

Dokumentation Themenschwerpunkt

Positives Körperbild – Healthy Body Image

Forum Gesundheitsförderung 31. August 2017

Abstract

Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Die Einstellung zum Körper (= Körperbild) wird weniger von objektiven Gesundheitskriterien als vielmehr von subjektiven Empfindungen und gesellschaftlichen Vorgaben beeinflusst. Dem Körperbild kommt in der Gesundheitsförderung eine immer grössere Bedeutung zu. Eine Umfrage bei Jugendlichen aus der Deutschschweiz hat ergeben, dass 44% der befragten Jungen und 65% der befragten Mädchen nicht mit ihrer Figur zufrieden sind. Ein negatives Körperbild gilt als Risikofaktor für die Entwicklung von Ess-, Körperwahrnehmungs- und Angststörungen sowie Depressionen. Ziel von gesundheitsförderlichen Massnahmen ist deshalb, bereits in der frühen Kindheit Schutzfaktoren zu fördern, die die Entwicklung eines positiven Körperbilds begünstigen.

Körperbild versus Körpergewicht

Das Körperbild ist die Einstellung, die jemand gegenüber seinem eigenen Körper hat. Diese wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst wie beispielsweise dem psychischen Gesundheitszustand, dem sozialen Umfeld und den Medien. In unserer Gesellschaft existieren klare Botschaften darüber, was ein schöner und attraktiver Körper ist. Ein vermeintlich perfekter Körper soll zu mehr Selbstwert und einem glücklicheren und erfolgreicheren Leben führen. Die wenigsten Personen entsprechen aber dem gängigen Schönheitsideal. Dies kann zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Äusseren führen und die Entwicklung eines negativen Körperbilds begünstigen.

Problematisch wird es dann, wenn jemand gesundheits-schädigende Verhaltensweisen – wie Diät halten, kein oder exzessives Sporttreiben, Konsum von Muskelaufbaupräparaten etc. – zeigt, oder wenn das Körperbild sich negativ auf die psychische Gesundheit einer Person auswirkt.

Personen mit einem positiven Körperbild dagegen weisen ein besseres Selbstwertgefühl, mehr Selbstakzeptanz und eine gesündere Einstellung zu Lebensmitteln, Essen und Bewegung auf. Das Selbstwertgefühl ist

Ausdruck dafür, wie wohl sich jemand mit sich selbst und im eigenen Körper fühlt. Personen mit einem guten Selbstwertgefühl sind hinsichtlich der eigenen Persönlichkeit und in den eigenen Handlungen selbstbewusster und leistungsfähiger. Ausserdem haben sie ein geringeres Risiko an einer Depression zu erkranken. Sie akzeptieren ihren Körper, wie er ist, und behandeln ihn respektvoll, indem körperliche Bedürfnisse beachtet und gesunde Verhaltensweisen gezeigt werden. Ausserdem werden unrealistische Körperideale, so wie sie in den Medien dargestellt werden, abgelehnt, was den eigenen Körper schützt.

Ein positives Körperbild ist aber nicht gleichzusetzen mit einem gesunden Körpergewicht. Das Körperbild ist unabhängig von der tatsächlichen Körpererscheinung sowie von «objektiven» Gesundheitskriterien. Vielmehr beeinflussen sich Wohlbefinden und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper gegenseitig. Der Förderung eines positiven Körperbilds kommt deshalb in der Gesundheitsförderung eine grosse Bedeutung zu.



Die Mehrheit der Schweizer Jugendlichen ist unzufrieden mit ihrem Körper

Das Aussehen spielt grundsätzlich in jeder Altersklasse eine grosse Rolle, doch findet in der Adoleszenz eine besondere Auseinandersetzung damit statt. In dieser Zeit sind Jugendliche starken hormonellen und körperlichen Veränderungen ausgesetzt. Gleichzeitig müssen sie ihre Rolle in der Gesellschaft finden und suchen nach Liebe, sexueller Attraktivität, Anerkennung und Zugehörigkeit. Die Suche nach der eigenen Identität steht im Zentrum. Jugendliche definieren sich stark durch ihre äussere Erscheinung. Im Zusammenhang damit herrscht oftmals die Überzeugung vor, einem bestimmten Ideal entsprechen zu müssen. So werden Schönheitsideale angestrebt um der gesellschaftlichen Norm zu entsprechen und somit zu gefallen. Häufig vergleichen sich Jugendliche mit Gleichaltrigen, was zu Verunsicherung führen kann. Wird eine Diskrepanz zwischen Ideal- und Selbstbild wahrgenommen, führt das zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Solche Verunsicherungen verstärken das Risiko, ein negatives Körperbild zu entwickeln. Die aktuelle Datenlage in der Schweiz weist darauf hin, dass die Mehrheit der Jugendlichen unzufrieden ist mit ihrem Körper. Bisher existieren zwei Studien, die explizit das Körperbild von Jugendlichen in der Schweiz untersucht haben. In der ersten wurden Jugendliche aus drei Deutschschweizer Kantonen (Zürich, Basel-Stadt, Thurgau) befragt. Die zweite Studie untersuchte das Körperbild in der Romandie im Vergleich zu demjenigen

