

Factsheet

Körperbilder und psychosoziale Gesundheit junger Menschen

Ergebnisse des Panels Gesundheitsförderung

Irina Vana, Gerlinde Rohrauer-Näf
März 2026

Daten

Basis der Auswertung ist die Welle neun des **Panel Gesundheitsförderung**, eine repräsentative Wiederholungsbefragung unter der Bevölkerung ab 16 Jahren in Österreich (Vana et al. 2024). In der neunten Erhebungswelle (Dezember 2025) wurden insgesamt 1.029 Personen befragt, davon waren 129 Personen zwischen 16 und 25 Jahre alt.¹ In der Welle 9 wurden neben Daten zur psychosozialen Gesundheit und Lebenszufriedenheit auch Informationen zu Körperzufriedenheit und dem Einfluss von sozialen Medien auf die Körperwahrnehmung erhoben.

Psychisches Wohlbefinden und Einstellung zum eigenen Körper

Die Einstellung zum eigenen Körper und das psychische Wohlbefinden stehen in einem engen Zusammenhang. Das psychische Wohlbefinden wird als Summe unterschiedlicher Emotionen gemessen. Gefragt wurde, wie oft die Teilnehmenden sich in den letzten vier Wochen glücklich, beim Aufwachen frisch und ausgeruht, nervös oder unruhig, gereizt oder schlecht gelaunt, entmutigt, einsam und so niedergeschlagen gefühlt hatten, dass sie nichts aufheitern konnte. Die Fragen konnten anhand einer 5-teiligen Antwortskala von „immer“ (Wert 1) bis „nie“ (Wert 5) beantwortet werden. Mit einem Durchschnittswert von 3,4 auf einer Skala von 1-nie und 5-immer nimmt das psychische Wohlbefinden junger Menschen einen neutralen Wert an (Schütze et.al. 2025).

16- bis 25-Jährige, die eine positive Einstellung zu ihrem eigenen Körper haben, mit ihrem Aussehen zufrieden sind und das Bewusstsein haben, dass sie auch unabhängig von ihrem Aussehen einen Wert haben, berichten signifikant häufiger über ein positives psychisches Wohlbefinden.

Grundsätzlich stimmt die überwiegende Mehrheit junger Menschen der Aussage zu, dass sie unabhängig von ihrem Aussehen wertvoll sind (71 Prozent). Demnach meinen rund 29 Prozent der 16- bis 25-Jährigen, dass ihr Aussehen ihren Wert mitdefiniert. Unsicherheiten werden in der Tendenz häufiger von

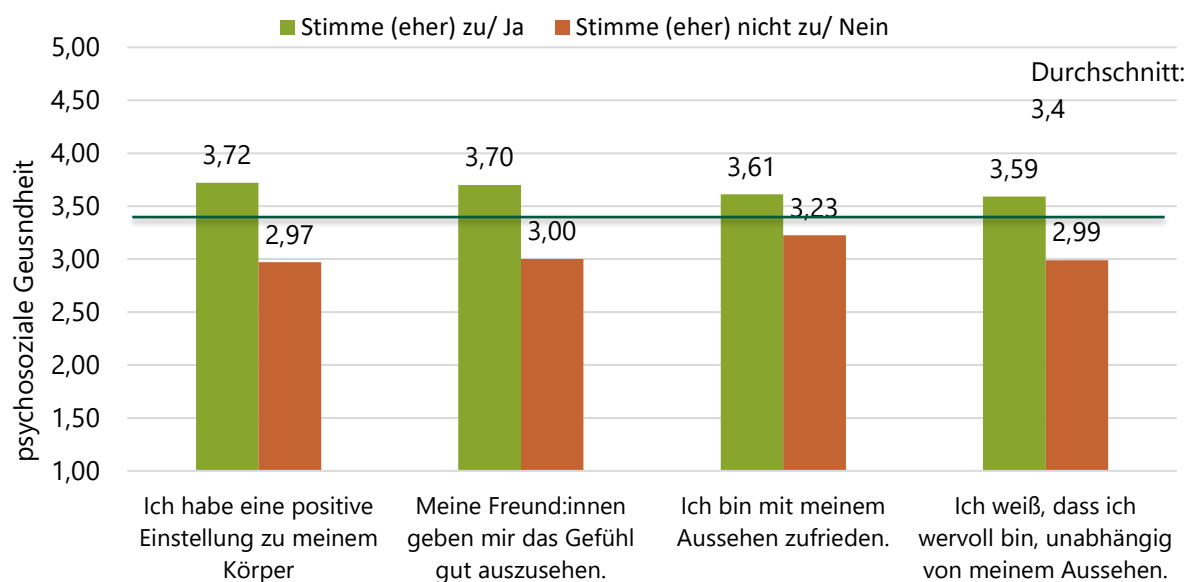
¹ Aufgrund der geringen Stichprobengröße der unter 25-Jährigen liegt die Schwankungsbreite bei +8% bzw. -8%.

jungen Frauen und jüngeren Menschen zwischen 16 und 19 Jahren artikuliert. Einen eindeutigen Unterschied gibt es jedoch nicht.

Familie (66 Prozent) und Freund:innen (62 Prozent) vermitteln den meisten das Gefühl, attraktiv zu sein. Rund 37 Prozent bekräftigen, dass sie meinen, dass auch Menschen, die sie nicht kennen, sie attraktiv finden. Jüngere, zwischen 16- und 19 Jahren, sind sich in Bezug auf ihren Körper unsicherer. Von diesen meinen nur 22 Prozent, dass Menschen, die sie nicht kennen, sie für attraktiv halten könnten. Nach Geschlecht zeigt sich kein Unterschied.

Besonders die Frage, ob Freund:innen ihnen das Gefühl geben, attraktiv zu sein, hat einen signifikanten Einfluss auf das psychische Wohlbefinden junger Menschen.

Abbildung 1. Psychisches Wohlbefinden und Einstellung zum Körper

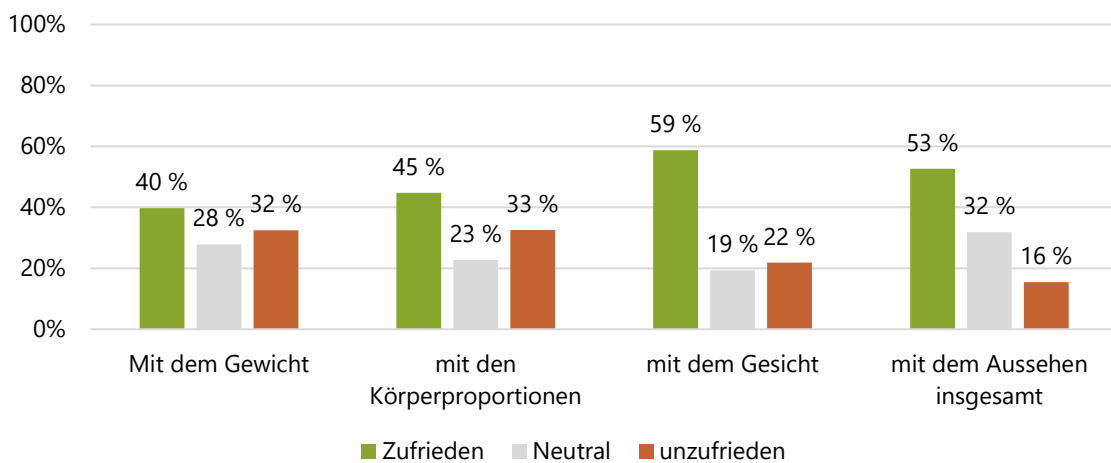


Quelle: Gesundheit Österreich (2025): Panel Gesundheitsförderung Welle 9.

Zufriedenheit mit dem Körper und Aussehen

Grundsätzlich meint mehr als die Hälfte der 16- bis 25-Jährigen mit ihrem Aussehen (eher) zufrieden zu sein (53 Prozent). Am unzufriedensten sind junge Menschen mit ihren Körperproportionen (33 Prozent) und ihrem Gewicht (32 Prozent). Nach Geschlecht zeigen sich hier keine signifikanten Unterschiede.

