

Positives Körperbild im Jugendalter

Theorie und Praxis

3D-Tagung Kanton Basellandschaft

31.01.18

Dr. phil. Christine Forrester-Knauss



GORILLA SPORTS
PROFESSIONAL GYM EQUIPMENT FOR EVERYONE
WWW.GORILLASPORTS.CH

Überblick

1. Definition: Körperbild
2. Positives Körperbild: Was ist das?
3. Warum ist das Körperbild wichtig? Auswirkungen eines negativen Körperbildes
 - Essstörungen
 - Diätverhalten
4. Körperbild in der Kindheit, der Adoleszenz und im Erwachsenenalter
5. Zahlen aus der Schweiz: Wie unzufrieden sind Schweizer Jugendliche?
6. Prävention: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

Definition „Körperbild“

Das Körperbild ist nicht nur eine **mentale Repräsentation der eigenen äusseren Erscheinung** (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999),

sondern stellt die Gesamtheit der Einstellungen dem eigenen Körper gegenüber dar, die aus

Wahrnehmungen,

Kognitionen und

Emotionen

gebildet werden (Grogan, 1999).

Körperbild

- ❖ Setzt sich aus im Gedächtnis gespeicherten Erfahrungen mit dem eigenen Körper zusammen
- ❖ Ist ein wichtiger Teil des Selbstkonzepts und der Identität eines Individuums.
- ❖ Hängt sehr stark mit dem Selbstwertgefühl zusammen.

Überblick

1. Definition: Körperbild
2. **Positives Körperbild: Was ist das?**
3. Warum ist das Körperbild wichtig? Auswirkungen eines negativen Körperbildes
 - Essstörungen
 - Diätverhalten
4. Körperbild in der Kindheit, der Adoleszenz und im Erwachsenenalter
5. Zahlen aus der Schweiz: Wie unzufrieden sind Schweizer Jugendliche?
6. Prävention: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

Körperbild aus der Perspektive der positiven Psychologie

- Dekonstruktion eines negativen Körperbildes führt nicht automatisch zu einem positiven Körperbild.
- Unterscheidung zwischen positivem, neutralem und negativem Körperbild.
- Positives Körperbild: sich im Körper wohl fühlen, Körper als schön wahrnehmen, sich sicher fühlen.

Positives Körperbild

Ist verbunden mit:

- Akzeptanz des eigenen Körpers unabhängig von der äußeren Erscheinung (Gewicht, Unvollkommenheiten).
- Wertschätzung des Körpers für seine Funktionalität.
- Respekt gegenüber dem Körper durch Beachten der Bedürfnisse und gesunde Verhaltensweisen.
- Schutz des Körpers durch Ablehnung unrealistischer Körperidealen und Medienbilder.

Positives Körperbild

Entwickelt sich durch die gegenseitige Beeinflussung von:

- Umweltbedingten und interpersonellen Einflüssen
 - Kulturell bedingtes Schönheitsideal
 - Kulturelle Sozialisation im Umgang mit dem Körper
 - Feedback von Andern
 - Modelllernen
- Kognitiven und emotionalen intrapersonelle Faktoren (z.B. Selbstwertgefühl, Internalisierung von Schönheitsideal)
- Körperliche Charakteristika (Körpergewicht, physische Erscheinung)
- Verhalten (Essverhalten, Bewegungsverhalten)

Überblick

1. Definition: Körperbild
2. Positives Körperbild: Was ist das?
3. Warum ist das Körperbild wichtig? Auswirkungen eines negativen Körperbildes
 - Essstörungen
 - Diätverhalten
4. Körperbild in der Kindheit, der Adoleszenz und im Erwachsenenalter
5. Zahlen aus der Schweiz: Wie unzufrieden sind Schweizer Jugendliche?
6. Prävention: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

Auswirkungen der Unzufriedenheit mit dem Körper

Die Unzufriedenheit mit dem Körper :

- Enger Zusammenhang mit dem **allgemeinen Wohlbefinden** und dem **Selbstwertgefühl** und wirkt sich eindeutig auch auf das Selbstwertgefühl aus (Paxton et al., 2006; Tiggemann, 2005).
- Ist der **zuverlässigste Prädiktor** für die Entwicklung **gestörten Essverhaltens** (Killen et al., 1996; Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dun, 1999)
- Ist ein sehr bedeutender **Risikofaktor für Essstörungen** (Stice et al., 1994)
- Sagte **Diätverhalten, ungesunde Gewichtskontrolle, weniger Bewegung** (Mädchen) und **binge eating** (Jungen) unabhängig vom Gewicht vorher (Neumark-Sztainer et al., 2006).

Essstörungen

- ❖ Anorexia Nervosa
 - ❖ Bulimia Nervosa
 - ❖ Binge eating disorder
 - ❖ Unspezifische
Essstörungen (EDNOS)
- Dies sind derzeit die
psychischen Störungen
mit einer der höchsten
Sterblichkeitsraten

Essstörungen

- ❖ Sind sehr ernstzunehmende psychische Störungen.
 - Je früher erkannt und behandelt, umso wahrscheinlicher Behandlungserfolg.
 - Bei Nichtbehandlung: Gefahr der Chronifizierung mit gravierenden körperlichen und psychosozialen Folgen.
- ❖ Therapien für Essstörungen (kognitive Verhaltenstherapie, Familientherapie) sind nachweislich erfolgreich, vor allem für Bulimie. Anorexie ist schwieriger zu behandeln.
- ❖ Beide Störungen beeinflussen das Leben der Patientin (über 90% sind weiblich) und beide Störungen haben meist erhebliche bis auch lebensgefährliche Folgeerscheinungen.

Essstörungen

- ❖ Vor allem bei Anorexie teilweise schwer vorherzusagen, wie sich körperlichen Folgeerscheinungen langfristig auf die Gesundheit der Patientin auswirken.
- ❖ Ein Anteil der Patientinnen (ca. 5 bis 15%) stirbt an der Erkrankung.
- ❖ Ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema Essen.
- ❖ Die Prävalenzrate, also der Prozentanteil der Bevölkerung, der an der Störung erkrankt:
 - ❖ Lebenszeitprävalenz: bei Anorexie ca. 1%, Bulimie 1-3%, BED 3.5%

Diät halten – Gewicht

- **Längsschnittstudie** (3 Jahre), 9-14 jährige Mädchen und Jungen, $N = 14'972$ (*Field et al., 2003*)
- **Ergebnisse:**
 - Diejenigen, die Diät hielten, nahmen mehr an Gewicht zu, als diejenigen, die keine Diät hielten.
 - Binge eating führte ebenfalls zu einer grösseren Gewichtszunahme.

Risikofaktoren für Essstörungen bei Individuen, die Diät halten *(Fairburn et al., 2005)*

Welche Individuen, die Diätverhalten zeigten, entwickelten eine Essstörung?

Die Individuen, die eine Diät machten und nach zwei Jahren eine Essstörung entwickelten, zeigten folgenden Charakteristiken:

- Gestörteres Essverhalten
- Geheimes Essen
- Starke Beschäftigung mit Essen, Figur und Gewicht
- Angst, die Kontrolle übers Essen zu verlieren
- Bedürfnis, einen leeren Magen zu haben

Warum ist Prävention von Essstörungen und von der Unzufriedenheit mit dem Körper wichtig?

- ❖ Essstörungen haben schwerwiegende körperlichen und psychischen Folgen.
- ❖ Essstörungen sind immer noch nicht ganz einfach zu behandeln und nur ein Teil der Erkrankten nehmen professionelle Hilfe in Anspruch.
- ❖ Essstörungen nehmen zu und kommen bei immer jüngeren Patientinnen vor.
- ❖ Gestörtes Essverhalten wird immer häufiger.

Überblick

1. Definition: Körperbild
2. Positives Körperbild: Was ist das?
3. Warum ist das Körperbild wichtig? Auswirkungen eines negativen Körperbildes
 - Essstörungen
 - Diätverhalten
4. Körperbild in der Kindheit, der Adoleszenz und im Erwachsenenalter
5. Zahlen aus der Schweiz: Wie unzufrieden sind Schweizer Jugendliche?
6. Prävention: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

Entwicklung des Körperbildes in der Kindheit

(Smolak, 2011)

- Ab einem Alter von ca. 8 Jahren sind Kinder in der Lage, sich mit anderen zu vergleichen, auch in Bezug auf das Aussehen.
- Mädchen sind damit konfrontiert, dass Aussehen relevant ist, für Jungen ist Aktivität zentraler.
- Ab dem Alter von 6 Jahren fangen Kinder an, sich Sorgen über Gewicht und Figur zu machen.
- Je nach Studie: 40-50% der Grundschulkinder unzufrieden mit Aspekten ihres Körpers. Jungen wollen muskulöser sein, Mädchen dünner. Geschlechtsdifferenzen bereits vorhanden.
- Längsschnittstudien: Unzufriedenheit mit dem Körper teilweise bereits stabil.

Entwicklung des Körperbildes in der Kindheit: Stigmatisierung Übergewicht

(Smolak, 2011)

- Ab dem Alter von 6:
 - übergewichtige Kinder unzufriedener mit ihrem Körper als normalgewichtige Kinder.
 - starke Vorurteile gegenüber Übergewichtigen Personen.
 - normalgewichtige Kinder werden als Freunde bevorzugt.
- Übergewichtige Jungen werden weniger hart beurteilt als übergewichtige Mädchen.
- In Cartoons:
 - übergewichtige Charaktere 3 mal häufiger als unattraktiv dargestellt als normal oder untergewichtige. Diese sind mit einer höheren Wahrscheinlichkeit antisozial oder dumm.
 - Weibliche Charaktere sind wahrscheinlicher attraktiv.

Entwicklung des Körperbildes in der Kindheit

(Smolak, 2011)

Risikofaktoren:

- Body Mass Index
- Soziokulturelle Faktoren:
 - Medien/Spielzeug
 - Kommentare von Eltern und Peers
 - Vorbildverhalten
- Individuelle Faktoren
 - Internalisierung des Schönheitsideals
 - Selbstwertgefühl

Protektive Faktoren:

- Autonomie
- Ablehnung des dünnen Körperideals

Das Körperbild in der Adoleszenz

Das Körperbild

- spielt der Pubertät eine sehr wichtige Rolle auch aufgrund der körperlichen Veränderungen (Flammer & Alsaker, 2002).
- in den westlichen Industrienationen für Jugendliche einer der wichtigsten Faktor des globalen Selbstwertes (Levine & Smolak, 2002)

Entwicklung des Körperbildes bei adoleszenten Mädchen

(Wertheim & Paxton, 2011)

- Bis zu über 70% wären gerne dünner.
- Ein Drittel bis mehr als 50% berichten über ungesunde gewichtsreduzierende Verhaltensweisen.
- **Risikofaktoren:**
 - early pubertal timing
 - media exposure
 - Kommentare von Eltern und Freunden
 - Freundeskreis in dem Aussehen wichtig oder Diäthalten üblich ('fat talk')
 - kognitive Schemata
- Unzufriedenheit mit dem Körper bleibt relativ stabil und verschwindet nicht einfach von selbst im Laufe der Entwicklung

Entwicklung des Körperbildes bei adoleszenten Jungen

(Ricciardelli & McCabe, 2011)

- In den 80ern und 90ern: Meinung, dass Jungen kein Problem mit Ihrem Körperbild haben. Daher wenig Forschung.
- Review Cohane & Pope, 2001: 17 Studien mit adoleszenten Jungen.
- Körperideal: Schlanker, muskulöser Körper. Jungen wünschen sich häufig stärker und muskulöser zu sein als sie sind, auch im Zusammenhang mit Leistungsfähigkeit im Sport.
- Aus Sorge um das Gewicht wenden Jungen ebenfalls extreme und ungesunde Techniken an, um Gewicht zu verlieren oder an Muskelmasse zu gewinnen.

Entwicklung des Körperbildes bei adoleszenten Jungen

(Ricciardelli & McCabe, 2011)

- Jungen fokussieren häufiger auf die positiven Aspekte ihres Körpers als Mädchen.
- Potenzielle Risikofaktoren:
 - Late publertal timing
 - Selbstwertgefühl, Perfektionismus
 - Einfluss von Freunde, Eltern, Geschwister, Medien
 - Alkohol und Drogenkonsum
- Negatives Körperbild stehen in Zusammenhang mit gestörtem Essverhalten und Verhalten zum Muskelaufbau.
- Unzufriedenheit mit dem Körper nimmt auch bei Jungen zu (Tiggemann, 2011).

Entwicklung des Körperbilds von Erwachsenen

(Grogan, 2011)

- Forschung hauptsächlich mit jungen Erwachsenen. Wie entwickelt sich das Körperbild im späteren Erwachsenenalter?
- Der alternde Körper entfernt sich immer mehr vom Körperideal.
- Frauen werden mit dem Alter nicht unzufriedener mit ihrem Körper (Swami et al., 2010), sondern die Unzufriedenheit bleibt stabil.
- Die Entwicklung der Zufriedenheit mit dem Körper bei erwachsenen Männern ist noch unklar.
- Männer sind zufriedener mit ihrem Körper als Frauen.

Einfluss der Medien

- Von den Medien werden ungesunde, geschlechtsspezifische Körperideale propagiert.
- Ideal wird als gesund, normal und durch genügend Einsatz erreichbar dargestellt.
- Weibliches Körperideal: dünn, muskulös, gross und schlank, relativ grosse Brüste.
- Männliches Körperideal: vielseitiger, gross und schlank, muskulös.
- Kann durch die Medien, Eltern, Gleichaltrige, Familie, die Schule oder medizinisches Personal übermittelt werden.
- Selbstwert spielt eine Rolle bei der Internalisierung.

Einfluss der Medien: Bei Frauen

Der Konsum von Medien, die das dünne Körperideal zeigen

- Wirkt sich auf die Zufriedenheit mit dem Körper aus (Unzufriedenheit nahm nach Medienkonsum zu)
- Unabhängig vom Medientyp

⇒ Metaanalyse (Grabe et al., 2008): 77 Studien

⇒ Metaanalyse (Groesz et al., 2002): 25 Experimentalstudien

Einfluss der Medien: Bei Männern

Auch bei Männern Zusammenhang (Blond 2008, Review): 15 Studien,
kleine Effekte

Metaanalyse (Barlett et al. 2008): 25 Studien

- Druck von den Medien, den idealen männlichen Körper zu haben hatte, Auswirkungen auf das Körperbild

Überblick

1. Definition: Körperbild
2. Positives Körperbild: Was ist das?
3. Warum ist das Körperbild wichtig? Auswirkungen eines negativen Körperbildes
 - Essstörungen
 - Diätverhalten
4. Körperbild in der Kindheit, der Adoleszenz und im Erwachsenenalter
5. Zahlen aus der Schweiz: Wie unzufrieden sind Schweizer Jugendliche?
6. Prävention: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

SMASH-Studie 2002 (Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health):

- Repräsentativen Studien mit 7'420 Jugendlichen.
- Unzufriedenheit mit dem Körper:
 - Die Hälfte der Mädchen
 - 18% der Jungen
- Sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen:
 - Grössere Unzufriedenheit mit dem eigenen Gewicht als zehn Jahren zuvor.
- Sich zu dick fühlen:
 - Zehn Jahren früher: 37% der Mädchen und 12% der Jungen (Devaud, Michaud & Narring, 1994)
 - 2002: etwas mehr als die Hälfte der Mädchen und 20% der Jungen

Das Körperbild bei Schweizer Jugendlichen

(Knauss, Paxton & Alsaker, 2008)

- N = 1'610 Jugendliche, *Alter*: 14 bis 16
- Von 58 Schulen aus der Deutschschweiz
- Mädchen in allen drei Gewichtsklassen gaben an, Gewicht verlieren zu wollen
 - normalgewichtige Mädchen durchschnittl. 3 kg
 - übergewichtige Mädchen durchschnittl. 11kg.
- Untergewichtige Jungen wollten durchschnittl. 7kg zunehmen, übergewichtige 7kg verlieren.

Überblick

1. Definition: Körperbild
2. Positives Körperbild: Was ist das?
3. Warum ist das Körperbild wichtig? Auswirkungen eines negativen Körperbildes
 - Essstörungen
 - Diätverhalten
4. Körperbild in der Kindheit, der Adoleszenz und im Erwachsenenalter
5. Zahlen aus der Schweiz: Wie unzufrieden sind Schweizer Jugendliche?
6. Prävention: Wie kann ein positives Körperbild gefördert werden?

Was unterstützt ein positives Körperbild?

- Akzeptanz des Körpers von Anderen. Erfahrung von wichtigen Bezugspersonen akzeptiert und geschätzt zu werden.
- Media literacy (Ablehnung unrealistischer Medienbilder) = *protective filtering*
- Eine Kultur, die ein breites Verständnis von Schönheit pflegt (z.B. zeigen von normalgewichtigen Models in Medien).
- Der Glaube, dass der eigene Körper einzigartig ist.

Ergebnisse eines Präventionsprogramms zur Media Literacy

(Wilksch & Wade, 2007)

Nach dem Programm zeigten die SchülerInnen (13 jährige Mädchen und Jungen):

- Verbesserung des Diätverhaltens
- Weniger Sorge um Figur und Gewicht
- Höhere Zufriedenheit mit dem Körper
- Weniger Gefühl von Ineffektivität

Was unterstützt ein positives Körperbild?

- Gesundheit und positives Gesundheitsverhalten
 - Gesundes, intuitives Essverhalten (Wahrnehmung von Hunger- und Sättigungsgefühl)
 - Konstantes Körpergewicht

Was unterstützt ein positives Körperbild?

- Bewegung die Spass macht.
- Grössere Effekte der Auswirkungen des Sports auf das Körperbild bei Erwachsenen im Vergleich zu Kindern und Jugendlichen.
- Motivation für Sport entscheidend:
 - Spass und Gesundheitsgründe = positivem Zusammenhang mit Körperbild.
 - Sport um Figur zu beeinflussen = negative Auswirkung auf Körperbild.

Auswirkungen positives Körperbild

- Positives Körperbild führt zu:
 - Positiver Einstellung.
 - Gesunden und positiven Verhaltensweisen.
 - Anleitung Anderer, den eigenen Körper positiver zu betrachten.
 - Intuitivem Essverhalten.

Einfluss von Eltern

Eltern in Zusammenhang mit positivem Körperbild wichtige Rolle:

- ❖ Rollenmodell, gesundes Verhalten und positives Körperbild vorleben.
- ❖ Gesunde Lebensweise direkt unterstützen (z.B. genügend Bewegung fördern, intuitives Hunger-und Sättigungsgefühl fördern)
- ❖ Weniger auf das Gewicht, mehr auf die Gesundheit fokussieren. Kommentare, Gewicht und Essen zu kontrollieren können positivem Körperbild entgegenwirken.

Herausforderung: Prävention von Übergewicht und Prävention von Essstörungen

Warum ist es wichtig, diese beiden zu vereinen?

- Diäten wirken auf längere Zeit gesehen nicht und können zur Gewichtszunahme führen!
- Ungesundes Diätverhalten sagte Übergewicht und gestörtes Essverhalten fünf Jahre später vorher.

Prävention von Übergewicht und Prävention von Essstörungen: Wie kann dies erreicht werden?

- Vermeidung der Stigmatisierung von Übergewichtigen
- Schwerpunkt in der Prävention sollte nicht auf der Gewichtsabnahme liegen.
- **Ziel:** Erlangen einer gesunden Lebensweise, gesunder Ernährung und Spass an Bewegung sowie der Erlangung eines positiven Körperbildes.

Prävention und Gesundheitsförderung

Professor Dianne Neumark-Sztainer, University of Minnesota, USA:

- Körperbild zentral bei der Prävention von Essstörungen und Gewichtsproblemen. Wichtiges Public Health Thema.
- Gesundheitsförderung im Bereich Übergewicht sollte das Körperbild miteinbeziehen.
- Gesundheitsfachpersonen sollten ausgebildet werden, um ein positives Körperbild zu fördern.
- An Schulen:
 - Körperbild sollte in Zusammenhang mit Mobbing Thema sein.
 - Im Bereich Gesundheit sollte ein positives Körperbild gefördert werden um Essstörungen und Übergewicht zu vermeiden.

Förderung des positiven Körperbildes in der Praxis

1. Fokus auf Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden legen (nicht auf Körpergewicht).
2. Vor Einflüssen schützen, die für den Körper und das Körperbild negativ sind (z.B. negative Kommentare über den Körper).
3. Positive soziale Unterstützung pflegen, die ermutigt Leben zu genießen.
4. Sich wertschätzend dem eigenen Körper gegenüber verhalten und somit auch Vorbildverhalten zeigen.

Was sollte anders sein?

- Schönheit und Schlankheit sollten nicht so eng miteinander verknüpft werden.
- Es sollte ein breiteres Schönheitsideal geben. Verschiedene Frauenkörper sollten auch in den Medien als schön dargestellt werden. So können Jugendliche eine breite Definition von Schönheit für sich entwickeln.
- Ausserdem sollte Schönheit nicht so einen zentralen Stellenwert für Frauen einnehmen. Frauen sollten mehr Möglichkeiten haben sich zu definieren (z.B. über Erfolg oder andere Dinge).

Prävention

Grossbritannien:

- Lynne Featherstone MP (damals Minister for Equalities)

Jo Swinson MP (Minister for Women and Equalities):

- Body confidence campaign
- 'be real'
- 'real faces campaign'

Österreich:

- Wiener Programm für Frauengesundheit
 - Schwerpunkt Körpernormen

Prävention auf Gesetzesebene

Spanien:

- Sept. 2006: Erstes Land: Models unter BMI 18 nicht mehr auf Catwalk.
- Werbung für Schönheitschirurgie, Produkte mit Fokus auf das Aussehen und Botschaft an Kinder, dass Aussehen das wichtigste ist wurde vor 22 Uhr im Fernsehen verboten.

Italien:

- BMI 18.5 um an der Milan Fashion Week zu laufen.

Israel:

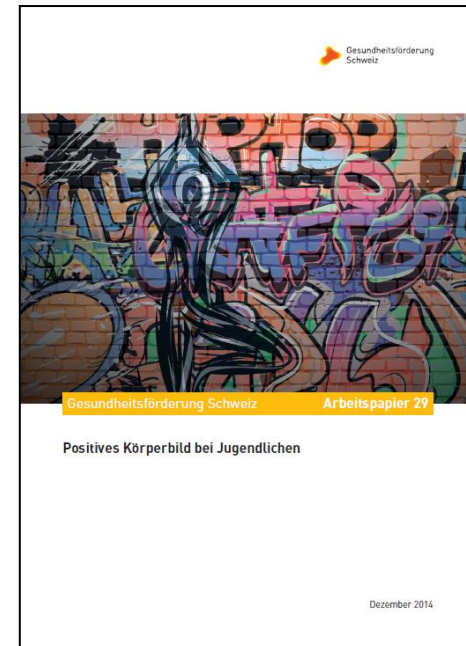
- 2013 Photo Shop Law (Fotos, auf denen Models dünner gemacht wurden, müssen dies kennzeichnen)
- Models BMI über 18.5 , um in Zeitschriften und Fashion Shows gezeigt zu werden.

Frankreich 2015:

- Models müssen sich medizinischer Untersuchung unterziehen.
- Fotos, die kommerziell genutzt werden und mit Photoshop verändert werden, müssen gekennzeichnet sein.

Gesundheitsförderung Schweiz

- Fokusthema Healthy Body Image
 - Seit 2013 drei Foren für Healthy Body Image durchgeführt.
 - Verschiedene Arbeitspapiere erfasst.
- Arbeitspapier 29 „Positives Körperbild bei Jugendlichen“



Fachstelle PEP Bern

- Beratung zum Essverhaltensstörungen sowie zu Themen im Umgang mit dem Körper.
- Prävention und Gesundheitsförderung im Bereich Körperzufriedenheit.
- Workshop PEP Bodytalk für Kinder und Jugendliche oder Bezugspersonen/Elternanlässe sowie Weiterbildung für Lehrpersonen
 - Hinterfragen von Schönheitsidealen
 - Stärkung des Selbstwertgefühls und achtsamer Körperwahrnehmung
 - Verknüpfung Ess- und Bewegungsverhalten mit Körperbild
- Angebote für Lehrpersonen 4-8 jähriger Kinder.

'This girl can' Campaign

<https://www.youtube.com/watch?v=toH4GcPQXpc>