup>38</sup> Quelle: Annette Bischof-Campbell, Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES, Zürich

kann ein negatives Körperbild vielmehr mit sozialem Rückzug einhergehen<sup>39</sup> und wirkt sich vielleicht weniger auf das Essverhalten aus.

In mehreren Studien hat sich gezeigt, dass viele Jungen nicht mit ihrem Körper zufrieden sind und dass sie aus verschiedenen Gründen wegen ihres Körperbildes beunruhigt sind. Daher wenden sie verschiedene Strategien an, um ihren Körper zu verändern. Im Vergleich zu den Mädchen scheinen die Jungen gemäss Ricciardelli realistischere Ziele bezüglich ihres Körpers zu haben. Auch scheinen sie durch ihre Ideale weniger beeinträchtigt zu sein. Ihre Ziele bestehen darin, an Muskelmasse oder an Gewicht zuzulegen oder abzunehmen bzw. dafür zu sorgen, dass alles so bleibt, wie es ist. Allerdings hat es den Anschein, als seien die Ängste, die junge Männer bezüglich ihres Körperbildes haben, komplexer und weniger leicht festzustellen.

Der Wunsch nach einem kräftigen und muskulösen Körper taucht bei einem Teil der Jungen etwa im Alter von 6 bis 7 Jahren auf, wird mit zunehmendem Alter stärker und erreicht seinen Höhepunkt im Lauf der Jugend bis zum Beginn des Erwachsenenalters. Anstatt sich Sorgen um ihre Muskelmasse und ihre Kraft zu machen, wünscht sich ein weiterer Teil der Jungen, schlank zu sein. So werden diverse Strategien verfolgt, wie etwa mehr körperliche Betätigung, das Auslassen von Mahlzeiten und sogar die Anwendung von Abführmitteln. Bei jungen Männern scheint also das ideale Körperbild oft zwischen zwei Extremen zu schwanken: Für die einen ist es der muskelbepackte, für die anderen der schlanke Körper. Häufig verfolgen die Jungen beide Strategien gleichzeitig, d. h., sie versuchen einerseits ihre Muskelmasse zu vergrössern und andererseits abzunehmen. Gemäss Ricciardelli ist es wichtig, zu betonen, dass in dieser Gruppe der Schwerpunkt vielmehr auf der Funktionalität des Körpers<sup>40</sup> liegt als auf ästhetischen Gesichtspunkten. Diese funktionalen Körpereigenschaften sind häufig für sportliche Leistungen durchaus von Bedeutung und damit ein Synonym für die Eigenschaften (funktionaler Körper und guter Sportler), die von Jungen untereinander positiv bewertet

werden. Die Funktionalität dieser Körpereigenschaften dient häufig dem Wettbewerb im Sinne einer sportlichen Konkurrenz mit anderen Jungen und gleichzeitig auch im weiteren Sinne, dass der beste Sportler auch der Stärkste in der Klasse ist.

In der Wissenschaft wurde die Relevanz des Themas für Jungen stets unterschätzt. Jungen fühlen sich bei diesem Thema nicht wohl und sprechen nicht gerne darüber. Dies hat sich in Umfragen insofern bestätigt, als das Körperbild als ein «Thema für Mädchen» angesehen wird. Jungen sprechen lieber über diese Thematik, wenn sie mit sportlicher Leistung, Fitness oder anderen Gesundheitsthemen verbunden ist. Des Weiteren haben Studien gezeigt, dass Jungen eher als Mädchen in der Lage sind, sich auf positive Aspekte ihres Körpers zu konzentrieren; dies wurde als Indikator dafür interpretiert, dass sie keine Probleme mit ihrem Körperbild zu haben scheinen. Ab einem Alter von 8 Jahren sind Jungen in der Lage, eine selbstwertdienliche Strategie anzuwenden, die es ihnen ermöglicht, eine wenn auch oft unrealistische, jedoch positiv bewertete Sicht ihrer Fähigkeiten oder Eigenschaften aufrechtzuerhalten (Überbewertung wünschenswerter Eigenschaften und Unterbewertung nicht wünschenswerter Eigenschaften).

#### **Veränderungen im Zusammenhang mit der Pubertät**

Die Pubertät ist auch bei Jungen mit wichtigen Veränderungen des körperlichen Aussehens, der Gemütslage sowie bezüglich der Interaktion mit anderen Menschen verbunden. In erster Linie ist der Körper von diesen Veränderungen betroffen. Somit widmen Jugendliche in der Pubertät ihre Aufmerksamkeit verstärkt ihrem eigenen Körper oder dem ihrer Peers. Die Jungen vergleichen sich regelmässig mit Gleichaltrigen in Bezug auf Muskelmasse, Gewicht und Penislänge. Entstehen dabei Verunsicherungen, können diese das Körperbild negativ beeinflussen.<sup>41</sup> Ricciardelli bestätigt, dass bisherige Studien hinsichtlich der Zusammenhänge zwischen der Pubertät, der psychosozialen Entwicklung, der Suche nach der eigenen Rolle und dem sozialen Druck bei Jungen

<sup>39</sup> Quelle: Beat Fasnacht, Institut Guglera, Giffers

<sup>40</sup> Gemäss der Expertengruppe auch auf der Funktionalität des Geschlechtsorgans.

<sup>41</sup> Quelle: Annette Bischof-Campbell, Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES, Zürich und Brigitte Rychen, Verein PEP Fachstelle für Prävention von Essverhaltensstörungen und Adipositas am Inselspital, Bern

widersprüchliche Ergebnisse liefern. Nach einigen Studien ist die Entwicklung, die während der Pubertät stattfindet, für Jungen eine positive Erfahrung, da sie sich in dieser Zeit ihrem idealen Körperbild durch die körperliche Entwicklung mehr annähern. Darüber besteht in der Wissenschaft jedoch kein Konsens.

### **Männlichkeit und Konzentration auf den Sport**

Männlichkeit und Weiblichkeit werden als mehrdimensionale Konzepte definiert, zu denen geschlechtsbedingte Stereotypen, das Festhalten an einer traditionellen Rollenverteilung zwischen Mann und Frau, Rollenkonflikte zwischen den Geschlechtern und für beide Geschlechter der mit ihrer jeweiligen Rolle verbundene Stress gehören. Diese Konzepte spiegeln die Stereotypen auf der Ebene von Glaubensgrundsätzen wider und von Verhaltensweisen, die Männern und Frauen zugeordnet werden und die wir zu dem Zeitpunkt verinnerlichen, wenn wir die uns umgebende Welt und unsere Rolle in dieser Welt kennenlernen. Sie beinhalten soziale Normen, die uns vorschreiben, was Frauen und Männer zu fühlen und zu tun haben. In den westlichen Gesellschaften ist die Vision von Männlichkeit sowie die Rolle von Männern klar definiert: Männer müssen mächtig, stark und erfolgreich sein. Der sportliche Kontext ist ein gutes Beispiel dafür, wie im Westen verschiedene Aspekte der Männlichkeit mit einem muskulösen Körper, mit Wettbewerb, Ausdauer, Macht, Autorität usw. in Verbindung gebracht werden. Die grosse Bedeutung, die dem Sport beigemessen wird, hat einen wichtigen positiven Einfluss auf die Sozialisation von Jungen. Bei Heranwachsenden korreliert sportliche Aktivität mit einem höheren Selbstwertgefühl. Ebenso sind Jungen eher als Mädchen der Ansicht, dass sportliche Aktivitäten den sozialen Status und ihre Beliebtheit in der Peergroup erhöhen können.

### **Einfluss der Medien**

Jungen beziehen ihr ideales Körperbild aus den gleichen Quellen wie Mädchen. Dazu gehören z. B. die Medien, die in den letzten zehn Jahren tendenziell immer mehr Bilder von muskulösen Männern zeigen, sei es in beliebten Zeitschriften, in der Werbung, im Fernsehen, in Filmen, im Internet oder in

Videospielen. Der gleiche Trend zeigt sich bei Heldenfiguren wie GI Joe, dessen Körper immer mehr dem eines Bodybuilders ähnelt. Mittlerweile betreiben auch viel mehr Männer Hanteltraining, für einen Grossteil der Männer gehört es inzwischen fast schon zum Normalverhalten (im Sinne der Konformität mit einer Norm). Studienergebnisse weisen ausserdem darauf hin, dass Jungen den Druck, ihre Muskelmasse zu erhöhen, vonseiten der Eltern und Peers wahrnehmen. Bei jungen Männern wurde ebenfalls beobachtet, dass sich Gespräche um das Thema Gewichtszunahme und Erhöhung der Muskelmasse drehen.

Zum Thema des Einflusses der Medien liegen nur Daten aus experimentellen Studien, überwiegend an Erwachsenen, vor. Alle diese Studien lassen vermuten, dass die Tatsache, dass Männer mit idealisierten Bildern des männlichen Körpers konfrontiert sind, zwar einen geringen, aber doch statistisch signifikanten negativen Einfluss hat und deren Zufriedenheit mit dem eigenen Körper beeinträchtigt. Bei Männern, die bereits mit ihrem Körperbild unzufrieden sind, besteht ein höheres Risiko, dass diese Bilder sie negativ beeinflussen. In der Literatur besteht aber kein Konsens darüber, ob die Medien einen negativen, positiven oder überhaupt keinen Einfluss auf Männer haben. Hier ist festzustellen, dass grosse Unterschiede zu den Ergebnissen aus Studien zum Einfluss der Medien auf Mädchen bestehen. Das könnte daran liegen, dass Jungen und jungen Männern ein grösseres Spektrum an akzeptablen Bildern zur Verfügung steht. Ausserdem scheinen Jungen mit den durch die Medien transportierten Botschaften anders umzugehen. Sie scheinen weniger dazu zu neigen, negative Gefühle zu verinnerlichen oder über die Botschaften der Medien nachzugrübeln.

Jüngere Arbeiten zeigen, dass in einigen Medien auch der männliche Körper immer mehr zu einem Sexualobjekt wird. Diese Entwicklung könnte zu einer Verschlimmerung der negativen psychologischen Auswirkungen für die kommende Jungen- und Männergeneration führen.

### **Einfluss von Eltern und Peers**

Einer der Hauptindikatoren für die Unzufriedenheit von Jungen mit ihrem Aussehen sowie für Strategien

zur Gewichtsreduzierung sind die Botschaften, die über ihre Eltern transportiert werden. Dies weil die primäre Sozialisation vorwiegend über die Eltern stattfindet und daher die wichtigsten Botschaften hinsichtlich des Aussehens und der Möglichkeiten zur Gewichtsreduktion durch sie auf die Heranwachsenden übertragen werden. Allerdings muss betont werden, dass Jungen die Botschaften ihrer Eltern mehrheitlich weniger negativ wahrnehmen als Mädchen. Es hat auch den Anschein, als erhielten Jungen insgesamt weniger Botschaften bezüglich ihres Gewichts, ihres Aussehens und der Bedeutung des körperlichen Erscheinungsbildes als Mädchen.

Im Gegensatz zu Mädchen berichten Jungen in Umfragen, dass sie von ihren Eltern oder ihren Freunden auch positive Botschaften erhalten. Die Tatsache, dass Jungen mehr positives Feedback und Ermutigung erfahren, erklärt möglicherweise, warum Jungen bezüglich ihres Körperbildes tendenziell einen höheren Grad der Zufriedenheit entwickeln und aufrechterhalten. Das Feedback, das Jungen von Gleichaltrigen erhalten, spielt während der Jugend eine sehr wichtige Rolle, da sich während dieser Zeit der Körper verändert und sich bei den Heranwachsenden das sexuelle Interesse entwickelt. Somit kann positives Feedback dazu führen, dass ihr Selbstwertgefühl steigt und sich ihr eigenes Körperbild verbessert.

Im Allgemeinen scheinen junge Männer weniger häufig dazu zu neigen, ihren Körper mit anderen zu vergleichen, ausser wenn sie übergewichtig oder untergewichtig sind. Bei der Bewertung ihres Aussehens im Vergleich zu anderen Menschen scheinen Jungen auf wirksamere Weise Mechanismen der Über- bzw. Unterbewertung von Körpereigenschaften zu ihrem eigenen Vorteil anzuwenden (selbstwertdienliche Strategie). Diese Strategien ermöglichen es den Jungen, negative Botschaften zu ignorieren und ihren Körper positiver zu bewerten, auch wenn sie sich mit anderen vergleichen oder dem Druck ihrer Peers ausgesetzt sind. In jedem Fall jedoch haben die Peers einen bedeutenden Einfluss auf das Körperbild von heranwachsenden Männern. Dieser Einfluss wird direkt oder indirekt wahrgenommen.

## 3 Voraussetzungen für ein positives Körperbild

Die Experten vertreten die These: «*Ein gesundes Körperbild ist ein zentraler Protektor für ein gesundes Selbstwertgefühl.*» Damit ist ein gesundes Körperbild ein Protektor für viele Risikofaktoren. Die zentrale Frage ist, was die Voraussetzungen für die Entwicklung eines gesunden Körperbildes sind.

### 3.1 Individuelle Dimension

Die Entwicklung eines positiven Körperbildes entsteht in der Wechselwirkung der drei Dimensionen Vertrauen, Spiel/Erleben und Kreativität.

