

# Schweiz am Sonntag

Letztes Update: Samstag 25.04 23:31



Startseite Wirtschaft Geld Politik Nachrichten Sport Menschen Medien Meinung Kultur Rätsel

ANZEIGE

## "Die Ideale Abnehm-Hilfe"

Alle Infos die Sie jetzt benötigen Hier jetzt schauen und staunen!



## Irrer Körperkult der Teenager



Fabienne Riklin

Fabienne Riklin ist Redaktorin bei der Zeitung «Schweiz am Sonntag».

Samstag, 25. April 2015 23:31



Lebt den Muskelkult vor: Fussballer Cristiano Ronaldo. Foto: Reuters

Twittern Empfehlen +1 0

### Fast 80 Prozent der 13- bis 15-jährigen Buben wollen mehr Muskeln

Real-Madrid-Star Cristiano Ronaldo lässt keine Gelegenheit aus, seinen Körper zu zeigen. Bevorzugt posiert er oben ohne, damit seine stählernen Bauchmuskeln zu sehen sind. Der Fussballer lebt vor, wie ein Männerkörper heute zu sein hat: Durchtrainiert mit Sixpack und starkem Trizeps.

Jedes neue Foto von Ronaldos Waschbrettbauch verbreitet sich rasend schnell um den ganzen Globus. Das hat Folgen. Durch die Flut an Bildern von vermeintlich perfekten Männerkörpern wächst bei Schweizer Jugendlichen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Das zeigt eine noch unveröffentlichte Studie der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Zusammen mit Psychologen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft ZHAW untersuchte sie, wie 13- bis 15-Jährige ihr Körperbild wahrnehmen. Dafür befragten die Forscher knapp 400 Jugendliche.

Erste Resultate lassen aufhorchen. Nur gerade 35 Prozent der Teenager-Mädchen und 56 Prozent der gleichaltrigen Buben sind mit ihrer Figur zufrieden. Während sich Mädchen vor allem zu dick fühlen (siehe Artikel unten), wünschen sich die heranwachsenden Männer mehr Muskeln. «Bis anhin ging man davon aus, dass die Buben zufrieden mit ihrem Körper sind, doch dies ist nicht so», sagt Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin des Bereichs Ernährung und Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz. Dies sei ernüchternd. 48 Prozent der Buben in der Schweiz hätten gerne mehr Muskeln und 30 Prozent sogar deutlich mehr. Über

### Sonntagsfrage:

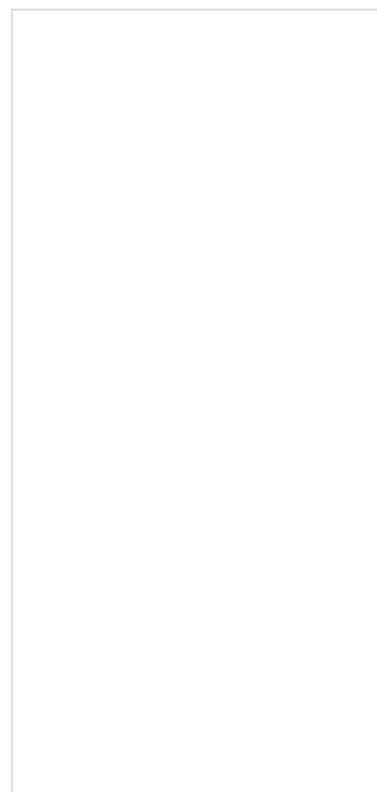
Soll Scientology in der Schweiz verboten werden?

JA

NEIN

Die Umfragen sind nicht wissenschaftlich und widerspiegeln lediglich die Meinungen jener Internetbenutzer, die sich zu einer Teilnahme entschlossen haben. Die Resultate sind nicht repräsentativ für die Allgemeinheit der Internetbenutzer oder das allgemeine Publikum.

ANZEIGE



TWITTER

drei Viertel wollen somit ihren Körper stählen.

Die Soziologin führt diese Entwicklung auch auf die Werbung zurück. «Seit rund 20 Jahren nehmen Abbildungen von Männern mit nacktem, durchtrainiertem Oberkörper zu.» Dies beeinflusse die Jugendlichen. So treiben mehr als die Hälfte der 13- bis 15-jährigen Buben nicht aus Freude Sport, sondern um diesem Adonis-Bild zu ähneln. 13 Prozent nehmen dazu Nahrungsergänzungen.

Roland Müller von der Fachstelle für Essstörungen PEP erstaunen diese Forschungsergebnisse nicht: «Vermehrt kommen junge Männer zu uns ins Inselspital Bern, weil sich ihr Leben nur noch um einen Null-Fett-Körper dreht.» Muskelauf- und Fettabbau sei deren Lebensinhalt. Oft würden sie sich über Wochen und Monate nur noch von Poulet und Reis ernähren und dann aufgrund des strengen Ernährungsplans regelrechte Essattacken entwickeln, sagt Müller. Für das Ziel eines perfekten Körpers schrecken viele auch vor dem Griff zu illegalen Substanzen nicht zurück.

Alarmierend ist, dass dieser Körperkult bereits in frühen Jahren beginnt. Schon Sechs- bis Siebenjährige können eine Störung des eigenen Körperbildes entwickeln. «Dies ist problematisch, da sich diese Unzufriedenheit in der Pubertät noch verstärken kann.»

Über die Notrufnummer 147 von Pro Juventute melden sich pro Tag rund vier Jugendliche, die wegen ihres Körpers verunsichert sind. Sie kommen aus allen gesellschaftlichen Schichten. «Viele Buben stehen unter einem enormen psychischen Druck, einen definierten Oberkörper haben zu müssen», sagt Thomas Brunner, Leiter Beratung bei Pro Juventute. Durch die Flut an Bildern würden sie sich dauernd vergleichen und dadurch auch klar erkennen, wo sie noch an sich «arbeiten müssen». «Früher war klar: Wer körperlich hart arbeitet, der hat Muskeln. Heute stimmt diese Kausalität nicht mehr.» Die Werbung suggeriere den Jugendlichen: Alles ist möglich, wenn man trainiert. «Dabei hat ein 13-Jähriger, der zur Schule geht und als Hobby Fussball spielt, nicht automatisch ein Sixpack und riesige Oberarme.»

Das digitale Zeitalter befeuert den Körpermonokult. Längst nicht nur mehr in der Werbebranche, auch auf Blogs und in den sozialen Medien wird retuschiert, korrigiert und manipuliert. Weil viele der Bilder, mit denen Jugendliche täglich konfrontiert sind, Idealen entsprechen, die mit dem echten Leben wenig zu tun haben, hat Pro Juventute die Kampagne «Echtes Leben» lanciert.

Testera Borrelli von Gesundheitsförderung Schweiz findet das gut: «Es ist wichtig, den Kindern früh zu zeigen, dass der menschliche Körper keiner Norm entspricht.» Die Eltern können dies tun, indem sie einen guten Umgang mit dem eigenen Körper vorleben.

**Mehr Themen finden Sie in der gedruckten Ausgabe oder über E-Paper**



 Soziales Plug-in von Facebook

**Raffael Schuppisser** @raff\_schupp 8h  
"E-Sport: Wann gamen Profis endlich im Schweizer TV?" 20min.ch/digital/games/... #chtech #feedly  
Kurzfassung zeigen

**SwissMediaForum SMF** @SwissMediaForum 28 Apr  
Programm-Update: @veitdengler (NZZ) und Roger de Weck (SRG) diskutieren über die Rolle der Medien in der Demokratie swissmediaforum.ch/agenda/  
Retweetet von Patrik Müller  
Öffnen

**OSCE** @OSCE 23h  
Journalists should not face criminal charges for their work, @OSCE\_RFoM says following indictment in Luxembourg bit.ly/1HNKmxX  
Retweetet von Christof Moser  
Öffnen

**Alan Cassidy** @A\_Cassidy 28 Apr  
Oh ja! MT @KarenNGerig: #Blur haben eine neue Platte draussen – 20 Jahre nach «Great Escape». Ein Kultwerk. tageswoche.ch/+6hpfb  
Kurzfassung zeigen

**The Associated Press** @AP 27 Apr  
BREAKING: Greek Prime Minister Tsipras rules out early elections if bailout talks with creditors fail.  
Retweetet von Christof Moser  
Öffnen

**Sophie Kleeman** @sophie\_kleeman 27 Apr  
Funny, you could say the same thing about the killing of unarmed black men and women pic.twitter.com/kU5PEm3wnd  
Retweetet von Christof Moser  
Foto anzeigen

**Liam Stack** @liamstack 27 Apr  
As someone who has been physically attacked by both cops and protesters, I would like to remind everyone to stop doing that to journalists.  
Retweetet von Christof Moser  
Öffnen

**Jon Swaine** @jonswaine 27 Apr  
Dove's demands from an emotional

Tageszeitungen: Die Nordwestschweiz | az Aargauer Zeitung | bz Basellandschaftliche Zeitung | bz Basel | az Limmattaler Zeitung | az Solothurner Zeitung | az Grenchner Tagblatt

Sonntagszeitung: Schweiz am Sonntag

Anzeiger: Anzeiger Bezirk Affoltern a. A. | AZEIGER | Berner Landbote | Grenchner Stadtanzeiger | Lenzburger Bezirksanzeiger | Limmatwelle | Stadtanzeiger Olten | Wochenblatt  
Birseck/Dorneck | Wochenblatt Schwarzbubenland/Laufental

Online: Nordwestschweiz Netz | a-z.ch | Marktspiegel

FIT for LIFE | KOCHEN | natürlich | wir eltern | Bätitech | Chemie Plus | Elektrotechnik ET | HK-Gebäudetechnik | Megalink | Technica | AT Verlag

TV-Senderfamilie: TeleZüri | Tele M1 | TeleBärn | Belcom

Druck/Vertrieb: AZ Print | SOL Print | Vogt-Schild Druck | Weiss Medien | AZ Vertrieb