

Auswertung MDRfragt:

Schlank und schön – ein Muss?

Befragungszeitraum: 28. Juli bis 01. August 2023

20.648 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Ergebnisse in der Übersicht:

I Akzeptanz verschiedener Körperbilder/Body Positivity & Fitness

- Knapp drei Viertel haben nicht den Eindruck, dass die Gesellschaft alle Körperformen gleichermaßen akzeptiert
- Jeder Vierte verspürt Druck, Schönheitsidealen entsprechen zu müssen – bei Jüngeren und Frauen ist der Anteil deutlich höher
- Mehr Akzeptanz vielfältiger Körperformen erkennen Befragte vor allem bei sich selbst – und am wenigsten in Werbung und Mode-Industrie
- Zwei von Drei achten tendenziell auf die eigene Fitness – Großteil geht aber nicht ins Fitti
- Jeder zweite befragte Arbeitnehmer wünscht sich Gesundheitsprogramme vom Arbeitgeber – Betriebssport ist nur für die wenigsten relevant

II Bodybuilding

- Nur für jeden Dritten ist Bodybuilding ein Sport
- Vor allem bei Frauen wird Bodybuilding nicht als ästhetisch empfunden
- Viele Vorbehalte gegen das Bodybuilding werden mehrheitlich geteilt

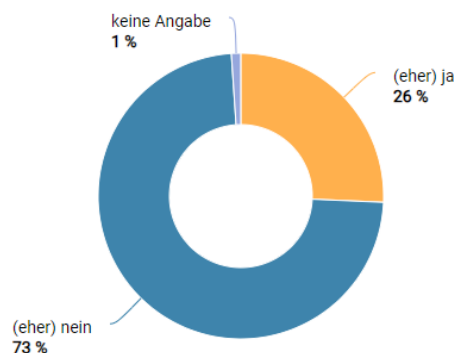
Die Ergebnisse im Detail:

I Akzeptanz verschiedener Körperbilder – Body Positivity & Fitness

Knapp drei Viertel haben nicht den Eindruck, dass die Gesellschaft alle Körperformen akzeptiert

Schlank oder mehrgewichtig, glatte Haut oder nicht, muskulös oder muskelarm – Menschen sind sehr verschieden und sehen auch sehr unterschiedlich aus. In der MDRfragt-Gemeinschaft haben jedoch nur die wenigsten das Gefühl, dass die Gesellschaft alle Menschen gleichermaßen akzeptiert. Gut jeder vierte Befragte (26 Prozent) meint, es spiele keine Rolle, welche Körperform und welches Aussehen eine Person hat – fast drei Viertel (73 Prozent) haben das Gefühl, es spielt tendenziell durchaus eine Rolle.

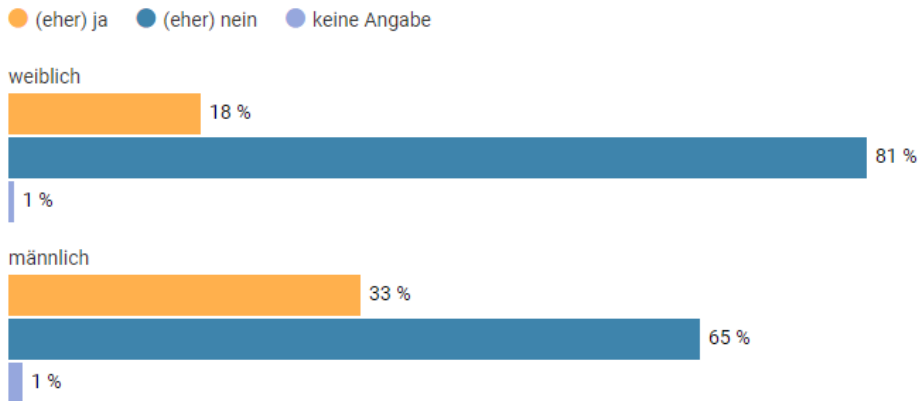
Frage: Haben Sie das Gefühl, dass heutzutage alle Körperformen – egal, ob kurvig, dünn oder mit vermeintlichen Makeln – in gleicher Weise von der Gesellschaft akzeptiert werden?



(Genaue Verteilung: ja: 5 Prozent; eher ja: 21 Prozent | eher nein: 41 Prozent; nein: 32 Prozent)

Unter Männern und jungen Befragte Gefühl der gesellschaftlichen Akzeptanz häufiger

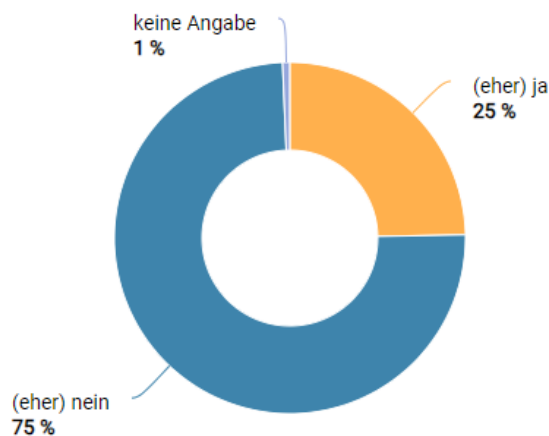
Dabei zeigt sich: Bei den Unter-30-Jährigen ist der Anteil derjenigen, die das Gefühl haben, gesellschaftlich seien alle Körperbilder gleichermaßen akzeptiert, deutlich höher (33 Prozent) als in den anderen Altersgruppen. Gleichzeitig haben Frauen (81 Prozent) deutlich häufiger als Männer (65 Prozent) das Gefühl, in der Gesellschaft wird nicht jedes Aussehen gleichermaßen akzeptiert:



Jeder Vierte verspürt den Druck, Schönheitsidealen entsprechen zu müssen

Gleichzeitig gibt jeder Vierte (25 Prozent) an, persönlichen Druck zu verspüren, bestimmten Schönheitsidealen entsprechen zu müssen. Der Großteil der Befragten (75 Prozent) teilt diesen Eindruck hingegen nicht.

Frage: Fühlen Sie sich persönlich unter Druck gesetzt, bestimmten Schönheitsidealen entsprechen zu müssen?¹



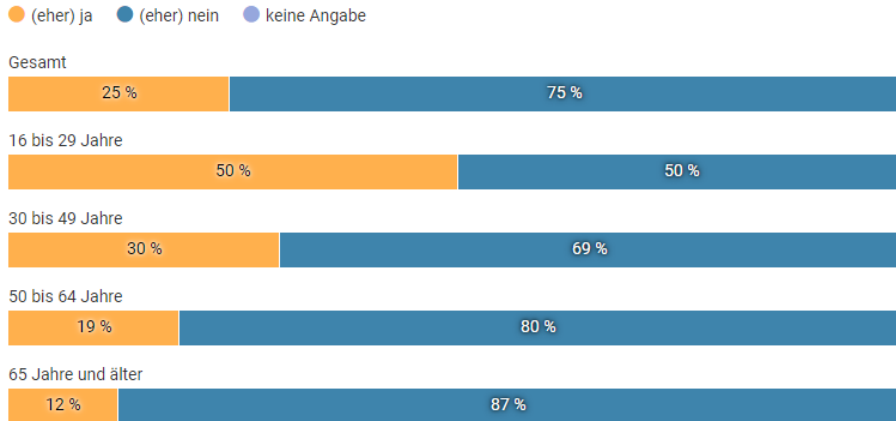
Je jünger desto verbreiteter das Gefühl, Schönheitsidealen entsprechen zu müssen

Bei dieser Frage zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den verschiedenen befragten Altersgruppen. Während die Hälfte der Unter-30-Jährigen angibt, persönlich den Druck zu verspüren, bestimmten Schönheitsnormen zu entsprechen, bejahen das bei 30- bis 49-Jährigen noch knapp ein Drittel und bei den über 50-Jährigen weniger als ein Fünftel.

Frage: Fühlen Sie sich persönlich unter Druck gesetzt, bestimmten Schönheitsidealen entsprechen zu müssen?²

¹ Konkrete Verteilung: ja: 8%, eher ja: 17%, eher nein: 24%, nein: 51%

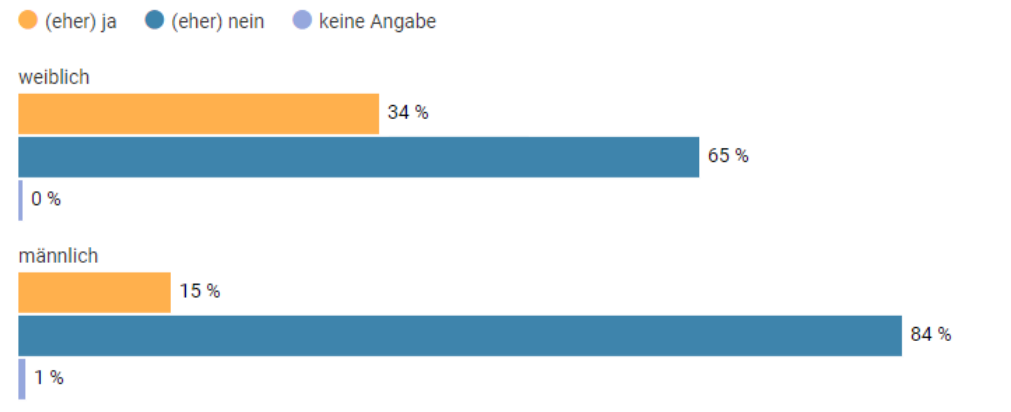
² Konkrete Verteilung: a) 16-29: ja: 20%, eher ja: 30%, eher nein: 22%, nein: 28%; b) 30-49: ja: 10%, eher ja: 21%, eher nein: 26%, nein: 43%; c) 50-64: ja: 5%, eher ja: 14%, eher nein: 24%, nein: 56%; d) 65+: ja: 3%, eher ja: 9%, eher nein: 21%, nein: 66%



Frauen verspüren Druck zum Schönheitsideal viel häufiger als Männer

Der Anteil derjenigen, die den Druck verspüren, bestimmten Schönheitsnormen zu entsprechen, unter den weiblichen Befragten doppelt so hoch wie bei Männern. Jede dritte Frau gibt an, das Gefühl zu haben, Idealen entsprechen zu müssen – unter den männlichen Befragten bejaht das jeder Sechste (15 Prozent).

Frage: Fühlen Sie sich persönlich unter Druck gesetzt, bestimmten Schönheitsidealen entsprechen zu müssen? – Auswertung nach Geschlecht.³



³ Konkrete Verteilung: a) Frauen: ja: 11%, eher ja: 24%, eher nein: 24%, nein: 41%; b) Männer: ja 5%, eher ja: 10%, eher nein: 23%, nein: 62%

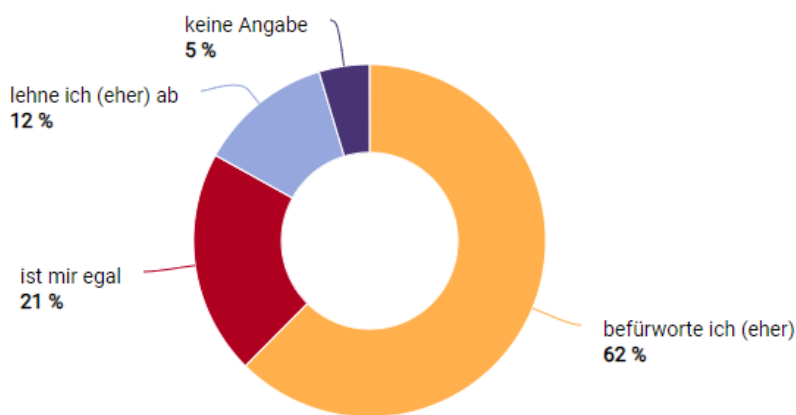
Zwei Drittel bewerten „Body Positivity“-Bewegung positiv

Seit einiger Zeit werben Menschen, Akteurinnen und Akteure sowie Initiativen in verschiedenen Bereichen für mehr (Selbst-)Akzeptanz mit Blick auf die Vielfalt von Körperbildern und -formen. Hintergrund sind die normierten Schönheitsbilder, wie etwa das Ideal, schlank und makellos zu sein. Diese Schönheitsideale werden seit Jahrzehnten medial und gesellschaftlich transportiert und oft mit Hilfe von digitalen Werkzeugen erzeugt, wenn Hautunreinheiten, Falten und Co. kaschiert oder wegretuschiert werden.

Unter dem Stichwort „Body Positivity“ werben die Akteurinnen und Akteure dafür, mit diesen Idealen zu brechen, unrealistische oder gar diskriminierende Körperbilder in Frage zu stellen – und Körper so vielfältig zu zeigen und auch wertzuschätzen, wie sie sind. Ihr Ziel dabei: mehr Akzeptanz und mehr Selbstakzeptanz. Kritikerinnen und Kritiker der Bewegung meinen hingegen, dass diese Bewegung kaum thematisiere, dass manche Körperformen Gesundheitsrisiken bergen – etwa starkes Unter- oder Übergewicht.

In der MDRfragt-Gemeinschaft überwiegt der Anteil derjenigen, die eher positiv auf die „Body Positivity“-Bewegung schauen: 62 Prozent befürworten die Idee tendenziell, etwa jedem Fünften ist das Anliegen egal, rund jeder Zehnte lehnt die Bewegung tendenziell ab.

Frage: Wie stehen Sie persönlich zu der Bewegung („Body Positivity“), die dafür wirbt, die Menschen und ihre Körper so vielfältig zu zeigen und wertzuschätzen, wie sie sind?⁴



⁴ Genaue Verteilung: befürworte ich: 32 %, befürworte ich eher: 31 %, ist mir egal: 21%, lehne ich eher ab: 8 %; lehne ich ab: 4%

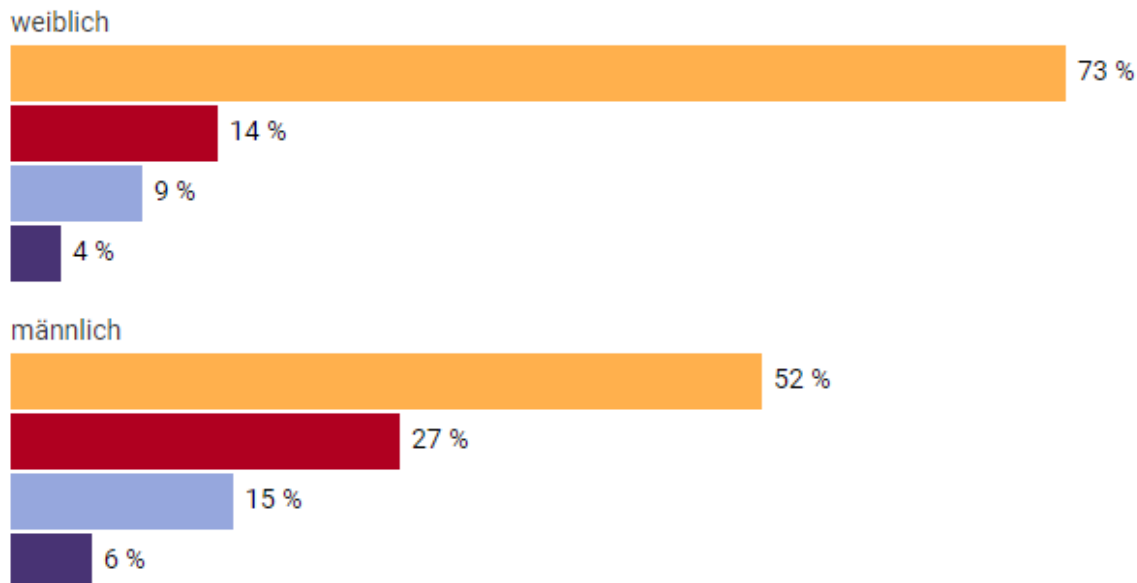
Unter-30-Jährige bewerten „Body Positivity“-Bewegung positiver; Frauen auch

Auch bei dieser Frage positionieren sich die Unter-30-Jährigen etwas anders als die älteren Befragten: Hier befürworteten knapp drei Viertel (73 Prozent) das Anliegen der Bewegung.

Auch unter den Frauen (73 Prozent) ist der Anteil derjenigen, die positiv auf das Anliegen schauen, deutlich höher als bei den Männern (52 Prozent).

Frage: Wie stehen Sie persönlich zu der Bewegung („Body Positivity“), die dafür wirbt, die Menschen und ihre Körper so vielfältig zu zeigen und wertzuschätzen, wie sie sind – Auswertung nach Geschlecht.

● befürworte ich (eher)
 ● ist mir egal
 ● lehne ich (eher) ab
 ● keine Angabe

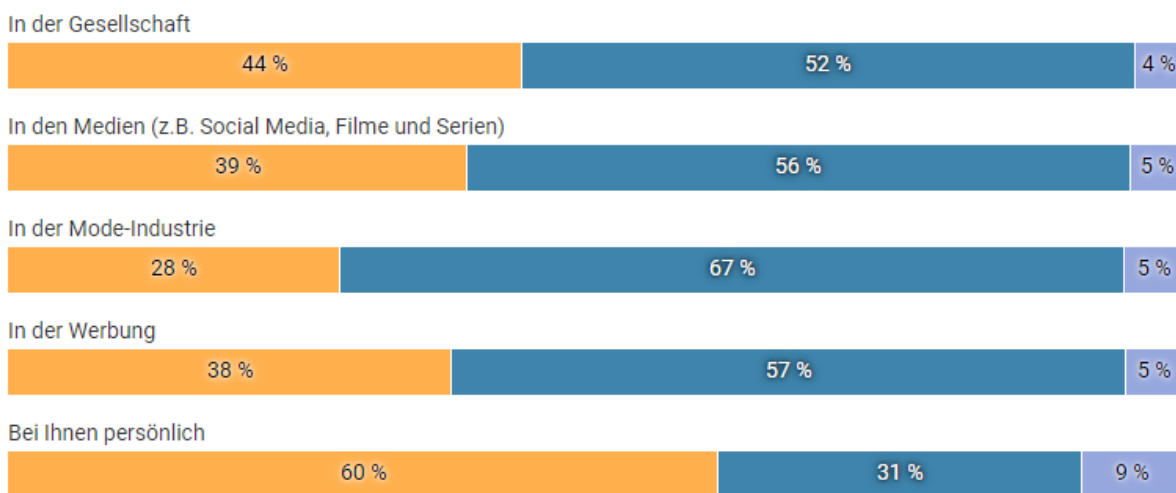


Mehr Akzeptanz vielfältiger Körperbilder? – Sehen die Befragten vor allem bei sich selbst

Wir wollten noch einmal genauer wissen, ob und wenn ja in welchen Bereichen die Befragten schon eine Veränderung bemerken – hin zu mehr Akzeptanz vielfältiger Körper. Das Ergebnis: Am häufigsten bemerken die MDRfragt-Mitglieder diesen Wandel bei sich selbst: Sechs von zehn Befragten bejahen das. Bei allen anderen Bereichen überwiegen diejenigen, die noch keine Abkehr von Schönheitsidealen erkennen können.

Frage: Haben Sie den Eindruck, dass derzeit eine Abkehr von bestimmten Schönheitsidealen hin zu mehr Akzeptanz vielfältiger Körperbilder stattfindet?⁵

● (eher) ja ● (eher) nein ● keine Angabe



7

Je jünger die Befragten sind, desto höher ist der Anteil derjenigen, die tendenziell einen Wandel hin zu mehr Akzeptanz in den verschiedenen Bereichen beobachten. So hat gut jeder zweite Unter-30-Jährige (54 Prozent) den Eindruck, in den sozialen Medien sei eine Abkehr von bestimmten Schönheitsidealen zu beobachten; bei den Über-50-Jährigen sieht das nur jeder Dritte so.

Die Geschlechter blicken auf diese Entwicklungen hingegen kaum unterschiedlich – nur in einem Bereich bejahen Frauen deutlich häufiger, den Wandel hin zu mehr Akzeptanz zu beobachten: bei sich selbst. Gut zwei Drittel der weiblichen Befragten (65 Prozent) stellen bei sich selbst fest, dass sich ihr Blick bei diesem Thema wandelt, bei den Männern bejaht das gut die Hälfte der Befragten (55 Prozent).

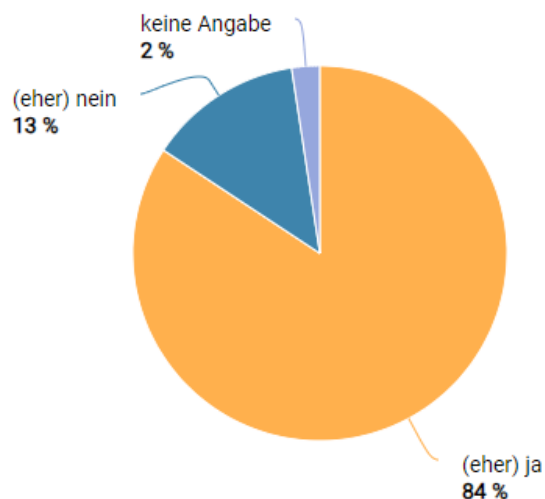
⁵ Konkrete Verteilung: a) in der Gesellschaft: 9% Ja, 35 % eher ja; 39 % eher nein, 13 % nein; b) in den Medien: 10 % ja, 29 % eher ja, 36 Prozent %, 20 % nein; c) in der Mode-Industrie: 5% ja, 23% eher ja, 39 % eher nein, 27% nein; d) in der Werbung: 8% ja, 29% eher ja, 34% eher nein, 23% nein; e) bei Ihnen persönlich: 26% Ja, 35% eher ja, 17% eher nein, 14% nein

Für manchen hat Schönheit und das Erfüllen von idealen Körperbildern auch mit Fitness zu tun. Für andere geht es eher um Spaß oder Gesundheit, wenn sie daran denken, selbst Sport zu machen – und sich eben wortwörtlich fit zu halten. Wir haben auch zu diesen Aspekten mehrere Fragen an die MDRfragt-Gemeinschaft gehabt.

Fast alle sehen Popularitätsschub für Fitness-Thema

Ganz allgemein hat eine große Mehrheit (84 Prozent) den Eindruck, Fitness sei als Thema in den vergangenen Jahren populärer geworden. Nur 13 Prozent nehmen diesen Schub eher nicht wahr.

Frage: Ob für die Schönheit, die Gesundheit oder für den Spaß: Viele Menschen arbeiten daran, ihren Körper fit zu halten. Mit Blick auf unsere Gesellschaft: Denken Sie, dass das Thema Fitness in den vergangenen Jahren populärer geworden ist?⁶

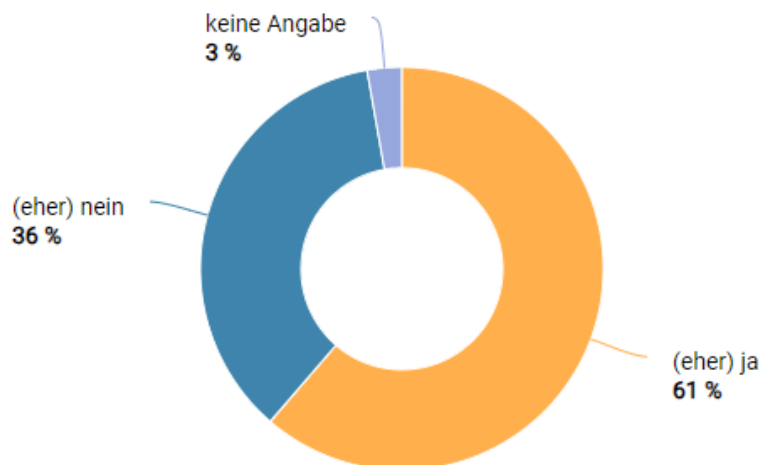


⁶ Konkrete Verteilung: ja: 41%, eher ja: 44%, eher nein: 10%, nein: 4%

Zwei von drei Befragten achten auf ihre eigene Fitness

Und eine deutliche Mehrheit der Befragten (61 Prozent) achtet auch darauf, wie fit er selbst ist – ein Drittel (36 Prozent) tut das tendenziell nicht.

Frage: *Und achten Sie persönlich auf Ihre Fitness?*⁷



⁷ Genaue Verteilung: ja: 22%, eher ja: 40%, eher nein: 28%, nein: 8%

Fitness ja – Fitnessstudio eher nein

Wenn es darum geht, sich selbst fit zu halten, setzen die MDRfragt-Mitglieder eher nicht aufs Fitness-Studio: Knapp drei Viertel der Befragten sind und waren nicht Mitglied in einem Fitness-Studio, etwas weniger als jeder Zehnte ist hingegen dabei und geht auch regelmäßig hin, etwas mehr Befragte sind zwar angemeldet, nutzen es aber seltener als sie sich wünschen würden.

Frage: Wer fit werden will, geht ins Fitness-Studio, heißt es oft. Zumindest verzeichnen diese immer mehr Mitglieder. Doch werden die Mitgliedschaften auch tatsächlich genutzt? Hand aufs Herz: Wie ist das bei Ihnen?

Ich bin oder war Mitglied, nutze das Fitness-Studio aber nicht so regelmäßig, wie ich gerne würde.



Ich bin Mitglied und gehe regelmäßig ins Fitness-Studio.