Es gibt drei Formen des **Vertrauens**, die das Selbstwertgefühl und das Körperbild beeinflussen. Das *Urvertrauen*: das Gefühl, dass «alles wieder gut wird», der Glaube an eine bessere Welt, an einen Tag, an dem es uns besser gehen wird. Das Urvertrauen entwickelt der Mensch in der ersten Phase des Lebens, wenn sein Überleben noch vollkommen von anderen abhängig ist. Das *Selbstvertrauen* entsteht durch Lebenserfahrungen, die dem Menschen den Eindruck verleihen, erfolgreich zu sein und schwierige Situationen bewältigen und meistern zu können. Das *Vertrauen zu anderen Menschen*: das Bewusstsein, dass andere Menschen uns beistehen werden, wenn wir es nicht mehr schaffen (Krankheit, Alter). Selbstwert, Urvertrauen, positive Stimmung, auf eigene Bedürfnisse hören zu können – das sind alles individuelle innere Faktoren. Ein positiver Bezug zu sich selbst ist also eine wichtige Dimension der Körperzufriedenheit. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper korreliert mit einem höheren Selbstwertgefühl. Diesen Zusammenhang konnte man in Untersuchungen nachweisen. Das Selbstwertgefühl in Massnahmen einzubeziehen und zu fördern, ist deshalb von zentraler Bedeutung. Es hat einen grossen Effekt darauf, wie stark sich Jugendliche wie auch Erwachsene von unrealistischen und überhöhten Idealen leiten und beeinflussen lassen.

Das **Spiel** mit der Wirklichkeit ist sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene wichtig. Spielen fördert das abstrakte Denken. Die Wahrnehmung des Körpers ist eine abstrakte, symbolisch dargestellte Wahrnehmung. Über die Sinne nehmen wir die äussere Wirklichkeit wahr und verleihen ihr eine emotionale Bedeutung. Für Jugendliche und Erwachsene ist weniger das Spiel selber, sondern vielmehr die Dimension des Erlebens zentral, d.h. nicht nur Zuschauer und Konsument zu sein, sondern aktiv etwas zu unternehmen und dabei den Körper zu spüren und wahrzunehmen. Dabei unterscheiden die Experten zwischen körpererlebtem und virtuellem Spiel – über Computerspiele findet weniger Körpererleben über alle Sinne statt.

Die **Kreativität** schafft einen Raum zwischen der äusseren und der inneren Wirklichkeit. Ein Kind ist kreativ, muss die äussere und die innere Wirklichkeit aufeinander abstimmen, um sich zu orientieren und zu überleben. Der kreative Aspekt ermöglicht uns, die Wirklichkeit zu ertragen und mit ihr zu spielen. Durch künstlerisches Schaffen drücken wir aus, wie wir die Welt assimilieren. Ein Kunstwerk definiert sich über seine Mehrdeutigkeit, d.h., die Zuschreibung mehrerer möglicher Interpretationen weckt unser Bewusstsein. Wenn ich etwas sehe, das ich nicht sofort erkenne, zieht es meine Aufmerksamkeit auf sich.<sup>42</sup>

Eine weitere wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit und Wohlergehen ist eine Balance zwischen Körper und Psyche bzw. die Wahrnehmung der Untrennbarkeit von Körper und Psyche. Die Trennung von Körper und Psyche hingegen kann starke Emotionen sowie überflutete Ängste auslösen.<sup>43</sup> Der Verdacht, den eigenen Körper und die eigenen Triebe nicht mehr steuern zu können, kann zu einem Kontrollzwang führen.<sup>44</sup>

Die Wahrnehmung des Körpers geht einher mit der Vernetzung von Gedanken, Empfindungen und Emotionen. Ein Gedanke löst eine Empfindung im Körper

<sup>42</sup> Quelle: Anna Sieber-Ratti, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Zürich

<sup>43</sup> *Ibid.*

<sup>44</sup> *Ibid.*

und damit ein Gefühl aus, und mit jeder Empfindung und jedem bewussten Wahrnehmen eines Gefühls werden wieder Gedanken ausgelöst – dieses Hin und Her zwischen Körper und Psyche kann nicht bewusst gesteuert werden. Gesteuert werden kann jedoch die Reaktion auf Gefühle und körperliche Wahrnehmung. Hier können emotional korrigierende Erfahrungen gemacht werden. Dies gilt auch bezüglich falscher Erwartungshaltungen, jeden Tag gleich fit zu sein und gleich gut auszusehen.

### 3.2 Gesellschaftliche Dimension

Wie die in den vorausgegangenen Kapiteln dargelegten Sachverhalte zeigen, hat das Körperbild auch eine gesellschaftliche Dimension. Sie wird geprägt durch gängige Schönheitsideale, das Verhältnis zum Körper als Instrument für Leistung und Status. In diesem Sinne wird häufig versucht, den Körper nach Wunsch zu formen – in einer Gesellschaft zumal, in der vieles machbar scheint.

Dies birgt die genannte Problematik von einer ständigen defizitären Betrachtung des eigenen Ichs bzw. des eigenen Körpers. Diese Defizitorientierung hat teilweise gravierende Auswirkungen, von ständigem Diätverhalten bis hin zu massiven Essverhaltensstörungen und/oder fortgesetzten Manipulationen des Körpers. Es besteht Handlungsbedarf.

Vorerst gilt es, breit zu sensibilisieren und zu einem bewussteren Umgang und einer kritischen Auseinandersetzung mit aktuellen Normen und Schönheitsidealen anzuregen. Es gilt, eine Diskussion mit Politik, Bildung und Wirtschaft zu fördern und mögliche Handlungsmaßnahmen zu prüfen und anzugehen.

Es gilt auch, die Vielfalt der körperlichen Erscheinungen und die Akzeptanz von Unterschiedlichkeit zu fördern und damit stigmatisierende Botschaften anzugehen und eine Diskussion zum Umgang mit der Darstellung von ungesunden Körperbildern zu lancieren.

Weiter ist es wichtig, Lernmöglichkeiten im kritischen Umgang mit medialen Bildern zu fördern. Dies beinhaltet spezifische Kompetenzen im Umgang mit visuellen Medien und sozialen Netzwerken sowie

einen selbstbewussteren Umgang mit gesellschaftlichen Idealbildern.

Es gilt, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Angebote und Möglichkeiten zu schaffen, die es erlauben, positive Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper zu machen, Körperwahrnehmung zu erleben und dadurch positive Körperbilder zu entwickeln. Die Umsetzung sollte in ihren alltäglichen Lebenswelten stattfinden.

Beispiele in Kapitel 4 zeigen, wie dies konkret möglich ist.

## 4 Was kann konkret getan werden, um ein gesundes Körperbild zu fördern?

Der Ansatz von Gesundheitsförderung Schweiz ist es, die individuellen und gesellschaftlichen Ressourcen der Menschen zu stärken, damit sie den Herausforderungen im Alltag gut gewachsen sind. Der Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz (gemäss Artikel 19 KVG) ist die Initiierung, Koordinierung und Evaluation gesundheitsförderlicher Massnahmen. Der Aufbau und die Förderung von Therapiemassnahmen ist nicht ihre Aufgabe.

### 4.1 Handlungsempfehlungen der Expertengruppe

Gesundheitsförderung Schweiz möchte die Entwicklung eines gesunden Körperbildes über ihre bestehenden Programme fördern. Deshalb wurden die Handlungsempfehlungen aus der Expertengruppe nach den vier Ebenen des kantonalen Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» kategorisiert. Diese sind: Interventionen, Policy-Massnahmen, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit.

Ergänzend wurden die Ideen des Workshops zum Thema<sup>45</sup>, der im Rahmen der Nationalen Gesundheitsförderungskonferenz vom 24. und 25. Januar 2013 in Zürich durchgeführt wurde, integriert.

Diese Handlungsempfehlungen sind nicht abschliessend.

#### **Zielgruppen**

Die Grundlagen eines gesunden Körperbildes werden in der Kindheit und im Jugendalter gelegt. In den kantonalen Aktionsprogrammen sind die Zielgruppen Kinder und Jugendliche von 0 bis 20 Jahren. In einem ersten Schritt fokussiert Gesundheitsförderung Schweiz mit dem Thema «Gesundes Körperbild» auf die Gruppe der Jugendlichen. Sie befinden sich in einer besonderen Phase, mit starken körperlichen Veränderungen, und sie wachsen in neue Rollen

hinein. Für eine langfristige Strategie gilt es jedoch, bereits im frühen Kindesalter zu sensibilisieren wie auch alle Altersgruppen abzudecken.

Wie die Experten betonen, ist es wichtig, dass auch die Erwachsenen die Möglichkeit erhalten, sich selber mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Häufig sind Erwachsene selber verunsichert und unzufrieden mit dem eigenen Körper. Die Zunahme von Essstörungen bei Frauen ab 40 Jahren<sup>46</sup> und das Diätverhalten vieler Erwachsener sind Zeichen dieser Verunsicherung und Unzufriedenheit. Aufgrund ihrer Vorbildfunktion ist es notwendig, auch Erwachsene in einem gesunden Körperbild zu stärken und ihr Bewusstsein dafür zu wecken, welche Botschaften sie selber vermitteln. Generell muss jeder Akteur immer selber sein eigenes Körperbild und seinen Umgang mit dem Thema reflektieren.

In der Praxis können die Zielgruppen auch gleichzeitig angesprochen werden, zum Beispiel via Mutter-Tochter- oder Vater-Sohn-Aktivitäten.

#### **Grundsätze für die aktuellen Massnahmen**

Es gibt bestehende Werte und Idealbilder, die nicht verneint werden können. Ein kritischer Umgang damit ist Voraussetzung für einen gesunden Bezug zum eigenen Körperbild. Auf allen Ebenen sollen Massnahmen vor diesem Hintergrund umgesetzt werden. Es geht darum, Wahrnehmungs- und Handlungsspielräume zu erweitern und starre Sichtweisen aufzulösen. Die Jugendlichen sollen darin bestärkt werden, die nötige Distanz zu den vorgegebenen Idealen sowie zu den moralisierenden Botschaften und ein angemessenes Verhältnis zum eigenen Körperbild zu finden.

Es gilt, die Körpervielfalt zu fördern und unabhängig vom Gewicht zu konzeptualisieren. Zufriedenheit und Wohlbefinden mit dem eigenen Körperbild stehen im Vordergrund.

<sup>45</sup> Workshop Nr. 12, geleitet durch Brigitte Rychen, Verein PEP Fachstelle für Prävention von Essverhaltensstörungen und Adipositas am Inselspital, Bern und Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin Gesundes Körpergewicht, Gesundheitsförderung Schweiz. Weitere Informationen unter [http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung\\_und\\_Praevention/Allgemeines/2013\\_Zuerich/workshops.php](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung_und_Praevention/Allgemeines/2013_Zuerich/workshops.php)

<sup>46</sup> Siehe Schnyder, Milos, Mohler-Kuo und Demota (2012), *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*, Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG, 2012

Die Handlungsmassnahmen müssen geschlechtsspezifisch sein, d. h., sie sollen Jungen und Mädchen gleichermaßen ansprechen. Dies setzt voraus, dass die Massnahmen in der richtigen Sprache vermittelt werden bzw. dass die richtigen Ausdrücke verwendet werden, die spezifisch Jungen oder Mädchen ansprechen.

Generell gilt es, evaluierte und wirksame Massnahmen zu multiplizieren.

### **Interventionen für Jugendliche**

Es gilt, offene und freie Diskussionen zum Thema zu ermöglichen und zu fördern. Bei den Jugendlichen soll ein Bewusstsein für das Thema und die eigene individuelle Körperlichkeit geweckt werden. Alle sind von dem Thema betroffen, und viele haben ähnliche Probleme (Austausch unter Peers: Schüler–Schüler; Eltern–Eltern; Lehrperson–Lehrperson usw.). Eine offene und freie Diskussion kann ein starres, enges Denken über das eigene Körperbild auflösen.

Kritischer Umgang mit wirtschaftlichen Marketing- und Werbestrategien muss gelernt werden (Media Literacy/Protective Filtering).

Achtsamkeit und ein wohlwollender Umgang mit dem eigenen Körper können gefördert werden.<sup>47</sup> Dazu gehören die Förderung ausgewogener sowie genussvoller Ernährung und genügend Schlaf sowie Spass und Freude an ausreichender Bewegung und die Förderung der psychischen Gesundheit.

Das Körperbewusstsein stärken und Übungen zur Körperwahrnehmung – über alle Sinne – fördern. Die Körperwahrnehmung kann nicht losgelöst von den Gefühlen und Gedanken betrachtet werden.

Das positive Körpererleben sollte gestärkt werden in der Natur, aber auch durch Kunst und Kultur. Hier eröffnen sich Spielräume, um Kreativität zu erleben. Frau Sieber-Ratti betont die Wichtigkeit der Kunst im Kontext der Förderung eines gesunden Körperbildes als Mittel, um Gefühle und Faktoren zu externalisieren, welche schwierig zu verstehen sind.<sup>48</sup>

### **Policy-Massnahmen**

Mögliche Policy-Massnahmen sind die Diskussion über einheitliche Kleidernormen (Modeindustrie), freiwillige Engagements im Rahmen einer Charta, Richtlinien für die Modebranche wie ein minimaler BMI für Models oder die Integration der Thematik in den Lehrplan.

Das Thema muss auf die politische Agenda gebracht werden.

### **Vernetzung**

Wie bei vielen anderen Anliegen in der Gesundheitsförderung, ist auch im Bereich der Förderung eines gesunden Körperbildes die interdisziplinäre Zusammenarbeit erforderlich: mit Wirtschaft, Werbung, Marketing und Modeindustrie, aber auch verstärkt mit dem Bildungsdepartement oder den Kinderärzten.

