

Justus-Liebig-Universität Gießen
Fachbereich 09 – Agrarwissenschaften, Ökotropologie und Umweltmanagement
Institut für Verbraucherforschung, Kommunikation und Ernährungssoziologie
Professur für Ernährungssoziologie

Thesis zur Erlangung des akademischen Grades „Bachelor of Science“
im Fach Ernährungswissenschaften
Sommersemester 2021

**Kontrolle versus Intuition:
Eine Analyse des Ernährungsverhaltens
am Beispiel von Food-Tracking und intuitiver Ernährung**

vorgelegt von:

Katrin Schörner

B. Sc. Ernährungswissenschaften

Betreuer: Herr Prof. Dr. Stefan Wahlen

Zweitprüferin: Madita Zöller-Cannito

Gießen, den 21.10.2021

Abstract

Es gibt kaum einen Bereich, der so umstritten ist, wie die Ernährung des Menschen. Fast täglich gibt es neue Ernährungskonzepte, die zu mehr Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden führen sollen. Dazu zählen auch das *Food-Tracking* sowie die *intuitive Ernährung*, wobei es sich um sehr gegensätzliche Konzepte handelt – zumindest auf den ersten Blick. Während das Food-Tracking auf der objektiven Bewertung der Ernährung basiert, steht beim intuitiven Essen die Verbindung mit den subjektiven Körpersignalen im Vordergrund. Bislang gibt es allerdings noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen zu den Wechselwirkungen der beiden Konzepte. Aus diesem Grund wurde in der vorliegenden Arbeit untersucht, welchen Einfluss das Food-Tracking auf die intuitive Ausprägung des Ernährungsverhaltens hat. Darüber hinaus sollte festgestellt werden, ob beim Food-Tracking die Intuition oder die Kontrolle überwiegt.

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine qualitative Untersuchung zu den Auswirkungen eines zweiwöchigen Food-Trackings auf das Ernährungsverhalten von drei Probanden durchgeführt. Mit Hilfe von Leitfadeninterviews wurde jeder Proband sowohl vor, als auch nach den zwei Wochen zu seinem Ernährungsverhalten befragt. Die qualitative Inhaltsanalyse des Datenmaterials hat ergeben, dass in erster Linie die Genauigkeit des Food-Trackings entscheidend ist für dessen Wirkung. Dies zeigt sich daran, dass bei zwei Probanden, die ihre Nahrung nicht abgewogen, sondern geschätzt haben, kein Einfluss auf das Ernährungsverhalten vorhanden war. Dagegen hat sich eine Probandin, die ihre Nahrung konsequent abgewogen hat, sehr stark in Richtung eines intuitiveren Ernährungsverhaltens entwickelt. Somit scheint das Food-Tracking ein mögliches Instrument zum Erlernen des intuitiven Essens zu sein – zumindest bis zu einem gewissen Grad. Das bedeutet auch, dass sich Kontrolle und Intuition beim Food-Tracking nicht ausschließen, sondern beide zu unterschiedlichen Anteilen gleichzeitig vorhanden sind.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Digitale Selbstvermessung	3
2.1	Entwicklung der Quantified-Self-Bewegung	4
2.1.1	„Self-knowledge through numbers“	5
2.1.2	Entkörperlichung durch Daten?	6
2.2	Ernährungsbezogene Selbstvermessung: Food-Tracking.....	7
2.2.1	Der Weg zur quantifizierten Ernährung.....	8
2.2.2	Funktionen und Wirkweise des digitalen Food-Trackings	11
2.2.3	Aktuelle Studienlage: Kontrollzwang durch Food-Tracking?.....	14
3	Natürlich Essen: Intuitive Ernährung	15
3.1	Definition von Intuition.....	16
3.2	Prinzipien intuitiver Ernährung	17
3.3	Bewertung des Essverhaltens mit Hilfe der Intuitive Eating Scale	20
3.4	Aktuelle Studienlage: Gesünder durch intuitive Ernährung?.....	21
4	Methodik der empirischen Untersuchung	23
4.1	Forschungsdesign	23
4.2	Erhebungsverfahren.....	25
4.3	Auswertungsverfahren.....	26
5	Ergebnisse der empirischen Untersuchung	28
5.1	Ernährungsverhalten in Kindheit und Jugend	28
5.1.1	Ernährungsweise	29
5.1.2	Emotionales Essen	29
5.1.3	Körperverhältnis	31
5.2	Ernährungsverhalten vor dem Food-Tracking.....	32
5.2.1	Ernährungsweise	32
5.2.2	Körperverhältnis	35

5.2.3 Achtsamkeit	37
5.2.4 Emotionales Essen	39
5.2.5 Soziale Beeinflussung	40
5.3 Ernährungsverhalten während des Food-Trackings	41
5.3.1 Umgang mit dem Food-Tracking	41
5.3.2 Ernährungsweise	44
5.3.3 Körperverhältnis	46
5.3.4 Achtsamkeit	47
5.3.5 Emotionales Essen	49
5.3.6 Soziale Beeinflussung	50
6 Diskussion	51
7 Fazit	56
Literaturverzeichnis	58
Anhang	61
Anhang A: Abbildungen	61
Anhang B: Interviewleitfaden I	64
Anhang C: Interviewleitfaden II	66
Anhang D: Kategoriensystem	68
Anhang E: Interviewbericht Befragter 1	69
Anhang F: Interview 1 Befragter 1	70
Anhang G: Interview 2 Befragter 1	82
Anhang H: Interviewbericht Befragte 2	90
Anhang I: Interview 1 Befragte 2	91
Anhang J: Interview 2 Befragte 2	100
Anhang K: Interviewbericht Befragte 3	112
Anhang L: Interview 1 Befragte 3	113
Anhang M: Interview 2 Befragte 3	125

Eigenständigkeitserklärung 134

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: YAZIO; Links: Beispiel Kaloriendefizit; Rechts: Beispiel Kalorienüberschuss (13.09.2021).....	61
Abbildung 2: MyFitnessPal; Links: Beispiel Kaloriendefizit; Rechts: Beispiel Kalorienüberschuss (29.06.2021)	62
Abbildung 3: Intuitive Eating Scale-2 (Tylka und Kroon Van Diest 2013: 153)	63

1 Einleitung

Warum sollten das Essen und der essende Körper nicht zur Befreiung taugen? Warum sollte mir die richtige Ernährung nicht ewige Gesundheit und Unsterblichkeit schenken? Ich muss für mich nur die richtige Formel finden, das passende Kostregime, und schon bricht ewige Glückseligkeit aus. Ich habe dann eine klare Orientierung in dieser unübersichtlichen Welt. Ich kann mich damit individualisieren, mich selbst verwirklichen, mich selbst zum Retter meiner selbst machen. (Klotter 2016: 9 f.)

Essen sichert das Überleben des Menschen und erfüllt somit eines seiner grundlegendsten physiologischen Bedürfnisse. Da der Mensch sich grundsätzlich omnivor ernähren kann und durch seine Fähigkeiten bis zu einem gewissen Grad unabhängig von seiner natürlichen Nahrungsumwelt ist, hat er die Freiheit, seine Ernährungsweise selbst zu gestalten. Aus dieser Freiheit heraus ist die Esskultur entstanden, welche „Bevorzugungen und Ablehnungen von Nahrungsmöglichkeiten [beinhaltet]“ (Barlösius 2016: 47) und genau genommen eine „künstliche Horizontverengung“ (ebd.: 47) dessen ist, was der Mensch rein physiologisch betrachtet essen könnte. Die kulturelle Bewertung der Ernährung reduziert die unendliche Vielfalt an Nahrungsmitteln auf ein begrenztes Spektrum und gibt damit einen klaren Rahmen vor, innerhalb dessen man sich praktisch sorgenfrei ernähren kann.

Bereits in der antiken Diätetik – einer der ältesten dokumentierten Ernährungspraktiken – haben die Menschen nach einer Ernährungsweise gesucht, die ihr Wohlbefinden positiv beeinflusst. Dies erreichten sie mittels diätetischer Selbstthematisierung, also einer „Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens“ (Zillien et al. 2016: 126), die aus einer erhöhten Sorge um sich selbst entstanden ist. Die zeitgemäße Form dessen nennt sich Food-Tracking, wobei die zugeführten Nahrungskalorien sowie einige Körperfunktionen, wie beispielsweise das Körpergewicht, aufgezeichnet, gespeichert und anschließend ausgewertet werden. Es ist Teil des modernen Self-Trackings, welches Ausdruck einer verwissenschaftlichten Gesellschaft ist, die sich verstärkt mit objektiven Zahlen anstelle von subjektiven Eindrücken beschäftigt. Diese zunehmende Quantifizierung des Körpers erhöht Kritikern¹ zufolge das Risiko für eine reduzierte Körperwahrnehmung, was „den lebendigen menschlichen Körper auf einige wenige Daten reduziert – und damit entkörperlicht“ (Gugutzer 2016: 172; vgl. Zillien et al. 2016).

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit für Personenbezeichnungen das generische Maskulinum verwendet, wobei in allen Fällen weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten ausdrücklich mitgemeint sind. Sollten ausschließlich Personen weiblichen Geschlechts beschrieben werden, wird die weibliche Form verwendet.

Den objektiven Zahlen steht die intuitive Ernährung gegenüber, bei welcher subjektive Körpersignale, wie das Hunger- und Sättigungsgefühl, im Vordergrund stehen. Das Konzept grenzt sich deutlich von der Diätmentalität ab, weshalb auch keine strikten Regeln oder Vorschriften existieren, sondern lediglich einige Prinzipien, die zur Orientierung dienen sollen. Das grundlegendste Prinzip für ein intuitives Essverhalten ist die anhaltende Abkehr von Diäten. Durch erhöhte Selbstfürsorge und Achtsamkeit soll eine gesunde Beziehung zum Essen hergestellt werden, sodass Körper, Geist und Ernährung harmonieren (vgl. Resch et al. 2013).

Zu beiden Ernährungsweisen gibt es bereits einige Forschungsergebnisse, die eine deutliche Tendenz aufzeigen: Während die intuitive Ernährungsweise mit verbesserter psychischer und physischer Gesundheit assoziiert ist, wird das Food-Tracking häufig mit den Symptomen von Essstörungen in Verbindung gebracht (vgl. u.a. Bruce und Ricciardelli 2016; van Dyke und Drinkwater 2014; McCaig et al. 2020; Romano et al. 2018, 2018; Simpson und Mazzeo 2017). Folglich gibt es zwar eindeutige Ergebnisse zu den jeweiligen Konzepten, jedoch existiert bislang keine Studie zu den Wechselwirkungen zwischen Food-Tracking und intuitivem Essen. Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, wie sich Food-Tracking auf das intuitive Essverhalten² auswirkt und ob letztlich die Kontrolle oder die Intuition überwiegt. Im Rahmen einer qualitativen Untersuchung wird das Ernährungsverhalten ausgewählter Probanden analysiert, bevor und nachdem diese zwei Wochen lang ihre Ernährung tracken. Die Vorher-Nachher-Messung ermöglicht einen direkten Vergleich über die intuitive Ausprägung des Essverhaltens.

Die Arbeit ist in einen theoretischen und einen empirischen Abschnitt gegliedert. Im Theorieteil wird zunächst die Entwicklung der digitalen Selbstvermessung erläutert, wobei die sogenannte Quantified-Self-Bewegung von besonderer Relevanz ist. Daher wird gesondert auf deren Leitmotiv „Self-knowledge through numbers“ sowie die Kritik an der Selbstquantifizierung eingegangen. Anschließend folgt ein Kapitel zur ernährungsbezogenen Selbstvermessung, in welchem die Quantifizierung der Ernährung, die Funktionen und Wirkungen von Food-Tracking-Apps sowie die aktuelle Studienlage beschrieben werden. Der nächste Abschnitt handelt von der intuitiven Ernährung. Dabei werden der Intuitionsbegriff, die Prinzipien und Kriterien intuitiver Ernährung sowie der gegenwärtige Forschungsstand erläutert. Daraufhin folgt der empirische Teil der Arbeit, welcher die Untersuchungsmethodik und –auswertung sowie die Diskussion der Ergebnisse umfasst. In einem abschließenden Fazit werden die wichtigsten Erkenntnisse nochmals zusammengefasst und die Forschungsfrage beantwortet.

² Die beiden Begriffe Essverhalten und Ernährungsverhalten werden in dieser Arbeit synonym verwendet.

2 Digitale Selbstvermessung

Die Selbstvermessung ist im Grunde genommen eine besondere Form der Selbstthematization, also der reflexiven Auseinandersetzung mit sich selbst. Zwar ist die Selbstvermessung ein hochaktuelles Phänomen, aber keinesfalls ein neuartiges. Dokumentationen aus der griechischen Antike belegen, dass bereits Hippokrates diverse Praktiken der Selbsterkenntnis durchgeführt hat (vgl. Zillien et al. 2016: 125 ff.). Sowohl damals als auch heute bestand das Interesse dabei vor allem am eigenen Körper und dessen Zustand, weshalb sich die Selbstpraktiken im Prinzip nicht verändert, sondern lediglich an den technischen Fortschritt und politische Dispositive³ angepasst haben (vgl. Schmechel 2016: 143). Allerdings sind die modernen Selbstpraktiken heute deutlich weiter verbreitet und kultivierter, was vor allem dadurch bedingt ist, dass der Mensch sich mittlerweile ganz selbstverständlich als Individuum betrachtet (vgl. Herma 2019: 16 f.). Die Individualität verkörpert heutzutage die „Instanz der Letztversicherung in einer Welt des Kontingenten, der Flüchtigkeit und der raschen Wechsel“ (ebd.: 17) und bietet damit eine gewisse Sicherheit. Der nun stärkere Ich-Bezug in westlich-modernen Gesellschaften bewirkt eine erhöhte reflexive Arbeit an sich selbst, weshalb die Selbstthematization zu einem Dauerthema geworden ist und letztlich das Interesse an der Selbstvermessung geweckt hat.

Während „die ‚Arbeit am Selbst‘“ (Duttweiler und Passoth 2016: 14) früher hauptsächlich mit Worten in Form von Tagebucheinträgen o.ä. vollbracht wurde, hat sie sich im Laufe der Jahrhunderte über Tabellen bis zu den heute dominierenden Zahlen, Statistiken und Diagrammen entwickelt. Mit der digitalen Selbstvermessung können mittlerweile nahezu alle erdenklichen Daten über den Körper, das Verhalten und das Umfeld gesammelt werden – vom Bewegungsverhalten, der Nahrungszufuhr, dem psychischen Zustand, den Körperfunktionen bis hin zu Verhaltensmustern kann alles gemessen werden (vgl. Fröhlich 2018: 212). Die Kultivierung und Verbreitung der modernen Selbstvermessung, auch Lifelogging oder Self-Tracking genannt, wurde vor allem durch die sogenannte Quantified-Self-Gemeinschaft vorangetrieben (vgl. ebd.: 213). Wie die Bewegung entstanden ist und welche Motive die Nutzer verfolgen, wird in Kapitel 2.1 erläutert. Im Anschluss wird in Kapitel 2.2 näher auf das zentrale Thema dieser Arbeit eingegangen: Die ernährungsbezogene Selbstvermessung.

³ Ein Dispositiv im Foucault'schen Sinne umfasst alle sprachlichen und nicht-sprachlichen Diskurse, Institutionen, Reglementierungen, Gesetze, wissenschaftliche Aussagen u.a. Zwischen der Gesamtheit dieser Elemente stellt das Dispositiv eine Verbindung her und erfüllt darüber hinaus strategische Funktionen (vgl. Kammler et al. 2020: 279).

2.1 Entwicklung der Quantified-Self-Bewegung

Die beiden amerikanischen Journalisten Gary Wolf und Kevin Kelly haben ihr gemeinsames Interesse an digitalen Technologien mit ihrer Leidenschaft für das Sammeln, Auswerten und Vergleichen von Daten über Verhaltensweisen, Körpermerkmale und persönliche Leistungen vereint und im Jahr 2007 eine Plattform erschaffen, wo sich Gleichgesinnte austauschen können (vgl. Duttweiler und Passoth 2016: 9 f.). *The Quantified Self*⁴, „a collaboration of users and toolmakers who are interested in working together to share technical expertise and experiences of self-tracking“ (Lupton 2016: 15), ist gewissermaßen die Pionierbewegung der digitalen Selbstvermessung. Die Mitglieder haben vor allem gemeinsam, dass sie sich explizit als Selbstvermesser definieren und ihre Selbstpraktiken bewusst reflektieren, „sodass es sich nicht nur um *Selbstvermesser an sich*, sondern auch *für sich* handelt.“ (Fröhlich 2018: 214).

Neben der Möglichkeit zum digitalen Austausch in Foren, werden auch sogenannte *Meetups* veranstaltet, bei denen die Mitglieder in *Show-and-Tell* Diskussionen ihre persönlichen Erfahrungen präsentieren und gemeinsam analysieren können. Aktuell sind 94.330 Mitglieder und 12.962 Interessierte aus 34 verschiedenen Ländern Teil der Quantified-Self-Gemeinschaft⁵. Von insgesamt 178 *Meetups* finden die meisten in den USA und Europa statt, wobei sich die größte aller Gruppen in San Francisco befindet – dort, wo *The Quantified Self* ursprünglich von Wolf und Kelly gegründet wurde⁶ (vgl. Lupton 2016: 15). Aber auch in Deutschland hat sich die Bewegung seit der Gründung des Pendantes *Quantified Self Deutschland*⁷ im Jahr 2012 durch Florian Schumacher großer Beliebtheit erfreut. Der Bekanntheitsgrad ist bereits innerhalb der ersten Jahre so stark angestiegen, dass schon 2012 im Magazin *Sunday Telegraph* von einer Art Subkultur gesprochen wurde: „It began with a small group of digital obsessives recording their every heartbeat. Today the “quantified self” movement is a gadget-filled fitness craze“ (zit.n. Lupton 2016: 17).

Wolf hat mit seinen beiden Artikeln „Know Thyself: Tracking Every Facet of Life, from Sleep to Mood to Pain, 24/7/365“ (2009) im *Wired Magazine* und „The Data-Driven Life“ (2010) im *New York Times Magazine* für Aufmerksamkeit gesorgt und das Interesse an der Quantified-Self-Bewegung verstärkt. Er beschreibt darin vier wesentliche Veränderungen, die das digitale Self-Tracking überhaupt erst ermöglicht haben: 1. Durch die rasant fortschreitende Technologie wurden elektronische Sensoren optimiert und damit tragbar gemacht; 2. Leistungsstarke

⁴ <https://quantifiedself.com/> (10.05.2021)

⁵ Stand Mai 2021

⁶ <https://www.meetup.com/de-DE/topics/quantified-self/global/> (11.05.2021)

⁷ <https://qsdeutschland.de/> (10.05.2020)

Smartphones sind zum alltäglichen Bestandteil der meisten Menschen geworden; 3. Die Entwicklung von Social Media Plattformen hat die Hemmschwelle zum Teilen von persönlichen Informationen verringert; 4. Durch die Entstehung der sog. Cloud ist der Zugriff auf private Daten mit einer Internetverbindung jederzeit möglich (vgl. Wolf 2010). Diese Entwicklungen haben allesamt dazu beigetragen, dass Daten immer leichter gesammelt, ausgewertet und verglichen werden können. Das digitale Self-Tracking ermöglicht nun auch den Zugang zu Bereichen, die zuvor nicht quantifizierbar zu sein schienen, wie beispielsweise der Stimmung, denn es verwandelt alle Zustände die gemessen werden in objektive Zahlen und Statistiken. Somit sind „alle Praktiken des Self-Tracking [...] im Kern Visualisierungspraktiken, die etwas sichtbar machen, was zuvor – auf diese Weise – nicht sichtbar war.“ (Duttweiler und Passoth 2016: 12). Wie sich das im Leitmotiv der Quantified-Self-Bewegung widerspiegelt, wird im folgenden Kapitel näher erläutert.

2.1.1 „Self-knowledge through numbers“

Grundvoraussetzung für die Selbstvermessung ist Michel Foucault zufolge ein „Willen zum Wissen“ (Foucault 1983, zit.n. Duttweiler und Passoth 2016: 11). Schon in der antiken Diätetik (vgl. Kapitel 2.2) waren „die Übungen, die Speisen, die Getränke, [der] Schlaf, die sexuellen Beziehungen [...] lauter Dinge, die ‚gemessen‘ sein müssen“ (Foucault 2012b: 131, zit.n. Schmechel 2016: 143). Aus der Sorge um sich selbst und der Angst, körperliche Veränderungen nicht wahrzunehmen, ist die Motivation zur Vermessung des eigenen Körpers entstanden. Selbstvermessung entsteht demzufolge nicht durch äußeren Druck, sondern durch den Glaubenssatz: „Du bist es dir schuldig auf dich zu achten.“ (Wiedemann 2016: 69).

Durch die selbstständige Überwachung des eigenen Körpers und Verhaltens ist eine gezielte Beeinflussung und/oder Optimierung dessen möglich, was den „modernen Vorstellungen von Kontrolle und Selbstführung durch ein Mehr an Wissen“ (Duttweiler und Passoth 2016: 13) entspricht. Während früher die Beobachtung und das Vermessen des Körpers hauptsächlich der Medizin dienten, ist die Selbstvermessung mittlerweile zu einer Art Selbstheilungsinstrument geworden, da der Mensch „unabhängig von Expertinnen und Experten und Autoritäten und deren verallgemeinerten Ansichten [wird]“ (Schmechel 2016: 145; vgl. Duttweiler und Passoth 2016: 15). Die gesammelten Daten können schließlich im Falle von Leistungsminderung oder Schmerzen analysiert werden, um einer Verschlechterung des Zustandes vorzubeugen, nach dem Motto: „Prävention durch Wissen, Wissen durch Daten, also Prävention durch Daten“ (Grasse und Greiner 2013: 103). Materielle und zeitliche Ressourcen machen es heutzutage

möglich, Arbeit in den Körper zu investieren und diesen „zu einem reflexiven Identitätsprojekt“ (Gugutzer 2015: 45) werden zu lassen.

Es lässt sich daher festhalten, dass Selbstsorge und Selbsterkenntnis die Hauptmotivatoren für das Durchführen von Selbstvermessungspraktiken sind. Darüber hinaus erfüllt das Vermessen jedoch auch konkrete Funktionen. Zum einen kann es eine *überwachende Funktion* besitzen, das heißt es werden Werte oder Verhaltensweisen überprüft und mit einem Sollwert abgeglichen, um ein spezifisches Risiko zu verringern. Zum zweiten gibt es eine *Routine-Funktion*, die beschreibt, dass ungewollte Verhaltensweisen zugunsten von neuen Gewohnheiten verringert oder abgeschafft werden können. Zum dritten kann das Selbstvermessen über eine *Leistungs-Funktion* verfügen, wobei es häufig um das Körpergewicht oder sportliche Ziele geht, die in der Regel auf eigenen Maßstäben beruhen. Und zuletzt ist eine *experimentelle Funktion* möglich, bei welcher der Spaß am Analysieren von Daten über sich selbst im Vordergrund steht.

Während die ersten beiden Funktionen oftmals sehr persönliche Daten enthalten, die nicht unbedingt mit anderen geteilt werden, da sie häufig „deprimierend, entmutigend oder angsteinflößend“ (Duttweiler und Passoth 2016: 21) sind, besteht beim Leistungsmotiv und der Experimentierfreude in der Regel eine hohe Bereitschaft zum Teilen der Daten. Hieran wird deutlich, dass der digitalen Selbstvermessung neben den übergeordneten Motiven der Selbstsorge und Selbsterkenntnis ganz unterschiedliche spezifische Motive zugrunde liegen können. Im Falle der Quantified-Self-Bewegung steht der Spaß an der Wissenschaft im Vordergrund und wird mit der Selbstoptimierung verbunden, sodass von einer „reflexiven Selbstverwissenschaftlichung“ (Zillien et al. 2016: 123) gesprochen werden kann, was sich auch im Motto „Self-knowledge through numbers“ ausdrückt. Es geht allerdings nicht nur darum, sich selbst zu reflektieren, sondern auch darum sich selbst darzustellen, um „auf sich aufmerksam zu machen, sich zu zeigen und damit das Gefühl zu verschaffen, existent zu sein – woran sonst offensichtlich Zweifel zu bestehen scheinen“ (Schroer 2006: 57). Dies ist insbesondere bei den Mitgliedern der Quantified-Self-Bewegung zu beobachten, die mit großer Freude die Daten über ihre (körperlichen) Leistungen teilen, um Anerkennung zu erhalten, welche letztlich ihren Selbstwert steigert.

2.1.2 Entkörperlichung durch Daten?

Der Prozess der Selbstvermessung reduziert den Körper auf Zahlen, was nach Schmitz als „sensualistische Reduktion“ (1990: 19ff.) bezeichnet werden und zu einer Entkörperlichung

führen kann. Dennoch oder gerade deshalb faszinieren die Zahlen die Selbstvermesser, da sie „übersichtlich, eindeutig und gestaltbar [sind und] die Komplexität des Lebens auf wenige Körperdaten [reduzieren]“ (Gugutzer 2016: 174). So beschreibt auch Wolf die reduktionistische Funktion der Zahlen als sehr nützlich: „Numbers make problems less resonant emotionally but more tractable intellectually.“ (Wolf 2010). Es geht schließlich darum, die Intuition gegen berechenbare Daten auszutauschen, um so die Kontrolle über den eigenen Körper und das Verhalten zu erlangen und nach den eigenen Vorstellungen zu leben. Die Anhänger der Quantified-Self-Bewegung bezeichnen dies als „Projekt der Befreiung“ (Schulz 2016: 45), denn sie lehnen es ab, fremdgesteuert zu werden und „den eigenen Körper als schicksalhafte biologische Gegebenheit hinzunehmen“ (Gugutzer 2015: 45).

Kritiker der Bewegung sehen jedoch genau hier ein Problem, denn ein Leben, das aufgrund der Quantifizierung zunehmend vorhersehbar ist, führe zu einer geringeren qualitativen Selbstwahrnehmung, sodass „der wahrgenommene Subjektstatus tendenziell verloren geht und Menschen sich zu Objekten der Quantifizierung verdinglicht erfahren“ (ebd.: 48). Hieraus ergibt sich ein Paradoxon, denn eigentlich soll die Selbstvermessung eine erhöhte Selbstwahrnehmung bewirken – der Quantifizierungsprozess impliziert den Kritikern zufolge jedoch ein abnehmendes leibliches Spüren, sodass die Selbstwahrnehmungsfähigkeit unter Umständen nachlässt und sich eine Entfremdung vom leiblich sinnlichen Körper einstellt. Alexandra Carmichael, eine ehemalige Pionierin des Self-Trackings, hat die Entkörperlichung am eigenen Leib gespürt und daher im Jahr 2010 die Selbstvermessung abgebrochen: „What they didn't see/Was/The self-punishment/The fear/The hatred behind the tracking//I had stopped trusting myself/Letting the numbers drown out/My intuition/My instincts“⁸ (vgl. Duttweiler und Passoth 2016: 25).

Ob die Selbstvermessung nun das Vertrauen in den eigenen Körper schwächt oder doch zu einer erhöhten Körperwahrnehmung und Selbstbestimmung führt, lässt sich folglich schwer beantworten. Entscheidend ist aber eindeutig das Ausmaß der Selbstvermessung: Je mehr Lebensbereiche vermessen werden, je konsequenter und andauernder dies erfolgt, umso wahrscheinlicher ist eine abnehmende Selbstwahrnehmungsfähigkeit (vgl. Schaupp 2016).

2.2 Ernährungsbezogene Selbstvermessung: Food-Tracking

Dass der Körper als reflexives Identitätsprojekt eine wichtige Stellung in der heutigen Gesellschaft einnimmt, sollte aus den vorangegangenen Kapiteln bereits klar geworden sein.

⁸ <https://quantifiedself.com/blog/why-i-stopped-tracking/> (17.05.2021)

Die Ernährung erweist sich für viele Menschen als eine wichtige Stellschraube zur gezielten Körpermanipulation und zählt daher zu den am häufigsten vermessenen Bereichen bei der Arbeit am Selbst. Bereits in der antiken Diätetik war die Ernährung eine der zentralen Selbstpraktiken. Seitdem hat sich jedoch, genau wie in anderen Bereichen der Selbstvermessung, ein Wandel von der schriftlich-erzählerischen hin zu der zahlenmäßigen Reflexion des Ernährungsverhaltens vollzogen (vgl. Zillien et al. 2016: 125f.). Dabei haben neben dem technischen Fortschritt vor allem die Naturwissenschaften eine große Rolle gespielt. Im nächsten Kapitel soll der Prozess der Ernährungsquantifizierung grob geschildert und dabei besonders auf den Zusammenhang zwischen der antiken Diätetik und modernen Diätkonzepten eingegangen werden. Darüber hinaus werden das Wiegen und das Kalorienzählen als primäre quantitative Verfahren der Ernährungspraxis erläutert. Anschließend wird in einem weiteren Kapitel das Food-Tracking⁹ – die moderne Form der Ernährungsreflexion – definiert und dessen Funktionsweise sowie die Auswirkungen auf den Nutzer beschrieben. Im dritten Unterkapitel wird der aktuelle Forschungsstand hinsichtlich langfristiger Konsequenzen des Food-Trackings thematisiert.

2.2.1 Der Weg zur quantifizierten Ernährung

Bevor sich die Ernährungswissenschaft im Laufe des 19. Jahrhunderts ausgebildet hat, wurde der Umgang mit dem eigenen Körper von der Diätetik, definiert als „die Lehre von der Lebensweise“ (Klotter 2015: 142), dominiert. Ihre historischen Wurzeln hat die Diätetik in der griechischen Antike, wo sie von Hippokrates (ca. 460-377 v. Chr.) und Galenos von Pergamon (ca. 129-215 n. Chr.) begründet wurde (vgl. Klotter 2015: 39 f.; Zillien et al. 2016: 125). Auch der griechische Philosoph Sokrates (ca. 469-399 v. Chr.) hatte bereits genaue Vorstellungen von einer gesunden Lebensweise, die auf der Selbstthematisierung beruhte: „Jeder beobachte sich selber und notiere, welche Nahrung, welches Getränk, welche Übung ihm guttun und wie er sie nehmen muss, um die Gesundheit am besten zu erhalten“ (Foucault 1989: 140, zit.n. Zillien et al. 2016: 125f.). Nach den Regeln der antiken Diätetik entstanden Krankheit und Gesundheit aus einem komplexen Zusammenspiel von Körper, Geist und Umwelt, weshalb alle Faktoren gleichermaßen berücksichtigt werden sollten. Das diätetische Grundprinzip der Homöostase galt auch für die Ernährung, die stets ausgewogen und maßvoll zu sein hatte. Nur durch die Berücksichtigung aller (Geschmacks-)Elemente, „des Kalten und Warmen, des

⁹ In der Literatur wird für die moderne ernährungsbezogene Selbstvermessung alternativ auch der Begriff *Diet-Tracking* verwendet, welcher darauf hinweist, dass häufig nicht nur die Nahrungszufuhr, sondern auch körperbezogene Faktoren, wie das Körpergewicht, erfasst werden (vgl. Zillien et al. 2016: 132). Dennoch schließt der Begriff *Food-Tracking* dies nicht grundsätzlich aus.

Feuchten und Trockenem, des Bitteren und des Süßen usw.“ (Barlösius 2016: 59), konnten demzufolge Gesundheit und Wohlbefinden hergestellt bzw. erhalten werden. Nach den Vorstellungen von Platon (ca. 428-348 v. Chr.) und Pythagoras (ca. 570-510 v. Chr.), zwei weiteren griechischen Philosophen, diente Nahrung dazu, die Seele zu ernähren, da diese den Körper kontrolliere. Dabei wurde jedoch empfohlen, der Seele nur „wenige sinnliche Genüsse“ (Klotter 2016: 15) zu erlauben, da sie sonst verderbe. Bereits damals gab es also Essensvorschriften und -regeln, die sich bis heute in Ernährungskonzepten und Diäten¹⁰ widerspiegeln: „Any dietary regimen, whether it involves the reduction of energy intake (as the word ‘diet’ is now commonly taken to mean) or not, is a system of regulation and rules that dictate which foods should be eaten“ (Lupton 1996: 64). Auch das Schlankeitsideal stammt aus dieser Zeit, wobei die Definition von Schlankheit in der Antike deutlich vielschichtiger war als heute: „Schlank meint [...] [damals] nicht mehr nur einfach schön und attraktiv, schlank steht dann für den Versuch, die Seele in einem üppigen Leib nicht noch stärker einzukerkern“ (Klotter 2016: 16).

Das ursprüngliche ganzheitliche diätetische Konzept wurde zwar weitestgehend verdrängt, geblieben ist aber das sogenannte platonische Denken, welches das maßvolle Essen gutheißt und die Basis für alle nachfolgenden Diätkonzepte darstellt (vgl. Klotter 2016: 16 f.). Die Orientierung an Empfehlungen oder Vorschriften zur Ernährungsweise funktioniert nur deshalb, weil dadurch einerseits ein Gefühl von Kontrolle impliziert wird und andererseits die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden abgegeben werden kann – man muss sich also selbst nicht weiter damit auseinandersetzen, sondern kann sich den Regeln des Ernährungskonzeptes folgen (vgl. Barlösius 2016: 77 f.; Klotter 2016: 15). Diäten erfüllen somit das „Ideal einer ‚praktisch-rationalen Lebensführung‘“ (Barlösius 2016: 77), die mit einem hohen Ausmaß an Selbstreflexion und Selbstbeherrschung einhergeht, was wiederum gesellschaftliche Anerkennung erzeugt. Darüber hinaus stellen Diäten „ein Instrument zur sozialen Positionierung“ (ebd.: 78) dar, denn sie können sowohl Zugehörigkeit herstellen, als auch Distanz zum sozialen Umfeld auslösen.

¹⁰ Im Vergleich zur Diätetik, umfassen Diäten lediglich Empfehlungen bzw. Vorschriften zur Ernährungsweise, das heißt sie reduzieren die Herstellung von Gesundheit und Wohlbefinden auf die Nahrungszufuhr, anstatt diese im Zusammenhang mit Umweltfaktoren usw. zu betrachten (vgl. Zillien et al. 2016: 125). Darüber hinaus stellen Diäten für alle Menschen gleichermaßen geltende Normen auf, während das Maßhalten in der Diätetik immer unter Berücksichtigung individueller Komponenten erfolgt (vgl. Klotter 2015: 40). Medizinisch nicht notwendige Diäten sollen in der Regel durch eine reduzierte Energiezufuhr eine Gewichtsabnahme induzieren (vgl. Lupton 1996: 64).

Die Ernährungslehren basierten bis hierhin lediglich auf der subjektiven Selbstreflexion und den daraus gezogenen Schlüssen für ein gesundes Essverhalten. Erst in der Neuzeit, gegen Ende des 16. Jahrhunderts, begannen zahlenmäßige Selbstexperimente mit der Ernährung. Santorio Santorio analysierte 30 Jahre lang mit Hilfe einer eigens gebauten Sitzwaage die Differenz zwischen seiner Nahrungszufuhr und seinen Ausscheidungen und gilt daher als „founding father of metabolic studies“ (Eknoyan 1999, zit. n. Zillien et al. 2016: 127). Dies war aber bloß die Vorstufe einer verwissenschaftlichten Ernährung, denn die Ernährungswissenschaft entwickelte sich erst im 19. Jahrhundert allmählich durch die starke Präsenz der Naturwissenschaften. Im Mittelpunkt der Forschung standen nun die einzelnen Nahrungsmittelbestandteile und deren Einfluss auf den Stoffwechsel des Menschen. Durch die Entwicklung des Kalorimeters, das den exakten Energieumsatz eines Menschen sowie den Brennwert eines Nahrungsmittels bestimmen kann, wurde schließlich die Quantifizierung der Ernährung möglich. Folglich konnten nun der Kaloriengehalt von Nahrungsmitteln sowie der Energieverbrauch bei körperlichen Aktivitäten berechnet werden (vgl. Barlösius 2016: 62; Zillien et al. 2016: 128 f.).

Ebenfalls im 19. Jahrhundert fand eine zunehmende Verbreitung der Personenwaage statt. Obwohl diese zunächst nur öffentlich zugänglich war, wurde sie trotzdem ohne Scham genutzt, denn „es überwog die Neugier, die Faszination, auf einfache und billige Weise sein Körpergewicht erfahren zu können“ (Payer 2012: 310, zit. n. Zillien et al. 2016: 129 f.). Erst durch die Erschwinglichkeit für Privathaushalte, wurde das Wiegen zu einem intimen Vorgang. Denn die Waage ermöglicht nicht nur eine objektive Feststellung des Körpergewichts, sondern klassifiziert dieses beispielsweise mit Hilfe des Body-Mass-Index (BMI)¹¹ in Unter-, Normal- und Übergewicht. Vor dem Hintergrund des Schlankheitsideals, „[scheint] die Personenwaage [...] dadurch negativ assoziiert zu sein und eine Handlungsaufforderung darzustellen, (mehr) auf die Gesundheit und das Äußere zu achten“ (Frommeld 2019: 28). Heutzutage ist in fast dreiviertel aller deutschen Haushalte eine Waage vorhanden, weshalb sie das erfolgreichste „Health & Beauty Care-[Produkt]“ (ebd.: 11) ist und das, obwohl viele Menschen einen negativen Bezug zu ihr haben. Die Personenwaage trägt somit einen großen Teil zur Quantifizierung des Körpers und der in Kapitel 2.1.2 angesprochenen zunehmenden Entkörperlichung und Vergegenständlichung des Körpers bei (vgl. Zillien et al. 2016: 130).

¹¹ Der BMI beruht auf einer Formel, die das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße setzt, wodurch beurteilt werden kann, ob das Gewicht im Normbereich, zu niedrig oder zu hoch ist. Dabei wird die Körperzusammensetzung jedoch nicht berücksichtigt, das heißt eine Unterscheidung in Fett- und Muskelmasse bleibt aus.

Im 20. Jahrhundert bekam das Kalorienzählen als Diätmethode erstmalig Aufmerksamkeit, als die amerikanische Ärztin Lulu Hunt Peters 1918 diese neue Methode vorstellte: „Hereafter you are going to eat calories of food. Instead of saying one slice of bread, or a piece of pie, you will say 100 calories of bread, 350 calories of pie“ (Brumberg 1988: 241, zit.n. Bray 1996: 426). Die Personenwaage dient als Instrument zum Kalorienzählen, da in der Regel nicht nur die aufgenommenen Nahrungskalorien gezählt werden, sondern auch das Ergebnis der Ernährung in Form des Körpergewichts gemessen wird. Somit kann ein direkter Zusammenhang zwischen der Praxis des Kalorienzählens und Wiegens hergestellt werden. Beide sind Ausdruck der quantifizierten Ernährungswissenschaft und werden im Zuge der Körpervermessung und Körperoptimierung eingesetzt (vgl. Schmechel 2016: 146). Darüber hinaus werden durch das Kalorienzählen einst natürliche Prozesse wie Hunger und Körpergewicht als steuerbare Prozesse betrachtet, sodass der Körper nicht mehr als natürlich regulierter Körper wahrgenommen wird, sondern als kontrollierbarer Körper (vgl. Bray 1996: 426 f.).

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Herausbildung einer quantifizierten Ernährungswissenschaft sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich bringt. Die Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis und Selbstinformation haben den ungemeinen Vorteil der „Selbstbestimmung über den eigenen Körper“ (Schmechel 2016: 146), sodass die Unabhängigkeit von Experten gefördert wird (vgl. Kapitel 2.1.1). Auf der anderen Seite führen ständig aufkommende neue Erkenntnisse über die vermeintlich gesündeste, nachhaltigste und moralisch vertretbarste Ernährung zur „Fragilität und Konflikthaftigkeit des (ernährungs)wissenschaftlichen Wissens“ (Zillien et al. 2016: 135), denn die Empfehlungen sind alles andere als einheitlich. Die vielfältigen Möglichkeiten sich zu ernähren, schaffen Unsicherheit, aber auch „weit diffizilere und tiefgreifendere Normen und Verantwortlichkeiten“ (Schmechel 2016: 146), die sich in den Essgewohnheiten niederschlagen: „[...] The private sphere of the kitchen/dining room was transformed into a quasi-chemical laboratory, where middleclass women juggled with various kinds of scientifically coded food or fuel in order to produce meals which would ensure the normalization of their families' body weight and health.“ (Bray 1996: 426). So werden schließlich vermehrt Ernährungsstile und Diäten wie beispielsweise das Kalorienzählen praktiziert, denn sie reduzieren die Komplexität der Ernährungsempfehlungen und lösen damit ein Gefühl von Sicherheit, Vertrauen und Kontrolle über das eigene Leben aus.

2.2.2 Funktionen und Wirkweise des digitalen Food-Trackings

Bei der modernen Form des Kalorienzählens, werden nicht nur die Nahrungszufuhr und das Körpergewicht kontrolliert, sondern häufig auch die körperliche Aktivität, gemessen an der

Schrittzahl und/oder den verbrannten Kalorien (vgl. Zillien et al. 2016: 132). Die Praktik des Kalorienzählens zählt zu den sog. „active tracking“-Methoden (Duttweiler und Passoth 2016: 11), bei welchen die zu messenden Daten weitestgehend manuell eingegeben werden müssen – anders als beim „passive tracking“ (ebd.: 12), wo die Daten mit Hilfe spezifischer Sensoren automatisiert erfasst werden. Während das Schrittezählen oder die Schlafüberwachung beispielsweise durch das Tragen einer Smartwatch keine Eigeninitiative für das Aufzeichnen der Daten erfordern, muss das Food-Tracking jeden Tag aufs Neue aktiv durch den Nutzer ausgeführt werden. Das Körpergewicht kann bei modernen WLAN-Waagen zwar automatisch mit dem Smartphone synchronisiert werden, der Gang auf die Waage muss aber dennoch aktiv erfolgen (vgl. Zillien et al. 2016: 132).

Für das digitale Food-Tracking wird eine App benötigt, in der die zugeführten Nahrungsmittel eingetragen werden können. Viele dieser Apps sind grundsätzlich kostenfrei, bieten aber sog. In-App-Käufe an, wobei es sich um zahlungspflichtige Extraleistungen handelt. Diese Extraleistungen umfassen häufig den Zugriff auf Ernährungspläne und Rezepte, ausführlichere Ernährungsauswertungen und die Synchronisation mit Fitness-Tracking-Apps, welche die körperliche Aktivität erfassen. Bei Erstnutzung der App werden zunächst einige Daten wie Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Körpergröße und das Ziel abgefragt. Für letzteres werden spezifische Kategorien vorgegeben, die im Grunde immer auf das Körpergewicht abzielen: *Abnehmen*, *Zunehmen* oder *Gewicht halten*. Je nachdem, welches Ziel gewählt wird, fällt die täglich vorgegebene Energiezufuhr unterschiedlich hoch aus. Am Beispiel der Food-Tracking Apps *YAZIO* und *MyFitnessPal* werden die Diskrepanzen im Design und den Berechnungen zwischen verschiedenen App-Anbietern deutlich (siehe Abb. 1 und 2): Obwohl die Registrierung in beiden Apps mit denselben Daten und demselben Ziel (*Gewicht halten*) durchgeführt wurde, unterscheidet sich die empfohlene Kalorienmenge. Die Kalorienbilanz wird in der App *YAZIO* mit einem Ring dargestellt, der sich im Laufe des Tages durch das Hinzufügen von Nahrungsmitteln allmählich schließt. Wenn die empfohlene Kalorienmenge überschritten wird, verändert sich die gesamte Übersicht farblich, sodass die Abweichung vom Soll-Wert deutlich wird (siehe Abb. 1). *MyFitnessPal* veranschaulicht die Kalorienbilanz dagegen in einer mathematischen Gleichung, deren Ergebnis bei Unterschreitung der Kalorienvorgabe grün erscheint und bei Überschreitung rot (siehe Abb. 2).

Die Eingabe der Nahrungsmittel erfolgt üblicherweise in den Mahlzeiten-Kategorien Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks/Zwischenmahlzeiten. Dies funktioniert entweder über die Suchfunktion, den Barcode-Scanner oder bereits abgespeicherte

Nahrungsmittel bzw. Mahlzeiten. Nach der Eingabe erscheint unmittelbar die automatische Auswertung unter Angabe der Gesamtkilokalorien, der drei Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) und je nach Leistung der App auch einiger Mikronährstoffe, wie Mineralstoffe und Vitamine. Darüber hinaus können teilweise auch Faktoren wie der glykämische Index¹², Portionsgrößen im Zusammenhang mit dem Sättigungsgefühl und Geschmackserlebnis sowie Kosten, Ort und ein Foto der Mahlzeit erfasst werden (vgl. Zillien et al. 2016: 132). Sobald die App mit einem Aktivitäts-Tracker gekoppelt wird, werden die verbrannten Kalorien direkt zu der vorgegebenen Energiezufuhr addiert, wodurch bei hoher körperlicher Aktivität mehr Kalorien aufgenommen werden können, als bei niedriger. Anders als bei den meisten anderen Diäten, gibt es beim Food-Tracking jedoch keine direkten Vorschriften, welche Nahrungsmittel verzehrt werden dürfen und welche nicht – es sei denn, das Tracken wird an einen Ernährungsplan gekoppelt. Zusätzlich veranschaulichen viele Food-Tracking-Apps den Diäterfolg anhand von Gewichtskurven oder der Veränderung des BMIs, falls das Körpergewicht getrackt wird. Daran wird deutlich, dass es beim digitalen Food-Tracking längst nicht mehr nur um das Kalorienzählen geht, sondern vielmehr um „idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung“ (Gugutzer 2013: 67).

Das digitale Food-Tracking quantifiziert nicht bloß die Ernährung in Zahlen, es bereitet die Daten grafisch in Form von Tabellen, Kurven, Diagrammen usw. auf. Diese vermitteln „den Eindruck von Eindeutigkeit und (wissenschaftlicher) Wahrheit“ (Gugutzer 2016: 172), da Zahlen selten infrage gestellt, sondern als etwas Objektives wahrgenommen werden. Daneben verfügen die Tracking-Apps über sog. Gamification-Elemente, wie Punkte, Orden oder Emojis, die für erbrachte Leistungen vergeben werden (vgl. Schaupp 2016: 75). Ziel der Gamification ist es in erster Linie die extrinsische Motivation des Nutzers und damit seine Leistung zu erhöhen, aber letztendlich auch „eine emotionale Bindung an App und Unternehmen“ (Schollas 2016: 93) zu evozieren. Diese „verspielte Variante der Verhaltensmodifikation“ (ebd.: 92) trägt maßgeblich zum Erfolg des digitalen Food-Trackings bei und ist der entscheidende Unterschied zur analogen Selbstvermessung: Während die herkömmliche Ernährungsprotokollierung ohne App kein unmittelbares Feedback hergibt, da sie erst noch ausgewertet werden muss, wird das Ernährungsverhalten in einer Tracking-App direkt sichtbar und löst dadurch häufig eine „disziplinarische Wirksamkeit“ (Schaupp 2016: 75) aus.

¹² Der glykämische Index ist ein „Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel“ (Zillien et al. 2016: 132).

2.2.3 Aktuelle Studienlage: Kontrollzwang durch Food-Tracking?

Anders als bei vielen anderen Diäten, die lediglich bestimmte Ernährungsregeln aufstellen, führt die numerische Sprache des Food-Trackings bei vielen Nutzern zu einem Wissenszuwachs über den Kalorienbedarf, die Brennwerte und Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel. Dies fördert eine „zunehmende Expertisierung auf Laienseite“ (Zillien et al. 2016: 134; vgl. Kapitel 2.1.1), die wiederum mehr Selbstbestimmung über den eigenen Körper ermöglicht, was „die affektive Beziehung zum Körper [vertieft]“ (Duttweiler und Passoth 2016: 28). Kritiker sind dagegen der Auffassung, dass den Zahlen übermäßig viel Glauben geschenkt werde, weshalb „andere Aspekte wie beispielsweise die Ausgewogenheit der Ernährung, der Geschmack usw. aus dem Blick geraten“ (Zillien et al. 2016: 133) könnten. Da Self-Tracking-Praktiken im Allgemeinen das Potenzial besitzen, einen Kontrollzwang bis hin zu einer „suchtähnlichen Abhängigkeit“ (Gugutzer 2016: 169) auszulösen, stellt sich die Frage welche Konsequenzen sich dabei für das Food-Tracking im Speziellen ergeben (vgl. Motyl 2020).

Die Anzahl der Studien zur Self-Tracking Thematik ist in den letzten Jahren langsam aber stetig angestiegen (vgl. Duttweiler und Passoth 2016). Auch zur ernährungsbezogenen Selbstvermessung gibt es bereits einige Untersuchungen, deren Fragestellungen sich häufig um den Zusammenhang zwischen dem Kalorienzählen und den Symptomen einer Essstörung drehen (vgl. Levinson et al. 2017; Linardon und Messer 2019; McCaig et al. 2020; Romano et al. 2018; Simpson und Mazzeo 2017). Meist wird dabei jedoch nicht nur das Kalorienzählen betrachtet, sondern auch die im Rahmen des Food-Trackings praktizierte Gewichtskontrolle. Wenig überraschend haben die Studien allesamt Korrelationen festgestellt, die darauf hindeuten, dass ein Großteil der Nutzer von Food-Tracking-Apps Symptome aufweist, die denen einer Essstörung gleichen. Diese äußern sich beispielsweise in „higher levels of eating concern and dietary restraint, controlling for BMI“ (Simpson und Mazzeo 2017) sowie in „significantly higher levels of attitudinal (dichotomous thinking, shape, weight, and eating concerns) and behavioural (binge eating, dietary restraint) eating disorder symptoms and psychosocial impairment“ (Linardon und Messer 2019). Im Vergleich zu Menschen ohne Essstörung, nutzen solche mit stark ausgeprägter Essstörung vermehrt Food-Tracking-Apps, weil das Tracken den Symptomen der Essstörung¹³ schmeichelt (McCaig et al. 2020). Dass der Einfluss des Food-Trackings bei Personen mit bereits diagnostizierter Essstörung besonders

¹³ Auf die unterschiedlichen Ausprägungen und Krankheitsbilder von Essstörungen soll in dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden. Gemeint ist an dieser Stelle vor allem das Bedürfnis nach Kontrolle über das Essverhalten, welches sowohl bei Essstörungen, als auch beim Food-Tracking ein zentrales Merkmal ist (vgl. Klotter 2015; 2016).

gravierend ist, wurde zudem in einer Studie von Levinson et al. (2017) deutlich: Obwohl fast drei Vierteln der Nutzer bewusst ist, dass die Nutzung einer Food-Tracking App zu ihrer Essstörung beiträgt, verwenden sie diese trotzdem weiter.

Diesen Erkenntnissen zufolge, besitzt das Food-Tracking das Potenzial zur Entwicklung eines essgestörten Verhaltens und ist im Falle einer manifesten Essstörung ein Mittel zur Festigung des Krankheitsbildes. Allerdings *muss* daraus nicht zwangsläufig eine Essstörung resultieren, denn so wie viele andere psychogene Störungen, entsteht auch diese aus einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Faktoren (vgl. Klotter 2015, 2016). Demnach scheint zwar der Anteil an Nutzern, bei denen ein Kontrollzwang überwiegt, größer zu sein, aber es gibt offenkundig auch einen Teil, der das Food-Tracking lediglich als harmloses Tool verwendet. Die aktuelle Studienlage bildet diesen Bereich allerdings nicht ab, sodass noch keine Aussage darüber getroffen werden kann, ob bei der Food-Tracking Nutzung ohne Krankheits hintergrund eine intuitive Ernährungsweise möglich ist oder nicht.

3 Natürlich Essen: Intuitive Ernährung

„Hör auf dein Bauchgefühl“ – den Satz hat wohl jeder in einem Entscheidungsprozess bereits zu hören bekommen. Entscheidungen mussten Menschen zwar schon immer treffen, aber das „Verhalten bei Entscheidungen ändert sich trotzdem, weil sich die Gesellschaft verändert, und das immer schneller“ (Poetzsch 2018: 5 f.). Durch Wohlstand, Globalisierung und Individualisierung, um nur einige Ursachen zu benennen, stehen Menschen in industrialisierten Ländern heutzutage vor tausenden Möglichkeiten, zwischen denen abgewogen werden muss – dies betrifft sowohl kleine alltägliche, als auch große lebensverändernde Entscheidungen. Dabei soll stets die bestmögliche Wahl getroffen werden, denn der Mensch will in der Regel „Leistung und Schönheit, Perfektion und Schnelligkeit“ (ebd.: 6) erreichen. Gerade bei der Ernährung können die vielfältigen Möglichkeiten in Kombination mit bestimmten Ansprüchen – beispielsweise an das äußere Erscheinungsbild, die Gesundheit oder die Nachhaltigkeit – problematisch werden, denn Essen ist lebensnotwendig und somit Bestandteil täglicher Entscheidungsprozesse.

Wir leben in einem Überangebot von Nahrung, sodass es schwer fällt herauszufinden, was der Körper gerade *wirklich* braucht. Nahrung ist schließlich nicht nur ein physiologisches Sättigungsmittel, sondern befriedigt auch individuelle psychische Bedürfnisse, wie zum Beispiel Emotionen. Genau diese Bedürfnisse klammert die intuitive Ernährung jedoch aus. Intuitive Ernährung „ist ein dynamischer Prozess, bei dem Geist, Körper und Essen in Einklang

gebracht werden“ (Resch et al. 2013: 28). Das heißt es handelt sich um eine sehr bewusste und adaptive Art des Essens, die eine starke Verbindung zum eigenen Körper erfordert (vgl. Tylka und Kroon Van Diest 2013). Im Grunde genommen ist intuitive Ernährung die natürlichste Ernährungsform, denn sie beinhaltet keinerlei Vorschriften oder Verbote, wie es bei Diäten der Fall ist, weshalb sie den größten Gegensatz zu diesen darstellt. Ziel des intuitiven Essens ist es, „eine gesunde Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper“ (Resch et al. 2013: 56) zu entwickeln, wobei „die Reise zum intuitiven Essen ein Prozess ist, zu dem auch Höhen und Tiefen gehören, anders als bei einer Diät, wo die übliche Erwartung ein stetig wachsender Fortschritt ist“ (ebd.: 68 f.).

Im Folgenden wird der Begriff Intuition näher definiert, um ein einheitliches Verständnis herzustellen. Anschließend werden die zehn Prinzipien intuitiver Ernährung nach Resch und Tribole (2013) erläutert, sodass der Grundgedanke intuitiven Essens deutlich wird. Des Weiteren folgt eine Beschreibung der sogenannten Intuitive Eating Scale, welche als Messinstrument zur Bewertung des Essverhaltens hinsichtlich dessen intuitiver Ausprägung eingesetzt werden kann. Zuletzt wird der aktuelle Forschungsstand wiedergegeben, welcher Hinweise auf die gesundheitlichen Auswirkungen einer intuitiven Ernährungsweise gibt.

3.1 Definition von Intuition

Die meisten Menschen wissen etwas mit dem Begriff Intuition anzufangen, ohne darüber nachzudenken. Und genau das ist bereits der Kern intuitiver Denkprozesse: Sie erfordern keine Reflexion, keine Logik und keinen Verstand, weshalb man sie als „eine Art unbewusste Intelligenz“ (Poetzsch 2018: 95) bezeichnen kann. Zwar gibt es bis heute noch keine allgemein anerkannte wissenschaftliche Definition von Intuition, es lassen sich aber dennoch einige grundlegende Merkmale festhalten: 1. Intuitive Prozesse beruhen auf implizitem Wissen, welches im Laufe des Lebens durch Erfahrungen gesammelt wird; 2. Die zugrundeliegenden kognitiven Prozesse¹⁴ laufen überwiegend unterbewusst ab; 3. Diese kognitiven Prozesse münden in einem (Bauch-)Gefühl, welches bewusst wahrgenommen wird und signalisiert, wie eine Entscheidung getroffen werden sollte, selbst wenn die Logik dagegenspricht (vgl. Volz und Zander 2014: 27). Dabei ist Folgendes besonders wichtig: „All three main criteria have to be present at the same time and thus it is the combination of the three that satisfies the definition of intuition“ (ebd.: 27).

¹⁴ Kognitive Prozesse umfassen die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung von Informationen. Somit „subsumiert [Kognition] alle Formen des Wissens und Denkens“ (Hoffmann und Akbar 2019: 72).

Wie bereits erwähnt wurde, sind Erfahrungen besonders relevant für die Intuition. Einfach ausgedrückt können diese positive oder negative Stimuli auslösen. Im Rahmen von assoziativen Lernprozessen werden die Reize neuronal miteinander verknüpft und das daraus gewonnene Wissen im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Bei intuitiven Entscheidungsprozessen fließt dieses implizit erworbene Wissen schließlich unbewusst ein und beeinflusst das Ergebnis (vgl. Volz und Zander 2014: 27).

Zentral für das Intuitionsverständnis sind zudem die beiden „phänomenalen Eigenschaften“ (Mamin 2020: 37) Unmittelbarkeit und Gewissheit. Unmittelbarkeit ist als eine plötzliche, schlagartige Eingebung zu verstehen, das heißt „dem Subjekt sind die Gründe für das Erkannte nicht zugänglich, möge eine Ableitung aus Gründen unmöglich, möglich oder notwendig sein“ (ebd.: 37). Mit Gewissheit ist eine starke subjektive Überzeugung der intuitiven Eingebung gemeint, die jedoch keinesfalls mit objektiver Sicherheit gleichzustellen ist, weshalb die Intuition auch nicht unfehlbar ist (vgl. ebd.: 39). Aufgrund der phänomenalen Unmittelbarkeit und Gewissheit, ist es den Menschen häufig nicht möglich, ihre intuitiven Entscheidungen oder Erkenntnisse zu begründen: „People know without knowing how they know, i.e., they do not know on which cue(s)-criterion relationship they base their judgment“ (Volz und Zander 2014: 26).

3.2 Prinzipien intuitiver Ernährung

Das Konzept der intuitiven Ernährung stammt ursprünglich von den beiden amerikanischen Ernährungswissenschaftlerinnen Elyse Resch und Evelyn Tribole. Im Jahr 1995 haben sie gemeinsam ein Buch mit dem Titel „Intuitive Eating: An Anti-Diet Approach“ herausgebracht, welches ihren „mind-body self-care eating framework“ (Gattuso 2020) beschreibt. Im Grunde genommen ist intuitive Ernährung jedoch kein neuartiges Konzept, sondern die natürlichste Art sich zu ernähren. So besitzen Säuglinge ohne jegliches Zutun die Fähigkeit zum intuitiven Essen: „Wenn ein Kind geboren wird, ist es mit der Fähigkeit ausgestattet zu wissen, was es an Nahrung braucht“ (Resch et al. 2013: 287). Die Hunger- und Sättigungssignale des Körpers werden in dieser ersten Lebensphase besonders intensiv wahrgenommen und das jeweilige Bedürfnis direkt eingefordert. Dementsprechend ist das Vertrauen von Kindern in ihren Körper und dessen Signale hoch, zumindest solange die Bedürfnisse regelmäßig gestillt werden. Durch kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse verlieren die meisten Kinder im Laufe der Zeit in unterschiedlichem Ausmaß ihre Fähigkeit intuitiv zu essen. Essensregeln, gesellschaftliche Normen, Idealvorstellungen und vieles mehr führen zu Misstrauen in die eigenen Körpersignale, weshalb sowohl Hunger- als auch Sättigungssignale häufig übergangen werden,

was nicht selten in einem gestörten Essverhalten mündet (vgl. ebd.: 188 f.). Wissenschaftlern zufolge kann intuitives Essverhalten jedoch zurückgewonnen bzw. neu erlernt werden, wobei dies nicht über Nacht geschieht, sondern in einem langen Prozess, der viel Arbeit an sich selbst erfordert (vgl. Resch et al. 2013: 68 ff.; Wood-Barcalow et al. 2021: 296). Von zentraler Bedeutung dabei ist, dass das Vertrauen in den eigenen Körper wiederhergestellt wird: „Intuitive eating is grounded in the belief that we are born with the wisdom for knowing what, when, and how much to eat“ (Wood-Barcalow et al. 2021: 296).

Nach Resch und Tribole (2013) wird intuitive Ernährung durch zehn Prinzipien charakterisiert, die gemeinsam zum Ziel haben „eine gesunde Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper“ (ebd.: 56) herzustellen. Den wichtigsten Schritt in diese Richtung beschreibt das *erste Prinzip*, welches besagt, dass die sogenannte Diätmentalität endgültig abgelegt werden muss, um intuitiv essen zu können. Das bedeutet, allen Formen von Ernährungskonzepten, die bestimmten Regeln folgen und dabei meist Gesundheit, Schlankheit und/oder Schönheit versprechen, keine Beachtung mehr zu schenken. Resch und Tribole betonen die Wichtigkeit dieses Prinzips ganz besonders: „You have to start there because if you still have the idea of going on another diet after “I’ll give intuitive eating a try,” it’s not ever going to be something that you can embrace“ (Gattuso 2020). Die Diätmentalität findet sich nicht nur in bekannten Diäten, wie z. B. der Low-Carb oder Low-Fat Diät, sondern auch in sog. Pseudo-Diäten, wozu auch das Kalorienzählen gehört (vgl. Resch et al. 2013: 80 ff.).

Das *zweite Prinzip* weist auf das physiologische Hungergefühl hin. Dieses soll beim intuitiven Essen nicht unterdrückt, sondern angenommen werden. Wenn der Körper ein Hungersignal freisetzt, beispielsweise in Form von Magenknurren, dann akzeptiert der intuitive Esser dieses und befriedigt das Bedürfnis, denn „[der] Körper muss sich darauf verlassen können, dass er jederzeit Nahrung bekommt, dass Diäten und Entbehrung vorbei sind“ (ebd.: 103). Ergänzend hierzu beschreibt das *fünfte Prinzip*, dass das Sättigungsgefühl bei intuitiver Ernährung ebenfalls wahrgenommen und respektiert werden soll. Voraussetzung für die Wahrnehmung der Sättigung ist in erster Linie das bewusste Essen, das heißt der Essensvorgang sollte ohne Ablenkung geschehen, sodass man sich voll und ganz auf die Nahrungsaufnahme konzentrieren kann. Auch das *sechste Prinzip*, welches den Genuss am Essen in den Vordergrund stellt, „is similar to eating mindfully, or with awareness and attention“ (Wood-Barcalow et al. 2021: 297). Durch mehr Genuss steigt demzufolge auch die Zufriedenheit mit der Ernährung, was wiederum alle anderen Prinzipien positiv beeinflussen soll (vgl. Resch et al. 2013: 183).

Die folgenden beiden Prinzipien beziehen sich jeweils auf Regeln und Urteile bezüglich des Essens. So besagt das *dritte Prinzip*, dass intuitive Ernährung mit der bedingungslosen Erlaubnis einhergeht, alles zu essen, was man will. Ziel ist es, „Frieden mit dem Essen“ (ebd.: 111) zu schließen und sich keine Nahrungsmittel grundsätzlich zu verbieten. Dies verhindert sowohl Gelüste auf verbotene Nahrungsmittel, als auch Schuldgefühle, wenn diese doch verzehrt wurden. Das *vierte Prinzip* verbannt die sog. Essenspolizei, womit alle wertenden Behauptungen über Essen gemeint sind, die entweder von einem selbst oder vom äußeren Umfeld stammen. Beispiele für solche Wertungen können sein: Zucker ist schlecht; Nudeln machen dick; Kohlenhydrate am Abend sind ungesund. Diese verhindern es, „Essen als eine einfache, normale, erfreuliche Angelegenheit zu sehen“ (ebd.: 135), was jedoch unerlässlich ist für die intuitive Ernährung.

Ernährung erfüllt nicht bloß physische und soziale Bedürfnisse, sondern auch psychische, „wie Empfindungen und Gefühle, die motivieren zu essen, keine Nahrung zu sich zu nehmen oder nicht mehr weiterzuessen“ (Barlösius 2016: 53). So kann die Nahrungsaufnahme einerseits Empfindungen wie Genuss oder Ekel auslösen, aber auch durch das Vorhandensein bestimmter Gefühle angeregt werden. Die Bandbreite an Auslösern emotionalen Essens ist groß: Nahrung kann Langeweile verdrängen, zur Belohnung eingesetzt werden, Verbundenheit zwischen Menschen ausdrücken, Stress und Wut unterdrücken oder Trauer und Angst lindern. In jedem dieser Fälle dient das Essen zur Bewältigung oder Verstärkung positiver oder negativer Emotionen. Das *siebte Prinzip* thematisiert diese emotionale Funktion des Essens. Beim intuitiven Essen sollen Empfindungen und Gefühle nicht mit dem Einsatz von Nahrung bewältigt werden, sondern mit anderen Strategien, auf die hier allerdings nicht näher eingegangen werden soll (vgl. Resch et al. 2013: 202 ff.). Das bedeutet nicht, dass beim Essen keine Emotionen vorhanden sein dürfen, denn „ein Essen ohne Empfindungen und Gefühle ist [...] ebenso wenig möglich wie eines ohne physische Wirkung“ (Barlösius 2016: 53), allerdings soll die Nahrung nicht zur Regulierung von Emotionen umfunktioniert werden.

Das *achte Prinzip* bezieht sich auf den Körper, welcher im Kontext der intuitiven Ernährung akzeptiert und geschätzt werden soll. Dabei geht es insbesondere darum, Schönheitsidealen, die meist Unzufriedenheit mit dem eigenen Erscheinungsbild hervorrufen, nicht nachzueifern. Intuitive Ernährung sieht nicht nur ein gesundes Verhältnis zum Essen vor, sondern auch zum eigenen Körper. Indem der Körper nicht gemessen (z. B. mittels einer Waage), nicht mit anderen verglichen und nicht herabgewürdigt wird, soll langfristig ein natürlich gesundes Körpergewicht erreicht werden (vgl. Resch et al. 2013: 238 ff.).

Die ersten acht Prinzipien intuitiver Ernährung thematisieren die „innere Welt, die [die] Gedanken, Gefühle und Überzeugungen (wie Hunger- und Sättigungssignale) umfasst“ (ebd.: 271), während die letzten beiden Prinzipien sich mit dem „Erreichen ‚wahrhafter Gesundheit‘“ (ebd.: 271) befassen. Um diese zu erlangen, ist es dem *neunten Prinzip* zufolge sinnvoll, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, allerdings mit Spaß anstelle von Druck und Zwang. Der Schlüssel hierzu liegt den Autorinnen zufolge – genau wie bei der Ernährung – in der Achtsamkeit, wodurch es möglich ist „[...] eine Verbindung zum Körper herzustellen, Signale von Müdigkeit und Schmerz wahrzunehmen und zu spüren, wann man mit der Bewegung aufhören sollte“ (ebd.: 261). Die körperliche Aktivität soll schließlich nicht aus Hass gegenüber dem eigenen Körper geschehen, sondern aus Fürsorge und Freude. Zu guter Letzt besagt das *zehnte Prinzip*, dass mit einer flexiblen, schonenden Ernährung die Gesundheit am besten erhalten bleibt. Gemeint ist damit, dass überwiegend solche Nahrungsmittel ausgewählt werden sollen, die dem Körper gut tun und seine Bedürfnisse erfüllen, sodass „ein gesundes Gleichgewicht zwischen Nahrungsmitteln *und* einer gesunden Beziehung zum Essen“ (ebd.: 270) hergestellt wird. Dies kann beispielsweise durch Fragen wie „How does this food make my body feel? Do I like this feeling?“ and “Does this food give me lasting energy? How do I feel after I eat it?“ (Tylka und Kroon Van Diest 2013) erlernt werden.

Für alle Prinzipien gilt gleichermaßen, dass sie lediglich einen groben Orientierungsrahmen darstellen. Im Gegensatz zu Diäten, die starre Regeln vorgeben, ist intuitive Ernährung flexibel und passt sich an die individuellen Bedürfnisse an. Das Wichtigste dabei ist, eine gesunde Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper aufzubauen, damit eine innere Zufriedenheit entstehen kann, denn „satisfaction is the driving force of intuitive eating“ (Gattuso 2020).

3.3 Bewertung des Essverhaltens mit Hilfe der Intuitive Eating Scale

Die amerikanische Psychologin Tracy L. Tylka hat 2006 die *Intuitive Eating Scale* (kurz: IES) entwickelt, wobei es sich um ein Messinstrument zum Erfassen des intuitiven Essverhaltens handelt (vgl. Tylka 2006). Im Jahr 2013 wurde die Skala überarbeitet und neu evaluiert, woraus die IES-2 hervorging (vgl. Tylka und Kroon Van Diest 2013). Die IES-2 ist eine Skala mit 23 Items¹⁵ vom Likert-Typ¹⁶, das heißt die Items verfügen jeweils über eine fünfstufige Antwortskala, welche den Grad der Zustimmung zur Aussage beschreibt (siehe Abb. 3). Dem Fragebogen liegt eine Vier-Faktoren-Struktur zugrunde, was bedeutet, dass die Items

¹⁵ Items sind die Elemente einer Skala (z. B. Fragen oder Aussagen).

¹⁶ Die Likert-Skala ist ein „Skalierungsverfahren [...] [welches] vorwiegend zur Überprüfung von Items für die Einstellungsmessung“ (Mayer 2013: 86) dient.

thematisch vier verschiedenen Bereichen zuzuordnen sind: 1. Bedingungslose Erlaubnis zum Essen; 2. Essen aus körperlichen statt aus emotionalen Gründen; 3. Den inneren Hunger- und Sättigungssignalen vertrauen, um zu bestimmen wann und wie viel man isst; 4. Kongruenz zwischen dem Körper und der Nahrungsauswahl (vgl. ebd.: 147).

Für die Auswertung müssen die Items 1, 2, 4, 5, 9, 10 und 11 zunächst umgepolt werden, das heißt die Punktevergabe erfolgt genau entgegengesetzt zu den anderen Items. Für die IES-2-Gesamtwertung werden anschließend alle Punkte addiert und durch die Gesamtsumme der Items dividiert. Je höher die Gesamtwertung ausfällt, desto stärker ist die Ausprägung eines intuitiven Essverhaltens. Darüber hinaus können auch die Subskalen-Wertungen, also die Einzelergebnisse der vier oben genannten Bereiche, berechnet werden (vgl. ebd.: 153).

Die IES-2 kann als Forschungsinstrument sowie als klinisches Messinstrument in Therapie und Beratung eingesetzt werden. Beispielsweise kann der Fragebogen bei der Behandlung von Essstörungen eingesetzt werden, um den Erfolg der Therapie zu überprüfen, welcher sich in einem Anstieg der Gesamtwertung äußern würde. Neben dem Vorhersagen bzw. Aufdecken von Essstörungen, wird die IES-2 jedoch auch eingesetzt, um Verhaltensweisen einer intuitiven Ernährung zu erkennen und diese anschließend zu fördern (vgl. ebd.: 151).

3.4 Aktuelle Studienlage: Gesünder durch intuitive Ernährung?

Seit Beginn des 21. Jahrhunderts erfreut sich intuitive Ernährung in den sozialen und Printmedien immer größerer Beliebtheit und wird fälschlicherweise häufig als neueste Diätmethode dargestellt. Resch und Tribole sehen in der erhöhten Aufmerksamkeit für das Thema dennoch einen Wandel in Richtung einer gesünderen Beziehung zu Körper und Essen: „It’s a movement to heal some people’s trust in themselves and their relationship with their bodies and food“ (Gattuso 2020). Darüber hinaus wird intuitive Ernährung auch zunehmend in Forschungsarbeiten thematisiert, wobei in der Regel die gesundheitlichen Effekte untersucht werden. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die überwiegend sowohl positive psychologische als auch physiologische Auswirkungen belegen (vgl. Resch et al. 2013: 361 ff.). Da die Erkenntnisse sehr umfangreich sind, werden nachfolgend nur einige der wichtigsten Studienergebnisse vorgestellt.

Tylka und Kroon Van Diest (2013) haben mit ihrer Studie im Rahmen der IES-2 Evaluierung einen großen Forschungsbeitrag geleistet. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Gesamtwertung der IES-2 sowie die meisten Subskalen-Wertungen positiv mit dem Selbstwertgefühl, der Zufriedenheit im Leben und der Wertschätzung des eigenen Körpers

korrelieren. Dagegen korrelieren sie negativ mit den Symptomen von Essstörungen, dem Body-Mass-Index, der Verinnerlichung von Körperidealen, Maßnahmen zur Körperüberwachung sowie Bodyshaming¹⁷. Die Gesamtwertung fiel zudem bei Männern durchweg höher aus, was eine stärkere Ausprägung ihres intuitiven Essverhaltens im Vergleich zu Frauen ausdrückt (vgl. Tylka und Kroon Van Diest 2013: 149 f.). Die beiden Wissenschaftlerinnen führen dies auf den erhöhten Schlankeitsdruck zurück, den Frauen in westlichen Kulturen erfahren: „Men’s bodies are scrutinized less than women’s bodies, and women are encouraged to not trust their body’s internal signals but instead to try to diet to achieve the thin ideal body frame promulgated for women in the media“ (ebd.: 150).

In einer weiteren Studie kamen Tylka, Calogero und Daníelsdóttir (2020) darüber hinaus zu der Erkenntnis, dass intuitive Ernährung im Vergleich zu einer restriktiven Ernährungsweise mit einer höheren Gewichtsstabilität zusammenhängt, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden positiver beeinflusst, als starke Gewichtsschwankungen. Auch Linardon und Mitchell (2017) verglichen in ihrer Studie intuitives mit restriktivem Essverhalten und konnten dabei nachweisen, dass intuitive Ernährung signifikant niedrigere Ausprägungen von Essstörungen sowie Unbehagen bezüglich des Körperbildes auslöst, was durch ein geringeres Schwarz-Weiß-Denken und eine erhöhte Wertschätzung des Körpers zum Ausdruck kommt.

Bacon et al. (2005) zeigten anhand einer sechsmonatigen Interventionsstudie mit übergewichtigen Frauen, dass ein intuitives Ernährungsprogramm einem klassischen Diätprogramm hinsichtlich langfristiger Verhaltensänderungen überlegen ist. Während die Intuitiv-Gruppe eine Abnahme kognitiver Zwänge und Einschränkungen zeigte, konnte in der Diätgruppe eine Zunahme dessen beobachtet werden. Darüber hinaus entwickelte fast die Hälfte der diäthaltenden Teilnehmerinnen einen Hang zur Selbstzermürbung. Bei der Nachuntersuchung zwei Jahre später hatten die intuitiv essenden Teilnehmerinnen dasselbe niedrigere Körpergewicht wie nach der Intervention sowie verbesserte Gesundheitsvariablen, wohingegen die Teilnehmerinnen der Diätgruppe wieder ihr Ausgangsgewicht erreichten und nur eine geringe Verbesserung von Gesundheitsvariablen stattfand. Die Studie bestätigt somit, dass die Implementierung der Prinzipien intuitiver Ernährung, wie beispielsweise das Ablegen der Diätmentalität und die Verbindung mit den Körpersignalen, hinsichtlich gesundheitlicher Verbesserungen wirkungsvoller ist, als das Durchführen einer Diät.

¹⁷ Bodyshaming (z. Dt. Körperbloßstellen) ist ein Begriff des 21. Jahrhunderts, der das Bloßstellen bzw. die Demütigung eines Menschen aufgrund seines äußeren Erscheinungsbildes beschreibt.

Insgesamt deuten die aufgeführten Studienergebnisse allesamt darauf hin, dass der Ansatz einer intuitiven Ernährungsweise eine vielversprechende Möglichkeit darstellt, um essgestörten Verhaltensweisen – unbedeutend ob sich diese in Unter-, Normal- oder Übergewicht äußern – vorzubeugen bzw. diese zu bekämpfen und sowohl physische als auch psychische Gesundheit durch ein gesundes Verhältnis zu Körper und Essen zu fördern.

4 Methodik der empirischen Untersuchung

Zur Beantwortung der Forschungsfrage, welche Auswirkungen Food-Tracking auf das intuitive Ernährungsverhalten hat, wurde neben der vorausgehenden Erarbeitung des theoretischen Rahmens eine empirische Untersuchung durchgeführt. Die folgenden drei Kapitel umfassen das hierfür verwendete Forschungsdesign, das Erhebungsverfahren sowie das Auswertungsverfahren des Datenmaterials.

4.1 Forschungsdesign

Die Methodenwahl einer empirischen Untersuchung ist in erster Linie abhängig vom bisherigen Wissensstand zum Forschungsthema (vgl. Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014: 7 f.). Da es sich bei den digitalen Self-Tracking Praktiken um ein noch relativ junges Forschungsgebiet handelt, gibt es noch nicht genügend Datenmaterial, anhand dessen die Forschungsfrage sinnvoll beantwortet werden könnte, weshalb für die Untersuchung zunächst geeignete Daten erhoben werden mussten.

Die Untersuchung dieser Arbeit bestand aus mündlichen Befragungen ausgewählter Probanden, das heißt, es wurden qualitative Daten in Form von Leitfadeninterviews gesammelt. Mit jedem Probanden wurden zwei Interviews geführt. Das erste Interview diente dazu, das bisherige Ernährungsverhalten und dessen intuitive Ausprägung zu untersuchen. Anschließend haben die Probanden zwei Wochen lang ohne Unterbrechung ihre Ernährung mit einer dafür geeigneten App getrackt. Voraussetzung war, dass sie bisher noch keine Erfahrungen mit dem digitalen Food-Tracking gemacht haben, damit noch keine Toleranz gegenüber möglichen Effekten des Trackings vorhanden ist. Unmittelbar nach den zwei Wochen wurde in einem zweiten Interview untersucht, ob Veränderungen am Essverhalten durch das Food-Tracking stattgefunden haben, indem die Befragten retrospektiv von ihren Erfahrungen berichteten. Die Vorher-Nachher-Messung ermöglicht einen direkten Vergleich des Ernährungsverhaltens mit und ohne Food-Tracking und ist daher eine geeignete Methode, um die Forschungsfrage dieser Arbeit zu beantworten.

Die qualitative Sozialforschung ist eine Forschungsmethode, die „komplexe Abläufe, soziale Phänomene und Bedeutungskonstruktionen“ (Dresing und Pehl 2017: 6) thematisiert, sodass die Daten anschließend interpretativ ausgewertet werden können (vgl. Weischer 2007: 72). Von zentraler Bedeutung ist dabei die Offenheit gegenüber dem Untersuchungsobjekt, damit „die alltäglichen Relevanzsetzungen und Bedeutungszuschreibungen der Untersuchten in Erfahrung gebracht und im Verlauf einer Untersuchung nicht vorschnell unter bekanntes Wissen subsummiert werden“ (Steinke 1999: 35). Mithilfe der qualitativen Untersuchung kann die Komplexität des Ernährungsverhaltens als Produkt psychischer, physischer und sozialer Einflüsse ganzheitlich erfasst werden. Ziel ist die Unterstützung der „Hypothesengenerierung und Theorieentwicklung“ (Dresing und Pehl 2017: 6), weshalb die Methode ideal ist für bislang wenig erforschte Themengebiete, wie dieses.

Für die mündliche Befragung wurden Leitfadeninterviews eingesetzt, wobei es sich um teilstandardisierte Interviews handelt, die einer Alltagskonversation ähneln, aber einer gewissen Struktur unterliegen (vgl. Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014: 126). Neben der gleichzeitigen Vorbereitungs- und Anpassungsmöglichkeit, haben Leitfadeninterviews den Vorteil einer erhöhten Vergleichbarkeit der Daten, was die anschließende Auswertung deutlich erleichtert (vgl. Mayer 2013: 37 f.). Der zugrundeliegende Leitfaden beinhaltet daher verschiedene Themenbereiche mit offen formulierten Fragen, die verhindert haben, dass wichtige Bezüge zur Forschungsfrage im Interview vergessen wurden. Zwar wurden die Fragen in einer bestimmten Reihenfolge geplant, die Abfolge und die exakte Formulierung der Fragen waren jedoch keinesfalls verpflichtend, sondern wurden an den jeweiligen Gesprächsverlauf angepasst. Somit konnte auch auf unvorhersehbare Aussagen der Befragten angemessen reagiert werden.

Da für die Untersuchung zwei Befragungen durchgeführt wurden, waren auch zwei verschiedene Leitfäden notwendig. Der erste Interviewleitfaden zur Untersuchung des Ausgangsverhaltens besteht aus fünf Themenblöcken, die jeweils mehrere Leitfragen beinhalten¹⁸. Der *erste Block* thematisiert das Ernährungsverhalten in Kindheit und Jugend, weil das intuitive Essverhalten in diesen Lebensphasen sehr stark beeinflusst werden kann (vgl. Resch et al. 2013: 287 ff.). Der *zweite Themenblock* befasst sich mit dem äußeren Erscheinungsbild und zeigt auf, inwiefern ein körperliches Idealbild zu einem bestimmten Essverhalten beiträgt. Im *dritten Block* wird das aktuelle Ernährungsverhalten ausführlich betrachtet, wobei gleich mehrere Prinzipien intuitiver Ernährung einfließen. Beispielsweise

¹⁸ Der vollständige Interviewleitfaden I ist in Anhang B zu finden.

wird nach der Einstellung gegenüber Diäten, Regeln und Verboten beim Essen, Hunger und Sättigung, Genuss am Essen sowie gesundheitlichen Ernährungsabsichten gefragt. Da emotionales Essen eines der größten Hindernisse intuitiven Essens darstellt, geht der *vierte Block* gesondert auf diese Thematik ein. Abschließend behandelt der *fünfte Block* die Einflüsse des sozialen Umfeldes auf das Essverhalten. Somit werden alle vier thematischen Bereiche abgedeckt, die auch mit der IES-2 abgefragt werden können (siehe Kapitel 3.3).

Der zweite Interviewleitfaden ist in vier Themenblöcke eingeteilt, die ebenfalls mehrere Leitfragen umfassen¹⁹. Der *erste Block* thematisiert den Umgang und die persönlichen Erfahrungen der Befragten mit dem Food-Tracking. Der *zweite Block* befasst sich mit den möglichen Veränderungen der verschiedenen Prinzipien intuitiven Essens. Der *dritte Block* behandelt das emotionale Essen im Kontext von Food-Tracking und der *vierte Block* den Einfluss des sozialen Umfeldes. Somit sind alle thematischen Bereiche des ersten Leitfadens auch im zweiten Leitfaden enthalten, sodass ein direkter Vorher-Nachher-Vergleich möglich ist.

Beide Interviewleitfäden sind sowohl zwischen den Themenblöcken, als auch innerhalb dieser „vom Allgemeinen zum Spezifischen“ (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014: 127) aufgebaut. Das bedeutet, dass anfangs „eine möglichst offene, unter Umständen narrative Eingangsfrage“ (ebd.: 128) gestellt wurde, während im weiteren Verlauf intimere Fragen kamen. Darüber hinaus wurden nur relevante und situativ passende Fragen gestellt, um den individuellen Hintergründen und Bedeutungsstrukturen der Befragten gerecht zu werden (vgl. ebd.: 129). Damit die Praxistauglichkeit der Leitfäden gewährleistet ist, wurde vor der Erhebung ein sog. Pilotinterview mit einer außenstehenden Person durchgeführt, bei welchem unter anderem die Auswahl, Formulierung und Reihenfolge der Fragen sowie der zeitliche Rahmen überprüft wurden (vgl. ebd.: 130).

4.2 Erhebungsverfahren

Bevor die Datenerhebung durchgeführt werden konnte, wurde im Rahmen des „Theoretical Sampling“ (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014: 181) zunächst eine Stichprobe gebildet. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, bei dem die Probanden „sukzessive im Wechsel von Erhebung, Entwicklung theoretischer Kategorien und weiterer Erhebung ausgesucht [werden]“ (ebd.: 182), das heißt, die Stichprobe wurde erst im Verlauf der Arbeit festgelegt. Da qualitative Untersuchungen im Vergleich zu quantitativen Untersuchungen in geringerem Maße

¹⁹ Der vollständige Interviewleitfaden II ist in Anhang C zu finden.

generalisierende Urteile beabsichtigen, ist weniger die statistische Repräsentativität, sondern viel mehr die Typisierung der Stichprobe von Bedeutung (vgl. Lamnek und Krell 2016: 362 f.). Hierfür wurden spezifische Kriterien festgelegt, die von der Stichprobe erfüllt werden mussten: Zum einen durften die Teilnehmer noch keine Erfahrungen mit dem digitalen Food-Tracking gesammelt haben und zum anderen musste die Bereitschaft vorhanden sein, zwei Wochen ohne Unterbrechung die Nahrungszufuhr zu tracken, um eine möglichst große Wirkung zu erreichen. Anschließend wurde gezielt nach drei Probanden gesucht, die der Typisierung entsprechen, wobei „die Variation innerhalb der untersuchten Gruppe möglichst groß“ (Lamnek und Krell 2016: 363) sein sollte. Die geringe Anzahl an Probanden wird in erster Linie durch die zeitliche Begrenzung dieser Arbeit begründet, wobei bei qualitativen Untersuchungen ohnehin „nicht die Zahl ausschlaggebend [ist] für die adäquate Erfassung eines Gegenstandsbereiches, sondern die „theoretische Sättigung“ (Strauss 1991 [1987]: 21) bei der Materialerhebung und –auswertung“ (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014: 186). Da es sich bei den Probanden aufgrund unterschiedlicher Persönlichkeitsmerkmale und Lebensbedingungen um „kontrastierende Fälle“ (ebd.: 187) handelt, wurde die theoretische Sättigung aber bereits bei einer kleinen Stichprobe erreicht.

Die Untersuchung fand im Juli 2021 in Form von Einzelinterviews statt.²⁰ Alle Interviews wurden in Umgebungen geführt, die den Probanden vertraut sind, um die außergewöhnliche Interviewsituation etwas zu entspannen. Die Probanden wurden vorab über den Untersuchungsgegenstand aufgeklärt, ohne sie dabei inhaltlich in eine bestimmte Richtung zu lenken. Für die spätere Datenauswertung wurden die Interviews aufgezeichnet, was vorab durch eine Einverständniserklärung der Beteiligten abgesichert wurde. Die gesamte Untersuchung unterliegt strengster Anonymität und Diskretion (vgl. Lamnek und Krell 2016: 366 ff.).

4.3 Auswertungsverfahren

Vor der Auswertung der qualitativen Untersuchung, wurde das Interviewmaterial zunächst transkribiert. In einem Transkript werden Tonaufnahmen verschriftlicht, um das gesprochene Wort für die nachfolgende Analyse zugänglich zu machen (vgl. Dresing und Pehl 2017: 17). Dabei werden nur bestimmte, zuvor festgelegte Aspekte erfasst, sodass das ursprüngliche Gespräch gezwungenermaßen auf wenige Daten reduziert werden muss. Hierzu braucht es Regeln, die festlegen, wie detailliert transkribiert werden soll, was sich in erster Linie am Forschungsinteresse orientiert. Für die vorliegende Untersuchung wurde das einfache

²⁰ Einzelheiten zur Erhebungssituation sind in den Interviewberichten in Anhang E, H und K zu finden.

Transkriptionssystem nach Kuckartz et al. (2008: 27 f.) verwendet, welches den Fokus auf die inhaltlichen Aspekte des Interviews setzt, indem die Sprache leicht geglättet wird. Da Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit, Dialekte und Akzente nicht zur Beantwortung der Forschungsfrage beitragen, „verzichtet [das Transkript] auf genaue Details zur Aussprache und wird somit leichter lesbar“ (Dresing und Pehl 2017: 19). Die Transkripte berücksichtigen jedoch Sprechpausen, Unterbrechungen, Satzabbrüche, besonders betonte Wörter, alleinstehende Verständnissignale und emotionale Äußerungen, wie beispielsweise Lachen, da diese eine detailliertere Auswertung ermöglichen. Die interviewende Person wurde mit einem I gekennzeichnet, während die befragten Personen mit einem B und einer entsprechenden Zahl zur Unterscheidung markiert wurden. Nach jedem Sprecherbeitrag wurde ein Absatz gemacht, der am Anfang eine Absatznummer und am Ende eine Zeitmarke aufweist, die das spätere Zitieren erleichtern (vgl. ebd.: 21 ff.). Darüber hinaus haben die befragten Personen anonymisierte Vornamen erhalten. Namentliche Erwähnungen von Orten oder anderen Personen innerhalb der Interviews wurden mit dem Anfangsbuchstaben abgekürzt, um Rückschlüsse auf die befragte Person zu verhindern.

Für die Auswertung des transkribierten Datenmaterials wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewählt, die „als ein Verfahren zur systematischen und zusammenfassenden Beschreibung von Datenmaterial durch Zuordnung von relevanten Dateneinheiten in Kategorien mit relevanten Bedeutungsaspekten“ (Dresing und Pehl 2017: 36) definiert werden kann. Der Vorteil einer qualitativen Inhaltsanalyse liegt vor allem in der Reduktion des Datenmaterials auf eine handhabbare Menge sowie in der Nachprüfbarkeit der Ergebnisse aufgrund des regelgeleiteten Vorgehens. Von besonderer Wichtigkeit ist, dass die Analyse immer an den Untersuchungsgegenstand und die jeweilige Forschungsfrage angepasst wird, da es sich um kommunikatives, sprich sehr dynamisches Material handelt (vgl. Mayring 2015: 51).

Die qualitative Inhaltsanalyse basiert auf einem neunstufigen systematischen Ablaufmodell (vgl. Lamnek und Krell 2016: 62; Mayring 2015: 486). Wesentlicher Bestandteil ist die Bildung eines Kategoriensystems, welches „in einem Wechselverhältnis zwischen der Theorie (der Fragestellung) und dem konkreten Material entwickelt“ (Mayring 2015: 61) wird, wobei erneut das Prinzip der Offenheit von Bedeutung ist (vgl. Dresing und Pehl 2017: 37). Kategorien können als „Merkmale des Textes, die der Forscher durch Lektüre der Interviewprotokolle ermittelt hat, um den Text beschreiben zu können“ (Lamnek und Krell 2016: 488), definiert werden. Für die nachfolgende Analyse wurden die folgenden drei Oberkategorien gebildet:

Ernährungsverhalten in Kindheit und Jugend; Ernährungsverhalten vor dem Food-Tracking; Ernährungsverhalten während des Food-Trackings. Jede Oberkategorie enthält darüber hinaus mehrere Unterkategorien.²¹ Was genau diese beinhalten, wird im jeweiligen Kapitel erläutert.

Das Datenmaterial wurde anschließend auf Grundlage des Kategoriensystems durchgearbeitet und eine Codierung, d. h. die Zuordnung von Aussagen zu den entsprechenden Kategorien, vorgenommen (vgl. Kuckartz et al. 2008: 36). Während des Analyseprozesses wurde das Kategoriensystem mehrfach überprüft und angepasst, bis eine Übereinstimmung von Theorie und Material vorhanden war.

5 Ergebnisse der empirischen Untersuchung

Es handelt sich bei den Befragten um zwei Frauen und einen Mann, wobei diese Verteilung nicht willentlich beeinflusst wurde, sondern das zufällige Ergebnis der Probandensuche ist. Der einzige männliche Teilnehmer *Daniel* (Befragter 1) ist 42 Jahre alt, verheiratet und kinderlos. Die 40-jährige *Julia* (Befragte 2) ist ebenfalls verheiratet und hat ein Kind. *Emma* (Befragte 3) ist mit 23 Jahren deutlich jünger, als die beiden anderen Teilnehmer, ist kinderlos und lebt alleine. Diese Informationen können für das Essverhalten von Bedeutung sein und erhöhen das Verständnis für die nachfolgenden Ergebnisse.

5.1 Ernährungsverhalten in Kindheit und Jugend

Die Ernährung im Kindes- und Jugendalter spielt eine große Rolle für das spätere Essverhalten und dessen intuitive Ausprägung. Eine besondere Rolle kommt dabei näheren Bezugspersonen, wie Eltern oder Lehrern zu, wobei in dieser Untersuchung aufgrund des zeitlichen Rahmens lediglich das engste familiäre Umfeld der Befragten betrachtet wurde. Mit dieser Kategorie soll analysiert werden, inwiefern das intuitive Essverhalten bereits in jungen Jahren positiv oder negativ beeinflusst wurde. Dafür wird zunächst ganz allgemein die Ernährungsweise in Kindheit und Jugend betrachtet. Anschließend wird untersucht, ob das äußere Erscheinungsbild insbesondere über das Körpergewicht bereits in Kindheit und Jugend thematisiert wurde. Zuletzt wird das emotionale Essen betrachtet, das beispielsweise in Form von manipulativen Erziehungsstrategien, wie Belohnung, Bestechung oder Bestrafung durch Essen auftreten kann. Die Ergebnisse in diesem Kapitel sind auf den ersten Interviewzeitraum zurückzuführen²².

²¹ Das vollständige Kategoriensystem ist in Anhang D zu finden.

²² Die transkribierten Interviews des ersten Zeitraums sind in Anhang F, I und L zu finden.

5.1.1 Ernährungsweise

Bei allen Befragten fällt auf, dass sie das Essen in ihrer Kindheit und Jugend als normal, typisch oder standardmäßig beschreiben. Darunter fällt für Daniel beispielsweise ein kaltes Abendbrot und für Julia ein Frühstück bestehend aus Cornflakes, wohingegen Emma damit meint, dass die Ernährung grundsätzlich keinen bestimmten Regeln folgt:

Wir wurden jetzt glaube ich nicht besonders irgendwie glutenfrei oder extra grün oder so ernährt [...] Also da, in Anführungszeichen standardmäßig, aber halt immer viel selbst gekocht oder halt essen gegangen und dann aber halt nicht so zu McDonalds oder so, sondern schon richtig essen gegangen. Also viel Kohlenhydrate, Fleisch, Gemüse war alles glaub ich dabei [...]. (B3, Abs. 4)

Auch Daniel bezeichnet die Ernährung in seiner Kindheit und Jugend als ausgewogen: „Gemüse, Kohlenhydrate, Kartoffeln, Nudeln, Fleisch war auch mit dabei, also von daher ein rundum denk ich ausgewogenes Essen“ (B1, Abs. 2). Gemeinsame Mahlzeiten gab es sowohl bei Daniel als auch bei Emma vor allem an den Wochenenden. Bei Julia hingegen liegt die Betonung auf selbstgekochten Mahlzeiten mit frischen Zutaten aus dem eigenen Garten. Bei ihr wurden „die Mahlzeiten [...] auch immer mit der gesamten Familie zusammen [eingenommen]“ (B2, Abs. 2). In der Jugend schmeckte sowohl Julia als auch ihren Geschwistern Fleisch immer weniger, sodass dies zunehmend von der Ernährung ausgeschlossen wurde. Sie musste grundsätzlich keine Nahrungsmittel essen, die sie nicht mochte, „weil einer immer die Reste gegessen hat“ (B2, Abs. 16), weshalb sie sehr stark auf ihr Sättigungsgefühl achten konnte. Diese Möglichkeit hatte Daniel weniger, da er auch ungeliebte Nahrungsmittel essen musste: „Das sind vielleicht eher Sachen/ also die ich nicht so gern gegessen hab und wo es dann eher hieß, von wegen: „Nee, iss das erst auf.““ (B1, Abs. 4). Emma wurde bereits sehr früh beim Kochen einbezogen, sodass ihre persönlichen Präferenzen in der Regel berücksichtigt wurden, aber „es gab immer irgendwo einen Kompromiss“ (B3, Abs. 12) zwischen mehr und weniger bevorzugten Nahrungsmitteln.

5.1.2 Emotionales Essen

Grundsätzlich gab es bei allen drei Befragten in Kindheit und Jugend keine allgemeinen Verbote in Bezug auf Essen. Daniel hat allerdings Erfahrungen mit manipulativen Ernährungsstrategien im Sport: „So vom Trainer her. So dieses Gummibärchen-Thema. So nach dem Motto, wenn du das und das machst/ Oder wir gehen dann Eis essen“ (B1, Abs. 12). Emmas Zugang zu Süßigkeiten war zwar nicht abhängig von ihrer Leistung oder ihrem Benehmen, aber nur in einem bestimmten Zeitfenster möglich:

Das war irgendwie ab ein Uhr bis ich glaube sechzehn Uhr dreißig oder siebzehn Uhr. Und dann immer wenn wir einkaufen waren, durften wir uns aussuchen, welche Süßigkeiten da reinkommen und in dieser Zeit durften wir uns halt frei daran bedienen. Und wenn das aber leer war und es war jetzt Montag und wir haben's Samstag eingekauft, dann war halt Scheiße, ja. (B3, Abs. 6)

Diese Beschränkung betrachtet sie heute jedoch als sinnvolle Maßnahme ihrer Eltern: „Ich konnte halt dann immer, wenn ich Lust hatte dran gehen und dadurch ist es nicht in diese Fressattacken oder in diesen Süßigkeitenrausch gekommen [...]“ (B3, Abs. 8). Nach den Prinzipien intuitiven Essens ist die Ernährungsstrategie der Einschränkung oder Entbehrung allerdings keine sinnvolle Methode, um einem Kind eine gesunde Beziehung zum Essen zu ermöglichen, denn es „schwächt das Vertrauen der Kinder in ihre inneren Essenssignale“ (Resch et al. 2013: 298).

Julia ist die einzige der Befragten, die nicht von vergleichbaren Ereignissen aus ihrer Kindheit oder Jugend berichtet. Während das Essen bei Familienfesten mit seltenen Speisen, wie Fisch oder Torte besonders zelebriert wurde, wurde das alltägliche Essen in Julias Familie sehr rational betrachtet: „Aber ansonsten hat das Essen an sich nicht so einen riesigen Stellenwert, von wegen man zelebriert das und sitzt gemeinsam beisammen und hat so die gemeinsame Familienzeit. Sondern Essen ist [...] zur Sättigung da. Nahrungsaufnahme, Sättigung.“ (B2, Abs. 22). Im Gegensatz dazu verbindet Emma unabhängig davon, ob ein besonderer Anlass gegeben ist, Familienzeit mit leckerem Essen: „Familytime ist eigentlich Essen und [...] kochen“ (B3, Abs. 12). Auch für Daniel sind Familientreffen positiv mit Essen konnotiert, wobei er vor allem von Süßspeisen wie „Erdbeer-Sahne-Torte“ (B1, Abs. 16) oder von Eiskonfekt berichtet, das ihm Verwandte beim Besuch oft mitgebracht haben (vgl. B1, Abs. 36). Darüber hinaus hat Daniel als Jugendlicher ein selbstbelohnendes Verhalten mit Essen gezeigt, wobei die Handlung von seiner Oma angeregt wurde: „[...] Das hab ich mir als Belohnung dann gekauft. Wenn ich mal einkaufen war oder so und dann durfte ich mir eine Tüte Chips mitbringen [...]“ (B1, Abs. 32).

Den Schilderungen zufolge hat Daniel im Vergleich zu Emma und Julia die stärkste emotionale Ernährungserziehung erfahren, da Essen von seinen Bezugspersonen häufig als Bestechung oder Belohnung eingesetzt wurde. Aber auch Emma hat als Kind bereits Erfahrungen mit emotionalem Essen gemacht, indem ihre Eltern ihr den Zugang zu Süßigkeiten nur beschränkt erlaubt haben. Obwohl sie es nicht so empfindet, dass sie ihrer „Süßigkeiten in der Kindheit beraubt wurde“ (B3, Abs. 8), so hat sie doch schon früh gelernt, dass ihr Zugang zu Süßigkeiten begrenzt ist. Dem Konzept des intuitiven Essens zufolge können solche Grenzen „ein

unbändiges Verlangen freisetzen“ (Resch et al. 2013: 121), was möglicherweise ein Einflussfaktor für ihr heutiges Essverhalten sein könnte (siehe Kapitel 5.2.1). Die vergleichsweise wenigsten Berührungspunkte mit emotionalem Essen hatte Julia in ihrer Kindheit und Jugend. Das einzige Erlebnis von dem sie in diesem Zusammenhang berichtet, sind die Familienfeiern, was die anderen Befragten allerdings auch erlebt haben.

5.1.3 Körperverhältnis

Mit dem Begriff Körperverhältnis soll ausgedrückt werden, ob die Befragten ihren Körper respektieren, herabwürdigen und/oder mit anderen vergleichen und welche Auswirkungen dies auf ihre Selbstzufriedenheit hat. Beeinflusst wird das Körperverhältnis vor allem durch die Schlankheitsnorm der Gesellschaft, die auch innerhalb von Familien mehr oder weniger dominant ist und sich auf das Kind übertragen kann.

Bei allen drei Teilnehmern war das Körpergewicht ab einem gewissen Alter von Bedeutung. Am frühesten ist dieser Zeitpunkt bei Daniel eingetreten, der berichtet, dass er mit neun Jahren „ein bisschen mehr“ (B1, Abs. 36) Körpergewicht hatte, was er darauf zurückführt, dass er beim Verzehr von Süßigkeiten „kein Stopp bekommen“ (B1, Abs. 36) hat. Mit ca. 14 Jahren hat er schließlich bewusst eine Diät begonnen: „Und dann ging das halt los, dass ich mit viel Vollkornbrot mit einer Scheibe Käse und Margarine, keine Butter, also schon deutlich abgenommen hab“ (B1, Abs. 38).

Für Julia hingegen war das Körpergewicht vor dem 16. Lebensjahr unbedeutend. Neben mangelnder Bewegung hat auch ein emotionales Ereignis dazu beigetragen, dass sich Julias Körper plötzlich verändert hat: „Erste Mal den Freund verloren und dann die Trauer, sich dann die ersten zehn Kilo mal angefressen und die wieder loswerden wollen“ (B2, Abs. 24). Den Wunsch abzunehmen erklärt sie zunächst mit ihrer damaligen Bewunderung für Topmodels, bis ihr bewusst wird, dass sie von ihren Eltern – insbesondere ihrer Mutter – gewisse Glaubenssätze bezüglich Körpergewicht und –form mitbekommen hat, die sie als Kind jedoch noch nicht bewusst wahrgenommen hat. Den Einfluss ihrer Eltern spürt sie bis heute:

Aber jetzt so im Nachhinein ich glaub schon auch durch gewisse Sätze, was die Mutter einem da so mitgegeben hat in der frühen Jugend und Kindheit schon. Es war schon immer ein Thema, auch wenn ich meine Eltern bis heute sehe, dass das immer ein Thema ist: „Bist so dünn, geht's dir nicht gut? Bist so dick, Mensch isst du zu“/ Also dass das immer angesprochen wird als Thema, wie man gerade aussieht. Und das muss dann irgendwo ja doch eine Rolle gespielt haben bei uns. Was man als Kind/ Aber ich nicht bewusst/ Dass mir das nie einer gesagt hat, weil ich war einfach nie dick gewesen, deswegen. (B2, Abs. 30)

Emma hat weder in ihrer Kindheit noch in ihrer Jugend starke körperliche Veränderungen erlebt. Auf die Frage nach ihrem Körpergewicht in Kindheit und Jugend reagiert sie jedoch direkt mit einem Vergleich zu ihrer Schwester, was vermuten lässt, dass die ungleiche körperliche Veranlagung der beiden einen Einfluss auf Emmas Körperverhältnis hat:

Also die hat ja echt eine Top-Figur und die hat immer das Zehnfache oder so von mir gegessen, also die hat auch echt viel Scheiße gegessen. Und die hat bisher immer noch keine Probleme, ich mein das sei ihr auch gegönnt (lacht). Aber ich war schon immer anders auch vom Körperaufbau oder so als die N., aber es war nie so, dass ich Gewichtsprobleme hatte. (B3, Abs. 20)

Als sie vor ca. zwei Jahren ihr Studium begonnen hat, kam es durch die neuen Lebensumstände und die damit einhergehende mangelnde Bewegung der Befragten zufolge „out of hands“ (B3, Abs. 20), sprich einer hohen Gewichtszunahme. Da es sich nicht um eine Veränderung in Kindheit oder Jugend, sondern einen aktuellen Zustand handelt, wird dieser in Kapitel 5.2.3 genauer analysiert.

5.2 Ernährungsverhalten vor dem Food-Tracking

In diesem Kapitel wird das Ernährungsverhalten der Befragten vor dem Food-Tracking untersucht, das heißt die Ergebnisse basieren auf der ersten Befragung, solange keine anderweitige Angabe erfolgt²³. Wie bereits im vorherigen Kapitel wird zunächst die Ernährungsweise analysiert, wobei es im Speziellen darum geht, wie viel die Befragten über Ernährung wissen, ob sie sich das bedingungslose Essen erlauben, ob sie von der Diätmentalität betroffen sind und welche Kriterien ihre Nahrungsauswahl bestimmen. Daraufhin werden das aktuelle Körperverhältnis und dessen Auswirkungen auf die Selbstzufriedenheit analysiert. Schließlich folgt ein Kapitel zur Achtsamkeit im Essverhalten, wobei es sich um einen verwandten Begriff des intuitiven Essens handelt, der sich jedoch allein auf die Aspekte Hunger und Sättigung, Genuss beim Essen sowie das Bewusstsein für nährstoffreiches Essen bezieht (vgl. Resch et al. 2013: 28). In einem weiteren Kapitel wird das emotionale Essen untersucht, sprich, ob die Befragten Essen zur Regulierung ihrer Emotionen benutzen. Zuletzt wird die soziale Beeinflussung der Teilnehmer beim Essen betrachtet, wobei es vor allem um Bedeutungszuschreibungen der Meinung anderer Personen geht.

5.2.1 Ernährungsweise

Aufgrund seiner nebenberuflichen Trainertätigkeit besucht Daniel regelmäßig Weiterbildungen zu Ernährungsthemen, weshalb er sein Ernährungswissen „relativ hoch“ (B1, Abs. 54)

²³ Die transkribierten Interviews des ersten Zeitraums sind in Anhang F, I und L zu finden.

einschätzt. Seine Ernährungsweise beschreibt er als „ziemlich gesund“ (B1, Abs. 48), was er zum einen damit begründet, dass er wenig Fertignahrung konsumiert, sondern überwiegend selbst kocht und zum anderen, dass er aktuell auf Industriezucker verzichtet. Die infolge des Zuckerverzichts fehlenden Süßigkeiten ersetzt er mit Obst, womit er langfristig zufrieden zu sein scheint „und zwar halt noch mit einem besseren Gefühl als dann mit der Tafel Schokolade“ (B1, Abs. 66). Allerdings ist der Verzicht für ihn auch mit Schmerz verbunden, da er sich – wie auch als Kind schon – gerne mit Süßigkeiten selbst belohnt: „[...] Diese Belohnung oder am Ende des Tages so ein bisschen, wo du sagst: Mensch, heute war eigentlich ein schöner Tag.“ (B1, Abs. 62). Dennoch überwiegt für ihn letztlich ein positives Gefühl, wenn er sich die Süßigkeiten verbietet. Darüber hinaus ernährt Daniel sich pescetarisch, das heißt er isst zwar Fisch, aber kein Fleisch, wobei er beim Essen seiner Oma hin und wieder Ausnahmen macht. Seine mediterrane Ernährungsweise, zu der unter anderem viel Obst, Gemüse und Olivenöl gehören, macht ihn sehr zufrieden: „Ich esse die echt unwahrscheinlich gerne. Es geht wirklich das Herz auf, wenn der Teller möglichst grün ist, ehrlich gesagt.“ (B1, Abs. 142). Viele seiner Lebensmittel kauft er intuitiv ein, das heißt er entscheidet spontan, worauf er Lust hat: „Also wir haben eine kleine Liste von den Sachen, die auf jeden Fall gekauft werden müssen, aber das ist dann recht flexibel.“ (B1, Abs. 146).

