



# BODY POSITIVITY



...WEIL MUSKELN NICHT ALLES SIND!

## WHAT IS IT?

### WAS MACHT BODY POSITIVITY?

Body Positivity setzt sich für vieles ein – das Bekämpfen unrealistischer Schönheitsideale, die Stärkung des Selbstwertgefühls und auch für das Verständnis, dass Schönheitsideale Konstrukte der Gesellschaft sind und dass diese Ideale das eigene Selbstwertgefühl nicht beeinflussen sollen.



Die Grundidee der Bewegung ist, dass sich JEDE:R im eigenen Körper wohlfühlen und körperliche Eigenheiten akzeptieren soll.



## WAS IST MUSKELDYSMORPHIE?

Störung des Selbstbildes d.h. der Körper wird als zu **wenig muskulös** wahrgenommen  
Wir wissen: 1-2 von 100 Personen sind betroffen.  
Männer und Frauen sind gleich häufig erkrankt.

Aber: Die Ursache ist noch nicht vollständig geklärt!

### Wie zeigt sich Muskeldysmorphie?

1. Exzessives Fitnesstraining/Bodybuilding
2. Extremes Nachdenken / Grübeln über Muskulatur
3. Übertriebene Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln 
4. Angst, Muskulatur zu verlieren, wenn man nicht genug trainiert
5. Einnahme von leistungssteigernden Substanzen wie Steroide



## A CLOSER LOOK

### Was kann zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen?

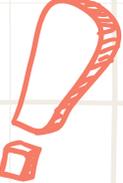
Verinnerlichung des "Ideal Körpers"  
Social Media  
Verzerrte Wahrnehmung  
Perfektionismus



### Fitnessstudio als Folge

### Das kann zu Muskeldysmorphie führen:

Geringes Selbstwertgefühl  
Psychische Vorbelastung  
Mobbing  
Traumatische Erfahrungen



### GANZ WICHTIG:

- 
- ! Ausgewogene, gesunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft !
  - ! Beim Sport gilt - wie (fast) überall: Die Dosis macht das Gift!
  - ! **Das Wichtigste ist, sich im eigenen Körper wohlfühlen - unabhängig vom Aussehen!**
- 

# BREAK THE STIGMA

## Stereotype und wissenschaftliche Antworten darauf:

### 1) Gewichtstraining ist in jeder Form ungefährlich!

Bei falscher Anwendung kann es zu Muskel-, Knochen- und Gelenkschäden führen.

### 2) Man muss jeden Tag Sport machen, um gesund zu sein!

70 bis 150 Minuten Sport pro Woche sind meist ausreichend.

### 3) Das Schönheitsideal bleibt immer gleich!

Es wandelt sich ständig (zeitlich und örtlich betrachtet)

### 4) Für eine gesunde Ernährung sollte man hauptsächlich auf Proteine setzen!

Eine gesunde Ernährung berücksichtigt alle wichtigen Bestandteile der Ernährung (auch Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Spurenelemente)

### 5) Schönheits-OPs sind ungefährlich!

Risiken (bis hin zur Schwerbehinderung oder Tod) bestehen bei Schönheits-OPs immer.

### 6) Doping ist ungefährlich!

Doping kann bis zum Tod durch Multiorganversagen, Herzschäden oder Schlaganfälle führen. Auch „kleinere“ Nebenwirkungen wie Impotenz sind häufig.

### 7) Alle Menschen können durch Sport und Ernährung den gleichen Körper erlangen!

Nein, das ist durch Unterschiede in der Statur, dem Körperbau und der Genetik unmöglich.

### 8) Frauen finden nur muskulöse Männer attraktiv!

Studien zeigen, dass Männer überschätzen, wie viel Muskelmasse Frauen attraktiv finden.

### 9) Menschen mit Muskeldysmorphie sind eitel!

Nein, sie haben eine gestörte Selbstwahrnehmung und nehmen ihren Körper als schwächer wahr, als er eigentlich ist

### 10) Wenn ich mich in meinem Körper unwohl fühle, muss ich damit allein klarkommen!

Nein, es gibt viele Hilfsangebote, die du gern wahrnehmen darfst!

## In Action – Wo bekommst du Hilfe?

Innerhalb der Käthe-Kollwitzschule:

Schulsozialarbeiterin Annika Mund  
Raum B20

Mail: [mundebsj-marburg.de](mailto:mundebsj-marburg.de)

SV Vertrauenslehrer Mirko Dettmer  
Tel.: 06421/685850

Mail: [m.dettmer@kks-marburg.de](mailto:m.dettmer@kks-marburg.de)

UBUS (unterrichtsbegleitende Unterstützung durch sozialpädagogische Fachkräfte)

Kerstin Becker

Tel.: 06421/685850

Mail: [k.beckere@kks-marburg.de](mailto:k.beckere@kks-marburg.de)

*Wenn du mit Psycholog\*innen Kontakt aufnehmen willst, um vielleicht eine Therapie zu beginnen:*

Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg

Gutenbergstraße 29, 35037 Marburg

Tel.: 06421/ 2825096

Mail: [kiju04@staff.uni-marburg.de](mailto:kiju04@staff.uni-marburg.de)

Psychotherapeutische Ambulanz der AWKV  
Psychologische Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliche

Heinrich-Heine-Straße 44, 35039 Marburg

Tel.: 06421/ 3893820

Mail: [vw-mr@awkv.de](mailto:vw-mr@awkv.de)

Homepage: [www.awkv.de](http://www.awkv.de)



Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars "Living Library - Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule" am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen).

Seminarleitung: M. Sc. Psych. Markus Stracke

Erstellt von: Susanne Grünwald, Philipp Herrmann, Ramon Ludolph, Jasmin Lohoff & Hannah Dimitra Proussas