

# Buben wollen Muskeln, Mädchen fühlen sich dick

*Eine Schweizer Studie zeigt: Kaum aus der Primarschule, eifern Jugendliche schon dem «idealen» Körper nach. Schuld daran seien Werbung und soziale Medien.*

ein aus i Jugendliche machen sich immer früher Sorgen um ihr Aussehen. Das geht aus einer noch unveröffentlichten Studie der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hervor. Das Problem, das bei Mädchen schon länger bekannt ist, hat nun auch die Jungs erfasst: Fast 80 Prozent der 13- bis 15-Jährigen sind mit ihrem Körper nicht zufrieden und finden, sie müssten mehr Muskeln haben.

Schon früh treiben Jugendliche deshalb Sport und nehmen sogar Präparate – um ihren Idolen aus der Werbung oder sozialen Medien zu ähneln. Nackte, durchtrainierte männliche Oberkörper sind laut der [«Schweiz am Sonntag»](#) präsenter geworden.

## 13- bis 15-jährige Jungs wollen mehr Muskeln

«Bis anhin ging man davon aus, dass die Buben zufrieden mit ihrem Körper sind – doch das ist nicht so», sagt Chiara Testera Borrelli, Co-Leiterin des Bereichs Ernährung und Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz, zur Zeitung. Sie stützt sich auf eine Studie, in der zusammen mit Psychologen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW das Körperbild von 13- bis 15-Jährigen untersucht wurde: Nur 56 Prozent der männlichen Teilnehmer sind mit ihrer Figur zufrieden. 48 Prozent hätten gerne mehr Muskeln, 30 Prozent sogar deutlich mehr.

Auslöser für diesen Körperkult ist laut Testerra Borelli die Werbung. «Seit rund 20 Jahren nehmen Abbildungen von Männern mit nacktem, durchtrainiertem Oberkörper zu.» Auf Jugendliche habe das einen grossen Einfluss. Ein Beispiel: Mehr als die Hälfte der 13- bis 15-Jährigen Buben treibt Sport nicht aus Freude, sondern um dem vermittelten Idealbild zu ähneln. 13 Prozent nehmen sogar Nahrungsergänzungen.

## «Enormer psychischer Druck»

«Vermehrt kommen junge Männer zu uns ins Inselspital Bern, weil sich ihr Leben nur noch um einen Null-Fett-Körper dreht», sagt Roland Müller von der Fachstelle für Essstörungen PEP zur [«Schweiz am Sonntag»](#). Der einzige Lebensinhalt dieser Buben sei Muskelaufbau und Fettabbau. Um dieses Ziel zu erreichen, werde auch zu illegalen Substanzen gegriffen. Müller hält es für besonders alarmierend, dass der Körperkult schon in frühen Jahren beginne.

Laut Thomas Brunner, Leiter Beratung bei Pro Juventute, rufen pro Tag rund vier Jugendliche an, weil sie wegen ihres Körpers verunsichert sind. «Viele Buben stehen unter einem enormen psychischen Druck, einen definierten Oberkörper haben zu müssen.» Längst werden Adonis-Körper nicht mehr nur in der Werbung, sondern auch in sozialen Netzwerken angepriesen. Das befeuert den Körperkult zusätzlich.

## Mädchen fühlen sich zu dick

Was bei den Buben Muskeln sind, ist bei Mädchen ein schlanker Körper. Mehr als die Hälfte der 13- bis 15-Jährigen fühlt sich zu dick. 75 Prozent der Mädchen würden gerne abnehmen. Laut Chiara Testera Borrelli orientieren sich besonders Schweizer Jugendliche zunehmend an Defiziten.

Im Vergleich zu umliegenden europäischen Ländern sind Schweizer Mädchen deshalb auch am unzufriedensten mit dem eigenen Körperbild. Das zeigt eine Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation WHO. «Wir beobachten, dass sie vermehrt Sport treiben, um abzunehmen, aber nicht, um Spass zu haben», so Testera Borrelli. Die Soziologin ist über diese Entwicklung besorgt. Unzufriedenheit

mit dem Gewicht könne im Ernstfall zu zunehmendem Drogenkonsum und schlechter psychischer Gesundheit führen.

(ced)

## Mehr Videos

powered by 



**Federer von jungem Bub vorgeführt**



**Haben Sie Stil?**



**«Es könnte auch meine Tochter sein»**

381 Kommentare 

 Login

## Die beliebtesten Leser-Kommentare




**Roman Kessler** am 26.04.2015 21:00 via 

### Junge im Fitness

Finde es nicht gut wenn 14 Jährige schon extreme Gewichte stemmen im Fitnessstudio ohne Aufsicht. Viele Trainieren falsch und das gibt später Schäden.




**weiblich 28** am 26.04.2015 21:00 via 

### Fitness ist der Trend bei den Jugendlichen

Das ist tatsächlich so. Beim Fitnesscenter sehe ich immer wieder mehr Jugendliche am trainieren. Gibt mir auch so einiges zum Nachdenken. Finde es gut, wenn die Teens Sport treiben aber was diese heute zu Tage im Fitnesscenter machen, ist kaum noch ein normales Training. Die Jungs heben die schweren Gewichte um so viele Muskeln wie möglich zu bekommen und die Mädels springen auf dem Laufband als ob sie nicht schon genug schlank wären. Vorallem ist es auch ein Sehen und Gesehen werden. Marken Sportklamotten und total modisch angezogen. So lange es die Teens nicht übertreiben ist es ok, aber eben....es kann auch zu viel und zu extrem sein.



**.\_.** am 26.04.2015 21:01 via 

### Schönheitsideale

ich bin 14 168cm ich will auch ein bisschen abnehmen so 2 Kilo ich weiß aber auch immer noch was realistisch ist denn meine jetzige Hosengröße ist mir langsam ein bisschen eng (38) aber so eine Bohnenstange will ich auch nicht sein

## Die neusten Leser-Kommentare




**Rene Meili / Vater** am 27.04.2015 22:38 via 

### Wir Eltern sind die Ursache

Der Spiegel unserer Gesellschaft ist die Jugend Wir Eltern haben es versäumt, oder nicht gegengesteuert, unseren jungen Menschen Werte zu geben, die im Innen und nicht im Aussen gelten



**ig** am 27.04.2015 17:56 via 

### Studien

Dafür braucht man eine Studie? Nächste Studie: Essen Menschen Nahrungsmittel oder was?




**Hermann Sommer** am 27.04.2015 17:45

### IFBB Joe Weider / Arnold Schwarzenegger

Die Analyse von Testerra Borelli halte ich für ein bisschen mager (no pun intended). Die Ursache sind primär die Weider Brüder mit ihrem Bodybuildingverband IFBB, die seit 1946 systematisch Bodybuilding fördert und u.a. mit Magazinen, Fitnessgeräten und Nahrungsergänzungsmitteln hohen Umsatz erzielt. Arnold Schwarzenegger hatte dabei eine Vorreiterrolle, er war einer der ersten Bodybuilder auf anabolen Steroiden, der sich in Hollywood etablieren konnte. Heutzutage ist jeder Hauptdarsteller in einem Actionfilm trainiert wie ein Bodybuilder im 'Amateur'-bereich.



**Anon** am 27.04.2015 16:36 via 

### my2cents

Ich hatte schon viel früher als junge komplexe, das kommt aber vermutlich davon, dass mir früh eingebläut wurde, das ich nichts wert bin. Angefangen mit einem kleineren Ding als die anderen. Irgendwann wollte ich nach dem Sport erst duschen, wenn alle fertig waren. Dann das Gewicht, nur weil ich wirklich nur ein kleines bisschen mehr wog. Mit 18 kam dann die Zeit, wo ich komplett aufgegeben habe und mich hab gehen lassen. Nun ist alles zu spät. Macht euch nicht klein, ihr seid was wert auch wenn ihr kein Model seid. Die Gedanken von Wertlosigkeit sind nur destruktiv, sie können nichts gutes hervorbringen. Lerne aus meinen Fehlern.

**Dr. Articulatio Blabla** am 27.04.2015 16:33 via 

### Aufklärung nötig

---

Für manche ist Körperkult oberflächlich, für andere Lebensphilosophie. Das muss jeder für sich entscheiden. Was aber nicht geht, und darum geht es in dem Artikel, ist der, dass Minderjährige Hypertrophie Training falsch interpretieren, falsch Ausführen und zu Schaden kommen da die Epiphysenfugen in der Pubertät noch nicht geschlossen sind. Es braucht Aufklärungsarbeit um die Risiken des Hypertrophietrainings im Teenageralter aufzuzeigen.

⬇ Alle 381 Kommentare