



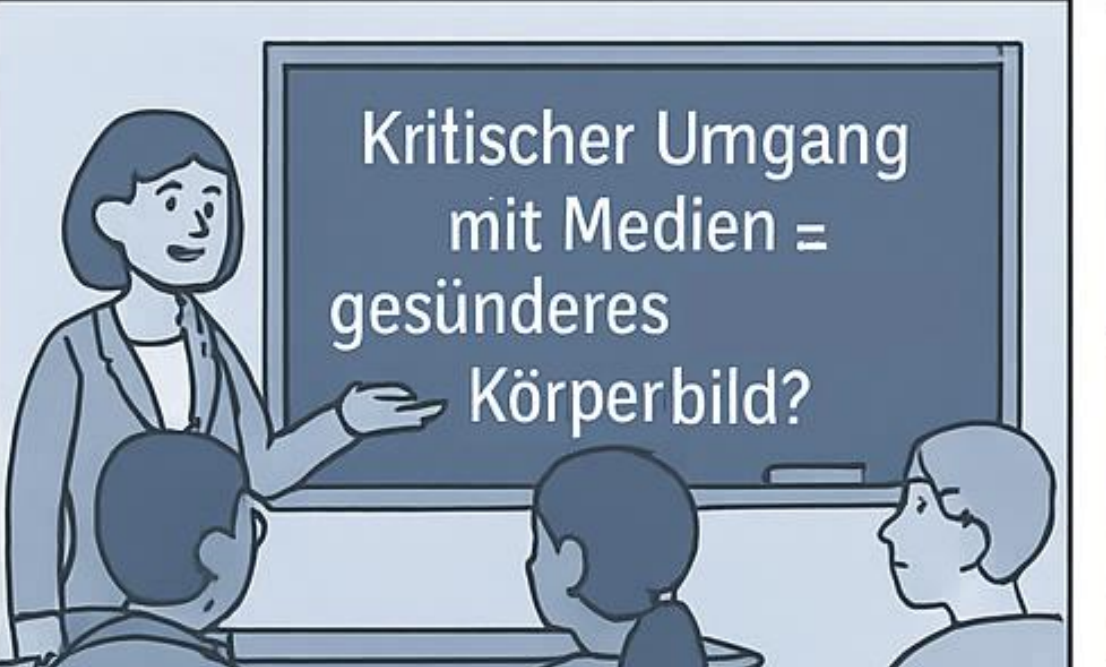
Schulbasierte Interventionen verbessern das Körperbild und die Medienkompetenz von Jugendlichen

Ein systematisches Review und Metaanalyse



Was sind schulische Medien- und Körperbild-Programme?

Schulische Medien- und Körperbild-Programme sind präventive Unterrichtseinheiten, die Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, den Einfluss von Medien auf Schönheitsideale kritisch zu reflektieren und ein gesundes Körperbild zu entwickeln. Sie vermitteln Wissen über Bildbearbeitung und unrealistische Körpernormen, regen zur Diskussion und Selbstreflexion an und stärken Selbstwertgefühl sowie Medienkompetenz. Solche Ansätze können Risikofaktoren für Essstörungen verringern und tragen dazu bei, dass junge Menschen digitale Inhalte bewusster und gesünder nutzen

Problem / Kontext	Neue Idee / Forschungsfrage	Ergebnisse – Teil 1: Körperbild
 Viele Jugendliche vergleichen sich mit idealisierten Medienbildern – das kann zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führen.	 Die Studie untersucht Schulprogramme, die helfen das Körperbild zu verbessern und Medienkompetenz zu fördern	 Körperbild verbessert sich etwas vor allem bei Programmen mit Rollenspielen und Diskussionen.
Implikation: Was wirkt besonders gut?	Implikation: Was wirkt besonders gut?	Fazit / Bildungspraxis
 Ergebnis: Medienkompetenz verbessert sich deutlich - Jugendliche erkennen unrealistische Darstellungen.	 Am besten wirken Programme, die Jugendliche zum Nachdenken und Diskutieren bringen.	 Für die Praxis: Wählen Sie geprüfte Programme mit klarem Konzept und Raum für Diskussion.

Forschungssynthese

Problemstellung

Jugendliche sind stark von Medien geprägt; Social Media fördert Vergleiche und unrealistische Schönheitsideale

Folgen:

- Körperunzufriedenheit, geringes Selbstwertgefühl, Risiko für Essstörungen
- Schulen sind zentrale Orte um präventiv Medien- und Körperkompetenzen zu fördern
- Bisher fehlte eine systematische Übersicht zu schulischen Programmen, die Medienkompetenz und Körperbild gemeinsam adressieren

Ziel der Forschungssynthese

Eine **Meta-Analyse** zu schulbasierten Interventionen zur Förderung von positivem Körperbild und Medienkompetenz bei 10–15-Jährigen
Vergleich der **Wirksamkeit** verschiedener Programme (z. B. universelle vs. selektive Prävention, dissonanzbasiert vs. andere Ansätze)

Forschungsfragen:

1. Welche Programme stärken Medienkompetenz und Körperbild bei Kindern und Jugendlichen?
2. Wie wirksam sind sie im Durchschnitt (kurz- und langfristig)?
3. Welche Merkmale (z. B. Präventionsart, Ansatz, Studiendesign) beeinflussen den Erfolg?

Methodik

- Systematisches Review & Meta-Analyse
- Literaturrecherche in PsycINFO, Medline, Web of Science, CENTRAL (2003–2019)
- 17 Studien / 16 Programme, >7.000 Teilnehmende (10–15 Jahre)
- Analyse von Effektgrößen (Hedges' g), Subgruppen- & Moderatoranalysen (Präventionstyp, kognitive Dissonanz, Studiendesign)

Ergebnisse

1. Medienkompetenz:

- Signifikanter positiver Gesamteffekt ($g = 0.24$), stabil bis zum Follow-up ($g = 0.20$)
- Größere Effekte als bei Körperbild-Veränderungen
- Unabhängig von Präventionstyp oder Studiendesign; heterogene Ergebnisse zwischen Programmen

2. Körperbild:

- Kleiner, aber signifikanter kurzfristiger Effekt ($g = 0.16$); verschwindet weitgehend bei Follow-up
- Selektive Prävention (z. B. nur Mädchen) und dissonanzbasierte Ansätze zeigten größere Wirkungen

3. Programm-Merkmale:

- Dissonanzbasierte Interventionen besonders wirksam für Körperzufriedenheit

4. Bias & Heterogenität:

- Moderate bis hohe Varianz der Ergebnisse; Publikationsbias gering bis moderat
- Effekte bei Medienkompetenz robuster als bei Körperbild

Einordnung DigComp

Umgang mit Informationen & Daten

Kommunikation & Zusammenarbeit

Kreation digitaler Inhalte

Sicherheit

Problemlösen

Praktische Implikationen

- **Medienkompetenz-Trainings** können Körperbildprobleme vorbeugen – besonders, wenn sie kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen fördern
- **Selektive Programme** (z. B. nach Geschlecht getrennt) und **dissonanzbasierte Methoden** sind oft wirkungsvoller als rein universelle Angebote
- **Wichtig:** Evaluation von Qualität, theoretischer Fundierung und möglicher Nebenwirkungen der Programme
- Schulen sollten Interventionen wählen, die **klar beschrieben, manualisiert** und an unterschiedliche Rahmenbedingungen **anpassbar** sind

Verbundpartner des Metavorhabens: