



Gesundheitsförderung Schweiz

Arbeitspapier 29

Positives Körperbild bei Jugendlichen

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

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

Autorin

Dr. Christine Forrester-Knauss, Psychologin, Klinik Schützen, Rheinfelden

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin Gesundes Körpergewicht, kantonale Aktionsprogramme

Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 29

Zitierweise

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

Fotonachweis Titelbild

shutterstock

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
www.gesundheitsfoerderung.ch

Originaltext

Deutsch

Bestellnummer

02.0038.DE 12.2014

Diese Publikation ist auch in französischer Sprache erhältlich (Bestellnummer 02.0038.FR 12.2014).

ISSN

2296-5661

Download PDF

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Editorial

Gesundes Körpergewicht – unser langfristiger Schwerpunkt

41 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind heute übergewichtig oder adipös. Die neusten Erhebungen zeigen, dass der durchschnittliche Prozentsatz von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz bei 17,5 Prozent liegt. Das Risiko für verschiedene Krankheiten steigt mit zunehmendem Body-Mass-Index (BMI). Daher ist es wichtig, dass Übergewicht oder Fettleibigkeit gar nicht erst entstehen.

Der Bereich «Gesundes Körpergewicht» ist daher ein Schwerpunkt der langfristigen Strategie 2007–2018 von Gesundheitsförderung Schweiz. Zusammen mit unseren kantonalen Partnern investieren wir einen Grossteil unserer Mittel in den Bereich gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Langfristiges Ziel ist es, den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht zu erhöhen. Mit einer sowohl die Lebensbedingungen als auch das Verhalten einschliessenden Strategie will Gesundheitsförderung Schweiz zu einer Trendumkehr in die gesunde Richtung beitragen.

Das Thema «Gesundes Körperbild» – ein Bedürfnis der Kantone

Die 2007 gestarteten kantonalen Aktionsprogramme (KAP) fokussieren auf die Förderung eines gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen von 0 bis 16 Jahren. Eine positive Einstellung zum eigenen Körper ist Voraussetzung dafür, dass Massnahmen für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung bei Kindern und Jugendlichen greifen. Wir verfolgen daher mit unserem Programm Gesundes Körpergewicht nicht nur das Ziel, dass sich Kinder und Jugendliche gesund ernähren und viel bewegen. Wir helfen ihnen auch, ein gesundes Körperbild zu entwickeln. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die Bevölkerung explizit auf das Thema Gesundes Körperbild/Healthy Body Image (HBI) aufmerksam zu machen und dafür zu sensibilisieren.

Positives Körperbild bei Jugendlichen

Dieses Dokument ergänzt das Arbeitspapier Nr. 3 «Gesundes Körperbild – Healthy Body Image». Es geht vertieft auf die grundlegenden Elemente für ein positives Körperbild ein. Zudem zeigt es Wege für die praktische Arbeit mit jungen Menschen auf. Wir danken Christine Forrester-Knauss für die sehr interessante und qualitativ hochstehende Arbeit, die sie geleistet hat. Wir sind überzeugt, dass dieses Dokument für die mit der Gesundheitsförderung befassten Akteure sehr nützlich ist, um ihre Aktivitäten weiterzuentwickeln.

Bettina Abel Schulte
Vizedirektorin / Leiterin Programme

Chiara Testera Borrelli
Co-Leiterin Gesundes Körpergewicht,
kantonale Aktionsprogramme

Inhaltsverzeichnis

Management Summary	5
1 Positives Körperbild aus einer Public-Health-Perspektive	6
2 Definition positives Körperbild	8
3 Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?	9
3.1 Wertschätzung des Körpers und Anerkennung der Einzigartigkeit der Person	9
3.2 Interpersonelle Unterstützung, uneingeschränkte Akzeptanz des Körpers von nahestehenden Anderen und Modelllernen	9
3.3 Media Literacy / protective filtering	10
3.4 Breite Definition von Schönheit	11
3.5 Auf den Körper hören und sich um den Körper kümmern	11
3.6 Zusammenfassung: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?	12
4 Fazit	14
Literaturverzeichnis	15

Management Summary

Das vorliegende Arbeitspapier gibt eine Übersicht über den Stand der aktuellen Forschung im Bereich positives Körperbild von Jugendlichen und zeigt auf, wie durch Gesundheitsförderung ein positives Körperbild in der Praxis unterstützt werden kann. Das Körperbild hängt eng mit dem Selbstwertgefühl einer Person zusammen, vor allem in der Adoleszenz können sich durch ein negatives Körperbild psychische Probleme entwickeln. Daher ist die Frage von Bedeutung, welche Jugendlichen mit ihrem Körper zufrieden sind und wie dies zu erklären ist, um mithilfe von Gesundheitsförderung und Prävention ein positives Körperbild aufrechterhalten oder unterstützen zu können. Es wurde eine umfassende Literaturrecherche durchgeführt und die aktuelle Forschung im Bereich positives Körperbild zusammengefasst. Es wird beschrieben, wie das positive Körperbild definiert werden kann und welche Faktoren in Bezug auf das positive Körperbild von Bedeutung sind. Sowohl interpersonelle als auch intraindividuelle Faktoren spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle und sind für die Prävention relevant. Die aus wissenschaftlichen Ergebnissen abgeleiteten Handlungsempfehlungen sollen ermöglichen, dass Eltern, Lehrpersonen, Fachpersonen wie beispielsweise medizinisches Personal oder andere Erwachsene mit Vorbildfunktion zu einem positiven Körperbild von Jugendlichen beitragen können.

1 Positives Körperbild aus einer Public-Health-Perspektive

In den westlichen Gesellschaften spielen das Aussehen und der Körper eine grosse Rolle. Die Zufriedenheit mit dem Körper steht in Zusammenhang mit dem globalen Selbstwertgefühl einer Person (Swami, Airs, Chouhan, Leon & Towell, 2009; Swami, Stieger, Haubner & Voracek, 2008) und ist von zentraler Bedeutung dafür, wie diese sich selbst fühlt und wahrnimmt. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Mehrheit der Frauen und Mädchen ein negatives Körperbild aufweisen (z. B. Bearman, Presnell, Martinez & Stice, 2006; Levine & Smolak, 2002; Narring et al., 2004), und die Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass auch Jungen immer unzufriedener mit ihrem Körper werden (Tiggemann, 2011). Forschungsergebnisse aus verschiedenen Ländern (z. B. USA, Australien) zeigten, dass Kinder ab einem Alter von 6 Jahren beginnen, sich Sorgen um Figur und Gewicht zu machen, und ungefähr 30–50% der 6- bis 12-Jährigen berichten, unzufrieden mit ihrem Aussehen zu sein (Ricciardelli & McCabe, 2001; Smolak, 2011). Die Adoleszenz ist eine besonders vulnerable Zeit in Zusammenhang mit dem Körperbild, in der sich auf der Grundlage eines negativen Körperbildes andere psychische Probleme wie beispielsweise gestörtes Essverhalten (Stice, 2002) oder auch schwerere psychische Störungen wie eine Essstörung oder depressive Symptome (Brausch & Gurierrez, 2009; Wertheim & Paxton, 2011) entwickeln können. Längsschnittstudien mit Jugendlichen haben gezeigt, dass das Körperbild über die Zeit hinweg relativ stabil ist (Wertheim & Paxton, 2011), was darauf hinweist, dass ein negatives Körperbild über längere Zeit bestehen bleiben kann. Dies spricht für die Notwendigkeit, Präventionsprogramme und Frühinterventionen in dieser Entwicklungsphase anzusetzen, in der die Probleme entstehen. Präventionsprogramme für die Verbesserung des Körperbildes von Jungen sind jedoch immer noch unterrepräsentiert (Ricciardelli & McCabe, 2011) und waren bisher teilweise nicht (McCabe, Ricciardelli & Karantzas, 2010) oder nur sehr eingeschränkt (Bird, Halliwell, Diedrichs & Harcourt, 2013) erfolgreich.

Die Forschung und Praxis im Bereich Körperbild hat sich in den letzten 50 Jahren vor allem darauf konzentriert, ein negatives Körperbild, also die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, zu verstehen, herauszufinden, wie es vermieden werden kann, und es zu behandeln (Cash & Smolak, 2011). Ein negatives Körperbild kann gestörtes Essverhalten nach sich ziehen. Daher ist die Frage nach der Prävention eines negativen Körperbildes relevant. Aus einer Public-Health-Perspektive ist jedoch auch der Fokus auf das positive Körperbild und die Frage nach damit zusammenhängenden Faktoren von grosser Bedeutung, da auch die Aufrechterhaltung von Gesundheit – in diesem Zusammenhang eines positiven Körperbildes – und nicht nur die Wiedergewinnung von Gesundheit das im Vordergrund stehende Ziel darstellt. Somit hat sich sowohl im wissenschaftlichen Bereich als auch in der Praxis die Frage gestellt, wie ein positives Körperbild entsteht und welche Faktoren es erklären, aufrechterhalten und unterstützen. Die bisherige Forschung hat gezeigt, dass ein positives Körperbild nicht einfach gleichzusetzen ist mit einem niedrigen negativen Körperbild. So kann unterschieden werden zwischen Menschen mit positivem, Menschen mit neutralem und Menschen mit negativem Körperbild (Tylka, 2011). Individuelle, kulturelle, familiäre oder interpersonelle Faktoren, die mit einem negativen Körperbild zusammenhängen, wie beispielsweise ein niedriges Selbstwertgefühl, wahrgenommener Druck von den Medien, dünn zu sein, oder Perfektionismus stehen nicht notwendigerweise ebenfalls in Zusammenhang mit dem positiven Körperbild. Welche Faktoren hier eine Rolle spielen, ist bisher weitaus weniger erforscht (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow 2005). Welche Jugendlichen sind mit ihrem Körper zufrieden, und wie ist dies zu erklären? Ein Verständnis davon, was zu einem positiven Körperbild beiträgt und welche Personen mit ihrem Körper zufrieden sind, ist für Prävention und Behandlung mit dem Ziel, ein positives Körperbild zu erreichen, eine wichtige Grundlage. Was trägt dazu bei, dass Menschen ihren Körper schätzen, respektieren, ihn sorgsam behandeln und sich wohl mit ihm

fühlen? Die Forschung in diesem Bereich steht, im Vergleich zur Forschung im Bereich negatives Körperbild, noch relativ am Anfang (Tylka, 2011). Im Folgenden wird auf der Grundlage der aktuellen Forschung dargestellt, welche Faktoren in Bezug auf ein positives Körperbild bei Jugendlichen von Bedeutung sind, was im Rahmen von Gesundheitsförderung in Bezug auf das positive Körperbild getan werden kann und wie ein positives Körperbild in der Praxis unterstützt werden kann.

2 Definition positives Körperbild

Da das positive Körperbild, wie bereits erwähnt, vom negativen Körperbild unterschieden werden kann, stellt sich die Frage, wie ein positives Körperbild definiert werden kann. Nach Avalos et al. (2005) zeichnet sich ein positives Körperbild aus durch:

- Eine positive Auffassung über den Körper, unabhängig von der tatsächlichen physischen Erscheinung.
- Akzeptanz des Körpers, unabhängig von Gewicht, Körperform und Unvollkommenheiten.
- Respekt dem Körper gegenüber durch das Beachten der körperlichen Bedürfnisse und das Zeigen von gesunden Verhaltensweisen (beispielsweise ein gesundes Mass an Bewegung, gesundes Essverhalten, Körperpflege usw.).
- Schützen des Körpers durch das Ablehnen von unrealistischen Körperidealen, wie sie in den Medien dargestellt werden.

Individuen mit einem positiven Körperbild beschreiben ihren Körper als schön, fühlen sich wohl und selbstsicher mit ihrem Körper, gehen sorgsam mit ihm um und kümmern sich um dessen Bedürfnisse (Tylka, 2011). Das Körperbild entwickelt sich durch die gegenseitige Beeinflussung von umweltbedingten Einflüssen und interpersonellen Erfahrungen (z.B. kulturelle Sozialisation, auch durch ein vorherrschendes Schönheitsideal, Feedback¹, Modelllernen²), kognitiven und emotionalen intrapersonellen Faktoren (z.B. Selbstwertgefühl), körperlichen Charakteristika (Körpergewicht, physische Erscheinung) und dem Verhalten (ungesundes/gesundes Essverhalten, Umgang mit dem Körper) (Cash, 2011). Zur Erfassung des positiven Körperbildes haben Avalos, Tylka und Wood-Barcalow (2005) mit der Body Appreciation Scale einen kurzen (13 Items), validen und reliablen Fragebogen entwickelt. Dieser wurde auch als deutschsprachige Version validiert (Swami, Stieger, Haubner & Voracek, 2008).

¹ z. B. in Form von Kommentaren über Körper oder Gewicht von Freunden, der Familie usw.

² Lernen vom Modell, beispielsweise von Eltern oder anderen Personen mit Vorbildfunktion

3 Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

Sowohl Umweltfaktoren als auch intraindividuelle Faktoren wirken sich auf das Körperbild aus, und es kann als reziproker Prozess beschrieben werden, wie eine bestimmte Umwelt das Körperbild einer Person beeinflusst und wie sich die Person jedoch, abhängig von ihrer Persönlichkeit und ihrem Körperbild, auch ein bestimmtes Umfeld (beispielsweise Freunde) aussucht und dieses ebenfalls beeinflusst. So wird angenommen, dass Personen mit positivem Körperbild sich Partner und Freunde suchen, die sie darin unterstützen, ihren Körper zu schätzen und ihn mit einem wertschätzenden Blick zu betrachten. Da die Forschung im Bereich positives Körperbild erst relativ am Anfang steht, ist noch wenig bekannt darüber, wie sich die verschiedenen Faktoren gegenseitig beeinflussen und wie diese zueinander in Beziehung stehen (Iannantuono & Tylka, 2012). Aus qualitativen Studien mit halbstrukturierten Interviews (Frisén & Holmqvist, 2010; Holmqvist & Frisén, 2012; Wood-Barcalow, Tylka, Augustus-Horvath, 2010) sind Informationen gewonnen worden, welche Faktoren für das positive Körperbild von Bedeutung sind, die dann auch in quantitativen Studien untersucht und nachgewiesen werden konnten (Diedrichs & Lee, 2011; Halliwell, 2013; Kelly, Wall, Eisenberg, Story & Neumark-Sztainer, 2005; Snapp, Hensley-Choate & Ryu, 2012; Want, 2009). Im Folgenden werden die verschiedenen Faktoren dargestellt, die bisher in der Forschung für die Unterstützung des positiven Körperbildes als bedeutsam festgestellt wurden.

3.1 Wertschätzung des Körpers und Anerkennung der Einzigartigkeit der Person

In einer qualitativen Studie (Frisén & Holmqvist, 2010), in der Jugendliche mit positivem Körperbild zu ihrer Zufriedenheit mit ihrem Körper befragt wurden, hatte sich gezeigt, dass diese ihren Körper trotz gewisser Unvollkommenheiten akzeptieren. Ein Wissen darüber, wie normale Körper aussehen und dass diese nicht so perfekt aussehen, wie oft

dargestellt, trug dazu bei, dass eigene Unvollkommenheiten in Bezug auf den Körper akzeptiert werden konnten. Es wurde ausserdem gefunden, dass die Wertschätzung des Körpers für seine Funktionalität – also dafür, was er alles kann anstatt wie er aussieht – ein weiterer wichtiger Punkt bei Jugendlichen mit positivem Körperbild war. Ein positives Körperbild ist jedoch nicht nur mit Akzeptanz der Unvollkommenheiten verbunden, sondern mit Respekt und Wertschätzung, was sich in der Emotion, der Kognition und in schützendem Verhalten dem Körper gegenüber zeigte (Wood-Barcalow et al., 2010).

3.2 Interpersonelle Unterstützung, uneingeschränkte Akzeptanz des Körpers von nahestehenden Anderen und Modelllernen

Kommentare oder Unterhaltungen über das Aussehen werden als Risikofaktoren für die Entwicklung eines negativen Körperbildes gesehen, und es wurde nachgewiesen, dass diese die Internalisierung des Körperideals und die Unzufriedenheit mit dem Körper erhöhen (Clark & Tiggemann, 2006). Es wird daher vermutet, dass Kontakt mit Personen, die ein positives Körperbild haben, dazu beiträgt, das positive Körperbild zu fördern. Die Erfahrung, von wichtigen Bezugspersonen akzeptiert und geschätzt zu werden, kann sich positiv auf das Körperbild auswirken (Wood-Barcalow et al., 2010). Vor allem auch die Familie beziehungsweise der Einfluss der Eltern spielt in Zusammenhang mit einem positiven Körperbild eine wichtige Rolle (Neumark-Sztainer, 2005; Ricciardelli, McCabe & Banfield, 2000; Snapp, Hensley-Choate & Ryu, 2012). Eltern können auf verschiedene Weise einen positiven Einfluss auf das Körperbild nehmen. Sie können als Rollenmodell gesundes Verhalten vorleben, sie können die gesunde Lebensweise ihrer Kinder direkt unterstützen (z. B. genügend Bewegung fördern) und weniger auf das Gewicht und mehr auf Gesundheit im Allgemeinen fokussieren (Neumark-Sztainer, 2009; Neumark-

Sztainer, 2005). Kommentare von Eltern, die dazu auffordern, das Essen zu kontrollieren und nicht zu viel zu essen, können der Akzeptanz des eigenen Körpers entgegenwirken (Iannantuono & Tylka, 2012). Fachpersonen und Experten im Bereich Körperbild können Eltern darin unterstützen, diese Zusammenhänge zu verstehen, und verdeutlichen, dass Botschaften in Bezug auf Essen und Gewicht von Eltern an ihre Kinder direkt damit verbunden sind, wie ihr Kind sich fühlt, wie es mit seinem Körper zufrieden ist und wie es seine eigenen, intuitiven Hunger- und Sättigungsgefühle wahrnehmen kann. Es konnte gezeigt werden (Kelly et al., 2005), dass sich bei Mädchen mit ausgeprägter Zufriedenheit mit dem Körper eine höhere Wahrscheinlichkeit zeigte, eine Einstellung der Eltern und Gleichaltrigen zu berichten, die gesundes Essverhalten und Bewegung unterstützt, anstatt eine Einstellung, die Diät halten befürwortet.

3.3 Media Literacy / protective filtering

Von den Medien werden ungesunde, geschlechtsspezifische Körperideale propagiert. Das weibliche Körperideal ist gross, dünn, weiss, mit relativ grossen Brüsten (Levine & Chapman, 2011). Dieses Ideal wird als normal, gesund und durch genügend Einsatz erreichbar dargestellt. Das männliche Ideal ist vielseitiger, ebenfalls gross und schlank sowie meist muskulös (Levine & Chapman, 2011). Dieser Standard von Schönheit kann durch die Medien (Fernsehen, Videospiele, Zeitschriften, Filme, Internet) sowie durch Eltern, Gleichaltrige, Geschwister, die Schule oder auch durch medizinisches Personal übermittelt werden (Wertheim & Paxton, 2011), und hiermit kann entweder ein unrealistisches und ungesundes Körperideal oder die Akzeptanz des eigenen Körpers durch die Umgebung unterstützt werden. Der Selbstwert ist ein wichtiger Faktor in Zusammenhang mit der Internalisierung von Schönheitsidealen. So stand das Ausmass, in welchem ein Individuum das vorherrschende Schönheitsideal internalisierte, in Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl (Tiggemann, 2011). Personen mit höherem Selbstwertgefühl werden durch die in den Medien propagierten Schönheitsideale weniger be-

einflusst als Personen mit niedrigem Selbstwertgefühl (Tiggemann, 2011).

Das Konsumieren von Medien, die das idealisierte dünne oder muskulöse Körperbild zeigen, kann sich negativ auf das Körperbild auswirken (Grabe, Ward & Hyde, 2008; Levine & Murnen, 2009). Media Literacy in Form von einer Infragestellung des unrealistischen Körperideals und dadurch die Reduktion der Internalisierung dieses Ideals sind für das Vermeiden eines negativen Körperbildes wichtig und wurden daher für Präventionsprogramme als bedeutsam erachtet (Bird et al., 2013). Studienergebnisse mit Jugendlichen aus der Schweiz haben gezeigt, dass das internalisierte muskulöse Körperideal weniger einflussreich auf das Körperbild von Jungen war als das internalisierte dünne Schönheitsideal auf das Körperbild von Mädchen (Knauss, Paxton & Alsaker, 2007). In einer weiteren Studie wurde gezeigt, dass bei Mädchen die Zeitdauer, die damit verbracht wird, das Körperideal vermittelnde Medien zu konsumieren, mit der Unzufriedenheit mit dem Körper korrelierte (Levine & Chapman, 2011). Bei Mädchen scheinen Zeitschriften eine grössere Auswirkung auf das Körperbild zu haben als Fernsehen. Bei Jungen bestand eine niedrigere Korrelation zwischen dem Konsum von Fitnessmagazinen und der Unzufriedenheit mit dem Körper als bei Mädchen, jedoch liegen bisher nicht genügend (Langzeit-)Studien vor, um eindeutige Aussagen über den Einfluss der Medien auf das Körperbild von Jungen machen zu können (Levine & Chapman, 2011). Auch in einer australischen Studie mit Jugendlichen (Hargreaves & Tiggemann, 2004) konnte gezeigt werden, dass der Einfluss der Medien auf das Körperbild bei Mädchen stärker war als bei Jungen. Dies weist darauf hin, dass Media Literacy bei Mädchen ein wichtiger Bestandteil von Präventionsprogrammen ist. Bei Jungen stand die Reaktion auf das Schönheitsideal nicht in Zusammenhang mit dem Körperbild (Smolak, 2011). Daher ist es auf der Grundlage der bisherigen Forschungsergebnisse nicht klar, wie effektiv Media Literacy Training bei Jungen ist.

Es konnte gezeigt werden, dass ein positives Körperbild vor negativen Einflüssen der Medien schützt (Halliwell, 2013; Want, 2009; Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010). Jugendliche mit einem

positiven Körperbild entwickelten einen Filter, der ihnen hilft, Bilder oder Einflüsse, die sich negativ auf das Körperbild auswirken, abzublocken und für das Körperbild positive Einflüsse aufzunehmen (Wood-Barcalow et al., 2010). Mädchen im Alter von 6 bis 12 Jahren, die das in den Medien gezeigte dünne Schönheitsideal ablehnten, wiesen höhere Werte im positiven Körperbild auf als Mädchen, die das Schönheitsideal internalisierten. Diese Mädchen haben, als ihnen Bilder von dünnen Models gezeigt wurden, geäußert, dass es ihnen nicht gefällt, wie diese aussehen (Smolak, 2011).

3.4 Breite Definition von Schönheit

Neben der Beeinflussung des Körperbildes auf individueller Ebene in Form von Präventionsprogrammen wurde die Notwendigkeit diskutiert, auf einer übergeordneten Ebene Einfluss auf das Körperbild zu nehmen, indem das in den Medien dargestellte dünne Schönheitsideal durch ein normalgewichtiges, durchschnittlich aussehendes Schönheitsideal ersetzt wird und auch eine grössere Bandbreite von Körperformen dargestellt werden (Diedrichs & Lee, 2011). Durch das Zeigen normalgewichtiger Models in den Medien oder durch eine Vermeidung der Nachbearbeitung von Bildern mithilfe von Airbrushing könnte eine breitere Definition von Schönheit erreicht werden und das dünne/muskulöse Schönheitsideal durch ein realistischeres Schönheitsideal abgelöst werden. Es stellt sich die Frage, inwiefern die Mode- und Werbeindustrie Mitverantwortung tragen sollte für das Erreichen eines positiven Körperbildes bzw. das Vermeiden einer Unzufriedenheit mit dem Körper (Diedrichs & Lee, 2011). Mehrere experimentelle Studien aus Grossbritannien und eine Studie aus Australien (Diedrichs & Lee, 2011; Dittmar & Howard, 2004; Halliwell & Dittmar, 2004; Halliwell, Dittmar & Howe, 2005) haben gezeigt, dass sich Bilder von normalgewichtigen Models positiver auf das Körperbild auswirkten als Bilder von dünnen Models. Die Werbe- und Modeindustrie könnte hier das Argument dagegenhalten, dass sich ein Produkt, das mit dünnen Models gezeigt wird, besser verkaufen lässt. Die Wirkung der Werbung mit normalgewichtigen Models wurde jedoch als vergleichbar

positiv eingeschätzt, was bedeutet, dass diese nicht als weniger wirksam bewertet wurde als die Werbung mit dünnen Models (Diedrichs & Lee, 2011). Dieses Ergebnis entkräftet das Argument der Werbe- und Modeindustrie, dass sich Produkte, die mit Models mit dem dünnen Schönheitsideal gezeigt werden, besser verkaufen lassen. Auch in einer qualitativen Studie mit Jugendlichen aus Schweden (Holmqvist & Frisé, 2012) wurde deutlich, dass Jugendliche mit einem positiven Körperbild dem gängigen Schönheitsideal kritisch gegenüberstanden und es als unrealistisch und unnatürlich bewerteten. Sie haben eine weiter gefasste Definition von Schönheit beschrieben und Schönheit als etwas Subjektives definiert. Aus diesen Ergebnissen lässt sich schliessen, dass sich eine Veränderung in der Darstellung des weiblichen und männlichen Körpers in den Medien weg von einem sehr dünnen/muskulösen Körper hin zu einem realistischeren Körper oder die Darstellung verschiedener Körperformen auf die Internalisierung des Schönheitsideals auswirken würde und es sich somit auch positiv auf das Körperbild auswirken könnte. Um ein positives Körperbild zu erreichen, ist es erstrebenswert, dass Jugendliche eine breite Definition von Schönheit in Bezug auf den Körper entwickeln und Wertschätzung und Toleranz gegenüber verschiedenen Körperformen und Körpergewichten zeigen.

3.5 Auf den Körper hören und sich um den Körper kümmern

Es konnte gezeigt werden, dass das positive Körperbild in hohem Zusammenhang mit Gesundheit und positivem Gesundheitsverhalten, wie beispielsweise gesundes Essverhalten oder Bewegung, steht (Frisé & Holmqvist, 2010; Tylka, 2011). So weist eine Person mit positivem Körperbild eher ein konstantes Körpergewicht auf und zeigt eher gesundes Essverhalten im Vergleich zu einer Person mit negativem Körperbild. Das Essen bei Personen mit positivem Körperbild erfolgt intuitiv und richtet sich somit nach der Wahrnehmung von Hunger und Sättigungsgefühl (Iannantuono & Tylka, 2012). Bewegung und Sport sind neben der gesunden Ernährung ebenfalls von Bedeutung für ein positives Körperbild. Die Ergeb-

nisse verschiedener Meta-Analysen haben gezeigt, dass Sport sich positiv auf das Körperbild auswirkt (Campbell & Hausenblas, 2009; Martin Ginis & Bassett, 2011), wobei die Verbesserung der wahrgenommenen Fitness und eine Erhöhung der Selbstwirksamkeit wichtige Veränderungen darstellen und Sport ausgeübt werden sollte, der Spass macht. Grössere Effekte der Auswirkung des Sports auf das Körperbild wurden bei Erwachsenen im Vergleich zu Kindern und Jugendlichen gefunden (Campbell & Hausenblas, 2009). Auch in der qualitativen Studie von Frisé und Holmqvist (2010) wurde festgestellt, dass die Jugendlichen mit positivem Körperbild mehrheitlich berichteten, physisch sehr aktiv zu sein, und Bewegung als wichtigen Bestandteil ihres Lebens sahen. Jedoch ist die Motivation zum Sporttreiben von entscheidender Bedeutung. So stand Sporttreiben aus Spass und aus Gesundheitsgründen in positivem Zusammenhang mit dem Körperbild, und Sporttreiben, um die Figur zu beeinflussen, hatte eine negative Auswirkung auf das Körperbild (Pritchard & Tiggemann, 2008). In Interventionsprogrammen zur Förderung eines gesunden Körpergewichts wurde festgestellt, dass sich das Körperbild bei einem Fokus auf gesundes Essverhalten und auf ein gesundes Mass an Bewegung – anstatt auf Gewichtsverlust und rigides Diäthalten – positiv beeinflussen lässt (Liebman, 2005).

3.6 Zusammenfassung: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

In Tabelle 1 werden die zuvor dargestellten Faktoren, die in die Praxis einbezogen werden können, um ein positives Körperbild zu fördern, zusammengefasst dargestellt. Es wird nochmals erwähnt, was auf der Grundlage der bisherigen Forschungsergebnisse in Zusammenhang mit dem Körperbild und Gesundheitsförderung bedeutsam ist beziehungsweise welches Gesundheitsverhalten sich daraus ableiten lässt.

Tabelle 1: Wie kann das positive Körperbild in der Praxis gefördert werden?**1. Fokus auf Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden (nicht auf das Körpergewicht)**

Durch regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung kann die Gesundheit des Körpers ernst genommen werden. Es ist ratsam, eher auf Gesundheit und Fitness zu fokussieren als auf Gewicht, Körpergrösse oder Körperform. Regelmässige Bewegung, die Spass macht, und der Fokus auf der Funktionalität des Körpers anstatt hauptsächlich auf dem Aussehen sind für ein positives Körperbild förderlich. Eine Wertschätzung dem Körper gegenüber für das, was er alles kann und zu was er einen befähigt, anstatt eine Reduktion auf das Aussehen kann zu einer ausgeprägteren Zufriedenheit mit dem Körper beitragen. Für die Unterstützung eines positiven Körperbildes können Eltern als Rollenmodell gesundes Verhalten vorleben, sie können die gesunde Lebensweise ihrer Kinder direkt unterstützen (z. B. genügend Bewegung fördern) und weniger auf das Gewicht und mehr auf Gesundheit im Allgemeinen fokussieren.

2. Vor Einflüssen schützen, die für den Körper negativ sind

Die Akzeptanz von unrealistischen Schönheitsidealen, die durch Freunde, die Medien oder die Familie vermittelt werden können, kann sich negativ auf das Körperbild auswirken. Diese unrealistischen Schönheitsideale und auch der Kontakt zu Personen, die eine Person ausschliesslich nach dem Aussehen beurteilen, sollten hinterfragt werden, und man sollte sich diesen Einflüssen nur in beschränktem Ausmass aussetzen. Negative Kommentare über den Körper oder z. B. Aufforderungen, weniger zu essen, können eine Fokussierung auf Körper und Gewicht nach sich ziehen und somit zu einem negativen Körperbild führen.

3. Positive soziale Unterstützung pflegen

Sich ein Umfeld aufzubauen, das einen unterstützt darin, das Leben zu geniessen und gesunde Verhaltensweisen in den Alltag einzubauen, kann zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Steigerung des positiven Körperbildes beitragen.

4. Sich dem eigenen Körper gegenüber wertschätzend verhalten und Vorbildverhalten zeigen

Sowohl gesunde Verhaltensweisen als auch eine wertschätzende, wohlwollende Art, sich über den eigenen Körper (oder auch den Körper anderer) zu äussern oder den eigenen Körper wahrzunehmen (durch eine Fokussierung auf die positiven Aspekte des Körpers), können ein positives Körperbild fördern. Es sollte ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass negative Kommentare über den eigenen Körper oder den Körper anderer negative Auswirkungen haben und zu einer Unzufriedenheit mit dem Körper beitragen können. Zu einer wertschätzenden Haltung dem eigenen Körper gegenüber gehört auch das Wahrnehmen seiner Bedürfnisse (z. B. Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Ruhe, Umgang mit Stress).

4 Fazit

Da die Auswirkungen eines negativen Körperbildes auf die psychische und physische Gesundheit von Jugendlichen nachgewiesen wurden (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines & Story, 2006), ist im Sinne von präventiven Massnahmen für die Förderung von Gesundheit die Unterstützung der Entwicklung eines positiven Körperbildes von Jugendlichen von Bedeutung. Die Forschung im Bereich positives Körperbild und somit auch die Entwicklung von effektiven Präventions- und Interventionsmassnahmen in diesem Bereich steht noch relativ am Anfang. Die Bedeutung einzelner Faktoren in Zusammenhang mit dem positiven Körperbild wurde dargestellt und die daraus abzuleitenden Empfehlungen wurden in Tabelle 1 zusammengefasst. Es konnte gezeigt werden, dass das positive Körperbild mithilfe von Präventionsprogrammen gesteigert werden kann (Franko, Cousineau, Rodgers & Roehrig, 2013; McVey et al., 2010), was auch für die Prävention von Gewichtszunahme und gestörtem Essverhalten als hilfreich und effektiv gesehen wird (Neumark-Sztainer, 2009; Neumark-Sztainer et al., 2010). Diese Steigerung des positiven Körperbildes mithilfe eines internetbasierten Präventionsprogrammes war jedoch nur kurzfristig andauernd und nur bei Mädchen nachweisbar. Längerfristige Effekte auf das positive Körperbild liessen sich nicht nachweisen (Franko, Cousineau, Rodgers & Roehrig, 2013). Eine weitere Vertiefung des Verständnisses der verschiedenen Faktoren, die in Zusammenhang mit dem positiven Körperbild eine Rolle spielen, sowie deren Zusammenhang und deren Bedeutung als Prädiktor sollte durch weitere Forschung erreicht werden, auch um nachhaltig wirksame und auch für Jungen effektive Programme entwickeln zu können.

Literaturverzeichnis

- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 85-297.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence, 35*, 229-241.
- Bird, E., Halliwell, E., Diedrichs, P. C. & Harcourt, D. (2013). Happy Being Me in the UK: A controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children. *Body Image, 10*, 326-334.
- Brausch, A. M. & Gutierrez, P. M. (2009). The role of body image and disordered eating as risk factors for depression and suicidal ideation in adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 9*, 58-71.
- Campbell, A. & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*, 780-793.
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 39-47). New York, NY: The Guildford Press.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). Understanding body images. Historical and contemporary perspectives (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 3-11). New York, NY: The Guildford Press.
- Clark, L. S. & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in 9- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Journal of Social Development, 15*, 628-643.
- Diedrichs, P. C. & Lee, C. (2011). Waif goodbye! Average-size female models promote positive body image and appeal to consumers. *Psychology & Health, 26*, 1273-1291.
- Dittmar, H. & Howard, S. (2004). Professional hazards? The impact of models' body size on advertising effectiveness and women's body-focused anxiety in professions that do and do not emphasise the cultural ideal of thinness. *British Journal of Social Psychology, 43*, 477-497.
- Franko, D. L., Cousineau, T. M., Rodgers, R. F. & Roehrig, J. P. (2013). BodiMojo: Effective Internet-based promotion of positive body image in adolescent girls. *Body Image, 10*, 481-488.
- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image, 7*, 205-212.
- Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134*, 460-476.
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image, 10*, 509-514.

- Halliwel, E. & Dittmar, H. (2004). Does size matter? The impact of model's body size on women's body-focused anxiety and advertising effectiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 104-122.
- Halliwel, E., Dittmar, H. & Howe, J. (2005). Short research note: The impact of advertisements featuring ultra-thin or average-size models on women with a history of eating disorders. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 15*, 405-413.
- Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. *Body Image, 1*, 351-361.
- Holmqvist, K. & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality": Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image, 9*, 388-395.
- Iannantuono, A. C. & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image, 9*, 227-235.
- Kelly, A. M., Wall, M., Eisenberg, M. E., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2005). Adolescent girls with high body satisfaction: who are they and what can they teach us? *Journal of Adolescent Health, 37*, 391-396.
- Knauss, C., Paxton, S. J. & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image, 4*, 353-360.
- Levine, M. P. & Chapman, K. (2011). Media influences on body image (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 101-109). New York, NY: The Guildford Press.
- Levine, M. P. & Murnen, S. K. (2009). Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders. A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*, 9-42.
- Levine, M. P. & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. In T. F. Cash & Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). New York: Guilford Press.
- Liebman, M. (2005). Lessons learned from WIN the Rockies and other key studies. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 37*, S95-S100.
- Martin Ginis, K. A. & Bassett, R. L. (2011). Exercise and changes in body image (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 378-386). New York, NY: The Guildford Press.
- McVey, G. L. et al. (2010). Promoting positive body image among university students: A collaborative pilot study. *Body Image, 7*, 200-204.
- Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.-C., Diserens, C., Alsaker, F. D. & Michaud, P.-A. (2004). Gesundheit der Jugendlichen in der Schweiz (2002) [SMASH 2002 Swiss multicenter adolescent study on health 2002]. Schlussbericht. Bern: Institut für Psychologie.

Neumark-Sztainer, D. (2009). Preventing obesity and eating disorders in adolescents: What can health care providers do? *Journal of Adolescent Health, 44*, 206-213.

Neumark-Sztainer, D. (2005). Preventing the broad spectrum of weight-related problems: working with parents to help teens achieve a healthy weight and a positive body image. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 37*, 133-139.

Neumark-Sztainer, D. R., Riend, S. E., Flattum, C. F., Hannan, P. J., Story, M. T., Bauer, K. W., Feldman, S. B. & Petrich, C. A. (2010). New Moves-Preventing weight related problems in adolescent girls. A group-randomized study. *American Journal of Preventive Medicine, 39*, 421-432.

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health, 39*, 244-251.

Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 855-866.

Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2011). Body image development in adolescent boys. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 85-92). New York, NY: The Guildford Press.

Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbances: A review of the literature. *Clinical Psychology Review, 21*, 325-344.

Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys. Role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research, 49*, 189-197.

Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 67-75). New York, NY: The Guildford Press.

Snapp, S., Hensley-Choate, L. & Ryu, E. (2012). A body image resilience model for first-year college women. *Sex Roles, 67*, 211-221.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 128*, 825-848.

Stice, E. & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology, 38*, 669-678.

Swami, V., Airs, N., Chouhan, B., Leon, M. A. P. & Towell, T. (2009). Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? *European Psychologist, 14*, 288-296.

Swami, V., Stieger, S., Haubner, T. & Voracek, M. (2008). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image, 5*, 122-127.

Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 12-19). New York, NY: The Guildford Press.

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

Want, S. C. (2009). Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image, 6*, 257-269.

Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In C. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 76-84). New York, NY: The Guildford Press.

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*, 106-116.

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
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch