

Körpergewicht und Körperbild bei Jugendlichen

Nora Balsiger, Valentine Schmidhauser & Marina Delgrande Jordan
Sucht Schweiz, Oktober 2023

Einleitung

Übergewicht und vor allem Adipositas verursachen und verschlimmern zahlreiche nichtübertragbare Krankheiten und haben bedeutende negative Auswirkungen auf die psychosoziale und schulische Entwicklung. Starkes Untergewicht wiederum kann Ausdruck anhaltender Nahrungsrestriktion oder von Krankheitsbildern wie Essstörungen sein. Aus diesen Gründen muss bereits in der Kindheit vorbeugend gehandelt werden.

Während der Adoleszenz erleben junge Menschen bedeutende körperliche Veränderungen, die ihre emotionale, kognitive und psychosoziale Entwicklung beeinflussen. Mit der Pubertät verändern sich Figur und Gewicht erheblich und die Jugendlichen sind gezwungen, sich an ihr neues Körperbild anzupassen, was bei einigen zu Unzufriedenheit und Unwohlsein mit ihrem Körper führen kann.

Dieses Fact-Sheet beinhaltet eine Auswahl der Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 in der Schweiz für Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren zu den Themen Körpergewicht, dessen Wahrnehmung, Körperbild und Massnahmen zur Gewichtsreduktion.

Die Methode in Kürze

Die internationale Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) wird alle vier Jahre unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) durchgeführt. In der Schweiz wird sie seit 1986 von Sucht Schweiz durchgeführt und durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die meisten Kantone finanziert.

Es handelt sich um eine national repräsentative Monitoring-Studie zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Jugendlichen. Im Jahr 2022 wurden 857 Klassen im 5. bis 9. Schuljahr (7. bis 11. Jahr HarmoS) zufällig ausgewählt, von welchen 636 teilnahmen (9345 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler). Dies entspricht einer Teilnahmequote von 74.2%.

Die Studie basiert auf einem standardisierten Papierfragebogen, der zwischen März und Juni 2022 von den Schülerinnen und Schülern im Klassenverband ausgefüllt wurde. Die Teilnahme war freiwillig (mit passiver Zustimmung der Eltern) und die Antworten wurden streng vertraulich behandelt.

Die Analysen nach Geschlecht/Geschlechtsidentität basieren auf der internationalen Frage 'Bist du ein Junge oder ein Mädchen?'. Daher kann nicht beurteilt werden, ob die Schülerinnen und Schüler die Frage in Bezug auf ihr bei der Geburt zugeteiltes Geschlecht oder auf ihre Geschlechtsidentität beantwortet haben.

⚠ Da es sich bei der HBSC-Studie um eine Querschnittsstudie handelt, kann aus einer statistischen Korrelation zwischen zwei Indikatoren nicht auf den Einfluss des einen auf den anderen (oder umgekehrt) im Sinne einer Kausalbeziehung geschlossen werden.

Kennzahlen 2022

~**14%** der 11- bis 15-Jährigen sind leicht bis stark untergewichtig

~**13%** der 11- bis 15-Jährigen sind übergewichtig (Übergewicht und Adipositas zusammengenommen)



Die 14- und 15-jährigen Jungen haben ein besseres Körperbild als die gleichaltrigen Mädchen

~**51%** der 11- bis 15-Jährigen sind unzufrieden mit ihrem Körpergewicht

~**14%** der 11- bis 15-Jährigen machen eine Diät oder etwas anderes, um Gewicht zu verlieren

~**69%** der 14- und 15-Jährigen stimmen eher oder ganz zu, dass sie mit ihrem Aussehen zufrieden sind



Verschlechterung des Körperbilds, vor allem bei den Mädchen

Body-Mass-Index (BMI)

Im Jahr 2022 hatten laut BMI **~73% der 11- bis 15-Jährigen ein Normalgewicht**, während **~11% von leichtem Untergewicht**, **~3% von moderatem bis starkem Untergewicht**, **~11% von Übergewicht** und **~2% von Adipositas** betroffen waren.

Bei den 11- bis 15-Jährigen ist leichtes bis starkes Untergewicht (**~14%**) bei den Mädchen weiter verbreitet (J: **~11%**; M: **~14%**), während Übergewicht (Übergewicht und Adipositas zusammengenommen; **~13%**) eher bei den Jungen vorkommt (J: **~16%**; M: **~10%**). Untergewicht nimmt zwischen dem 11. und dem 15. Lebensjahr ab, während Übergewicht zunimmt.

Bei den 11- bis 15-Jährigen liegen diese Anteile generell **nahe an den Werten von 2018**, jedoch ist ein Anstieg des leichten bis starken Untergewichts bei den 15-jährigen Mädchen sowie ein Anstieg des Übergewichts (Übergewicht und Adipositas zusammen betrachtet) bei den 11-jährigen Jungen erkennbar.



Im Rahmen der HBSC-Studie wird der Body-Mass-Index [BMI = Gewicht in kg/(Grösse in m)²] basierend auf den Angaben der Schülerinnen und Schüler und nicht auf tatsächlichen Messungen von Gewicht und Körpergrösse **geschätzt**. Die Grenzwerte für den BMI, die zur Beurteilung des Gewichtsstatus herangezogen werden, entsprechen den von der *International Obesity Task Force* (IOTF) vorgeschlagenen Werten für unter 18-Jährige.

Wahrnehmung des Körpergewichts

Im Jahr 2022 schätzten ca. **~49% der 11- bis 15-Jährigen** (J: **~54%**, M: **~44%**) ihr Gewicht als **ungefähr richtig** ein, während **~29%** sich als **ein bisschen zu dick**, **~5%** als **viel zu dick** (vor allem die Mädchen), **~15%** als **ein bisschen zu dünn** und **~3%** als **viel zu dünn** einschätzten (vor allem die Jungen).

Insgesamt ist die **Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht** (**~51%**) bei den Mädchen (**~56%**) größer als bei den Jungen (**~46%**). Im Vergleich zu 2018 (48%) ist sie **bei den Mädchen gestiegen** und bei den Jungen **stabil**.

Analysen bei den **15-Jährigen** zeigen, dass die **Wahrnehmung des Körpergewichts und der BMI oft nicht übereinstimmen**. Jungen unterschätzen ihren Körperumfang häufiger, während Mädchen ihren Körperumfang häufiger überschätzen.

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht ist **negativ** mit dem **Wohlbefinden** (Lebenszufriedenheit, selbst eingeschätzter Gesundheitszustand, psychisches Wohlbefinden^a) und **positiv** mit der **Häufigkeit der Nutzung von sozialen Netzwerken assoziiert**.

Bemerkung: ^a Ergebnisse zu diesen drei Indikatoren finden sich im Fact-Sheet HBSC 2022 zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden

Abbildung I – Übergewicht (Übergewicht und Adipositas) und Untergewicht (leicht bis stark) (HBSC)

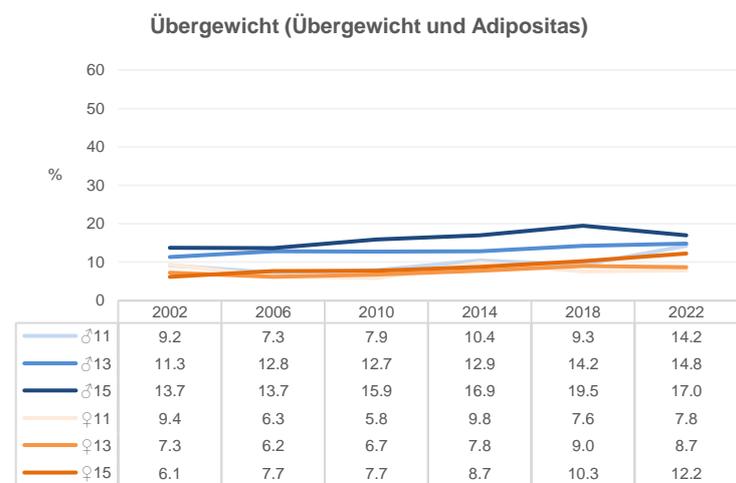
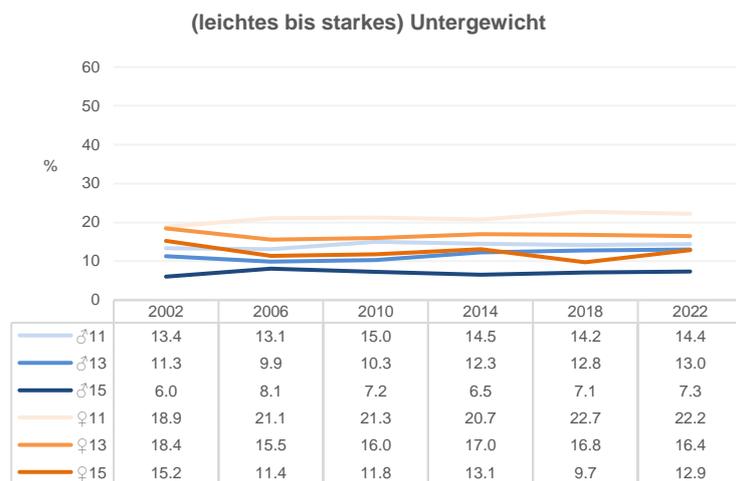
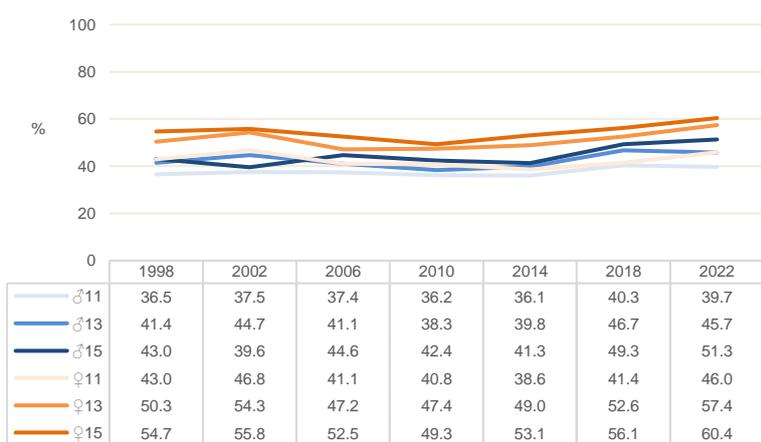


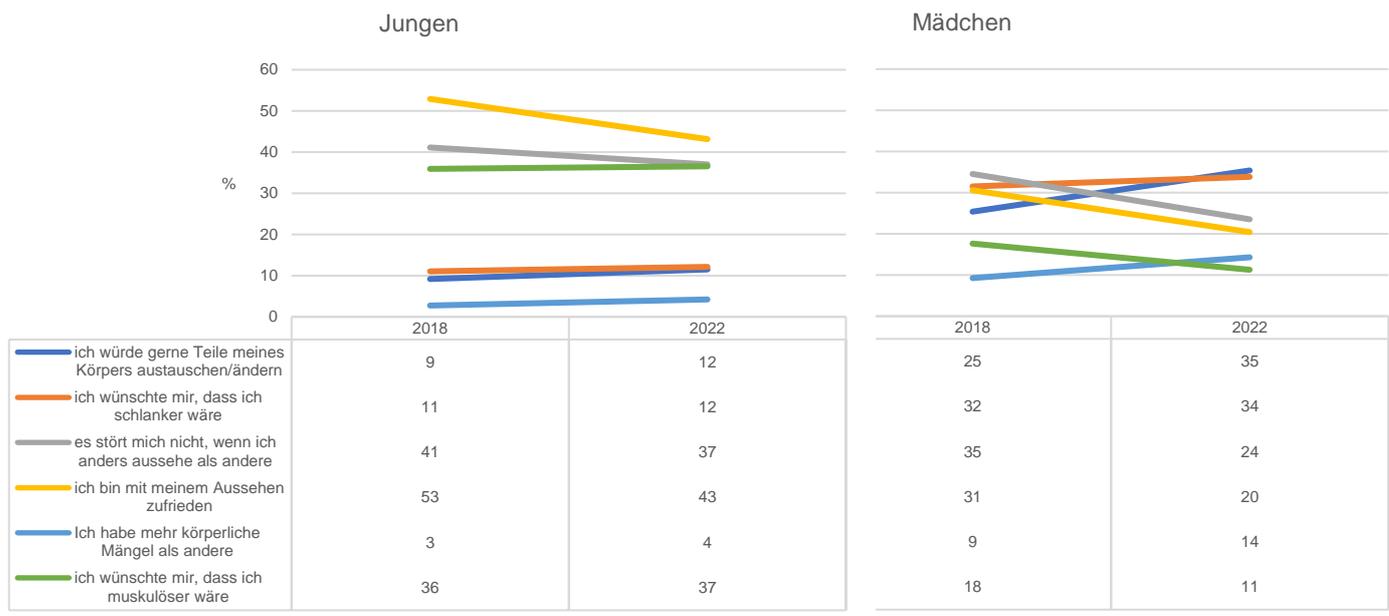
Abbildung II – Anteile der 11-, 13- und 15-Jährigen, die mit ihrem Körpergewicht unzufrieden sind (HBSC)



Massnahmen zur Gewichtsreduktion

Zum Zeitpunkt der Befragung im Jahr 2022 machten **~14%** der 11- bis 15-Jährigen (J: **~11%**; M: **~16%**) **eine Diät oder etwas anderes, um Gewicht zu verlieren**. Dieser Anteil, der seit 2002 ziemlich stabil geblieben ist, steigt bei den Mädchen mit zunehmendem Alter an, während er bei den Jungen stabil bleibt.

Abbildung III – Anteile der 14- und 15-Jährigen, die den folgenden Aussagen zum Körperbild zustimmen^a (HBSC)



Bemerkungen: Die in dieser Abbildung dargestellten Ergebnisse (Totale) basieren auf ungewichteten Daten und werden daher nur zur allgemeinen Orientierung dargestellt. ^a «trifft zu»; die anderen Antwortkategorien waren: «trifft eher zu», «trifft nicht zu», «trifft eher nicht zu».

Das **Körperbild** kann als das individuelle, subjektive mentale Bild definiert werden, das man von seinem eigenen Aussehen hat. Es umfasst verschiedene Facetten, insbesondere die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dessen Akzeptanz. Abbildung III zeigt für jede der sechs Aussagen die **Anteile der 14- und 15-Jährigen, die diesen zustimmen** ('trifft eher zu' wurde nicht berücksichtigt). Generell hat sich das Körperbild im Vergleich zu 2018 **verschlechtert**, vor allem bei den Mädchen^b. Im Jahr 2022 scheinen Jungen mit ihrem Aussehen zufriedener zu sein als Mädchen, mit einer Ausnahme: Mehr Jungen wünschen sich, muskulöser zu sein.

Bemerkung: ^b Dies ist auch der Fall, wenn man die Antworten «trifft eher zu» und «trifft zu» berücksichtigt.

Förderung von gesundem Körpergewicht und positivem Körperbild

Es ist wichtig für die gegenwärtige und zukünftige Gesundheit von Jugendlichen, dass sie durch die Förderung von körperlicher Aktivität und einer gesunden und ausgewogenen Ernährung dabei unterstützt werden, **ein gesundes Körpergewicht zu halten**. Jugendliche mit Übergewicht (insbesondere Adipositas) sollten auch über bestehende Hilfsangebote informiert werden, damit sie fachkundige Unterstützung, Beratung und Begleitung in Anspruch nehmen können, wenn eine Gewichtsabnahme nötig ist. (Starkes) Untergewicht sollte ebenso ernst genommen werden, da es Ausdruck einer Essstörung sein kann.

Es ist ebenso wichtig, ein **positives Körperbild zu fördern** und den Jugendlichen zu helfen, ihren Körper so zu akzeptieren, wie er ist, und sie zu ermutigen, (wieder) auf ihre Körperempfindungen zu achten, anstatt sich auf ihr Aussehen zu konzentrieren. Es geht also insbesondere darum, ihnen zu helfen, die (realitätsfremden) Körperideale, die in den sozialen Netzwerken verbreitet werden, kritisch zu betrachten.

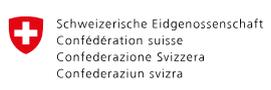
Weitere Ergebnisse

Delgrande Jordan, M, Schmidhauser, V. et Balsiger, N. (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 159). Lausanne: Addiction Suisse. Mit deutscher Zusammenfassung.

Statistische Standardtabellen auf der Website: www.hbsc.ch

Dankagung

Unser besonderer Dank gilt den Schülerinnen und Schülern (sowie ihren Eltern und Lehrpersonen), die durch ihre Bereitschaft an der Umfrage teilzunehmen, einen sehr wichtigen Teil zu diesem Forschungsprojekt beigetragen haben.



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG