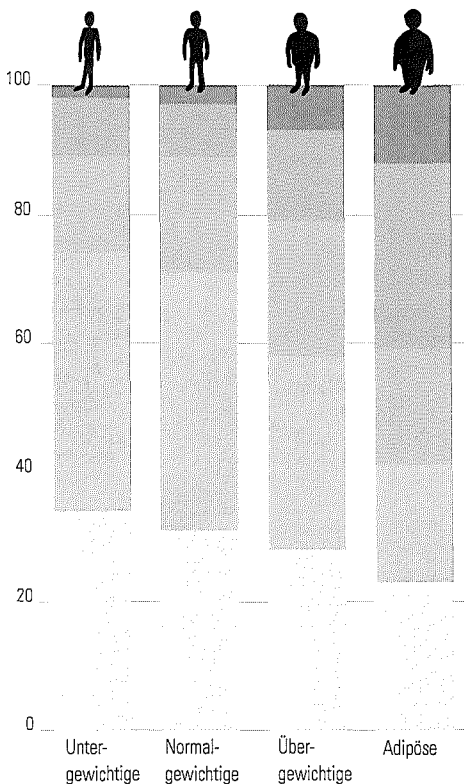


Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, nach Gewichtsstatus

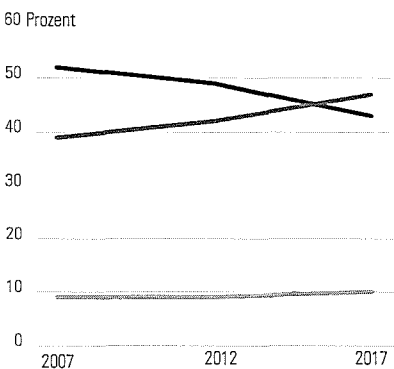
● gar nicht zufrieden ● eher nicht zufrieden
● eher zufrieden ● zufrieden ● sehr zufrieden



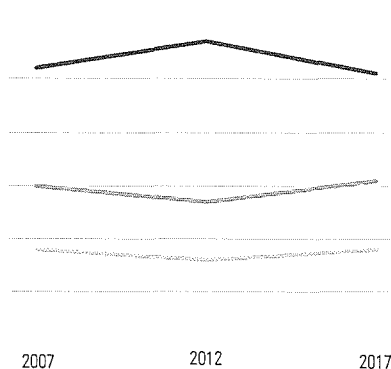
QUELLE: STADT ZÜRICH

Selbsteinschätzung des Körpers

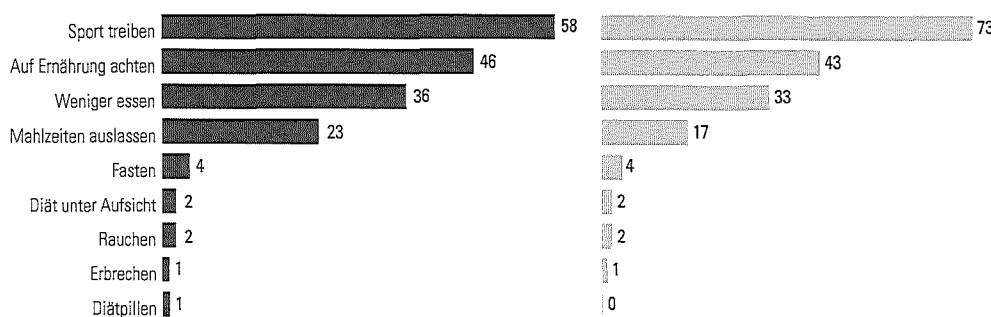
Mädchen
/ zu dünn / gerade richtig / zu dick



Knaben
/ zu dünn / gerade richtig / zu dick



Massnahmen von Jugendlichen, die abnehmen möchten



Mädchen zufriedener mit ihrem Gewicht

Trotz positiven Anzeichen zeigt eine Gesundheitsbefragung, dass Schüler ein verzerrtes Körperbild haben

NZZ, 2.11.2018

JAN HUDEC (TEXT),
PAULINE MARTINET (GRAFIK)

Es ist das vielleicht verblüffendste Ergebnis der Gesundheitsbefragung unter Zürcher Schülerinnen und Schülern: Trotz omnipräsentem Körpervergleich über Facebook und Instagram fühlen sich Mädchen heute seltener zu dick. Die Zahlen der Befragung von 1700 Teenagern, die die 2. Sekundarstufe in Zürich besuchen, sind recht deutlich. Waren 2007 noch 52 Prozent der Mädchen der Meinung, zu viele Kilos auf die Waage zu bringen, so lag dieser Wert zehn Jahre später noch bei 43 Prozent. Im gleichen Zeitraum ist der Anteil der Mädchen, die ihren Körper als «gerade richtig» einschätzten, von 39 auf 47 Prozent gestiegen.

Schulvorsteher Filippo Leutenegger sprach am Donnerstag von einem erfreulichen Ergebnis. Eine Erklärung dafür hat die Stadt allerdings nicht. Möglicherweise zeitigt hier das Schwerpunktprogramm der Schulgesundheitsdienste bereits erste Erfolge, das zur «Förderung eines positiven Körperbildes» vor fünf Jahren lanciert wurde. Der Trend könnte auch einer gesellschaftlichen Entwicklung geschuldet sein. Womöglich werden Schönheitsideale heute kritischer gesehen.

Buben wollen mehr Muskeln

Diese Zahlen können freilich nicht darüber hinwegtäuschen, dass viele Jugendliche ein schwieriges Verhältnis zu ihrem Körper haben. Die Hälfte fühlt sich entweder zu dick oder zu dünn, wobei reales Untergewicht nur selten als Problem wahrgenommen wird. Von den untergewichtigen Mädchen ist die Hälfte zufrieden mit ihrem Gewicht, jede Neunte hält sich gar für zu dick. Auch bei den untergewichti-

gen Knaben halten 40 Prozent ihren Körper für gerade richtig. Ganz anders sieht es bei Adipösen aus: Bei Mädchen und Knaben halten sich gleichermaßen 88 Prozent für zu dick. Kurz gesagt: Die Jugendlichen sind lieber mager als dick.

Doch Schlanksein allein reicht heute nicht mehr aus. Wer sich mit männlichen Teenagern unterhält, bekommt immer wieder zu hören, wie Knaben heute auf ihre Ernährung achten, auf Magerquark und Proteinshakes setzen und mit intensivem Training in Fitnessstudios ihre Körper stählen. Das mag anekdotisch sein, die Erhebung der Stadt bestätigt die Beobachtung aber: 74 Prozent der Buben wären gerne muskulöser. Von jenen, die gerne schlanker wären, wollen gar vier von fünf mehr Muskeln haben. «Damit ist wahrscheinlich die Absicht verbunden», heisst es im städtischen Bericht, «durch so wenig Körperfett als möglich einen optisch definierten, das heisst sichtbar muskulösen Körper zu haben.» Die Hälfte der Knaben sind denn auch überzeugt, dass sie mehr Selbstsicherheit hätten, wenn sie muskulöser wären.

Quantifizierbare Beliebtheit

An ihrer Fitness arbeiten sie hart. 60 Prozent der männlichen Jugendlichen besuchen an zwei oder mehr Tagen in der Woche einen Sportverein oder ein Fitnesscenter, bei jedem fünften sind es gar vier oder mehr Tage pro Woche. Von den Mädchen machen 32 Prozent mindestens zweimal wöchentlich Sport im Verein oder Fitnessstudio.

Entscheidend ist das Erscheinungsbild – die sozialen Netzwerke akzentuieren dies noch. Natürlich lechzten Teenager schon immer nach Anerkennung von Gleichaltrigen. Doch die sozialen Netzwerke mit ihrer Bildlastigkeit –

allein auf Facebook werden pro Stunde über zehn Millionen Fotos hochgeladen – verstärken den Fokus auf das Äusserliche. Man kann sich ständig mit allen vergleichen beziehungsweise mit einer möglichst perfekt inszenierten Version der anderen. Gleichzeitig ist das Mass der Beliebtheit dank Likes quantifizierbar geworden.

Noch gibt es relativ wenig wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema. Eine britische Studie der Royal Society for Public Health, die sich auf 16- bis 24-Jährige konzentrierte, zeigte aber, dass Frauen und Mädchen, die soziale Netzwerke nutzen, ein schlechteres Selbstbild haben als Nichtnutzer. Zudem stieg mit der Nutzung auch die Bereit-

deutlich: Je kritischer die Jugendlichen die Körperbilder und -normen hinterfragen, die über die Medien vermittelt werden, desto positiver ist das eigene Körperbild.

Kampf gegen Depressionen

Dabei geht es längst nicht nur um Äusserlichkeiten. Bei jenen Schülern in der Stadt Zürich, die mit ihrem Aussehen nicht zufrieden sind, finden sich mehr als doppelt so häufig Hinweise auf Depressionen oder Angststörungen. Gerade Mädchen scheinen anfällig für psychische Beschwerden zu sein. Jedes fünfte Mädchen zeigt Anzeichen für Angststörungen oder Depressionen. Bei den Knaben ist hingegen nur jeder achte betroffen. Von denjenigen, die diesbezüglich auffällig sind, fügen sich 42 Prozent Verletzungen oder Schmerzen zu, und jeder Dritte erlebt einmal oder mehrmals pro Woche Ausgrenzung und Diskriminierung.

«Hier müssen wir die Anstrengungen noch verstärken», sagt Leutenegger. Dabei sei es schwierig, an die betroffenen Jugendlichen heranzukommen. «Viele wollen keine Hilfe annehmen, weil sie die Schuld an ihrer Situation bei sich selbst sehen.» In diesem Bereich will die Stadt ein Projekt ausarbeiten. Zudem soll auch das Projekt «positives Körperbild» fortgesetzt werden.

Nicht überall gibt es aber Handlungsbedarf. So zeigt die Befragung der Stadt nämlich auch, dass die Schulzufriedenheit gestiegen ist, die Jugendlichen sich sicher fühlen und seltener Alkohol trinken oder zur Zigarette greifen. Und auch die sozialen Netzwerke kommen gut weg. Gerade jene Jugendlichen, die stark auf Instagram und Co. aktiv sind, bewegen sich häufig draussen und treffen sich viel mit Freunden.

«Gerade die sozialen Netzwerke beeinflussen das Körperbild der Jugendlichen stark.»

Franziska Widmer Howald
Gesundheitsförderung Schweiz

schaft für Diäten oder andere Möglichkeiten der Selbstoptimierung.

Eine Studie aus der Schweiz, bei der gut tausend Jugendliche im Alter zwischen 13 und 16 Jahren befragt wurden, konnte ebenfalls problematische Einflüsse der Mediennutzung ausmachen. Gerade die sozialen Netzwerke beeinflussten das Körperbild der Jugendlichen stark, wie Franziska Widmer Howald von Gesundheitsförderung Schweiz schreibt. Umgekehrt wurde