



Körperbild und Diätverhalten von Kindern und Jugendlichen

Hintergrund

In der Jugendphase finden zahlreiche körperliche, psychische und soziale Reifeprozesse statt, deren Integration in das eigene Selbstbild eine besondere Herausforderung und eine Entwicklungsaufgabe darstellt (1). Die körperlichen Veränderungen während der Pubertät lassen insbesondere Mädchen kritischer mit ihrem Äußeren werden (2), da sie sich von dem geltenden Schlankheitsideal entfernen. Deshalb nimmt häufig das Selbstwertgefühl in Bezug auf den eigenen Körper (3), aber auch die Körperzufriedenheit ab (4). Auch wenn der Anteil der Mädchen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind, deutlich höher als der der Jungen ist, nehmen zunehmend auch Jungen ihren Körper kritisch wahr (5). Im Zusammenhang mit einem „gestörten“ subjektiven Körperbild werden u.a. ungesunde Ernährungspraktiken bzw. Essstörungen empirisch nachgewiesen (6). Aus Sicht der Prävention ist deshalb die enge Verknüpfung der subjektiven Wahrnehmung des eigenen Körpers mit dem Diätverhalten von besonderer Relevanz.

Wie wurden Körperbild und Diätverhalten erfasst?

Die Jugendlichen schätzten ihr Körperbild über eine von fünf Antwortmöglichkeiten ein, die von „viel zu dünn“ bis „viel zu dick“ reichten. Die Tabellen 1 und 2 am Ende des Faktenblatts zeigen, wie sich die geschlechtsspezifischen Häufigkeiten der Einschätzungen von „viel zu dünn“ bis „viel zu dick“ differenziert nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund verteilen. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen und Jungen dargestellt, die sich ein wenig oder viel zu dick finden. Weiterhin wurden die Jugendlichen gefragt, ob sie zurzeit eine Diät oder etwas anderes machen um abzunehmen. Hier reichte die vierstufige Antwortmöglichkeit von „nein, mein Gewicht ist ok“ bis zu „ja“. Die Tabellen 1 und 2 am Ende des Faktenblatts zeigen den geschlechtsspezifischen Anteil derer, die zurzeit eine Diät oder etwas anderes machen, um abzunehmen, differenziert nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund.

Hauptergebnisse

Körperbild

- 49,8% der Mädchen und 34,2% der Jungen finden sich zu dick. Genau richtig finden sich 37,6% der Mädchen und 48,2% der Jungen.
- Mit dem Alter steigt der Anteil der Mädchen, die sich ein wenig oder viel zu dick finden kontinuierlich an (+9,7 Prozentpunkte). Bei den Jungen sinkt dagegen dieser Anteil von den 13- zu den 15-Jährigen wieder; gleichzeitig finden sich allerdings im Altersverlauf immer mehr Jungen zu dünn.
- Ein Zusammenhang mit dem familiären Wohlstand ist nur bei den Mädchen zu beobachten: Mit steigendem Wohlstand sinkt der Anteil der Mädchen, die sich ein wenig oder viel zu dick finden (-8,3 Prozentpunkte).
- Die Daten zum Zusammenhang mit dem Migrationshintergrund zeigen, dass sich Mädchen (57,1%) und Jungen (39,9%) mit einseitigem Migrationshintergrund am häufigsten ein wenig oder viel zu dick fühlen.

Diätverhalten

- 18,5% der Mädchen und 11,4% der Jungen machen derzeit eine Diät.
- Im Altersverlauf steigt der Anteil bei den Mädchen leicht an (+4,9 Prozentpunkte), während er bei den Jungen sinkt (-4,5 Prozentpunkte). Dadurch erhöht sich der Unterschied zwischen den Geschlechtern kontinuierlich von 2,8 auf 12,2 Prozentpunkte.
- Die Analysen zum Zusammenhang mit dem familiären Wohlstand zeigen bei den Mädchen keine eindeutigen Muster. Bei den Jungen findet sich der höchste Anteil in wenig wohlhabenden und der höchste in wohlhabenden Familien.
- Mädchen und Jungen ohne Migrationshintergrund machen im Vergleich zu Jugendlichen mit einseitigem oder beidseitigem Migrationshintergrund am seltensten eine Diät.

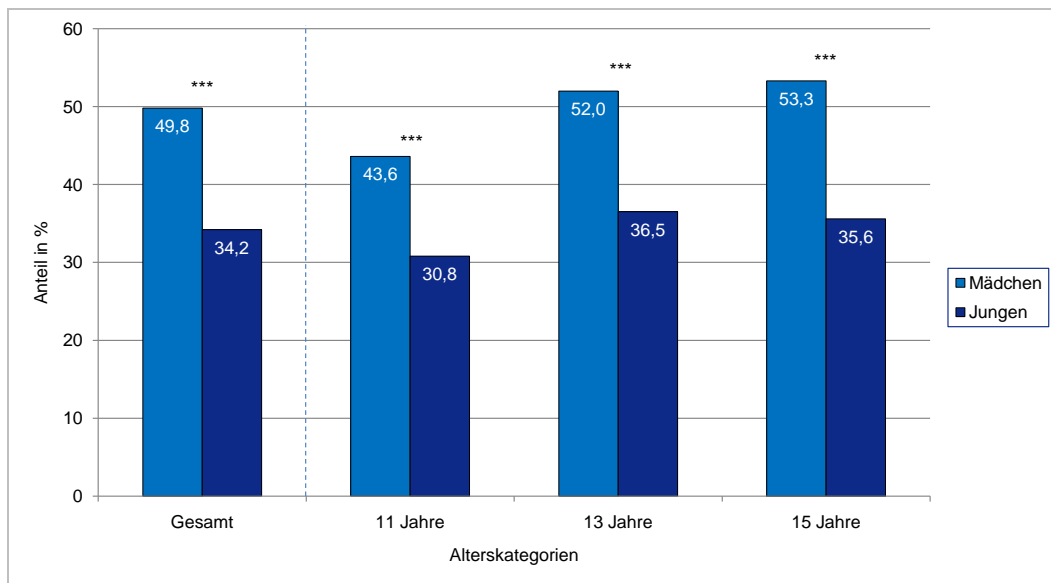


Abbildung 1: Geschlechts- und altersspezifischer Anteil (in %) an Mädchen und Jungen, die sich ein wenig oder viel zu dick finden (***: $p < 0,001$)

Bewertung und Schlussfolgerungen

Der Umgang mit und die Integration eines sich in der Pubertät verändernden Körpers in das Selbstbild stehen in engem Zusammenhang zu gesellschaftlichen Vorstellungen attraktiver weiblicher und männlicher Körper. Mädchen und Jungen gehen unterschiedlich mit diesen Herausforderungen um. Mädchen (und hier vor allem ältere) sind kritischer mit ihrem Körperbild und praktizieren häufiger eine Diät als Jungen. Aber nicht nur das Geschlecht steht im Zusammenhang mit dem Körperbild und dem Diätverhalten, sondern auch der familiäre Wohlstand.

In den Fokus der Fachdiskussionen sollten angesichts dieser Befunde nicht allein das Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen gestellt werden, sondern auch die subjektive Wahrnehmung des Körpers. Auch bei der Gestaltung von Interventionsmaßnahmen zur Prävention von Über- und Untergewicht sollte zukünftig dem Körperbild eine zentralere Bedeutung zukommen.

Literatur

1. Oerter, R., & Dreher, E. (2008). Jugendalter. In R. Oerter, Montada, L. (Ed.), *Entwicklungspsychologie* (271-332). Weinheim: Beltz.
2. Steinberg, L. & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110.
3. Davison, K. K., Werder, J. L., Trost, S. G., Baker, B. L. & Birch, L. L. (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being, and physical activity among girls at ages 11 and 13. *Social Science and Medicine*, 64, 2391-2404.
4. Hayward, C. & Sanborn, K. (2002). Puberty and the emergence of gender differences in psychopathology. *Journal of Adolescent Health*, 30, S49-S58.
5. Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
6. Cattarin, J. & Thompson, J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body image and eating disturbance in adolescent females. *Eating Disorders*, 2, 114-125.

Tabelle 1: Häufigkeitsverteilung des Körperbildes und des Diätverhaltens von **Mädchen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	Körperbild (n=2.545)			Diät (n=2.558)
	Ein wenig oder viel zu dünn	Genau richtig	Ein wenig oder viel zu dick	Ja
	%	%	%	%(n)
Mädchen gesamt ♀	12,6	37,6	49,8	18,5
Alterskategorien				
11 Jahre (815)	13,6	42,8	43,6	15,8 (827)
13 Jahre (820)	12,5	35,5	52,0	18,8 (820)
15 Jahre (910)	11,8	35,0	53,2	20,7 (911)
Familiärer Wohlstand				
Niedrig (227)	11,7	32,0	56,3	19,7 (228)
Mittel (963)	11,5	37,2	51,3	20,4 (967)
Hoch (1.296)	13,3	38,8	48,0	17,1 (1.298)
Fehlend (59)	22,0	40,7	37,3	12,3 (65)
Migrationshintergrund			n=2.541	n=2.555
Kein (1.936)	12,4	38,9	48,7	18,0 (1.950)
Einseitig (192)	12,8	30,1	57,1	19,7 (194)
Beidseitig (413)	13,8	35,1	51,1	19,9 (411)
Gesamt			n=4.921	n=4.968
Jungen und Mädchen	15,0	42,7	42,3	15,1

Tabelle 2: Häufigkeitsverteilung des Körperbildes und des Diätverhaltens von **Jungen** nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund

	Körperbild (n=2.376)			Diät (n=2.410)
	Ein wenig oder viel zu dünn	Genau richtig	Ein wenig oder viel zu dick	Ja
	%	%	%	%(n)
Jungen gesamt ♂	17,5	48,2	34,2	11,4
Alterskategorien				
11 Jahre (833)	16,0	53,2	30,8	13,0 (855)
13 Jahre (802)	16,4	47,2	36,5	12,4 (814)
15 Jahre (741)	20,5	43,9	35,6	8,5 (741)
Familiärer Wohlstand				
Niedrig (147)	18,7	46,0	35,3	12,2 (146)
Mittel (801)	18,2	44,6	37,2	11,9 (815)
Hoch (1.350)	16,9	50,5	32,6	10,9 (1.367)
Fehlend (78)	19,2	50,0	30,8	13,3 (82)
Migrationshintergrund			n=2.370	n=2.404
Kein (1.830)	17,5	49,5	33,0	10,6 (1.855)
Einseitig (194)	14,6	45,5	39,9	14,4 (197)
Beidseitig (346)	19,0	43,8	37,2	14,0 (352)
Gesamt			n=4.921	n=4.968
Jungen und Mädchen	15,0	42,7	42,3	15,1

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:
HBSC-Team Deutschland* (2011). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperbild und Diätverhalten von Kindern und Jugendlichen“. Bielefeld: WHO Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion.

Kontakt

Prof. Dr. Petra Kolip
Universität Bielefeld
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
WHO Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion
Postfach 100131
33501 Bielefeld

E-Mail: hbsc@uni-bielefeld.de



*Das HBSC Team Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Universität Bielefeld (Leitung: Prof. Dr. Petra Kolip); Technische Universität Dresden (Leitung: Prof. Dr. Wolfgang Melzer); Fachhochschule Frankfurt a.M. (Leitung: Prof. Dr. Andreas Klocke); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Leitung: Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer)