

Winterthur, April 2026

Stellungnahme des SVSS – Körperkult bei Jugendlichen

Präzisierung der Position des SVSS

Der SVSS betont ausdrücklich, dass Fitnessstudios nicht grundsätzlich kritisch betrachtet werden. Im Gegenteil: Sie können einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen leisten, sofern eine qualifizierte Begleitung vorhanden ist.

Nach einer schulischen Einführung ins Krafttraining sollten Jugendliche, die ihr Interesse vertiefen möchten, gezielt an Fitnessstudios verwiesen werden, die auf die Betreuung von Jugendlichen spezialisiert sind und über entsprechend geschultes Personal verfügen. So wird sichergestellt, dass Krafttraining sicher, altersgerecht und gesundheitsorientiert erfolgt.

Die Schule übernimmt dabei eine einführende und sensibilisierende Funktion, während externe, spezialisierte Angebote die kontinuierliche Betreuung und individuelle Weiterentwicklung gewährleisten.

1. Analyse: Risiken und Warnsignale

Der SVSS stellt fest, dass das zunehmende Interesse von Jugendlichen an Fitness und Krafttraining grundsätzlich positiv ist und ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein widerspiegeln kann. Problematisch wird es jedoch, wenn der Fokus primär auf ästhetischen Idealen liegt.

Zentrale Risiken:

- **Physische Verletzungen**
 - Unsachgemässes Training (zu hohe Gewichte, falsche Technik), häufig ohne ausreichende Betreuung.
- **Ernährungsbezogene Risiken**
 - Restriktive Diäten, übermässige Proteinzufuhr oder unkontrollierter Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln.
- **Einfluss sozialer Medien**
 - Schwierigkeit, zwischen Realität und inszenierten bzw. bearbeiteten Inhalten zu unterscheiden.
- **Psychische Risiken**
 - Insbesondere die Körperdysmorphie Störung sowie zwanghafte Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Training und Ernährung.

Warnsignale für Lehrpersonen:

- Exzessives oder zwanghaftes Training
- Starke Fixierung auf das äussere Erscheinungsbild
- Chronische Müdigkeit oder wiederkehrende Verletzungen
- Ständiger Vergleich mit Vorbildern aus sozialen Medien
- Schnelle und unkontrollierte körperliche Veränderungen (rascher Muskelaufbau oder Gewichtsverlust, der nicht dem normalen Entwicklungsverlauf entspricht)

2. Diskussion: Rolle der Lehrpersonen

Die Schule hat in diesem Kontext eine zentrale präventive und pädagogische Aufgabe.

- Begleiten statt verbieten
 - Krafttraining kann sinnvoll sein, wenn es altersgerecht und fachlich begleitet erfolgt.
- Grundlagen vermitteln
 - Technik, Körperhaltung, Regeneration und ausgewogene Ernährung
- Kritisches Denken fördern
 - Reflexion über Inhalte und Ideale aus sozialen Medien
- Beobachten und das Gespräch suchen
 - Frühzeitiges Erkennen von Warnsignalen und offene Kommunikation
- Gezielt weiterverweisen
 - Nach einer schulischen Einführung (Sportunterricht) sollten interessierte Jugendliche an Fitnessstudios mit spezialisierter Betreuung und qualifiziertem Personal für Jugendliche verwiesen werden, um ein sicheres und gesundheitsorientiertes Training zu gewährleisten.

3. Positionierung des SVSS

Der SVSS vertritt eine differenzierte und konstruktive Haltung:

Fitness und Krafttraining bei Jugendlichen sind positiv, wenn sie gesundheitsorientiert betrieben werden. Problematisch werden sie, wenn sie ausschliesslich ästhetisch motiviert sind und mit übermässigem oder unkontrolliertem Verhalten einhergehen.

Grundsätzliche Empfehlungen:

- Integration von Einführungen ins Krafttraining im Sportunterricht
- Förderung eines funktionalen und gesunden Körperbildes
- Sensibilisierung für Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln
- Unterstützung von qualitativ hochwertiger Betreuung im Jugendtraining
- Stärkung der Gesundheitsbildung (physisch und psychisch)

4. Primarstufe

Auf der Primarstufe empfiehlt der SVSS keine Nutzung von Fitnessstudios im Rahmen des regulären Unterrichts oder im nicht leistungsorientierten Kontext. Eine Ausnahme gilt lediglich für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, die bereits in strukturierte Vereins- und Trainingsstrukturen eingebunden und fachlich begleitet sind.

Im Vordergrund steht in diesem Alter eine vielfältige, spielerische und grundlegende Bewegungsförderung statt spezifischem Krafttraining im Fitnessstudio.

5. Ressourcen und Expert:innen

Zur Vertiefung des Themas können folgende Bereiche beigezogen werden:

- Studien zur körperlichen Aktivität von Jugendlichen (z. B. SOPHYA)
- Forschung zum Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild
- Fachpersonen aus Sportmedizin, Psychologie und Ernährungswissenschaft

Kernaussage

Der Körperkult bei Jugendlichen sollte differenziert betrachtet werden. Ziel ist es, Bewegung und Motivation zu fördern und gleichzeitig durch Bildung, Begleitung und kritisches Denken gesundheitlichen Fehlentwicklungen vorzubeugen, ohne pauschal zu kritisieren oder zu verbieten.

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule



Jonathan Badan
Co-Präsident



Dr. Michelle Schmid
Vize-Präsidentin

Über den SVSS, Schweizerischer Verband für Sport in der Schule:

Der SVSS ist der bevorzugte Partner für die Dachverbände im Bereich des Sports in der Schule, ist mit allen Kantonen vernetzt und organisiert den direkten Zugang zur Praxis und zu Sportlehrerinnen und Sportlehrern. Als Berufsverband werden diese vom SVSS vertreten. Der SVSS initiiert Projekte und nimmt Stellung zugunsten des Schulsports, ist mit seinem Weiterbildungs-Angebot qualitätsorientiert und trägt so zur Entwicklung des Sportunterrichts in der Schweiz bei.