

5 Fünf wichtige Punkte für ein gesundes Körperbild

Ein gesundes Körperbild ist mehr als ein gesundes Körpergewicht: Es entsteht im Zusammenhang von Wohlbefinden und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Die Expertengruppe möchte folgende Botschaften⁴⁹ vermitteln:

1. Wir fördern die Akzeptanz der Vielfalt von Körperbildern

Es gibt gesellschaftlich vermittelte Idealbilder, den idealen Körper gibt es nicht. Ein gesunder Körper ist individuell. Ein kritischer Umgang mit diesen Idealbildern fördert das Bewusstsein für die Körpervielfalt und einen konstruktiven Umgang mit dem eigenen Körper. Nicht nur die individuelle Akzeptanz des eigenen Körpers muss unterstützt werden, sondern auch die gesellschaftliche Akzeptanz unterschiedlicher Körper.

2. Wir fördern die Bewusstheit für die Einheit von Körper und Psyche

«Bien dans sa tête, bien dans sa peau». Körper und Psyche sind untrennbar. Gedanken, Gefühle und körperliche Zustände und Empfindungen beeinflussen sich gegenseitig. Die Förderung eines gesunden Körperbildes sollte daher die Arbeit mit dem Körper einschliessen.

3. Wir fördern die Balance zwischen Leistung und Musse

Unser Körper ist unser Werkzeug und unser Zuhause. Er ist da, um zu leisten, aber auch, um zu sein. Ein uns stärkender und liebevoller Umgang damit soll gefördert werden.

4. Wir fördern eine bewusste Körperwahrnehmung über alle Sinne

Die individuelle Körperwahrnehmung und das individuelle Körpererleben sollen gefördert werden. Wir müssen lernen zu spüren, was unser Körper und unsere Psyche brauchen. Dies findet über alle fünf Sinne statt.

5. Wir fördern einen gesunden Lebensstil im Umgang mit dem eigenen Körper

Achtsamkeit und ein wohlwollender Umgang mit dem eigenen Körper können gefördert werden. Dazu gehören die Förderung ausgewogener sowie genussvoller Ernährung und genügend Schlaf sowie Spass und Freude an ausreichender Bewegung und die Förderung der psychischen Gesundheit.

Die Förderung gesunder Körperbilder und Lebensstile ist Aufgabe aller Akteure in der Gesellschaft. So wäre es wünschenswert, dass die Industrie und die Modebranche die reale Körpervielfalt anerkennen und sie respektieren – in der Produktion wie in der Werbung. Positive Körperbilder zu vermitteln ist eine wichtige Aufgabe. In den Schulen könnte dies über bereits gut etablierte Massnahmen in Gesundheits- und Präventionsprogrammen geschehen. Es ist wichtig, auch die Eltern einzubinden. In ihrer Vorbildfunktion leben sie ihren Kindern ein gesundes, genussvolles Ernährungs- und Bewegungsverhalten, aber auch einen guten Umgang mit dem eigenen Körper vor.

Gleichzeitig zur gesellschaftlichen Dimension ist aber auch jeder einzelne Mensch in der Verantwortung, zu positiven Körperbildern bei sich und bei anderen beizutragen. Wie schnell gehen einem, wenn auch meist unbeabsichtigt, Sprüche zum Aussehen oder Körpergewicht anderer über die Lippen, die verletzen. Hier wäre ein wohlwollender Umgang miteinander eine gute Prävention.

⁴⁹ Diese Botschaften sind nicht abschliessend.