

Zum Internationalen Anti-Diät-Tag (6. Mai): Aktuelle Daten zum BMI und dem Gedanken bei Heranwachsenden, zu dick zu sein

Eine repräsentative Studie mit 1.462 Mädchen und Jungen zwischen 6 und 19 Jahren zeigt: Auch 2015 sind 78 % der Mädchen und Jungen normalgewichtig, 13 % der Mädchen und 18 % der Jungen übergewichtig. Die Studie identifiziert zudem die kritischen Momente im Aufkommen von Körperunzufriedenheit: Bei den 10-Jährigen steigt der Gedanke, zu dick zu sein, sprunghaft an, parallel zum TV-Konsum der Sendung *Germany's Next Topmodel*. Bei den 17-Jährigen beschäftigen sich 8 von 10 Mädchen mit dem Gedanken, zu dick zu sein. Dies mindert nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern kann auch die Entstehung von Essstörungen begünstigen.

München, 4. Mai 2015 – In einer aktuellen Studie befragte das Internationale Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen in Kooperation mit dem Bundesfachverband Essstörungen e.V. (BFE) im März 2015 1.462 repräsentativ ausgewählte 6- bis 19-Jährige.¹ Zunächst wurden die BMI-Daten erhoben und es wurde nachgefragt, inwieweit sich die Mädchen und Jungen mit dem Gedanken beschäftigen, zu dick zu sein. Anschließend wurde zudem die Nutzung der Sendung *Germany's Next Topmodel* erhoben, die in einer anderen Studie als besonders bedeutsam hinsichtlich der Verstärkung von Essstörungen identifiziert wurde. So stehen aktuelle Daten zur Entwicklung des BMI und zur Körperzufriedenheit von Kindern und Jugendlichen zur Verfügung, begleitet von der Frage, inwieweit sich Parallelen zur Nutzung von *Germany's Next Topmodel* zeigen.

4 von 5 Kindern und Jugendlichen sind normalgewichtig

Mit 78 % ist der größte Teil der 6- bis 19-Jährigen erfreulicherweise normalgewichtig. Mädchen finden sich häufiger im unteren Bereich der Normalgewichtigkeit, Jungen im oberen. Auch bei den Untergewichtigen ist der Prozentsatz mit 10 % bei den Mädchen höher als bei den Jungen (5 %), während Übergewicht mit 18 % häufiger bei Jungen als bei Mädchen (13 %) vorkommt. Im Altersverlauf zeigen sich dabei keine signifikanten Unterschiede. Diäten, nachweislich ohnehin nicht dauerhaft zielführend, sind für den Großteil der Kinder und Jugendlichen nicht notwendig. Wie eine internationale Studie zeigte, stagnieren Übergewicht und Fettleibigkeit zumindest bei Schulanfängern in Deutschland bzw. gehen sogar leicht zurück.²

Der Gedanke, zu dick zu sein, steigt bei den 10-jährigen Mädchen extrem an

Diäten werden von dem Gedanken, zu dick zu sein, getrieben. Hierin sind deutsche Jugendliche im internationalen Vergleich führend (WHO, 2012).³ In der aktuellen IZI-Studie wurde nun die Entwicklung des Gedankens im Altersverlauf erforscht. Auf die Frage, ob sie „ständig“, „manchmal“, „eher selten“ oder „nie“ denken, sie seien zu dick, berichten insgesamt 55 % aller 6- bis 19-Jährigen, sie hätten niemals den Gedanken, zu dick zu sein. Die Jungen deutlich häufiger als die Mädchen.



¹ Durchgeführt von IconKids & Youth, München.

² Moss, Anja et al. (2012). Declining prevalence rates for overweight and obesity in German children starting school. *European Journal of Pediatrics*, 171(2), 289-299.

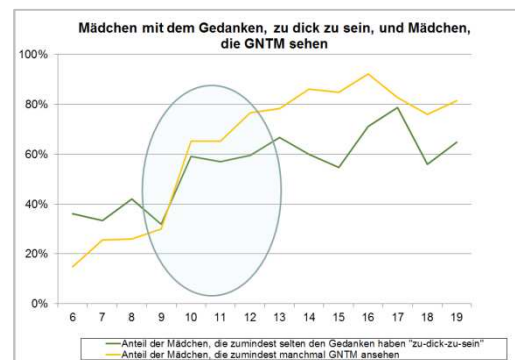
³ Im Vergleich von 39 Ländern fragte die WHO BMI und das „Gefühl, zu dick zu sein“ bei 11- und 15-Jährigen ab. Im internationalen Vergleich liegen Jugendliche in Deutschland im Mittelfeld, was den BMI angeht. Bei der Frage des „Sich-zu-dick-Fühlens“ liegen sie bei Mädchen und Jungen an der weltweiten Spitze. Online abrufbar unter: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf

Die Anzahl der Kinder und Jugendlichen mit diesem Gedanken nimmt dabei mit dem Alter zu, besonders bei den Mädchen. Phasen, zu denen dies besonders ansteigt, zeigen sich zunächst bei den 10-jährigen Mädchen (von 32 % auf 59 %). Es ist die Entwicklungszeit, in denen Mädchen-Sein sich in besonderer Weise durch das Wachsen der Brüste und Schamhaare und das Einsetzen der Menarche an der Körperlichkeit manifestiert. In diesem Alter erhöht sich der Fettanteil des weiblichen Körpers, um so den nächsten Entwicklungsschritt und den Beginn der Menstruation einzuleiten. Hungern die Mädchen in dieser Zeit ihre Fettpölsterchen wieder weg, kann der natürliche Entwicklungszyklus empfindlich gestört werden. Der zweite Anstieg liegt bei den 15- bis 17-Jährigen, in einer Zeit, die durch erste feste Beziehungen und sexuelle Erfahrungen geprägt ist. Haben Mädchen ein Schönheitsideal verinnerlicht, das weibliche Rundungen ablehnt und einen ausgesprochen schlanken, nahezu fettfreien Körper idealisiert, liegt es nahe, sich in diesen Zeiten selbst als defizitär zu sehen. Bei den 17-Jährigen erreicht die selbstkritische Haltung bezogen auf die eigene Körperlichkeit dann ihren Höhepunkt: 8 von 10 Mädchen haben den Gedanken. Bei den „schlanken Mädchen“, die im Bereich des unteren Normalgewichts und Untergewichts liegen, sind es sogar 9 von 10 Mädchen, die denken, sie seien zu dick, es aber faktisch überhaupt nicht sind.

Germany's-Next-Topmodel -Seherinnen sind deutlich kritischer mit ihrem eigenen Körper

Eine besondere Bedeutung bei der Definition dieses Idealbildes, wie Mädchen heute auszusehen haben, kommt der Sendung *Germany's Next Topmodel* zu. In den ersten drei Klassen sieht bereits jedes fünfte Mädchen *Germany's Next Topmodel*, bei den 16-Jährigen sehen nahezu alle Mädchen diese Sendung zumindest manchmal. Den stärksten Zuwachs hat die Sendung bei Mädchen im Alter von 10 Jahren.

Besonders besorgniserregend: Insbesondere bei den „schlanken Mädchen“ mit Untergewicht oder im unteren Bereich des Normalgewichts haben *Topmodel*-Seherinnen sehr viel häufiger den Gedanken, zu dick zu sein, als Nichtseherinnen.



Fazit: Mehr Aufklärung und Vorsicht vor Diäten im Kindes- und Jugendalter

Mädchen fühlen sich zu dick, sind es meistens aber nicht. Der Gedanke verstärkt sich besonders in Zeiten, in denen sie sich entwicklungsbedingt als weiblich erleben. Gerade in diesen Zeiten wäre es wichtig, Mädchen ein positives Verhältnis zu ihrem eigenen Körper zu vermitteln. Die Daten legen erneut nahe, dass die Sendung *Germany's Next Topmodel* die unangemessen selbstkritischen Gedanken bei Mädchen verstärkt. Sigrid Borse und Andreas Schnebel vom Bundesfachverband Essstörungen e.V. fordern mehr Aufklärung und Prävention: „Heranwachsende brauchen eine positive Einstellung zum eigenen Körper, gerade in Zeiten, wo sich ihr Körper entwicklungsbedingt verändert.“ Studienleiterin Dr. Maya Götz fordert mehr Medienkompetenz, auch von Müttern, die ihre Töchter häufig in die *GNTM*-Nutzung hineinnehmen: „Wenn schon *Germany's Next Topmodel* geschaut werden muss, dann bitte immer auch mit kritischer Distanz und dem Bewusstsein: ‚So sieht ein normales Mädchen nicht aus!‘“

Die Studie wird **am 8. Mai 2015 in München** auf der Mitgliederversammlung des Bundesfachverbands Essstörungen e.V. (BFE) sowie **am 18. Juni 2015 in Frankfurt** auf der Fachtagung #bestimmt_schön des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen und des Frauenreferates Frankfurt vorgestellt.

Weitere Informationen, eine Zusammenfassung der Studienergebnisse und Zahlen für Grafiken etc. erhalten Sie über Dr. Maya Götz, Leiterin, Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen, Tel.: 089/5900 42264, Internet: www.izi.de, E-Mail: Maya.Goetz@br.de

Anmeldung für die Fachtagung #bestimmt_schön über karina.voloder@stadt-frankfurt.de