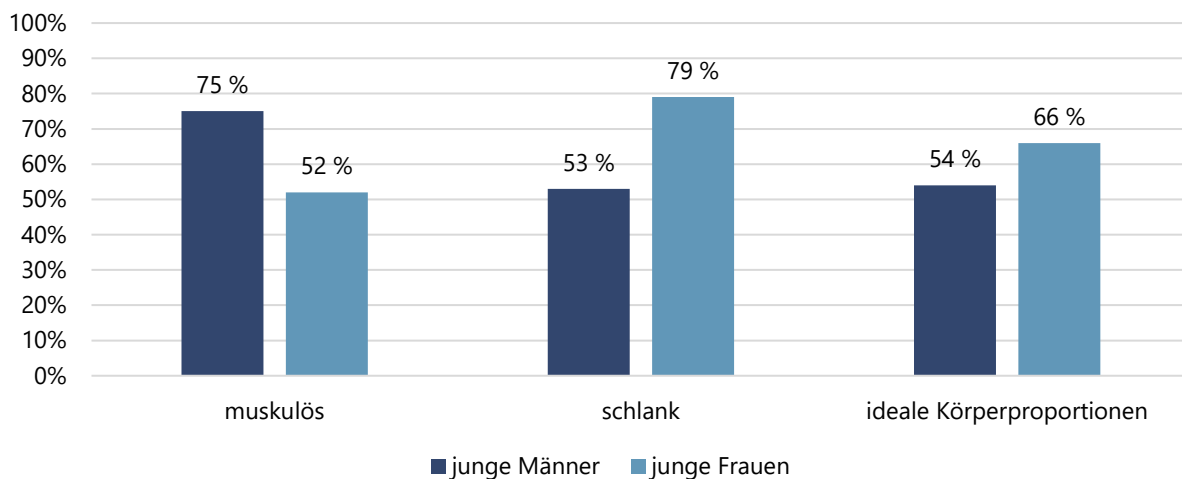
Abbildung 2. Zufriedenheit der 16- bis 25-Jährigen mit dem Aussehen und dem Körper (n=129)



Quelle: Gesundheit Österreich (2025): Panel Gesundheitsförderung Welle 9.

Junge Männer wünschen sich überwiegend muskulöse Körper (75 Prozent). Junge Frauen wünschen sich dagegen eher schlank zu sein (79 Prozent). Ihnen sind zudem „ideale Körperproportionen“, wie eine schmale Taille, tendenziell wichtiger als jungen Männern. Jede:r Zweite zwischen 16 und 25 Jahren (48 Prozent) vermeidet es, Kleidung zu tragen, die den Körper zeigt.

Abbildung 3. Anteil der jungen Menschen, die sich einen ... Körper wünschen (n=129)



Quelle: Gesundheit Österreich (2025): Panel Gesundheitsförderung Welle 9.

Körpermaße und Sicht auf den eigenen Körper

Jeweils rund 18 Prozent der jungen Frauen und Männer halten sich für zu dünn und 39 Prozent der jungen Männer, sowie 31 Prozent der jungen Frauen meinen, dass sie zu dick sind. Bei 75 Prozent der jungen Menschen stimmt diese Wahrnehmung auch mit den nach dem BMI bestimmten Körpermaßen überein. Von den jungen Menschen mit Normalgewicht nach dem BMI halten sich 21 Prozent für zu dick und rund 12 Prozent meinen, dass sie zu dünn sind.

Nach dem berechneten BMI ist Adipositas bzw. Übergewicht in der Tendenz eher ein Problem junger Männer. Von ihnen sind rund 14 Prozent von Adipositas und 11 Prozent von Übergewicht betroffen. Bei den jungen Frauen weisen nach dem BMI 17 Prozent Übergewicht auf und rund 5 Prozent Adipositas.

Sowohl junge Menschen mit Untergewicht als auch mit Übergewicht sind mit ihrem Leben im Schnitt unzufriedener als Gleichaltrige. Sie berichten seltener mit sich selbst – ihren Fähigkeiten, Aussehen und Eigenschaften – zufrieden zu sein. Das trifft insbesondere auf jene zu, die als untergewichtig klassifiziert werden können und damit tendenziell eher auf junge Frauen. 38 Prozent der Mädchen und junge Frauen meinen, dass sie auf die Kalorien achten, die sie täglich zu sich nehmen, bei jungen Männern und Buben gilt das nur für 16 Prozent.

Die Hälfte der jungen Menschen berichtet, dass sie sich in unterschiedlichen Zusammenhängen bereits mindestens einmal wegen ihres Gewichts ungerecht behandelt oder diskriminiert fühlten. Besonders häufig passiert dies mit 45 Prozent im schulischen Kontext. Betroffen sind davon insbesondere junge Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas (54 Prozent). Nur im Kontext Familie berichten von Untergewicht Betroffene häufiger, dass sie wegen ihres Gewichts ungerecht behandelt wurden.

39 Prozent der jungen Menschen meinen, dass sie sich nur manchmal oder seltener in ihrem Körper wohlfühlen, wobei in der Tendenz junge Frauen mit 44 Prozent und junge Menschen, die nach dem BMI als untergewichtig (67 Prozent) gelten, davon häufiger betroffen sind. Entsprechend meinen von diesen auch nur 39 Prozent, dass sie eine sehr oder eher positive Einstellung zu ihrem Körper haben. Von den nach dem BMI als übergewichtig klassifizierten jungen Menschen geben 44 Prozent an, eine positive Einstellung zu ihrem Körper zu haben. Normalgewichtige haben mit 70 Prozent überwiegend eine sehr oder eher positive Einstellung zu ihrem Körper.

Medial vermittelte Körperbilder und der Einfluss sozialer Medien

Rund 30 Prozent der jungen Menschen meinen, dass sie sich auf Bildern mit einem Filter schöner finden. Das gilt insbesondere für junge Frauen. Von diesen geben 45 Prozent an, dass sie auf Bildern mit Filter schöner sind. Von den jungen Männern und Buben stimmen dem nur rund 19 Prozent zu.

Insgesamt 45 Prozent der jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren stimmen außerdem der Aussage zu, dass Beiträge in den sozialen Medien oder in Zeitschriften ihnen das Gefühl geben, ihren Körper verschönern zu müssen.

Rund die Hälfte gibt an, dass sie sich auch im Vergleich zu Bildern von attraktiven Personen in den Medien dennoch schön finden. Jüngere meinen überwiegend (63 Prozent), dass sie sich im Vergleich zu den Menschen auf Bildern nur manchmal oder selten attraktiv finden. Zudem meinen sowohl Menschen mit Untergewicht als auch mit Übergewicht oder Adipositas mit jeweils 64 Prozent häufiger als gleichaltrige Peers, dass sie sich im Vergleich zu den Bildern in sozialen Medien oder Zeitschriften nur manchmal oder selten schön finden.

Der überwiegende Teil junger Menschen nutzt soziale Plattformen regelmäßig: Nur rund 4 Prozent der Befragten berichten gar keine sozialen Medien zu nutzen und etwas mehr als ein Viertel der 16- bis 25-Jährigen berichten, dass sie bis zu 2 Stunden pro Tag auf sozialen Medien wie TikTok, Instagram oder YouTube verbringen.

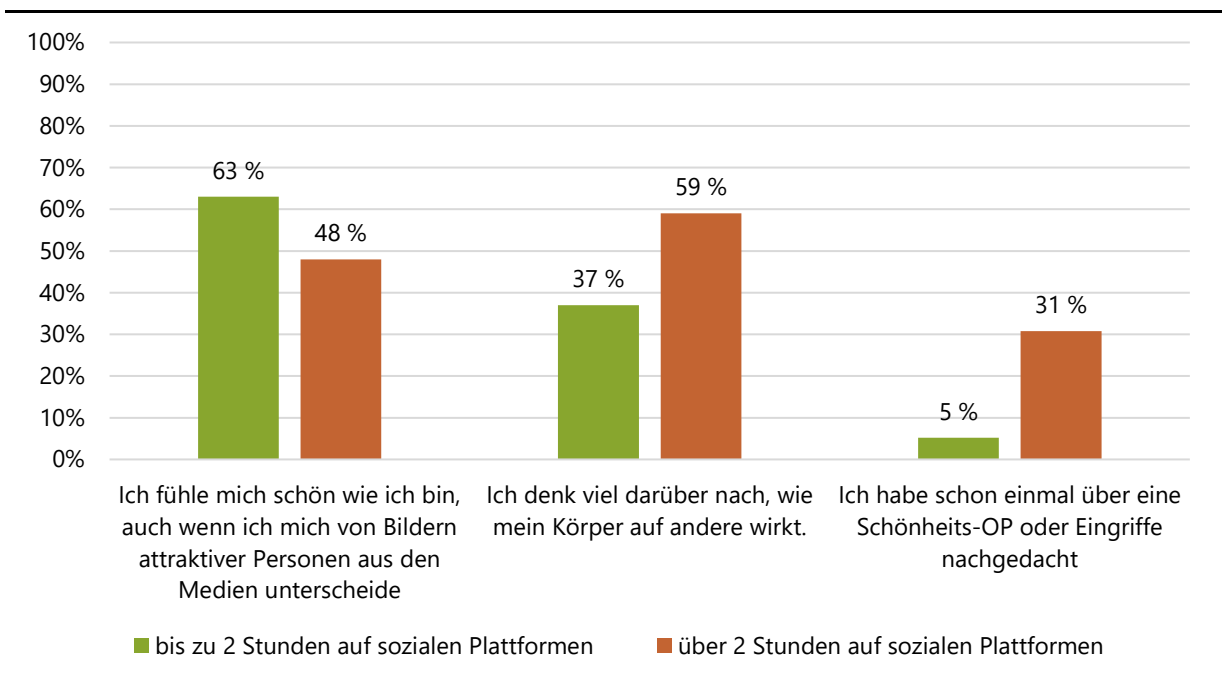
In der Tendenz nehmen junge Menschen, die durchschnittlich mehr als zwei Stunden täglich auf sozialen Plattformen verbringen, ihren Körper kritischer wahr und vergleichen sich eher mit anderen als solche, die weniger als zwei Stunden täglich diese Plattformen nutzen.

So meinten 63 Prozent derer, die weniger als 2 Stunden online verbringen, dass sie sich schön fühlen, auch wenn sie sich von den Bildern attraktiver Personen in den Medien unterscheiden. Unter jungen Menschen, die durchschnittlich mehr als zwei Stunden online verbringen, sind es 48 Prozent. Zudem betonen junge Menschen, die viel Zeit auf sozialen Plattformen verbringen, häufiger, dass sie sich oft Gedanken darüber machen, wie ihr Körper auf andere wirkt.

31 Prozent der jungen Menschen, die im Schnitt mehr als zwei Stunden am Tag soziale Medien konsumieren, haben bereits darüber nachgedacht, sich einer Schönheits-OP zu unterziehen, während das nur 5 Prozent der jungen Menschen überlegte, die die sozialen Medien weniger nutzen.

Jene, die mehr soziale Medien konsumieren, berichten auch häufiger, dass sie in der Vergangenheit bereits Ernährungstrends oder Fitnesstrends aus sozialen Medien gefolgt sind, um ihr Aussehen zu verbessern.

Abbildung 4. Wahrnehmung des eigenen Körpers in Abhängigkeit von der Dauer der Nutzung sozialer Medien



Quelle: Gesundheit Österreich (2025): Panel Gesundheitsförderung Welle 9.

Zudem zeigt sich ein Zusammenhang zwischen der Zeit, die junge Menschen auf sozialen Plattformen verbringen und Bewegung. So berichten 47 Prozent derer, die weniger als 2 Stunden pro Tag online sind, dass sie ihren Körper fast täglich trainieren. Von jenen, die mehr als zwei Stunden pro Tag online sind, geben das nur 26 Prozent der jungen Menschen an.

In der Tendenz berichten zudem junge Menschen, die in gering besiedelten Gebieten leben, häufiger, dass sie täglich trainieren (46 Prozent). Das weist darauf hin, dass die Gestaltung des Umfelds einen wichtigen Einfluss darauf hat, ob und in welcher Form sich junge Menschen bewegen, und dass regelmäßiges Training nicht direkt mit einem bestimmten Körperbild in Zusammenhang steht.

Zusammenfassung

Junge Menschen, die ein positives Körperbild haben, berichten ein deutlich höheres psychisches Wohlbefinden. Besonders junge Frauen und Jugendliche zwischen 16 und 19 Jahren fühlen sich häufiger unsicher. Zudem sind sowohl junge Menschen mit Übergewicht als auch mit Untergewicht eher unzufrieden. Vor allem Personen, die von Übergewicht und Adipositas betroffen sind, berichten häufig von Diskriminierungserfahrungen.

Soziale Medien verstärken Körpervergleiche und Schönheitsdruck bei jungen Menschen, besonders bei jungen Frauen und intensiv Nutzenden. Der Einfluss führt häufig zu kritischerer Selbstwahrnehmung, geringerem Wohlbefinden und vermehrtem Anpassungsdruck an mediale Ideale.

Beiträge in sozialen Medien oder Zeitschriften vermitteln knapp der Hälfte der 16–25-Jährigen das Gefühl, den Körper verschönern zu müssen. Je mehr Zeit sie auf sozialen Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube verbringen, desto kritischer sehen sie ihren eigenen Körper.

Wer mehr als zwei Stunden täglich in sozialen Medien verbringt, fühlt sich im Vergleich zu den medial vermittelten Bildern seltener schön (nur 48 Prozent gegenüber 63 Prozent bei geringerer Nutzung). Zudem machen sich jene, die mehr Zeit auf sozialen Plattformen verbringen, mehr Gedanken darüber, wie sie auf andere wirken, und empfinden verstärkten Druck, ihren Körper zu verändern. Hier zeigen sich auch Unterschiede nach Geschlecht. Während rund 45 Prozent der jungen Frauen sich auf gefilterten Bildern schöner finden, sind es unter den jungen Männern nur 19 Prozent.

Generell zeigt sich: Junge Menschen mit intensiver Social-Media-Nutzung denken häufiger über Schönheitsoperationen nach (31 Prozent gegenüber 5 Prozent), probieren Ernährungs- und Fitnessrends aus sozialen Medien eher aus und bewegen sich seltener regelmäßig (nur 26 Prozent trainieren fast täglich, gegenüber 47 Prozent bei geringerer Online-Zeit).

Basierend auf den HBSC-Daten, die einen ähnlichen Trend zeigen, empfiehlt die WHO altersgerechte, geschlechtersensibel und kultursensible Präventionsangebote, die junge Menschen bei der Entwicklung digitaler Kompetenzen helfen und ein gesundes Online-Verhalten fördern (Boniel-Nissim et. al. 2024).

Evidenzbasierte Programme wie das Body-Project (Stince et. al. 2021), ein präventives Programm zur Reduktion von Körperunzufriedenheiten und des Essstörungsrisikos bei jungen Menschen, ermöglichen es, jungen Menschen durch die aktive und kritische Auseinandersetzung mit unrealistischen Körpernormen einen positiveren Bezug zum eigenen Körper zu finden.

Literatur

Boniel-Nissim, Meyran, Marino, Claudia, Galeotti, Tommaso, Blinka, Lukas, Ozoliņa, Kristine et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>. Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Schütze, Denise; Vana, Irina; Kölldorfer, Benjamin; Brugger, Katharina; Griebler, Robert (2025): Panel Gesundheitsförderung: Psychosoziale Gesundheit in Österreich. Ergebnisse der Wellen 1 bis 6. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien

Stice, E., Onipede, Z. A., & Marti, C. N. (2021). A meta-analytic review of trials that tested whether eating disorder prevention programs prevent eating disorder onset. *Clinical Psychology Review*, 87, 102046. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102046>

Vana, Irina; Schütze, Denise; Nitsch, Martina; Brugger, Katharina; Griebler, Robert (2024): Panel Gesundheitsförderung: Ziele, Inhalte und Methodik. Factsheet. Überarbeitete Version. Gesundheit Österreich, Wien

Zitervorschlag: Vana, Irina, Rohrauer-Näf Gerlinde (2026): Körperbilder und psychosoziale Gesundheit junger Menschen. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien

Zl: P10/27/5463

Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz