

EIN LEITFADEN FÜR LEHRPERSONEN DER SEKUNDARSTUFE I

Dieser Leitfaden bietet Lehrpersonen der Sekundarstufe I einen Überblick über Muskeldysmorphie, unterstützt sowohl bei der Früherkennung als auch bei der Prävention und gibt konkrete Handlungsempfehlungen. Zudem enthält er hilfreiche Links zu Anlaufstellen für weitere Unterstützung.

MUSKELDYSMORPHIE

Muskeldysmorphie ist eine psychische Störung, bei der Betroffene trotz ausgeprägter Muskulatur ihren Körper als unzureichend wahrnehmen und zwanghaft nach einem idealisierten, extrem muskulösen Erscheinungsbild streben. Sie trainieren übermässig, halten strenge Diäten ein und greifen häufig zu Mitteln wie Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten, und teilweise sogar zu gesundheitsschädlichen, illegalen Substanzen wie anabol-androgenen Steroiden*.

*mehr zu diesem Begriff auf Seite 2

Häufigkeit und Verbreitung



- allgemein: 1-7% der Bevölkerung betroffen
- Geschlecht: deutlich häufiger bei Männern, zunehmend auch bei Frauen verbreitet
- in Risikogruppen: 25-54% im Bodybuilding oder Leistungssport

Folgen und Gefahren



- psychisch: Depressionen, Angst- und Essstörungen
- körperlich: Gelenk- und Muskelschäden, Hormonstörungen, Organschäden
- sozial: Isolation, Konflikte mit Familie und Freunden
- Schule/Beruf: Konzentrationsprobleme

Fakten und Zahlen



Befragung von 13-17-Jährigen
in der Deutschschweiz

Tendenz steigend

- 60 % der Mädchen möchten schlanker sein
- 77 % der Knaben wünschen sich mehr Muskeln
 - 54 % trainieren dafür

Ursachen und Einflussfaktoren



- kultureller Druck: Idealisierung des muskulösen Körpers durch Werbung, (soziale) Medien, ...
- frühe Erfahrungen: Mobbing oder Unsicherheiten bezüglich des eigenen Körpers in der Jugend
- psychische Faktoren: Perfektionismus, Zwangsstörungen, niedriges Selbstwertgefühl
- soziale Einflüsse: Vergleich mit anderen, Gruppenzwang

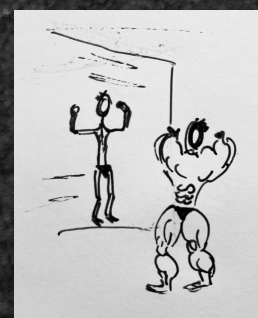
Behandlungsmöglichkeiten



- Psychotherapie: kognitive Verhaltenstherapie zur Veränderung von Denkmustern
- Medikamente: Antidepressiva oder Mittel gegen Zwangsstörungen (falls nötig)
- Beratung: für Ernährung und Sportpsychologie für gesunde Trainings- und Essgewohnheiten

Begriffe

Muskeldysmorphie wird auch als Adonis-Komplex, Bigorexia, Biggerexie, Muskelsucht oder inverse Anorexie bezeichnet.



Wichtig: Muskeldysmorphie ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung mit schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen und ihr Umfeld!

Die Abbildung oben rechts veranschaulicht den Begriff der inversen Anorexie. Betroffene der Muskeldysmorphie streben sowohl Muskelzuwachs als auch Fettreduktion an, um definierter zu sein.

TYPISCHE MERKMALE

verzerrte Selbstwahrnehmung

- Körper trotz Muskulatur als zu schwach, schwächling oder ungenügend wahrgenommen

zwanghaftes, übermässiges Training

- Exzessives Training, oft mehrmals täglich, trotz gesundheitlicher und sozialer Folgen

strenge Diäten

- Proteinreiche, fettarme Ernährung mit Fokus auf Muskelaufbau und Fettabbau

übermässige Sorge um Muskelmasse

- Angst vor Muskelverlust, besonders bei Abweichungen im Training oder Essensplan

Missbrauch von Substanzen

- hoher Konsum von Proteinshakes, Creatin und ähnlichen Substanzen, teilweise Missbrauch von anabol-androgenen Steroiden*

Perfektionismus

- Streben nach "perfektem" muskulösen Erscheinungsbild, welches nie erreicht wird

Körperkontrolle und -überprüfung

- Häufiges Messen, Wiegen, Spiegelbetrachten oder Vermeidung, je nach Selbstwahrnehmung

psychische Belastungen

- geringes Selbstwertgefühl, negatives Körperbild, depressive Verstimmungen

sozialer Rückzug

- Schwierigkeiten, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, Konflikte wegen Verhalten

Vermeidungsverhalten

- Rückzug aus unbedeckten Körpersituationen, kaschierende oder muskelbetonende Kleidung

Beeinträchtigung der Leistung

- Konzentrationsprobleme und Leistungsabfall in der Schule oder bei der Arbeit

***anabol-androgene Steroide (ASS)**

- bekannt unter umgangssprachlichem Begriff Anabolika
- künstliche chemische Verbindung des männlichen Sexualhormons Testosteron
- für medizinische Behandlung bestimmt, oft missbräuchlich für Muskelaufbau und Leistungssteigerung verwendet
- erlauben eine schnellere Muskelzunahme, verbessern die Regeneration, reduzieren Körperfettanteil und steigern Kraft
- haben schwerwiegende gesundheitliche Folgen
 - hormonelle Störungen (z.B. Testosteronunterdrückung)
 - Herz-Kreislauf-Probleme (z.B. erhöhtes Herzinfarktrisiko)
 - Leberschäden und Nierenprobleme
 - psychische Auswirkungen (z.B. Aggression, Reizbarkeit, Depression, Suchtverhalten, Veränderung des Charakters)
 - bei Frauen: Vermännlichung, tiefere Stimme, Haarwuchs
 - bei Jugendlichen: Abbruch des Längenwachstums

Wichtig: Bodybuilding ist nicht mit Muskeldysmorphie gleichzusetzen!

WAS TUN ALS LEHRPERSON?



- Muskeldysmorphie kann schwer zu erkennen sein, da Betroffene oft nicht offen über ihre Sorgen sprechen.
- Lehrpersonen spielen aber eine wichtige Rolle in der Früherkennung, Unterstützung und auch Prävention.
- Wichtig ist, dass hingeschaut und gehandelt wird: Je schneller das Krankheitsbild erkannt und richtig therapiert wird, desto besser kann Betroffenen geholfen und langfristige Folgen können verringert werden.

Umgang mit Betroffenen

Warnzeichen erkennen, hinschauen!

- siehe Seite 2 (typische Merkmale)

Sensibel ansprechen

- Verständnis zeigen
- keine Vorwürfe machen
- nach Gefühlen fragen
- Unterstützung anbieten



Zusammenarbeit

- professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
 - Schulsozialarbeiter:innen und -psycholog:innen
 - Beratungsstellen einschalten
- Eltern informieren
- ärztliche und therapeutische Hilfe empfehlen

Gesundheitsförderung und Prävention

Thematisierung von Körperbildern im Unterricht

- kritische Reflexion von Social Media, Fitnessinfluencer:innen, Schönheitsidealen, Werbung, Bildern, ...

Offene Diskussionen fördern

- über Stress, Selbstwert und psychische Gesundheit sprechen

Vorbild sein und Druck reduzieren

- neutrale Beschreibungen zum Körper
- auf einen achtsamen Umgang mit Kommentaren über den Körper achten
- keine Fitness-Ideale fördern



Selbstwert stärken

- Schüler:innen für ihr Sein und Charaktereigenschaften loben - nicht für Aussehen (oder nur für Leistungen)

Konkret: Wie angehen?

- keine therapeutische Rolle
- nicht alleine, Hilfe holen
 - Lehrpersonen-Team
 - offizielle Fachstellen
 - Schulsozialarbeit
- es gibt keine Musterlösung
- beharrlich bleiben, auch bei Rückschlägen
 - es kann vorkommen, dass der Zugang zu Schüler:innen nicht sofort gelingt



Konkret: Ideen für den Unterricht

- positives Körperbild fördern (siehe Seite 4)
- Social Media Kompetenz erarbeiten
- Förderung Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Alternativen zu Fitnesssport fördern
 - Kreativ-Lektionen mit Kunst, Malen, Zeichnen, Werken, Musik, Tanz, ...



Wirksame Prävention basiert auf Schutzfaktoren wie Selbstwert, Körperakzeptanz und Medienkompetenz, statt störungsspezifisch zu sein. Studien zu Essstörungen zeigen, dass problemzentrierte Wissensvermittlung wenig wirksam oder sogar kontraproduktiv sein kann.

Ein niedriges Selbstwertgefühl und ein negatives Körperbild sind Ausgangslage für viele psychische Erkrankungen und ungesunde Verhaltensweisen. Ein positives Körperbild ist also generell sehr bedeutungsvoll.

WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN



PEP-Info

PEP - Prävention Essstörungen Praxisnah
weiterführende Informationen
zu Muskeldysmorphie



BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Materialien und Informationen

- zu Essstörungen
- zu Begleiterkrankungen
- für Betroffene und Angehörige
- für Lehr- und Fachkräfte

Videobeitrag
Essstörungen
bei Männern

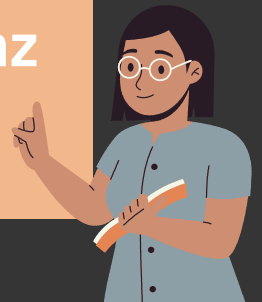


oder [hier](#) klicken

Unterrichtsunterlagen

Medien- kompetenz

[Materialien](#)
[Medienkompetenz](#)



Hilfreiche Adressen

- [Pro Juventute](#) (Beratung und Hilfe Telefon 147)
- [Berner Gesundheit](#)
- [Gesundheitsförderung Schweiz](#)
- [Feel-ok.ch](#) (Interventionsprogramm für Jugendliche)
- [Tschau.ch](#) (E-Beratung und Jugendinformation)
- [SafeZone.ch](#) (Online-Beratung zu Suchtfragen)



Anabolika

Informationsstelle [ARUD](#) Zürich
Hilfe beim Absetzen von Anabolika

Artikel mit Mythen und Fakten
[Magazin laut&leise](#)
Suchtprävention Zürich

Lebenskompetenzen

Life Skills WHO

diverse Informationen, Unterlagen und
Vorschläge für Aktivitäten zur Stärkung

- [Gesundheitsförderung Schweiz](#)
- [Berner Gesundheit](#)
- [IQEOnline](#)
- [feel-ok.ch](#)
- [BZgA](#)



Körperbild

Lektionsplanung

Schönheitsideale und Körperbild
kritisch reflektieren

LITERATURVERZEICHNIS

Der vorliegende Leitfaden ist das Produkt meiner Masterarbeit. Die Informationen stützen sich auf den Theorieteil der Arbeit unter Einbezug folgender Quellen:

Amstad, F., Suris, J., Berrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Wieber, D., Bernath, J., Süss, D., Supps, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiffl, R., & Wittgenstein Mari, A.-F. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis (Bericht Nr. 9). Gesundheitsförderung Schweiz.

Balsiger, N., Delgrande Jordan, M., & Schmidhauser, V. (2023a). Gesundheit und Wohlbefinden bei Jugendlichen. Factsheet HBSC 2022. Sucht Schweiz.

Balsiger N., Schmidhauser V. & Delgrande Jordan M. (2023b). Körpergewicht und Körperbild bei Jugendlichen. Factsheet HBSC 2022. Sucht Schweiz.

Beller, S. (2016). Empirisch forschen lernen: Konzepte, Methoden, Fallbeispiele, Tipps (3., überarb. und erw. Aufl.). Hogrefe.

Brettschneider, H. (2008). Muskelmassen und Akneblüte. MMW – Fortschritte der Medizin, 150(3–4), 16.

Brooks, A., & Meyer, T. (2018). Unzufriedenheit mit der eigenen Figur: Muskeldysmorphie – eine Sonderform der körperdysmorphen Störung. DNP – Der Neurologe & Psychiater, 19(5), 36–38.

Bühner, M. (2004). Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion. Pearson Studium.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BzgA]. (2021). Muskelsucht. <https://www.bzga-essstoerungen.de>

Dechêne, M. (2008). Essstörungen bei Männern. Blickpunkt Der Mann, 6(3), 20–22. <http://www.kupa.at/dermann>

Donike, M. (1987). Doping: Informationsbroschüre für Athleten und Betreuer. Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

Einecke, D. (2010). Anabolika schwächen das Herz. MMW – Fortschritte der Medizin, 152(18).

Fleming, D. L. (o. D.). Adonis-Komplex. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Forrester-Knauss, C. (2014). Positives Körperbild bei Jugendlichen. (Arbeitspapier Nr. 29). Gesundheitsförderung Schweiz. <https://www.gesundheitsfoerderung.ch/~publikationen>

Friebel, H. (2012). Gestörte Körperkonzepte bei Jungen und jungen Männern: Ritzen, Koma-Saufen, Selbsttötung. Deutsche Jugend, 60(5), 216–223.

