

Merkblatt «Körperbilder»

Eine **positive Einstellung zum eigenen Körper** spielt eine wesentliche Rolle beim Erwachsenwerden und hat einen wichtigen Einfluss auf unsere psychische und physische Gesundheit. Menschen mit einem positiven Körperbild verfügen über mehr Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz. Sie haben einen unbelasteteren Umgang mit und eine gesündere Einstellung zu Nahrungsmitteln, Essen und Bewegung im Alltag. Die Förderung und Stärkung eines positiven Körperbildes unterstützen die gesundheitsförderlichen Massnahmen für eine ausgewogenere Ernährung und Freude an Bewegung.



Foto: Bodytalk PEP

Noch nie war der Druck auf Jugendliche, «körperlich perfekt» zu sein, so gross wie heute. Medien, Modewelt und Industrie transportieren mehrheitlich Bilder von Körpern, die nicht einem durchschnittlichen realen Körper entsprechen. Wenn auch nicht der Realität entsprechend, so verunsichern sie Jugendliche mit Blick auf den eigenen Körper in hohem Masse. Viele junge Menschen setzen daher einen grossen Teil ihrer Energie dafür ein, den heutigen, oft unerreichbaren Schönheits- und Gewichtsidealen zu entsprechen. Dies führt oft dazu, dass Jugendliche ihren Körper nicht mehr richtig wahrnehmen können und ihr Selbstwertgefühl untergraben wird.

Fünf Kernbotschaften für ein positives Körperbild:

1. Förderung der Vielfalt von Körperbildern und Akzeptanz von Unterschiedlichkeit
2. Förderung des Bewusstseins für die Einheit von Körper und Psyche
3. Förderung der Balance zwischen Leistung und Erholung / Musse
4. Förderung einer bewussten Körperwahrnehmung über alle Sinne
5. Förderung eines gesunden Lebensstils im Umgang mit dem eigenen Körper

Quellen: [Hintergrundinformationen zu den fünf Kernbotschaften](#) von Gesundheitsförderung Schweiz, [Arbeitspapiere](#) Gesundheitsförderung Schweiz 3, 29, 35; Fact Sheet Gesundes Körperbild/Healthy Body Image der [Fachstelle PEP](#)

Das **Projekt Bodytalk PEP** der Fachstelle PEP (Prävention – Essstörungen – Praxisnah) ist ein spannender Zugang, um Körperzufriedenheit und Selbstwert von Jugendlichen zu stärken und ihnen einen selbstbewussten Umgang mit sich, ihrem Körper und der individuellen Schönheit vermitteln. Mit Körperzufriedenheit wird das Vertrauen in sich selbst und die Fähigkeit verstanden, mit unterschiedlichen emotionalen Zuständen und Lebenssituationen umzugehen und sich dabei im eigenen Körper wohl zu fühlen. Bodytalk PEP ist ein Plädoyer für mehr Respekt – sich selbst und andern gegenüber!

In Workshops, die sich an den Lebensthemen der jungen Menschen orientieren, wird ein kritischer Umgang mit Geschlechterstereotypen und Schönheitsnormen gefördert. Im Dokument **Workshop-Bausteine und Materialien** finden sich Informationen zu Hintergründen, Begrifflichkeiten, Methodik und Haltung von Bodytalk PEP sowie einzelne Workshop-Bausteine. Zudem sind darin den Workshop ergänzende Bausteine für die Weiterarbeit oder Nachbereitung von Inhalten zum Thema zu finden. Auf den letzten beiden Seiten finden sich Literaturhinweise zu weiterführenden Materialien.

Weitere Anregungen, Informationen und weiterführende Links:

Bodytalk PEP bietet Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene: www.pepinfo.ch
> Projekte 12-20 jährige Jugendliche und junge Erwachsene > Bodytalk PEP
[Flyer zum Projekt Bodytalk PEP](#)

[Bodytalk PEP Fragekärtchen](#) (ab S. 21) zu Themen wie Körperwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen, Ressourcen erkennen und stärken etc. – geeignet als Diskussionsbasis zum Thema während der Bergwaldwoche

Fühl dich wohl: Acht Karten für ein positives Körpergefühl zu den Themen: Essen&Geniessen, Essstörungen, Gefühle, Geschlechterrollen, Identität, Körperwahrnehmung, Schönheitsideale, Selbstsicherheit (zum Bestellen: fachstelle@pepinfo.ch) – geeignet zur Diskussion der Themen mit den Jugendlichen während der Bergwaldwoche

[Das gesunde Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung](#), Gesundheitsförderung Schweiz, 2015

Informationen zum Thema [Fitness- und Muskelsucht](#)

Webplattform feelok.ch der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX mit [Informationen zum Thema für Lehrpersonen und Multiplikatoren](#) sowie [Informationen](#) und [Tests](#) zum Thema für Jugendliche

Verschiedene [Materialien, Anregungen und Erfahrungen von Voilà](#) zum Thema **psychische Gesundheit in Ferienlagern** von unterschiedlichen Jugendverbänden: *«Was machsch für äs Gsicht?» – Mit Voilà die Welt der Emotionen entdecken!*

Lehrmittel zum Thema [«Esskultur an Schulen, nachhaltig und gendergerecht gestalten»](#) des Forums Umweltbildung Österreich unter anderem mit Informationen zu **geschlechtsspezifischen Rollenerwartungen, Körnernormen und Ernährungsstilen.**