

# Die Angst, kein Adonis zu sein

Fast 80 Prozent der 13- bis 15-jährigen Buben wollen mehr Muskeln

VON FABIENNE RIKLIN

Real-Madrid-Star Cristiano Ronaldo lässt keine Gelegenheit aus, seinen Körper zu zeigen. Bevorzugt posiert er oben ohne, damit seine stählernen Bauchmuskeln zu sehen sind. Der Fussballer lebt vor, wie ein Männerkörper heute zu sein hat: Durchtrainiert mit Sixpack und starkem Trizeps.

Jedes neue Foto von Ronaldos Waschbrettbauch verbreitet sich rasend schnell um den ganzen Globus. Das hat Folgen. Durch die Flut an Bildern von vermeintlich perfekten Männerkörpern wächst bei Schweizer Jugendlichen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Das zeigt eine noch unveröffentlichte Studie der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Zusammen mit Psychologen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft ZHAW untersuchte sie, wie 13- bis 15-jährige ihr Körperbild wahrnehmen. Dafür befragten die Forscher knapp 400 Jugendliche.

**ERSTE RESULTATE** lassen aufhorchen. Nur gerade 35 Prozent der Teenager-Mädchen und 56 Prozent der gleichaltrigen Buben sind mit ihrer Figur zufrieden. Während sich Mädchen vor allem zu dick fühlen (siehe Artikel unten), wünschen sich die heranwachsenden Männer mehr Muskeln. «Bis anhin ging man davon aus, dass die Buben zufrieden mit ihrem Körper sind, doch dies ist nicht so», sagt Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin des Bereichs Ernährung und Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz. Dies sei ernüchternd. 48 Prozent der Buben in der Schweiz hätten gerne mehr Muskeln und 30 Prozent sogar deutlich mehr. Über drei Viertel wollen somit ihren Körper stählen.

Die Soziologin führt diese Entwicklung auch auf die Werbung zurück. «Seit rund 20 Jahren nehmen Abbildungen von Männern mit nacktem, durchtrainiertem Oberkörper zu.» Dies beeinflusst



Lebt den Muskelkult vor: Fussballer Cristiano Ronaldo.

REUTERS

die Jugendlichen. So treiben mehr als die Hälfte der 13- bis 15-jährigen Buben nicht aus Freude Sport, sondern um diesem Adonis-Bild zu ähneln. 13 Prozent nehmen dazu Nahrungsergänzungen.

Roland Müller von der Fachstelle für Essstörungen PEP erstaunt diese Forschungsresultate nicht: «Vermehrt

kommen junge Männer zu uns ins Inselhospital Bern, weil sich ihr Leben nur noch um einen Null-Fett-Körper dreht.» Muskel- und Fettabbau sei deren Lebensinhalt. Oft würden sie sich über Wochen und Monate nur noch von Poulet und Reis ernähren und dann aufgrund des strengen Ernährungsplans regelrechte

Essattacken entwickeln, sagt Müller. Für das Ziel eines perfekten Körpers schrecken viele auch vor dem Griff zu illegalen Substanzen nicht zurück.

Alarmierend ist, dass dieser Körperkult bereits in frühen Jahren beginnt. Schon Sechs- bis Siebenjährige können eine Störung des eigenen Körperbildes entwickeln. «Dies ist problematisch, da sich diese Unzufriedenheit in der Pubertät noch verstärken kann.»

**ÜBER DIE NOTRUFNUMMER 147** von Pro Juventute melden sich pro Tag rund vier Jugendliche, die wegen ihres Körpers verunsichert sind. Sie kommen aus allen gesellschaftlichen Schichten. «Viele Buben stehen unter einem enormen psychischen Druck, einen definierten Oberkörper haben zu müssen», sagt Thomas Brunner, Leiter Beratung bei Pro Juventute. Durch die Flut an Bildern würden sie sich dauernd vergleichen und dadurch auch klar erkennen, wo sie noch an sich «arbeiten müssen». «Früher war klar: Wer körperlich hart arbeitet, der hat Muskeln. Heute stimmt diese Kausalität nicht mehr.» Die Werbung suggeriere den Jugendlichen: Alles ist möglich, wenn man trainiert. «Dabei hat ein 13-jähriger, der zur Schule geht und als Hobby Fussball spielt, nicht automatisch ein Sixpack und riesige Oberarme.»

Das digitale Zeitalter befeuert den Körpermonokult. Längst nicht nur mehr in der Werbebranche, auch auf Blogs und in den sozialen Medien wird retuschiert, korrigiert und manipuliert. Weil viele der Bilder, mit denen Jugendliche täglich konfrontiert sind, Idealen entsprechen, die mit dem echten Leben wenig zu tun haben, hat Pro Juventute die Kampagne «Echtes Leben» lanciert.

Testera Borrelli von Gesundheitsförderung Schweiz findet das gut: «Es ist wichtig, den Kindern früh zu zeigen, dass der menschliche Körper keiner Norm entspricht.» Die Eltern können dies tun, indem sie einen guten Umgang mit dem eigenen Körper vorleben.

# Jedes zweite Mädchen fühlt sich zu dick

Die Flut an Bildern vom vermeintlichen Idealkörper erschwert Teenagern, ein gesundes Verhältnis zum Körper zu finden

VON FABIENNE RIKLIN

«Ich habe heute kein Foto für dich», sagt Heidi Klum in ihrer Castingshow «Germany's Next Topmodel», die zurzeit über die Sender flimmert. Und dann muss die Kandidatin gehen. Ein Bild entscheidet über Sein und Nichtsein. Jung, schlank, makellos. Ob in New York oder in Zürich: Auf Plakaten gibt es nur einen einzigen uniformen Idealkörper.

Dies ist eine grosse Belastung für junge Mädchen in der Schweiz. «Zwar haben 80 Prozent der Jugendlichen eine realistische Vorstellung, was eine «normale» Figur ist, doch viele eifern trotzdem Massen wie 90-60-90 nach», sagt Chiara Testera Borrelli von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Dabei hätten nur 6 von 10 000 Frauen eine derart schmale Taille.

**DIE FOLGE:** Mehr als 51 Prozent der 13- bis 15-jährigen Mädchen hierzulande fühlen sich zu dick. Dies wirkt sich auf ihr Verhalten aus. «Wir beobachten, dass

## WO SICH MÄDCHEN ZU DICK FÜHLEN

15-jährige



QUELLE: WHO

sie vermehrt Sport treiben, um abzunehmen, aber nicht, um Spass zu haben», sagt Testera Borrelli. Die Soziologin ist über diese Entwicklung besorgt. Schweizer Jugendliche orientieren sich zunehmend an Defiziten, die sie bei sich selber

vermuten. Die Sorge, das Idealbild nicht zu erreichen, steigt. 75 Prozent der Mädchen würden gerne abnehmen.

Im Vergleich zu den umliegenden europäischen Ländern sind Schweizer Mädchen am unzufriedensten mit dem

eigenen Körperbild. Das zeigt eine Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation WHO (siehe Grafik). Dies ist umso problematischer, da Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht einhergehen kann mit zunehmendem Drogenkonsum und schlechter psychischer Gesundheit.

**IM NETZ** verbreiten sich Fotos von Idealkörpern fast epidemisch. So werden weltweit auf dem Fotodienst Instagram pro Sekunde 58 neue Bilder hochgeladen, auf Facebook erscheinen pro Tag 300 Millionen – vor allem von Frauen. Meist enthalten sie bloss Varianten des immer gleichen Körpers. Ungeachtet dessen wird Heidi Klum Mitte Mai ein Mädchen zur Siegerin erklären, das in genau dieses Schema passt. Und dies auch, obwohl eine neue Studie laut «Spiegel» zeigt, dass die Topmodel-Show dazu beitragen kann, dass Mädchen eine Essstörung entwickeln. Betroffene beschreiben, wie sie sich immer wieder mit den Kandidatinnen verglichen haben. > KOMMENTAR SEITE 15

## BUNDESPLATZ



MARCO HARTMANN

Bundesrätin und Medienministerin **Doris Leuthard** sprach an der feierlichen Eröffnung des neuen Somedia-Medienhauses in Chur. Sie würdigte das Lebenswerk von «Südschweiz»-Verleger **Hanspeter Lebrun** (rechts im Bild) und bekam dessen soeben erschienene Biografie überreicht. Die Zeiten seien vorbei, folgerte die 52-Jährige, dass Biografien erst nach dem Rücktritt geschrieben würden: «Ich werde wohl auch bald damit beginnen.»



CHRIS TSELI

Doppelt zu feiern hatte diese Woche Familie Blocher: Ems-Chefin **Magdalena Martullo-Blocher** (45) gab ihren Einstieg in die Politik bekannt, und – weniger beachtet – Lackerli-Huus-Besitzerin **Miriam Blocher** (39) eröffnete den neuen Standort in Frenkendorf BL. Auch privat läuft es Miriam Blocher bestens: Vor zwei Monaten brachte sieöhnchen Marc zur Welt. Um ihn kümmert sich zurzeit liebevoll der Vater, **Matthias Baumann** (42). Ab Juni wird er jedoch weniger Zeit haben: Dann wird er Chef des Möbelhauses Pfister. In der «Schweizer Illustrierten» sagt Miriam Blocher, sie habe nichts von der SVP-Nationalratskandidatur ihrer Schwester in Graubünden gewusst: «Ich habe die Neuigkeit auch erst durch die Pressemitteilung erfahren.» Sie hofft auf eine Wahl ihrer älteren Schwester, sagt aber, sie selber werde nicht in die Politik gehen.

## ECHO

«Sophie Hunger zog an die amerikanische Westküste, um sich in der Fremde wieder als «Würmli im Sand» fühlen zu können, wie sie unlängst in der «Schweiz am Sonntag» zitiert wurde.» «Basler Zeitung»

«Der Staatsbesuch des französischen Präsidenten François Hollande in der Schweiz war eine staatlich inszenierte Reality-Show, schreibt die «Schweiz am Sonntag.» «Persönlich.com»

«Laut der «Schweiz am Sonntag» könnte es der Internet-Star Bendrit Bajra dank Werbe-Kunden in diesem Jahr auf ein Einkommen von bis zu 250 000 Franken bringen.» «20 Minuten online»

INSERAT



**GESCHENK FÜR IHREN SCHLAF**

**riposa**  
SWISS SLEEP

riposa.ch

Beim Kauf eines riposa Schlafsystems\* schenken wir Ihnen ein riposa Markenkissen.

\*Schlafsystem bestehend aus dem neuen riposa REFLEX mit einer riposa Rückenmatratze OPERA, SUPERNOVA, SFERA oder GRANDESSA. Angebot gültig vom 16. März bis 16. Mai 2015.