

HBSC Factsheet 05

Das Körper selbstbild von österreichischen Schülerinnen und Schülern: HBSC Ergebnisse 2014

Unter Körper selbstbild wird die Vorstellung verstanden, die sich eine Person von ihrem Körper macht und wie sie glaubt, dass ihr Körper von anderen gesehen wird. Dieses Bild wird von biologischen, psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren beeinflusst [1,2].

In Österreich sind weniger Schülerinnen und Schüler mit ihrem Körper zufrieden als in den meisten anderen Ländern [3]. Ein negatives Körper selbstbild kann langfristige negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und ist auch oft mit gesundheitsgefährdendem Verhalten verbunden [4].



Welchen Einfluss hat ein negatives Körper selbstbild auf die Gesundheit?

Gerade in der Jugend sind Sorgen um den eigenen Körper weit verbreitet. In der Pubertät durchläuft der Körper starke Veränderungen und Jugendliche stehen unter Druck, die eigene Identität sowie Rolle gegenüber anderen Personen zu definieren. Dabei orientieren sie sich oft an schwer erreichbaren Idealen. So empfinden sich z.B. jene mit einem normalen Körpergewicht häufig als zu dünn oder als zu dick und entwickeln dabei ein negatives Körper selbstbild [5].

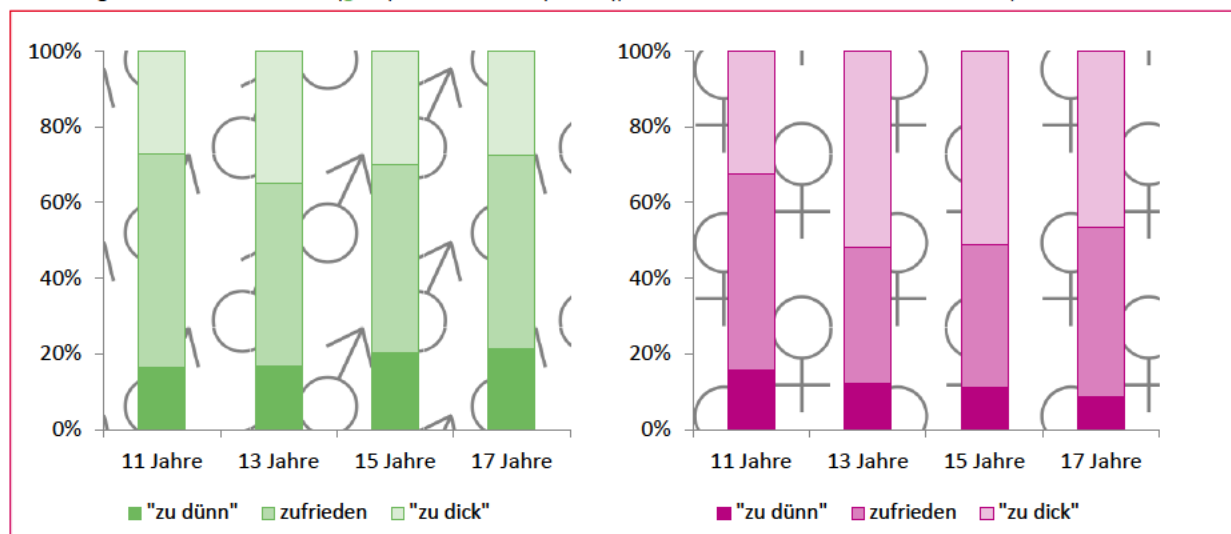
Jugendliche mit negativem Körper selbstbild können unter einem geringen Selbstwertgefühl [6] und anderen psychischen oder sozialen Problemen [7, 8] leiden. Den Betroffenen fehlt vielfach die Fähigkeit, idealisierte Bilder von Körpern, die von den Medien vermittelt werden, als unrealistisch einzuordnen und von sich zu weisen. Oft setzen Jugendliche deswegen auch Maßnahmen zur Gewichtszunahme oder -abnahme [9], wodurch sie sich einem erhöhten Risiko aussetzen, Essstörungen zu entwickeln [10]. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist auch mit gesundheitlichem Risikoverhalten verbunden, beispielsweise mit Zigarettenrauchen oder anderem Substanzkonsum [11].

Im Rahmen von HBSC wird das Körper selbstbild erhoben, indem die Schülerinnen und Schüler danach gefragt werden, ob sie sich zu dünn oder zu dick fühlen oder ob sie meinen, ungefähr das richtige Gewicht zu haben.

Das Körper selbstbild der österreichischen Schülerinnen und Schüler

Österreichische Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen elf und 17 Jahren sind – verglichen mit Gleichaltrigen aus anderen europäischen Ländern – häufig mit ihrem Körper unzufrieden und halten sich für zu dünn oder zu dick. Ungefähr 27% - 51 %, je nach Alter und Geschlecht, halten sich für zu dick, was über dem internationalen HBSC-Durchschnitt liegt. Gleichzeitig liegt die Rate der laut Body-Mass-Index (BMI) tatsächlich Übergewichtigen¹ in Österreich unterhalb des Mittels der internationalen Ergebnisse [3].

Abbildung 1: Anteil der Burschen (grün) und Mädchen (violett), die sich für zu dünn bzw. zu dick halten, nach Alter



In Abbildung 1 werden die Schülerinnen und Schüler, die sich als zu dünn oder zu dick empfinden, jenen gegenüber gestellt, die mit ihrem Gewicht zufrieden sind. Mit dem Beginn der Pubertät (also etwa ab 13 Jahren) steigt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, speziell bei den Mädchen. So hält sich bei den 13- und 15-jährigen Mädchen mehr als die Hälfte für zu dick und etwa jede Zehnte für zu dünn. Bei den Burschen im gleichen Alter empfindet sich jeder Dritte als zu dick und jeder Fünfte als zu dünn. Alles in allem geben nur etwa 40 % der 13- und 15-Jährigen an, mit ihrem Körpergewicht zufrieden zu sein. Aus Abbildung 1 ist auch zu erkennen, dass der Anteil der Burschen, die sich als zu dünn empfinden, tendenziell mit zunehmendem Alter steigt, während er bei den Mädchen sinkt.

¹ Der BMI wird in HBSC auf Basis von Körpergröße und Gewicht, die die Schülerinnen und Schüler angeben, berechnet. Dabei wird vor allem der Anteil der Übergewichtigen etwas unterschätzt, da gemäß Validierungsstudien im Selbstbericht mit höherer Wahrscheinlichkeit ein zu niedriges Gewicht angegeben wird [vgl. 16].

Zusammenhang zwischen Körperselbstbild und Body-Mass-Index, subjektiver Gesundheit und psychosozialen Faktoren

Dass sich die Wahrnehmung des eigenen Körpers nur zum Teil an den Tatsachen orientiert, ist aus Abbildung 2 ersichtlich, in der das Körperselbstbild mit dem berechneten BMI verglichen wird. Jene, die mit ihrem Körpergewicht zufrieden sind, sind größtenteils auch normalgewichtig. Allerdings besteht auch die Gruppe jener, die sich für zu dick halten, zu zwei Dritteln aus Mädchen und Burschen mit Normalgewicht. Und unter jenen, die sich für zu dünn halten, sind sogar 85 % Normalgewichtige. Zwar sind es etwas mehr Mädchen als Burschen, die sich trotz Normalgewicht für zu dick und etwas mehr Burschen als Mädchen, die sich trotz Normalgewicht für zu dünn halten, jedoch unterscheidet sich die Verteilung nach Geschlecht insgesamt nur geringfügig.

Abbildung 2: Körperselbstbild im Vergleich mit dem Body-Mass-Index

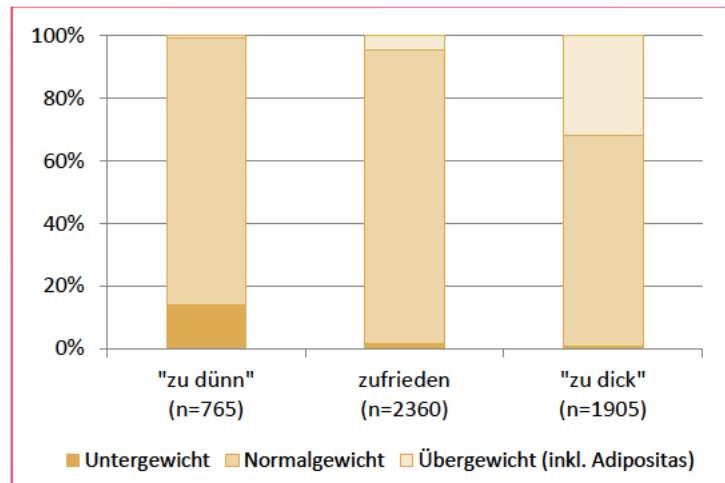
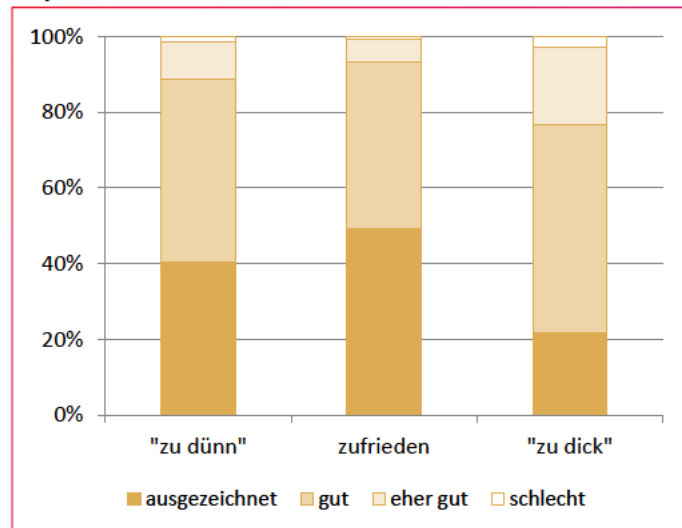


Abbildung 3: Zusammenhang zwischen Körperselbstbild und subjektiver Gesundheit

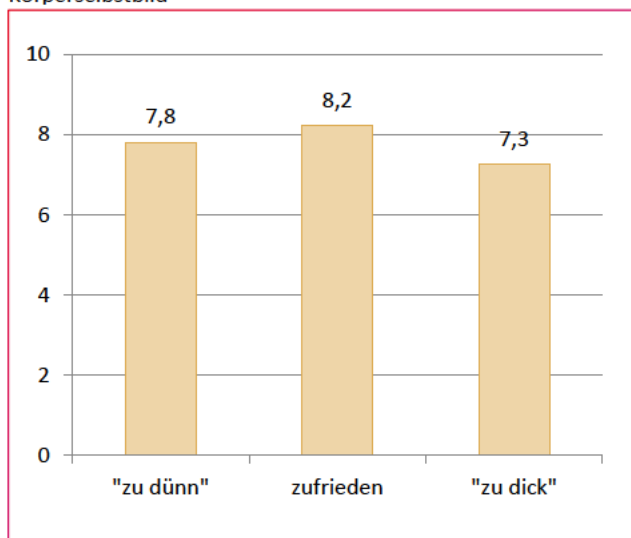


In Abbildung 3 sind für jede der drei Körperselbstbildkategorien die Dimensionen der selbst eingeschätzten Gesundheit wiedergegeben (ausgezeichnet/ gut/ eher gut/ schlecht). Von Schülerinnen und Schülern, die sich für zu dick halten, gibt nur jede/r fünfte einen ausgezeichneten Gesundheitszustand an, hingegen ist es bei jenen, die mit ihrem Körper zufrieden sind, die Hälfte. Das Körperselbstbild erweist sich damit als ein besserer Indikator für die subjektive Gesundheit als der BMI.

In der HBSC-Studie wird auch erhoben, wie oft die Schülerinnen und Schüler unter bestimmten körperlichen und psychischen Symptomen (z.B. Kopfweh, Rückenschmerzen oder Schwierigkeiten beim Einschlafen) leiden. Diese Informationen werden in einem Index zusammengefasst, der Auskunft über die Beschwerdelast gibt, der die Betroffenen ausgesetzt sind. Es wurde der Zusammenhang zwischen der Beschwerdelast und den drei Körperelbstbildkategorien – zu dünn, zufrieden, zu dick – sowie den korrespondierenden Dimensionen des BMI – Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht (inkl. Adipositas) – berechnet. Während der BMI keinen signifikanten Einfluss auf die Beschwerdelast hat, sind diejenigen, die mit ihrem Körper nicht zufrieden sind, einer höheren Belastung ausgesetzt – insbesondere jene, die sich zu dick fühlen.

Psychosoziale Faktoren

Abbildung 4: Unterschiede in der Lebenszufriedenheit nach Körperelbstbild



Im Vergleich der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit² lassen sich ebenfalls Unterschiede, je nach Körperelbstbild, feststellen: Schülerinnen und Schüler, die sich als zu dünn oder als zu dick empfinden, geben im Schnitt eine signifikant niedrigere Lebenszufriedenheit an als jene, die mit ihrem Gewicht zufrieden sind (Abbildung 4).

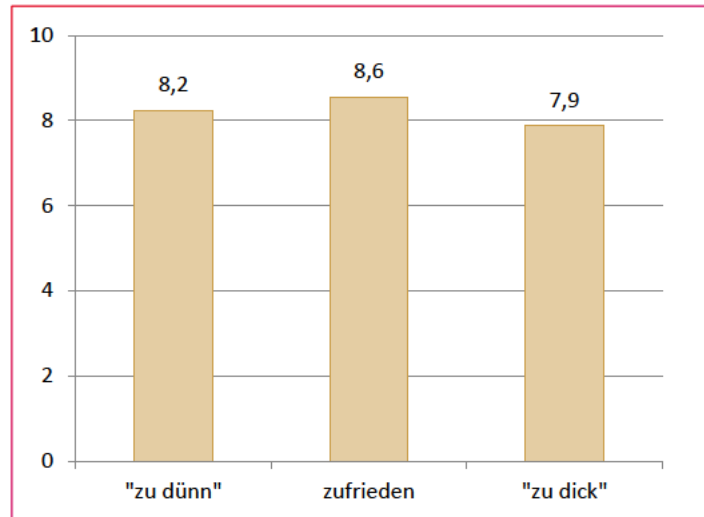
Darüber hinaus geben Schülerinnen und Schüler mit negativem Körperelbstbild auch weniger oft an, dass es ihnen in der Schule gefällt, als jene, die mit ihrem Körper zufrieden sind.

² In HBSC wird die Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0-10 gemessen, wobei höhere Werte einer höheren Lebenszufriedenheit entsprechen.

In Abbildung 5 ist der Zusammenhang zwischen dem Körper selbstbild und der wahrgenommenen Unterstützung durch die Familie dargestellt. Die Maßzahl basiert auf einem Index mit Ausprägungen zwischen 0 und 10 – wobei 0 für eine sehr geringe und 10 für eine sehr hohe Unterstützung steht.

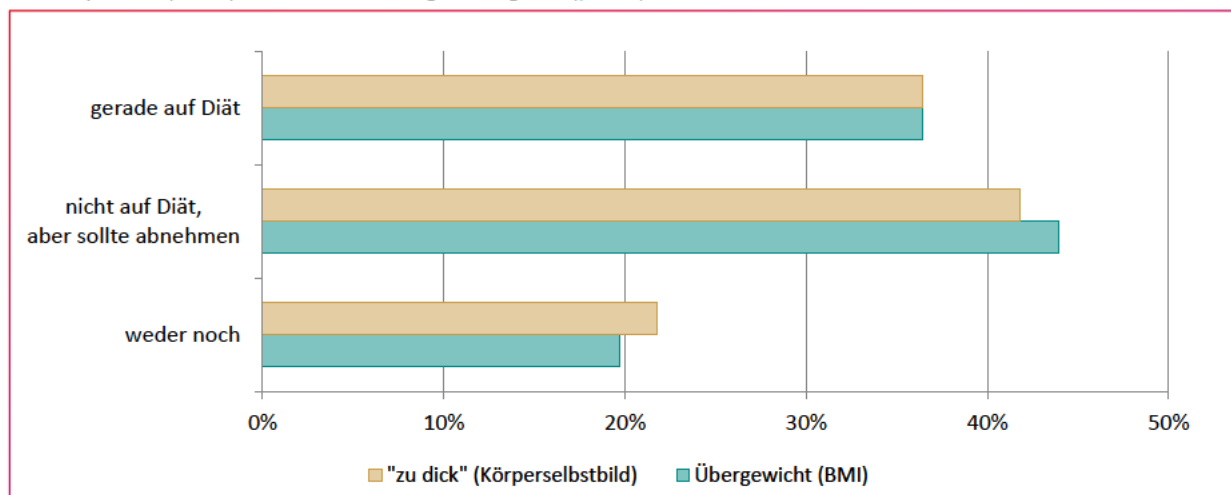
Hier zeigt sich eine ähnliche Verteilung wie bei anderen Variablen: Schülerinnen und Schüler mit negativem Körper selbstbild sehen sich weniger durch ihre Familie unterstützt als jene, die mit ihrem Körper zufrieden sind. Dabei zeigen sich die Schülerinnen und Schüler, die sich für zu dick halten, weniger gut unterstützt durch ihre Familie als jene, die sich für zu dünn halten.

Abbildung 5: Vergleich der wahrgenommenen Unterstützung durch die Familie nach Körper selbstbild



Gesundheitliches Risikoverhalten

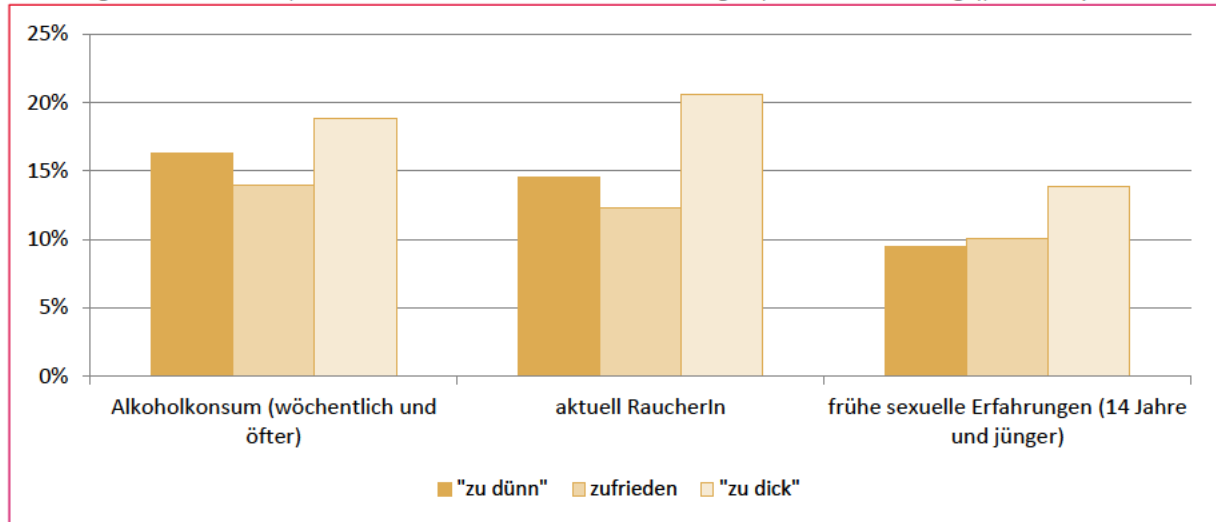
Abbildung 6: Tatsächliche oder beabsichtigte Gewichtsreduktionsmaßnahmen bei Schülerinnen und Schülern, die sich als zu dick empfinden (**ocker**) bzw. laut BMI übergewichtig sind (**petrol**)



Bezüglich dem Wunsch, abzunehmen, hat das Gefühl, „zu dick“ zu sein, einen ähnlichen Effekt wie tatsächliches Übergewicht. In Abbildung 6 werden die laut BMI Übergewichtigen (**petrol**) neben jenen gezeigt, die sich als zu dick empfinden (**ocker**), wobei beide Gruppen nahezu das gleiche Verhalten bzw. Vorhaben in Bezug auf eine Gewichtsreduktion zeigen: Etwa ein Drittel macht gerade eine Diät, etwas mehr als 40 % sind der Ansicht, sie sollten abnehmen.

Im Vergleich der tatsächlich Untergewichtigen mit jenen, die sich für zu dünn halten, zeigt sich folgendes Bild: Jene, die sich als zu dünn empfinden, sind eher der Ansicht, dass sie zunehmen sollten, als jene, die tatsächlich untergewichtig sind.

Abbildung 7: Alkoholkonsum, Raucherstatus und frühe sexuelle Erfahrungen (nur 15- bis 17-Jährige), nach Körper selbstbild



Insgesamt sind Schülerinnen und Schüler, die mit ihrem Gewicht nicht zufrieden sind, auch eher geneigt, gesundheitsgefährdendem Verhalten nachzugehen. In Abbildung 7 ist die relative Anzahl der 15- und 17-Jährigen abgebildet, die regelmäßig Alkohol konsumieren, rauchen bzw. schon früh sexuelle Erfahrungen gemacht haben – unterteilt in drei Gruppen nach Körper selbstbild. Hier ist der Zusammenhang zwischen der Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und erhöhtem Risikoverhalten auf den ersten Blick erkennbar. Besonders deutlich ist dies beim Rauchen und beim Alkoholkonsum: Jugendliche mit einem negativen Körper selbstbild rauchen häufiger und trinken häufiger regelmäßig Alkohol. Davon sind mehr Schülerinnen und Schüler, die sich zu dick fühlen, betroffen als solche, die sich zu dünn fühlen. Auch machen Schülerinnen und Schüler, die sich zu dick fühlen, öfter bereits mit 14 Jahren oder jünger ihre ersten sexuellen Erfahrungen.

Fazit

Das Körper selbstbild ist eine Vorstellung vom eigenen Körper, die sich häufig an gesellschaftlichen Idealbildern orientiert, die insbesondere Aufwachsende stark unter Druck zu setzen vermögen. Die Zusammenhänge mit psychischer und körperlicher Gesundheit sind gut dokumentiert, vor allem für Mädchen und Frauen [4,12]. Aber auch viele Burschen sind gegenüber dem eigenen Körper kritisch eingestellt und stehen unter dem Einfluss teils unrealistischer Erwartungen. Ob sich ein Mädchen oder Bursche als zu dünn oder zu dick empfindet - das zeigen die vorliegenden Ergebnisse - hat aber oft nichts damit zu tun, ob sie oder er tatsächlich unter- oder übergewichtig ist.

Schülerinnen und Schüler, die ein negatives Körper selbstbild haben, fühlen sich in der Regel weniger gesund, leiden häufiger an körperlichen und psychischen Beschwerden und sind mit ihrem Leben im Allgemeinen unzufriedener. Auch ist ein negatives Körper selbstbild mit gesundheitlichem Risikoverhalten assoziiert, vor allem mit erhöhtem Alkohol- und Tabakkonsum. Besondere Aufmerksamkeit verdienen auch soziale Defizite wie der mangelnde Rückhalt, den Jugendliche mit einem negativen Körper selbstbild in ihren Familien wahrnehmen. Sich zu dick oder zu dünn zu fühlen ist auch ein Indikator für psychisches Unwohlbefinden und für fehlendes Selbstvertrauen [13].

Um Schülerinnen und Schüler früh dabei zu unterstützen, ein positives Körper selbstbild zu entwickeln, werden vielfältige Maßnahmen vorgeschlagen. Es handelt sich um ein komplexes und auch sensibles Thema das mit unterschiedlichen Ansätzen behandelt wird [14]. In einem Review über Maßnahmen zur Steigerung des Selbstwertgefühls im Schulsetting zeigten Maßnahmen, die auf eine Verbesserung des verwandten Konzepts „Körpergefühl“ abzielten, jedoch häufig keine Effekte; weshalb bei der Auswahl passender Maßnahmen mit Sorgfalt vorgegangen werden muss [15]. Insofern bedarf es weiterer Untersuchungen, wie Kinder und Jugendliche effektiv dabei unterstützt werden können, ein positives Körper selbstbild zu entwickeln.



hbosc

Die HBSC Studie:

Die „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“-Studie ist eine regelmäßig alle vier Jahre stattfindende Erhebung der WHO und eine der größten Kinder- und Jugendgesundheitsstudien in Europa. Im Schuljahr 2013/14 haben 43 Länder teilgenommen. Alle präsentierten Ergebnisse basieren auf dem österreichischen Datensatz von 2013/14. Die HBSC-Studie wird vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen beauftragt und in seiner Umsetzung vom Bundesministerium für Bildung unterstützt. Nähere Informationen zur Studie unter: <http://www.hbosc.org/>

AutorInnen dieses Factsheets:

Friedrich Teutsch, Gunter Maier, Rosemarie Felder-Puig
Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP) Wien
Oktober 2017
Kontakt: friedrich.teutsch@ifgp.at



Literatur

- [1] S. Banfield, M. McCabe, An evaluation of the construct of body image, *Adolescence*. 37 (2002) 373–393.
- [2] S.M. Richardson, S.J. Paxton, J.S. Thomson, Is BodyThink an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents, *Body Image*. 6 (2009) 75–82. doi:10.1016/j.bodyim.2008.11.001.
- [3] J. Inchley, C. Currie, T. Young, O. Samdal, T. Torsheim, L. Augustson, F. Mathison, A. Aleman-Diaz, M. Molcho, M. Weber, V. Barnekow, *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*, Copenhagen, 2016. doi:ISBN 987 92 890 1423 6.
- [4] M.M. Gillen, Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health, *Body Image*. 13 (2015) 67–74. doi:10.1016/j.bodyim.2015.01.002.
- [5] T.F. Cash, L. Smolak, *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*, The Guilford Press, New York, 2011.
- [6] L. Wichstrøm, T. von Soest, Reciprocal relations between body satisfaction and self-esteem: A large 13-year prospective study of adolescents, *J. Adolesc.* 47 (2016) 16–27. doi:10.1016/j.adolescence.2015.12.003.
- [7] R.N. Ata, A.B. Ludden, M.M. Lally, The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence, *J. Youth Adolesc.* 36 (2007) 1024–1037. doi:10.1007/s10964-006-9159-x.
- [8] B. Großegger, J. Fietz, L. Sedlacek, M. Schorn, *Bodyshaming und Social Media*, Wien, 2017.
- [9] D. Neumark-Sztainer, M. Wall, N.I. Larson, M.E. Eisenberg, K. Loth, Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study, *J Am Diet Assoc.* 7 (2011) 1004–1011. doi:10.1126/scisignal.2001449.Engineering.
- [10] P. Espinoza, E. Penelo, R.M. Raich, Disordered eating behaviors and body image in a longitudinal pilot study of adolescent girls: What happens 2 years later?, *Body Image*. 7 (2010) 70–73. doi:10.1016/j.bodyim.2009.09.002.
- [11] A.R. Kaufman, E.M. Augustson, Predictors of regular cigarette smoking among adolescent females: does body image matter?, *Nicotine Tob. Res.* 10 (2008) 1301–1309. doi:10.1080/14622200802238985.
- [12] C.N. Markey, P.M. Markey, Relations Between Body Image and Dieting Behaviors: An Examination of Gender Differences, *Sex Roles*. 53 (2005) 519–530. doi:10.1007/s11199-005-7139-3.
- [13] G.L.M. Hinchliff, A.B. Kelly, G.C.K. Chan, G.C. Patton, J. Williams, Risky dieting amongst adolescent girls: Associations with family relationship problems and depressed mood, *Eat. Behav.* 22 (2016) 222–224. doi:10.1016/j.eatbeh.2016.06.001.
- [14] Z. Yager, P.C. Diedrichs, L.A. Ricciardelli, E. Halliwell, What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs, *Body Image*. 10 (2013) 271–281. doi:10.1016/j.bodyim.2013.04.001.
- [15] E. Flaschberger, F. Teutsch, F. Hofmann, P. Petersen, R. Felder-Puig, *Die Wirksamkeit schulbasierter Maßnahmen zur Förderung des Selbstwertgefühls von Schüler/innen*, LBIHPR, Wien, 2014.
- [16] B.M. Kurth, U. Ellert, Estimated and measured BMI and self-perceived body image of adolescents in Germany: Part 1 - General implications for correcting prevalence estimations of overweight and obesity, *Obes. Facts*. 3 (2010) 181–190. doi:10.1159/000314638.