



Factsheet: Zwischen Ideal und Identität

Körperbild, Selbstoptimierung und Essstörungen bei Jugendlichen

Risiken und Hilfestellungen

Die Phase der Adoleszenz beschreibt den Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter. Sie ist geprägt von körperlichen und sozialen Veränderungen, auch die Selbstwahrnehmung verändert sich. Gerade in dieser sensiblen Entwicklungsphase sind junge Menschen anfälliger für Selbstzweifel und Unsicherheit: Schönheitsideale wie Schlankheit, Körperbehaarung, ein muskulärer Körper oder Körpergröße können für Konformitätsdruck sorgen. Hinzu kommt der Einfluss sozialer Netzwerke, in denen präsentierte Schönheitsideale und schnell wechselnde Trends permanent auffordern, sich zu vergleichen und anzupassen. Das erklärt, warum junge Menschen mitunter viel Zeit investieren und eine erhöhte Risikobereitschaft für gefährdende Verhaltensweisen aufzeigen, z. B. das Streben nach sportlichen Erfolgen oder nach unrealistischen Körperidealen. Manche greifen zu radikalen Ernährungsformen oder zu Medikamenten und anderen Hilfsmitteln – ohne Rücksicht auf die eigenen körperlichen Voraussetzungen. Die Entwicklung eines gesunden Körpergefühls und damit auch psychischer Stabilität kann erheblich gestört werden.

Doch bis wann gilt die Beschäftigung mit Körperbild, Gesundheit und Selbstoptimierung als „normal“, und ab wann wird sie pathologisch? Nicht jede Person, die eine Diät macht oder viel Sport treibt, ist krank. Von krankhaftem Verhalten wird gesprochen, wenn die Bewältigung des Alltags eingeschränkt ist und die Teilhabe am sozialen Leben abnimmt. Das Factsheet macht aufmerksam auf mögliche Hinweise für riskante Verhaltensweisen und Hilfsmöglichkeiten.

Orientierung an Gleichaltrigen

Wie entscheidend die Orientierung an Gleichaltrigen während der Adoleszenz ist, zeigt der „Risiko-Ansteckungseffekt“. Er beschreibt das Entstehen einer erhöhten Risikobereitschaft bei männlichen Jugendlichen, wenn sie ihre Peergroup beim Risikoverhalten beobachten. Diese erhöhte Risikobereitschaft ist nicht zu beobachten, wenn sie das gleiche Risikoverhalten bei Erwachsenen beobachten.

„Übertragen in das echte Leben könnte man beispielsweise vermuten: Beobachten heranwachsende Jugendliche Erwachsene beim Biertrinken, beeinflusst sie das weniger, als wenn sie Gleichaltrige beim Trinken sehen. [...] Anders als bisher angenommen, zeigt die [aktuelle] Studie, dass die Nachahmung von risikoreichen Verhaltensweisen im Jugendalter ein sozial-motivierter, bewusster Vorgang ist“ (TU Dresden, 2019).

Die Identitätsbildung wird wesentlich durch die Zugehörigkeit zu bzw. die Abgrenzung von anderen Menschen beeinflusst. Identifizieren sich Jugendliche mit Gleichaltrigen über den Musikgeschmack oder die Lieblingssportart, findet gleichzeitig eine Abgrenzung zu anderen Gruppen statt. Die Gruppenzugehörigkeit hat somit einen entscheidenden Einfluss auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung der Heranwachsenden.

Warnsignale von krankhaftem Essverhalten und Körperschemastörung

Folgende Verhaltensweisen können auf ein krankhaftes Verhalten oder eine Störung hinweisen [BFG, NEDA]:

Verhalten	Psychisch	Physisch
<ul style="list-style-type: none"> • Veränderungen im Essverhalten (Diät als Dauerzustand; Essattacken; eingeschränkte Lebensmittelzufuhr aufgrund von Konsistenz*; viel Trinken) • Ständiges Checken im Spiegel/ spiegelnden Oberflächen • Rückzug von Freund:innen/Familie • Vermeiden von essen in der Öffentlichkeit • Wirkt isoliert und geheimnisvoll • Sport treiben, um Kalorien zu verbrennen • Missbrauch von Medikamenten, Supplementen** 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst vor dem Kochen oder Erbrechen nach den Mahlzeiten • Geringer Selbstwert / geringes Selbstbewusstsein • Empfinden von Scham, Schuld und Unwohlsein nach Essanfall (subjektiv) • Große Sorge um Körpergewicht und -form, verzerrte Körperwahrnehmung • Ständige Beschäftigung mit Abnehmen, Essen, Kalorien und Diäten • Perfektionismus, zwanghafte Tagesplanung • Impulsivität • Ständiges Vergleichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Magen-Darm-Beschwerden (ähnliche Symptome wie bei Unverträglichkeiten) • Schwindel • Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen • Probleme mit Zähnen, Haaren, Haut und Nägeln • Gewichtsschwankungen (Zu- oder Abnahme) / tägliche Gewichtskontrolle • Gesteigerter Bewegungsdrang, exzessives Sport treiben

* Konsistenz = Beschaffenheit des Stoffgefüges von Lebensmitteln, die durch Berührung, Sehen und Hören wahrgenommen werden kann.

** Supplement = Nahrungsergänzungsmittel

Der Missbrauch von Abführmitteln, Anabolika und Nahrungsergänzungsmitteln tritt häufig im Zusammenhang mit Essstörungen wie Bulimie auf und kann schwerwiegende Folgen haben. Darunter fallen Elektrolytstörungen, Nährstoffmängel, Organschäden und Abhängigkeiten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine bedarfsdeckende und ausgewogene Ernährung. Der Einsatz von Supplementen oder Abführmitteln wird ausschließlich bei medizinischer Notwendigkeit und unter ärztlicher Aufsicht empfohlen. Zur Förderung eines gesunden Lebensstils empfiehlt die WHO, dass Kinder und Jugendliche durchschnittlich mind. 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv sein sollten – davon an drei Tagen pro Woche Übungen zur Stärkung von Herz, Muskeln und Knochen.

Handlungsmöglichkeiten für Angehörige

Wie können Angehörige oder pädagogische Fachkräfte handeln, wenn sie bestimmte Veränderungen oder Warnsignale bei einer Person beobachten? Nachfolgend sind verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, so dass Kontaktpersonen ihrer Besorgnis Ausdruck verleihen können, jedoch ohne die betroffene Person zu bedrängen oder zu stigmatisieren. Auch Beratungsstellen und Arztpraxen sind Anlaufstellen für Angehörige.

Was tun in einer solchen Situation?

Ansprechen:

- Teilen Sie der Person Ihre Beobachtungen mit, versuchen Sie dies möglichst ohne Wertung zu vermitteln, benennen Sie keine Diagnosen.
- Teilen Sie Ihre Sorge mit und machen der Person klar, dass Sie als Unterstützung zur Verfügung stehen. Machen Sie dabei keinen Druck.

Bieten Sie Hilfe an:

- Geben Sie verschiedene Optionen, niedrigschwellig kann man sich zunächst bei einer Beratungsstelle vor Ort beraten lassen.
- Ist eine Essstörung schon fortgeschritten und das Gewicht gefährlich niedrig, ziehen Sie unbedingt eine Ärztin/einen Arzt hinzu, und unterstützen Sie die betroffene Person bei der Behandlung.

Beachten Sie Ihre eigenen Grenzen:

- Gefühle wie Hilflosigkeit, Scham oder Schuld können auch Angehörige sehr beschäftigen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen und suchen Sie sich selbst bei Bedarf Hilfe.

Das Thema konstruktiv aufgreifen:

- Nicht bagatellisieren, sondern einen offenen Umgang mit dem Thema pflegen.
- Vermitteln Sie ein positives Körpergefühl und pflegen Sie selbst einen kritischen, ehrlichen Umgang mit Trends.

Informationen und Hilfsangebote:



- **Infolyer:**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/e/essstoerungen.html>



- **Onlineberatung und Infomaterialien:**

<https://www.bzga-essstoerungen.de/>



- **Beratungsstellen:** <https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/>

<https://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/der-verband/mitgliederverzeichnis.php>



- **Landeskoordinierungsstelle Essstörungen NRW:**

<https://www.landeskoordinierungsstelle-essstoerungen-nrw.de/infothek/informationssuche>

Quellen

AOK (o. D.): Adoleszenz: Wenn aus Kindern Erwachsene werden. [online] Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/adoleszenz-wenn-aus-kindern-erwachsene-werden/> [Zugriff am: 17. April 2025].

Broschüre BFG: Was tun bei Verdacht auf Essstörungen. [online] Verfügbar unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Flyer_Poster_etc/160531_UKJ_Flyer_Essstoerung_web.pdf [Zugriff am: 07. Apr. 2025].

National Eating Disorders Association (NEDA): Warning Signs. [online] Verfügbar unter: <https://www.nationaleatingdisorders.org/edaw/> [Zugriff am: 17. April 2025].

Bundesministerium für Gesundheit: Broschüre: Essstörungen – Was kann ich tun? [online] Verfügbar unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Flyer_Poster_etc/Flyer_Essstoerungen_Multiplikatoren_2018.pdf [Zugriff am: 17. April 2025].

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Gut essen und trinken. [online] Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/> [Zugriff am: 17. April 2025].

National Eating Disorders Association (NEDA): Warning Signs. [online] Verfügbar unter: <https://www.nationaleatingdisorders.org/edaw/> [Zugriff am: 17. April 2025].

Tajfel, H., 1982. Social identity and intergroup relations. Cambridge: Cambridge University Press.

teamGLOBAL (o. D.): Impuls: Identitätsbildung. Bundeszentrale für politische Bildung. [online] Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/die-bpb/partner/teamglobal/67645/impuls-identitaetsbildung/> [Zugriff am: 17. April 2025].

TU Dresden (2019): „No risk, no fun“: Risikobereitschaft bei Jugendlichen ist ansteckend. [online] Verfügbar unter: <https://tu-dresden.de/mn/der-bereich/news/no-risk-no-fun-risikobereitschaft-bei-jugendlichen-ist-ansteckend> [Zugriff am: 17. April 2025].

Weltgesundheitsorganisation: WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. [online] Verfügbar unter: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1> [Zugriff am: 17. April 2025].

Impressum

Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstr. 90 | 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 30069-31

www.ginko-stiftung.de

Titelmotiv © Adobe Stock, Stand: 05/2025

in Kooperation mit der



**Landeskoordinierungsstelle
Essstörungen NRW**

c/o Landschaftsverband Rheinland

Dezernat 8 | 50663 Köln

Tel.: 0221 8096538

<https://www.landeskoordinierungsstelle-essstoerungen-nrw.de/>