

Hier gelangen Sie zur [Übersicht der Faktenblätter](#)

## Körperbild und Diätverhalten von Kindern und Jugendlichen

### Hintergrund

In der Jugendphase finden zahlreiche körperliche, psychische und soziale Reifeprozesse statt, deren Integration in das eigene Selbstbild eine besondere Herausforderung und eine Entwicklungsaufgabe darstellen (1). Die körperlichen Veränderungen während der Pubertät lassen insbesondere Mädchen kritischer mit ihrem Äußeren werden (2), da sie sich – u. a. aufgrund medialer Darstellungen – von dem geltenden Schlankheitsideal zu entfernen glauben (3). Deshalb nimmt häufig das Selbstwertgefühl in Bezug auf den eigenen Körper (4), aber auch die Körperzufriedenheit ab (5). Auch wenn der Anteil der Mädchen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind, deutlich höher als der der Jungen ist, nehmen zunehmend auch Jungen ihren Körper kritisch wahr (6). Im Zusammenhang mit einem „gestörten“ subjektiven Körperbild werden u.a. ungesunde Ernährungspraktiken bzw. Essstörungen empirisch nachgewiesen (7). Aus Sicht der Prävention ist deshalb die enge Verknüpfung der subjektiven Wahrnehmung des eigenen Körpers mit dem Diätverhalten von besonderer Relevanz.

### Wie wurden Körperbild und Diätverhalten erfasst?

Die Jugendlichen schätzten ihr Körperbild über eine von fünf Antwortmöglichkeiten ein, die von „viel zu dünn“ bis „viel zu dick“ reichten. Die Tabellen 1 und 2 zeigen, wie sich die geschlechtsspezifischen Häufigkeiten der Einschätzungen von „viel zu dünn“ bis „viel zu dick“ differenziert nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund verteilen. In Abbildung 1 wird der Anteil der Jugendlichen dargestellt, die sich ein wenig oder viel zu dick finden. Weiterhin wurde gefragt, ob sie zurzeit eine Diät oder etwas anderes machen, um abzunehmen. Hier reichte die vierstufige Antwortmöglichkeit von „nein, mein Gewicht ist ok“ bis zu „ja“.

### Hauptergebnisse

#### Körperbild

- 42,3% der Mädchen und 25,6% der Jungen finden sich ein wenig oder viel zu dick. Hingegen schätzen sich insgesamt 16,6% der Jugendlichen als ein wenig oder viel zu dünn ein.
- Mit dem Alter steigt der Anteil der Mädchen, die sich ein wenig oder viel zu dick finden kontinuierlich an. Bei Jungen steigt dieser Anteil zunächst von den 11- zu den 13-Jährigen an, liegt bei den 15-Jährigen jedoch auf einem niedrigeren Niveau.
- Jugendliche mit niedrigem familiärem Wohlstand empfinden ihren Körper häufiger als etwas oder viel zu dick als Mädchen und Jungen mit mittlerem oder hohem familiärem Wohlstand.
- Mädchen und Jungen mit beidseitigem Migrationshintergrund geben am häufigsten an, sich ein wenig oder viel zu dick zu fühlen (47,3% bzw. 28,1%) im Vergleich zu jenen ohne oder mit einseitigem Migrationshintergrund.

#### Diätverhalten

- 21,8% der Mädchen und 11,9% der Jungen machen derzeit eine Diät um abzunehmen.
- Während mit steigendem Alter der Anteil der Mädchen die eine Diät machen steigt, zeigt sich bei den Jungen tendenziell ein umgekehrtes Bild.
- Jugendliche mit niedrigem familiärem Wohlstand machen häufiger eine Diät um abzunehmen als Jungen und Mädchen mit mittlerem oder hohem familiärem Wohlstand.
- Mädchen und Jungen ohne Migrationshintergrund machen im Vergleich zu Jugendlichen mit einseitigem oder beidseitigem Migrationshintergrund am seltensten eine Diät.

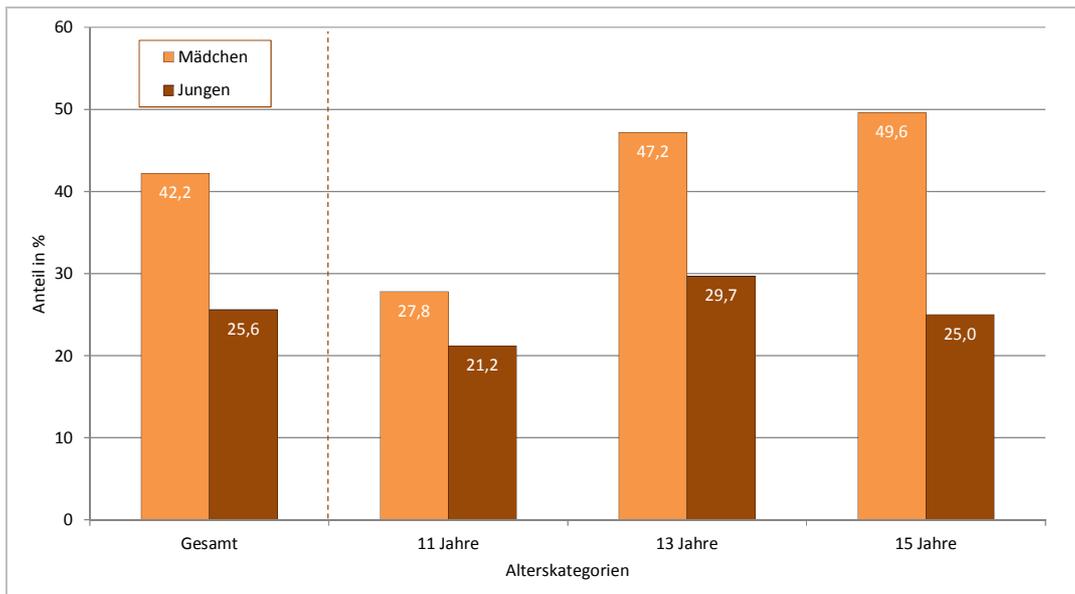


Abbildung 1: Körperempfindung als ein wenig oder viel zu dick nach Alter und Geschlecht (in %)

### Bewertung und Schlussfolgerungen

Der Umgang mit und die Integration eines sich in der Pubertät verändernden Körpers in das Selbstbild stehen in engem Zusammenhang zu gesellschaftlichen Vorstellungen attraktiver weiblicher und männlicher Körper. Mädchen und Jungen gehen unterschiedlich mit diesen Herausforderungen um. Mädchen (und hier vor allem ältere) sind kritischer mit ihrem Körperbild bezeichnen sich also entsprechend häufiger als ein wenig bzw. viel zu dick - und praktizieren häufiger eine Diät als Jungen. Aber nicht nur das Geschlecht steht im Zusammenhang mit dem Körperbild und dem Diätverhalten, sondern auch der familiäre Wohlstand. In den Fokus der Fachdiskussionen sollten angesichts dieser Befunde nicht allein das Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen gestellt werden, sondern auch die subjektive Wahrnehmung des Körpers. Auch bei der Gestaltung von Interventionsmaßnahmen zur Prävention von Über- und Untergewicht sollte zukünftig dem Körperbild eine zentralere Bedeutung zukommen.

### Literatur

1. Oerter, R., & Dreher, E. (2008). Jugendalter. In Oerter, R., Montada, L. (Hrsg.). Entwicklungspsychologie. Weinheim: Beltz, 271-332.
2. Steinberg, L. & Morris, A.S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110.
3. Blake, C. (2014). Wie mediale Körperdarstellungen die Körperzufriedenheit beeinflussen. Eine theoretische Rekonstruktion der Wirkungsursachen. Wiesbaden: Springer VS.
4. Davison, K. K., Werder, J. L., Trost, S. G. et al. (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being, and physical activity among girls at ages 11 and 13. *Social Science and Medicine*, 64, 2391-2404.
5. Hayward, C. & Sanborn, K. (2002). Puberty and the emergence of gender differences in psychopathology. *Journal of Adolescent Health*, 30, 49-58.
6. Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.
7. Cattarin, J. & Thompson, J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body image and eating disturbance in adolescent females. *Eating Disorders*, 2, 114-125.

Tabelle 1: Körperbild und Diätverhalten von **Mädchen**, nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %)¹

	Körper: Ein wenig oder viel zu dünn	Körper: Genau richtig	Körper: Ein wenig oder viel zu dick	Diät: Ja
	%	%	%	%
<b>Mädchen gesamt (n=2876-2893)</b>	13,7	44,1	42,3	21,8
<b>Alterskategorien</b>				
11 Jahre (846-853)	17,2	55,0	27,8	15,6
13 Jahre (990-1.002)	12,4	40,4	47,2	22,7
15 Jahre (1038-1040)	12,0	38,4	49,6	25,9
<b>Familiärer Wohlstand</b>				
Niedrig (436-437)	12,0	37,3	50,7	24,6
Mittel (1706-1720)	14,1	43,8	42,1	20,9
Hoch (603-607)	13,3	49,6	37,1	21,6
<b>Migrationshintergrund (n=2872-2889)</b>				
Kein (2022-2036)	13,1	46,2	40,7	21,1
Einseitig (316-317)	16,2	39,4	44,4	24,4
Beidseitig (534-536)	14,5	38,2	47,3	22,7
<b>Gesamt (n=5855-5875)</b>				
Jungen und Mädchen	16,6	49,6	33,8	16,7

Tabelle 2: Körperbild und Diätverhalten von **Jungen**, nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %)¹

	Körper: Ein wenig oder viel zu dünn	Körper: Genau richtig	Körper: Ein wenig oder viel zu dick	Diät: Ja
	%	%	%	%
<b>Jungen gesamt (n=2962-2999)</b>	19,5	54,9	25,6	11,9
<b>Alterskategorien</b>				
11 Jahre (853-866)	19,2	59,6	21,2	12,9
13 Jahre (1057-1068)	16,8	53,6	29,7	12,7
15 Jahre (1052-1065)	22,4	52,5	25,0	10,5
<b>Familiärer Wohlstand</b>				
Niedrig (587-589)	19,5	50,7	29,8	14,4
Mittel (1728-1751)	19,6	54,3	26,1	10,7
Hoch (505-515)	18,7	61,0	20,3	12,8
<b>Migrationshintergrund (n=2960-2996)</b>				
Kein (2203-2233)	19,4	55,8	24,8	11,2
Einseitig (285-286)	18,4	54,4	27,2	13,0
Beidseitig (472-477)	20,7	51,2	28,1	15,0
<b>Gesamt (n=5855-5875)</b>				
Jungen und Mädchen	16,6	49,6	33,8	16,7

¹ Angaben in n beziehen sich auf die Grundgesamtheit aller befragten SchülerInnen

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:

HBSC-Studienverbund Deutschland\* (2015). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperbild und Diätverhalten von Kindern und Jugendlichen“.

### Kontakt

Prof. Dr. Matthias Richter  
Institut für Medizinische Soziologie (IMS)  
Medizinische Fakultät  
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
Magdeburger Straße 8  
06112 Halle (Saale)  
Tel +49 (0) 345 | 557 1166  
Fax +49 (0) 345 | 557 1165

E-Mail: [hbsc-germany@medizin.uni-halle.de](mailto:hbsc-germany@medizin.uni-halle.de)



---

\*Der HBSC-Studienverbund Deutschland setzt sich aus den folgenden Standorten zusammen: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Prof. Dr. Matthias Richter, Leitung), Universität Bielefeld (Prof. Dr. Petra Kolip); Technische Universität Dresden (Prof. Dr. Wolfgang Melzer); Frankfurt University of Applied Sciences (Prof. Dr. Andreas Klocke); Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Prof. Dr. Ulrike Ravensieberer), Hochschule Magdeburg-Stendal (Prof. Dr. Ludwig Bilz), Universität Tübingen (Prof. Dr. Gorden Sudeck)