



Themenblatt

Positives Körperbild

Grundbegriffe, Einflussfaktoren und Auswirkungen

«Ein gesundes Körperbild ist ein zentraler Schutzfaktor für ein gesundes Selbstwertgefühl.»¹

Die Wissenschaft ist sich einig, dass Personen mit einem positiven Körperbild zufriedener mit ihrem Körper sind, sorgsamer mit ihm umgehen und in der Gesellschaft vorherrschende Schönheitsideale kritischer reflektieren können.^{2,3} Das Körperbild des Einzelnen entsteht nicht nur in Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung, sondern bildet sich immer aufgrund von Wechselwirkungen zwischen dem Individuum und der Gesellschaft.

Dieses Themenblatt beantwortet folgende Fragen

- Was bedeutet «Körperbild»?
- Was ist ein positives Körperbild?
- Wieso ist es wichtig, ein positives Körperbild zu fördern?
- Was ist Embodiment?
- Was ist ein negatives Körperbild?
- Wer ist von einem negativen Körperbild betroffen?
- Wodurch entsteht ein negatives Körperbild?
- Welche Empfehlungen zur Stärkung eines positiven Körperbildes gibt es?

Was bedeutet «Körperbild»?

Das Körperbild bezeichnet das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht. Es entsteht aus der visuellen, gefühlsmässigen und gedanklichen Vorstellung des Körpers: «Das Bewusstsein der eigenen Körperlichkeit umfasst alle körperbezogenen Empfindungen und beschreibt den Erlebniszustand.»⁴ Wie wir unseren Körper wahrnehmen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel davon, was wir glauben, wie andere unseren Körper sehen. Wie wir selbst unseren eigenen Körper sehen

beeinflusst, wie wir ihn akzeptieren und wie wir uns verhalten. Das Körperbild ist von Person zu Person unterschiedlich. Es setzt sich aus vier Ebenen zusammen:

1. Perzeptive Ebene: Die Art und Weise, wie wir unseren eigenen Körper wahrnehmen

Das Bild, das wir von unserem Körper haben, entspricht nicht immer der Realität. In unserer Gesellschaft nehmen viele Menschen ihren Körper beispielsweise als ausladender oder dicker wahr, als er tatsächlich ist. Das perzeptive Körperbild beschreibt die Differenz zwischen der eigenen Wahrnehmung unseres äusseren Erscheinungsbildes und dem tatsächlichen Aussehen des Körpers.⁵

2. Affektive Ebene: Die Gefühle, die wir mit dem Erscheinungsbild unseres Körpers verbinden

Das eigene Aussehen und Aspekte der eigenen äusseren Erscheinung sind bei jedem Menschen mit Gefühlen verbunden. Das affektive Körperbild beschreibt den Grad, wie zufrieden oder unzufrieden wir mit unserem äusseren Erscheinungsbild, unserem Gewicht, dem Körperbau oder einzelnen Körperteilen sind.⁶

¹ Schulte-Abel, Bettina; Testera Borrelli, Chiara; Schär, Christa & Schneiter, Quinta (2013): *Gesundes Körperbild – Healthy Body Image*. Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 3, Bern und Lausanne, S. 24.

² Forrester-Knauss, C. (2014): *Positives Körperbild bei Jugendlichen*. Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 29, Bern und Lausanne.

³ Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Hrsg.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.), New York, NY: Guilford Press, S. 56-64.

⁴ Häfeling, U. & Schuba, V. (2010): *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, S. 13.

⁵ Slade, P.D. (1994): What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32, S. 497-502.

⁶ Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Hrsg.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, Guilford Press, S. 142-254.

3. Kognitive Ebene: Die Gedanken und Überzeugungen, die wir in Bezug auf unseren Körper vertreten

Welche Gefühle wir unserem Körper und seinem Erscheinungsbild entgegenbringen, hängt oft mit bestimmten Gedanken oder Überzeugungen zusammen.⁷ So können junge Menschen mit einem bestimmten Merkmal ihres Körpers unzufrieden sein, weil sie glauben, es habe nicht die richtige Form, Grösse oder Farbe. Sie sind mit ihrem Körper unzufrieden, weil er nicht ihrer Vorstellung eines idealen Körperbaus entspricht. Sie wünschen sich, grösser, dünner oder muskulöser zu sein.⁸

4. Verhaltensbezogene Ebene: Was wir tun, wenn wir mit unserem Körper nicht zufrieden sind

Gefühle der Unzufriedenheit mit dem Körper führen unter Umständen dazu, dass wir bestimmte Aktivitäten meiden, weil sie ein entsprechendes Unbehagen auslösen könnten.⁹ Wer mit seinem Körper unzufrieden ist, nimmt zum Beispiel nicht an sportlichen Aktivitäten mit Gleichaltrigen teil.

Das Körperbild entsteht durch

- gegenseitige Beeinflussung von umweltbedingten Einflüssen und interpersonellen Erfahrungen (z. B. kulturelle Sozialisation, auch durch ein vorherrschendes Schönheitsideal, Feedback*, Modelllernen*),
- kognitive und emotionale intrapersonelle Faktoren (z. B. Selbstwertgefühl),
- körperliche Charakteristika (Körpergewicht, physische Erscheinung),
- das Verhalten (ungesundes/gesundes Essverhalten, Umgang mit dem Körper).¹⁰

* z. B. in Form von Kommentaren über Körper oder Gewicht von Freunden, Familie usw.

Was ist ein positives Körperbild?

Ein positives Körperbild bedeutet: Die Person fühlt sich in ihrem Körper wohl und ist mit ihrem Körper zufrieden, unabhängig von Gewicht, Körperform oder Unvollkommenheiten. Sie kümmert sich um die eigenen Körperbedürfnisse.¹¹ Dank ihres guten Selbstwertgefühls lehnt sie unrealistische Körperideale ab, wie sie beispielsweise oft in den Medien dargestellt werden. Positive Verhaltensweisen wie zum Beispiel ausgewogene Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten fördern das positive Körperbild.

Unser Körperbild ist nicht in Stein gemeisselt und wird nicht durch uns alleine geformt; es wird von unserer Umgebung mitbeeinflusst und kann sich entsprechend verändern.¹² Wir können unser Körperbild verbessern, indem wir uns nicht von Zeitschriften oder Onlinemedien vorschreiben lassen, wie ein idealer Körper aussehen soll. Wir entscheiden selber, wie wir unseren Körper sehen und was wir in Bezug auf ihn empfinden und denken.

Wieso ist es wichtig, ein positives Körperbild zu fördern?

Ein positives Körperbild spielt eine wesentliche Rolle für unsere psychische und physische Gesundheit und unsere Entwicklung – nicht nur in Bezug auf die emotionale Beziehung zum eigenen Körper, sondern auch hinsichtlich zahlreicher anderer Lebensbereiche.¹³

Menschen mit einem positiven Körperbild verfügen über ein positiveres Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und eine gesündere Einstellung zu Lebensmitteln, Essen und Bewegung.

⁷ Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Hrsg.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, Guilford Press, S. 142-254.

⁸ McCreary, D.R. & Sasse D.K. (2002): Gender differences in high school students' dieting behaviour and their correlates. *International Journal of Men's Health*, 1, S. 195-213.

⁹ Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Hrsg.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, S. 142-254.

¹⁰ Cash, T. F. & Smolak, L. (2011): Understanding body images. Historical and contemporary perspectives. In: T.F. Cash & L. Smolak (Hrsg.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, New York, NY: Guilford Press, S. 3-11.

¹¹ Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Hrsg.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: The Guildford Press, S. 56-64.

¹² Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London und New York: Psychology Press.

¹³ Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Hrsg.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, S. 47-76.

Selbstwertgefühl

Jugendliche, die mit ihrem Körper unzufrieden sind, leiden häufiger unter einem geringen Selbstwertgefühl.¹⁴ Unser Selbstwertgefühl ist Ausdruck davon, wie wohl wir uns mit uns selbst und damit auch in unserem Körper fühlen. Es beeinflusst unsere Selbstachtung und wirkt sich in nahezu jedem Lebensbereich auf unser Verhalten aus. Menschen mit einem positiven Selbstwertgefühl sind im Hinblick auf ihre eigene Persönlichkeit und ihre Handlungen selbstbewusster. Sie sind leistungsfähiger, haben ihr Leben besser im Griff und schliessen leichter Freundschaften. Sie haben ein geringeres Risiko, an einer Depression zu erkranken, und ihr allgemeines Wohlbefinden ist besser.¹⁵

Selbstakzeptanz

Unser Körperbild ist ein wichtiger Bestandteil unserer Identität und unseres Selbstkonzepts.¹⁶ Menschen mit einem positiven Körperbild akzeptieren und lieben ihren Körper so, wie er ist. Sie sind weniger empfänglich für die Anforderungen unserer Gesellschaft, die von Mädchen verlangen, übermässig schlank, und von Jungen, muskulös zu sein. Damit sind Menschen mit einem positiven Körperbild auch weniger von Depressionen betroffen, die auf Gefühlen von Unzulänglichkeit oder Enttäuschung mit der eigenen äusseren Erscheinung beruhen.¹⁷

Gesunde Einstellung gegenüber Nahrungsmitteln und Essen

Ein negatives Körperbild kann ungesundes und möglicherweise schädliches Essverhalten auslösen. Wenn Menschen die Nahrungsaufnahme einschränken, weil sie abnehmen wollen, werden Lebensmittel oft zum Feind und der Essensakt ist mit Schuldgefühlen assoziiert.¹⁸ Ein positives Körperbild lässt uns die Freiheit, Nahrung und Essen zu geniessen – ohne den Druck, zu fasten oder hungrig vom Tisch

aufzustehen.¹⁹ Auf den Körper zu hören, zu essen, wann immer wir hungrig sind, und eine gesunde, ausgewogene Ernährung sind Gewohnheiten, die unsere psychische und physische Gesundheit fördern.

Fazit:

Warum ist ein positives Körperbild wichtig?

Mit einem positiven Körperbild akzeptieren wir unseren Körper und unsere gesamte Erscheinung so, wie wir sind. Das verleiht uns die Möglichkeit, uns in allen Lebensbereichen weiterzuentwickeln, also unsere geistigen und physischen Möglichkeiten zu erweitern, Freundschaften zu schliessen, selbstständig zu werden und unsere spezifischen Stärken und Begabungen ohne Einschränkungen zu fördern.

Was ist Embodiment?

Der Begriff Embodiment wird definiert als «Erfahrungen und Engagement des Körpers mit der ihn umgebenden Umwelt».²⁰

Embodiment ist ein psychologisches Konstrukt, ein Erklärungsmodell²¹, und geht einen Schritt weiter als das positive Körperbild. Es versucht, die Verbindung zwischen «Leib» (also Körper, Materie, Gehirn) und «Seele» (also Kognition, Psyche, Denken) fassbar zu machen.

Embodiment berücksichtigt fünf Dimensionen

1. Verbindung zwischen Körperlichkeit und Wohlbefinden
2. Wirkung des Körpers (auf sich und andere) und Funktionalität
3. Begehrlichkeit
4. Achtsamer Umgang mit sich selber
5. Den Körper als einen persönlichen Ort bewohnen und nicht einfach als ein Objekt betrachten

¹⁴ Paxton, S.J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Eisenberg, M. (2006): Body dissatisfaction prospectively predicts depressive symptoms and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35 (4), S. 539-549.

¹⁵ Smolak, L. & Thompson, J.K. (2009): *Body Image, Eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention and treatment* (2nd edition). Washington, DC: American Psychological Association.

¹⁶ Dittmar, H. (2009): How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), S. 1-8.

¹⁷ Dittmar, H. (2009): How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), S. 1-8.

¹⁸ Katzer, L., Bradshaw, A.J., Horwath, C.C., Gray, A.R., O'Brien, S., Joyce, J. (2008): Evaluation of a 'non-dieting' stress reduction program for overweighted women: a randomized trial. *American Journal of Health Promotion* 22 (4), S. 264-274.

¹⁹ Avalos, L., Tylka, T.L., Wood-Barcalow, N. (2005): The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2 (3), S. 285-297.

²⁰ Merleau-Ponty, M. (1962): *Phenomenology of Perception*. Colin Smith (trans.), New York: Humanities Press.

²¹ Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

Was ist ein negatives Körperbild?

Ein negatives Körperbild bedeutet: Eine Person hegt negative Gedanken und Gefühle in Bezug auf ihren eigenen Körper²² und ist mit ihrem Körper unzufrieden. Diese Unzufriedenheit beschränkt sich oft nicht allein auf die Körpergrösse und den Körperumfang, sondern kann auch Hautfarbe, körperliche Merkmale religiöser oder ethnischer Natur sowie physische Beeinträchtigungen betreffen.

Manchmal sind wir beispielsweise davon überzeugt, dick zu sein, obwohl wir für unsere Grösse tatsächlich normal- oder sogar untergewichtig sind.²³ Unsere individuellen Ansichten, Freunde und Familie sowie medial vermittelte Botschaften (vor allem Bilder) beeinflussen unsere Vorstellung, wie wir glauben, aussehen zu müssen.

Problematisch ist ein negatives Körperbild dann, wenn der Wunsch, seinen Körper zu verändern, zu einem gesundheitsgefährdenden Verhalten führt oder wenn es die psychische Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt.

Wer ist von einem negativen Körperbild betroffen?

Jeder Mensch kann von einem negativen Körperbild betroffen sein – Männer, Frauen, Kinder und Jugendliche. Einschneidende Ereignisse wie Schwangerschaft, Krankheit, Invalidität und Operationen²⁴ können sich unabhängig von der Altersstufe auf das Körperbild auswirken. Darüber hinaus gibt es Lebensabschnitte, die Störungen im Körperbild begünstigen. Junge Menschen leiden besonders häufig unter einem negativen Körperbild.

In der Pubertät beispielsweise erfahren Jungen wie Mädchen in verhältnismässig kurzer Zeit eine dramatische körperliche Veränderung. Es kann für beide Geschlechter schwierig sein, sich an die inneren und äusseren Veränderungen ihres Körpers anzupassen.²⁵

Ein negatives Körperbild wirkt sich auf Jungen und Mädchen unterschiedlich aus. Verschiedene Studien kommen zu sehr ähnlichen Aussagen:

- Die Unzufriedenheit mit dem Körperbild steigt bei Kindern mit zunehmendem Alter an; Mädchen sind davon stärker betroffen als Jungen.²⁶
- In der Pubertät ist Körperunzufriedenheit bei Mädchen wesentlich häufiger als bei Jungen.²⁷

Das mag daran liegen, dass die körperliche Veränderung in der Pubertät bei Mädchen dem unrealistischen Körperideal der gegenwärtigen Kultur, also übermässiger Schlantheit, zuwiderläuft. Die Jungen hingegen scheint die Pubertät dem momentanen gesellschaftlichen Ideal von Maskulinität näherzubringen.²⁸ Allerdings zeigen neuere Erkenntnisse im Bereich der Körperbildstörung, dass die Muskel-sucht (Muscle Dysmorphia) gerade bei den Jungen stark am Zunehmen ist und vermehrt auch junge Männer mit ihrem Körperbild unzufrieden sind.²⁹

Wodurch entsteht ein negatives Körperbild?

Manche Personen empfinden den Druck, dem gesellschaftlichen Schönheitsideal zu entsprechen, als sehr hoch.³⁰ Wichtige Einflüsse und Faktoren, die zu diesem Druck beitragen, sind unter anderem:

Das kulturelle Schönheitsideal, wie es die Massenmedien häufig kommunizieren

- Das körperliche Schönheitsideal hat sich im Laufe der Geschichte immer wieder gewandelt. Im Mittelalter galt beispielsweise ein molliger und üppig sinnlicher weiblicher Körper als attraktiv, weil er Wohlstand und Fruchtbarkeit symbolisierte.³¹ Heute wird für Frauen vorwiegend das Ideal von Schlantheit propagiert. Von Männern wird zunehmend verlangt, ebenfalls schlank, gleichzeitig aber auch muskulös zu sein.

²² Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

²³ Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

²⁴ Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London und New York: Psychology Press.

²⁵ Goward, P. (1992): *Body image and eating awareness: professional training manual: a guide to developing groups for adult women*. Carlton, Vic.: Victorian Health Promotion Foundation.

²⁶ Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., et al. (Hrsg.) (2012): *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

²⁷ Ricciardelli, L. & McCabe, M. (2001a): Children's Body image concerns and eating disturbances: a review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21 (3), S. 325-344.

²⁸ Knauss, C., Paxton, S., Alsaker, F.D. (2007): Relationship amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent Girls and Boys. *Body Image*, 4 (4), S. 353-60.

²⁹ Cordes, M., Bauer, A., Waldorf, M., Vocks, S. (2015): Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern – Potenzieller Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gestörten Körperbildes. *Psychotherapeut*, 60 (6), 477-487.

³⁰ Posch, W. (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag.

³¹ Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London und New York: Psychology Press.

- Die aktuellen Schönheitsideale sind weitgehend unrealistisch und für die meisten Menschen nicht erreichbar. Sie lassen sich mehrheitlich nur auf Bildern durch digitale Bearbeitung herstellen. Die unerreichbaren Schönheitsideale schädigen das physische und psychische Wohlbefinden vieler Menschen, insbesondere das von Jugendlichen.³²
- Diese Schönheitsideale werden gehäuft über die Massenmedien kommuniziert. Dementsprechend sind wir nahezu überall von Abbildungen vermeintlich idealer Körperformen umgeben. Manche dieser Bilder sind so gestaltet, dass es quasi unmöglich ist, ihnen gerecht zu werden. Die Schönheitsindustrie verfolgt damit wirtschaftliche Interessen. Sie will uns dazu drängen, ihre Produkte zu kaufen und unerreichbaren Schönheitsidealen nachzueifern.

Soziale Botschaften

- Eltern, Geschwister, Freundinnen und Freunde, Gleichaltrige und Lehrpersonen vermitteln soziale Botschaften, die sich positiv oder negativ auf das Körperbild eines Menschen auswirken können.
- Insbesondere Eltern können grossen Einfluss auf das Körperbild nehmen und ihr Kind entweder davor schützen, eine Unzufriedenheit mit dem Körper zu entwickeln, oder dazu beitragen.³³
- Kopiert eine Person das auf einem negativen Körperbild beruhende Verhalten von Freundinnen und Freunden oder Familienmitgliedern (zum Beispiel ungesundes Essverhalten, Diät- oder übermässiges Trainingsverhalten, ständiges Thematisieren eigener Schönheitsfehler), kann dies das eigene Körperbild negativ beeinflussen.

Individuelle Persönlichkeitsmerkmale

Manche Menschen sind für die Entwicklung eines negativen Körperbildes anfälliger als andere. Auch die persönlichen Eigenheiten einer Person können zu einer Unzufriedenheit mit dem Körperbild führen.

Besonders von einem negativen Körperbild betroffen sind Menschen, die

- möchten, dass alles perfekt ist,³⁴
- leicht beeinflussbar sind,
- dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen,³⁵
- dazu neigen, sich so zu sehen, wie sie ihrer Ansicht nach von anderen gesehen werden.³⁶

Empfehlungen für Fachleute

Massnahmen im Bereich gesundes Körperbild für Kinder sollten folgendes Ziel verfolgen:

Empfehlung

Die Kinder sollten dahin begleitet werden, dass sie sich verbunden und gestärkt mit ihrem Körper fühlen. Gleichzeitig sollen die Kinder zu einem achtsamen Umgang mit ihrem Körper angeregt werden, damit sie langfristig einen gesunden Körper haben.³⁷

Es kann vorkommen, dass Mädchen oder Jungen ein positives Körperbild haben, weil sie zum jetzigen Zeitpunkt exakt dem aktuellen Schönheitsideal entsprechen. Sie werden sich aber langfristig nicht in ihrem Körper wohlfühlen, weil sie in Sorge sind, dass ihr Körper sich verändert und nicht mehr dem Ideal entspricht. Dieses Beispiel macht deutlich, dass der Fokus nicht länger auf Äusserlichkeiten und deren Bewertung reduziert werden soll. Vielmehr soll den Kindern eine respektvolle Haltung sich selber und anderen gegenüber vermittelt und gemeinsam mit ihnen gelebt werden. Die daraus resultierende Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstakzeptanz und des Selbstvertrauens erweitert den Handlungsspielraum der jungen Menschen und bereitet das Terrain so weit vor, dass gesundheitsförderliche Massnahmen überhaupt greifen können.

³² Presnell, K., Bearman, S., Madeley, M. (2007): Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience. *The Prevention Researcher*, 14 (3), S. 3-6.

³³ Alta, N., Ludden A., Lally, M. (2007): The effect of gender and family, friend and media influences on eating behaviours and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36 (8), S. 1024-1037.

³⁴ Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Hrsg.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, S. 47-76.

³⁵ Schutz, H.K., Paxton, S.J., Wertheim, E.H. (2002): Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 32 (9), S. 1906-1937.

³⁶ Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Hrsg.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, S. 47-76.

³⁷ Piran, N. (2015): *Towards Positive Body Image: Applying Developmental Research to Health Promotion*. Presentation at the HBI-Forum.

Empfehlungen für junge Frauen und Mädchen

Die folgenden Anregungen können jungen Frauen und Mädchen helfen, ihr Körperbild zu verbessern und ein positives Selbstbild zu entwickeln.³⁸

Lass dich nicht von den Medien beeinflussen

Zeitschriften, Fernsehen und Werbung zeigen permanent Bilder von Models, die gross und schlank sind. Diese Bilder können dazu führen, dass wir eine verzerrte Vorstellung von einem idealen Körper entwickeln, den es anzustreben gilt. Wann immer du solche Bilder bewunderst, denke daran, dass sie so verändert wurden, dass die Models schlankere Beine haben, grösser wirken und weder Sommersprossen noch Cellulitis oder sonstige Eigenheiten sichtbar sind.

Finde einen Stil, der zu dir und deinem Äusseren passt. Habe Spass daran, dich so zu kleiden, wie es zu dir passt. Die wechselnden Modetrends in Zeitschriften und auf Laufstegen passen nicht zu jedem und sind oft nur für eine bestimmte Figur oder Grösse gedacht.

Finde deinen Stil

Stell die Waage in den Schrank

Wenn du dich jeden Tag wiegst, achtest du mehr auf dein Gewicht als darauf, wie du dich fühlst und wie es dir geht. Stell die Waage für eine Weile in den Schrank und achte darauf, wie du dich fühlst und nicht darauf, wie viel du wiegst.

Ausgewogenes Essen mit Genuss und eine ausreichende Menge an Wasser sorgen dafür, dass du dich wohlfühlst – innerlich wie äusserlich. Es tut gut, zu erleben, wie sehr eine gesunde Ernährung unser geistiges und körperliches Wohlbefinden fördert.

Lerne, wie man sich gesund ernährt

Nimm deine Gefühle wahr

Stress kann dich unnötig psychisch und körperlich belasten und zu ungesundem Ess- und Trinkverhalten verleiten. Probiere in stressfreien Zeiten Entspannungstechniken aus, die dir helfen, Ruhe zu finden und dein inneres Gleichgewicht zu fördern. Diese Techniken kannst du dann in Stresssituationen anwenden.

Finde eine Sportart oder eine körperliche Betätigung, die dir Spass macht, und baue sie in deinen Alltag ein. Bewegung hilft dir, dich besser zu fühlen und leichter Stress abzubauen. Sogar bei Depressionen kann sie helfen. Wenn dir Bewegung zu zweit oder in einer Gruppe mehr Spass macht, dann suche dir jemanden, mit dem du gemeinsam trainieren kannst.

Finde eine Sportart, die zu dir passt

³⁸ Abgeleitet aus dem Factsheet Nummer 6 der australischen Regierung (2015).

Empfehlungen für junge Männer und Jungen

Die folgenden Anregungen können jungen Männern und Jungen helfen, ihr Körperbild zu verbessern und ein positives Selbstbild zu entwickeln.³⁹

Zeitschriften, Fernsehen und Werbung zeigen permanent Bilder von Models, die gross, muskulös und schlank sind. Diese Bilder können dazu führen, dass wir eine verzerrte Vorstellung von einem idealen Körper entwickeln, den es anzustreben gilt. Wann immer du dich mit solchen Bildern vergleichst, denke daran, dass sie nur eine von vielen möglichen Körperformen abbilden und vermutlich technisch verändert sind.

Lass dich nicht von den Medien beeinflussen

Lass dich nicht unter Druck setzen

Es ist nicht immer leicht, sich nicht mit anderen zu messen und einen Wettstreit um Muskeln, Stärke und Fitness zu umgehen. Versuche, dich beim Training oder Sport mit Freunden zu umgeben, denen es nicht in erster Linie um einen Vergleich oder Wettstreit geht.

Bewerte deinen Körper nicht immer nach seinem Aussehen, sondern nach dem, was er kann (wie laufen, lesen, bauen, anpacken, kreativ sein).

Schätze deinen Körper für das, was er kann

Mach dich schlau

Medikamente, die den Muskelaufbau pushen, haben viele schwerwiegende Nebenwirkungen. Recherchiere einmal dazu. Dann weisst du, was sie mit deinem Körper machen, und kannst leichter Nein sagen, wenn dir einmal jemand Präparate zum Muskelaufbau anbieten sollte.

Es ist leicht, Sportstars für ihr athletisches Äusseres zu bewundern. Aber es gibt noch mehr im Leben als sportliche Begabung und Muskelkraft. Überlege einmal, wen du für seine Leistungen auf anderen Gebieten bewunderst (zum Beispiel aus der Musik, Kunst, Geschäftswelt, Wissenschaft, Design). Ein solches Vorbild kann dich inspirieren und dir helfen, deine anderen Talente zu entwickeln.

Finde neue Vorbilder

Lerne, wie man sich ausgewogen ernährt

Ausgewogenes Essen mit Genuss und eine ausreichende Menge an Wasser sorgen dafür, dass du dich wohlfühlst – innerlich wie äusserlich. Es tut gut, zu erleben, wie sehr eine gesunde Ernährung dein geistiges und körperliches Wohlbefinden fördert.

³⁹ Abgeleitet aus dem Factsheet Nummer 7 der australischen Regierung (2015).

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

© Gesundheitsförderung Schweiz,
Dezember 2016

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Franziska Widmer Howald
Projektleiterin Ernährung
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

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

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch