



## Medienmitteilung

### Viele Jugendliche haben ein verzerrtes Körperbild

**12. März 2013. Ein gesundes Körpergewicht ist mehr als ein Body Mass Index (BMI) im Normalbereich. Dazu gehört auch ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper. Anlässlich einer Veranstaltung in Bern veröffentlichte Gesundheitsförderung Schweiz ein Arbeitspapier zum Thema „Gesundes Körperbild – Healthy Body Image“.**

Medien, Modewelt und Industrie vermitteln heutzutage häufig Idealbilder zu Aussehen und Körper, welche der Realität nicht wirklich entsprechen. Noch nie war der Druck auf Jugendliche „körperlich perfekt“ zu sein so gross wie heute. Sie setzen einen grossen Teil ihrer Energie dafür ein, dem oft unerreichbaren Schönheitsideal zu entsprechen. Dies führt in hohem Mass dazu, dass Jugendliche ihren Körper nicht mehr richtig wahrnehmen können und ihr Selbstwertgefühl untergraben wird.

#### Normalgewichtige fühlen sich zu dick

Mit dem Ziel, die Diskussion rund um das Thema Gesundes Körperbild anzuregen, hat Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten das Arbeitspapier „Gesundes Körperbild – Healthy Body Image“ herausgegeben. Es zeigt, dass viele Schweizer Jugendliche ein verzerrtes Bild ihres eigenen Körpers haben. So fühlen sich 49% der 15-jährigen Mädchen und 42% der 15-jährigen Jungen in der Schweiz zu dick. Tatsächlich sind es 8% der Mädchen und 16% der Jungen, die einen BMI von mehr als 25 haben. Die Schweizer Jugendlichen liegen dabei im internationalen Ländervergleich genau im Durchschnitt. Die Zahlen zeigen auch, dass die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes untrennbar mit der eigenen Psyche ist. Der oft zitierte BMI kann deshalb nicht als alleiniges Kriterium für ein ausgewogenes Körpergewicht in Betracht gezogen werden. Die wichtigsten Einflussfaktoren sind bei beiden Geschlechtern Veränderungen im Zusammenhang mit der Pubertät, Einfluss der Eltern und des sozialen Umfelds sowie der Einfluss der Medien.

#### Gesundes Körpergewicht

Gesundheitsförderung Schweiz befasst sich seit 1998 mit dem gesunden Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen und fördert die Entwicklung eines gesunden Körperbildes über ihre bestehenden Programme wie beispielsweise Bodytalk PEP und Papperla PEP. „Wir sind der Ansicht, dass das Thema «Gesundes Körpergewicht» langfristig nicht losgelöst von Fragen des Körperbildes angegangen werden kann“, sagt Bettina Schulte-Abel, Vizedirektorin von Gesundheitsförderung Schweiz, anlässlich der Veranstaltung in Bern. An dieser diskutierten Jugendliche, Experten und Vertreter aus Kultur und Politik den Zusammenhang zwischen Körperbild und Gesundheit.

Das Arbeitspapier „Gesundes Körperbild – Healthy Body Image“ finden Sie auf [www.gesundheitsfoerderung.ch/hbi](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/hbi) zum Download bereit.

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die Medienstelle von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail an [medien@promotionsante.ch](mailto:medien@promotionsante.ch) oder telefonisch unter Tel. 031 350 04 04 zur Verfügung.

### **Gesundheitsförderung Schweiz**

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. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)