



# Stress und Druck führen zu Übergewicht und Depressionen

Die vermeintliche Perfektion ist nur einen Klick entfernt. Was früher Modekataloge waren, sind heute Apps wie Instagram oder TikTok. Dass auf diesen Plattformen vieles nicht der Wahrheit entspricht, ist hinlänglich bekannt. Mit verschiedenen Apps können zum Beispiel die Nase kleiner, die Augen grösser, das Gesicht dünner und die Beine länger gemacht werden. Sogar die Taille ist im Handumdrehen schmal. All das, um vermeintlich perfekt auszusehen. Um so auszusehen, wie im realen Leben keiner aussieht. Doch dies sehen pubertierende Jugendliche nicht. Sie vergleichen sich mit den Menschen auf den Bildern und Videos und finden sich selbst hässlich. Einer von vier Jugendlichen gibt an, in seinen Augen zu dick zu sein.

Hierzulande gibt es verschiedene Studien die zeigen, dass Jugendliche immer dicker werden. Gesundheitsförderung Schweiz etwa, hat die Angaben der schulärztlichen Dienste zum

Body-Mass-Index von über 14'000 Kindern und Jugendlichen aus den Städten Bern, Basel und Zürich ausgewertet. Die Analyse zeigt, dass 17,6 Prozent aller im Schuljahr 2018/19 untersuchten Schülerinnen und Schüler übergewichtig sind. Dies entspricht etwa jedem sechsten Kind. Das Essverhalten und die mentale Gesundheit der Jugendlichen scheinen Hand in Hand zu gehen. Laut einer Studie hat der Anteil übergewichtiger Jugendlicher zwischen 2002 und 2018 von 9,3 auf 11,8 Prozent zugenommen. Gleichzeitig hat in derselben Zeitperiode der Anteil von Jugendlichen, die unter regelmässiger Traurigkeit leiden, von 13,3 auf 18,6 Prozent zugenommen. Ein Teufelskreis: Depressive Menschen bewegen sich weniger, ziehen sich zurück und können deshalb an Gewicht zunehmen. Umgekehrt führt auch Übergewicht dazu, dass man sich weniger bewegt, sozial eher ausgegrenzt wird, was wiederum die Depression fördert.

Die Zahl der Jugendlichen, die sich deprimiert, nervös oder verärgert fühlen, ist in den letzten Jahren in ganz Europa gestiegen. Auch Schlafstörungen plagen viele Jugendliche. Höhere Leistungsanforderungen, mehr Schulstress, mehr Stress und Druck durch die sozialen Medien sind verschiedene Gründe für eine Verschlechterung der mentalen Gesundheit. Es gibt viele Jugendliche, die depressive Symptome und Störungen aufweisen und teilweise auch nicht mehr leben wollen. Das zu behandeln, ist leichter gesagt als getan. Hier braucht es ein verständnisvolles Umfeld, weniger Stress zu Hause und in der Schule, guten Halt und eine klare erzieherische Linie. Dabei ist frühzeitige Hilfe essenziell. Man muss aber auch klar unterscheiden, ob es sich um normale Stimmungsschwankungen handelt oder um wirkliche Probleme. Erstere gehören zur Entwicklung dazu und gehen zum Glück vorbei.