

# Prachtstück - Männergesundheit mit Blick auf das Körperbild

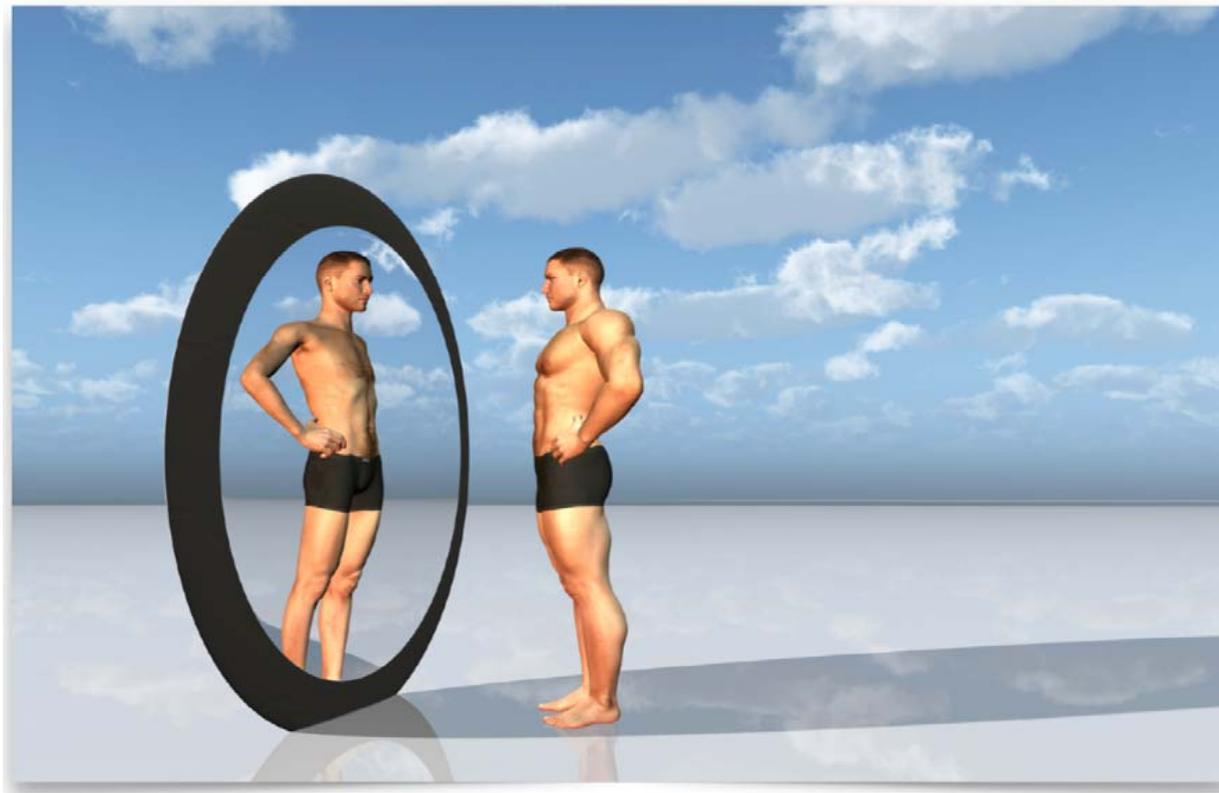
Fachtagung, Eventforum Bern, 8. Juni 2017

Verein PEP/Gesundheitsförderung Schweiz

# Prachtstück

## Männergesundheit mit Blick auf das Körperbild

Ein Forum der Fachstelle PEP am 8. Juni 2017 im Eventforum in Bern.



13:30	Begrüssung	Sophie Frei, Fachstelle PEP
13:35	Ansprache Nationalrätin Yvonne Feri	Yvonne Feri, Fair. Fairer. Feri.
13:45	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy», Regie Verena Goetz
13:55	Einführung ins Thema	Roland Müller, Fachstelle PEP
14:10	Thought-Shape Fusion – Körperbezogene kognitive Verzerrungen und die Schwierigkeit eines positiven Körperbilds und gesunden Essverhaltens in unserer Gesellschaft	Dr. phil. Andrea Wyssen Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Fribourg & Privatklinik Aadorf
14:50	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
15:00	Du Lauch! Der Mann als Objekt, eine Annäherung aus Sicht der Männerarbeit	Markus Theunert Generalsekretär männer.ch, Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen
15:40	PAUSE	
16:00	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
16:10	Machen Muskeln nur sexy? Selbst- und Fremdbild (einer Branche) im Widerspruch	Robert Winzenried andragogischer Leiter der SAFS (Swiss Academy of Fitness and Sports)
16:50	Verabschiedung	Roland Müller, Fachstelle PEP

# Einführung



## Diagnosekriterien der Muscle Dysmorphia (MD)

- Starke Beschäftigung bezügl. zu geringer Muskelmasse und/oder zu hohem Körperfettanteil
- Daraus resultierende klinisch relevante Belastung oder Einschränkungen /Behinderungen im sozialen/beruflichen Alltag oder anderen wichtigen Lebensbereichen
- Der Fokus der Beschäftigung und assoziierter Verhaltensweisen bezieht sich nicht auf eine alleinige Angst, dick zu sein (AN) oder andere, individuell abgrenzbare Aspekte der körperlichen Erscheinung (BDD)

## Diagnosekriterien der MD ff

- Die Beschäftigung/Belastung kann sich zeigen in:
  - a. Einschränkungen im Sozialleben/Beruf/Freizeit wegen dem zwanghaften Bedürfnis, Trainingsgewohnheiten oder spez. Ernährungsregeln einhalten zu können.
  - b. Vermeiden, den Körper zeigen zu müssen oder Exposition bei intensivem Angsterleben
  - c. Beschäftigung mit mangelnder Körpermasse oder Muskelanteil erzeugt klinisch relevante Belastung oder Einschränkungen
  - d. Fortsetzen intensiver Trainings und/oder Einnahme von Leistungssteigernden Substanzen trotz dem Wissen um gesundheitsgefährdende Konsequenzen

# Kernsymptome

Starke Beschäftigung mit Erhöhung der Muskelmasse und gleichzeitiger Reduktion der Fettmasse bei:

- Wahrnehmungsstörungen (sich im Spiegel zu dünn und zu «fett» sehen)
- Verzerren Kognitionen bezüglich körperlicher Mängel
- Emotionaler Beeinträchtigung (negative Gefühle, bei Störung der Trainings- und Ernährungsroutinen)
- Exzessives Body Checking, Vermeidungsverhalten, Steroidmissbrauch, Vernachlässigen sozialer und beruflicher Verpflichtungen

# Ab wann wird es problematisch?

## Ernährung

Eher ausgewogen



kraftsportdienlich



rigide

**Binge Eating  
Störung,  
Bulimie**

## Körperwahrnehmung

Dünn und schwächling,  
soziales Vergleichen



**Wahrnehmungsverzerrung:** zu  
schwächling und zu  
wenig definiert



Excessives  
Bodychecking

## Trainingsverhalten

Regelmässig, evtl.  
noch andere  
Sportarten



Häufigere und  
intensivere  
Trainingseinheiten



Training 1.  
Priorität, rigide  
Trainingspläne und  
Methoden

**Körperl. Abnutzung,  
Übertraining**

## Psyche

Unsicherheit und  
Scham



Zunehmender  
Stress um  
Aussehen



Angst vor Masse-  
und  
Definitionsverlust



**Depression,  
Angststörungen**

# SYMPTOMS OF MUSCLE DYSMORPHIA, BODY DYSMORPHIC DISORDER, AND EATING DISORDERS IN A NONCLINICAL POPULATION OF ADULT MALE WEIGHTLIFTERS IN AUSTRALIA\*

648 Kraftsport-Trainierende,  
Durchschnittsalter 29 Jahre

**TABLE 1.** Number and percentage of participants who were at risk of having MD, BDD, or an eating disorder, or co-existence of disorders.\*

	Number	Percentage
MD	110	17
BDD	69	10.6
Eating disorder	219	33.8
MD and BDD	36	5.6
MD and eating disorder	60	9.3
BDD and eating disorder	43	6.6

\*MD = muscle dysmorphia; BDD = body dysmorphic disorder.

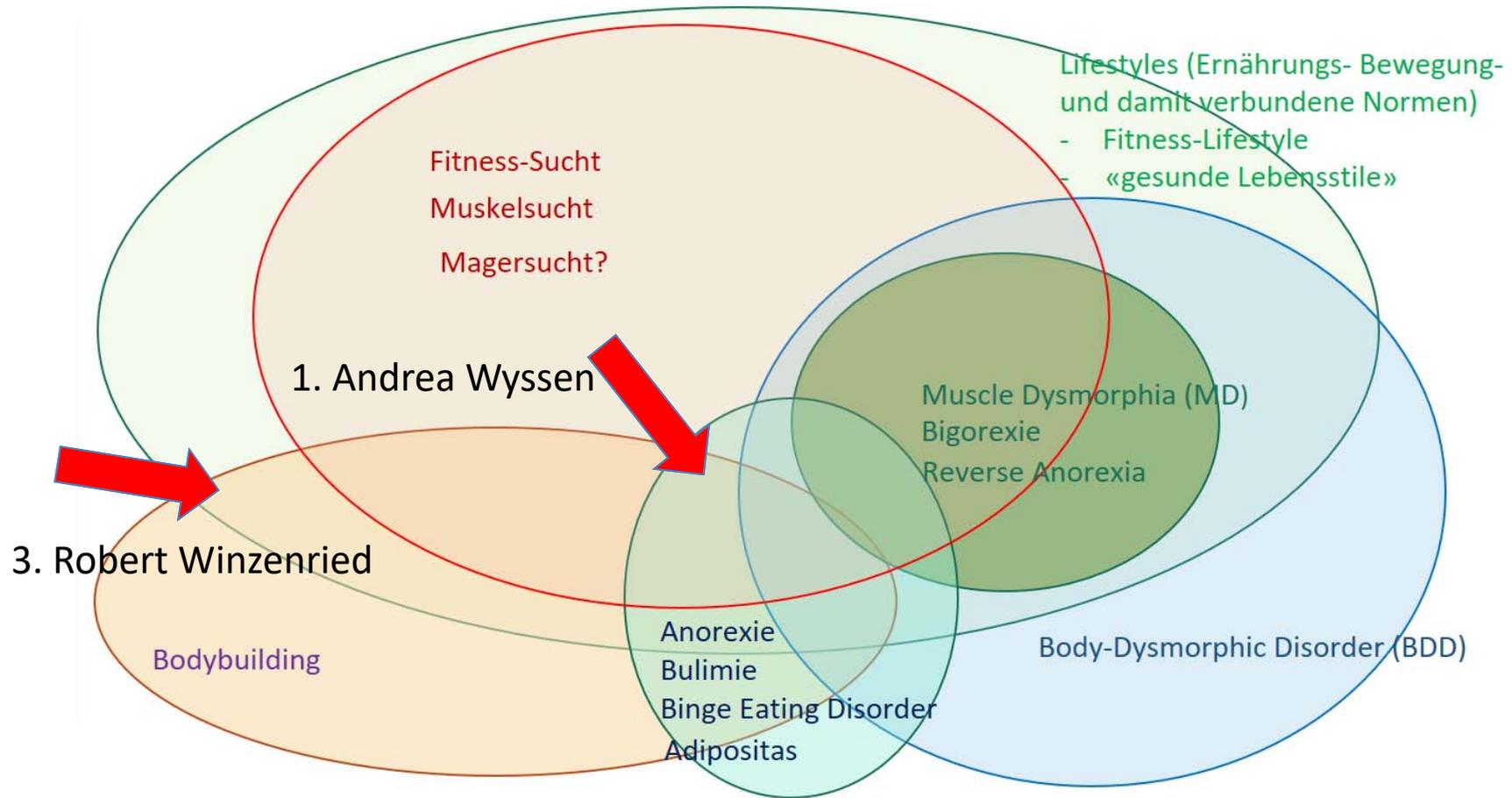
\*Niewoudt et al, 2015, Journal of Strength and Conditioning Research

**TABLE 2.** Mean ( $\pm$ SD) scores on the MASS total score, the subscales of the MASS, and the EAT-26 total scores.\*

Measures	No disorder mean ( $\pm$ SD)	Only MD mean ( $\pm$ SD)	Only BDD mean ( $\pm$ SD)	Only EAT mean ( $\pm$ SD)	MD and BDD mean ( $\pm$ SD)	MD and EAT mean ( $\pm$ SD)	BDD and EAT mean ( $\pm$ SD)	MD and BDD and EAT mean ( $\pm$ SD)
MASS total score	67.39 (12.49)	87.75 (6.94)	72.17 (13.42)	66.77 (10.14)	96.87 (6.49)	91.75 (12.75)	68.80 (12.24)	98.09 (12.52)
Bodybuilding dependence	19.24 (5.48)	24.25 (2.19)	20.08 (4.83)	17.61 (3.94)	26 (2.87)	23.12 (3.80)	19.85 (5.37)	26.67 (4.59)
Muscle checking	11.54 (4.09)	12.37 (4.37)	14.67 (4.92)	12.27 (4.53)	17.75 (2.12)	17.87 (6.17)	12.45 (4.91)	18.95 (5.88)
Substance use	12.00 (4.67)	18.50 (3.96)	13.00 (6.34)	11.04 (4.05)	21.00 (2.78)	19.12 (4.26)	10.95 (4.32)	20.52 (5.05)
Injury risk	10.70 (3.70)	16.00 (2.87)	10.83 (4.76)	11.08 (3.86)	16.00 (1.07)	16.25 (2.71)	11.05 (3.79)	15.98 (3.96)
Muscle satisfaction	13.91 (3.01)	16.62 (3.70)	13.58 (3.55)	14.77 (3.88)	16.12 (3.68)	15.37 (4.27)	14.50 (4.73)	16.57 (3.99)
EAT-26 total score	5.42 (3.40)	9.37 (5.73)	11.92 (6.21)	12.38 (8.16)	8.00 (4.14)	15.12 (4.19)	19.60 (11.71)	24.86 (11.87)

\*MD = muscle dysmorphia; BDD = body dysmorphic disorder; EAT = eating disorder; EAT-26 = Eating Attitudes Test-26 items; MASS = Muscle Appearance Satisfaction Scale.

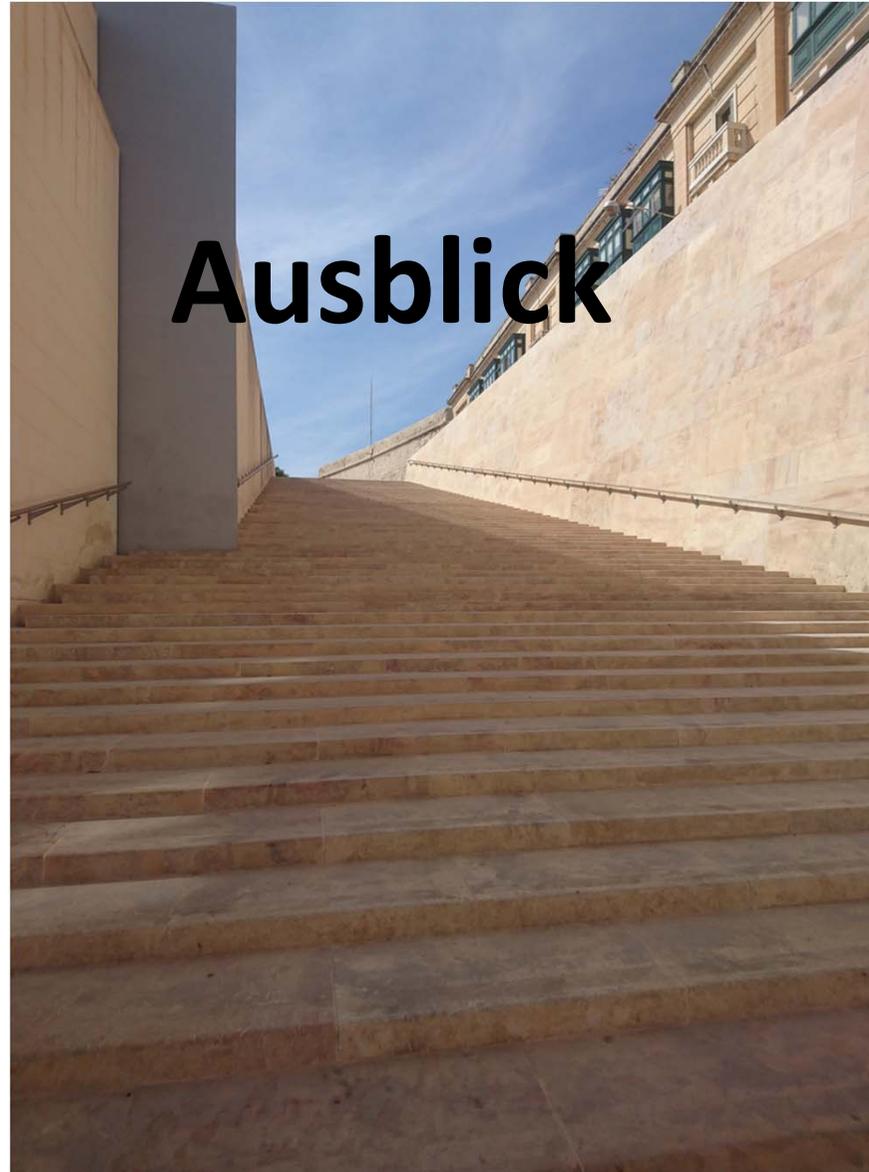
2. Markus Theunert



13:30	Begrüssung	Sophie Frei, Fachstelle PEP
13:35	Ansprache Nationalrätin Yvonne Feri	Yvonne Feri, Fair. Fairer. Feri.
13:45	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy», Regie Verena Goetz
13:55	Einführung ins Thema	Roland Müller, Fachstelle PEP
14:10	Thought-Shape Fusion – Körperbezogene kognitive Verzerrungen und die Schwierigkeit eines positiven Körperbilds und gesunden Essverhaltens in unserer Gesellschaft	Dr. phil. Andrea Wyssen Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Fribourg & Privatklinik Aadorf
14:50	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
15:00	Du Lauch! Der Mann als Objekt, eine Annäherung aus Sicht der Männerarbeit	Markus Theunert Generalsekretär männer.ch, Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen
15:40	PAUSE	
16:00	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
16:10	Machen Muskeln nur sexy? Selbst- und Fremdbild (einer Branche) im Widerspruch	Robert Winzenried andragogischer Leiter der SAFS (Swiss Academy of Fitness and Sports)
16:50	Verabschiedung	Roland Müller, Fachstelle PEP

13:30	Begrüssung	Sophie Frei, Fachstelle PEP
13:35	Ansprache Nationalrätin Yvonne Feri	Yvonne Feri, Fair. Fairer. Feri.
13:45	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy», Regie Verena Goetz
13:55	Einführung ins Thema	Roland Müller, Fachstelle PEP
14:10	Thought-Shape Fusion – Körperbezogene kognitive Verzerrungen und die Schwierigkeit eines positiven Körperbilds und gesunden Essverhaltens in unserer Gesellschaft	Dr. phil. Andrea Wyssen Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Fribourg & Privatklinik Aadorf
14:50	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
15:00	Du Lauch! Der Mann als Objekt, eine Annäherung aus Sicht der Männerarbeit	Markus Theunert Generalsekretär männer.ch, Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen
15:40	PAUSE	
16:00	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
16:10	Machen Muskeln nur sexy? Selbst- und Fremdbild (einer Branche) im Widerspruch	Robert Winzenried andragogischer Leiter der SAFS (Swiss Academy of Fitness and Sports)
16:50	Verabschiedung	Roland Müller, Fachstelle PEP

13:30	Begrüssung	Sophie Frei, Fachstelle PEP
13:35	Ansprache Nationalrätin Yvonne Feri	Yvonne Feri, Fair. Fairer. Feri.
13:45	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy», Regie Verena Goetz
13:55	Einführung ins Thema	Roland Müller, Fachstelle PEP
14:10	Thought-Shape Fusion – Körperbezogene kognitive Verzerrungen und die Schwierigkeit eines positiven Körperbilds und gesunden Essverhaltens in unserer Gesellschaft	Dr. phil. Andrea Wyssen Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Fribourg & Privatklinik Aadorf
14:50	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
15:00	Du Lauch! Der Mann als Objekt, eine Annäherung aus Sicht der Männerarbeit	Markus Theunert Generalsekretär männer.ch, Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen
15:40	PAUSE	
16:00	«Prachtstück»	Theatergruppe «Wild Wendy»
16:10	Machen Muskeln nur sexy? Selbst- und Fremdbild (einer Branche) im Widerspruch	Robert Winzenried andragogischer Leiter der SAFS (Swiss Academy of Fitness and Sports)
16:50	Verabschiedung	Roland Müller, Fachstelle PEP



PEP

Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah  
pepinfo.ch

---

Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah  
Inselspital Bern, Kompetenzbereich für Psychosomatische Medizin, Lory-Haus, 3010 Bern  
pepinfo.ch | [fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch) | Tel. + 41 76 368 96 17