

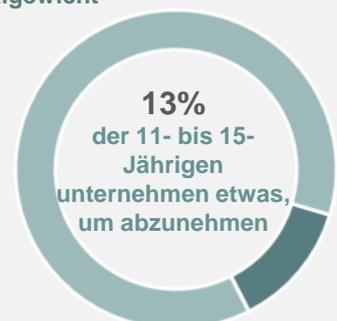
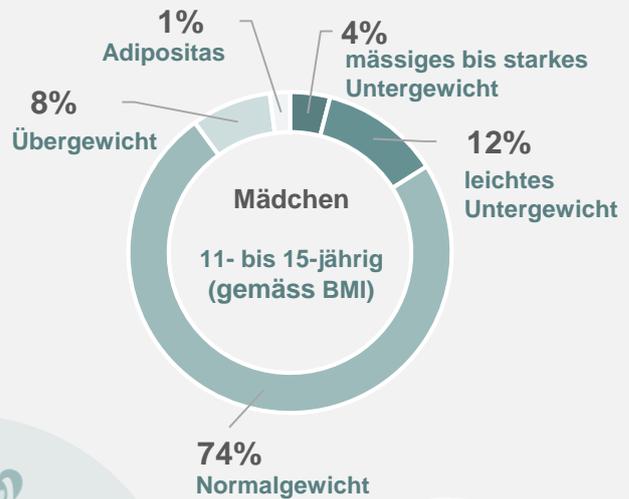
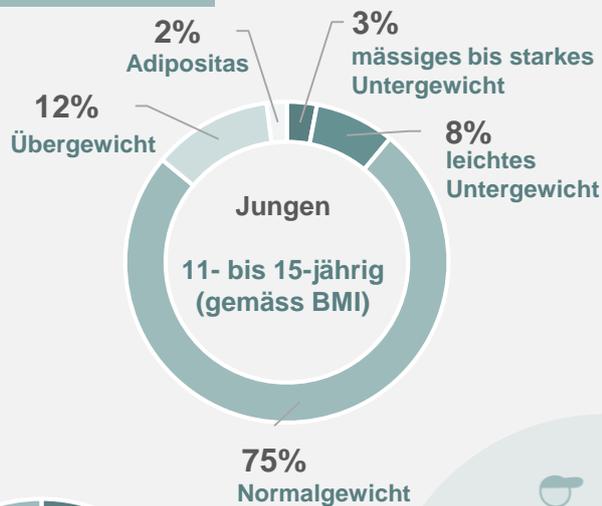


BMI, wahrgenommenes Körpergewicht und Körperbild bei den 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2018

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, was bei Jugendlichen zu Unsicherheiten in der eigenen Körperwahrnehmung führen kann. Die Jugendlichen setzen sich in dieser Phase verstärkt mit ihrem eigenen Körperbild und dem sich entwickelnden und verändernden Körper auseinander.

Dieses Faktenblatt beinhaltet eine Auswahl der Ergebnisse der HBSC 2018-Studie in der Schweiz für Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren zu den Themen Körpergewicht, dessen Wahrnehmung, Körperbild und dem Bestreben nach einer Gewichtsreduktion.

Schlüsselzahlen



Zufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht



Etwas unternehmen, um Gewicht zu verlieren



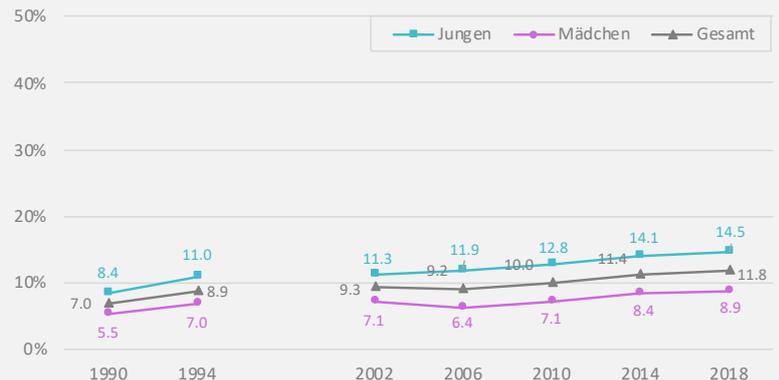
Im Rahmen der HBSC-Studie wird der Body-Mass-Index [BMI = Gewicht in kg/(Grösse in m)²] aus den von den Schülerinnen und Schülern genannten Gewichts- und Grössenangaben geschätzt. Er wird daher im Vergleich zu einem BMI, der auf anthropometrischen Messungen basiert, unterschätzt. Die hier verwendeten BMI-Grenzwerte sind die der *International Obesity Task Force* (IOTF) für die Altersgruppe unter 18 Jahren.

2018 liegt der Anteil **normalgewichtiger** 11- bis 15-Jährige schätzungsweise bei **74.5%**, der Anteil leicht untergewichtiger bei 10.3%, jener mässig bis stark untergewichtiger bei 3.4%, derjenige übergewichtiger bei 10.2% und der Anteil adipöser bei 1.7%. Bei den 11- bis 15-Jährigen weisen die Jungen häufiger ein Übergewicht (Übergewicht **und** Adipositas zusammen betrachtet) auf (J: 14.5%; F: 8.9%). Umgekehrt weisen die Mädchen (M: 10.9%; F: 16.7%) häufiger ein Untergewicht (leichtes **und** mässiges bis starkes Untergewicht) auf.

Es lassen sich ferner Unterschiede zwischen den Altersgruppen feststellen: Während das Untergewicht zwischen 11 und 15 Jahren abnimmt, kommen sowohl Normal- wie auch Übergewicht häufiger vor.

Die Prävalenz des Untergewichts bei den 11- bis 15-Jährigen hat sich zwischen 1990 und 2018 kaum verändert. Die Prävalenz des Übergewichts stieg hingegen zwischen 1990 und 2014 tendenziell an und war 2018 auf einem ähnlichen Niveau wie 2014. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist es jedoch noch zu früh, um von einer konkreten Stabilisierung zu sprechen.

Entwicklung des Anteils der 11- bis 15-Jährigen mit Übergewicht^a (Übergewicht und Adipositas)



Anmerkung: ^a Geschätzter BMI auf der Grundlage der von den Schülerinnen und Schülern genannten Gewichts- und Grössenangaben. Entsprechend sollte der Verlauf der Kurve betrachtet werden und nicht das Ausmass der Prävalenzen.

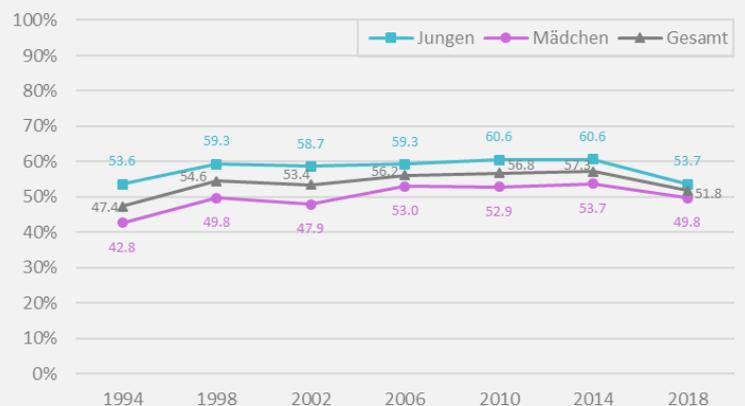
Wahrnehmung des Körpergewichts

2018 sind **51.8%** der 11- bis 15-Jährigen mit ihrem Körpergewicht **zufrieden**. Zwischen 2006 und 2014 war dieser Anteil relativ **stabil**, 2018 ging er sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen **zurück**.

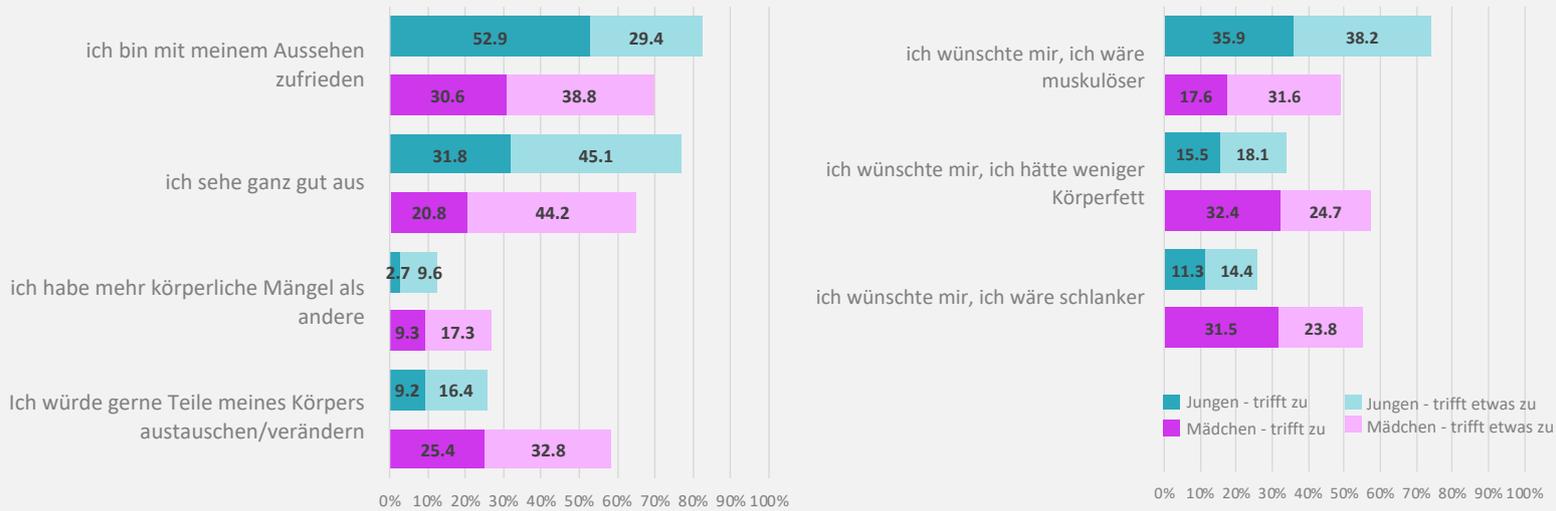
16.0% finden sich ein wenig oder viel zu dünn (vor allem Jungen) und 32.3% finden sich ein wenig oder viel zu dick (vor allem Mädchen). Im Allgemeinen ist die Unzufriedenheit bei den Mädchen und bei den älteren Jugendlichen verbreiteter.

Analysen, die **einzig bei 15-Jährigen** durchgeführt wurden, zeigen, dass es häufig eine Diskrepanz zwischen BMI und der Wahrnehmung des Körpergewichts gibt. Jungen unterschätzen häufiger ihr Körpergewicht, während Mädchen es häufiger überschätzen.

Entwicklung des Anteils der 11- bis 15-Jährigen, die mit ihrem Körpergewicht zufrieden sind



Anteil der 14- und 15-Jährigen, die den folgenden Aussagen über ihr Körperbild (eher) zustimmen



Lesebeispiel: 2018 stimmen 52.9% der 14- und 15-jährigen Jungen und 30.6% der gleichaltrigen Mädchen der Aussage 'ich bin mit meinem Aussehen zufrieden' zu. Bzw. bei 29.4% der Jungen und 38.8% der Mädchen 'trifft [diese Aussage] etwas zu'.

Anmerkung: Die anderen möglichen Antwortkategorien waren: "trifft nicht zu" und "trifft eher nicht zu"

Während der Pubertät zwingt die Veränderung des Körpers die Jugendlichen sich mit ihrem Körperbild auseinanderzusetzen. Dies kann für manche Ursprung für Unzufriedenheit und Unbehagen sein.

2018 hat die Mehrheit der 14- und 15-Jährigen ein eher positives Körperbild. Die Jungen scheinen jedoch mit ihrem körperlichen Erscheinungsbild zufriedener zu sein als Mädchen, mit einer Ausnahme: Jungen wünschen sich muskulöser zu sein als die Mädchen.

Merkmale der Jugendlichen, die – gemäss ihrem BMI – normalgewichtig sind

Zusammenhänge zu den Merkmalen der Jugendlichen wurden mithilfe logistischer Regressionsmodelle untersucht.

Da es sich bei der HBSC-Studie um eine Querschnittsstudie handelt, reicht ein statistischer Zusammenhang zwischen einem Merkmal und dem Normalgewicht nicht aus, um daraus zu schliessen, dass das eine das andere (oder umgekehrt) im Sinne einer Ursache-Wirkungs-Beziehung beeinflusst.

Wahrscheinlicher bei den älteren Altersgruppen und in der Deutschschweiz, korreliert das Normalgewicht ebenfalls mit einer hohen Unterstützung durch Freundinnen und Freunde sowie Indikatoren des Wohlbefindens (guter/ausgezeichneter erachteter Gesundheitszustand, hohe Lebens-zufriedenheit, wenig/kein Schulstress). Hingegen konnte kein Unterschied nach Geschlecht sowie den Merkmalen zu Familie und Schlaf festgestellt werden.

Zusammenhang zwischen Normalgewicht (gemäss BMI) und den Merkmalen der 11- bis 15-Jährigen bzw. 14- und 15-Jährigen

Normalgewicht (nach BMI)	Soziodemografie				Gesundheit, Wohlbefinden und soziales Umfeld						
	Alter 15-Jährige (vs. 11-Jährige)	Geschlecht männlich (vs. weiblich)	Sprachregion FR+IT (vs. DE)	Familienform** nicht MVK (vs. MVK)	¹⁴⁻¹⁵ Elterliches Bescheidwissen tief-mittel (vs. hoch)	Wahrgenommene Unterstützung durch Familie tief-mittel (vs. hoch)	Wahrgenommene Unterstützung durch KollegInnen tief-mittel (vs. hoch)	gestresst durch Arbeit für Schule sehr/einigermassen (vs. ein bisschen/überhaupt nicht)	Lebenszufriedenheit tief (vs. hoch – sehr hoch)	Selbsteingeschätzter Gesundheitszustand einigermassen gut/schlecht (vs. gut/ausgezeichnet)	¹⁴⁻¹⁵ Übliche Schlafdauer vor Schultagen < 8h (vs. ≥ 8h)
	↗	×	↘	×	×	×	↘	↘	↘	↘↘	×

Lesebeispiel: Statistischer Zusammenhang zwischen dem selbsteingeschätzten Gesundheitszustand und dem Normalgewicht: Schülerinnen und Schüler, die ihren Gesundheitszustand als einigermaßen gut oder schlecht bewerten, haben eine geringere Wahrscheinlichkeit, ein Normalgewicht zu haben, als Schülerinnen und Schüler, die ihn als gut bis ausgezeichnet bewerten.

Anmerkungen: Dies sind die Ergebnisse logistischer Regressionsmodelle, deren ORs (Odds Ratio) hier durch einen Pfeil dargestellt werden, die auch die Richtung der Beziehung angeben (höhere Wahrscheinlichkeit= ↗ ; niedrigere Wahrscheinlichkeit= ↘). Die Anzahl der Pfeile veranschaulicht die Stärke der statistischen Beziehung. Ein Pfeil: $1 < OR \leq 1,69$ (↗) oder $0,7 \leq OR < 1$ (↘); zwei Pfeile: $0,5 \leq OR < 0,7$ (↘↘). Ein Kreuz (*): statistisch nicht signifikante Beziehung (OR = ca. 1). Für weitere Informationen siehe Bericht Delgrande Jordan et al. 2020.

Die Beziehungen betreffen alle 11- bis 15-Jährigen, mit Ausnahme der Merkmale 'elterliches Bescheidwissen' und der üblichen Schlafdauer, die nur 14- und 15-Jährige betreffen. Diese Ausnahmen sind in der Tabelle durch ein ¹⁴⁻¹⁵ vor den betreffenden Indikatoren gekennzeichnet.

Hinweise zu den untersuchten Merkmalen: Familienform**: "MVK" bedeutet, dass die Jugendlichen (Kind) mit Mutter und Vater sowie ggf. weiteren Personen wie Geschwistern oder Grosseltern in einem Haushalt leben; Elterliches Bescheidwissen: Einschätzung der Jugendlichen dazu, wie viel ihre Eltern über ihre (Freizeit-) Aktivitäten und ihren sozialen Umgang wissen; Lebenszufriedenheit: Zufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10.

**Nicht die Familienform als solche ist entscheidend, sondern vielmehr die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sowie die Fähigkeit der Eltern, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, relevant. Anders formuliert: eine Familienform, die für sich genommen als ideal betrachtet werden kann, gibt es nicht.

2018 unternehmen **12.9%** der 11- bis 15-Jährigen etwas, um abzunehmen. Mädchen (14.8%) häufiger als Jungen (11.0%). Der Anteil betroffener Jugendlicher verdoppelt sich nahezu bei den Mädchen, während er bei den Jungen mit zunehmendem Alter stabil bleibt.

Während sich zwischen 2002 und 2014 der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die etwas unternehmen, um Gewicht zu verlieren, **kaum veränderte**, ist dieser Anteil 2018 bei den

Mädchen **zurückgegangen**.

Analysen, die **einzig bei den 15-Jährigen** durchgeführt wurden, zeigen, dass von denjenigen, die sich selbst für zu dick halten, etwas weniger als die Hälfte nicht aktiv versuchen, Gewicht zu verlieren, obwohl sie es für nötig halten; etwa ein Fünftel will nicht abnehmen, weil sie es nicht für nötig halten.

Schlussfolgerungen

Für ihre gegenwärtige und zukünftige Gesundheit, ist es von zentraler Bedeutung den Jugendlichen zu helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Dies kann durch die Förderung körperlicher Aktivität und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung geschehen. Darüber hinaus gilt es, übergewichtige Jugendliche über bestehende Hilfsangebote zu informieren, damit sie fachliche Unterstützung, Beratung und Begleitung erhalten, wenn eine Gewichtsabnahme angezeigt ist.

Ebenso entscheidend ist es, auf das Körperbild der Jugendlichen und die Wahrnehmung des Körpergewichts zu achten. Um ein positives Körperbild zu fördern, ist es wichtig, ihnen zu helfen, ihren Körper so zu akzeptieren,

wie er ist, und sich kritisch mit den in den Medien vermittelten Körperidealen auseinanderzusetzen. Weiter sollen die Jugendlichen ermutigt werden, sich (wieder) mehr mit dem Körpergefühl zu befassen, anstatt sich auf ihr Aussehen zu fokussieren.

Wo findet man weiterführende Informationen zu diesem Thema?

- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). *Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps* (Forschungsbericht Nr. 109). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y. & Kretschmann, A. (2019). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (Forschungsbericht Nr. 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Weitere Informationen zur Schweizer HBSC-Studie siehe ⇒ www.hbsc.ch

Die internationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Die HBSC-Studie steht unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und untersucht u.a. gesundheitsrelevante Verhaltensweisen 11- bis 15-jähriger Jugendlicher. 2018 wurde die Studie zum neunten Mal in zufällig ausgewählten Schulklassen des 5. bis 9. Schuljahrs (7. bis 11. Jahr HarmoS) in der Schweiz durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler füllten den anonymen, standardisierten Fragebogen im Rahmen einer Schulstunde aus. Die Schweizer HBSC-Studie wurde vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) sowie der Mehrzahl der Kantone finanziert und von Sucht Schweiz durchgeführt.

Methode

Aus ethischen Gründen und um die jüngsten Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern, waren bestimmte Fragen – wie die zur Schlafdauer und zum elterlichen Bescheidwissen – einzig für Schülerinnen und Schüler des 8. und 9. Schuljahres (d.h. 10. und 11. Jahr HarmoS) vorgesehen. Für weiterführende Informationen zu den Daten sowie zur Methodik siehe Delgrande Jordan et al. (2019).

Inhalt und Gestaltung

Valentine Schmidhauser, Andrea Kretschmann, Marina Delgrande Jordan, Yvonne Eichenberger, Sophie Masseroni, Eva Schneider, Sucht Schweiz, Mai 2020