Ich war oder bin kein Mitglied in einem Fitnessstudio.



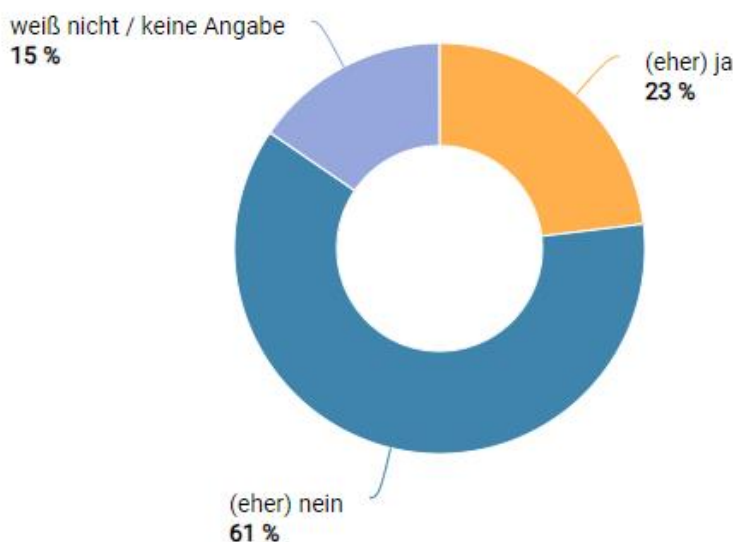
keine Angabe



Zwei Drittel halten öffentliche Möglichkeiten zum Sporttreiben für unzureichend

Es gibt viele andere Möglichkeiten, Sport zu treiben und sich fit zu halten: zuhause auf der Matte oder mit eigenen Fitness-Geräten in den eigenen vier Wänden; im Sportverein oder einfach draußen im öffentlichen Raum oder in der freien Natur. Aus Sicht der Befragten mangelt es für letzteres jedoch an kostenfreien öffentlichen Sportplätzen und Fitness-Parks. So gaben knapp zwei Drittel (61 Prozent) an, in ihrem eigenen Umfeld tendenziell nicht genügend öffentlich zugängliche und kostenfreie Sport-Möglichkeiten zu haben; knapp ein Viertel (23 Prozent) hält das Angebot hingegen eher für ausreichend.

Frage: Neben Fitnessstudios gibt es an vielen Orten auch kostenfreie und öffentliche Sportplätze oder Fitness-Parks, in denen Sport getrieben werden kann. Haben Sie das Gefühl, dass es genügend kostenfreie und öffentlich zugängliche Sporteinrichtungen in Ihrem Umfeld gibt?⁸



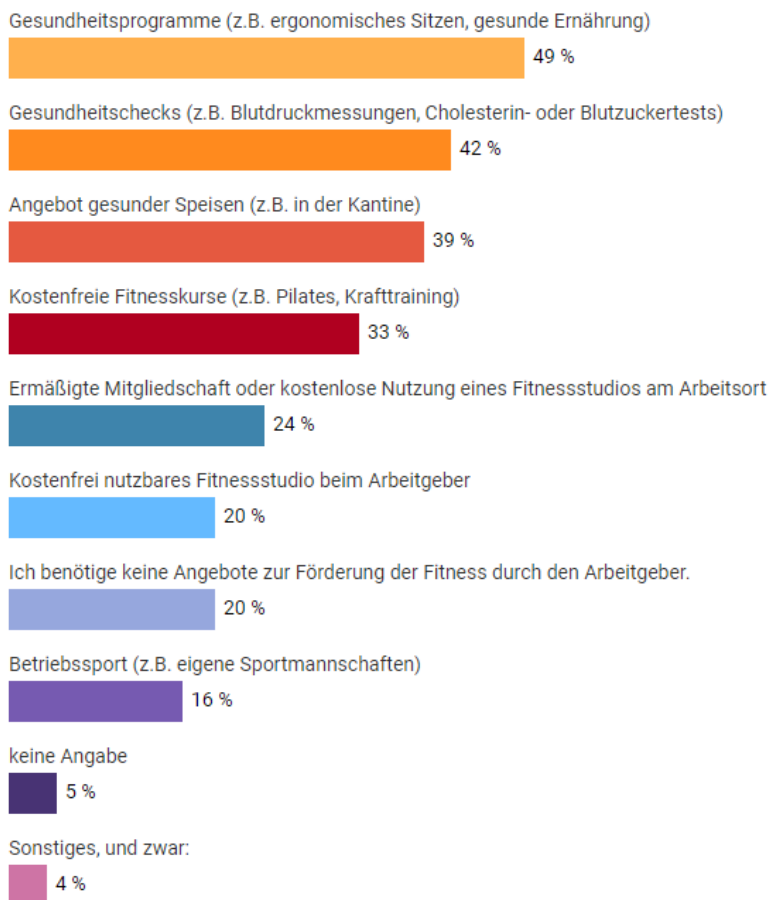
⁸ Genaue Verteilung: ja: 110%, eher ja: 13%, eher nein: 30%, nein: 31%

Jeder Zweite wünscht sich Gesundheitsprogramme vom Arbeitgeber

Auch Arbeitgeber haben ein Interesse daran, dass ihre Beschäftigten und Bediensteten gesund sind und gesund bleiben. Das sogenannte Gesundheitsmanagement spielt daher in vielen Unternehmen und Dienststellen eine Rolle. Wir haben die arbeitenden MDRfragt-Mitglieder gefragt, welche Angebote sie sich selbst in Sachen Gesundheit von ihrem Arbeitgeber wünschen würden.

Am höchsten im Kurs stehen bei den Befragten Gesundheitsprogramme: Jeder Zweite (49 Prozent) wünscht sich, dass es Angebote zu gesunder Ernährung und einer gesunden Haltung am Arbeitsplatz gibt. Auch Gesundheits-Checks direkt beim Arbeitgeber (42 Prozent) sowie gesundes Essen in Kantine und Co. (39 Prozent) wurden häufig genannt. Jeder Dritte fände es gut, wenn der Arbeitgeber kostenfreie Fitness-Kurse anbietet. Jeder Fünfte ist der Ansicht: Solche Angebote von Seiten seines Arbeitgebers brauche er überhaupt nicht.

Frage: Viele Arbeitgeber versuchen, die Fitness Ihrer Beschäftigung zu fördern, wenn diese es wünschen. Welche Fitness-Angebote würden Sie sich persönlich von Ihrem Arbeitgeber wünschen? Sie können mehrere Angebote auswählen.



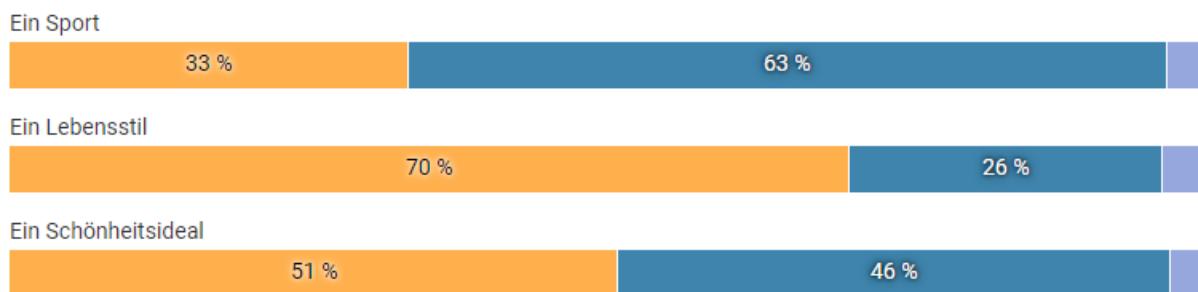
II Das Bild und die Akzeptanz von Bodybuilding

Nur für jeden Dritten ist Bodybuilding ein Sport

Einen spezieller Bereich bei der Frage von Körperbildern und Fitness stellt das Bodybuilding dar. Für die meisten Befragten ist es eher ein Lebensstil (70 Prozent) als ein Sport (33 Prozent). Jeder Zweite sieht auch darin ein Schönheitsideal (51 Prozent).

Frage: Eine besondere Form der Fitness ist das Bodybuilding: Es dient gezielt dazu, den Körper muskulös zu formen. Was stellt das Bodybuilding aus Ihrer Sicht dar?⁹

● (eher) ja ● (eher) nein ● keine Angabe



⁹ Genaue Verteilung: a) ein Sport: ja: 15%, eher ja: 19%, eher nein: 26%, nein: 37%; b) ein Lebensstil: ja: 27%, eher ja: 44%, eher nein: 10%, nein: 16%; c) ein Schönheitsideal: ja: 24%, eher ja: 27%, eher nein: 15%, nein: 31%

Vor allem weibliche Bodybuilder werden selten als schön empfunden

Gut jeder Zweite sieht in Bodybuilding ein Schönheitsideal – doch gefragt nach dem eigenen Schönheitsempfinden sieht es noch einmal anders aus: Nur jeder Zwanzigste findet weibliche Bodybuilderinnen eher schön, vier Fünftel (79 Prozent) halten es für eher weniger ästhetisch.

Diese Ästhetik bei männlichen Bodybuilder wird zwar von etwas mehr Befragten als schön empfunden (13 Prozent), aber auch hier überwiegen jene, die darin eher keine Schönheit sehen (58 Prozent).

Frage: Wie stehen Sie zu der Ästhetik, die mit dem Bodybuilding verbunden ist?¹⁰

● Finde ich (eher) schön ● Ist mir egal ● Finde ich (eher) nicht schön ● keine Angabe

Bei Frauen



Bei Männern



¹⁰ Genaue Verteilung: a) bei Frauen: finde ich schön: 1%, finde ich eher schön: 4%, ist mir egal: 14%, finde ich eher nicht schön: 25%, finde ich nicht schön: 54%; b) bei Männern: finde ich schön: 2%, finde ich eher schön: 11%, ist mir egal: 27%, finde ich eher nicht schön: 24%, finde ich nicht schön: 33%

Vorbehalte gegen Bodybuilding werden mehrheitlich geteilt

Bodybuilding hat eine eingeschworene Fan-Gemeinde und eine aktive Szene – doch es wird auch von vielen Außenstehenden kritisch beäugt. Zudem gibt es viele Vorbehalte - auch viele in der MDRfragt-Gemeinschaft teilen sie. Mehr als vier Fünftel (81 Prozent) geben an, Bodybuilding sei aus ihrer Sicht eher unnatürlich und es werde mitunter mit (illegalen) Substanzen zum Muskelaufbau gearbeitet. Etwas weniger Zustimmung gibt es zur Aussage (74 Prozent), dass es sich um eine oberflächliche Aktivität handele, bei der es nur um das Aussehen gehe. Fast zwei Drittel (63 Prozent) tendieren dazu, dass Bodybuilding ungesund ist und knapp die Hälfte (54 Prozent) meint, Bodybuilder strahlten Aggressivität aus.

Frage: Das Bodybuilding ist immer wieder mit einigen Vorbehalten behaftet. Inwiefern treffen die folgenden Aspekte Ihrer Ansicht nach zu?¹¹

● trifft (eher) zu ● trifft (eher) nicht zu ● weiß nicht / keine Angabe

Oberflächlichkeit (Bodybuilding ist eine oberflächliche Aktivität, bei der es nur um das Aussehen geht)



Aggressivität (Die muskulöse Erscheinung lässt Bodybuilder aggressiv wirken)



Unnatürlichkeit (Der Muskelaufbau erfolgt durch den Einsatz von Steroiden oder anderen leistungssteigernden Substanzen)



Körperliche Einschränkungen (Bodybuilding ist ungesund und führt z.B. zu Gelenkproblemen)

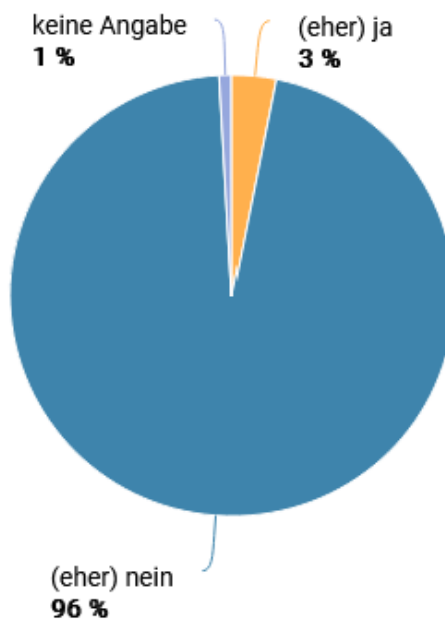


¹¹ Genaue Verteilung: a) Oberflächlichkeit: ja: 36%, eher ja: 36%, eher nein: 12%, nein: 6%; b) Aggressivität: ja: 20%, eher ja: 33%, eher nein: 24%, nein: 13%; c) Unnatürlichkeit: ja: 45%, eher ja: 37%, eher nein: 6%; nein: 3%; d) Körperliche Einschränkungen: ja: 30%, eher ja: 33%, eher nein: 8%, nein: 3%

Einordnung: Überwiegender Teil der Befragten hat kein Interesse an Bodybuilding

Zur Einordnung haben wir auch gefragt, wer sich selbst für das Thema Bodybuilding interessiert. Das Ergebnis: Unter den Befragten hat kaum jemand (3 Prozent) ein persönliches Faible für das Thema; der Großteil der MDRfragt-Gemeinschaft hat keinen persönlichen Bezug.

Frage: *Interessieren Sie sich persönlich für das Thema Bodybuilding oder betreiben Bodybuilding?*¹²



¹² Genaue Verteilung: ja: 1%, eher ja: 2%, eher nein: 6%, nein: 90%

Hinweise zur Auswertung

Die Befragung vom 28. Juli bis 01. August 2023 stand unter der Überschrift:

Schlank und schön – ein Muss?

Insgesamt sind bei MDRfragt 65.755 Menschen aus Mitteldeutschland angemeldet (Stand 02. August 2023, 12:00 Uhr).

20.648 Menschen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen haben online an dieser Befragung teilgenommen.

Verteilung nach Altersgruppen:

16 bis 29 Jahre:	269 Teilnehmende
30 bis 49 Jahre:	2.785 Teilnehmende
50 bis 64 Jahre:	8.452 Teilnehmende
65+:	9.142 Teilnehmende

Verteilung nach Bundesländern:

Sachsen:	10.567 (51 Prozent)
Sachsen-Anhalt:	4.923 (24 Prozent)
Thüringen:	5.158 (25 Prozent)

Verteilung nach Geschlecht:

Weiblich:	10.080 (48,8 Prozent)
Männlich:	10.510 (50,9 Prozent)
Divers:	58 (0,3 Prozent)

Die Ergebnisse der Befragung sind nicht repräsentativ. Wir haben sie allerdings in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat nach den statistischen Merkmalen Bildung, Geschlecht und Alter gewichtet. Das heißt, dass wir die Daten der an der Befragung beteiligten MDRfragt-Mitglieder mit den Daten der mitteldeutschen Bevölkerung abgeglichen haben.

Aufgrund von Rundungen kann es vorkommen, dass die Prozentwerte bei einzelnen Fragen zusammengerechnet nicht exakt 100 ergeben.