Themengebiete wie «Gesundes Körpergewicht» sowie «Psychische Gesundheit» können auf nationaler und kantonaler Ebene stärker vernetzt werden.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

Es gilt, einfache und konkrete Hauptbotschaften auf nationaler Ebene zu formulieren. Dies beinhaltet, Fehlinformationen zu korrigieren und Gegenbilder zu unrealistischen Idealbildern zu vermitteln. Die vermittelten Bilder sollen authentisch sein und die Realität der Zielgruppe widerspiegeln. Als geeignete Form der Sensibilisierung bietet sich «Story Telling» an, Betroffene sollen zur Wort kommen.

Eine Kampagne sollte positive Botschaften vermitteln sowie zielgruppenspezifisch sensibilisieren.

Ein zentralisiertes Portal soll aufgebaut werden, das einerseits wissenschaftlich richtige Botschaften vermittelt und gleichzeitig punktuell Informationen für einzelne Zielgruppen/Partner anbietet. Eine zusätzliche mögliche Massnahme im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit ist die Entwicklung einer App.

<sup>47</sup> Im Buch «Bei sich und in Kontakt» gibt Thea Rytz viele nützliche Beispiele dazu. Siehe Thea Rytz, *Bei sich und in Kontakt*, Verlag Hans Huber, 2010

<sup>48</sup> Die Neuroästhetik, begründet durch Semir Zeki, Professor für Hirnforschung am University College in London, versucht Neurowissenschaft, Schönheitsempfinden und Kunst einander näherzubringen. Kreative Prozesse werden als Ausdruck von Hirnfunktionen verstanden und die Betrachtung künstlerischer Erzeugnisse soll dabei helfen, mehr Informationen über die Organisation des menschlichen Gehirns zu erlangen. Vgl. Semir Zeki, «Glanz und Elend des Gehirns: Neurobiologie im Spiegel von Kunst, Musik und Literatur», aus dem Englischen von Ulrike Bischoff, Reinhardt Verlag, 2010

### **Kanäle**

Generell empfehlen die Experten, die Jugendlichen in ihrem Umfeld abzuholen. Das Thema kann über erfolgreiche Kanäle transportiert werden und sollte an bestehende Themen gebunden werden.

Jugendliche können auch direkt angesprochen werden, beispielsweise an Partys, Events, Open Airs, in Sportvereinen, in der Schule oder direkt auf der Strasse. In der heutigen virtuellen Gesellschaft müssen die Inhalte jedoch auch über virtuelle Kanäle zugänglich sein, wie beispielsweise über soziale Netzwerke (Facebook, Twitter usw.) und Online-Angebote für Jugendliche (z.B. lilli.ch, feelok.ch, tschau.ch, ciao.ch).

Es ist zudem wichtig, Jugendliche über Multiplikatoren (zum Beispiel Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeitende und weitere Schlüsselpersonen) zu sensibilisieren.

Eine besondere Herausforderung besteht darin, Jugendliche anzusprechen, die sich aus dem öffentlichen Leben weitgehend zurückziehen.

Im Folgenden werden bestehende Initiativen und Projekte aus dem Ausland und der Schweiz vorgestellt. Sie bieten eine erste Grundlage für die Umsetzung der oben genannten Handlungsempfehlungen.

## **4.2 Projekte und Initiativen aus dem Ausland**

### **4.2.1 Québec**

#### **Projekt «*Bien dans sa tête, bien dans sa peau*»**

Ausgang des Programms «*Bien dans sa tête, bien dans sa peau*» sind die Zunahme von Übergewicht und exzessiver Beschäftigung mit dem eigenen Körpergewicht sowie die zunehmende Unzufriedenheit mit dem Körperbild bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.



Das Programm will ein positives Körperbild und gesunde Lebensgewohnheiten fördern. Es richtet sich an Jugendliche, ihre Eltern und Multiplikatoren. Die Inhalte werden in Sekundarschulen und über die Jugendarbeit transportiert; dabei werden Themen wie Körperbild, Selbstwertgefühl, Auswirkungen von Diäten und Massstäben der Mode behandelt. In einer interaktiven und humorvollen Art und Weise werden die Jugendlichen und jungen Erwachsenen ermutigt, eine positive Einstellung zum eigenen Körper und den Körpern anderer zu entwickeln. Weitere Informationen unter [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

#### **Kampagne «*Ton influence a du poids: faire évoluer les normes de la beauté à l'ère du 2.0*»**

Der Tod zweier Models im Jahr 2006, die an den Folgen von Magersucht gestorben sind, hat weltweit eine Bewegung für die Aufklärung über und Sensibilisierung für Essstörungen ausgelöst.

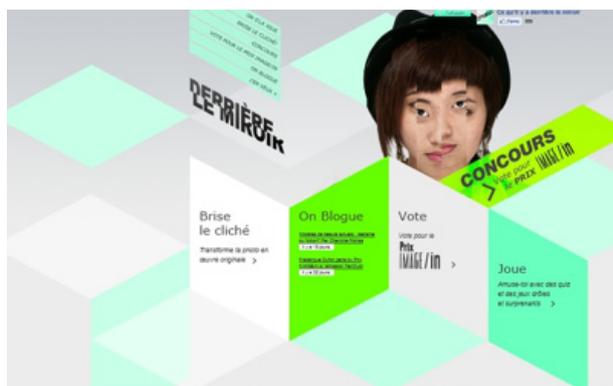
Im Rahmen der Kampagne «*Ton influence a du poids*» sollen Jugendliche zu gesunden Lebensgewohnheiten angeregt werden sowie dazu, ein positives Körperbild zu entwickeln.

Die Kampagne fordert junge Menschen auf, Schönheitsideale in Frage zu stellen und aktiv zur Änderung der sozialen Massstäbe bezüglich Schönheit, Körperkult und Stigmatisierung gegenüber Übergewicht beizutragen. Über heutige Kommunikations- und Mobilisierungsstrategien wie soziale Netzwerke und virtuelles Marketing sollen Jugendliche und junge Erwachsene ihre Kenntnisse über Körpergewicht und gesunde Methoden zur Gewichtskontrolle verbessern, lernen, wie sie dem Druck von aussen beispielsweise durch Peers widerstehen können, sowie kritische Fähigkeiten in der Wahrnehmung von verbreiteten Schönheitsidealen in den Medien aufbauen. Die Kampagne fördert die Entwicklung neuer sozialer Normen, die verschiedene Körperformen umfassen. Die Kampagne konnte nicht nur Jugendliche dazu anhalten, aktiv an der Änderung der sozialen Massstäbe mitzuwirken, sondern auch die Vertreter der Schul-, Gemeinde-, Gesundheits- und Mediennetzwerke mobilisieren.

Weitere Informationen unter [www.staging.quebecenforme.org](http://www.staging.quebecenforme.org).

### Projekt «Derrière le miroir»

Das Projekt «Derrière le miroir» ist ein Teilprojekt der Kampagne «Ton influence a du poids».



2011 wurde im Rahmen des Projekts der erste Preis *IMAGE/IN* ausgeschrieben. Mit diesem Preis zeichnen Jugendliche Unternehmen der Mode-, Werbe- und Medienbranche für Massnahmen zugunsten der Körpervielfalt aus.

Im Mai und im Juni stimmten mehr als 1750 Jugendliche auf der Website [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) über die fünf Gewinner des Preises *IMAGE/IN* ab. Die jungen Quebecer verliehen dem Modehaus JACOB den Preis *IMAGE/IN*, weil es sich verpflichtet hatte, die Fotos der Models nicht zu bearbeiten. Das Bekleidungsunternehmen L'Aubainerie wurde für die *Collection Véro 2011* mit dem *Geheimtipp* der Jury aus Jugendlichen und dem *Geheimtipp* der Jury aus Vertretern der Bildbranche ausgezeichnet. Die erste Auflage von *IMAGE/IN* ermöglichte es den jungen Menschen, einen konstruktiven Dialog mit den Branchenvertretern aufzubauen. Im Verlauf der Kampagne erzählten knapp tausend Quebecer, was sie hinter dem Spiegel sehen, und räumten mit alten Klischees auf, indem sie ihre Fotos in den Farben der Kampagne bearbeiteten. Das Projekt zur Mobilisierung der Jugendlichen führte zu einem Kollektivwerk, das auf der Homepage der Website und in den sozialen Medien zu finden ist.

Weitere Informationen unter [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca).

### 4.2.2 Österreich

#### «S-O-Ess Initiative gegen ungesunde Schlankheitsideale»

Ausgangslage der Initiative ist die hohe Prävalenz von Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge Eating Disorder (Esssucht) bei Mädchen und Frauen sowie zunehmend auch bei Jungen und Männern. Das Auftreten von Essstörungen wird mit unrealistischen Schönheitsidealen, die auf einem übertriebenen Schlankheits- und Jugendkult beruhen, in Verbindung gebracht.

*Durch die enge Zusammenarbeit von Medien, Werbung, Wirtschaft, Mode und Industrie im Verbund mit GesundheitsexpertInnen sollen unrealistische – und somit gesundheitsschädigende – Frauen-Vor-Bilder korrigiert und gesundheitsförderliche Standards etabliert werden, um der Entstehung von Essstörungen vorzubeugen.*

Die Zielsetzung soll über folgende Aktivitäten erreicht werden:

- Lobbying und Sensibilisierung bei Opinion-LeaderInnen aus Mode, Werbung, Industrie, Wirtschaft, Medien, Show-Business und Politik gegen ungesunde Frauenbilder
- Schaffung von mehr Verantwortungsbewusstsein, sozialem Gewissen und Aufmerksamkeit in diesen Branchen
- Planung und Umsetzung von neuen Initiativen gegen Essstörungen
- Verstärkung des internationalen Trends gegen den übertriebenen Schlankheitskult
- Start von neuen Initiativen gegen Essstörungen (z. B. Etablierung eines Gütesiegels für Unternehmen, die gesunde Frauenbilder transportieren, Entwicklung ethischer Leitlinien und einer Lobby für eine freiwillige Selbstbeschränkung, ...)

Die Botschaft der Initiative ist «Kein Körper ist perfekt ... und muss es auch nicht sein». Gerade Menschen mit Essstörungen haben einen sehr hohen Perfektionsanspruch an sich und ihren eigenen Körper. Mit dem Slogan «No BODY is perfect» soll die Abkehr von diesem Körper-Perfektionismus und dem damit verbundenen übertriebenen Schlankheits- und Körperkult eingeläutet werden.

Das Symbol der Initiative ist ein zerrissenes Massband in Form einer Schleife. Die «No BODY is perfect»-Schleife steht für Selbstbewusstsein und den Gedanken «Ich darf so bleiben, wie ich bin».



Weitere Informationen unter [www.frauengesundheit-wien.at](http://www.frauengesundheit-wien.at).

#### **«Schulprävention im Bereich Essstörungen»**

Das Setting «Schule» wurde gewählt, um jungen Menschen gesundheitsfördernde und gesundheits-erzieherische Massnahmen im Bereich der Essstörungen näherzubringen.

Das Projekt hat folgende Ziele:

- Diskussion «Körperbild – Schönheitsideale – medialer Einfluss»,
- Verbesserung des Basiswissens über Essstörungen,
- Vermittlung der Ursachen für die Entstehung von Essstörungen,
- Informationen über Therapien und Therapiemöglichkeiten und
- Verständnis und Toleranz für Menschen, die an einer Essstörung leiden.

In Informationsstunden und Workshops, durchgeführt von speziell geschulten, erfahrenen Psychotherapeutinnen und Psychologinnen (Beraterinnen der Hotline für Essstörungen und der Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd), werden die Schüler und Schülerinnen, Lehrpersonen und Eltern über Essstörungen aufgeklärt.

Weitere Informationen unter [www.frauengesundheit-wien.at](http://www.frauengesundheit-wien.at).

#### **4.2.3 Australien**

##### ***Policy-Massnahmen gegen Unzufriedenheit mit dem Körper und Essstörungen***

Der Druck, der durch starre Schönheitsideale auf Individuen lastet, soll abgeschwächt werden; zudem soll über die Risiken, die mit extremem Diätverhalten einhergehen, aufgeklärt werden.

Das Ziel ist, die Akzeptanz der Körpervielfalt in der Gesellschaft voranzutreiben.

Behörden können über Gesetze, unverbindliche Branchenrichtlinien, soziales Marketing und finanzielle Unterstützung der Massnahmen auf Gemeinde- und Schulebene Änderungen initiieren. In Australien wurden keine Gesetze erlassen. Die Behörden von Victoria und die Bundesregierung haben die Wirtschaft und die Medien dazu veranlasst, sich freiwillig an einen Verhaltenskodex zu halten. Die Medien- und Modebranche wurde dazu angehalten, sich zu verpflichten, Fotos nicht digital zu bearbeiten und diversifizierte Körperformen in ihrer Branche zu fördern. Obwohl unverbindliche Richtlinien nicht rasch zu Änderungen führen und sie nur von sehr wenigen Unternehmen befolgt werden, tragen sie zur Aufklärung der Öffentlichkeit bei. Beliebte Teenager-Zeitschriften haben bereits die Art, in der sie viele Fotos präsentieren, geändert. Eine Zeitschrift veröffentlicht eine Reihe von unbearbeiteten Fotos, die mit einem eigenen Symbol gekennzeichnet sind. Solche Massnahmen können zur Medienerziehung beitragen. Bis diese Massnahmen erste Wirkungen zeigen, wird den Psychologen und Psychologinnen eine besondere Rolle für die Prävention und Intervention bei Essstörungen und Unzufriedenheit mit dem Körper zugeschrieben.

Weitere Informationen unter [www.psychology.org](http://www.psychology.org).

#### **4.2.4 Initiativen in der Modebranche**

Auf politischer und wirtschaftlicher Ebene sowie in der Modebranche selber startete in den letzten Jahren ein Engagement für die Verbesserung der Gesundheits- und Arbeitsbedingungen im Modelbusiness. Als Resultat dieser Bewegung wurden in verschiedenen Ländern Richtlinien und Empfehlungen, Chartas oder Erklärungen erarbeitet und Initiativen für deren Verbreitung lanciert.

In Grossbritannien wurde 2007 vom British Fashion Council die Kommission «*Model Health Inquiry*» ins Leben gerufen, um die Gesundheit von Fotomodells auf den Catwalks der Londoner Modewoche zu untersuchen. Die Kommission, welcher Modedesigner, Models, Vertreter von Modelagenturen, Modeindustrie und Medien sowie Gesundheitsexperten angehören, erarbeitete vierzehn unverbindliche Empfehlungen, zur Verbesserung der Gesundheits- und Arbeitssituation von Fotomodells.

Das «Council of Fashion Designers of America» (CFDA) hat 2007 ein Komitee einberufen, das eine Reihe von Empfehlungen entwickelte, um die Gesundheit von Models und ein gesundes Umfeld zu fördern, u. a. soll die Modeindustrie sensibilisiert und geschult werden, um erste Warnzeichen und individuelle Risikofaktoren für die Entwicklung einer Essstörung frühzeitig zu erkennen.

Das italienische Jugend- und Sportministerium hat zusammen mit der italienischen Modekammer und der Regierung in Rom eine «*Nationale Grundsatzklärung zur Selbstverpflichtung der italienischen Modeindustrie im Kampf gegen Magersucht*» erlassen. Im Jahr 2007 schockte der Fotograf Oliviero Toscani mit einer Werbekampagne des Modelabels Benetton gegen Magersucht. Toscani lichtete die schwer anorexische Französin Isabelle Caro ab. Die Kampagne sorgte für grosses Aufsehen und breite Diskussionen.

Seit 2007 setzten sich in Deutschland die Bundesgesundheitsministerin, die Bundesjugendministerin und die Bundesforschungsministerin gemeinsam mit diversen Vertretern der Mode- und Werbeindustrie mit der Initiative «Leben hat Gewicht» gegen den Schlankeitswahn ein.

Die französische Modebranche hat sich 2008 freiwillig verpflichtet, keine extrem dünnen Models mehr zu engagieren. VertreterInnen aus Mode, Medien, Werbung und dem Gesundheitswesen unterschrieben eine «Charta gegen Magersucht», die vom Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative erarbeitet wurde.

Die Umsetzung und Einhaltung dieser Empfehlungen und Richtlinien ist unverbindlich. Welche Resultate in der Praxis erreicht werden, bleibt offen. Länder wie Spanien und Israel gehen einen Schritt weiter:

Die Organisatoren der Madrider Modewoche «Pasarela Cibeles» haben 2006 in Kooperation mit der Madrider Stadtregierung Regeln erlassen, die Models mit einem Body-Mass-Index (BMI) unter 18,5 von der Teilnahme auf dem Laufsteg ausschliessen. Hintergrund des Teilnahmeverbots ist eine Empfehlung des spanischen Parlaments von 1999 und Proteste von Verbraucherverbänden.

In Israel ist seit Jahresbeginn 2013 das weltweit erste Gesetz in Kraft, das untergewichtigen Models die Arbeit verbietet. Haben die Models nicht mindestens einen Body-Mass-Index von 18,5, wie das die WHO empfiehlt, dürfen Fotos von ihnen nicht zu kommerziellen Zwecken veröffentlicht werden. Arbeitgebern in der Modeindustrie droht eine Geldstrafe, wenn sie Models unter dem geforderten BMI beschäftigen.

### 4.3 Projekte aus der Schweiz

#### 4.3.1 BodyTalk PEP und BodyTalk PEP Junior

BodyTalk PEP unterstützt im Sinne einer alltagsnahen Gesundheitsförderung Ressourcen und Kompetenzen von Jugendlichen. Workshops an Schulen regen zu selbstbewusstem und kritischem Umgang mit Schönheitsnormen und körperorientierten Leistungsidealen an und ermuntern zu persönlichen und vielfältigen Definitionen von Schönheit.

BodyTalk PEP möchte die Körperzufriedenheit und das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen fördern. Gleichzeitig will BodyTalk Themen und Strategien der Gesundheitsförderung rund um Essen, Figur und Wohlbefinden im Fachkollegium nachhaltig verankern.

Fachpersonen des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) bieten Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 20 Jahren an und vermitteln die Botschaft «Fühl dich wohl in deinem Körper». Nach Möglichkeit nehmen auch die Lehrpersonen an den Workshops teil und werden in einer zusätzlichen Weiterbildung über die Inhalte von BodyTalk und über Früherkennung von und Frühintervention bei Essstörungen informiert. Es wird auch versucht, die Inhalte an weitere Multiplikatoren und Eltern heranzutragen.

Die Inhalte, Erkenntnisse und Materialien aus dem Projekt BodyTalk PEP für Jugendliche und junge Erwachsene werden im Transferprojekt *BodyTalk PEP Junior* auf die jüngere Altersgruppe der 9- bis 12-Jährigen ausgedehnt und angepasst.

Weitere Informationen unter [pepinfo.ch](http://pepinfo.ch).

#### **4.3.2 Papperla PEP und Papperla PEP Junior**

Der Verein PEP entwickelte ein Projekt zur Integration von emotional-somatischem Lernen und Körpererigenwahrnehmung in pädagogische und gesundheitsfördernde Kontexte, die sich mit Bewegung und Ernährung befassen.

Die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Selbstwertgefühl der Kinder sollen durch spielerische Massnahmen gestärkt werden.

Papperla PEP richtet sich an Fachpersonen aus der Pädagogik, Betreuung und Therapie, die mit Kindern im Alter zwischen 4 und 8 Jahren und deren Eltern in Kontakt sind. Papperla PEP engagiert sich dazu in der Weiterbildung von Fachpersonen und entwickelt praxisnahe Materialien und didaktische Unterlagen. Aus dem Projekt ist die Materialiensammlung «Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog» entstanden, die über den Schulverlag bestellt werden kann. Die Inhalte und Erkenntnisse werden zurzeit im Transferprojekt *Papperla PEP Junior* auf die Ziel- und Anspruchsgruppen der 0- bis 3-Jährigen ausgedehnt und angepasst.

Weitere Informationen unter [pepinfo.ch](http://pepinfo.ch).

#### **4.3.3 images et santé**

Das Bild von sich selbst gehört zu den Pfeilern der Gesundheit und des Wohlbefindens. Der Mensch orientiert sich sehr stark durch visuelle Informationen. Die Medienbilder konfrontieren uns täglich mit glamouröser Weiblichkeit oder vor Männlichkeit strotzenden Wesen, die unsere Gedanken beeinflussen und unsere Wahrnehmung verzerren.

Ziel des Projekts *images et santé* ist es, ein Werkzeug für die Entschlüsselung dieser bildlichen Informationen, die mit den Themen Gesundheit und Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden, zu vermitteln.

Im Rahmen des Workshops «les stars et nous» lernen Kinder (9 bis 12 Jahre), Jugendliche (13 bis 20 Jahre) und Erwachsene (Eltern, Lehrkräfte und im Gesundheitswesen tätige Personen), sich kritisch mit den retuschierten Schönheiten in den Medien auseinanderzusetzen. Durch eine differenzierte Betrachtung der von den Medien präsentierten Schönheitsbilder werden verinnerlichte Muster in ein anderes Licht gerückt und die Akzeptanz des eigenen Aussehens sowie der persönlichen Qualitäten (Selbstbewusstsein) gefördert. Die Inhalte des Projekts *images et santé* werden zudem von Organisationen in den Bereichen Bildung, Pädagogik und Gesundheit übernommen.

Weitere Informationen unter [imagesetsociete.org](http://imagesetsociete.org).

## 5 Fünf wichtige Punkte für ein gesundes Körperbild

Ein gesundes Körperbild ist mehr als ein gesundes Körpergewicht: Es entsteht im Zusammenhang von Wohlbefinden und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Die Expertengruppe möchte folgende Botschaften<sup>49</sup> vermitteln:

### **1. Wir fördern die Akzeptanz der Vielfalt von Körperbildern**

Es gibt gesellschaftlich vermittelte Idealbilder, den idealen Körper gibt es nicht. Ein gesunder Körper ist individuell. Ein kritischer Umgang mit diesen Idealbildern fördert das Bewusstsein für die Körpervielfalt und einen konstruktiven Umgang mit dem eigenen Körper. Nicht nur die individuelle Akzeptanz des eigenen Körpers muss unterstützt werden, sondern auch die gesellschaftliche Akzeptanz unterschiedlicher Körper.

### **2. Wir fördern die Bewusstheit für die Einheit von Körper und Psyche**

«Bien dans sa tête, bien dans sa peau». Körper und Psyche sind untrennbar. Gedanken, Gefühle und körperliche Zustände und Empfindungen beeinflussen sich gegenseitig. Die Förderung eines gesunden Körperbildes sollte daher die Arbeit mit dem Körper einschliessen.

### **3. Wir fördern die Balance zwischen Leistung und Musse**

Unser Körper ist unser Werkzeug und unser Zuhause. Er ist da, um zu leisten, aber auch, um zu sein. Ein uns stärkender und liebevoller Umgang damit soll gefördert werden.

### **4. Wir fördern eine bewusste Körperwahrnehmung über alle Sinne**

Die individuelle Körperwahrnehmung und das individuelle Körpererleben sollen gefördert werden. Wir müssen lernen zu spüren, was unser Körper und unsere Psyche brauchen. Dies findet über alle fünf Sinne statt.

### **5. Wir fördern einen gesunden Lebensstil im Umgang mit dem eigenen Körper**

Achtsamkeit und ein wohlwollender Umgang mit dem eigenen Körper können gefördert werden. Dazu gehören die Förderung ausgewogener sowie genussvoller Ernährung und genügend Schlaf sowie Spass und Freude an ausreichender Bewegung und die Förderung der psychischen Gesundheit.

Die Förderung gesunder Körperbilder und Lebensstile ist Aufgabe aller Akteure in der Gesellschaft. So wäre es wünschenswert, dass die Industrie und die Modebranche die reale Körpervielfalt anerkennen und sie respektieren – in der Produktion wie in der Werbung. Positive Körperbilder zu vermitteln ist eine wichtige Aufgabe. In den Schulen könnte dies über bereits gut etablierte Massnahmen in Gesundheits- und Präventionsprogrammen geschehen. Es ist wichtig, auch die Eltern einzubinden. In ihrer Vorbildfunktion leben sie ihren Kindern ein gesundes, genussvolles Ernährungs- und Bewegungsverhalten, aber auch einen guten Umgang mit dem eigenen Körper vor.

Gleichzeitig zur gesellschaftlichen Dimension ist aber auch jeder einzelne Mensch in der Verantwortung, zu positiven Körperbildern bei sich und bei anderen beizutragen. Wie schnell gehen einem, wenn auch meist unbeabsichtigt, Sprüche zum Aussehen oder Körpergewicht anderer über die Lippen, die verletzen. Hier wäre ein wohlwollender Umgang miteinander eine gute Prävention.

<sup>49</sup> Diese Botschaften sind nicht abschliessend.

## 6 Literatur

**Cash Thomas F.**, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 and 2, 2012

**Häfelinger Ulla** und Violetta Schuba, *Koordinations-therapie: Propriozeptives Training*, Meyer & Meyer Verlag, 2010

**Le Breton David**, *L'Adieu au corps*, Paris, Métailié, 1999

**Narring Françoise**, Tschumper Annemarie, Inderwildi Bonivento Laura, Jeannin André, Addor Véronique, Bütikofer Andrea, Suris Joan-Carles, Diserens Chantal, Alsaker Françoise und Pierre-André Michaud, *Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002*, Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2004

**Orbach Susie**, *Bodies*, Arche Verlag, 2010

**Posch Waltraud**, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2009

**Ricciardelli Lina A.**, *Body Image Development – Adolescent Boys*, Deakin University, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012

**Rytz Thea**, *Bei sich und in Kontakt*, Verlag Hans Huber, 2010

**Schnyder Ulrich**, Gabriella Milos, Meichun Mohler-Kuo, Petra Dermota, *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*, Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG, 2012

**Toman Erika**, *Mehr Ich, weniger Waage*, Zytglogge Verlag, 2009

**World Health Organization WHO**, *Social determinants of health and well-being among young people*, HBSC: Health behaviour in school-aged children study, International report from the 2009/2010 survey, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012

**Wertheim Eleanor H.** und Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, La Trobe University, Melbourne, VIC, Australia, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 and 2, 2012

**Zeki Semir**, *Glanz und Elend des Gehirns: Neurobiologie im Spiegel von Kunst, Musik und Literatur*, aus dem Englischen von Ulrike Bischoff, Reinhardt Verlag, 2010

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45  
office.lausanne@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)