Gesundheitsförderung Schweiz & Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah). (2016). Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz: Ergebnisse einer Befragung 2015 (Faktenblatt 16). Gesundheitsförderung Schweiz. <https://www.gesundheitsfoerderung.ch/~publikationen>

Gesundheitsförderung Schweiz. (2015, 18. August). Studie zu gesundem Körpergewicht: Mädchen achten auf Gewicht, Knaben auf Muskeln [Medienmitteilung]. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://www.gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/downloads.html>

Gesundheitsförderung Schweiz. (2016). Positives Körperbild – Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen>

Gesundheitsförderung Schweiz. (2017). Positives Körperbild bei Jugendlichen in der Schweiz: Ein Vergleich zwischen der Deutschschweiz (2015) und der Romandie (2016) (Faktenblatt 25). Gesundheitsförderung Schweiz. <https://gesundheitsfoerderung.ch/~kantonalaktionsprogramme/~themen-und-publikationen/themen/healthy-body-image>

Hafeneger, B. (2010). Identität und Körperlichkeit männlicher Jugendlicher. In A. Abraham & B. Müller (Hrsg.), Körperhandeln und Körpererleben: Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld (S. 203–224). transcript. <https://doi.org/10.1515/9783839412275-010>

Halioua, R., Deutschmann, M., Vetter, S., Jäger, M., Seifritz, E., & Claussen, M. C. (2019). Muskeldysmorphie. Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum, 19(9–10), 153–158. <https://doi.org/10.4414/smf.2019.08039>

Halioua, R., Karrer, Y., Munsch, S., & Wyssen, A. (2022). Muskeldysmorphie. In M. C. Claussen & E. Seifritz (Hrsg.), Lehrbuch der Sportpsychiatrie und -psychotherapie: Psychische Gesundheit und Erkrankungen im Leistungssport (1. Aufl., S. 377–383). Hogrefe.

Hartmann, A. S., Grochowski, A., & Buhlmann, U. (2019). Körperdysmorphie Störung (1. Aufl., Fortschritte der Psychotherapie, Bd. 72, Hrsg. K. Hahlweg, M. Hautzinger, J. Margraf, & W. Rief). Hogrefe.

Jucker, L. (2021). Anabolika für den perfekten Body. SuchtMagazin, 47(2). <https://doi.org/10.5169/seals-953583>

Kleinert, J., Hoyer, J., & Raven, H. (2013). Zwanghaftes und extrinsisch reguliertes Sport- und Bewegungsverhalten. In H.-W. Hoefert, & C. Klotter (Hrsg.), Gesundheitswänge (S. 306–325). Pabst Science Publishers.

Kleinert, J., Zecek, A., & Ziemainz, H. (2020). Sportsucht und pathologisches Bewegungsverhalten. In O. Bilke-Hentsch, E. Gouzoulis-Mayfrank & M. Klein (Hrsg.), Sucht: Risiken - Formen - Interventionen. Interdisziplinäre Ansätze von der Prävention zur Therapie (1. Aufl.), W. Kohlhammer.

Kohler, M., Thevis, M., Schänzer, W., & Püschel, K. (2008). Gesundheitsschäden und Todesfälle durch Doping. Rechtsmedizin, 18, 177–182. <https://doi.org/10.1007/s00194-008-0529-4>

Krapf, R. (2018). Anabole, androgene Steroide und Herz. Swiss Medical Forum, 18(35), 693–694. <http://www.medicalforum.ch>

Kühl-Frese, H., & Deloch, A. (2018). Essstörungen in der Schule: Handlungsleitfaden für den Umgang mit Betroffenen von Essstörungen. Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein [IQSH].

Lamers, L., & Hofmann, L. (2014). Rolle der Eltern bei der Prävention von gestörtem Essverhalten. Ernährung im Fokus: Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte, 14(03–04), aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.

Landesfachstelle Essstörungen NRW [Nordrhein-Westfalen]. (2019). Essstörungen bei Jungen und Männern. <https://www.landessfachstelle-essstoerungen-nrw.de>

Mayring, P., & Fenzl, T. (2019). Qualitative Inhaltsanalyse. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung (S. 633–648). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21308-4_42

Munsch, S., & Kirsch, T. (2019). Ein männliches Schönheitsideal als Körperbildstörung: Muskeldysmorphie – in welche diagnostische Entität gehört sie? Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum, 19(9–10), 147–148. <https://doi.org/10.4414/smf.2019.00147>

Pädagogische Hochschule Fachhochschule Nordwestschweiz, Institut Weiterbildung und Beratung [PH FHNW, IWB]. (2013). Speisekarte: Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Unterlagen für Unterricht und Ernstfall rund um Esskultur, Übergewicht und Essstörungen (3., angepasste Aufl.). Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention.

Pahr-Hosbach, S. (2024). Essverhalten und Muskeldysmorphie in der Adoleszenz. Ernährung & Medizin, 03(3), 120–127. <https://doi.org/10.1055/a-2276-3499>

PEP Prävention Essstörungen Praxisnah [PEP]. (o. D.). Fitness- und Muskelsucht / «Muscle Dysmorphia». PEP. <https://pepinfo.ch/de/angebote-pep/fitness-muskelsucht.php>

Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2001). Der Adonis Komplex: Schönheitswahn und Körperkult bei Männern. Deutscher Taschenbuch Verlag.

Schär, M., & Weber, S. (2015). Das gesunde Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz: Ergebnisse einer Befragung [Arbeitspapier Nr. 35]. Gesundheitsförderung Schweiz.

Schlimpert, V. (2017). Warnung an Muskel-Freaks: Wer Anabolika schluckt, riskiert irreversible Herzenschäden. Orthopädie & Rheuma, 20(4).

Schoenenberg, K., & Martin, A. (2020). Bedeutung von Instagram und Fitpiration-Bildern für die muskeldysmorphie Symptomatik: Internalisierung des männlichen Schönheitsideals durch soziale Medien. Psychotherapeut, 65(2), 93–100. <https://doi.org/10.1007/s00278-020-00403-3>

Schoenenberg, K., Münnich, M., & Martin, A. (2021). Einsatz von virtueller Realität in der Behandlung von Körperbildstörungen: Systematisches Review. Psychotherapeut, 66(5), 431–438. <https://doi.org/10.1007/s00278-021-00520-7>

Schroll, E. (2013). Jungengesundheit – Epidemiologie: «Hauptsache gesund». In B. Stier & R. Winter (Hrsg.), Jungen und Gesundheit: Ein interdisziplinäres Handbuch für Medizin, Psychologie und Pädagogik (S. 21–26). W. Kohlhammer.

Schulte-Abel, B., Testera Borrelli, C., Schär, C., & Schneider, Q. (2013). Gesundes Körperbild – Healthy Body Image (Arbeitspapier Nr. 3). Gesundheitsförderung Schweiz. <https://www.gesundheitsfoerderung.ch/hbi>

Schweizerische Eidgenossenschaft, Der Bundesrat. (2021, Dezember 10). Strafbarkeit des Selbstopings im Sport: Bericht des Bundesrates in Erfüllung des Postulats 194366 Dobler vom 27. September 2019. Bern. <https://www.admin.ch/gov/de/-start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-85378.html>

Schweizerische Eidgenossenschaft. (2023). Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsverordnung, SpöFv) – Änderung vom 25. Januar 2023 (SR 415.01). <https://fedlex.data.admin.ch/eli/oc/2023/57>

Sonnenmoser, M. (2010). Die geheimen Leiden starker Männer: Muskeldysmorphie als neue Herausforderung. Deutsches Ärzteblatt PP, 3, 130–132. <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=68032>

Sonnenmoser, M. (2017). Essstörungen bei Männern: Nicht nur eine «Frauenkrankheit». Deutsches Ärzteblatt PP, 12, 586–587. <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=195309>

Stiefelhagen, P. (2010). Quellmuskeln, Penisatrophie, Gynäkomastie ... Daran erkennen Sie Doping-Sünder. MMW – Fortschritte der Medizin, 152(31–33).

Strobel, C. (2021). Muskeldysmorphie – Wenn Sport krank macht. HIV&more, 4, 20–21.

Ströhle, A., Bendau, A., Augustin, N., Esch, A. D., Grosse, J., Kaminski, J., Schmidt, M., Petzold, M. B., Plag, J., Schütte, M., Strehle, N., & Wendt, N. (2022). Sportpsychiatrie und -psychotherapie. Der Nervenarzt, 93(7), 742–753. <https://doi.org/10.1007/s00115-022-01342-x>

Suchtprävention Zürich. (o. D.). Anabolika. Suchtprävention Zürich. <https://suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht/weitere-substanzen-2/anabolika/>

Thevis, M. (2016). Unsaubere Pillen: Verbotene Substanzen als Verunreinigungen oder illegale Beimengungen von Nahrungsergänzungsmitteln und damit verbundene gesundheitliche Risiken. Aktuelle Ernährungsmedizin, 41(Supplement 1), S19–S21. <https://doi.org/10.1055/s-0042-102723>

Waldorf, M., Cordes, M., Taube, C., Trunk, J., & Vocks, S. (2020). Muskeldysmorphie. In T. Schnell & K. Schnell (Hrsg.), Handbuch Klinische Psychologie (1. Aufl.). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-662-45995-9_46-1

World Health Organization [WHO]. (2016). International statistical classification of diseases and related health problems: 10th revision (ICD-10), Volume 1: Tabular list (5th ed.). World Health Organization.

World Health Organization [WHO]. (2019). ICD-11 implementation or transition guide. World Health Organization. <https://icd.who.int/en>