




Prävention Essstörungen Praxisnah  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

# Der männliche Körper und Druck – Fitness- und Muskelsucht bei jugendlichen Männern



Roland Müller M.Sc.  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Vorstand Verein PEP



???

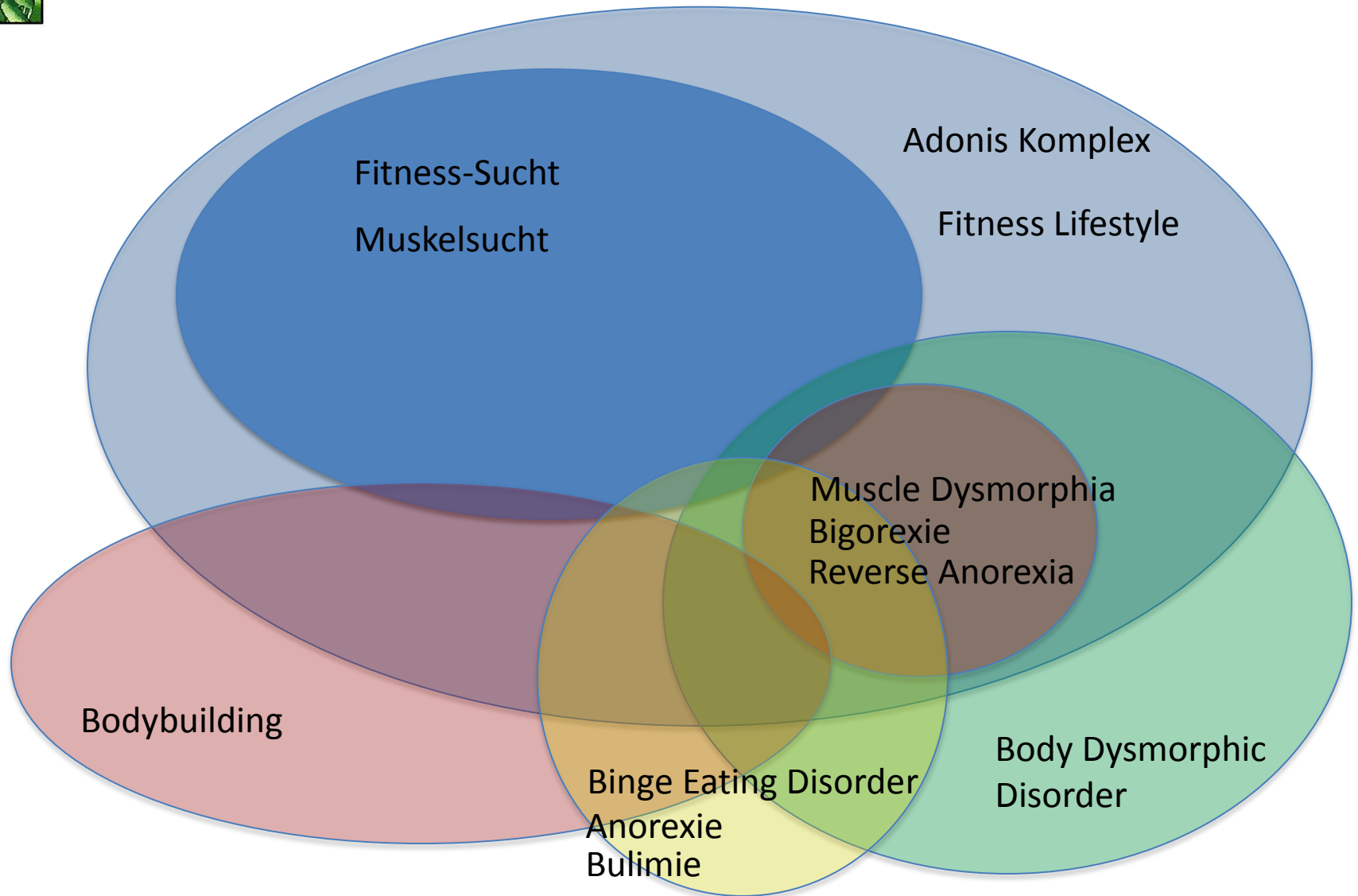


# Inhalt

- Begriffsdefinition
- Muscle Dysmorphia: Diagnostik
- Einflussfaktoren
- Body Talk
- Diskussion



# Begriffsdefinition





# A Conceptual Model of Factors contributing to the development of Muscle Dysmorphia (Grieve, 2007)

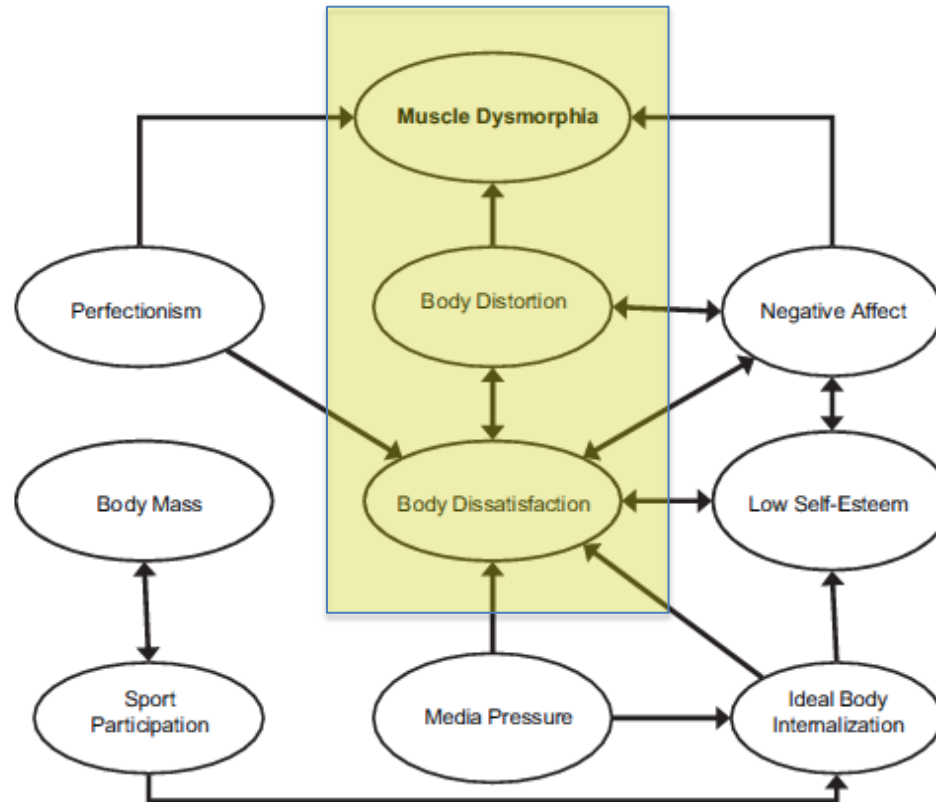


FIGURE 1 Contributing factors in the development of Muscle Dysmorphia.



# Diagnosekriterien der Muscle Dysmorphia (MD)

- Starke Beschäftigung bezügl. zu geringer Muskelmasse und/oder zu hohem Körperfettanteil
- Daraus resultierende klinisch relevante Belastung oder Einschränkungen /Behinderungen im sozialen/beruflichen Alltag oder anderen wichtigen Lebensbereichen
- Der Fokus der Beschäftigung und assoziierter Verhaltensweisen bezieht sich nicht auf eine alleinige Angst, dick zu sein (AN) oder andere, individuell abgrenzbare Aspekte der körperlichen Erscheinung (BDD)



# Diagnosekriterien der Muscle Dysmorphia (MD) ff

- Die Beschäftigung/Belastung kann sich zeigen in:
  - a. Einschränkungen im Sozialleben/Beruf/Freizeit wegen dem zwanghaften Bedürfnis, Trainingsgewohnheiten oder spez. Ernährungsregeln einhalten zu können.
  - b. Vermeiden, den Körper zeigen zu müssen oder Exposition bei intensivem Angsterleben
  - c. Beschäftigung mit mangelnder Körpermasse oder Muskelanteil erzeugt klinisch relevante Belastung oder Einschränkungen
  - d. Fortsetzen intensiver Trainings und/oder Einnahme von Leistungssteigernden Substanzen trotz dem Wissen um gesundheitsgefährdende Konsequenzen





# Kernsymptome

Starke Beschäftigung mit Erhöhung der Muskelmasse und gleichzeitiger Reduktion der Fettmasse bei:

- Wahrnehmungsstörungen (sich im Spiegel zu dünn und zu «fett» sehen)
- Verzerrten Kognitionen bezüglich körperlicher Mängel
- Emotionaler Beeinträchtigung (negative Gefühle, bei Störung der Trainings- und Ernährungsroutinen)
- Exzessives Body Checking, Vermeidungsverhalten, Steroidmissbrauch, Vernachlässigen sozialer und beruflicher Verpflichtungen





# Muskelmasse und «Fear of Fat»



Körperschemastörung



Muscledysmorphia

Essstörungen

Zwangsstörung

Depression

Angststörungen



# Hildebrandt et al., 2006

237 Männer, Durchschnittsalter 32J, Rekrutiert in Fitnesscentern und Sportshops

132

*T. Hildebrandt et al. / Comprehensive Psychiatry 47 (2006) 127–135*

Table 3  
One-way ANOVAs external validators of LCA

Measures	DM (n = 40)	MUSC-C (n = 63)	FAT-C (n = 66)	NORM-B (n = 38)	NORM (n = 30)	F	$\eta^2$	P
Body Dissatisfaction	30.81 (7.35) <sup>a,p</sup>	23.92 (6.60) <sup>a</sup>	29.88 (7.56) <sup>a,b</sup>	20.21 (6.22)	19.50 (7.03)	16.83	0.23	<.001
SPAS	34.72 (7.34) <sup>a,p</sup>	28.13 (5.23) <sup>a</sup>	32.98 (6.29) <sup>a,b</sup>	22.16 (3.46)	23.46 (3.06)	34.45	0.38	<.001
Drive for Bulk	22.52 (5.62) <sup>c</sup>	21.73 (5.79) <sup>c</sup>	17.06 (4.63) <sup>d</sup>	13.42 (3.96)	12.17 (2.59)	28.74	0.33	<.001
Bulimia	14.23 (5.20) <sup>e</sup>	10.29 (3.48)	12.02 (3.00)	10.13 (8.93)	8.93 (2.03)	12.74	0.18	<.001
MOCI	10.26 (5.52) <sup>a</sup>	8.39 (4.03)	8.56 (5.30)	6.05 (4.07)	5.90 (4.70)	5.90	0.09	<.001
Age	31.83 (9.37)	29.70 (11.86)	34.15 (11.82)	36.58 (15.02)	31.83 (13.91)	2.71	0.03	.073
BMI	27.46 (3.34) <sup>b,c</sup>	24.77 (3.66)	29.27 (5.60) <sup>a,b</sup>	26.49 (2.77)	24.32 (3.14)	10.57	0.16	<.001
Training history	8.06 (6.40)	8.95 (5.10)	9.89 (8.81)	8.97 (9.74)	10.60 (6.51)	2.07	0.02	.093

Values in parentheses are SDs.  $\eta^2$  is a measure of effect size, with 0.02, 0.05, and 0.08 representing small, medium, and large effect sizes for psychological research. Eating Disorder Inventory subscales are reported in raw scores.

<sup>a</sup> Significantly greater than NORM-B and NORM.

<sup>b</sup> Significantly greater than MUSC-C.

<sup>c</sup> Significantly greater than FAT-C, NORM-B, and NORM.

<sup>d</sup> Significantly greater than NORM.

<sup>e</sup> Significantly greater than MUSC-C, FAT-C, NORM-B, and NORM.

\*SPAS: Angst vor Exposition des Körpers; MOCI: Zwanghaftigkeit

\*Norm B vs Norm: Trainingshäufigkeit, Muskelzuwachs, Einnahme von Supplementen

\*in DM Gruppe Medikamentenmissbrauch am höchsten (30%), sowie bulimische Symptome in der Anamnese (14,9%)

# Beispiel einer Trainingsbiographie\*

Tabelle 2: Trainingskonzeptionen (von User Nr. 8)

	Trainingsplan 1982	Trainingsplan 1990	Trainingsplan 2004
<b>Montag</b>	Brust, Trizeps & Schulter	Beine	morgens: Brust abends: Trizeps
<b>Dienstag</b>	Trainingsfrei	Brust & Trizeps	Schulter & Nacken
<b>Mittwoch</b>	Beine & Waden	Trainingsfrei	morgens: Beine abends: Waden
<b>Donnerstag</b>	Trainingsfrei	Rücken & Bizeps	Bauch (Ergometer)
<b>Freitag</b>	Rücken, Bizeps & Bauch	Schulter & Nacken	morgens: Rücken abends: Bizeps
<b>Samstag</b>	Trainingsfrei	Waden & Bauch	siehe Montag
<b>Sonntag</b>	Trainingsfrei	Trainingsfrei	siehe Dienstag
<b>Dauer</b>	pro Einheit ca. 45 min. insgesamt: 135 min.	pro Einheit ca. 60 min. insgesamt: 300 min.	pro Einheit ca. 90 min. insgesamt: 990 min.

\*Aus: Kläber, Mischa: Doping im Fitnessstudio

# Abstufung tradierter Verfahrens- und Konsumweisen\*

Stadium	Supplementierungs- und Substitutionsverhalten
Nr. 1	Strikte Ablehnung von Supplementierung oder Substitution; Favorisierung einer sportartdienlichen Ernährung möglich, aber wenn, dann nur «natürliche» Lebensmittel
Nr. 2	Regelmässige Einnahme diverser Ergänzungen, zb Mineral-/Vitaminpillen, Koffein, Taurin, Creatin, Carnitin, Aminosäuren- und Eiweissprodukten, Prohormone, generell nur rezeptfreie Produkte
Nr. 3	Kurenweise oder dauerhafter Konsum verschreibungspflichtiger Medikamenten wie Ephedrin, Clenbuterol, Anabolika u.ä
Nr. 4	Kurenweise oder kontinuierliche Substitution von Schilddrüsen- und Wachstumshormonen, Diuretika, Insulin und Tierarzneien
Nr. 5	Unregelmässige oder regelmässige Einnahme von Strassendrogen wie Marihuana, Speed, Kokain, Ecstasy

\*nach Kläber, 2010



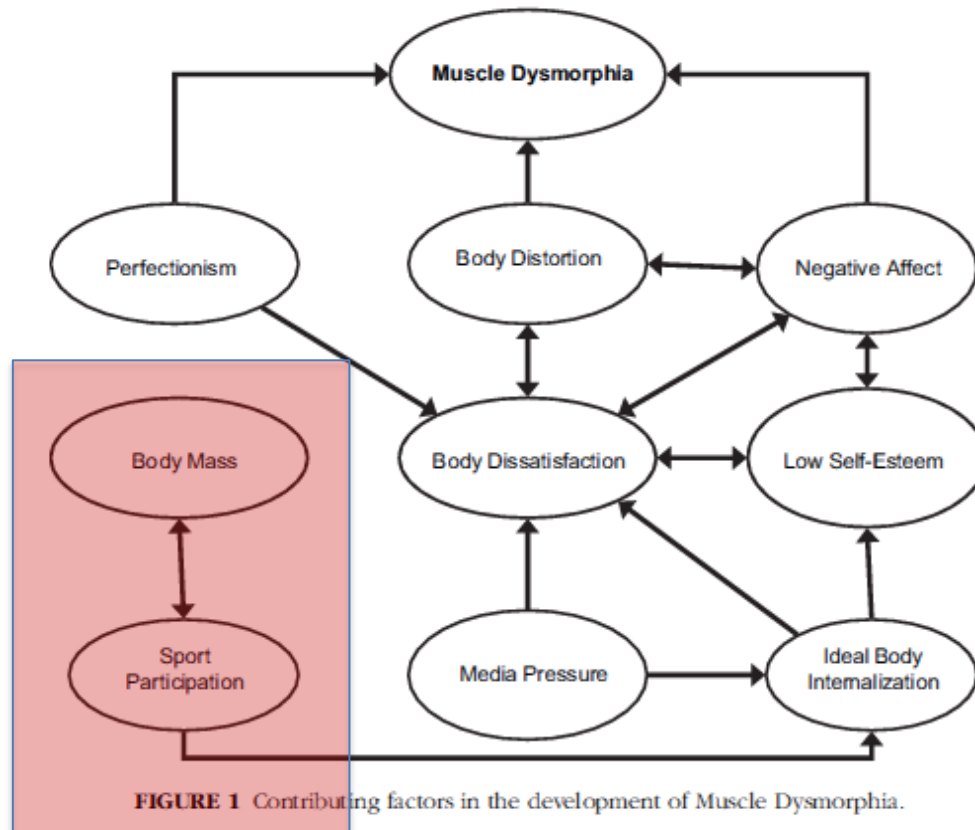
# Lebenszeit-Prävalenz\*

ED	Frauen	Männer
Essstörung	1.59%	0.38%
Anorexie	0.33%	0.15%
Bulimie	1.05%	0.27%
Binge Eating Disorder	2.53%	1.19%

*\*Qian et al., Prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review; Shanghai Archives for Psychiatry (2013)*



# A Conceptual Model of Factors contributing to the development of Muscle Dysmorphia (Grieve, 2007)





- Trainingsziele: Fokus auf Aussehen (Skemp et al 2013)
- Körpermasse und BMI





# A Conceptual Model of Factors contributing to the development of Muscle Dysmorphia (Grieve, 2007)

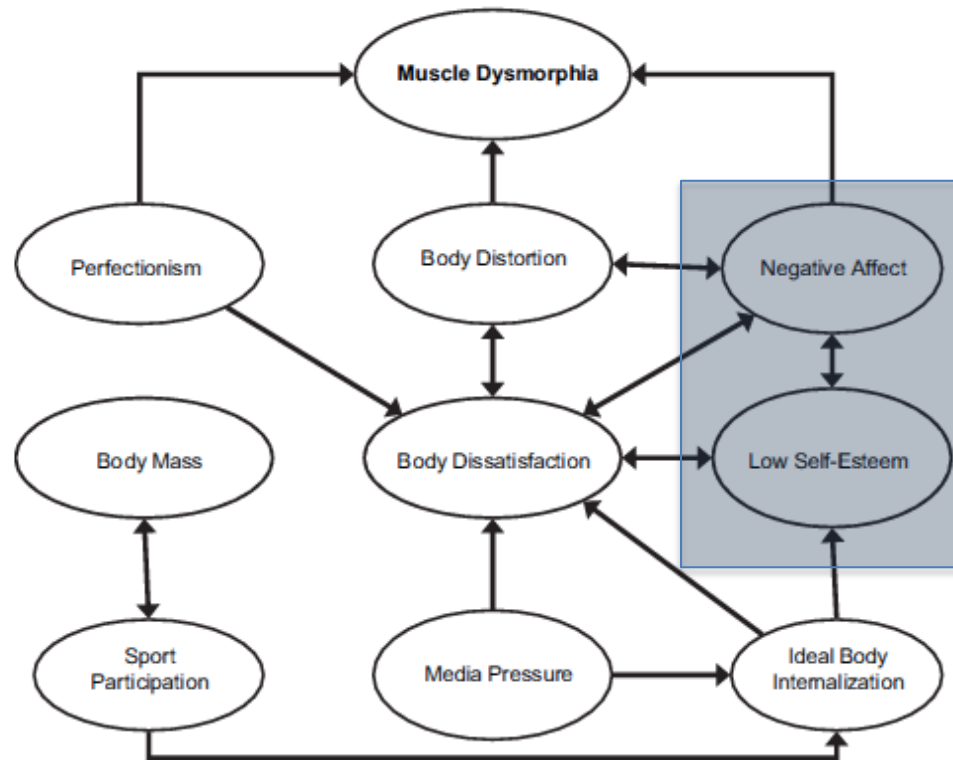


FIGURE 1 Contributing factors in the development of Muscle Dysmorphia.



# Big men feeling small: Childhood bullying experience, muscle dysmorphia and other mental health problems in bodybuilders

Dieter Wolke\*, Maria Sapouna

Hänseleien in der Kindheit als Prädiktor für spätere Psychopathologie und Muscle Dysmorphia



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## Eating Behaviors



### BMI and depressive symptoms: The role of media pressures



Amy J. Jeffers\*, Elizabeth W. Cotter, Daniel J. Snipes, Eric G. Benotsch

*Virginia Commonwealth University, Department of Psychology, P.O. Box 842018, Richmond, VA 23284, USA*

**BMI und Depressivität: erhöht bei mehr  
wahrgenommenen Druck via Medien**



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## Appetite

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/appet](http://www.elsevier.com/locate/appet)



The association between sexual orientation, susceptibility to social messages and disordered eating in men



Ido Gigi <sup>a,\*,1</sup>, Rachel Bachner-Melman <sup>a,b,1</sup>, Lilac Lev-Ari <sup>a</sup>

<sup>a</sup> MA Program in Clinical Psychology, Ruppin Academic Center, Israel

<sup>b</sup> Psychology, Hebrew University of Jerusalem, Israel

Sexuelle Orientierung fördert Sensibilität auf  
Messages aus den Medien zu Körperbild (2016)



# A Conceptual Model of Factors contributing to the development of Muscle Dysmorphia (Grieve, 2007)

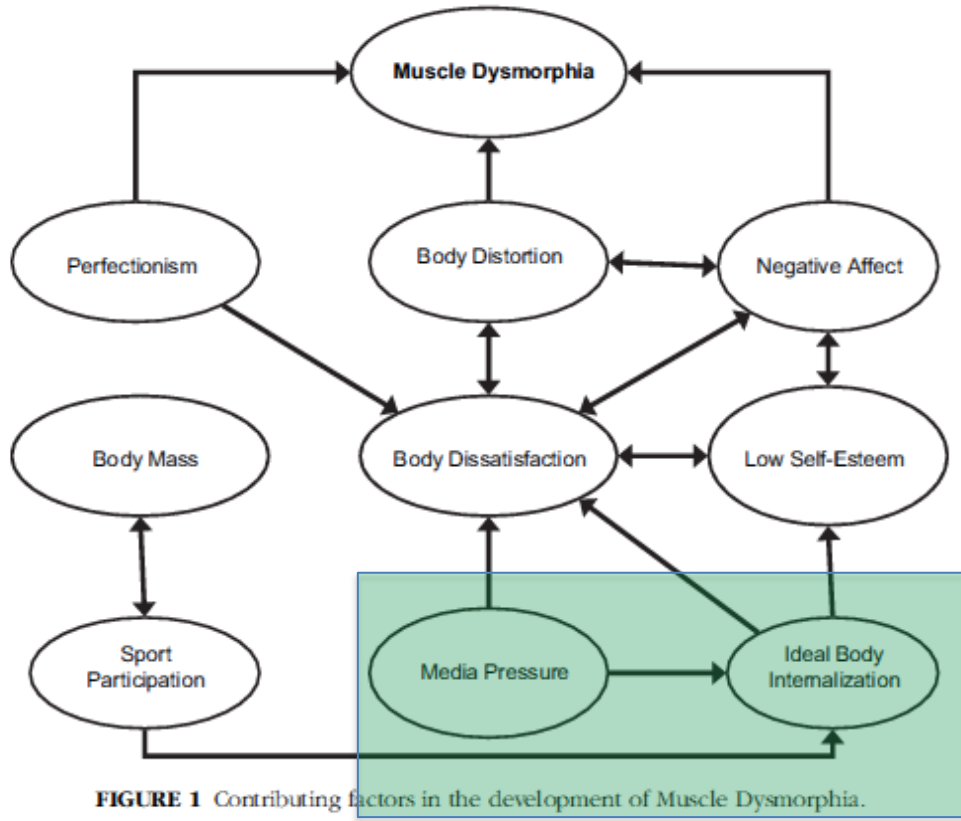
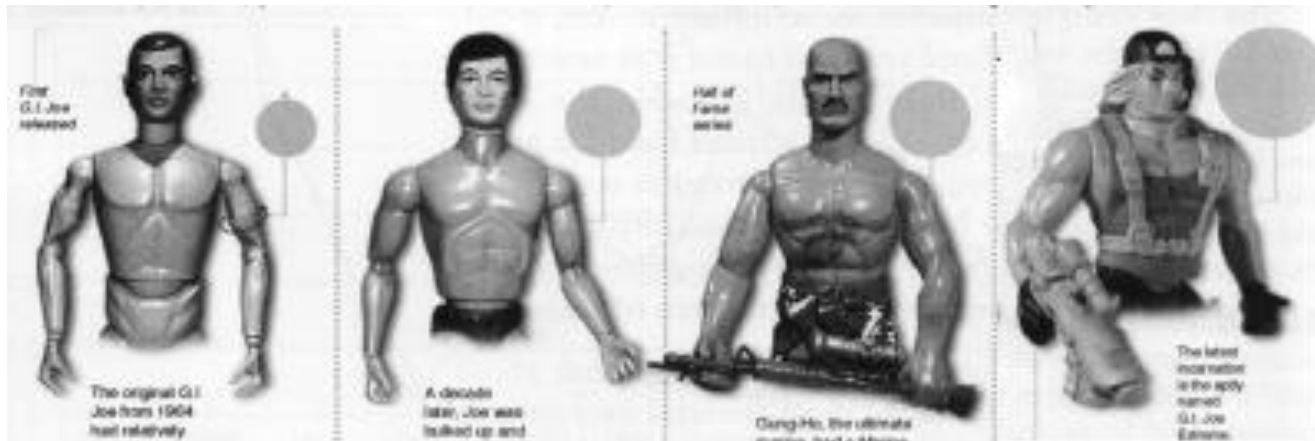


FIGURE 1 Contributing factors in the development of Muscle Dysmorphia.



# Idealisierte Bilder

- „Ein gutes Modefoto erzeugt beim Betrachter einen **Mangel an Selbstbewusstsein** und den **Wunsch nach Individualität** - und zwar genau so zu sein, wie die Person auf dem Foto.“ *Jork Weisman Modefotograf 17.7.2009*
- „Wir sind **wöchentlich** zwischen **2000** bis **5000 Bildern** von **idealisierten Körpern** ausgesetzt, die **digital manipuliert** wurden.“ *Susie Orbach Psychotherapeutin, Autorin Bodies – Schlachtfelder der Schönheit 2009*
-



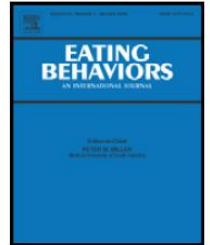




Contents lists available at [ScienceDirect](#)



## Eating Behaviors



Media's influence on the drive for muscularity in undergraduates

Brooke Cramblitt <sup>a,\*</sup>, Mary Pritchard <sup>b</sup>



311 Studenten, 40% Männer, 60% Frauen,  
Durchschnittsalter 21,5 Jahre (USA)



**Table 2**  
Correlations between television use, SATAQ, and drive for muscularity.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. DMS	–	.23**	.23**	.19**	.15*	.23**	.32***	.20**	.15*
2. Total TV	.17***	–	.68**	.74**	.78**	.20**	.26**	.11	.22**
3. Image-focused TV	.22*	.41*	–	.94**	.12	.33**	.19*	.22**	.36**
4. Entertainment TV	.16	.51**	.85**	–	.15*	.37**	.25**	.25**	.33**
5. Sports TV	.12	.91***	.06	.11	–	–.060	.15*	–.07	.01
6. General internalization	.20*	.01	.02	.11	.00	–	.64**	.76**	.65**
7. Athlete internalization	.39**	.14	–.01	–.05	.18*	.60**	–	.57**	.47**
8. Pressure	.09	.03	.06	.10	–.01	.54**	.32**	–	.43**
9. Information	.23**	.25**	.13	.15	.22*	.44**	.39**	.31**	–

Note: DMS = Drive for Muscularity Scale.

Correlations for women are above and correlations for men are below diagonal.

\*  $p < 0.05$ .

\*\*  $p < 0.01$ .

\*\*\*  $p < 0.001$ .

\*\*\*\*  $p = .053$ .

**Table 3**  
Correlations between magazines read, SATAQ, and drive for muscularity.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. DMS	–	.09	.01	.10	.13	–.84	.13	–.08	.10	.12	.23**	.32**	.20**	.14*
2. Teen magazine	.02	–	.43**	.45**	.14	.33**	–.02	–.00	.76	.53**	.22**	.16*	.19*	.22**
3. Women's beauty magazine	–.06	.20*	–	.95**	.63**	.38**	–.01	–.01	.20**	.88**	.30**	.15	.23**	.31**
4. Women's fashion magazine	–.052	.17	.90**	–	.53**	.35**	–.00	–.00	.17*	.83**	.33**	.12	.27**	.32**
5. Women's health magazine	.04	–.04	.34**	.26**	–	.22*	.18*	–.10	.33**	.79**	.14	.17*	.11	.17*
6. Entertain magazine	–.02	.37**	.40**	.41**	.17	–	–.10	.08	.28**	.56**	.20**	.13	.11	.16*
7. Men's health magazine	.20*	.20*	.22*	.14	.55**	.17	–	–.02	–.04	.08	–.07	–.10	–.10	.20*
8. Men's fashion magazine	–.02	–.02	.20*	.38**	–.01	.03	.05	–	–.04	–.01	–.05	–.07	–.10	–.06
9. Sports magazine	.15	.16**	.10	.05	.21*	.28**	.28*	–.01	–	.42**	–.03	.13	–.07	.01
10. Total magazine	.13	.29**	.54**	.48**	.67**	.54**	.74**	.21*	.65**	–	.27**	.20**	.20**	.27**
11. General internalization	.20*	.04	.04	.11	.08	.13	–.07	.04	–.02	.05	–	.65**	.76**	.65**
12. Athlete internalization	.39**	.00	.07	.08	.03	.04	.05	.05	.12	.60**	.60**	–	.57**	.43**
13. Pressure	.09	.11	.06	.04	.02	.09	.00	–.01	–.04	.54**	.54**	.32**	–	.43**
14. Information	.23**	.10***	.02	.04	.01	.19*	.03	.01	.23**	.44	.44**	.40**	.31**	–

Note: DMS = Drive for Muscularity Scale.  
Correlations for women are above diagonal and correlations for men are below diagonal.  
\*  $p < 0.05$ .



Psychology of Men & Masculinity  
2005, Vol. 6, No. 4, 227–239

Copyright 2005 by the Educational Publishing Foundation  
1524-9220/05/\$12.00 DOI: 10.1037/1524-9220.6.4.227

## | Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys

Linda Smolak and Sarah K. Murnen  
Kenyon College

J. Kevin Thompson  
University of South Florida

383 Schüler im Alter zwischen 11 und 16 Jahren  
(USA)



Table 1  
Descriptive Data for All Variables

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	1 ( <i>n</i> )	2 ( <i>n</i> )	3 ( <i>n</i> )	4 ( <i>n</i> )	5 ( <i>n</i> )	6 ( <i>n</i> )	7 ( <i>n</i> )
1. Muscle-building techniques	12.16	5.04	350	—						
2. SIQYA–BE	4.33	0.94	358	–.25 (342)	—					
3. CES–D	15.37	11.49	300	.30 (287)	–.47 (290)	—				
4. Social comparison	9.42	4.15	342	.61 (337)	–.35 (331)	.30 (277)	—			
5. MISA–B	36.73	15.22	370	.53 (349)	–.33 (350)	.32 (293)	.66 (335)	—		
6. Peer influence	19.60	7.00	356	.60 (339)	–.32 (340)	.18** (285)	.63 (331)	.52 (349)	—	
7. Parent Comments	8.82	4.20	365	.46 (343)	–.34 (347)	.41 (289)	.53 (334)	.46 (356)	.41 (349)	—

*Note.* SIQYA–BE = Self-Image Questionnaire for Young Adolescents—Body Esteem; CES–D = Center for Epidemiological Studies—Depression Scale; MISA–B = Media Influence Scale for Adolescents—Boys.

\*\*  $p < .01$ , two-tailed; all other correlations are significant at  $p < .001$ , two-tailed.

## Mehr Effort um Muskeln aufzubauen wenn:

- Mehr Favorisieren von Muskel- und Körperbezogenen Medien
- Mehr Freunde (Peers) im Umfeld, die sich mit Körper und Muskulatur beschäftigen
- Mehr kritische Bemerkungen zum männlichen Körperbild durch die Eltern
- Mehr Körperbild-Vergleiche mit anderen

Table 2  
*Frequency Data for Muscle-Building Techniques*

Technique	Never	Seldom	Sometimes	Often	Always
Exercise	98 (27.4)	73 (20.4)	96 (26.8)	62 (17.3)	29 (7.6)
Lift weights	113 (31.7)	64 (18.0)	90 (25.3)	57 (14.9)	32 (9.0)
Eat more	210 (58.7)	66 (18.4)	54 (15.1)	14 (3.7)	14 (3.7)
Food supplements	242 (67.0)	40 (11.1)	47 (13.0)	16 (4.4)	16 (4.4)
Steroids	305 (84.5)	14 (3.9)	26 (7.2)	7 (1.9)	9 (2.5)

*Note.* Data are presented as *ns* (and percentages).

Soziales Vergleichen wird beeinflusst durch:

- Medieneinfluss (Körper- und Muskelbezogene Inhalte)
- Peers die sich mit Körper und Muskulatur beschäftigen
- Kritik der Eltern am männlichen Körperbild

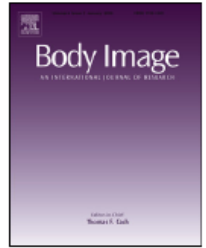
Supplement- und Steroiduser unterscheiden sich in allen Punkten von Non-Usern, grösste Unterschiede beim Sozialen Vergleichen



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## Body Image

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/bodyimage](http://www.elsevier.com/locate/bodyimage)



### Don't stop till you get enough: Factors driving men towards muscularity



Richard Stratton<sup>a</sup>, Caroline Donovan<sup>a,\*</sup>, Shannon Bramwell<sup>a</sup>, Natalie J. Loxton<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup> School of Applied Psychology and the Menzies Health Institute Queensland, Griffith University, Mount Gravatt Campus, Mount Gravatt, QLD 4122, Australia

<sup>b</sup> Centre for Youth Substance Abuse Research, The University of Queensland, Brisbane, Australia

307 Männer, Durchschnittsalter 27 Jahre (Australien, 2015)



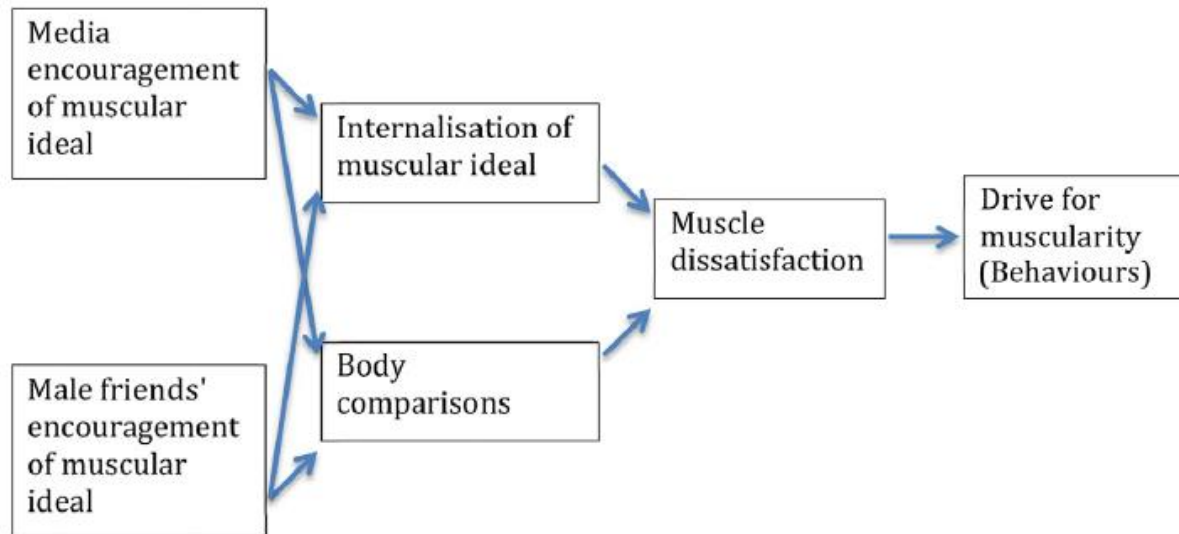
**Table 1**  
Descriptive statistics, zero-order correlations, and Cronbach's alphas.

Variable	$\alpha$	1	2	3	4	5	6	7	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. Media influence	.78	–	.21**	.43**	.31**	.07	.09	–.03	31.26	6.33
2. Male peer influence	.75		–	.37**	.40**	.26**	.35**	–.26**	14.89	3.84
3. Internalisation	.88			–	.65**	.31**	.38**	–.09	44.21	9.55
4. Body comparison	.95				–	.17**	.48**	–.21**	31.02	10.66
5. Muscle dissatisfaction	–					–	.14*	–.19**	19.15	18.92
6. Drive for muscularity – Behav.	.91						–	–.19**	15.88	7.51
7. Age								–	27.05	6.25

Note: All significance tests were two-tailed.

\*  $p < .05$ .

\*\*  $p < .001$ .



**Fig. 1.** The hypothesised model.

- Körper (Muskel) Unzufriedenheit führt nicht automatisch zum Drang nach mehr Muskeln
- Körpervergleich beeinflusst Drang nach Muskeln direkt
- Internalisiertes muskulöses Körperideal beeinflusst Körper (Muskel) Zufriedenheit
- Einfluss von Medien auf Internalisieren des Körperideals – nicht direkt auf Körpervergleich
- Direkter Effekt von Peers auf Internalisieren des Körperideals, Körperzufriedenheit und Drang nach Muskeln, indirekter Effekt auf Körpervergleich.

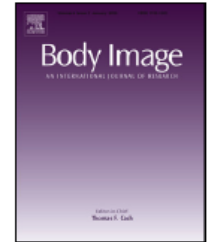


ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

# Body Image

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/bodyimage](http://www.elsevier.com/locate/bodyimage)



Brief research report

## Go big or go home: A thematic content analysis of pro-muscularity websites



Stuart B. Murray<sup>a,\*</sup>, Scott Griffiths<sup>b</sup>, Leila Hazery<sup>a</sup>, Tori Shen<sup>a</sup>, Tom Wooldridge<sup>c</sup>,  
Jonathan M. Mond<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Department of Psychiatry, University of California, San Diego, San Diego, CA, USA

<sup>b</sup> School of Psychology, University of Sydney, Sydney, NSW, Australia

<sup>c</sup> Department of Psychology, Golden Gate University, San Francisco, CA, USA

<sup>d</sup> Department of Psychology, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia

**Table 1**

Emergent coding themes as categories in pro-muscularity websites.

Theme	Frequency (%)	Example
Rigid dietary practices	26.2	“Total protein should be your goal bodyweight in pounds $\times$ 1.5.” “Keep a journal of what you eat. Pre-plan all meals. Don’t get caught off guard. Do whatever you need to do to make sure you stick to the diet plan.”
Rigid exercise rules	18.4	“Never miss a scheduled workout, come hell or high water. If you do, you should make up for it the very next day, or be prepared to watch your sculpted gains dissolve into fat.”
Broader benefits of muscularity	16.1	“When in doubt, just get really, really strong. It tends to cure most problems in training, and in life.”
Drive for size	15.9	“Building muscle should be your primary goal when engaging in a workout program.”
Labeling of non-ideal body	11.4	“You look a little pudgy, bro. You been eating a few burgers? You are a disgusting fat body.”
Marginalizing other areas of life	6.1	“Need money for all that food? Cut out other crap in your life or so some odd jobs for neighbors. This could serve as further motivation to get a new, better paying job. Call Grandma. Just make it happen.”
Muscle enhancing substances	3.3	“I take HGH (human growth hormone) and insulin together with steroids. HGH is the most powerful anabolic substance I have ever tried. I gained 15 lbs of muscle and lost some fat on my waistline in about 5 weeks. It is amazing.”
Minimizing medical risk	2.6	“Bodybuilders dying of steroid use is a big misconception, and is the most moronic thing I’ve ever heard.”



# Körper(un)zufriedenheit

- **Komponenten, die die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper beeinflussen:**
  - Wahrnehmung und Einschätzung des eigenen Körpers
  - Bewertung des eigenen Körpers
  - Gefühle bei der Konfrontation mit dem eigenen Körper
- **Positive Einschätzung: Zufriedenheit**
- **Negative Einschätzung: Unzufriedenheit**



# Körperunzufriedenheit

- **Einige Zahlen:**
- Im Laufe der Pubertät nimmt der Anteil der Mädchen, die mit ihrer Figur unzufrieden sind um 50% zu, 46% sind mit ihrem Gewicht unzufrieden
- 1/3 der 11- 17 jährigen Jungs finden ihre Figur nicht okay
- 17% der Jungs möchten muskulöser sein  
( KIGGS Studie 2006 – 17`000 Jugendliche / Dr. Sommer Studie 2009)
- 50% Mädchen und 20-30% Jungs (Alter 15) in Schweiz fühlen sich zu dick (HBSC 2010)



- 65% der befragten Mädchen und 44% der befragten Jungs sind mit ihrem Körper unzufrieden
- Davon möchten 60% der Mädchen schlanker sein (gleichviele haben bereits mind. eine Diät gemacht)
- Mit 77% möchte ein Grossteil der Jungs mehr Muskeln, 54% gaben an, wirklich dafür etwas zu tun
- Ca 1/5 der befragten Jugendlichen hat ein negatives Körperbild und kann sich schlecht von unrealistischen Körperbildern abgrenzen. Sie sind überzeugt davon, dass sie selbstbewusster und glücklicher wären, wenn sie ihren Körper verändern könnten.

( Das gesunde Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz /Studie ZHAW 2015 im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz)





# Körperbild als zentrale Sorge

- Sorgen um das Körperbild stand an **1. Stelle** von 15 Bedenken wie Stress, Schule oder Familie
- 31% der Mädchen und Jungs sorgten sich um das Körperbild

*(Ergebnis aus: National survey of young Australians 2010 mit 50`012 Befragten zwischen 11 und 24 Jahren)*

- Zu einem ähnlichen Ergebnis kam 2013 eine unveröffentlichte Studie aus Wien

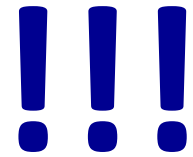


# ...nicht nur bei Jugendlichen

## Unzufriedenheit mit dem Körper

	1972		1985		1997	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
Gesamt- erscheinung	25	15	38	34	56	43
Gewicht	48	35	55	41	66	52
Größe	13	13	17	20	16	16
Muskeltonus	30	25	45	32	57	45
Busen/Brust	26	18	32	28	34	38
Bauch	50	36	57	50	71	63
Hüfte/ Oberschenkel	49	12	50	21	61	29

Raten der Unzufriedenheit mit dem Körper bei Männern und Frauen in drei aufeinanderfolgenden Untersuchungen der Zeitschrift ›Psychology Today‹.





# Unterschiedlichkeit und Vielfalt

- Respekt sich selbst und andern gegenüber
- Stärkung der Toleranz sich selbst und andern gegenüber
- Akzeptanz von Unterschiedlichkeit von Körpern
- JA-sagen zu Körpervielfalt
- We like everyBODY

# Bodytalk PEP



Bodytalk ist ein Plädoyer für mehr Respekt sich selbst und andern gegenüber



## Bodytalk – Fühl dich wohl in deinem Körper

Fachpersonen des Vereins PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) bieten Workshops (WS) für Jugendliche und junge Erwachsene zur Stärkung der Körperzufriedenheit und des Selbstwertgefühls an.

Bodytalk unterstützt im Sinne einer alltagsnahen Gesundheitsförderung Ressourcen und Kompetenzen von Jugendlichen. Die WS regen zu selbstbewusstem und kritischem Umgang mit Schönheitsnormen und körperorientierten Leistungsidealen an und ermuntern zu persönlichen und vielfältigen Definitionen von Schönheit. Zielpublikum sind Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 – 20 Jahren. Die WS dauern 2 Lektionen.

Die Lehrpersonen nehmen nach Möglichkeit an den WS für Jugendliche teil. Sie werden in einer zusätzlichen Weiterbildung (1.5 Std.) über die Inhalte von Bodytalk und über Früherkennung von - und Frühintervention bei Essstörungen informiert. Damit will Bodytalk Themen und Strategien der Gesundheitsförderung rund um Essen, Figur und Wohlbefinden im Fachkollegium nachhaltig verankern.

Pädagogische Fachpersonen und Interessierte wenden sich an:

- > [infoveranstaltungen@pepinfo.ch](mailto:infoveranstaltungen@pepinfo.ch) oder [bodytalk@pepinfo.ch](mailto:bodytalk@pepinfo.ch)
- > [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)
- > [www.doveworld.ch](http://www.doveworld.ch) > Initiative für wahre Schönheit



Bodytalk wird unterstützt von



HEBEGAUZ FÜR GEBRÄUCHLICH  
**SUISSE BALANCE**  
GEBRÄUCHLICH FÜR GEBRÄUCHLICH

# Was ist Bodytalk PEP



## ... ein Projekt...

- ...das psychosoziale Aspekte, Emotionsregulation und damit die psychische Gesundheit in Themen zu Ernährung und Bewegung mitintegriert
- ...umgesetzt wird im Rahmen von Workshops für Jugendliche (13-20jährige)
- ...Informationsveranstaltungen für Lehrpersonen, Eltern und weitere Interessierte anbietet
- ...Materialien zu Inhalten zur Verfügung stellt auf [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

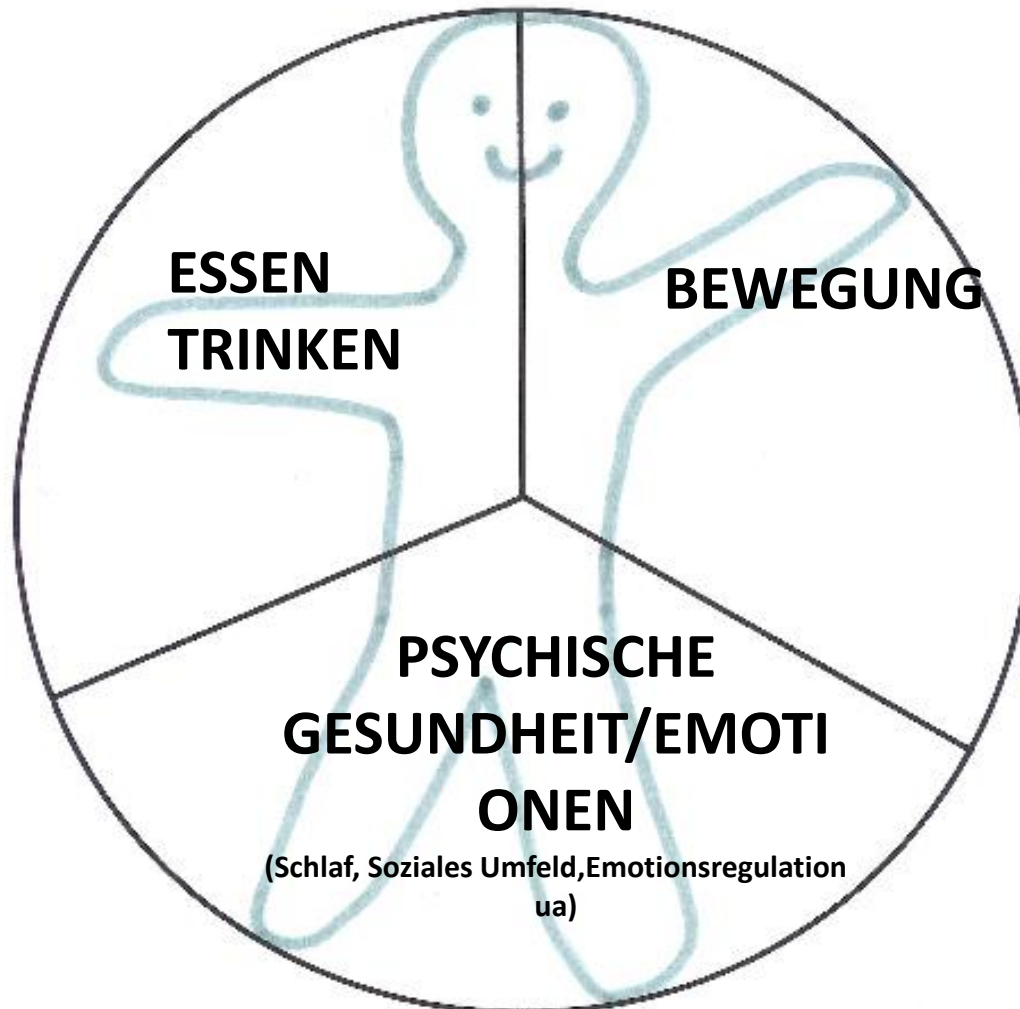


## Was wollen wir mit Bodytalk erreichen...



- Spielraum gewinnen im Umgang mit Essen, Bewegen, Gewicht und Figur > positiver Selbstwert und positives Körperbild
- Essen, Bewegung und psychische Gesundheit als Einheit zu verstehen
- Rigides Essen, ständige Diäten und entfremdeter Umgang mit dem eigenen Körper hinterfragen
- Möglichst hohe Resilienz gegenüber überhöhten Leistungs- und Perfektionsidealen
- Förderung der Medienkompetenz

# Einheit von Ernährung, Bewegung psychische Gesundheit/Emotionsregulation





Nicht perfekt aber cool



Was schön ist bestimme ich

# Unsere Haltung



dialogisch



nicht wertend



wertschätzend

# Bodytalk Fantasiereise



Was würde ich an meinem Körper verändern, wenn ich könnte?

Was wäre dann anders in meinem Leben?

# Wo in meinem Körper spüre ich Wut?

Auftrag:

1. Überlegen Sie für sich, wo Sie in Ihrem Körper Wut spüren...
2. Fragen Sie kurz bei Ihrem Nachbarn/Ihrer Nachbarin nach, wo er/sie Wut im Körper wahrnehmen

Zum Beispiel so...

Wer definiert in unserer Kultur,  
was „schön Sein“ heisst?





# Zusammenfassung

- Der Adoniskomplex ist ein zunehmendes, gesellschaftliches Phänomen
- Muscle Dysmorphia ist häufig
- Beginn in der Pubertät, Peers haben einen wichtigen Einfluss
- Zugang im nicht wertenden Dialog
- Bei ausgeprägten Körperbildstörungen Psychotherapie als Mittel der Wahl

PEP



Nobody and no body is perfect



NO BODY IS PERFECT

A vertical column of 13 empty rectangular boxes, likely for a checklist or notes.



PEEP



Da doc said ta spend 30 minutes

a day on da bike. I can do dat.