

**Warum Diäten sinnlos sind und wie wenig Schönheitsideale mit der Realität zu tun haben, führte ein Uniprofessor Schulklassen vor Augen.**

BARBARA HAIMERL

**SALZBURG-STADT.** Auf der Projektionswand poppen auf Knopfdruck von Professor Jens Blechert vom Fachbereich Psychologie der Universität Salzburg Fotos von Frauen und Männern mit makellosen Gesichtern und extrem schlanken, muskulösen Körpern auf. Künstliche Intelligenz habe auf Grundlage von Bildern aus sozialen Medien diese Ideale konstruiert, erklärt der Wissenschaftler: „Man sieht sofort, das sind völlig unrealistische, extrem idealisierte Bilder, mit denen wir uns aber vergleichen.“

Vor Blechert sitzen im Grünen Hörsaal der Naturwissenschaftlichen Fakultät nicht wie sonst Studierende, sondern 80 Salzburger Schülerinnen und Schüler aus dem BORG, dem Privatgymnasium St. Ursula und aus der HLWM Annahof. Die Vorlesung findet im Rahmen der Schüleruni statt, das ist eine kostenlose Veranstaltungsreihe der Universität Salzburg für 14- bis 18-Jährige, die sich über den Lernstoff in der Schule hinaus in universitäre Fachgebiete vertiefen möchten. Diesmal dreht sich alles um die Themen Essverhalten, Gewicht, Diäten, Körper(un)zufriedenheit und die Stigmatisierung von übergewichtigen Menschen.

Blechert, der unter anderem zu Essstörungen forscht, führt weiter aus, dass befeuert durch die sozialen Medien ein – je nach Land unterschiedliches – Schönheitsideal vermittelt werde, „das für die allermeisten von uns nicht erreichbar ist“. Ein Resultat davon sei, dass jedes zweite Mädchen und jeder dritte Bursche unzufrieden mit dem eigenen Gewicht seien. „17 Prozent der Jugendlichen in Deutschland geben an, in den vergangenen drei Jah-



Psychologieprofessor Jens Blechert von der Nawi mit Jugendlichen aus der HLWM Annahof.

BILD: SN/HAIMERL

# Jedes zweite Mädchen will schlanker sein

ren mindestens eine Diät mit dem Ziel der Gewichtsreduktion gemacht zu haben.“ In den USA würden sogar 50 Prozent der Mädchen und 40 Prozent der Burschen versuchen, ihr Gewicht mithilfe von Diäten oder Medikamenten zu kontrollieren.

Von Diäten rät Blechert dringend ab und räumt mit der Meinung auf, dass sich damit langfristig Gewicht verlieren lasse. Der Jo-Jo-Effekt sei bekannt: Durch die reduzierte Kalorienaufnahme schalte der Stoffwechsel in den Sparmodus. „Irgendwann erreicht man einen Punkt, wo das Gewicht nicht mehr weiter runtergeht.“ Kehre man zur alten Ernährung zurück, bleibe der Stoffwechsel zunächst noch im Energiesparmodus. „Daher kann es sein, dass man in absehbarer Zeit sogar mehr wiegt als vor der Diät.“ Blechert stuft Diäten sogar als gefährlich ein, „weil sie zu einer Essstörung führen können.“ Viele Personen mit einer Störung hätten im Vorfeld Diäten gemacht und dadurch die Kontrolle über das Essen verloren. Blechert appelliert an die Ju-

gendlichen, auf optimierte Fotos mit Reality-Check-Kommentaren zu reagieren und sich gut zu überlegen, wem sie in den sozialen Medien folgen. „Sortiert Leute, die euch beeinflussen, daraufhin, ob sie euch mit positiven oder negativen Gefühlen zurücklassen.“

Überrascht sind die Jugendlichen von jenen Fakten, die Blechert parat hat, um zu zeigen, wie sehr das Körpergewicht der Pro-

gewichtige Menschen in diesen Sendungen negativ, etwa faul oder inkompotent, dargestellt würden. Die Adjektive „dick“ und „fett“ hat Blechert längst aus seinem Wortschatz gestrichen.

Zum Nachdenken brachte die Vorlesung die 27 Schülerinnen und Schüler der zweiten Klasse des Zweigs Kommunikation und Mediendesign an der HLWM Annahof. „Übergewichtige Menschen sind nicht dumm“, sagt Anna Haslauer. Stars hätten eine Verantwortung, meint Luisa Bruckbauer. „Sie sollten sich gut überlegen, wie sie sich zeigen.“ Alexander Wiesinger hat überrascht, dass die Aussage „je höher das Gewicht, umso höher ist die Sterblichkeitsrate“ nicht stimmt. Wie stark bei Jugendlichen eine negative Haltung zum eigenen Körper ausgeprägt sei, habe er beim Absolvieren des Allroundschwimmers für die Teilnahme an der Sportwoche gesehen, sagt Klassenvorstand Andreas Klinger. Und Lehrerin Gabi Leitinger stellt fest: „In jeder Klasse sitzt im Schnitt ein stark untergewichtiges Mädchen.“

**„Diäten bergen die Gefahr, eine Essstörung zu entwickeln.“**

**Jens Blechert, Psychologieprofessor**

tagonistinnen und Protagonisten in den zehn beliebtesten amerikanischen TV-Sendungen von der Wirklichkeit abweicht. Tatsächlich sind in den USA 5 Prozent der Frauen untergewichtig und 25 Prozent adipös. In besagten Sendungen sind 31 Prozent der dargestellten Frauen untergewichtig und nur 3 Prozent adipös. Bei den Männern ist es ähnlich. Bezeichnend sei, wie häufig über-