in der Deutschschweiz. Die Resultate der Studie aus der Deutschschweiz zeigen, dass 44% der Jungen und 65% der Mädchen angeben, nicht ihre Wunschfigur zu haben. Die Mehrheit derjenigen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind, versuchen entweder abzunehmen, zuzunehmen oder ihre Muskeln aufzubauen. Gängige Methoden dafür sind Sport treiben – insbesondere Krafttraining – und Diät halten.

Nationale Bestrebungen zur Förderung eines positiven Körperbilds

Gesundheitsförderung Schweiz hat fünf wichtige Punkte herausgearbeitet, die die Entwicklung eines positiven Körperbilds begünstigen:

- Förderung der Akzeptanz der Vielfalt von Körperbildern
- Förderung der Bewusstheit für die Einheit von Körper und Psyche
- Förderung der Balance zwischen Leistung und Musse
- Förderung einer bewussten Körperwahrnehmung über alle Sinne
- Förderung eines gesunden Lebensstils im Umgang mit dem eigenen Körper

Diese Ziele sollen mittels Interventionen, Policy-Massnahmen, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit verfolgt werden.

Die Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP) trägt im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz die Verantwortung für die Koordination von Massnahmen zur Förderung eines positiven Körper-

bilds. PEP hat verschiedene Präventionsmodule, -materialien und -interventionen für spezifische Zielgruppen entwickelt und schult dazu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Regelmässig findet ausserdem ein fachlicher Austausch im Rahmen einer nationalen Expertengruppe statt. In der Expertengruppe befinden sich unter anderem Vertreterinnen und Vertreter von PEP, Gesundheitsförderung Schweiz, den Kantonen sowie der Wissenschaft. Bis Ende 2017 soll in Zusammenarbeit mit dieser nationalen Expertengruppe eine einheitliche Definition zu Haltung und Verständnis von positivem Körperbild festgelegt werden. Ausserdem sollen Standards, Richtlinien und Qualitätskriterien für die Kommunikation und die Umsetzung von Massnahmen erarbeitet werden.

Bestehende Angebote im Aargau

Der Kanton Aargau führt in Zusammenarbeit mit PEP sogenannte «Bodytalks» in Oberstufenklassen durch. In diesen Workshops lernen Jugendliche mittels verschiedener Übungen die kritische Auseinandersetzung mit überzogenen Schönheitsidealen, Schlankheitswahn und damit verbundenem Ess-, Diät- und Bewegungsverhalten.

In Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz (PH FHNW) wird die Weiterbildung Purzelbaum Aargau/Solothurn – «Erfahrungsräume für Purzelbäume» angeboten. Mithilfe einfacher und praxisnaher Mittel sorgt das Angebot für eine anregende Umgebung mit vielfältigen Erfahrungsmöglichkeiten für Kinder. Dadurch werden Lebenskompetenzen wie das Erleben von Autonomie und Selbstwirksamkeit entwickelt. Ausserdem lernen die Kinder ihre Welt und sich selber kennen. Die Weiterbildung richtet sich an Kindergartenlehrpersonen und Lehrpersonen der Unterstufe sowie Betreuungspersonen von Tagesstätten und Tagesschulen.

Beide oben genannte Institutionen bieten zudem Unterrichtsmaterialien, Literatur, Weiterbildungen und Workshops an, die direkt oder indirekt das Thema Körperbild aufgreifen. Auch andere Organisationen nehmen die Thematik Körperbild bereits in ihre Tätigkeiten auf. So bietet beispielsweise die «Schweizerische Milchproduktion» auf www.swissmilk.ch Workshops zu gesunder Ernährung an, die das Thema Körperbild ebenfalls aufgreifen. Zudem können auf www.projuventute.ch Merkblätter zu «Idealbilder und neue Medien» heruntergeladen werden. Eine Sammlung von bereits bestehenden Angeboten konnte durch eine Umfrage mit unterschiedlichen Partnern der Schwerpunktprogramme «Gesundes Körpergewicht» und «Psychische Gesundheit» erstellt werden. Gleichzeitig wurde erhoben, welche Angebote mit der Thematik Körperbild erweitert, welche Kanäle und Settings hinsichtlich des Themas genutzt sowie welche Ressourcen von Seiten der Befragten zur Realisierung von Projekten oder Aktionen eingebracht werden können.

Handlungsempfehlungen für den Kanton Aargau

Im Anschluss an die Umfrage verschiedener Partner der Schwerpunktprogramme «Gesundes Körpergewicht» und «Psychische Gesundheit» wurde eine kantonale Expertengruppe gebildet. Im Rahmen eines Expertentreffens wurden im Hinblick auf das Forum folgende Empfehlungen zur Förderung eines positiven Körperbilds entwickelt.

1. Bewährtes weiterführen

Bestehende Angebote, die sich bisher bewährt haben, sollen weitergeführt werden. Damit zukünftig zusätzliche Zielgruppen erreicht werden, sollen die Angebote erweitert oder angepasst werden, ohne dass ein komplett neues Konzept entwickelt werden muss.

2. Lebenskompetenzen früh fördern

Die Problematik eines negativen Körperbilds zeigt sich häufig erst im Jugendalter. Das Körperbild wird jedoch massgeblich von der Entwicklung sogenannter Lebenskompetenzen beeinflusst. Gut entwickelte Lebenskompetenzen erleichtern im Jugendalter unter anderem den Umgang mit den körperlichen Veränderungen. Aus diesem Grund sollen vermehrt Massnahmen gefördert werden, welche das Entwickeln von Lebenskompetenzen ab dem Kleinkindalter fördern. Diese sollen das Umfeld wie beispielsweise die Eltern und Kindertagesstätten einbeziehen.

3. Geschlechterangepasste Herangehensweise

Mädchen und Jungen sind für das Thema Körperbild nicht auf dieselbe Art und Weise empfänglich. Die aktuell verwendeten didaktischen und methodischen Mittel sprechen häufig eher Mädchen an. Es ist deshalb wichtig, Angebote so anzupassen, dass sie auch Jungen ansprechen. Wichtig sind auch unterschiedliche, glaubwürdige, männliche Multiplikatoren und Vorbilder, die Haltungen und Botschaften vertreten, die ein positives Körperbild fördern.

4. Sensibilisierung der Bevölkerung

Mittels Kampagnen, Veranstaltungen und Impulsaktionen soll die Bevölkerung besser über den Zusammenhang zwischen Körper und Psyche informiert sowie für die Bedeutung eines positiven Körperbilds sensibilisiert werden.

Literaturhinweise und Links

Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah (PEP)
<http://www.pepinfo.ch/>

Bodytalk PEP
<http://www.pepinfo.ch/>
 > Angebote PEP > Bodytalk PEP

Gesundheitsförderung Schweiz: Fokusthema
 «Healthy Body Image – Positives Körperbild»
<https://gesundheitsfoerderung.ch/>
 > Kantonale Aktionsprogramme > Ernährung und
 Bewegung > Kinder und Jugendliche
 > Fokusthemen > Healthy Body Image

Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutsch-
 schweiz. Ergebnisse einer Befragung
<https://gesundheitsfoerderung.ch/>
 > Kantonale Aktionsprogramme > Ernährung und
 Bewegung > Kinder und Jugendliche
 > Fokusthemen > Healthy Body Image
 > Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutsch-
 schweiz. Ergebnisse einer Befragung

Positives Körperbild – Healthy and positive body
 image. Gibt es einen relevanten Unterschied zwischen
 den Resultatender Befragung zum positiven Körperbild
 der Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren in der
 Deutschschweiz (2015) und in der Romandie (2016)?
franziska.widmer@promotionsante.ch

Pädagogische Hochschule –
 Fachhochschule Nordwestschweiz (PH FHNW)
<https://www.fhnw.ch/de>

Purzelbaum Aargau/Solothurn –
 Erfahrungsräume für Purzelbäume
<https://www.fhnw.ch/de>
 > Weiterbildung > Pädagogik > Beratungsstellen und
 Beratungsangebote > Beratungsstelle Gesundheits-
 bildung und Prävention > Projekte Gesundheitsbildung
 > Purzelbaum Aargau/Solothurn – Erfahrungsräume für
 Purzelbäume

Pro Juventute – Merkblätter
<https://www.projuventute.ch/>
 > Downloads > Merkblätter/Infoblätter

swissmilk – Workshops
<https://www.swissmilk.ch/de/>
 > Services > Schulen

Herausgeber

Departement Gesundheit und Soziales
 Abteilung Gesundheit, 5001 Aarau

Autorin

Alice Müller

Gestaltung

bigfish AG, Aarau

Fotografie

© shutterstock

Text

Sektion Gesundheitsförderung und Prävention

Copyright

© 2017 Kanton Aargau

gesundheitsfoerderung@ag.ch

www.ag.ch/gsuundundzwaeg