



Magerwahn vs. Fitness-Fieber?!

Gesellschaftliche Trends im Lichte unserer Umfrageergebnisse an der FLS

#healthyfood #sizezero #fitgirl #skinny

Gefährlicher Fitness-Wahn in Deutschland: Nur ein Trend oder schon eine ernstzunehmende Angelegenheit? Wie weit gehen Jugendliche, um ihren Schönheitsidealen nachzuahmen? Wo ist die Grenze zwischen gesundem Lebensstil und besorgniserregender Diätsucht?

Den meisten von Euch werden die oben genannten Hashtags bekannt vorkommen. Sie gehören mittlerweile zu dem alltäglichen Wortgebrauch der Jugendlichen.

Für diejenigen, die dem Trubel um Instagram noch nicht verfallen sind: Hashtags sind einzelne Worte, die mittels der Raute #getaggt werden – eine Verschlagwortung sozusagen. Die oben genannten Hashtags findet ihr bei Instagram unter unzähligen Fotos von trainierten Körpern und kalorienarmen Mahlzeiten. Lebensmittel werden besonders schön inszeniert, die Muskeln werden vor dem Spiegel angespannt und die Selfies im Fitnessstudio zeigen die eifrigen Fitnesswütigen.

Jugendliche im Fitness-Wahn

Jede/r will sie: die perfekte Bikinifigur bzw. das perfekte Sixpack. Die Victoria's Secret Dessous-Models und die leichtbekleideten Hollister-Mitarbeiter haben eines gemeinsam: Sie geben das heutige Schönheitsideal vor, nach dem junge Mädchen und Jungs nun einmal schlank, trainiert und braun gebrannt sein sollen.

Das Thema „Gesundheit“ ist ein wichtiges Thema im Volksmund, das nicht nur die Jugendlichen bewegt. Fakt ist: Ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung sind gut für das Wohlbefinden. Passend zu diesem Thema veranstaltet die Friedrich-List-Schule aus Wiesbaden am 20.07.15 einen Gesundheitstag, der seinem Namen in vollen Zügen gerecht wird. Die Schüler können sich an diesem Tag über ein vielfältiges Angebot freuen: Von Koch-Workshops über Sportangebote hin zu gesundheitsbezogenen Vorträgen – für jeden das Passende dabei!

Eine Schülerumfrage von uns Medienkaufleuten der Friedrich-List-Schule – eigens angefertigt für den Gesundheitstag – macht folgendes deutlich: Kraft- und Fitnessstraining ist

bei 63% der Jugendlichen inzwischen beliebter als Fußball spielen, Schwimmen oder Rad fahren. Immer mehr junge Leute im Alter von 16-25 Jahren stürmen regelmäßig die Fitnessstudios, um dort zu trainieren – Mädchen und Jungen gleichermaßen.

Geht es ihnen dabei wirklich um Sport oder mehr darum, das Vorbild ihrer Schönheitsideale nach zu eifern? 68% der Befragten FLS-Schüler treiben schließlich Sport um fit zu bleiben und als Ausgleich zu einer durchschnittlichen Sitzdauer von 8 Stunden am Tag. Für 54% der Befragten bleibt Sport ein Spaßfaktor in ihrer Freizeit und „nur“ ein Drittel versucht mit Sport abzunehmen. Laut unserer Umfrage leiden 61% der Jugendlichen, die mehrmals in der Woche Sport machen, seltener unter körperlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen.

Etwa 70% der FLS-Schüler fühlen sich über Themen, wie Ernährung, Gesundheit und Sport gut bis sehr gut informiert, möchten aber besonders über die Themen Ernährung und Sport gern noch mehr erfahren. Eine gute Grundlage also, um diese Themen am Gesundheitstag auf unterschiedlichste Weise und auch aktiv zu vermitteln (Workshops, Checkstationen,...).

Bei dem Thema Genuss- und Suchtmittel, wie Alkohol, Zigaretten und Drogen, scheiden sich jedoch die Geister; während 74% der Befragten sich gut informiert fühlen, wollen nur 25% noch mehr darüber erfahren.

Letztlich ist es so: Solange die Fitnessbilder in den Sozialen Netzwerken andere motivieren ihren Schweinehund ebenfalls zu überwinden und was für ihre körperliche Fitness und Gesundheit tun zu wollen, ist der „Fitnesstrend“ zweifellos eine gute Entwicklung. Übermäßiger Fitnesswahn und Endlosdiäten können sich hingegen vor allem in jungen Jahren unbemerkt zu einer gefährlichen Essstörung entwickeln und die Jugendlichen verlieren ihr Selbstwertgefühl. Aber mit dem individuell stimmigen Mix aus gesunder Ernährung und der richtigen Portion Bewegung sollten wir alle auf Gesundheitskurs bleiben – nicht nur am 20. Juli!

Franziska Bölling