Julia verfügt über sehr viel Wissen zum Thema Ernährung. Bereits als Jugendliche setzte sie sich mit der Wirkung von Lebensmittelzusatzstoffen auseinander und verbannte diese daraufhin aus ihrer Ernährung. Aufgrund ihres Berufs als Fitnesstrainerin sammelte sie im Laufe der Jahre immer mehr Ernährungswissen an. Grundsätzlich ist ihre Ernährung stark geprägt vom Kaloriengehalt der Lebensmittel: „Ja, die [Mahlzeiten] sollten irgendwie immer gesund sein, so fast immer (lachend). [...] Wenn ich koche, dann wirklich auch schon ein bisschen auf die Kalorien geschaut [...]. Dass es gesund, dass es Gemüse ist und nicht die fettigste Variante ist.“ (B2, Abs. 62). In seltenen Fällen isst sie auch mal Fast Food, allerdings „nicht mit wirklich gutem Gewissen“ (B2, Abs. 62). Ihre Ernährung wird durch sehr feste Routinen bestimmt: „Es gibt immer das gleiche. Ziemlich die ganze Woche in allen Mahlzeiten“ (B2, Abs. 80) und immer zur selben Uhrzeit. Genau wie Daniel verzichtet auch Julia auf Industriezucker, was für sie „natürlich auch immer was mit der Figur zu tun [hat]“ (B2, Abs. 60), sich aber auch aus einer gesundheitlichen Motivation heraus entwickelt hat. Zuvor hatte sie ihren Zuckerkonsum jährlich nach Weihnachten bzw. Ostern bis zum Sommerurlaub reduziert, bis sie vor ca. vier Jahren „einfach komplett den Zucker durchgegessen“ (B2, Abs. 54) hat, sodass sie als Konsequenz ihrer mangelnden Disziplin beschlossen hat, fortan durchgehend auf Zucker zu

verzichten. Die Umstellung fiel ihr anfangs sehr schwer, da sie immer „gerne Eis und Schokolade und Kuchen“ (B2, Abs. 54) gegessen hat. Mittlerweile hat sie sich zwar damit abgefunden, gibt aber dennoch zu, dass sie mit ihrer Ernährungsumstellung etwas an Lebensqualität verloren hat: „Weil das hab ich jetzt durch nichts anderes ersetzt.“ (B2, Abs. 58). Trotzdem erklärt sie, dass es mittlerweile kein wirklicher Verzicht mehr sei, weshalb sie auch nicht die Absicht habe, diese „Anpassung“ (B2, Abs. 68) irgendwann wieder rückgängig zu machen. Durch den dauerhaften Ausschluss von Zucker hält Julia es zudem nicht mehr für notwendig, im Sommer eine Low-Carb Diät zu halten, wie sie es früher oft getan hat: „Ich mach nie Diät. Manchmal vielleicht im Sommer Low-Carb. Quasi abends dann die Kohlenhydrate weglassen. Das ist über diese Zuckerreduzierung hat sich das damit eigentlich erledigt.“ (B2, Abs. 66).

Emma hat ihrer Auffassung nach ein „Basic Knowledge“ (B3, Abs. 34) über Ernährung, was mit ihrem niedrigen Interesse daran zusammenhängt:

Ich weiß jetzt Avocado ist fettig und Lachs ist auch fettig, also wenn ich mir jetzt ein Avocadobrot mit Lachs obendrauf und einem Rührei oder sowas dazu gönne, dann hab ich heute mir schon gegönnt. Aber es ist nicht so, [...] dass ich mir denke so: Ach, jetzt hab ich aber Lust auf, keine Ahnung, irgendwelche Nährstoffe (lachend). (B3, Abs. 34)

Sie verbietet sich grundsätzlich keine bestimmten Lebensmittel, denn sie ist „jemand, der eigentlich alles isst und der relativ unkompliziert ist“ (B3, Abs. 12). Ihre Ernährungsweise bezeichnet sie als „semi-gesund“ (Interview 2, B3, Abs. 56): „Mal hab ich halt einen Tag, da esse ich nur Salat, Maiswaffeln und Wasser. Und dann hab ich aber halt auch mal Tage, die völlig rausfallen“ (ebd.). Aktuell versucht sie „einfach so für den Bauchspeck“ (B3, Abs. 38) weniger Kohlenhydrate zu essen, was für sie allerdings keine Diät darstellt. Im Jahr zuvor hat Emma eine Diät unter Anleitung durchgeführt, mit der sie innerhalb von sechs Monaten insgesamt 15 Kilogramm Körpergewicht abgenommen hat. Obwohl die Ernährungsumstellung anfangs sehr anstrengend für sie war, hatte sie letztendlich sogar Spaß daran und konnte ihre Kreativität beim Kochen neu entdecken. Die Diät hat zudem nachhaltig ihren Geschmack verändert, sodass ihr viele Gerichte mit einem hohen Fettgehalt, die sie zuvor gerne gegessen hat, nicht mehr schmecken. Nach ihrem Erfolgserlebnis hat sie jedoch aufgrund von Stress und mangelnder Bewegung erneut zugenommen. Teilweise ist sie in alte Muster zurückgefallen, teilweise hat sie sich neue Ernährungsroutinen angeeignet, die sie aber wenig begeistern:

Und es ist dann in dem Sinne funktional einfach auch, ja dann denke ich mir halt so: Okay, dann esse ich halt jetzt morgens Maiswaffeln. Und man gewöhnt sich

tatsächlich an den Geschmack finde ich, mehr oder weniger gewöhnt man sich dran. Wenn ich jetzt die Wahl hätte den Rest meines Lebens Maiswaffeln essen zu müssen oder ein Schokocroissant, würde ich mich immer fürs Schokocroissant entscheiden, anstatt für die trockenen Maiswaffeln, die schmecken wie Löschsand (lacht). (B3, Abs. 84)

Aufgrund der vergangenen Diät und dem dabei entstandenen „Aufklärmechanismus“ (B3, Abs. 56) hat Emma mittlerweile ein schlechtes Gewissen bestimmte hochkalorische Nahrungsmittel zu konsumieren: „Also was ich halt gar nicht mehr mache ist, dass ich mir so Kuchen oder sowas wirklich kaufe“ (B3, Abs. 54). Ihre Zügelung scheint jedoch ein unbändiges Verlangen nach genau diesen Nahrungsmitteln in ihr hervorzurufen: „Diese Fressattacken oder [...] diesen Süßigkeitenrausch [...], wie ich den zum Beispiel manchmal hab, wenn ich jetzt im Studium bin und ganz lange keine Süßigkeiten gegessen hab und mir dann denke: Boah jetzt aber (lacht).“ (B3, Abs. 8). Damit sie gar nicht erst in Versuchung kommt, bestellt sie ihre Lebensmittel über den Lieferservice und kocht sich darüber hinaus ab und zu ihre Mahlzeiten vor – „einfach, dass man dann doch nicht zu McDonalds fährt in der Mittagspause“ (B3, Abs. 92).

Von allen Teilnehmern hat Julia die Ernährung mit den meisten und konsequentesten Verboten und Einschränkungen. Vor ihrer dauerhaften Ernährungsumstellung, hat sie über viele Jahre Erfahrungen mit saisonalen Diäten gesammelt. Durch eine noch rigidere Ernährungsweise, hat sie ihre zahlreichen Regeln und Vorschriften auf eine einzige reduziert, nämlich auf Industriezucker zu verzichten, was ihre Ernährung im Grunde genommen vereinfacht. Auch Emma kämpft mit Ernährungsregeln und –verboten, möchte jedoch nicht komplett auf die verbotenen Lebensmittel verzichten, sodass sie sich in einem ständigen Zwiespalt befindet und letztlich keine feste Ernährungsroutine entwickelt. Die vergleichsweise am wenigsten eingeschränkte Ernährungsweise hat Daniel, der sich zwar auch einige Lebensmittel verbietet, aber dafür einen Ersatz hat, mit dem er zufrieden zu sein scheint.

5.2.2 Körperverhältnis

Daniel, der bereits früh erste Erfahrungen mit Diäten gesammelt hat, plagen immer wieder Selbstzweifel bezüglich seines äußeren Erscheinungsbildes, insbesondere wenn der jährliche Sommerurlaub näher rückt:

Sagen wir mal so, es ist halt immer irgendwo da. Du hast halt diese ganzen Einflüsse von außen, da musst du halt ich glaub wirklich mental auch stark sein. Zu sagen: Hey, du bist so okay wie du bist. [...] Also ich war nie so richtig dünn, von daher war das eigentlich immer so ein/ Es ist so mitgeschwungen weißt du, dieses Essensthema. (B1, Abs. 48)

Auslöser seiner Selbstzweifel scheint demnach das gesellschaftliche Schlankheitsideal zu sein. Wenn Daniel seine gewünschte Strandfigur nicht erreicht, hat er seiner Meinung nach „ein Problem“ (B1, Abs. 124), weil er sich dann in seinem Körper nicht wohlfühlt. Im zweiten Interview erzählt er jedoch, dass er sich nicht (mehr) wiegt und auch nicht im Besitz einer Körperwaage ist, weil er sich lieber auf sein Körpergefühl verlässt, als auf die Zahl auf der Waage. Seine Selbstzweifel versucht er durch mehr Selbstakzeptanz zu verringern:

Hey, es ist halt okay. Du sitzt acht Stunden hier am Schreibtisch und ich spring halt nicht so rum wie andere die ganze Zeit oder hab nicht die Möglichkeit oder bin dann halt abends einfach so geschafft, dass ich da nicht mehr irgendwas mache, ja. (B1, Abs. 48)

Auch Julia ist sehr sensibel bezüglich ihres äußeren Erscheinungsbildes, was sich insbesondere bei Gewichtsschwankungen zeigt, die sie umgehend in den Griff bekommen möchte – ihr Körpergewicht kontrolliert sie entsprechend regelmäßig. Über das schlechte Verhältnis zu ihrem Körper ist sie sich durchaus bewusst: „Das ist eine angelegte Störung. Mein Haupt/ Ich versuche dass das nicht mein Hauptlebensinhalt ist“ (B2, Abs. 34). Trotz allem erzählt sie, dass sie „im Großen und Ganzen“ (B2, Abs. 36) zufrieden mit sich ist.

Emma möchte weniger ein bestimmtes Körperideal erfüllen, sondern sich primär in ihrem Körper wohlfühlen: „Ich will zufrieden mit mir sein, weil, [...] wenn du mit dir selbst im Feinen bist, das ist die Hauptsache und da gibt's für mich jetzt kein Ideal, das ist eher dann so phasenabhängig“ (B3, Abs. 24). Zwar gibt sie zu „immer ein bisschen so im Vergleich“ (B3, Abs. 24) mit ihrer Schwester zu sein, jedoch hat Emma nicht den Anspruch genauso auszusehen. Sie möchte aktuell wieder ein Körpergewicht erreichen, mit dem sie sich gesund fühlt und mit dem sie in ihre Kleidung passt: „Also ich würde schon gerne wieder in meine Blazer und meine Blusen reinpassen (lachend), ohne dass irgendwie mein Hulk-Arm das durchbricht“ (B3, Abs. 26).

Von allen Teilnehmern macht Julia aufgrund ihres Berufs „gezwungenermaßen“ (B2, Abs. 38) am meisten Sport, wobei sie zusätzlich auch privat sehr aktiv ist. Während ihr der Sport „fast immer Spaß“ (B2, Abs. 42) macht, hat Daniel, der „mal mehr, mal weniger“ (B1, Abs. 50) aktiv ist, „unwahrscheinlich viel Freude“ (B3, Abs. 52) am Sport. Dagegen hat Emma grundsätzlich gar keinen Spaß an sportlichen Aktivitäten, allerdings weiß sie die positiven Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden zu schätzen: „Es hilft mir halt den Kopf freizukriegen. Und ich hab halt auch ADHS und ich merke, dass das besser für mich ist, [...] dass mir das einfach hilft

runterzukommen und abzubauen [...]“ (B3, Abs. 32). Damit sie motiviert bleibt, benötigt Emma einen Personaltrainer, der ihr Anweisungen gibt und sie kontrolliert.

5.2.3 Achtsamkeit

Daniel ist grundsätzlich sehr reflektiert und versucht sein Essverhalten anzupassen, wenn er bemerkt, dass er unachtsam isst. Teilweise greifen bei ihm jedoch noch immer Verhaltensmuster aus der Kindheit, wie beispielsweise bei der Menge des Essens. Häufig macht er seinen Teller zu voll, „so nach dem Motto: Erstmal drauf“ (B1, Abs. 94). Wenn er beim Essen zusätzlich Medien konsumiert, steigt meist auch noch seine Essgeschwindigkeit und die Menge des Essens:

Das ist dann nur ab und zu, wenn man irgendwie auch bei der Arbeit jetzt im Home-Office sitzt, dann klar, liest du irgendwie die E-Mail, isst dabei, wo du denkst: Eigentlich schade, weil du schmeckst auch jetzt gar nicht, von wegen was du da eigentlich isst, ja. Also das sind so kurz mal die Momente, wo ich denke: Komm, hier mach das Ding jetzt aus, setz dich mal irgendwie zur Seite und genieß das, was du da gerade auf dem Teller hast, ja. (B1, Abs. 74)

Das Sättigungsempfinden ist bei Daniel entsprechend abhängig von seiner Umgebung. Da er sich über die Auslöser einer möglichen Übersättigung bewusst ist, versucht er sich mit bestimmten Tricks zu zügeln: „Ich esse schon sehr gerne. Und das ist dann immer so ein Punkt, wo du sagst: Mein Gott, trink doch lieber noch ein Glas Wasser vorher, dann isst du halt nicht so viel“ (B1, Abs. 72). Wie bereits in Kapitel 5.2.1 beschrieben, wählt er sehr gerne nährstoffreiche Lebensmittel aus, wohingegen er in der Regel keine Lebensmittel konsumiert, die ihm nicht gut bekommen. Seinen Hunger nimmt Daniel im Vergleich zur Sättigung wesentlich sensibler wahr. Zwar hat sein Stresslevel durchaus Einfluss darauf, aber letztendlich haben seine körperlichen Bedürfnisse immer Priorität für ihn: „Da muss dann auch mal ein Meeting abgesagt werden oder verschoben werden oder was auch immer.“ (B1, Abs. 92). Sofern er nicht emotionsgesteuert isst, gestaltet er seine Ernährung relativ flexibel und unabhängig von anderen Personen: „Wenn wir jetzt sagen, von wegen der eine hat schon Hunger, der andere nicht, dann essen wir auch getrennt“ (B1, Abs. 82).

Da Julias Essverhalten vorwiegend von ihren Gewohnheiten bestimmt wird, richtet sie sich selten nach ihren Hungersignalen, sondern isst primär „aus der Routine heraus“ (B2, Abs. 86) – ihren Hunger spürt sie daher nur selten. Das Essen erfüllt für sie eine bloße Sättigungsfunktion und hat wenig mit Genuss zu tun, so wie sie es in ihrer Kindheit gelernt hat: „Ich hab Hunger. Und ich will satt werden davon. Das ist mein Hauptantrieb beim Essen. [...] Also wenn es gesund ist und ich die Lebensmittel mag, muss das Essen nicht unbedingt schmecken“ (B2,

Abs. 98). Oftmals ist Julias Essgeschwindigkeit jedoch so hoch, dass sie zu viel isst und anschließend übersättigt ist:

Ich würde es nicht stehen lassen. Wenn es zu viel war, ich stoche dann nochmal und nochmal und nochmal oder über die Geschwindigkeit esse ich halt. Es hat ganz wenig mit Genuss und genießen des Essens zu tun. [...] Ich esse einfach schnell und da kommt die Sättigung dann erst hinterher und eventuell die Übersättigung. (B2, Abs. 108-110)

Unter bestimmten Bedingungen lässt sie sich aber mehr Zeit beim Essen, beispielsweise, wenn sie mit der Familie zusammen isst, nur eine begrenzte Portion zur Verfügung hat oder schwer bekömmliche Lebensmittel isst. Obwohl ihr bewusst ist, dass sie Milch, Brotprodukte und einige Obstsorten nicht gut verträgt, kann sie auf deren Verzehr nicht verzichten: „Hinterher ärgert es mich, aber beim nächsten Mal/ Das setzt dann da aus, das esse ich dann trotzdem wieder. Das ist so wie mit der Mahlzeit, die jetzt nicht sein muss, aber weil der andere isst, dann esse ich auch mit“ (B2, Abs. 106).

Emma hat eine relativ gering ausgeprägte Wahrnehmung ihrer Körpersignale. Ob sie ihren Hunger spürt, hängt immer von ihrer aktuellen Auslastung ab. Wenn sie Stress hat und diesen als positiv empfindet, weil ihr die Aufgabe Spaß bereitet, kann sie ihren Hunger „als Sinneswahrnehmung leichter zurückschieben“ (B3, Abs. 68). Wenn sie allerdings von ihrer Aufgabe gelangweilt ist oder keine Lust darauf hat, kann sie „an nichts anderes denken“ (B3, Abs. 68). Entsprechend passt sie ihr Bedürfnis nach Essen immer der jeweiligen Situation an, was zur Folge hat, dass ihr Essensrhythmus sehr unregelmäßig ist. Ihre einzige relativ feste Routine hat sie bei ihrem Frühstück entwickelt, das ihr zwar nicht besonders gut schmeckt, aber seinen Zweck erfüllt. Ansonsten wählt sie ihr Essen primär nach dem Geschmack aus, weshalb sie sich als „lustgesteuert“ (B3, Abs. 80) bezeichnet. Dies führt auch immer wieder dazu, dass sie Lebensmittel konsumiert, die nicht nährstoffreich sind und ihr nicht gut bekommen, obwohl sie bereits positive Auswirkungen bemerkt hat, wenn sie auf diese Lebensmittel verzichtet:

Also ich hab gemerkt, wenn ich abends mir nicht fünf überbackene Tortellini-Packungen reinziehe (lachend), hab ich auf einmal, wenn ich morgens aufstehe irgendwie mehr Energie oder wenn ich viele Proteine esse und Gemüse, dann werde ich trotzdem satt, auch wenn es nicht so schnell geht. (B3, Abs. 56)

Ihre Sättigung nimmt Emma noch schlechter wahr, als ihren Hunger: „[...] Ich kann wie ein Hund eigentlich immer essen. [...] Ich hab kein Sättigungsgefühl“ (B3, Abs. 62-64). In der Regel kocht sie sich mehr als eine Portion und isst dann so schnell, dass sie alles leer isst: „Ja, also dadurch, dass ich alleine wohne, esse ich glaube ich nicht achtsam, was meine

Geschwindigkeit angeht, also überhaupt nicht, weil ich halt auch meistens Fernsehen gucke beim Essen (lacht).“ (B3, Abs. 88). In einem Restaurant isst Emma dagegen deutlich achtsamer, da dort in der Regel weder Ablenkung durch einen Fernseher, noch die Möglichkeit eines direkten Nachschlags vorhanden sind.

5.2.4 Emotionales Essen

In der allgemeinen Psychologie wird zwischen Primär- und Sekundäremotionen unterschieden. Während zu den Primäremotionen beispielsweise Freude, Traurigkeit, Angst und Ärger gehören, zählen zu den Sekundäremotionen weniger intensive Gefühle, wie Langeweile, Interesse oder Besorgnis (vgl. Hoffmann und Akbar 2019: 59 f.). Während Stress häufig zu einer geringeren Beschäftigung mit Essen führt, hat Langeweile einen gegenteiligen Effekt. Bei allen drei Teilnehmern löst diese das Bedürfnis nach Essen aus. Sobald Daniel am Abend nichts mehr zu tun hat, kreisen seine Gedanken besonders stark um das Essen: „Dann gehe ich halt abends meistens doch öfter in die Küche irgendwie und guckst hier nochmal und guckst da nochmal. Das was ich am Tag nicht gemacht hab, weißt du.“ (B1, Abs. 104). Somit scheint Essen eine entspannende Beschäftigung für ihn zu sein, mit der er sich gleichzeitig für einen arbeitsreichen Tag belohnt. Julia beginnt zu „snacken“ (B2, Abs. 114), wenn ihr langweilig ist, das heißt sie beschäftigt sich damit, Kleinigkeiten zu essen. Gleiches gilt für Emma, die sich selbst als „Langeweile-Esser“ (B3, Abs. 62) bezeichnet.

Demgegenüber haben negative Emotionen, wie Ärger, Traurigkeit oder Angst unterschiedliche Auswirkungen auf das Essverhalten der Teilnehmer. Daniel hat „gar keinen Appetit“, wenn er negative Emotionen verspürt. Anstatt mit Essen seine Stimmung anzuheben, versucht er „irgendwie positiv nach vorne zu gucken oder Optionen zu suchen“ (B1, Abs. 114). Bei Julia führen „schlechte Laune, Frust, Kummer“ (B2, Abs. 114) sowie „Unwohlsein, sich krank fühlen“ (B2, Abs. 116) dagegen zu vermehrtem Essen, auch wenn sie keinen physiologischen Hunger hat. Emma beschreibt sich als „Ich-bin-jetzt-schlecht-gelaunt-Esser“ (B3, Abs. 62). Sie benutzt Essen häufig als Stimmungsaufheller: „Also wenn mich irgendwas nervt oder ich abgefickt bin oder ich denke, ach es ist alles blöd jetzt, dann koch ich mir halt was Schönes. Also das ist bei mir halt so ein, ja, gute Laune Fluchtmechanismus“ (B3, Abs. 62). Allerdings ist ihr Essverhalten abhängig von der Intensität ihrer negativen Gefühle, wie sich an einem Beispiel zeigt: „Also ich hatte jetzt am Montag eine Prüfung und hab dann halt morgens wieder meinen Eierscheiß gegessen. Mittags war ich dann depressiv, weil ich dachte, dass ich durchgefallen bin und hab gar nichts gegessen.“ (B3, Abs. 60). Als sie jedoch erfahren hat, dass sie die Klausur bestanden hat, wollte sie sich unmittelbar dafür belohnen: „Und als ich dann

wusste, dass ich bestanden hab, hab ich mir halt irgendwie eine Pizza geholt [...]“ (B3, Abs. 60). Auch Daniel wird von positiven Gefühlen in seinem Essverhalten beeinflusst. Er greift dann gerne zu alkoholischen Getränken oder Snacks. Nur Julia lässt sich als einzige der Befragten kaum von positiven Emotionen zum Essen anregen.

5.2.5 Soziale Beeinflussung

Das soziale Umfeld kann durch verbale oder nonverbale Signale das Essverhalten einer Person enorm beeinflussen, weshalb Resch und Tribole (2013) dieses zur sog. Essenspolizei zählen (siehe Kapitel 3.2). Daniels Essverhalten wird indirekt durch gesellschaftliche Ideale beeinflusst, denn er fühlt sich am Strand unter Druck gesetzt ein bestimmtes Körperideal zu erfüllen, weshalb er sich beim Essen teilweise einschränkt. Allerdings schätzt er diese Einflussnahme sehr gering ein, denn in der Regel isst er, worauf er Lust hat: „[...] Ich würde mich jetzt niemals von anderen irgendwie leiten lassen bestimmte Sachen zu essen [...] oder nicht zu essen [...]“ (B1, Abs. 126-128). Dabei ist ihm auch gleichgültig, ob die Art und Weise wie er isst, anderen gefällt oder nicht.

Gleiches gilt für Julia: Die Meinung anderer über ihr Essverhalten ist für sie uninteressant. Auch wenn jemand versucht, sie von ihren persönlichen Essensregeln abzubringen, bleibt sie standhaft: „Dann mach ich es auch nicht. Also gerade wenn es mit Zucker zu tun hat, da bin ich rigoros, da sag ich nein.“ (B2, Abs. 126). Allerdings scheint sie sich mit ihrer Ernährungsweise sozial positionieren zu wollen, indem sie vor anderen Personen beim Essen besonders zulangt: „Aber da eher so aus dem Spaß heraus. Weil alle Diät halten und ich mach keine quasi und ich esse denen einfach nur was vor.“ (B2, Abs. 120).

Emma hinterfragt zwar durchaus ihre Essensmengen, wenn sie den Vergleich zu anderen Personen hat, aber letztendlich ist ihr Essverhalten „nicht gesellschaftsabhängig“ (B3, Abs. 74): „Also ich bin da nicht so, dass ich da dann denke: Oh nee, was denken die von mir, jetzt zieh ich mir hier den dritten Cheeseburger rein oder sowas hab ich zum Glück nicht.“ (B3, Abs. 74). Allerdings lässt sie sich durchaus beeinflussen, wenn andere etwas essen, wonach sie ein Verlangen hat:

Wenn dann da jemand sitzt, mein Papa, und sich da ein Brötchen reinhaut und ich sitze da mit meiner ekligen Maiswaffel und Frischkäse und einer Gurkenscheibe drauf und ich mir dann denke: Ach, so ein Brötchen mit Butter und Käse oder sowas, ja. Dann ist der Fressneid da. (B3, Abs. 86)

Obwohl Emmas Ernährung immer wieder von ihren Eltern bewertet und kommentiert wird, hat dies scheinbar keine nachhaltigen Auswirkungen auf ihr Ernährungsverhalten: „[...] Da haben

sie quasi immer noch ihren Rahmen für sich abgesteckt, wo sie dann sagen: „Okay, das ist aber jetzt nicht gut, dass du fünf Mal die Woche in der Klausurenphase zu McDonalds gehst und dir ein BigMac-Menü reinziehst oder so.““ (B3, Abs. 16).

5.3 Ernährungsverhalten während des Food-Trackings

In diesem Kapitel wird das Ernährungsverhalten während des zweiwöchigen Food-Trackings untersucht, um mögliche Veränderungen aufzudecken. Die Ergebnisse der nachfolgenden Kapitel beziehen sich auf den zweiten Interviewzeitraum²⁴. In der ersten Kategorie werden die persönlichen Erfahrungen und der Umgang der Befragten mit dem Food-Tracking und der jeweiligen App zusammengefasst. Dazu zählt beispielsweise, welche Aspekte als positiv bzw. negativ empfunden werden, ob sie Vertrauen in die Tracking-App haben und ob sie das Tracken weiterführen würden. Die weiteren Kategorien sind identisch zu denen im vorherigen Kapitel.

5.3.1 Umgang mit dem Food-Tracking

Der Vollständigkeit halber soll hier erwähnt werden, dass alle Befragten dieselbe App zum Food-Tracking ausgewählt haben, wobei es diesbezüglich keinerlei Vorgaben gab. Es handelt sich dabei um die App *YAZIO*. Das heißt, die Elemente und Funktionen der App waren grundsätzlich überall gleich. Die Ziele der Befragten unterscheiden sich allerdings voneinander: Daniel wusste nicht mehr genau, ob er sich für das Ziel *Abnehmen* oder *Gewicht halten* entschieden hatte, Julia wollte ihr *Gewicht halten* und Emmas Ziel war *Abnehmen*.

Für Daniel war das Tracken „ungewöhnlich“ (B1, Abs. 2) und mit einem gewissen „Überraschungsfaktor“ (B1, Abs. 2) verbunden:

Nur wenn du das dann halt richtig in Zahlen nachher siehst, mit diesen 133 Kalorien oder was weiß ich, mehr, weniger, dann ist das schon so ein bisschen teilweise erschreckend und teilweise auch so ein bisschen, wo du sagst: Mhh du weißt aber, dass das echt gut ist. Trotzdem kommt das da in der App relativ schlecht weg. (B1, Abs. 2)

„Schlecht“ scheint für Daniel demzufolge eine hohe Kalorienzahl zu sein. Nichtsdestotrotz hatte er am Ende des Tages fast immer Kalorien übrig, die er laut Berechnung der App noch hätte essen können, was ihn eher misstrauisch gestimmt hat: „Und das ist dann so eine Sache, wo ich sag: Mhh passt das? Weil dann würde ich wahrscheinlich auch zunehmen.“ (B1, Abs. 2) Die Gesamtbilanz eines Tages war für ihn letztlich das Interessanteste am Tracken, ansonsten hat er sich nicht weiter mit den Funktionen der App auseinandergesetzt. Obwohl ihm keine negativen Aspekte aufgefallen sind, würde er das Tracken freiwillig nicht weiter fortführen, da

²⁴ Die transkribierten Interviews des zweiten Zeitraums sind in Anhang G, J und M zu finden.

es für ihn „wirklich ein Zusatzinvest [...] an Zeit“ (B1, Abs. 68) ist und er überzeugt ist, bereits „eine relativ gute Ernährung“ (B1, Abs. 2) zu haben. Er hätte das Projekt zudem schon früher abgebrochen, wenn keine Notwendigkeit mehr zur Fortführung bestanden hätte. Grundsätzlich vertraut Daniel „in das, was die [App] da angibt an Bedarf und an was da an Kalorien dahinter steckt“ (B1, Abs. 50), jedoch hört er letztendlich lieber auf seinen Körper:

Ich glaube was ich sagen kann, ist, ob ich mich wohl fühle oder nicht wohl fühle. Und ich bezweifle, dass das eine App für mich irgendwann/ Also aktuell kann. [...] Wenn mir die App jetzt sagt, ich bin eigentlich super gut drauf und ich fühl mich aber gar nicht so, dann würde das nicht passen und dieses Gefühl möchte ich jetzt gar nicht haben. (B1, Abs. 108)

Im Vergleich zu Daniels geringem Interesse an spezifischen Daten, war Julias Neugier so groß, dass sie sich direkt die Premium Version der App gekauft hat:

Wenn dann wollte ich halt auch gerne mal so die Vitamine, Mineralstoffe/ Obwohl, da hab ich relativ wenig draufgeguckt am Ende. Aber auch von den Ballaststoffen [...] Und dann dachte ich, wenn man das schon mal so genau macht, dass man auch mal da ein bisschen genauer nachschaut. (B2, Abs. 32)

Darüber hinaus nutzte sie die App nicht nur zum Food-Tracking, sondern auch zum Fitness-, Schlaf- und Stimmungs-Tracking: „Schlechter, guter Schlaf. Schlechte Laune. Urlaubsstimmung. Bist du unausgeglichen, erschöpft, irgendwie so. Genau. Das hab ich auch mit eingetragen.“ (B2, Abs. 28). Obwohl Julia ihre empfohlene tägliche Energiezufuhr durch Vergleichswerte als zutreffend eingestuft hat, war sie anfangs sehr überrascht über die Empfehlung der App: „Also da war ich jetzt so: Huch, ein bisschen wenig.“ (B2, Abs. 12). Ihrer Meinung nach „muss man den Rest halt sich über Sport erarbeiten“ (B2, Abs. 24). Durch das Tracken ihrer körperlichen Aktivität konnte sie ihre „Kalorien nach oben schrauben“ (B2, Abs. 12) und hat dann eine entsprechend höhere tägliche Energiezufuhr empfohlen bekommen. Allerdings war die Auswahl an Fitnesssportaktivitäten ihrem Empfinden nach zu gering und daher zu ungenau. Ansonsten hatte die App für Julia viele positive Eigenschaften: „Dass man mit dem Barcode scannen konnte. Genau, das fand ich ganz gut. Ich hab auch meine eigenen Rezepte, dass man die eingeben konnte und dass der die dann beibehält und man dann immer nur die Portionen sich rausschreibt“ (B2, Abs. 26). Anfangs war das Tracken jedoch sehr zeitaufwändig für sie, da sie ihre Lebensmittel vor dem Essen abgewogen hat: „Genau, die immer so rauszusuchen, es abzuwiegen, kostet ja doch ein bisschen Zeit. Und auch dann teilweise nervig dadurch, weil man immer erst alles abwiegen musste, so aus seiner Routine raus [...]“ (B2, Abs. 2). Nach der ersten Woche hätte Julia das Tracken am liebsten

abgebrochen, weil sie die permanente Beschäftigung mit Kalorienangaben genervt hat. Dennoch schließt sie das Tracken für die Zukunft nicht komplett aus:

So ein bisschen noch schauen, aber vielleicht dann nicht ganz so akribisch, sondern so Pi mal Daumen, wo man jetzt weiß, wie viel man hat. Vielleicht immer mal dann, wenn man was Neues macht, dass man nochmal nachwiegt, um zu schauen. (B2, Abs. 130)

Emma hat zunächst verschiedene Apps getestet, bis sie schließlich eine passende gefunden hat. Sie war der App gegenüber jedoch direkt sehr kritisch eingestellt, da sie die Berechnung der Energiezufuhr für unrealistisch hält: „Und das waren irgendwie trotzdem 1600 Kalorien am Tag. Fand ich jetzt eigentlich ein normaler/ Also ich konnte trotzdem Pizza essen und ein Gläschen Wein trinken, ohne dass ich da zwingend über diese Kalorien gekommen bin“ (B3, Abs. 4). Genau wie Daniel, hat auch sie ihr Essen erst nach dem Verzehr in die App eingetragen, weshalb das Tracken bei ihr keinen „erzieherischen Effekt“ (B2, Abs. 4) hatte: „Also ich bin da auch jemand, den das nicht so pusht, wenn die App sagt, das hat so und so viele Kalorien“ (B3, Abs. 4). Obwohl Emma generell großes Interesse an „Konnektivität und Big Data“ (B3, Abs. 42) hat, ist sie nicht überzeugt vom Nutzen des Food-Trackings:

Ich glaube es ist halt, weil es ein Thema ist, mit dem man relativ sensibel ist und umgeht und dass es einem einfach auch mehr hilft, wenn da jemand sitzt und dir nochmal was dazu sagt, anstatt dass du einfach nur irgendwie in die App eingibst und die sagt: Rot, Grün, Gelb. (B3, Abs. 42)

Wenn es um Ernährung geht, vertraut Emma offensichtlich dem menschlichen Verstand mehr, als einer App. Sie möchte personalisiertes Feedback zu ihrer Ernährung erhalten, anstatt einer verallgemeinerten zahlenbasierten Rückmeldung. Positiv fand sie allerdings den für sie geringen Aufwand sowie die Verbindungsmöglichkeit mit anderen gesundheitsbezogenen Apps, wie beispielsweise Apple Health. Das erweiterte Feedback durch andere Apps scheint für sie vertrauenswürdiger zu sein, als das der Tracking-App:

Also zu den Apple Apps, wo ich dann auf meiner Uhr sehen kann: Hier, du bist scheiße, du hast zu viel Alkohol getrunken und Pizza gegessen (lachend). Das wirkt sich jetzt so und so aus. Also Apple gibt ja dann auch so Empfehlungen und sagt dann so: Jetzt bist du weniger fit, du sollst irgendwie schweratmiger werden, schlechten Schlaf haben oder sowas. (B3, Abs. 14)

Weiterhin tracken möchte sie aus den genannten Gründen nicht. Lieber wäre ihr ein menschlicher Coach, weil „es da nochmal eine andere Verbindlichkeit gibt“ (B3, Abs. 20).

5.3.2 Ernährungsweise

Durch das Food-Tracking hat Daniel mehr Detailwissen über seine Ernährung erlangen können: „Vielleicht ist es ein bisschen genauer, im Sinne des Bedarfs und was ich so verbrennen könnte oder was ich so essen könnte. Und was hinter jeder Zutat steht, also das ist ein bisschen genauer geworden vielleicht.“ (B1, Abs. 52). Gleichwohl hat es ihn in einigen Punkten bestätigt und positiv überrascht:

Ich glaub das ist so ein bisschen auch für mich jetzt ein Augenöffner gewesen [...] bei der ein oder anderen Zutat, wo du sagst: Mein Gott, da ist ja fast gar nichts dahinter [...] Da waren so ein paar Highlights dabei, wo ich dachte von wegen: [...] Hey, das ist genau das richtige. Ich meine, dachte ich vorher schon. Durch die App wurde es jetzt nochmal bestätigt. (B1, Abs. 50)

Während des zweiwöchigen Trackens hat Daniel sich genauso ernährt wie zuvor. Das Essen hat er erst nach dem Verzehr in die App eingetragen, was zum einen am zeitlichen Faktor lag und zum anderen daran, dass er keine Waage besitzt. Die Mengen musste er daher schätzen: „Ich glaub da gab’s nur acht Gramm oder halt das ganze Glas, wo ich dachte von wegen: Mhh, okay dann nehm ich die acht oder zwei Mal die acht Gramm, das würde gut passen [...]“ (B1, Abs. 18). Geschummelt hat er dabei nie, sondern stets alles eingegeben, was er gegessen oder getrunken hat. Auch wenn die Kalorienangaben mancher Lebensmittel Daniel überrascht haben, hat ihn das nicht daran gehindert, diese weiterhin zu verzehren: „Das ist ja so das typische, wo man weiß so ein paar Lebensmittel sind einfach/ machen dick oder sind fettiger als andere. Auf der anderen Seite ist es immer die ausgewogene Ernährung zu guter Letzt, ne.“ (B1, Abs. 74). Obwohl er an fast allen Tagen laut App in einem Kaloriendefizit war, hat er nach wie vor auf seine Sättigungssignale gehört und nicht zusätzlich etwas gegessen, nur weil die App es ihm erlaubt hätte: „Ja, das ist so ein bisschen FDH oder halt, dass man es nicht übertreibt. Also kein Freifahrtschein mit der App, so nach dem Motto von wegen: Oh ich kann da jetzt noch/ Uff, jetzt hau ich mir aber was auf den Teller.“ (B1, Abs. 78). Alles in allem hat das Tracken an Daniels Ernährungsweise nichts verändert. Seine wichtigsten Kriterien sind nach wie vor der Geschmack des Essens und eine ausgewogene Lebensmittelwahl.

Mit Julias Ernährungswissen verhält es sich ähnlich wie bei Daniel – auch sie hat mehr Wissen über ihren Bedarf sowie die Kalorienangaben einzelner Lebensmittel hinzugewonnen: „[...] Man hat einen besseren Überblick über PortionsGRÖßEN. Genau, das ist so. Und ja, so ein bisschen auch Kalorienangaben bei den Belägen, also sozusagen bei Obst und bei dem, was man aufs Brot legt.“ (B2, Abs. 94). Zu Beginn der zwei Wochen hat sie genauso gegessen wie zuvor und war dann „überrascht, wie schnell man da so auf seine Kalorien kommt“ (B2, Abs.

64), sodass sie schließlich nur noch Lebensmittel genommen hat, „wo man genau weiß, wie viele Kalorien es hat“ (B2, Abs. 66). Dass sie ihre Lebensmittel vor dem Essen abgewogen hat und direkt die aktuelle Kalorienbilanz sehen konnte, hatte starke Auswirkungen auf ihr Essverhalten:

Ich hatte kein Ziel, ich durfte mich ja ernähren wie ich wollte, aber irgendwie schaff ich das dann nicht mit diesen Kalorien, mit der Vorgabe, die man hat, die einfach zu ignorieren und deswegen setzt man sich dann selber so eine Grenze. (B2, Abs. 42)

Um die Kalorienvorgabe einzuhalten, hat sie beispielsweise die Butter auf dem Brot weggelassen oder „statt einem ganzen Mozzarella dann irgendwie versucht mit einem halben zufrieden zu sein auf dem Salat [...]“ (B2, Abs. 96). Dabei hatte sie jedoch nicht das Gefühl auf etwas verzichten zu müssen, „weil das sind ja alles nur so Toppings obendrauf“ (B2, Abs. 98). Beim Abwiegen ihrer Lebensmittel war sie relativ streng und hat auch auf der Arbeit nur das gegessen, was sie sich mitgenommen hat: „Man kann nicht spontan hier einpacken, was man noch gefunden hat, sondern man musste alles ein bisschen mehr planen“ (B2, Abs. 68). Auch ihre laut App zu geringe Ballaststoffzufuhr wollte sie durch eine ausgewogenere Ernährung ausgleichen, was ihr letztendlich „sogar noch besser geschmeckt“ (B2, Abs. 42) hat. Die empfohlene Kalorienbilanz hat Julia an den meisten Tagen eingehalten, an manchen hat sie jedoch bewusst die Grenze überschritten, weil der Hunger zu groß war. Über das Schummeln hat sie zwar nachgedacht, nach dem Motto: „Schreibst du nicht auf, fühlst du dich wohler“ (B2, Abs. 72), aber schlussendlich doch alle Lebensmittel in die App eingetragen. Insgesamt betrachtet haben sich also Julias Portionsgrößen verkleinert, aber die Nahrungsmittelvielfalt vergrößert, weil sie sich an die Vorgaben der App halten wollte.

Im Gegensatz dazu hat sich an Emmas Ernährungsweise durch das Tracken nichts verändert. Ihrer Meinung nach hat sie in den zwei Wochen auch keinen Wissenszuwachs erlangen können. Jedoch hat ihr das Tracken durchaus „die Augen ein Stück weit geöffnet“ (B3, Abs. 64), da es ihr erneut ins Bewusstsein gerufen hat, wie viel Energie welche Lebensmittel haben. Genau wie Daniel, hat auch Emma ihr Essen nicht abgewogen, sondern nach dem Verzehr grob geschätzt. Sie wollte in den zwei Wochen absichtlich genauso essen wie vorher, um zu sehen: „[...] Esse ich wirklich so scheiße, wie ich denke? Ja, kalorienmäßig oder nicht“ (B3, Abs. 32). Demzufolge hat Emma trotz ihres bestehenden Abnehmwunsches das Food-Tracking nicht dazu genutzt, ihre Ernährung umzustellen bzw. sich an die Vorgaben der App zu halten, sondern „nur plakativ“ (B3, Abs. 56) getrackt. Da sie sich bei der Lebensmittelwahl überhaupt nicht eingeschränkt hat, war sie umso überraschter, dass sie die Kalorienvorgabe der App oftmals

nicht überschritten hat: „Also ich hab echt dann jeden Tag irgendwie so 1700 oder 1800 Kalorien gegessen und dann sagt die App immer so: Voll okay, wenn du zehn Kilo abnehmen willst (lacht)“ (B3, Abs. 34). Einerseits ist sie überzeugt davon, trotz Schätzung relativ genau getrackt zu haben – andererseits erzählt sie, dass sie zwischen hundert und fünfhundert Gramm Nudeln nicht differenzieren konnte und alkoholische Getränke nicht immer konsequent getrackt hat (vgl. B3, Abs. 14). Während Emma die Zuverlässigkeit der App anzweifelt, wenn sie die Kalorienvorgabe eingehalten hat, scheint sie die Auswertung dagegen für realistisch zu halten, wenn sie laut App zu viele Kalorien aufgenommen hat:

Oh, heute hast du 1500 Kalorien zu viel gegessen (lachend). Und da war ich so: What? (lacht) Krass (lacht). Ja. Also das gab's auch und da ist es dann eher so dieser Moment, wo man sich so sagt: Ach krass, woran hat das jetzt gelegen? Und dann kannst du es ja sehen. Kannst du es an den einzelnen Mahlzeiten sehen. Und dann auch sehen an welchen Mengen es lag, ja. (B3, Abs. 50)

Die Tage, an denen sie laut App zu viel Energie aufgenommen hat, haben bei ihr besonders viel Eindruck hinterlassen: „Oh Gott, krass, vielleicht sollte ich doch RICHTIG drauf achten“ (B3, Abs. 54). Die in Zahlen ausgedrückte Energiezufuhr hat Emma schließlich dazu gebracht über eine nachhaltige Ernährungsumstellung nachzudenken, was sie jedoch nicht mit Hilfe des Food-Trackings umsetzen wollen würde, sondern durch „die Motivation von innen heraus eben durch diese Information“ (B3, Abs. 56).

5.3.3 Körperverhältnis

Das zweiwöchige Food-Tracking hat sich sehr unterschiedlich auf die Selbstzufriedenheit der Befragten ausgewirkt. Ein Kaloriendefizit hat bei Daniel grundsätzlich ein „positives Gefühl“ (B1, Abs. 6) hinterlassen, insbesondere, weil es mit seiner persönlichen Einschätzung übereinstimmt: „Ich glaub es wär jetzt schlimm gewesen, wenn es irgendwie immer drüber wär, wo ich denke: Mhh irgendwie passt das nicht zusammen (lachend)“ (B1, Abs. 6). Besonders stolz ist er deshalb jedoch nicht auf sich selbst, da er das Tracken nur als Momentaufnahme seiner Ernährung betrachtet, die zu einem anderen Zeitpunkt ganz anders aussehen könnte:

Also das sind jetzt zwei Wochen gewesen und das heißt ja nicht, dass es in Zukunft genauso weitergeht erstens, zweitens kann es immer wieder so ein Jojo-Effekt vielleicht irgendwann geben, ja dann macht man mal weniger Sport, dann isst man ein bisschen mehr, schwuppdiewupp hat man ein bisschen mehr drauf und dann ist wahrscheinlich die App auch wieder mit den grünen Pfeilen unterwegs, ja, dass man zu viel isst (lachend). (B1, Abs. 104)

Das Food-Tracking hatte dennoch insgesamt Einfluss auf Daniels Selbstzufriedenheit, was in seinem Fall von Vorteil war, da die App sein derzeit positives Körpergefühl bestätigt hat. Hätten

die Zahlen jedoch gegen dieses Gefühl gesprochen, wäre er möglicherweise in seiner Selbstzufriedenheit verunsichert worden.

Das Gegenteil war bei Julia der Fall, weil sie durch das Tracken in eine „Negativspirale“ (B2, Abs. 126) mit ihrem Körperbild gekommen ist:

Weil ich mich mehr mit beschäftige mit dem Essen, was Essen für den Körper auch ist und den Körper wieder. [...] Man hat auch so ein Gewichtsverhalten, man hat irgendeine Fettvorgabe oder man hat irgendein Kalorienziel, das löst bei mir halt überhaupt nichts Positives aus, sondern immer eher dieser Negativtrend [...]. Also, dass quasi mein Problem, was ich da hab mit meinem Körperbild, dass das dadurch getriggert wird, mit der starken Beschäftigung mit Sport oder mit der starken Beschäftigung mit Ernährung [...]. (B2, Abs. 126-128)

Aus diesem Grund war Julia auch nicht stolz auf sich, wenn sie ihre Kalorienvorgabe eingehalten hat. Stattdessen hat sie dadurch die Erwartungshaltung entwickelt, dass sie aufgrund ihrer Einschränkungen während des Trackens einen Gewichtsverlust auf der Waage verzeichnen müsste: „Ich hoffe jetzt, wenn ich morgen auf die Waage gehe, dass der mir sagt, dass ich abgenommen hab und dann darf ich mehr essen“ (B2, Abs. 48). Die Kalorienvorgabe und die dafür erforderliche Zügelung hat Julia einfach so hingenommen, obwohl sie eigentlich der Meinung ist, dass sie „kein Problem [...] mit der Figur [hat] oder abnehmen müsste“ (B2, Abs. 136). Daran wird deutlich, dass sie zwar objektiv weiß, dass sie keine Gewichtsprobleme hat, subjektiv aber immer wieder daran zweifelt und sich durch die Auswertung ihrer Tracking-App zusätzlich verunsichern lässt. Ihre Selbstzufriedenheit hat sich durch das Food-Tracking somit tendenziell verschlechtert, da es ihre Selbstzweifel getriggert hat.

Bei Emma hat das Tracken weder besonders positive noch negative Gefühle in Bezug auf sich selbst hervorgerufen. Wie bereits erwähnt, war sie grundsätzlich eher skeptisch gegenüber der Richtigkeit der Daten. Dennoch hatte sie am Ende des Tages, wenn sie ihre Kalorienvorgabe eingehalten hat, das Bedürfnis sich selbst dafür zu belohnen: „Dann dachte ich mir so: Okay krass, dann kann ich mir ja eigentlich nochmal was gönnen (lacht).“ (B3, Abs. 40). Das Überschreiten ihres Kalorienziels hat bei ihr dagegen keinerlei Schuldgefühle oder schlechtes Gewissen ausgelöst, weshalb es auch keine negativen Effekte auf ihre Selbstzufriedenheit hatte.

5.3.4 Achtsamkeit

Da das Food-Tracking sowohl bei Daniel als auch Emma grundsätzlich wenig Einfluss auf die Ernährungsweise hatte, ist auch deren Achtsamkeit beim Essen unverändert geblieben. Bei Daniel war das Tracken so stark im Hintergrund, dass er das Eingeben der Lebensmittel manchmal fast vergessen hätte: „Das war dann eher abends dann so diese: Oh, jetzt muss ich

noch eingeben (lacht)“ (B1, Abs. 14). Er hat sich nach wie vor auf seine Hungersignale verlassen und nur selten aus Langeweile gegessen. Wie zudem bereits erläutert wurde, hat ihn das Tracken auch nicht dazu veranlasst über seine Sättigung hinaus zu essen, wenn er noch Kalorien übrig hatte. Die relativ gering ausgeprägte Achtsamkeit bei Emma ist ebenfalls unverändert geblieben, weil sie ihre Ernährung gestaltet hat „wie es dann einfach passiert ist“ (B3, Abs. 66), was sie damit begründet, dass sie sich „schlechte Angewohnheiten angeeignet“ (B3, Abs. 68) hat. Lediglich die Selbstreflektion wurde bei Emma durch das Tracken angeregt, wobei sie dadurch nicht achtsamer beim Essen geworden ist:

Also das ist eher so das, was ich bemerkt hab: Oh krass, jetzt hab ich mir hier mit einer Mahlzeit in zwanzig Minuten, die ich mir dann noch reingeschlungen hab, dasselbe quasi an Kalorien zu mir genommen, wie an einem anderen Tag mit Frühstück und Mittagessen zusammen. (B3, Abs. 62)

Nur bei Julia hat das Tracken eine deutliche Veränderung ihres Essverhaltens hinsichtlich ihrer Achtsamkeit bewirkt. Zunächst hat die App die Kontrolle über Julias Essverhalten übernommen und eine „Stopp-Funktion [dargestellt], dass man sagt: Jetzt mal ganz genau auswählen, was man noch isst oder ob man überhaupt/ nochmal drüber nachdenken, ob man noch was braucht, genau, zu essen.“ (B2, Abs. 34). Auf den zweiten Blick hat ihr neues Essverhalten jedoch zu einer bewussteren Wahrnehmung ihrer Hunger- und Sättigungssignale geführt:

Die Kalorien reichen und wenn man ein bisschen wartet, ist man eigentlich auch satt. [...] Und das fühlt sich irgendwie dann auch in der Körpermitte leichter an und sorgt glaub ich auch für das psychische Wohlbefinden ja auch ganz groß mit und dass das eigentlich so für mich so ein positiver Effekt draus ist, sozusagen: Okay bei der Kalorienzufuhr, vielleicht ist das dann wirklich meine ideale Kalorienzufuhr. (B2, Abs. 48)

Das Food-Tracking hat letztlich dazu beigetragen, dass Julia ihren Hunger sensibler spürt und wieder „eine normale Sättigung“ (B2, Abs. 60) empfinden kann. Da sie immer nur eine abgewogene Portion gegessen hat, ohne sich nochmal nachzunehmen, wurde ihr der Geschmack und damit auch der Genuss beim Essen wichtiger: „Also wenn man weniger essen will [...], dann MUSS der Geschmack einfach mehr da sein, um zufrieden zu sein“ (B2, Abs. 104). Die begrenzte Essensmenge hatte auch zur Folge, dass Julia langsamer gegessen hat als zuvor. Erst durch das Tracken hat sie feststellen können, dass sie ihr vorheriges Essverhalten daran gehindert hat, sich mit dem Essen wirklich wohlzufühlen:

[...] Aber dass einem das dann bewusster wird, dass man viel zu schnell isst, viel zu angestrengt und gestresst isst und dann man das eher runterschlingt und quasi die Arbeit die man sich ja damit macht oder auch irgendwie der Geschmack, der kommt gar nicht an. Und wenn der nicht ankommt, gibt es auch überhaupt gar kein

Wohlbefinden. Das einzige Wohlbefinden, was man kennt, ist irgendwann dann so, dass der Bauch so voll ist, dass man sagt: Oh, jetzt bin ich fertig mit dem Essen. Das ist aber nicht, wenn man dazu trackt, weil dann ist die Mahlzeit einfach nie so riesengroß. (B2, Abs. 60)

Darüber hinaus hat Julia aufgrund des Trackens auch die Zusammensetzung ihrer Ernährung etwas umgestellt, indem sie beispielsweise weniger Lebensmittel gegessen hat, die sie nicht gut verträgt. Zudem hat die Tracking-App bei ihr, wie bereits erwähnt wurde, eine zu geringe Ballaststoffzufuhr festgestellt, sodass sie bewusst zu nährstoffreicheren Lebensmitteln gegriffen hat, die schließlich ihr Wohlbefinden verbessert haben:

Da hat dieses gesündere Essen sogar noch dazu beigetragen dann eher, dass es mir besser ging. Also dass ich jetzt eher sage, wenn ich merke, mir geht es heute nicht gut, dass ich weiß, dass Nudeln/ Das wusste ich vorher auch schon, ein bisschen hab ich das geahnt. Das ist nicht die richtige Mahlzeit, um irgendeine Art von Glücksgefühl zu vermitteln. (B2, Abs. 42)

Trotz der positiven Entwicklung ihres achtsamen Verhaltens beim Essen, wird Julias Lebensmittelauswahl von Kalorienangaben geleitet, was auch vor der Untersuchung schon so war: „Ja, also das werde ich nicht rauskriegen. Das werde ich immer abwägen, ob ich das gesündere mit den weniger Kalorien nehme oder das worauf ich wirklich Lust habe, also was jetzt wirklich lecker aussieht, aber das ist das ungesündere“ (B2, Abs. 106).

5.3.5 Emotionales Essen

Als Julia während des Trackens negative Emotionen verspürt hat, ist sie nicht in ihre ursprünglichen Essensmuster zurückgefallen, weil das Tracken in diesem Fall „wie eine Diät“ (B2, Abs. 114) für sie war, die sie keinesfalls abbrechen wollte. Statt dem Frustessen zu verfallen, hat sie neue nährstoffreiche Rezepte ausprobiert, die ihr Energie gegeben haben sowie neue Strategien getestet, mit denen sie ihre Psyche positiv beeinflussen kann:

Und dann hab ich halt versucht, so ein bisschen bewusster auf mich zu achten oder mir so ein bisschen Entspannung zu gönnen und versucht mal über was anderes, worauf ich Lust habe, rauszufinden, zu essen und das mal versucht zu kochen [...] (B2, Abs. 122)

Von den positiven Effekten war sie „wirklich auch überrascht [...], dass man da sich auch wirklich durch besser fühlen kann“ (B2, Abs. 122). Um den Zusammenhang zwischen der Ernährung und ihrem psychischen Wohlbefinden besser zu verstehen und beeinflussen zu können, würde Julia das Food-Tracking auch fortführen.

Einen solchen Einfluss auf die Emotionen beim Essen hatte das Food-Tracking bei Daniel und Emma nicht. Momente, in denen Daniel emotional isst, sind selten und in der Regel nur dann,

wenn er „irgendwie total frustriert“ (B1, Abs. 102) ist. Von arbeitsbedingtem Stress kann er „relativ gut abschalten“ (B1, Abs. 102), sodass auch davon wenig Einfluss auf sein Essverhalten ausgeht. Dagegen hat Emma auch während des Trackens ihre Emotionen mit Essen kompensiert, insbesondere, weil sie in den zwei Wochen viel Stress hatte, für den sie sich im Nachgang belohnen wollte: „Ach, heute hab ich mir aber mal McDonalds richtig verdient“ (B3, Abs. 86). In diesen Momenten war „die Impulskontrolle dann nicht stark genug“ (B3, Abs. 88), als dass die Kalorienbilanz in der Tracking-App sie vom emotionalen Essen hätte abhalten können.

5.3.6 Soziale Beeinflussung

Wie bereits erläutert wurde, lässt sich Daniel in seinem Essverhalten kaum von anderen Personen beeinflussen. Dies war auch beim Food-Tracking der Fall, denn sein soziales Umfeld hatte keinen Einfluss auf seine Ernährungsweise oder den Umgang mit der Tracking-App. Beim gemeinsamen Essen mit anderen Personen hat er nicht getrackt, was aber nichts mit Scham zu tun hatte, sondern mit Höflichkeit: „Das hätte jetzt das soziale Ambiente gestört“ (B1, Abs. 98).

Auch Emma hat nicht in Anwesenheit anderer Personen ihr Essen protokolliert, obwohl manche ihrer Freunde auch Food-Tracking praktizieren. Das liegt zum einen daran, dass sie „nicht so häufig am Handy ist, wenn [sie] sich mit Leuten trifft“ (B3, Abs. 82) und zum anderen, dass Emma sich generell selten über Ernährung austauscht, „außer halt mit Leuten, die sich da auch mega für interessieren oder so“ (B3, Abs. 82). So hat niemand außer ihren Eltern von ihrem Food-Tracking Experiment erfahren. Emmas Diät vor einigen Monaten ist dagegen vielen ihrer Freunde aufgefallen, da sie in dieser Zeit ihre Ernährung radikal umgestellt und dadurch sehr schnell Körpergewicht verloren hat. Die Reaktionen ihrer Freunde haben sie aber nicht davon abgehalten, ihre Diät fortzuführen, weshalb davon auszugehen ist, dass sie sich auch beim Food-Tracking nicht beeinflussen lassen würde.

Im Vergleich zu den anderen Befragten hat Julia eine negative Reaktion auf die Food-Tracking Praktik aus ihrem sozialen Umfeld bekommen:

Mein Mann würde das jetzt auch nicht unterstützen, das müsste ich also quasi dann so heimlich im Kopf mit mir mitzählen und hinterher eingeben, aber einfach auch weil er mitkriegt oder weiß, dass mir das nicht gut bekommt, mich da zu sehr mit zu beschäftigen. (B2, Abs. 132)

Innerhalb der zwei Wochen war es für Julia in Ordnung gegen den Wunsch ihres Mannes zu tracken, aber auf längere Sicht möchte sie diesen Konflikt nicht provozieren. Zudem empfand

sie es als „sehr unromantisch beim Essen“ (B2, Abs. 132) zu tracken und hatte den Eindruck, dass ihre Vorbildfunktion gegenüber ihrem Kind darunter leidet:

Und dem Kind wollte ich das jetzt auch nicht dauerhaft zeigen, dass man sein Essen immer erst abwägt. Zumal, wenn man dann auch aufhört zu essen, obwohl man noch Lust hat oder so, sondern wenn man das/ weil dann vermittelt man ihr das ja auch so mit. (B2, Abs. 134)

Folglich hat die Meinung von Julias Umfeld in Bezug auf das Food-Tracking so viel Einfluss auf ihr Verhalten, dass sie es aufgrund von Unstimmigkeiten gar nicht oder nur heimlich weiter praktizieren würde.

6 Diskussion

Mithilfe einer qualitativen Forschungsmethode wurde in dieser Arbeit untersucht, ob Food-Tracking einen Einfluss auf das intuitive Ernährungsverhalten haben kann und ob letztlich die Kontrolle oder die Intuition überwiegt. Hierfür wurden Leitfadenterviews mit drei Probanden geführt, bevor und nachdem diese erstmalig zwei Wochen lang ihre Nahrungszufuhr digital getrackt haben. Während die Einflussnahme des Food-Trackings bei einer Probandin sehr stark war, konnten bei den anderen beiden Probanden keine Veränderungen im Essverhalten festgestellt werden. Daher lässt sich vorneweg bereits festhalten, dass sich das Food-Tracking individuell sehr unterschiedlich auf das Ernährungsverhalten und dessen intuitive Ausprägung auswirken kann. Im Folgenden werden zunächst die Ergebnisse der ersten und anschließend der zweiten Befragung für jeden Probanden einzeln evaluiert, um beurteilen zu können, wie sehr sich die intuitive Ausprägung verändert hat. Dies geschieht auf Grundlage der Prinzipien intuitiven Essens (siehe Kapitel 3.2).

Bereits mit 14 Jahren hat Daniel erstmals eine Diät durchgeführt, was er nicht aufgrund von äußerem Druck tat, sondern aus einer intrinsischen Motivation heraus. Trotz leichter Selbstzweifel bezüglich seines äußeren Erscheinungsbildes, hat er als Erwachsener jedoch keine Diäten mehr durchgeführt. Er ist mal mehr und mal weniger körperlich aktiv, hat aber viel Freude am Sport. Eine bedingungslose Erlaubnis zum Essen gibt es bei ihm allerdings nicht, da er aktuell auf Industriezucker verzichtet, was für ihn jedoch keine allzu große Entbehrung darzustellen scheint, da er diesen durch andere Lebensmittel ersetzt. Daniel besitzt relativ viel Wissen über Ernährung und ist ein sehr genussvoller Mensch, der Freude an einer vielfältigen Ernährung hat und überwiegend Nahrungsmittel zu sich nimmt, die seinem Körper gut tun. Grundsätzlich achtet er sehr auf seine Körpersignale und kompensiert seine Emotionen in der Regel nicht mit Essen, obwohl er in seiner Kindheit viele Erfahrungen mit emotionalem

Essen hatte. Lediglich bei Stress oder Langweile nimmt er seine Hunger- und Sättigungssignale schlechter wahr und greift bei positiver Stimmung gerne vermehrt zu Essen und Trinken. Daniels Ernährungsverhalten ist somit grundsätzlich sehr intuitiv geprägt.

Julia wollte im Alter von 16 Jahren erstmals abnehmen und hat seither immer wieder Diäten durchgeführt. Die Beziehung zu ihrem Körper bezeichnet sie selbst indirekt als gestört. Der Einfluss ihrer Familie scheint hier eine besondere Rolle zu spielen, denn Julias äußeres Erscheinungsbild wird bereits seit ihrer Jugend von ihrer Mutter kommentiert. Julia arbeitet als Fitnesstrainerin, hat ein hohes Ernährungswissen und ist körperlich sehr aktiv, wobei ihr der Sport nicht immer Spaß bereitet. Ihre Ernährung hat sie über die Jahre immer stärker eingeschränkt. Mittlerweile verbietet sie sich dauerhaft Industriezucker, was aufgrund ihrer Vorliebe für Süßspeisen einen großen Verzicht für sie darstellt. Grundsätzlich orientiert sich Julias Ernährung kaum am Genuss des Essens, sondern überwiegend am Kaloriengehalt. Dabei isst sie immer wieder Lebensmittel, die ihrem Körper nicht gut tun. In der Regel richten sich ihre Mahlzeiten nach einem festen Rhythmus – unabhängig davon, ob sie wirklich hungrig ist oder nicht – und werden erst beendet, wenn sie eine deutliche Übersättigung spürt. Stress oder eine negative Gefühlslage bringen sie aus ihrem routinierten Konzept, sodass sie vermehrt zum Essen greift. Insgesamt betrachtet, ist Julias Ernährungsweise sehr kontrolliert. Ihre Intuition spielt daher kaum eine Rolle beim Essen.

Die vergleichsweise späteste Diäterfahrung hatte Emma während ihres Studiums, als sie aufgrund einer plötzlichen Gewichtszunahme mit professioneller Unterstützung abgenommen hat. Obwohl sie vom Gegenteil überzeugt ist, ist offensichtlich, dass Emma eine ausgeprägte Diätmentalität hat, da sie noch immer versucht, sich an bestimmte Ernährungsregeln zu halten. Der eingeschränkte Zugang zu Süßigkeiten in ihrer Kindheit scheint sie sehr geprägt zu haben, da sie häufig Heißhunger auf Lebensmittel verspürt, die sie sich eigentlich verbietet zu essen. Ihr Körpergewicht wird von ihren Eltern häufig kommentiert, wobei ihr das wenig auszumachen scheint. Sie möchte sich primär in ihrem Körper wohlfühlen. Sport treibt Emma nur, weil er ihr mental gut tut – Spaß hat sie jedoch keinen daran. Beim Essen steht für sie stets der Genuss im Vordergrund, während Nährwerte eine geringe Rolle spielen. Ihre Körpersignale nimmt sie nur schlecht wahr, sodass sie häufig ohne physiologischen Hunger und über ihre Sättigung hinaus isst. Dies passiert insbesondere, wenn sie Stress, Langweile oder Frust verspürt. Das intuitive Essen gelingt Emma nicht, da sie eine schlechte Verbindung zu ihren Körpersignalen hat. Sie versucht ihre Ernährung sehr stark zu kontrollieren, was jedoch nur gelegentlich funktioniert.

Die Ergebnisse der ersten Befragung machen deutlich, wie unterschiedlich intuitiv das Ernährungsverhalten der Befragten ist. Das platonische Denken (vgl. Kapitel 2.2.1) ist bei allen vorhanden, ganz besonders jedoch bei Julia, die sich vergleichsweise am meisten zügelt, um die Kontrolle zu behalten. Dies scheint ihr besonders leicht zu fallen, da sie keinen Genuss beim Essen verspürt, was bei Daniel und Emma nicht der Fall ist. Insgesamt betrachtet, widerspricht Julias Verhalten den Prinzipien intuitiven Essens am meisten. Auch Emma setzt wenige der Prinzipien um, wohingegen Daniels Ernährungsverhalten im Vergleich am intuitivsten ist. Dies bestätigt die Erkenntnis einer Studie (vgl. Kapitel 3.4), die gezeigt hat, dass Männer in der Regel ein intuitiveres Essverhalten aufweisen als Frauen.

Das Food-Tracking hat Daniel aus einer experimentellen Motivation (vgl. Kapitel 2.1.1) heraus praktiziert, denn er war neugierig auf Erkenntnisse über seine aktuelle Ernährung. Die App hat seine Ernährungsweise positiv bewertet und ihm damit ein sicheres Gefühl gegeben. Den Zahlen und Berechnungen hat Daniel überwiegend vertraut, es sei denn die Abweichung von seinem subjektiven Körpergefühl war zu groß. Letztendlich hat er sich immer auf seine Körpersignale verlassen und nicht auf die Zahlen. Das Tracken hatte keinerlei Einfluss auf seine Ernährungsweise und hat auch an deren intuitiver Ausprägung nichts verändert. Somit überwiegt nach wie vor die Intuition bei seiner Ernährung.

Auch für Emma hat das Tracken eine experimentelle Funktion erfüllt. Die App sollte ihre Überzeugung bestätigen, dass sie eine ungesunde Ernährungsweise habe. Den Zahlen hat sie nur dann vertraut, wenn sie erwartungsgemäß einen Kalorienüberschuss angezeigt haben. Die zahlenmäßige Darstellung dieses Überschusses hat jedoch kein schlechtes Gewissen o.ä. bei ihr erzeugt und sie nicht am Essen gehindert. Bei einem Kaloriendefizit war Emma hingegen misstrauisch, ob die Daten korrekt sind. Trotzdem hat sie dies dazu veranlasst noch etwas essen zu wollen – nicht aus Hunger, sondern weil noch Kalorien übrig waren. Entsprechend haben hier die Gamification-Elemente, die ihre Intuition in dem Moment eher verschlechtert haben, ihre Wirkung entfaltet (vgl. Kapitel 2.2.2). Insgesamt hatte das Food-Tracking jedoch keine nachhaltigen Auswirkungen auf ihr Ernährungsverhalten.

Julia hat das Tracken im Vergleich zu den anderen beiden Befragten mit einer ganz anderen Motivation begonnen: Sie wollte sich selbst überwachen und hat im Laufe der zwei Wochen neue Routinen entwickelt sowie ihre Leistung optimiert. Ihre Ernährung hat sie im Vergleich zu den anderen beiden Teilnehmern der App und deren Vorgaben angepasst. Dies hatte kleinere, ihrem Kalorienbedarf angepasste Portionen zur Folge, wodurch sie ihren Hunger und ihre Sättigung deutlicher gespürt hat. Auch der Geschmack und der Genuss beim Essen haben

plötzlich eine neue Bedeutung erlangt. Lebensmittel, die ihrem Körper nicht gut tun, hat sie weggelassen, da ihr Wohlbefinden Priorität hatte. Julia hat das Food-Tracking somit auch als Selbstheilungsinstrument genutzt (vgl. Kapitel 2.1.1). Für die Kompensation ihrer Emotionen hat sie sich neue Strategien überlegt, sodass sie weniger emotional gegessen hat. Folglich hat sich ihr Essverhalten in einigen Punkten stärker in Richtung einer intuitiven Ernährung gewandelt. Ganz im Gegenteil zur Kritik, dass beim Food-Tracking der Genuss und die Vielfalt beim Essen verloren gingen (vgl. Kapitel 2.2.3), hat es bei Julia zu einer ausgewogeneren und genussvolleren Ernährung beigetragen. Des Weiteren hat sie aufgrund der neu gewonnenen Erkenntnisse ihre Nahrungsdefizite ausgeglichen. Somit hat sie weniger emotional, sondern rationaler gehandelt, was mit der reduktionistischen Funktion der Zahlen erklärt werden kann (vgl. Kapitel 2.1.1). Die eingeschränkte Lebensmittelauswahl sowie die Diätmentalität hat Julia allerdings nicht ablegen können. Zudem hatte das Food-Tracking teilweise negative Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden, da es ihr negatives Körperverhältnis getriggert hat.

Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass die Wirkung des Food-Trackings in erster Linie davon abhängt, wie streng das Kalorienzählen angewendet wird. Julia, die alle Mahlzeiten konsequent abgewogen hat, hat die Zahlen nicht infrage gestellt, während Daniel und Emma häufig skeptisch waren, was aller Wahrscheinlichkeit nach mit der Ungenauigkeit beim Tracken zusammenhängt. Das Vertrauen in die Zahlen beeinflusst darüber hinaus, wie stark die „disziplinarische Wirksamkeit“ (Schaupp 2016: 75) (vgl. Kapitel 2.2.2) des Trackens auf den Anwender ist. Während Daniel und Emma sich kein bisschen gezügelt haben, hat Julia sich so sehr diszipliniert, dass sie zu Beginn des Trackens teilweise schlaflose Nächte vor Hunger hatte. Obwohl die App Julias Ernährungsverhalten somit kontrolliert hat, hat sie ihr gleichzeitig zu einer intuitiveren Ernährung verholfen, da sie ihre Wahrnehmung und das Bewusstsein für ihr Verhalten geschärft hat. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass sich Kontrolle und Intuition beim Food-Tracking nicht zwangsläufig ausschließen, sondern beide einen gewissen Anteil am Ernährungsverhalten haben, der jeweils unterschiedlich hoch sein kann. Wie an Julias Entwicklung deutlich wird, können durch das Food-Tracking jedoch nicht unbedingt alle Prinzipien intuitiven Essens beeinflusst werden. In ihrem Fall haben sich vor allem Hunger, Sättigung, Genuss und Emotionen stärker intuitiv ausgerichtet. Dagegen hatte das Tracken keinen Einfluss auf die bedingungslose Erlaubnis zum Essen, die Akzeptanz des Körpers, den Spaß am Sport und die Diätmentalität. Sicherlich kann der Einflussbereich des Food-Trackings aber je nach Individuum und Dauer der Anwendung sehr unterschiedlich sein.

Es muss beachtet werden, dass die Untersuchung durch verschiedene Faktoren limitiert wird. Zum einen verhindert die geringe Anzahl an Probanden ein generalisierendes Urteil, welches auf unterschiedliche Populationen übertragen werden könnte, was jedoch mit dem qualitativen Forschungsdesign zusammenhängt. Weiterführende Untersuchungen auf diesem Gebiet sollten daher mit einer größeren Stichprobe durchgeführt werden. Diese sollte sich zudem aus ungefähr gleich vielen männlichen und weiblichen Teilnehmern zusammensetzen, die idealerweise aus unterschiedlichen Altersgruppen stammen, um möglichst kontrastreiche Ergebnisse zu erlangen. Da die unterschiedliche Wirkung des Food-Trackings in dieser Untersuchung vor allem durch die Genauigkeit beim Tracken zustande kam, sollten weitere Untersuchungen nur unter der Voraussetzung erfolgen, dass alle Teilnehmer ihre Nahrung abwiegen müssen, um den Genauigkeitsfaktor auszuklammern. Zudem würde sich die Einteilung in zwei Gruppen anbieten, von denen eine bereits vor dem Tracken überwiegend intuitiv isst, wohingegen die andere eher kontrolliert isst, was mit Hilfe der IES-2 festgestellt werden könnte. Des Weiteren wird die vorliegende Untersuchung durch die kurze Anwendungsdauer des Food-Trackings limitiert, weshalb diese in der künftigen Forschung erhöht werden sollte, um langfristige Auswirkungen beobachten zu können. Mit Hilfe eines dritten Befragungszeitpunktes, der einige Wochen nach Beendigung des Food-Trackings stattfindet, könnte darüber hinaus festgestellt werden, wie lange die möglichen Folgen der Selbstvermessungspraktik anhalten.

7 Fazit

Food-Tracking und intuitive Ernährung sind zwei Ernährungskonzepte, die auf den ersten Blick unterschiedlicher nicht sein könnten. Während beim Food-Tracking die Kontrolle des Ernährungsverhaltens im Vordergrund steht, grenzt sich die intuitive Ernährung klar von rigiden (Pseudo-)Diäten, wie dem Food-Tracking, ab. Neuesten Untersuchungen zufolge geht das digitale Kalorienzählen mit dem Risiko eines Kontrollzwangs bis hin zu einer Essstörung einher. Dagegen werden dem intuitiven Essen zahlreiche gesundheitliche Vorteile gegenüber anderen Ernährungsformen zugeschrieben. Folglich scheint eine intuitive Ernährungsweise im Kontext von Food-Tracking kaum möglich zu sein – nachgewiesen ist dies jedoch nicht. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurde daher untersucht, wie sich ein zweiwöchiges Food-Tracking auf das intuitive Ernährungsverhalten von drei Probanden auswirkt und ob beim Food-Tracking die Kontrolle oder die Intuition überwiegt.

Die qualitative Untersuchung hat deutlich gemacht, dass die Auswirkungen in erster Linie davon abhängig sind, wie präzise und gewissenhaft das Food-Tracking praktiziert wird. Wenn das Essen genau abgewogen wird, ist der Einfluss auf das Ernährungsverhalten deutlich stärker, als wenn die Nahrungszufuhr grob geschätzt wird. Auf *Daniel* und *Emma*, die beide keine Waage verwendet haben, hatte die Tracking-App keine disziplinierende Wirkung, da sie den Zahlen nicht vollständig vertraut haben. Dementsprechend war ihre Intuition nach den zwei Wochen genauso ausgeprägt wie vorher. Dennoch gibt es geringe Unterschiede zwischen den beiden Probanden: Daniel wurde in seinem subjektiven Empfinden, bereits eine gute Ernährung zu haben, durch die App bestätigt, was ihm ein positives Gefühl gegeben hat. Die Tracking-App hatte daher eine gewisse Kontrolle über seine Emotionen bzw. Stimmung. Da er mit seinen Körpersignalen sehr verbunden ist und diesen vertraut, hatte das Tracken jedoch keinen direkten Einfluss auf seine Ernährung. Auch Emma, die überzeugt ist eine schlechte Ernährung zu haben, wurde gewissermaßen in ihrer Erwartung bestätigt. Allerdings hatte die numerische Darstellung der Daten eine stärkere Wirkung auf ihr Ernährungsverhalten, als bei Daniel, *obwohl* sie die Daten wiederum für unrealistisch gehalten hat. Ursächlich hierfür ist Emmas gering ausgeprägtes intuitives Essverhalten, aufgrund dessen sie sich leichter von außen beeinflussen lässt.

Im Vergleich zu Daniel und Emma hat sich das Ernährungsverhalten von *Julia*, die alle Nahrungsmittel strikt abgewogen hat, am stärksten durch das Food-Tracking verändert. Zwar wurde ihr negatives Körperverhältnis durch das Tracken getriggert, da sie sich intensiver mit sich selbst beschäftigen musste, aber ihre Ernährung wurde deutlich intuitiver als zuvor und

zwar gerade *weil* sie sich an die Vorgaben der App gehalten hat. Durch die partielle Ernährungsumstellung ist Julias Wahrnehmung für ihre Körpersignale gestiegen. Darüber hinaus hat sie auch den Sport, die Stimmung sowie den Schlaf getrackt und durch eine gezielte Veränderung ihrer Ernährung versucht, die anderen Bereiche ebenfalls positiv zu beeinflussen.

Was die Probanden letztendlich alle gemeinsam haben, ist die Suche nach dem „[passenden] Kostregime“ (Klotter 2016: 9 f.), durch das sie sich Gesundheit und Wohlbefinden erhoffen. Dabei schränken sie die Auswahl ihrer Nahrungsmittel unterschiedlich stark ein, je nachdem wie viel Kontrolle sie benötigen bzw. zulassen. Die Intuition verhält sich wie ein Gegenspieler zur Kontrolle: Je ausgeprägter eine der beiden Eigenschaften ist, desto schwächer ist die andere. Das bedeutet, dass sie sich gegenseitig nicht ausschließen, sondern gleichzeitig vorhanden sind – auch beim Food-Tracking. Wie groß der Einfluss des Food-Trackings auf das Verhältnis von Kontrolle und Intuition ist, wird der Untersuchung zufolge wesentlich von den folgenden Faktoren bestimmt:

1. Der Genauigkeit und Gewissenhaftigkeit des Food-Trackings;
2. Der bisherigen Ausprägung des intuitiven Ernährungsverhaltens;
3. Dem Bedürfnis nach der Kontrolle des Ernährungsverhaltens.

Die Ergebnisse dieser Arbeit bilden die kurzfristigen Auswirkungen des Food-Trackings auf das intuitive Ernährungsverhalten gut ab. Um auch langfristige Folgen feststellen zu können, sollte das Food-Tracking in weiterführenden Untersuchungen länger angewendet werden. Darüber hinaus ist es wichtig, dass in künftigen Studien alle Probanden unter gleichen Bedingungen die Selbstvermessung praktizieren, indem sie ihr Essen abwägen. Letztendlich scheint es nicht ausgeschlossen zu sein, dass das Food-Tracking dabei unterstützen kann, eine intuitive Ernährungsweise zu erlernen. Somit könnten die Vorteile beider Konzepte miteinander verknüpft werden: Das Food-Tracking kann einen Zuwachs an Ernährungswissen sowie ein erhöhtes Bewusstsein für die Ernährungsweise bewirken, während das intuitive Essen ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Essen herstellen kann.

Literaturverzeichnis

- Bacon, L., Stern, J. S., van Loan, M. D. & Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association* 105 (6), 929–936. doi:10.1016/j.jada.2005.03.011
- Barlösius, E. (2016). *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung* (Grundlagentexte Soziologie, 3., durchgesehene Auflage). Weinheim: Beltz Juventa.
- Bray, A. (1996). The anorexic body. Reading disorders. *Cultural Studies* 10 (3), 413–429. doi:10.1080/09502389600490251
- Bruce, L. J. & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite* 96, 454–472. doi:10.1016/j.appet.2015.10.012
- Dresing, T. & Pehl, T. (Hrsg.). (2017). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (7. Auflage). Marburg: Eigenverlag.
- Duttweiler, S. & Passoth, J.-H. (2016). Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 9–44). Bielefeld: transcript.
- Fröhlich, G. (2018). Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung. *Kulturen der Gesellschaft* (31). <https://doi.org/10.14361/9783839442807>.
- Frommeld, D. (2019). *Die Personenwaage. Ein Beitrag zur Geschichte und Soziologie der Selbstvermessung* (KörperKulturen). Bielefeld: transcript-Verlag.
- Gattuso, R. (2020). Intuitive Eating: Interview with Evelyn Tribole and Elyse Resch. <https://www.talkspace.com/blog/intuitive-eating-interview-mindfulness-with-evelyn-tribole-and-elyse-resch/>.
- Grasse, C. & Greiner, A. (2013). *Mein digitales Ich. "Wie die Vermessung des Selbst unser Leben verändert und was wir darüber wissen müssen"* (1. Auflage). Berlin: Metrolit.
- Gugutzer, R. (2013). Der Kult um den Körper. Idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung. *Erwachsenenbildung* (02), 67–70.
- Gugutzer, R. (2015). *Soziologie des Körpers* (Einsichten. Themen der Soziologie, 5. vollständig überarbeitete Auflage). Bielefeld: transcript.
- Gugutzer, R. (2016). Self-Tracking als Objektivation des Zeitgeists. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 161–182). Bielefeld: transcript.
- Herma, H. (2019). *Bezugsräume des Selbst. Praxis, Funktion und Ästhetik moderner Selbstthematization* (Edition Soziologie, 1. Auflage).
- Hoffmann, S. & Akbar, P. (2019). *Konsumentenverhalten. Konsumenten verstehen - Marketingmaßnahmen gestalten* (2. Aufl. 2019). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Kammler, C., Parr, R. & Schneider, U. J. (2020). *Foucault-Handbuch. Leben – Werk – Wirkung* (2nd ed. 2020).
- Klotter, C. (2015). *Fragmente einer Sprache des Essens. Ein Rundgang durch eine essgestörte Gesellschaft*. Wiesbaden: Springer VS.
- Klotter, C. (2016). *Identitätsbildung über Essen. Ein Essay über „normale“ und alternative Esser* (essentials). Wiesbaden: Springer.

- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S. & Stefer, C. (2008). *Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis* (2., aktualisierte Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH Wiesbaden.
- Lamnek, S. & Krell, C. (2016). *Qualitative Sozialforschung. Mit Online-Materialien* (6., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Levinson, C. A., Fewell, L. & Brosos, L. C. (2017). My Fitness Pal calorie tracker usage in the eating disorders. *Eating behaviors* 27, 14–16. doi:10.1016/j.eatbeh.2017.08.003
- Linardon, J. & Messer, M. (2019). My fitness pal usage in men. Associations with eating disorder symptoms and psychosocial impairment. *Eating behaviors* 33, 13–17. doi:10.1016/j.eatbeh.2019.02.003
- Linardon, J. & Mitchell, S. (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating. Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eating behaviors* 26, 16–22. doi:10.1016/j.eatbeh.2017.01.008
- Lupton, D. (1996). *Food, the body, and the self*. London: Sage Publications.
- Lupton, D. (2016). *The quantified self. A sociology of self-tracking*. Cambridge, UK: Polity.
- Mamin, C. (2020). *Intuition und Erkenntnis*. Paderborn: mentis Verlag.
- Mayer, H. O. (2013). *Interview und schriftliche Befragung. Grundlagen und Methoden empirischer Sozialforschung* (Sozialwissenschaften 10-2012, 6., überarb. Aufl.). München: Oldenbourg.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (Beltz Pädagogik, 12., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- McCaig, D., Elliott, M. T., Prnjak, K., Walasek, L. & Meyer, C. (2020). Engagement with MyFitnessPal in eating disorders. Qualitative insights from online forums. *The International journal of eating disorders* 53 (3), 404–411. doi:10.1002/eat.23205
- Motyl, K. (2020). Compulsive Self-Tracking: When Quantifying the Body Becomes an Addiction. In R. Schober & U. Reichardt (Hrsg.), *Laboring Bodies and the Quantified Self* (American Culture Studies, 1. Aufl., S. 167–188). Bielefeld: transcript Verlag.
- Poetzsch, M. C. (2018). *Entscheidungen. Alles falsch machen - aber richtig*. Berlin: Springer.
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2014). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch* (4., erw. Aufl.). München: Oldenbourg.
- Resch, E., Tribole, E. & Lichtner, G. (2013). *Intuitiv abnehmen. Zurück zu natürlichem Essverhalten* (Goldmann, Bd. 17386, Dt. Erstausg., 1. Aufl.). München: Goldmann.
- Romano, K. A., Swanbrow Becker, M. A., Colgary, C. D. & Magnuson, A. (2018). Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomology of college students. *Eating and weight disorders : EWD* 23 (6), 841–848. doi:10.1007/s40519-018-0562-6
- Schaupp, S. (2016). "Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.". Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 63–86). Bielefeld: transcript.
- Schmechel, C. (2016). "Der vermessene Mann?". Vergeschlechtlichungsprozesse in und durch Praktiken der Selbstvermessung. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 141–159). Bielefeld: transcript.
- Schmitz, H. (1990). *Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie* (3. Aufl.). Bonn: Bouvier.

- Schollas, S. (2016). "Game on, World.". Self-Tracking und Gamification als Mittel der Kundenbindung und des Marketings. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 87–102). Bielefeld: transcript.
- Schroer, M. (2006). Selbstthematisierung. Von der (Er-)Findung des Selbst und der Suche nach Aufmerksamkeit. In G. Burkart (Hrsg.), *Die Ausweitung der Bekenntniskultur - neue Formen der Selbstthematisierung?* (S. 41–72). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften | GWV Fachverlage GmbH Wiesbaden.
- Schulz, P. (2016). Lifelogging - Projekt der Befreiung oder Quelle der Verdinglichung? . In S. Selke (Hrsg.), *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel* (S. 45–64). Wiesbaden: Springer VS.
- Simpson, C. C. & Mazzeo, S. E. (2017). Calorie counting and fitness tracking technology. Associations with eating disorder symptomatology. *Eating behaviors* 26, 89–92. doi:10.1016/j.eatbeh.2017.02.002
- Steinke, I. (1999). *Kriterien qualitativer Forschung. Ansätze zur Bewertung qualitativ-empirischer Sozialforschung*. Weinheim: Juventa-Verl.
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology* 53 (2), 226–240. doi:10.1037/0022-0167.53.2.226
- Tylka, T. L. & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2. Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology* 60 (1), 137–153. doi:10.1037/a0030893
- Tylka, T. L., Calogero, R. M. & Daníelsdóttir, S. (2020). Intuitive eating is connected to self-reported weight stability in community women and men. *Eating disorders* 28 (3), 256–264. doi:10.1080/10640266.2019.1580126
- van Dyck, Z., Herbert, B. M., Happ, C., Kleveman, G. V. & Vögele, C. (2019). IES-2. Deutsche Version der Intuitive Eating Scale 2 [Verfahrensdokumentation aus PSYINDEX Tests-Nr. 9007448 und Fragebogen], Elektronisches Testarchiv. Trier: Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation.
- van Dyke, N. & Drinkwater, E. J. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators. Literature review. *Public health nutrition* 17 (8), 1757–1766. doi:10.1017/S1368980013002139
- Volz, K. G. & Zander, T. (2014). Primed for intuition? *Neuroscience of Decision Making* 1. doi:10.2478/ndm-2014-0001
- Weischer, C. (2007). *Sozialforschung* (UTB Soziologie, Bd. 2924). Konstanz: UVK.
- Wiedemann, L. (2016). Datensätze der Selbstbeobachtung - Daten verkörpern und Leib vergessen!? In S. Selke (Hrsg.), *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel* (S. 65–96). Wiesbaden: Springer VS.
- Wolf, G. (Wired, Hrsg.). (2009). Know Thyself: Tracking Every Facet of Life, from Sleep to Mood to Pain, 24/7/365. <https://www.wired.com/2009/06/lbnp-knowthyself/>.
- Wolf, G. (The New York Times Magazine, Hrsg.). (2010). The Data-Driven Life. <https://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html>.
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. L. & Judge, C. (2021). *Positive body image workbook. A clinical and self-improvement guide*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zillien, N., Fröhlich, G. & Kofahl, D. (2016). Ernährungsbezogene Selbstvermessung. Von der Diätetik bis zum Diet-Tracking. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth & J. Strübing (Hrsg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 123–140). Bielefeld: transcript.

Anhang

Anhang A: Abbildungen

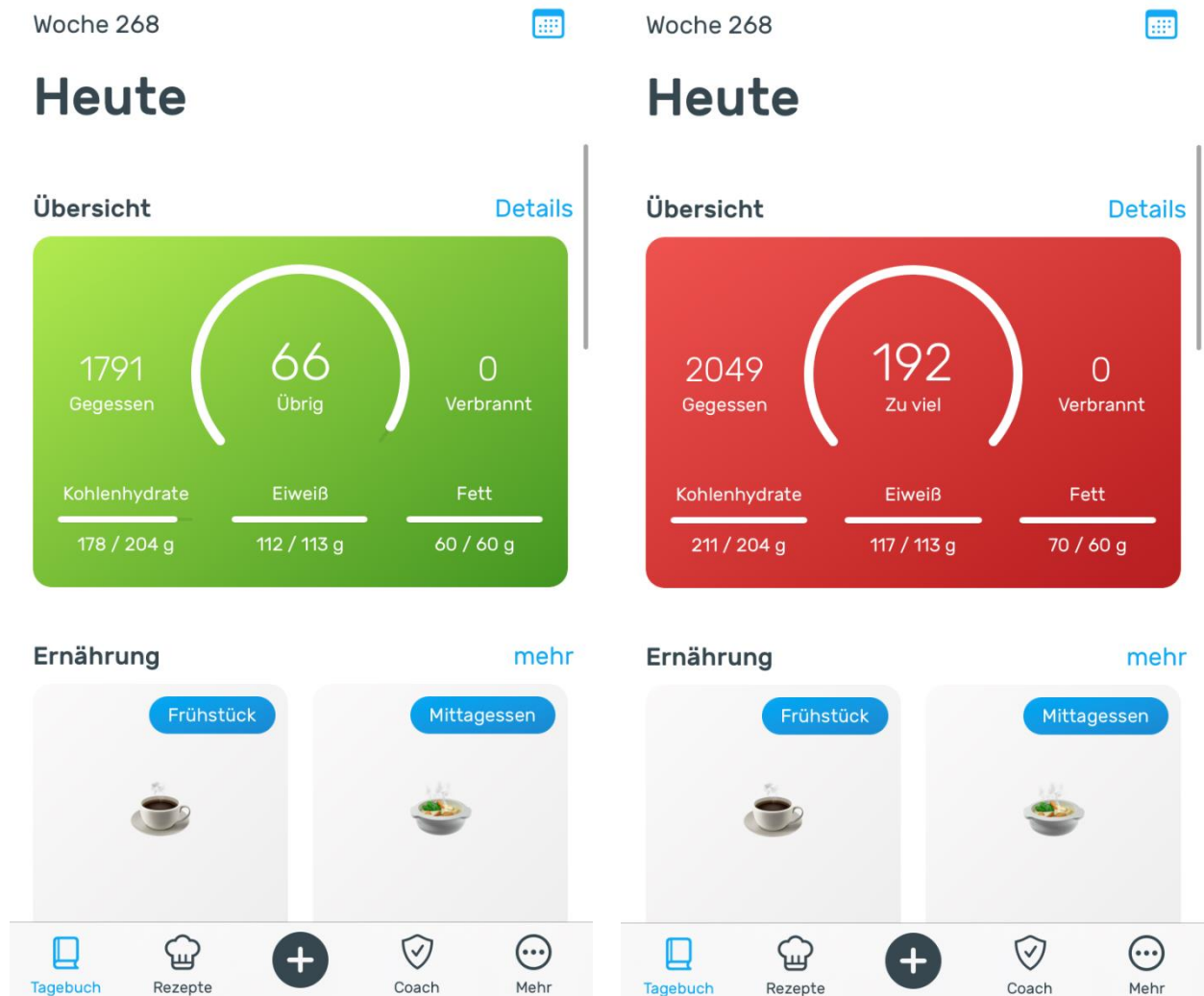


Abbildung 1: YAZIO; Links: Beispiel Kaloriendefizit; Rechts: Beispiel Kalorienüberschuss (13.09.2021)

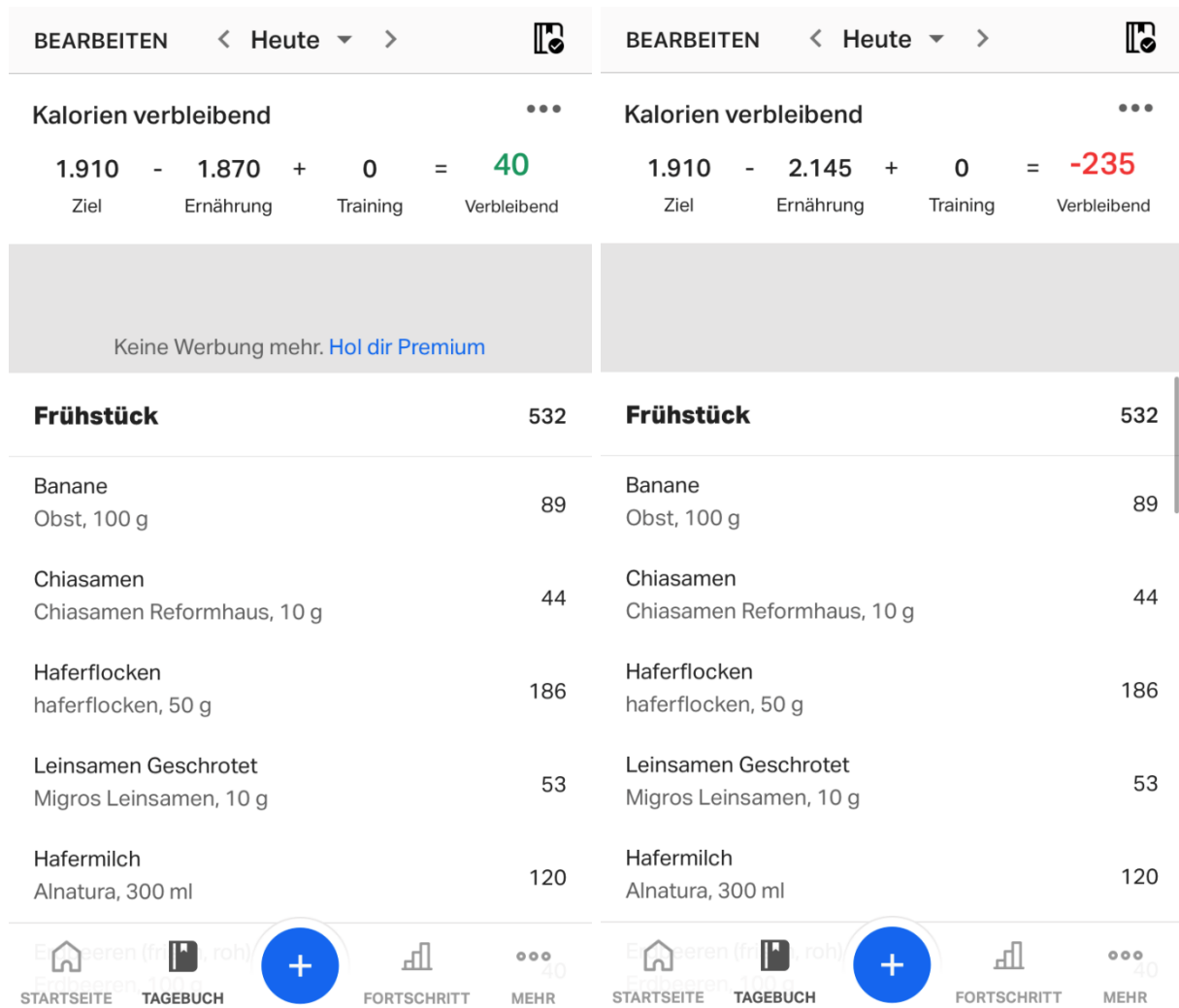


Abbildung 2: MyFitnessPal; Links: Beispiel Kaloriendefizit; Rechts: Beispiel Kalorienüberschuss (29.06.2021)

Appendix

Intuitive Eating Scale-2 (IES-2; Final Version)

Note that permission to use this measure is not required. However, we do request that you notify us via e-mail (tylka.2@osu.edu) if you use the Intuitive Eating Scale-2 in your research. Please seek permission if any item is modified.

For each item, the following response scale should be used: 1 = *strongly disagree*, 2 = *disagree*, 3 = *neutral*, 4 = *agree*, 5 = *strongly agree*.

Directions for Participants

For each item, please circle the answer that best characterizes your attitudes or behaviors. [Note to experimenter: use "check" in lieu of "circle" if survey is online.]

1. I try to avoid certain foods high in fat, carbohydrates, or calories.
2. I find myself eating when I'm feeling emotional (e.g., anxious, depressed, sad), even when I'm not physically hungry.
3. If I am craving a certain food, I allow myself to have it.
4. I get mad at myself for eating something unhealthy.
5. I find myself eating when I am lonely, even when I'm not physically hungry.
6. I trust my body to tell me when to eat.
7. I trust my body to tell me what to eat.
8. I trust my body to tell me how much to eat.
9. I have forbidden foods that I don't allow myself to eat.
10. I use food to help me soothe my negative emotions.
11. I find myself eating when I am stressed out, even when I'm not physically hungry.
12. I am able to cope with my negative emotions (e.g., anxiety, sadness) without turning to food for comfort.
13. When I am bored, I do NOT eat just for something to do.
14. When I am lonely, I do NOT turn to food for comfort.
15. I find other ways to cope with stress and anxiety than by eating.
16. I allow myself to eat what food I desire at the moment.
17. I do NOT follow eating rules or dieting plans that dictate what, when, and/or how much to eat.
18. Most of the time, I desire to eat nutritious foods.
19. I mostly eat foods that make my body perform efficiently (well).
20. I mostly eat foods that give my body energy and stamina.
21. I rely on my hunger signals to tell me when to eat.
22. I rely on my fullness (satiety) signals to tell me when to stop eating.
23. I trust my body to tell me when to stop eating.

Scoring Procedure

1. Reverse score Items 1, 2, 4, 5, 9, 10, and 11.
2. Total IES-2 scale score: Add together all items and divide by 23 to create an average score.
3. Unconditional Permission to Eat subscale: Add together Items 1, 3, 4, 9, 16, and 17; divide by 6 to create an average score.
4. Eating for Physical Rather Than Emotional Reasons subscale: Add together Items 2, 5, 10, 11, 12, 13, 14, and 15; divide by 8 to create an average score.
5. Reliance on Hunger and Satiety Cues subscale: Add together Items 6, 7, 8, 21, 22, and 23; divide by 6 to create an average score.
6. Body-Food Choice Congruence subscale: Add together Items 18, 19, and 20; divide by 3 to create an average score.

Received May 13, 2012
 Revision received October 8, 2012
 Accepted October 11, 2012 ■

Abbildung 3: Intuitive Eating Scale-2 (Tylka und Kroon Van Diest 2013: 153)

Anhang B: Interviewleitfaden I

Ernährungsverhalten in Kindheit und Jugend:

- Gibt es Ereignisse, die du besonders stark mit Essen verbindest?
- Gab es viele Regeln/Verbote?
 - Wurde Essen zur Manipulation eingesetzt (Belohnung/Bestrafung)?
 - Durftest du Essenswünsche äußern?
- Gab es gemeinsame Mahlzeiten?
- War das Körpergewicht in deiner Kindheit/Jugend von Bedeutung?

Äußeres Erscheinungsbild:

- Bist du zufrieden mit deinem Körper?
- Verfolgst du ein körperliches Idealbild?
 - Wenn ja: War das schon immer so?
- Bist du körperlich aktiv?
 - Wenn ja: Aus Spaß oder Pflichtgefühl?

Aktuelles Ernährungsverhalten:

- Wie schätzt du dein Wissen über Ernährung ein?
- Verfolgst du eine bestimmte Ernährungsweise (z. B. vegetarisch, fettarm, zuckerfrei)?
- Bedingungslose Erlaubnis zum Essen?
 - Welche Kriterien sind dir beim Essen besonders wichtig (z. B. Nährwerte, Geschmack, Kalorien)?
 - Welche Rolle spielt für dich der Genuss am Essen?
- Hast du schon häufig Diäten gehalten?
- Kreisen deine Gedanken viel um Essen?
 - Planst du deine Mahlzeiten oder entscheidest du spontan, was du isst?
 - Wie regelmäßig isst du (feste Routine)?
 - Musst du Rücksicht auf Mitbewohner/Familienmitglieder nehmen?
- Wie viel Zeit lässt du dir beim Essen?
- Isst du häufig Lebensmittel, die dir gesundheitlich nicht gut tun?
- Beachtest du die Hungersignale deines Körpers?
- Spürst du, wenn du satt bist? Beachtest du deine Sättigungsgrenze?

Emotionales Essen:

- Verbindest du Essen mit bestimmten Emotionen?
- Wie ist dein Essverhalten, wenn du gestresst/wütend/traurig/fröhlich/gelangweilt bist?

Soziales Umfeld:

- Wie wichtig ist dir die Meinung anderer Personen in Bezug auf deine Ernährung?
- Lässt du dich von anderen Personen beim Essen beeinflussen (z. B. etwas probieren, obwohl man nicht möchte oder weniger essen, obwohl man gerne möchte)?

Anhang C: Interviewleitfaden II

Food-Tracking:

- Wie fandest du das Tracken? Positive und negative Aspekte?
- Welche App hast du zum Tracken verwendet?
 - Welche Angaben musstest du in der App machen?
 - Welches Ziel hast du gewählt (Abnehmen, Zunehmen, Gewicht halten)?
- Welche Funktionen der App findest du gut?
- Welche Funktionen der App findest du schlecht?
- Hast du die Berechnungen der App hinterfragt oder ohne Zweifel angenommen?
- Willst du nach dieser Untersuchung weiterhin Food-Tracking praktizieren?

Intuitives Ernährungsverhalten:

- Wie hoch schätzt du dein Ernährungswissen jetzt ein?
- Hat sich deine Ernährung durch das Tracken verändert?
 - Wie stark hast du auf Kalorien/Nährstoffe/Geschmack geachtet?
 - Hast du dir bestimmte Lebensmittel verboten/eingeschränkt?
 - Welche Rolle hat der Genuss am Essen beim Tracken gespielt?
- Hast du die tägliche Kalorienvorgabe eingehalten?
 - Wie oft hast du die Kalorienvorgabe unter-/überschritten?
 - Was für ein Gefühl hat dir das gegeben?
- Wie sehr sind deine Gedanken um Essen gekreist?
 - Wie schnell hast du entschieden, was du isst?
 - Hast du deine Mahlzeiten geplant oder spontan entschieden, was du isst?
 - Wie regelmäßig hast du gegessen?
- Hast du Lebensmittel gegessen, die dir gesundheitlich nicht gut tun?
- Hast du die Hungersignale deines Körpers beim Tracken mehr/weniger berücksichtigt?
- Hast du die Sättigungssignale deines Körpers beim Tracken mehr/weniger berücksichtigt?
- Hast du innerhalb der zwei Wochen außer Haus gegessen?
 - Wenn ja: Hast du dabei geschummelt (z. B. verzehrte Lebensmittel nicht eingegeben)?
- Wolltest du das Tracken innerhalb der zwei Wochen abbrechen?

Emotionales Essen:

- Hast du deine Emotionen während des Trackens mit Essen kompensiert?
 - Wenn nein: Wie hast du deine Emotionen stattdessen kompensiert?
- Hatte das Tracken Einfluss auf dein Selbstbewusstsein (Stolz vs. Enttäuschung)?

Soziales Umfeld:

- Hast du Personen aus deinem Umfeld darüber informiert, dass du trackst?
 - Wie haben diese Personen reagiert und was hat das bei dir ausgelöst?

Anhang D: Kategoriensystem

Ernährungsverhalten in Kindheit und Jugend:

- Ernährungsweise
- Emotionales Essen
- Körperverhältnis

Ernährungsverhalten vor dem Food-Tracking:

- Ernährungsweise
- Körperverhältnis
- Achtsamkeit
- Emotionales Essen
- Soziale Beeinflussung

Ernährungsverhalten während des Food-Trackings:

- Umgang mit dem Food-Tracking
- Ernährungsweise
- Körperverhältnis
- Achtsamkeit
- Emotionales Essen
- Soziale Beeinflussung

Anhang E: Interviewbericht Befragter 1

<i>Dauer des 1. Interviews:</i>	29:44 Minuten
<i>Dauer des 2. Interviews:</i>	17:00 Minuten
<i>Food-Tracking-Zeitraum:</i>	07.07.2021-20.07.2021
<i>Ort der Interviews:</i>	Abgetrennter Raum in einem Fitnessstudio
<i>Art der Tonaufnahmen:</i>	Diktiergerät
<i>Art des Kennenlernens:</i>	Der Befragte hat auf einen Aushang bezüglich der Untersuchung in einem Fitnessstudio reagiert und sich zur Teilnahme bereit erklärt. Die Interview-Termine konnten ohne Probleme in absehbarer Zeit vereinbart werden.
<i>Erzählbereitschaft:</i>	Der Befragte war während beider Interviews äußerst kommunikativ, sodass keine Gesprächslücken entstanden sind. Die Stimmung war durchweg positiv und aufgeschlossen.
<i>Interviewverläufe:</i>	Die Interviews verliefen reibungslos und ohne Unterbrechungen.

Anhang F: Interview 1 Befragter 1

- 1 I: Ja, starten wir mal mit der Ernährung in deiner Kindheit und Jugend. Kannst du da so ein bisschen von erzählen. Wie sah deine Ernährung da aus? #00:00:40-6#
- 2 B1: Genau, so generell in der Kindheit und Jugend sagst du. Das war schon ziemlich ausgewogen. Gemüse, Kohlenhydrate, Kartoffeln, Nudeln, Fleisch war auch mit dabei, also von daher ein rundum denk ich ausgewogenes Essen. So das typische also gerade in der Woche, das war dann Schule und Studium/ Vielleicht weniger Frühstück, weil man eher so ein Pausenbrot mit Käse oder mit Salami oder mit was auch immer. Dann Mittag natürlich in der Schule ganz normal und abends meistens nochmal zuhause auch was ne Stulle, also was Kaltes auf jeden Fall. Und am Wochenende dann eher so das große Frühstück, ganz ausgewogen: Eier, Käse, Milch, Müsli, Vollkornbrot, Brot, Weißbrot usw. und dann meistens auch noch warm zu Mittag. #00:01:32-5#
- 3 I: Und waren das dann überwiegend Sachen auf die du auch Lust hattest? Durftest du das so ein bisschen mitbestimmen? #00:01:38-7#
- 4 B1: Ich glaub als Kind war das schwierig. Ne tatsächlich/ Also ja, öfter. Also ich konnte mir schon was wünschen, also wie's so ist gerade bei der Oma. So nach dem Motto: Kommst zur Oma und dann kriegst du eine Kartoffelsuppe. Ich hab wahrscheinlich eher Kartoffelsuppe gegessen oder Milchnudeln oder sowas und das wurde schon gemacht, aber klar, es gab auch Sachen, weiß ich nicht, Rosenkohl oder so als Kind. Das sind vielleicht eher Sachen/ also die ich nicht so gern gegessen hab und wo es dann eher hieß, von wegen: Nee, iss das erst auf. #00:01:59-9#
- 5 I: Mhm (bejahend). #00:02:00-7#
- 6 B1: Was auf den Tisch kommt/ #00:02:03-4#
- 7 I: Also Teller aufessen/ #00:02:04-9#
- 8 B1: Genau, genau. #00:02:06-5#
- 9 I: Gab's denn sonst irgendwie bestimmte Regeln bei dir in der Familie? Essensregeln? Oder Verbote vielleicht auch? #00:02:13-6#
- 10 B1: Nee, Verbote nicht. Da konnten wir alles essen, was wir wollten. Das war kein Problem. Die Regeln (unv.) ich glaub generell gerade so als Kleinkind mit dem Aufessen, denk ich war schon Thema. Aber ansonsten wüsste ich jetzt ehrlich gesagt nicht/ #00:02:30-3#
- 11 I: Okay. Und wurde manchmal vielleicht das Essen zur Manipulation so ein bisschen eingesetzt? Also ich meine in Bezug auf Belohnung oder Bestrafung für irgendwas. #00:02:41-1#
- 12 B1: Also zuhause kann ich mich nicht dran erinnern. Sport schon eher, so vom Trainer her. So dieses Gummibärchen-Thema. So nach dem Motto, wenn du das und das machst/ Oder wir gehen dann Eis essen. Ich glaub das war/ Sowas gab's dann schon mal. Jetzt so im Nachhinein find ich's vielleicht nicht ganz so toll wegen dem Zucker und so weiter, aber es zieht halt immer noch bei den Kindern. Aber das gab's schon noch. #00:03:03-9#
- 13 I: Okay. Und verbindest du irgendwelche besonderen/ oder irgendwelche Ereignisse mit Essen

in der Kindheit? Also du hattest ja schon erwähnt bei den Großeltern gab's dann so bestimmte leckere Speisen/ #00:03:15-9#

14 B1: Genau #00:03:16-6#

15 I: Oder Geburtstage oder irgendwas. #00:03:18-0#

16 B1: Genau. Ja, zum Beispiel Erdbeer-Sahne-Torte oder was weiß ich, ja. So Geschichten hab ich unwahrscheinlich gern gegessen früher (lachend). Negerküsse und so. Also Schokoküsse, das war aber auch was echt extrem leckeres. Vielleicht negativ/ Also wie gesagt, generell gab's schon viele Sachen, die ich unwahrscheinlich gern gegessen hab. Ich war da jetzt kein Mäkler glaub ich. Und in der Schule war ich jemand/ Diese Blutwurst, die konnte ich halt nicht unbedingt/ Und dann sah das auf dem Teller (unv.). Das waren ja noch diese abgesteckten Teller, wo du dann hier so Kartoffeln hattest und da die Soße und/ #00:03:48-8#

17 I: In der Mensa? #00:03:48-9#

18 B1: Genau, so ist es. In der Cafeteria früher, so als Kind. Und daran kann ich mich recht erinnern, das war jetzt nicht so lecker. Aber ansonsten, sag ich mal im normalen Rahmen, das haben wir zuhause eigentlich nie gemacht, diese Blutwurst. #00:04:01-2#

19 I: Okay. Aber du hast das dann trotzdem gegessen? #00:04:03-1#

20 B1: Ich glaube ja, mit Kartoffelbrei ging das dann so einigermaßen (lachend). Aber das wär nie was gewesen, was ich mir gewünscht hätte. #00:04:10-5#

21 I: Und würdest du jetzt heute auch auf keinen Fall mehr essen? #00:04:12-2#

22 B1: Nee auf keinen Fall (lachend). Ansonsten fällt mir jetzt nichts mehr ein. (...) Es gab dann noch so witzige Geschichten, von wegen ich hab halt Zucker und Salz verwechselt zum Beispiel früher und ich hab unwahrscheinlich gern Salzstullen gegessen mit Butter. Dann bin ich zu meiner anderen Oma und sagte von wegen: Ich will eine Zuckerstulle. Und sie hatte mir unwahrscheinlich viel Zucker draufgemacht und das schmeckt halt überhaupt nicht, weil ich meinte halt Salz. Aber das sind so die Kleinigkeiten, ne (lachend). Das hat sie dann selbst gegessen die Zuckerstulle. Ja genau (lachend). #00:04:44-3#

23 I: Und es klang jetzt schon so danach, als ob ihr auch viele gemeinsame Mahlzeiten hattet. #00:04:51-4#

24 B1: Genau #00:04:51-8#

25 I: Du hast schon gesagt, am Wochenende groß frühstücken, also es wurde schon wirklich gemeinsam ausgelebt? #00:04:56-8#

26 B1: Genau. Ich hab eine große Familie. Ich hab drei Schwestern. Wir waren immer zu sechst unterwegs, mit den Eltern. Von daher waren wir da eigentlich immer zusammen unterwegs und hatten ja eh zusammen gegessen. Also in der Woche hat sich das ein bisschen verlaufen durch die Schule und ja, Schule vor allem und die Arbeit meiner Eltern. Aber ansonsten am Wochenende haben wir schon zusammen/ #00:05:14-7#

27 I: Schon Routinen/ #00:05:15-3#

28 B1: Ja, ja. #00:05:18-7#

29 I: War denn das Körpergewicht bei dir in der Kindheit und Jugend irgendwie ein Thema oder war das bei dir immer Nebensache? #00:05:28-7#

30 B1: Nee in der Pubertät war das schon Thema. Ich war richtig dick. Also richtig dick nicht, ich hatte schon einige Kilo mehr. Das war dann immer so, auch wieder bei der Oma, total lieb und nett, aber klar, eine Tüte Chips, das war dann halt einmal am Tag fix weg. #00:05:42-1#

31 I: Und das hat sie dir angeboten? #00:05:44-5#

32 B1: Nee, das hab ich mir als Belohnung dann gekauft. Wenn ich mal einkaufen war oder so und dann durfte ich mir eine Tüte Chips mitbringen oder/ (..) Wir haben halt immer regelmäßig auch Kaffee getrunken, Kaffee und Kuchen. Also ich hatte keinen Kaffee, aber Kuchen damals. Da war ich dann so zehn elf. Da war ich schon echt ein kleiner (Boller?) sozusagen. #00:06:01-0#

33 I: Aber wurde das dann von Großeltern, Eltern so ein bisschen/ #00:06:05-1#

34 B1: Nee/ #00:06:06-0#

35 I: Angestoßen oder kam das von dir aus? #00:06:07-7#

36 B1: Das kam von mir aus. Ich glaub ich hab da keine/ Vielleicht im Nachhinein kein Stopp bekommen sozusagen. Und es war halt klar viele Süßigkeiten. Auch wenn irgendwie Verwandte kamen oder so. So Eiskonfekt oder so was es da früher gab. Das war eigentlich immer dabei und ja, sportmäßig/ Ich hab relativ spät mit dem Kunstradfahren angefangen. So mit neun. Das war dann/ Da war ich dann wie gesagt auch ein bisschen mehr. Und dann ist meine Oma gestorben und dementsprechend ist das dann halt auch alles weggefallen (unv.). Weil ich bin mit meiner Oma eigentlich groß geworden. #00:06:39-4#

37 I: Ah, okay. #00:06:40-7#

38 B1: Ja, ja. Ich war nicht im Kindergarten und nicht in der Kinderkrippe. Dementsprechend war ich die ersten sieben Jahre bei meiner Oma. Und das hat sich dann halt gelegt. Und dann ging das halt los, dass ich mit viel Vollkornbrot mit einer Scheibe Käse und Margarine, keine Butter, also schon deutlich abgenommen hab. #00:07:01-3#

39 I: Okay. #00:07:02-3#

40 B1: Also ja, war ein Thema, auf jeden Fall. #00:07:04-4#

41 I: Und das Abnehmen hast du dann aber bewusst in die Wege geleitet? #00:07:08-5#

42 B1: Genau #00:07:09-0#

43 I: Also ganz bewusst Margarine/ #00:07:10-0#

- 44 B1: Also ganz gesund hab ich da nicht gegessen in der Zeit, aber schon deutlich weniger. #00:07:14-8#
- 45 I: Wie alt warst du dann so ungefähr? #00:07:16-5#
- 46 B1: Da war ich so vierzehn, fünfzehn. Also Pubertät sag ich mal. Würde ich jetzt im Nachhinein, würde ich es darauf schieben, tatsächlich. Und, genau. Aber Essen war schon ein Thema, also auch die Fülle. #00:07:31-8#
- 47 I: Und wie ist das jetzt heute so? Also das Thema Abnehmen, ist das für dich immer noch was vordergründiges? #00:07:41-7#
- 48 B1: Sagen wir mal so, es ist halt immer irgendwo da. Du hast halt diese ganzen Einflüsse von außen, da musst du halt ich glaub wirklich mental auch stark sein. Zu sagen: Hey, du bist so okay wie du bist. Auch wenn du hier ein Brötchen isst oder so, das ist absolut okay. Ab und zu kommt's mal. Jetzt aktuell ist es nicht der Fall. (..) Wie bei vielen wahrscheinlich auch bei mir Richtung Sommer. Klar, wenn es Richtung Strand geht (lachend). Ne, das ist dann halt auch so ein Thema, wo man sagt, da musst du schon eine starke Person/ Oder nicht nur eine starke Persönlichkeit, aber zumindest ein gutes Gefühl zu deinem Körper haben und sagen: Hey, es ist halt okay. Du sitzt acht Stunden hier am Schreibtisch und ich spring halt nicht so rum wie andere die ganze Zeit oder hab nicht die Möglichkeit oder bin dann halt abends einfach so geschafft, dass ich da nicht mehr irgendwas mache, ja. Es gab Zeiten. Und dann ist es eher so ein Thema. Also ich war nie so richtig dünn, von daher war das eigentlich immer so ein/ Es ist so mitgeschwungen weißt du, dieses Essensthema. Aber aktuell esse ich glaube ich ziemlich gesund. Wir verzichten gerade auf Zucker, wir verzichten gerade auf so extra Zucker. Kochen eigentlich fast alles selber, keine Fertiggerichte großartig. Mal eine Pizza gefroren, aber das ist es dann auch schon. Und ja, das merkst du halt echt extrem finde ich. Plus Sport dann, das ist echt eine gute Kombi. Aber ja, es war immer so ein Thema, wie gesagt, gerade Richtung Sommer. Das ist halt so wie's ist. #00:09:02-5#
- 49 I: Also du bist körperlich aktiv? #00:09:07-2#
- 50 B1: Ja, genau. Mal mehr, mal weniger. #00:09:16-3#
- 51 I: Und das machst du aus Spaß oder weil du dich gezwungen dazu fühlst? #00:09:20-3#
- 52 B1: Nee, das mach ich aus Spaß. Das macht mir unwahrscheinlich viel Freude. Es ist auch/ Wie gesagt, ich bin im Radsport relativ aktiv, so Kunstradfahren hab ich halt länger gemacht. Und das mach ich heute noch als Trainer und Schiedsrichter und so weiter. Und von daher bin ich da eh immer am Sport (unv.) Und da kriegt man ja immer neue Impulse bei euch auch mit, was man dann auch umsetzen kann. Die ein oder andere Übung wo du sagst: Hey, das ist richtig cool. Richtung Dehnung, Richtung Kräftigung. Auch mal was anderes für die Kinder dann, das umzusetzen. Also dementsprechend, mit Sport hab ich immer zu tun. Am Wochenende bin ich auch meistens unterwegs, bei Kinderwettkämpfen und so. #00:09:54-5#
- 53 I: Okay. Dann kommen wir mal zu deiner heutigen Ernährung. Wie würdest du denn dein Wissen über Ernährung so einschätzen? #00:10:05-5#
- 54 B1: (...) Ich denke relativ hoch. Ich bin auch A-Trainer nebenbei und wir haben ab und zu tatsächlich immer wieder auch Weiterbildungen, Ernährung natürlich als Thema. Und dann

jemand vom Olympiastützpunkt erzählt ein bisschen was. Also ich bin glaub ich jetzt kein hundertprozentiger Experte, aber ich kann dir schon sagen, von wegen, worauf du verzichten könntest, was du mitessen solltest, wie der Teller verteilt sein sollte. Ja, diese ausgewogene Ernährung, ich glaub das ist auf jeden Fall klar. Und auch mit den Proteinen etc. Eiweißen. Also ich glaube das passt. Ich würde es relativ hoch einschätzen. Also ich weiß was ungesund ist und gesund ist. Vielleicht in die Richtung schon mal. #00:10:47-8#

55 I: Also kam das dann auch beruflich, dein Wissen? #00:10:49-8#

56 B1: Genau. #00:10:51-0#

57 I: Und auch das Interesse daran? #00:10:52-9#

58 B1: Genau, genau. Weil wir haben auch teilweise Kinder, also jetzt nicht viele, aber ich denk jetzt an den ein oder anderen, der doch ein bisschen adipös veranlagt ist zumindest. Und dass wir da auch einfach mal ins Gespräch gehen und dann in Richtung der Ernährung auch gehen. #00:11:08-8#

59 I: Okay. Du hast ja jetzt schon mal erwähnt, dass ihr gerade auf Zucker verzichtet. Nur kurz zum Verständnis: Du und wer macht das? #00:11:21-1#

60 B1: Genau. Ich bin verheiratet und wir beide machen das zuhause. #00:11:24-3#

61 I: Okay. Also ihr verzichtet auf etwas, das heißt ihr erlaubt euch nicht bedingungslos alles zu essen, was es so gibt an Nahrungsmitteln? #00:11:36-3#

62 B1: Nee, tatsächlich nicht. Tatsächlich nicht. Es ist natürlich immer so eine/ Ne, diese Belohnung oder am Ende des Tages so ein bisschen, wo du sagst: Mensch, heute war eigentlich ein schöner Tag. Dann geht's vielleicht eher so Richtung Rotwein, aber/ Also nicht immer, aber eher. Und tatsächlich, es ist halt immer dieses Ding, wenn du drauf verzichtest, weil du in dem Moment am Abend ja meistens auch Appetit drauf hast, Chips, Salzstangen, Erdnussflips, Eis, was auch immer (lachend). Wenn du am nächsten Morgen aufstehst, dann bist du halt echt gut drauf. Also ich weiß nicht, mir geht das so. Ne, dann bin ich froh, dass ich's nicht gemacht hab, weil ich es dann nicht mehr verspüre, ne. Das ist dann meist mal abends die Langeweile auch. Und deswegen, also ich verzichte drauf, in dem Moment tut's vielleicht auch ein bisschen weh, aber jetzt nicht ewig lange. Ja, so nach dem Motto: Dann rennst du halt nicht los und kaufst nochmal schnell irgendwie irgendwelche Süßigkeiten oder so. #00:12:28-7#

63 I: Suchst du dir dann einen Ersatz dafür oder lässt du's einfach ganz? #00:12:32-7#

64 B1: Ja tatsächlich, mal eine Banane, mal ein Apfel, mal eine Karotte in letzter Zeit. Und das ist okay. Jetzt Melone gerade, das ist ja auch super fruchtig, das gefällt mir. Dann auch als Smoothie, dass du nochmal Wassermelone aufschneidest und durch den Mixer schiebst und das dann trinkst. Oder jetzt Erdbeeren gerade aktuell. Das ist schon total lecker. #00:12:49-9#

65 I: Und das macht dich zufrieden? #00:12:50-7#

66 B1: Das macht mich dann zufrieden, ja ja, genau. Und zwar halt noch mit einem besseren Gefühl als dann mit der Tafel Schokolade, das ist halt so. Auch wenn das in dem Moment vielleicht die Hormone so ein bisschen anstößt (lacht), ja, aber ich bin dann doch froh, dass ich die

Wassermelone gegessen hab. #00:13:07-4#

67 I: Und außer diesen kleinen Verboten, wie dass man Zucker meidet. Gibt es sonst noch Regeln, nach denen du so lebst? #00:13:18-5#

68 B1: Genau, im Prinzip Pescetarier heißt es ja so schön. Also ich esse Fisch, aber kein Fleisch. Das ist, weil ich denke von wegen, da ist halt alles drin, was man so braucht an Eiweiß und Proteinen und so weiter. Und darauf will ich auch nicht verzichten, obwohl es jetzt auch ein Lebewesen ist, ein Tier. Aber ich seh das nochmal ein bisschen anders von der Ethik her. Und bei den anderen Tieren, wie gesagt, die Fische leben natürlich auch, klar. Aber bei mir ist es so ein ethischer Aspekt, dass ich es jetzt nicht aktiv kaufen würde das Fleisch. Das ist dann eher so ein Thema, wenn die Oma mal irgendwas kocht oder so, wo du sagst: Komm, hier ist jetzt Gulasch drin, gut, esse ich jetzt mit. Aber aktiv halt nicht. Also kein Fleisch, Fisch und ziemlich mediterran. Also alles angebraten in Olivenöl. Tomate, Paprika, Kichererbsen (unv.) relativ viel, Champignons, Pilze und sowas. #00:14:03-5#

69 I: Und das isst du, weil dir das am besten schmeckt? #00:14:06-9#

70 B1: Genau, ja. #00:14:10-2#

71 I: Also würdest du insgesamt auch sagen, dass du ein Genussesser bist? #00:14:15-6#

72 B1: Ich esse schon sehr gerne, das stimmt. Wenn du das darunter verstehst, dann/ Ich esse schon sehr gerne. Und das ist dann immer so ein Punkt, wo du sagst: Mein Gott, trink doch lieber noch ein Glas Wasser vorher, dann isst du halt nicht so viel. So dieser Punkt kommt dann auch immer mit rein. #00:14:28-6#

73 I: Woher kommt der Punkt? Wurde dir das mal gesagt so als Kind? #00:14:33-0#

74 B1: Nee, aber du merkst/ Also ich merke, von wegen, wenn ich dann irgendwie hier vor dem PC sitze und mir irgendwas angucke abends, dann meistens nach der Arbeit, wie es so ist, dann schnell einfach isst, dann isst du ja auch deutlich mehr. Also auch dieses langsame Essen und jetzt in letzter Zeit gelingt mir das eigentlich ziemlich gut auch unterbewusst, also ich muss jetzt gar nicht mehr dran denken. Das ist dann nur ab und zu, wenn man irgendwie auch bei der Arbeit jetzt im Home-Office sitzt, dann klar, liest du irgendwie die E-Mail, isst dabei, wo du denkst: Eigentlich schade, weil du schmeckst auch jetzt gar nicht, von wegen was du da eigentlich isst, ja. Also das sind so kurz mal die Momente, wo ich denke: Komm, hier mach das Ding jetzt aus, setz dich mal irgendwie zur Seite und genieß das, was du da gerade auf dem Teller hast, ja. #00:15:09-1#

75 I: Und wenn du dich dabei ertappst, dann versuchst du aber auch das dann bewusst/ #00:15:13-6#

76 B1: Dann mach ich das, ja ja. Weil ich weiß, das ist nicht gut. Dann schaufel ich ja wirklich nur was in mich hinein. #00:15:21-0#

77 I: Okay. (...) Kommt es denn mal vor, dass du Lebensmittel isst, die dir eigentlich nicht so gut tun? Also jetzt gesundheitlich. Die du dann aber trotzdem isst, einfach weil's dir gut schmeckt. #00:15:41-7#

- 78 B1: Nee, die gibt's nicht. Die gibt's nicht. Also das was mir nicht schmeckt lass ich weg. Und (..) das könnten dann vielleicht Gewürze sein, die mir vielleicht jetzt nicht so hundertprozentig schmecken und die aber vielleicht im Essen sind. Dann würde ich es essen. Koriander oder irgendwie sowas. Aber das mach ich nicht aktiv rein, das ist dann praktisch in Restaurants oder so, schon im Essen drin. Das ist jetzt nicht von mir irgendwie aktiv/ Also von daher, ich kauf mir auch nichts von dem, was ich jetzt nicht essen würde. Würde mir jetzt nichts einfallen. #00:16:15-7#
- 79 I: Okay. Wie ist das denn so an einem normalen Tag? Denkst du da viel über das Essen nach? Wenn du morgens aufstehst, denkst du da schon an das Frühstück? Nach dem Frühstück direkt an das Mittagessen? Kreisen da deine Gedanken viel drum oder ist das einfach so eine normale Sache? #00:16:35-0#
- 80 B1: Es kommt immer drauf an. Aktuell ist es nicht der Fall. Aktuell ist es eher so von wegen: Ups, jetzt ist es schon zwölf Uhr, jetzt muss ich aber doch mal irgendwas essen. Das geht jetzt eher in die Richtung, das ist glaube ich Home-Office bedingt. Das hat nachher alles mit Disziplin zu tun, also bei mir jetzt persönlich. Weil aktuell ist es halt so, ich komm hier morgens zum Beispiel zum Fitness eine Stunde und dann entweder esse ich eine Banane vorher oder nicht und dann meistens gehe ich nach dem Fitness nach Hause, also fahr nach Hause und dann setz ich mich meistens gleich an den PC und dann wie gesagt, die ersten zwei drei Stunden die gehen dann so schnell vorbei. #00:17:07-3#
- 81 I: Dann bist du im Tunnel? #00:17:08-1#
- 82 B1: Im Tunnel, absolut. Und dann so von wegen: Oh elf dreißig. Dann merkst du vielleicht schon so ein bisschen im Bauch und Kopf ehrlich gesagt, wo du sagst: So, jetzt musst du aber auf jeden Fall mal essen. Und dann hast du/ Esse ich gerne ein Spiegelei und Brötchen oder so ein Kürbiskernbrot oder was auch immer mit was drauf, ne. Ob jetzt Lachs oder Käse. Käse esse ich unwahrscheinlich gerne. Oder so. Und dann denke ich tatsächlich/ Aktuell denke ich weniger an das Essen. Ja, das ist dann immer so impulsbetrieben: Oh, jetzt guck mal es ist siebzehn Uhr. Mensch, jetzt/ Ja, ich hab Appetit. Also es ist aufgrund des Stresses auf der Arbeit zurzeit, weil ich hab auch viele Calls, ich hab viele Anrufe sozusagen und das ist dann manchmal wirklich stündlich oder halbstündlich getaktet, dass man dann aus dem einen später rauskommt und im nächsten springst du dann gleich rein. Holst dir gerade noch einen Kaffee oder eine Flasche Wasser. Also von daher, aktuell ist es nicht der Fall, es gab aber auch Zeiten, wo ich/ obwohl das ist eigentlich seltener, von wegen dieses Warten auf mittags und dann essen wir wieder zusammen zu zweit auch flexibel. Wenn wir jetzt sagen, von wegen der eine hat schon Hunger, der andere nicht, dann essen wir auch getrennt. #00:18:13-3#
- 83 I: Okay #00:18:14-5#
- 84 B1: Also auch am Wochenende. #00:18:15-7#
- 85 I: Das ist dann nicht so, dass ihr einfach die Routine habt und nur weil jetzt zwölf Uhr mittags ist, wird gegessen? #00:18:20-4#
- 86 B1: Genau. Nee, das lassen wir. #00:18:21-7#
- 87 I: Wenn ihr keinen Hunger habt, dann/ #00:18:22-7#

- 88 B1: Richtig. Dann schieben wir und schieben wir und schieben wir, genau. Die Flexibilität nehmen wir uns dann. #00:18:28-0#
- 89 I: Und wenn du jetzt so im Arbeitsstress bist, dann nimmst du aber trotzdem deine Körpersignale, also den Hunger, dann wahr? Und wenn du das wahrnimmst, dann nimmst du dir auch die Zeit dafür? #00:18:38-6#
- 90 B1: Genau. Ja, ja, auf jeden Fall. Das muss dann halt sein. #00:18:42-4#
- 91 I: Hat dann Priorität? #00:18:42-7#
- 92 B1: Das hat dann Priorität. Da muss dann auch mal ein Meeting abgesagt werden oder verschoben werden oder was auch immer. Also, das ist dann schon/ Oder einfach mal Relax für die Augen oder so. Dass man sagt: Vier Stunden hier am PC, das reicht jetzt. Komm, viertel Stunde bist du jetzt mal (unv.). Genau. #00:18:59-7#
- 93 I: Spürst du denn auch gut, wenn du beim Essen bist, wenn du satt wirst? Deine Sättigungssignale im Körper? #00:19:05-9#
- 94 B1: Ich glaub das ist tatsächlich ein Thema aus der Kindheit. Das war immer so von wegen, die Augen sehen so viel, weißt du, so nach dem Motto: Auf den Teller (lacht). Das ist so ein bisschen auch aus meiner Familie, da waren wir glaube ich ziemlich ähnlich alle. So nach dem Motto: Erstmal drauf, ne. (..) Jein. Manchmal ja, manchmal nicht. Das ist halt, wenn ich langsam esse, dann merke ich dieses Sättigungsgefühl, wenn ich schnell esse, dann hab ich halt keine Chance. Dann müssen halt die Salzstangen danach noch ran, das ist halt blöd. #00:19:30-6#
- 95 I: Und schnell isst du in welchen Situationen? #00:19:33-2#
- 96 B1: Wenn ich irgendwas gucke meistens, wenn ich irgendwas schaue, irgendwie mich ablenke oder so, ne. So ein bisschen zum Runterkommen. #00:19:38-8#
- 97 I: Oder wenn der Hunger schon sehr groß ist? #00:19:40-2#
- 98 B1: Oder wenn der Hunger schon sehr groß ist, genau. Also hungrig einkaufen zum Beispiel geht gar nicht (lacht). Aber ja, also (..) langsam essen ist eigentlich die große Kunst. Weil dann merkt man auch wirklich dieses Gefühl, wo du sagst: Och Mensch jetzt/ Oder ein Brot dazu, das ist eigentlich auch immer ganz gut, ja. Oder das Glas Wasser tatsächlich. Dann merkst du das ja auch. Aber ansonsten, es gibt Zeiten, wo ich es nicht merke. Also jein. #00:20:05-8#
- 99 I: Kommt das denn dann oft vor, dass du wirklich darüber hinaus bist und danach denkst: Oh, das war zu viel? #00:20:10-8#
- 100 B1: Jetzt aktuell nicht mehr. Es gab Zeiten. Aktuell ist es nicht mehr so. Ich glaub auch durch den/ Ich mach halt relativ viel jetzt gerade hier mit dem Fitness. Und das ist gut (unv.). Ich glaub die Langeweile ist halt auch immer so ein Thema. Und nicht nur Langeweile, sondern dieses von wegen dieses Runterkommen. So und dann sitzt man da und hat man so eine Stunde für sich und eigentlich ist es gut, aber/ #00:20:33-7#
- 101 I: Du entspannst mit dem Essen dann besser? #00:20:35-4#

102 B1: Meistens ja. Meistens ja. #00:20:37-8#

103 I: Also ist Essen für dich was sehr/ #00:20:38-8#

104 B1: Dann gehe ich halt abends meistens doch öfter in die Küche irgendwie und guckst hier nochmal und guckst da nochmal. Das was ich am Tag nicht gemacht hab, weißt du. #00:20:45-2#

105 I: So ein Nachholbedarf? #00:20:46-0#

106 B1: So ein bisschen, ja ja. Obwohl ich dann denke: Ja schade Mensch, iss doch am Tag einfach kleinere Portionen öfter. Aber gut, es ist wie es ist. #00:20:54-1#

107 I: Wie ist es denn bei anderen Emotionen? Also jetzt haben wir von Langeweile gesprochen. Gestresst hatten wir auch schon. Wenn du gestresst bist, vergisst du es eher zu Essen. #00:21:04-1#

108 B1: Genau, genau. #00:21:05-3#

109 I: Wenn du jetzt wütend bist oder traurig, wie ist es da so erfahrungsgemäß? #00:21:09-6#

110 B1: Nee, da esse ich keine Schokolade. Also da esse ich nichts. #00:21:12-7#

111 I: Okay. #00:21:14-2#

112 B1: Da esse ich nicht. Nee, da esse ich wirklich gar nichts. Da hab ich auch gar keinen Appetit. #00:21:18-6#

113 I: Also verdirbt es dir eher den Appetit? #00:21:21-3#

114 B1: Richtig. Also da probier ich dann eher, das irgendwie zu ändern, zu lösen, wie auch immer. Irgendwie positiv nach vorne zu gucken oder Optionen zu suchen. Aber ans Essen denke ich da nicht. #00:21:31-4#

115 I: Und wenn du sehr fröhlich bist, in guter Gesellschaft vielleicht, man ist auf einer Feier oder irgendwo, wie ist es da? #00:21:39-1#

116 B1: Gern Getränke. #00:21:41-0#

117 I: Getränke? #00:21:42-1#

118 B1: (lacht) Alkoholische Getränke auch, ne aber das macht mir dann schon Spaß, also so ein Rotwein oder so ein Bierchen. #00:21:48-0#

119 I: Aber Essen jetzt nicht mehr als sonst? #00:21:49-7#

120 B1: Essen ist dann halt nur, wenn du merkst: Ui, jetzt vielleicht eine kleine Tapas oder sowas oder was zwischendurch, dann halt schon. Aber da ist es dann nicht primär, das stimmt. #00:22:00-6#

121 I: Okay. (...) Ja, dann kommen wir eigentlich schon zum letzten Punkt und zwar deinem sozialen Umfeld. Wie viel Wert legst du denn auf die Meinungen von anderen Personen in deinem Umfeld, jetzt in Bezug auf das Essen? #00:22:30-1#

122 B1: Gibt es da eine Skala? #00:22:32-0#

123 I: Nein, nein. #00:22:40-8#

124 B1: Also ich leg nicht viel Wert. Wenn die Skala jetzt von null bis zehn wäre und null wäre gar nicht, dann wär ich ziemlich bei eins oder null. Also ich esse schon das, was mir am besten tut. Wir kommen natürlich dann wieder in die Phase im Sinne von am Strand und wenn ich dann viel esse, dann hab ich natürlich da ein Problem, ganz klar. Also das ist wahrscheinlich unterbewusst schon bei mir im Kopf. #00:23:02-2#

125 I: Also eher dann das Umfeld, mit dem du gar keinen direkten Kontakt hast? #00:23:07-9#

126 B1: Also ne ich (kümmer?) mich selbst, ehrlich gesagt. Also da bin ich schon ziemlich ehrlich zu mir selbst, glaube ich. Weil ich weiß ja, wie ich mich wohl fühle. Und wenn ich das nicht erreicht hab, dann fühl ich mich halt nicht wohl, ne. Aber ich würde mich jetzt niemals von anderen irgendwie leiten lassen bestimmte Sachen zu essen. #00:23:25-2#

127 I: Oder nicht zu essen? #00:23:25-5#

128 B1: Oder nicht zu essen, genau, so ist es. #00:23:27-1#

129 I: Jeder hat ja seine Glaubenssätze in Bezug aufs Essen. #00:23:31-1#

130 B1: Genau. #00:23:31-8#

131 I: Und hast du oft schon mal irgendwie Kommentare hören müssen, wenn du irgendwas bestimmtes gegessen hast, wo andere ihren Senf dazu geben? #00:23:42-0#

132 B1: Das ist glaube ich eher lustig, tatsächlich, weil ich/ Wir hatten es vorhin/ Ich genieße halt schon. Ich genieße das Essen schon und wenn dann halt da so eine Mandarine oder eine Orange auf dem Tisch liegt und ich esse die halt so gerne, dann mach ich mir die halt auf und wenn es dann halt ein bisschen spritzt oder kleckert oder was auch immer, weil die Orange einfach saftig ist, dann gibts vielleicht so ein paar Kommentare rechts und links nach dem Motto: Mein Gott, Mensch das spritzt ja oder die ist ja richtig saftig oder so. Und dann läuft das natürlich auch manchmal den Arm runter, aber das macht mir dann auch nichts. Also ich esse dann trotzdem beim nächsten Mal mit den gleichen Leuten auch diese Orange. Ja, also so von der Geschichte/ Ich weiß nicht, ob das in die Richtung geht, aber ich lass mich da nicht abhalten, weil ich weiß: Die Kiwi, oh die ist vielleicht jetzt hart und jetzt krieg ich die mit dem Löffel nicht raus, dann guck ich halt, dass ich das Drumherum abschneide auch wenn da jetzt Leute sitzen. Weil, ja/ Ich hab halt jetzt Lust auf die Kiwi und das ist auch fair und wahrscheinlich haben auch andere Lust auf diese Kiwi, trauen sich aber vielleicht nicht die aufzumachen. Weißt du wie ich meine? #00:24:40-7#

133 I: Ja #00:24:41-2#

- 134 B1: Also so würde ich das jetzt sagen. Also das ist mir eigentlich dann egal. Selten, dass ich dann wirklich sage/ Vielleicht hab ich ein gutes Hemd an oder was weiß ich. Aber es ist selten, dass ich dann sage von wegen: Okay nee, das mache ich nicht. Und das kann man glaube ich auf alle Lebensmittel irgendwie übertragen. Fische ist ja auch immer so ein Thema, ja zum Aufmachen, Gräten rausmachen, Kopf und so weiter, da hab ich jetzt auch zum Beispiel keine Probleme. Also ich würde mir keinen/ Nicht keinen Fisch bestellen, nur weil ich denke, da hat jemand ein Problem, weil der Fischkopf dann da auf dem Tisch oder auf dem Teller liegt. Solche Geschichten vielleicht, ja. #00:25:13-7#
- 135 I: Also das worauf du Lust hast, steht an oberster Stelle? #00:25:17-7#
- 136 B1: Schon, schon. Weil es halt glaube ich/ Gut, ich meine das ist jetzt meine Meinung, aber weil es ja glaube ich auch gesund ist, was ich da esse. #00:25:26-5#
- 137 I: Dazu noch eine letzte Frage: Was ist denn für dich gesundes Essen? Das definiert ja jeder anders für sich. #00:25:33-9#
- 138 B1: Das stimmt (lachend). Das ist eine gute Frage. Gesundes Essen ist theoretisch wirklich fünf Mal am Tag kleine Mahlzeiten. Drei vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen, also sowas erstmal. Dann generell viel Gemüse, viel Obst, das ist auf jeden Fall für mich gesund. Für mich ist ehrlich gesagt auch gesund Kartoffeln und Nudeln, auch wenn da viele Kohlenhydrate und so weiter drin sind, aber ich finde/ Also diese ausgewogene Ernährung ist für mich halt wichtig. Und dann halt wirklich mal ein Stückchen Lachs, ein Stückchen Dorade oder so ein Stückchen Fisch dazu schmeckt mir unwahrscheinlich lecker. Alles in Richtung Paprika, Champignons, Avocado, auch wenn sie fettig sind, aber das ist halt wieder diese ausgewogene Ernährung, ja, die da mit reinspielt. Das ist für mich gesund. Also relativ viel Obst und Gemüse. Viel Wasser in letzter Zeit. Für mich ist auch Milch gesund, ich meine das ist auch immer so ein Thema, wo sich die Geister streiten und wo man manchmal auch viele negative Sachen hört, aber für mich gehört auch die ganz normale konventionelle Milch zur gesunden Ernährung. Und ich esse dann halt mein Müsli mit ganz normaler 3,5 oder 3,8er Milch und die schmeckt mir halt gut und ich trinke auch mal ein Glas, aber man trinkt natürlich/ also ich trink jetzt keinen Liter Milch irgendwie, weil da geht es ja auch um die Menge eher. Also von daher, sowas ist für mich alles gesunde Ernährung. Frisch, vor allem frisch oder tiefgefroren, ehrlich gesagt, also das ist vielleicht auch nochmal/ Also, genau. #00:27:07-5#
- 139 I: Und diese gesunde Ernährung isst du auch gerne, hör ich da jetzt raus? #00:27:11-6#
- 140 B1: Ja, ja. #00:27:12-1#
- 141 I: Also das ist kein Zwang für dich? #00:27:14-6#
- 142 B1: Nee nee nee. Ich esse die unwahrscheinlich gern. Ich esse die echt unwahrscheinlich gerne. Es geht wirklich das Herz auf, wenn der Teller möglichst grün ist, ehrlich gesagt. Also auch mit Salat, mit was weiß ich, sauren Gurken, so Kapern und was weiß ich nicht alles drin, Gurken, Tomaten etc. Das spricht mich auch an. Generell also alles was so auch einfach vom Teller her bunt aussieht, ja tatsächlich. Und nicht jetzt nur so dieses Kartoffelbrei zum Beispiel und dann vielleicht irgendwie noch ein bisschen Stück Butter. Also ein bunter Teller, das macht es dann glaube ich auch am Ende des Tages aus, ja. Wenn du so dieses frische Obst und Gemüse/ Oder frische Gemüse in dem Fall dann da drauf hast mit ein paar Kohlenhydraten dabei. #00:27:58-7#

143 I: Dazu fällt mir gerade noch ein: Wie schnell entscheidest du denn so, was du dann isst, wenn du jetzt Hunger hast? Du hast ja vorhin schon gesagt, wie dein Frühstück dann so aussehen kann. Aber auch am Abend, greifst du da einfach in den Kühlschrank, nimmst dir ein paar Sachen raus auf die du so Lust hast oder planst du das akribisch? #00:28:18-3#

144 B1: Akribisch nicht. Beim Einkaufen plant man halt schon ein bisschen, worauf du Hunger hast (lachend). Da kaufst du halt schon dementsprechend. Wir machen den großen Wocheneinkauf, das machen wir schon, am Freitag oder am Samstag. #00:28:32-1#

145 I: Kauft ihr da recht intuitiv ein? #00:28:34-1#

146 B1: Ja. Also wir haben eine kleine Liste von den Sachen, die auf jeden Fall gekauft werden müssen, aber das ist dann recht flexibel. Das ist dann/ Jetzt auch vielleicht nicht für uns/ Da steht dann Hundefutter drauf. Da wissen wir auch: Okay, verschiedene Hundefutter zum Beispiel. Dann steht da halt auch drauf von wegen Obst und Gemüse und dann wissen wir von wegen: Okay, dann gehen wir an den Gemüsestand und gucken halt von wegen was da ist, ne. Und kaufen dann dementsprechend intuitiv ein, aber schon halt die Sachen/ Und wenn du jetzt abends ansprichst, dann ist das halt schon/ Kopfsalat gewaschen, wie gesagt dieser grüne Salat den ich gerade angesprochen habe, der ist eigentlich ziemlich/ Nicht sehr oft, aber der schmeckt mir unwahrscheinlich gut oder halt meistens noch, wenn wir nicht alles zu Mittag aufgegessen haben, dass dann halt noch was vom Mittag da ist. Das wird dann abends auch noch gegessen, ja. So in die Richtung geht das. Und jetzt aktuell halt wirklich alles was aus dem Garten/ Wir haben einen kleinen Garten und dann gibt es Erdbeeren oder Himbeeren oder Johannisbeeren, jetzt aktuell. Solche Geschichten, die dann gegessen werden müssen. Tomate essen wir relativ viel. #00:29:29-6#

147 I: Gut. Ja, eigentlich bin ich schon durch mit meinen Fragen. Dann war es das erstmal schon. #00:29:39-6#

148 B1: Sehr gut (lachend). #00:29:41-5#

149 I: Vielen Dank. #00:29:42-2#

150 B1: Gerne. Nicht dafür. Gerne. #00:29:44-4#

Anhang G: Interview 2 Befragter 1

- 1 I: Ja, erzähl mir doch mal, wie du das Tracken so fandest. #00:00:11-3#
- 2 B1: Genau (lacht). Legen wir einfach mal los. Also es war schon ungewöhnlich, weil ich das normalerweise halt nicht mache. Und klar, App runtergeladen und dann war es ziemlich einfach in der App, definitiv. Und ich sag mal zum Anfang war das schon so eine Art Überraschungsfaktor, so nach dem Motto/ Ich mein man weiß mehr oder weniger, was so gut ist, was weniger gut ist. Nur wenn du das dann halt richtig in Zahlen nachher siehst, mit diesen 133 Kalorien oder was weiß ich, mehr, weniger, dann ist das schon so ein bisschen teilweise erschreckend und teilweise auch so ein bisschen, wo du sagst: Mhh du weißt aber, dass das echt gut ist. Trotzdem kommt das da in der App relativ schlecht weg. Öl, Olivenöl zum Beispiel, ne, wo du sagst von wegen: Da ist dann irgendwas mit acht Gramm oder so und dann hast du 133 Kalorien und du sagst: Mhh so acht Gramm ist ja eigentlich wenig (lacht). Das hast du mal fix irgendwie auf dem Brot oder auf dem Teller. Von daher, ansonsten ich sag mal für mich persönlich/ Wahrscheinlich kommt die Frage gleich noch. Für mich persönlich wär es jetzt nichts es weiter zu tracken, weil ich glaub ich hab eine relativ gute Ernährung. Von daher ist das für mich jetzt so ein zusätzliches Investment an Zeit auch gewesen, um diese Sachen zu tracken, um halt nachher zu erfahren/ Ganz ehrlich, da war ich halt schon ein bisschen überrascht, dass halt immer weniger Kalorien/ Also ich hätte noch mehr essen können theoretisch laut der App. Und das ist dann so eine Sache, wo ich sag: Mhh passt das? Weil dann würde ich wahrscheinlich auch zunehmen. Also das war/ Da waren meistens so 300 400 Kalorien übrig am Tag, die ich dann hätte noch essen können wahrscheinlich. #00:01:41-1#
- 3 I: Was hat dir das für ein Gefühl gegeben, wenn da noch was übrig war? #00:01:44-2#
- 4 B1: Schon gut. Schon gut, ne. Im Sinne von, es ist natürlich ein gutes Gefühl, ganz klar. #00:01:47-4#
- 5 I: Also schon auch eine Bestätigung? #00:01:49-1#
- 6 B1: Klar, dafür ist das gut, ne. Ich glaub es wär jetzt schlimm gewesen, wenn es irgendwie immer drüber wär, wo ich denke: Mhh irgendwie passt das nicht zusammen (lachend). Aber ja das stimmt, es war ein positives Gefühl. #00:01:59-2#
- 7 I: Hast du dann manchmal auch noch was gegessen, nur weil die App angezeigt hat/ #00:02:02-2#
- 8 B1: Nee, nee. #00:02:03-0#
- 9 I: da ist noch Platz? #00:02:03-3#
- 10 B1: Nein, um Gottes Willen. Nee, nee. #00:02:05-7#
- 11 I: Also da hast du nach wie vor dann sehr auf dein Bauchgefühl gehört? #00:02:08-7#
- 12 B1: Jaa, ja ja. Auf den Hunger sozusagen. Also meistens Hunger. Ja, wirklich Hunger. Genau, Langweile ist in letzter Zeit jetzt ein bisschen weniger. #00:02:18-6#
- 13 I: Okay. Würdest du sagen, du hast noch mehr auf deinen Hunger geachtet, als vor dem Tracken? #00:02:24-5#

- 14 B1: Nee, genau so viel. Das war dann eher abends dann so diese: Oh, jetzt muss ich noch eingeben (lacht). #00:02:31-0#
- 15 I: Das heißt du hast es auch immer erst nach dem Essen eingegeben? #00:02:33-4#
- 16 B1: Ja, ja ja. Das geht dann schneller. #00:02:35-4#
- 17 I: Also nie vorher gewogen und dann/ #00:02:37-5#
- 18 B1: Nee, das hab ich jetzt nicht gemacht. Also ungefähr, auch beim Naturjoghurt oder was weiß ich. Oder Rohmilch im Naturjoghurt, das ist natürlich auch was, da hast du dann so ein paar Gramm da vorgegeben, da hab ich dann nur das genommen, was es da halt so gibt. Also wenn da acht Gramm stand/ Ich glaub da gabs nur acht Gramm oder halt das ganze Glas, wo ich dachte von wegen: Mhh, okay dann nehm ich die acht oder zwei Mal die acht Gramm, das würde gut passen zu dem, was ich mir da in den Naturjoghurt gemacht hab zum Beispiel. #00:03:02-1#
- 19 I: Aber gewogen hast du es nicht? #00:03:04-7#
- 20 B1: Nee, das hab ich jetzt nicht. Ich hab auch gar keine Waage zuhause. #00:03:06-2#
- 21 I: Achso. #00:03:07-8#
- 22 B1: Muss ich gestehen (lachend). Wir haben gar keine Waage. #00:03:11-9#
- 23 I: Dazu noch eine kurze Frage: Habt ihr eine Körperwaage? #00:03:16-9#
- 24 B1: Witzigerweise jetzt nutzen wir die ab und zu hier im Fitnessstudio, die da unten steht. Aber nein haben wir auch nicht (lacht). Das sagt vielleicht auch schon einiges aus, aber ja. Früher mal, aber jetzt/ Ich glaub am Ende des Tages, weißt du, es ist halt so ein Ding, wenn es auf der Waage dann irgendwie was weiß ich 85 90 Kilo heißt und du fühlst dich nicht gut, hilft es dir ja auch nichts. Auch wenn das vielleicht das ganz normale Maß wäre. Aber ja, das ist der Hintergrund. #00:03:44-2#
- 25 I: Okay, alles klar. Welche App hast du denn benutzt zum Tracken? #00:03:48-2#
- 26 B1: Diese Yazio oder so. #00:03:49-3#
- 27 I: Mhm (bejahend). #00:03:49-7#
- 28 B1: Genau. #00:03:51-1#
- 29 I: Was hat dir denn an der App gut oder nicht so gut gefallen? #00:03:54-4#
- 30 B1: Gut war, dass es ziemlich einfach war, tatsächlich. Also auch wenn du irgendwas gesucht hast, das kam dann relativ fix. Ob jetzt Lachs oder Forelle oder Roggenbrötchen oder was weiß ich. Ja, dass du wenn du sowas/ Die ersten drei Buchstaben reichten schon aus, dann hattest du schon eine kleine Auswahl. Das fand ich gut. Und dass du bestimmte Sachen auch übertragen konntest auf den nächsten Tag. Oder halt nochmal gucken konntest mahlzeitentechnisch: Okay,

Frühstück das war jetzt das gleiche wie von vor drei Tagen. Das kannst du übertragen. Das fand ich jetzt persönlich ganz gut. Das fand ich ein bisschen konvenienter. Ansonsten muss ich dir gestehen, viel hab ich jetzt nicht ausprobiert, außer mein Essen zu tracken. Ich glaub da gibt es ja noch mehrere Optionen, aber ja. #00:04:32-7#

31 I: Das heißt, dir ist jetzt gar nichts besonders negativ aufgefallen daran? #00:04:37-1#

32 B1: Nee. #00:04:37-9#

33 I: Nur, dass es halt schon ein bisschen aufwendig auch war? #00:04:39-7#

34 B1: Richtig, genau. Aber ansonsten Privatsphäre und so weiter ist ja alles (..)/ #00:04:47-3#

35 I: Und was hast du dir dann besonders in der App angeschaut an Auswertungen? Weil du ja gerade sagtest, dass du dich jetzt nicht so viel damit dann beschäftigt hast im Detail. Was war das interessanteste für dich? #00:05:00-2#

36 B1: Das war eigentlich das einzige war dann am Ende des Tages, da kommt ja dann Grün oder Rot. Ich hatte glaub ich einen Tag wo ich Rot war, wo ich drüber war über die Kalorien, die ich da hätte/ #00:05:08-1#

37 I: Nur einen Tag? #00:05:09-7#

38 B1: Genau (lacht). Und alles andere war/ Das war dann ein grüner Haken in dem Kalender, das fand ich eigentlich ganz witzig. Das war ein grüner Haken und da wo ich drunter war, war es ein rotes Kreuz. Das hab ich erste/ Hab ich nicht verstanden, muss ich ganz ehrlich gestehen. #00:05:24-6#

39 I: Was war denn dein Ziel? Was hast du denn als Ziel angegeben? #00:05:28-6#

40 B1: Ich glaub ich hab 90 Kilo als/ Ich musste das Gewicht glaub ich angeben ganz am Anfang und das Alter, kann das sein? #00:05:34-7#

41 I: Das kann sein, ja. #00:05:35-9#

42 B1: Ich glaub das Alter und das Gewicht, mehr musstest du ja nicht angeben. #00:05:37-9#

43 I: Nicht, ob du abnehmen, zunehmen oder Gewicht halten möchtest? #00:05:40-5#

44 B1: Daran kann ich mich nicht mehr erinnern. Das ist schon wieder drei Wochen her, aber/ Das weiß ich nicht. Also wenn dann hatte ich bestimmt Gewicht halten oder Gewicht abnehmen, eins von den beiden. Aber es waren 2500 Kalorien am Tag oder sowas, also ich hatte das relativ/ So ungefähr. Relativ hoch. #00:05:58-6#

45 I: Du hast da auch nicht dann angegeben noch separat, wenn du Sport gemacht hast oder irgendsowas? #00:06:02-9#

46 B1: Nee, sowas hab ich jetzt nicht gemacht. #00:06:05-6#

47 I: Okay. Also war das quasi nur dein Erhaltungsbedarf, der da angegeben wurde? #00:06:12-7#

- 48 B1: Genau, genau. Also ich würde es jetzt auch nicht weiter machen. #00:06:18-7#
- 49 I: Okay. Du sagtest ja auch schon, dass dir das nicht so ganz realistisch vorkam, also würdest du sagen, du hast der App auch nicht so richtig vertraut? #00:06:27-5#
- 50 B1: Ich vertraue schon in das, was die da angibt an Bedarf und an was da an Kalorien dahinter steckt. Das glaub ich schon alles und ich glaub das ist so ein bisschen auch für mich jetzt ein Augenöffner gewesen bei dem ein oder anderen/ Bei der ein oder anderen Zutat, wo du sagst: Mein Gott, da ist ja fast gar nichts dahinter, bei Kapern oder was weiß ich. Oder Sonnenblumenkerne, da war ja fast Null. Oder Kaffee war ja auch nicht viel. Und Wasser hattest du ja eh gesagt ist Null. Und von daher, das waren so ein paar Sachen, da waren so ein paar Highlights dabei, wo ich dachte von wegen: Hey, das ist total/ Salatgurke glaub ich war auch total wenig. Zwiebeln, Knoblauch, das war alles so, wo ich dachte: Hey, das ist genau das richtige. Ich meine, dachte ich vorher schon. Durch die App wurde es jetzt nochmal bestätigt. #00:07:14-0#
- 51 I: Also hat sich dein Ernährungswissen eigentlich nicht verändert? #00:07:18-8#
- 52 B1: Vielleicht ist es ein bisschen genauer, im Sinne des Bedarfs und was ich so verbrennen könnte oder was ich so essen könnte. Und was hinter jeder Zutat steht, also das ist ein bisschen genauer geworden vielleicht. #00:07:33-6#
- 53 I: Okay. Hat sich irgendwas an deiner Ernährung verändert durch das Tracken? #00:07:39-0#
- 54 B1: Nee gar nicht. #00:07:41-1#
- 55 I: Du hast auch einfach so weitergegessen und das einfach nur dann eingegeben? #00:07:46-1#
- 56 B1: Genau, genau. Also es war jetzt nichts, dass ich irgendwas nicht getrackt habe, was ich gegessen hab oder so. Also das ist/ Ja, nee das passt. #00:07:55-4#
- 57 I: Also geschummelt hast du dann auch nicht? #00:07:57-0#
- 58 B1: Genau, geschummelt oder wenn man mal ein Glas Wein getrunken hat oder so (lacht). #00:07:59-6#
- 59 I: Also hast du nicht oder hast du? #00:08:01-2#
- 60 B1: Dann hab ich das eingegeben, ja ja. #00:08:02-1#
- 61 I: Das hast du angegeben. #00:08:02-9#
- 62 B1: Ja ja ja, klar. Dann hab ich das NICHT nicht eingegeben. #00:08:07-7#
- 63 I: Wolltest du es denn mal abrechnen in dem Zeitraum, das Tracken? Weil dich irgendwas gestört hat? #00:08:13-6#
- 64 B1: Ja, da bin ich jetzt diszipliniert. Das war jetzt zwei Wochen. Das war eine Zeit, die begrenzt ist, von daher/ Und das ist jetzt ein Projekt, das wichtig ist, Von daher, das passt. #00:08:24-0#

65 I: Okay. #00:08:25-1#

66 B1: Aber hättest du gesagt, von wegen ich kann es abbrechen, dann hätte ich es wahrscheinlich abgebrochen. #00:08:27-7#

67 I: Okay. Und warum dann primär? #00:08:31-4#

68 B1: Weil es für mich wirklich ein Zusatzinvest ist. Also an Zeit. Das wär wirklich/ Mir hat das jetzt nichts gegeben. Also ja, so ein paar Sachen nice to know, wie man so schön sagt, aber das ist jetzt kein Must have für mich. Ja, um es mal so ganz klar auszudrücken (lachend). #00:08:47-0#

69 I: Du hast dir dann auch keinerlei Lebensmittel verboten, die du vorher noch gegessen hast? #00:08:52-1#

70 B1: Nee. #00:08:52-5#

71 I: Weil du auf einmal gesehen hast: Ohh. #00:08:53-3#

72 B1: Nee. #00:08:54-8#

73 I: Auch beim Olivenöl, da hast du dich dann auch nicht eingeschränkt, sondern hast halt einfach/ #00:08:57-7#

74 B1: Weil ich das weiß. Das ist ja sowieso/ Ja ja, genau. Das ist ja so das typische, wo man weiß so ein paar Lebensmittel sind einfach/ machen dick oder sind fettiger als andere. Auf der anderen Seite ist es immer die ausgewogene Ernährung zu guter Letzt, ne. Dafür esse ich keine Butter, also das ist halt/ Oder keine Margarine. #00:09:16-6#

75 I: Das heißt, du hast auch nach wie vor auf dieselben Dinge bei deiner Essenswahl geachtet? Also dass dir der Geschmack wichtig ist und der Genuss am Essen? #00:09:24-4#

76 B1: Genau. #00:09:26-3#

77 I: Also das ist unverändert? #00:09:27-2#

78 B1: Ja, auf jeden Fall. Das gesunde zu guter Letzt. Dass das gesunde für mich ist. Plus natürlich die kleinen Leckereien, die man so hat, aber in Maßen. Ja, das ist so ein bisschen FDH oder halt, dass man es nicht übertreibt. Also kein Freifahrtschein mit der App, so nach dem Motto von wegen: Oh ich kann da jetzt noch/ Uff, jetzt hau ich mir aber was auf den Teller. #00:09:46-8#

79 I: Aber es gab auch keinen Moment, wo du mal dir was gegönnt hast, vielleicht eine Süßigkeit oder irgendwas und dann doch ein schlechtes Gewissen hattest, weil du es dann eingegeben hast? #00:09:56-6#

80 B1: In letzter Zeit ist das nicht mehr so, dass ich da großartig Süßigkeiten esse. Das sind halt Salzstangen, die ich futter. Die aber glaub ich relativ gut sind. Also RELATIV zu den Süßigkeiten, die man sonst so hat und salzige Snacks und so (lachend). Aber das ist zur Zeit

das einzige, was ich eigentlich so snacke. Außer Wassermelone und solche Geschichten. Die auch übrigens fast gar nichts hat, das war eigentlich auch ganz cool. #00:10:16-1#

81 I: Und warum isst du momentan nicht MEHR so viel Süßes? #00:10:20-9#

82 B1: Ich bin ganz froh, dass ich das jetzt gerade nicht/ Dass der Jieper nicht da ist. #00:10:25-6#

83 I: Also hast du einfach nicht das Bedürfnis? #00:10:26-2#

84 B1: Richtig, genau. Ich hab einfach nicht das Bedürfnis. Das war in der Vergangenheit anders. Wenn du dann so eine Tafel Schokolade oder Toffifee oder irgendwas hattest, also wenn es dann Zuhause war, umso schlimmer. Aber in letzter Zeit sind das dann echt die Salzstangen, aber die hab ich jetzt auch schon ein bisschen reduziert und alles andere Chips und Flips, Gott sei Dank/ Wenn man das nicht braucht, dann ist das okay und dann fahr ich auch nicht abends los und hol mir das (lachend). Gibt es ja auch so, ne, aber klar der Gedanke ist dann da, aber der Weg ist dann doch ein bisschen/ Also die Schwelle ist dann doch (unv.) nochmal loszufahren in den Supermarkt. Und wenn es nicht da ist, dann ist das okay und dann reicht auch eine halbe Banane oder ein leckerer Smoothie selbstgemacht oder sowas, ja. #00:10:59-8#

85 I: Und das macht dich dann auch zufrieden? #00:11:01-0#

86 B1: Ja ja. Ja und happy und man weiß, es ist gesund und es macht satt. So ein Bananen-Wassermelonen-Smoothie ist schnell zusammengeschnippelt und dann einmal püriert, das ist total lecker. #00:11:14-0#

87 I: Ich nehme jetzt an nach deinen Schilderungen bisher, dass sich auch nichts daran verändert hat, wie regelmäßig du isst oder überhaupt, dass du Mahlzeiten/ Du planst sie ja nicht so sehr, hattest du ja im ersten Interview gesagt. #00:11:33-3#

88 B1: Genau. #00:11:34-0#

89 I: Das ist auch alles so geblieben? #00:11:36-5#

90 B1: Genau, ich würde denken das ist mein Vorwissen, ja. Diese fünf Mahlzeiten am Tag oder fünf kleinere, die man ja/ Das schaffe ich jetzt auch nicht, aber das ist irgendwo so im Kopf verankert, dass das so die Richtung ist und dann halt, ne, kurz vorm Schlafengehen, so zwei drei Stunden, dass man da auch nichts mehr isst. Das sind Sachen, die hab ich eigentlich jetzt schon länger im Hinterkopf und die probier ich umzusetzen. Es klappt nicht immer, aber zur Zeit ist es eigentlich so, dass relativ spät Frühstück, relativ spät Mittag, wenig Abendessen und dann war es das eigentlich schon fast. Und Frühstück und Mittag tatsächlich ein bisschen länger. #00:12:13-2#

91 I: Okay. Hast du denn in den zwei Wochen Tracken mal außer Haus gegessen? Also oft oder nur so selten? #00:12:21-0#

92 B1: Nee, nicht so oft, ich glaube zwei Mal in den zwei Wochen. #00:12:23-3#

93 I: Okay. Und war das dann irgendwie anders, schwierig oder so für dich, das zu tracken? #00:12:29-8#

- 94 B1: Nee, wie gesagt dadurch, dass man die Zutaten da relativ schnell gefunden hat, vielleicht jetzt nicht die spezielle Mahlzeit, aber zumindest Zutaten konnte man ja in so einem Salat oder sowas schnell zusammentippen. #00:12:41-3#
- 95 I: Und hat dann dein soziales Umfeld/ Es seid denn, du warst allein unterwegs/ Hat da jemand das mitbekommen, dass du trackst? #00:12:48-8#
- 96 B1: Ich hab das nicht an dem Tisch getrackt. Ich hab das dann im Nachhinein getrackt. #00:12:53-9#
- 97 I: Warum hast du es nicht am Tisch getrackt? #00:12:55-5#
- 98 B1: Das ist sozial für mich (lacht)/ Das hätte jetzt das soziale Ambiente gestört. #00:13:02-1#
- 99 I: Also nicht, weil du das verheimlichten wolltest? #00:13:03-8#
- 100 B1: Nein, ich hab mich nicht geschämt oder verheimlicht oder so, sondern tatsächlich/ Weil dann hätte ich gesagt, dass das ein Projekt ist. Das wär für mich fein gewesen. Aber das hätte jetzt in dem Moment das soziale Beisammensein gestört (lacht). Also Handy rausholen ist ja eh so ein Ding. Wenn du da zu viert oder zu dritt sitzt. #00:13:24-6#
- 101 I: Ja. Okay, dann kommen wir schon zum letzten Punkt, nochmal zum emotionalen Essen. Hast du während des Trackens irgendwie/ bist du da anders mit Emotionen und Essen umgegangen als vorher, wenn du mal einen schlechten Tag hattest oder so? #00:13:40-3#
- 102 B1: Nee, bin ich nicht. Hat sich alles so/ Also ich ess halt nicht jeden Tag das gleiche und Emotionen/ Nee spielt beim Essen tatsächlich bei mir weniger eine Rolle. Außer ich wär jetzt total/ Aber das war jetzt in den letzten zwei Wochen nicht. Irgendwie total frustriert oder so. Aber das war jetzt nicht der Fall. Aber ansonsten ist das glaub ich so arbeitsbedingt und der Stress ist eh da und dann kann man da/ Also ich kann da Gott sei Dank relativ gut abschalten. #00:14:11-6#
- 103 I: Und würdest du sagen, dass das Tracken irgendeinen Einfluss auf dein Selbstbewusstsein hatte? Dass du jetzt sagst, du bist total stolz, weil du immer die und die Kalorien eingenommen hast oder sowas? #00:14:24-3#
- 104 B1: Nee, ich glaub nicht. Also ja so ein bisschen, ne. Aber (...) das heißt ja nichts. Also das sind jetzt zwei Wochen gewesen und das heißt ja nicht, dass es in Zukunft genauso weitergeht erstens, zweitens kann es immer wieder so ein Jojo-Effekt vielleicht irgendwann geben, ja dann macht man mal weniger Sport, dann isst man ein bisschen mehr, schwuppdwupp hat man ein bisschen mehr drauf und dann ist wahrscheinlich die App auch wieder mit den grünen Pfeilen unterwegs, ja dass man zu viel isst (lachend). Von daher ist das für mich so eine Bestandsaufnahme und ja natürlich, wie gesagt freue ich mich, dass ich da in diesem Rahmen bin und ich fühl mich halt auch gut, das passt auch alles gerade zusammen, ja, ich merke auch, dass ich halt nicht zunehme und dass das alles so/ Dass es eher zurückgeht und das ist natürlich ein super Gefühl, ja auch wenn man jetzt sich wieder was kauft, eine Hose oder so eine Nummer kleiner, solche Geschichten. Das ist total klasse. Nur ich glaub ich bin Realist genug, um zu wissen, dass irgendwann vielleicht wieder die Kartoffeln oder die Pommes kommen und dann geht das vielleicht wieder ganz schnell. Aber ja, also in dem Moment hab ich mich schon gut

geföhlt. #00:15:28-4#

105 I: Aber das Tracken hat jetzt bei dir auch nicht irgendwas hinterlassen? Dass du jetzt bei manchen Lebensmitteln denkst: Oh, das geht gar nicht mehr. #00:15:37-8#

106 B1: Nee ich fand das interessant auf jeden Fall. Und das ist jetzt nur eine App von vielen gewesen und ich kann mir vorstellen, dass es da noch andere oder viele andere gibt. Aber vielleicht kommt das auch in (Zukunft?). Aber aktuell ist es bei mir noch so, dass ich dann eher auf mich oder auf Menschen höre, anstatt auf Apps dann bezüglich meines Schlafens, meines Essens und da gibt es ja auch so Unterschiede. #00:16:00-6#

107 I: Kannst du das irgendwie begründen oder ist das einfach nur ein Gefühl von dir, dass du weniger auf Apps vertraust, als auf den Menschen? #00:16:08-1#

108 B1: Das ist eine gute Frage. Ich glaub am Ende des Tages ist das eine Maschine und natürlich weiß ich nicht alles, um Himmels Willen. Aber ich glaube was ich sagen kann ist, ob ich mich wohl fühle oder nicht wohl fühle. Und ich bezweifle, dass das eine App für mich irgendwann/ Also aktuell kann. Vielleicht geht das irgendwann in Zukunft, aber aktuell würde ich das bezweifeln, weil ich glaube ich/ Jeder Mensch ist individuell und dann ist es glaub ich schwierig jemanden in so eine Schubalde zu packen von so einer App. Aber das ist auch ein bisschen der Grund dahinter, also dieses von wegen, wenn mir die App jetzt sagt, ich bin eigentlich super gut drauf und ich fühl mich aber gar nicht so, dann würde das nicht passen und dieses Gefühl möchte ich jetzt gar nicht haben. #00:16:52-7#

109 I: Okay. #00:16:53-8#

110 B1: Ja. #00:16:53-8#

111 I: Ja, sehr schön. Dann sind wir schon durch. #00:16:58-6#

112 B1: Sehr gut. #00:16:59-8#

Anhang H: Interviewbericht Befragte 2

<i>Dauer des 1. Interviews:</i>	23:12 Minuten
<i>Dauer des 2. Interviews:</i>	33:03 Minuten
<i>Food-Tracking-Zeitraum:</i>	08.07.2021-21.07.2021
<i>Ort der Interviews:</i>	Abgetrennter Raum in einem Fitnessstudio
<i>Art der Tonaufnahmen:</i>	Diktiergerät
<i>Art des Kennenlernens:</i>	Die Befragte hat auf einen Aushang bezüglich der Untersuchung in einem Fitnessstudio reagiert und sich zur Teilnahme bereit erklärt. Die Interview-Termine konnten ohne Probleme in absehbarer Zeit vereinbart werden.
<i>Erzählbereitschaft:</i>	Die Kommunikationsbereitschaft der Befragten war bei beiden Interviews positiv. Es gab keine Gesprächslücken oder Verständnisprobleme. Die Stimmung war angenehm, jedoch etwas zurückhaltend seitens der Befragten.
<i>Interviewverläufe:</i>	Die Interviews verliefen reibungslos und ohne Unterbrechungen.

Anhang I: Interview 1 Befragte 2

- 1 I: So, wir starten mal mit der Ernährung in deiner Kindheit und Jugend. Kannst du da ein bisschen von erzählen, wie deine Ernährung da so grob aussah? War das sehr regelmäßig oder nicht? #00:00:22-1#
- 2 B2: Ja. Also auch immer Familienmahlzeiten. Selbstgekocht. Normales Frühstück, auch Cornflakes oder sowas oder Brot. In der Grundschule hab ich auch in der Schulkantine gegessen, da wurde gekocht und später dann ab der siebten Klasse mittags daheim gegessen. Zur Schule Brote mitgenommen. Abendessen ganz normal mit Brot zur gleichen festen Uhrzeit. Die Mahlzeiten wurden auch immer mit der gesamten Familie zusammen. #00:00:56-8#
- 3 I: Mhm (bejahend). Also sehr regelmäßig. Gab es denn trotzdem irgendwelche Regeln oder Verbote? Irgendwelche Sachen, die gar nicht gegessen werden durften? Oder bestimmte Essensregeln? Oder war das alles sehr frei? #00:01:11-2#
- 4 B2: Nee. Das war frei. Hat sich immer wieder wiederholt sozusagen. Genau. Gab wenig Fertignahrung. Frischgekocht mit Sachen aus dem Garten. Regional und/ Oder saisonal heißt das dann. Ja. #00:01:28-0#
- 5 I: Und das hat dir auch gut geschmeckt immer das Essen? Oder meistens? #00:01:32-1#
- 6 B2: (seufzt) Jaa. Also so in der Pubertät war Fleisch dann halt eher nicht so die Sache. Also das waren dann eher mal so die Mahlzeiten die mir nicht so geschmeckt haben. #00:01:40-1#
- 7 I: Mit Fleisch? #00:01:41-1#
- 8 B2: Mit Fleisch dann halt. Und so regionale Spezialitäten wie Grützwurst, das war dann einfach nicht mehr meine Sache. Oder Frikassee so mit Hähnchen drin. Aber das haben wir dann auch oft abgewandelt. Es gab dann fast kein Fleisch mehr bei uns. Selbst an Weihnachten dann Spaghetti und/ #00:01:57-2#
- 9 I: Weil DU es nicht wolltest oder weil/ #00:01:58-9#
- 10 B2: Weil wir das alle irgendwie nicht wollten von den Kindern. In der Oberstufe oder wo ich größer war und dann halt auch mittags mit dem Bus nachhause gekommen bin, also sozusagen aber der siebten oder achten neunten Klasse, hab ich mir auch mal ein Döner oder beim China-Imbiss da irgendwie so Nudeln geholt. Also das gab es dann auch schon nochmal so zwischendurch, bevor man dann nachhause gefahren ist. #00:02:21-6#
- 11 I: Und das war deinen Eltern aber bewusst und fanden es auch okay oder hast du das eher heimlich gemacht? #00:02:28-0#
- 12 B2: Das wussten die auch, also ja. #00:02:31-2#
- 13 I: Also das heißt, du durftest auch, wenn du irgendwas gar nicht mochtest oder irgendwas sehr gerne haben wolltest, Wünsche äußern und das wurde auch berücksichtigt? #00:02:39-6#
- 14 B2: Genau. Und was man nicht mochte, hat man halt einfach liegen lassen. Also da wurde nicht was extra gekocht für jeden, sondern hast einfach das liegen lassen, was du nicht essen wolltest. #00:02:48-3#

- 15 I: Gab es dann mal so Sprüche wie: Der Teller wird erst aufgegessen und dann wird erst aufgestanden? #00:02:55-5#
- 16 B2: Nein. Das war glaub ich kein Problem, weil einer immer die Reste gegessen hat. #00:02:58-7#
- 17 I: Okay. Also konntest du da eigentlich sehr auf deine Sättigung hören? #00:03:03-1#
- 18 B2: Genau. #00:03:04-2#
- 19 I: Und einfach aufhören zu essen. #00:03:04-4#
- 20 B2: Ja. #00:03:06-5#
- 21 I: Gibt es irgendwelche Ereignisse in der Kindheit oder Jugend, die du ganz besonders mit Essen verbindest? Zum Beispiel Besuche bei den Großeltern oder wo dann das Essen zelebriert wurde oder was besonderes war? #00:03:22-4#
- 22 B2: Feiern. Also bei uns wurde bei Feiern halt immer so ein riesen Buffet gemacht. Fing schon mit Tortenbuffet an. Und dann halt auch so kaltes Abendbuffet, wo es dann auch wirklich mal Fisch/ Sowas gab es bei uns nie sonst. Auch mal so Fisch mit drauf gab. Und alles hübsch hergerichtet sozusagen. Aber ansonsten hat das Essen an sich nicht so einen riesigen Stellenwert, von wegen man zelebriert das und sitzt gemeinsam beisammen und hat so die gemeinsame Familienzeit. Sondern Essen ist so ein/ zur Sättigung da. Nahrungsaufnahme, Sättigung. #00:03:53-9#
- 23 I: Okay. Also gar nicht so stark mit Emotionen behaftet. Dann kommen wir mal zum Körper in der Kindheit und Jugend. War dein Körpergewicht ein Thema oder war das immer Nebensache? Hat sich einfach entwickelt mit dem Älterwerden? #00:04:19-0#
- 24 B2: Das war kein Thema. Ich glaub erst so dann/ Klar, mit der Pubertät und/ Wie alt war ich dann da? (...) Ich glaub mit sechzehn dann so. Da hab ich das erste mal zugenommen einfach unbewusst oder einfach mehr gegessen, mich nicht mehr bewegt. Da fing das dann so an sozusagen. Erste Mal den Freund verloren und dann die Trauer, sich dann die ersten zehn Kilo mal angefuttert und die wieder loswerden wollen. Also so ab sechzehn ist Gewicht bei mir ein Thema, vorher nicht. Sechzehn siebzehn so um den Dreh. Vorher nie. #00:04:53-0#
- 25 I: Und dann als dir das bewusst wurde, wolltest du das aber auch wieder loswerden? #00:04:57-8#
- 26 B2: Ja. #00:04:59-6#
- 27 I: Okay. Das heißt, du hattest schon immer ein körperliches Idealbild vor Augen? #00:05:07-1#
- 28 B2: Joa, ich wollte halt schlank sein, so wie ich vorher halt auch war. Ich hab halt immer viel Sport gemacht und durch die relativ/ Oder gesunde Ernährung die wir hatten zuhause, war das halt nie ein Problem gewesen. Und durch die Pubertät bedingt und das Älterwerden, war dann halt weniger Bewegung und anscheinend dann zu viel Frustessen dabei. Kummeressen. #00:05:27-8#

- 29 I: Kannst du ausmachen woher dieses Idealbild bei dir speziell kam? War das eher so durch die Gesellschaft einfach oder durch die Familie, die vielleicht alle immer schlank waren? Oder kannst du das gar nicht so genau beantworten? #00:05:43-6#
- 30 B2: So richtig kann ich es nicht ausmachen. (...) Warum auch ich mit dreizehn die Topmodels alle toll fand, vielleicht weil sie jeder toll fand oder so. Aber jetzt so im Nachhinein ich glaub schon auch durch gewisse Sätze, was die Mutter einem da so mitgegeben hat in der frühen Jugend und Kindheit schon. Es war schon immer ein Thema, auch wenn ich meine Eltern bis heute sehe, dass das immer ein Thema ist: „Bist so dünn, geht's dir nicht gut? Bist so dick, Mensch isst du zu“/ Also dass das immer angesprochen wird als Thema, wie man gerade aussieht. Und das muss dann irgendwo ja doch eine Rolle gespielt haben bei uns. Was man als Kind/ Aber ich nicht bewusst/ Dass mir das nie einer gesagt hat, weil ich war einfach nie dick gewesen, deswegen. #00:06:26-1#
- 31 I: Okay. Und wenn du jetzt mittlerweile im Erwachsenenalter das Gefühl hast, da verändert sich gerade was am Körpergewicht, willst du dann sehr schnell eingreifen? Also bist du da sehr sensibel dafür? #00:06:40-6#
- 32 B2: Ja. #00:06:41-6#
- 33 I: Also ist das eigentlich immer noch da? #00:06:44-4#
- 34 B2: Das ist eine angelegte Störung. Mein Haupt/ Ich versuche dass das nicht mein Hauptlebensinhalt ist. #00:06:53-5#
- 35 I: Bist du denn dann trotzdem im Großen und Ganzen zufrieden mit deinem Körper und mit dir? #00:06:59-8#
- 36 B2: Im Großen und Ganzen ja. #00:07:04-3#
- 37 I: Okay. Bist du denn körperlich aktiv? Du hast ja gesagt du hast schon immer, schon als Kind viel Sport gemacht. Wie ist das jetzt so? #00:07:11-6#
- 38 B2: Ja, ich mache viel Sport und beruflich halt gezwungenermaßen. Da kann ich mir ja aber auch freiwillig viel raufmachen. Und ich versuche halt so den Rest des Tages auch aktiv zu sein. #00:07:24-8#
- 39 I: Was machst du denn beruflich? #00:07:27-1#
- 40 B2: Ich arbeite hier im Fitnessstudio hauptberuflich. Bin hier dreißig Stunden. Geb damit ja mindestens dann auch zehn Kurse in der Woche. Mache das auch noch nebenbei so ein bisschen nebenberuflich. Und mach dann dabei noch meinen eigenen Sport. #00:07:43-0#
- 41 I: Und du bist aber auch mit Spaß dabei? #00:07:45-3#
- 42 B2: Es macht mir Spaß und ich brauch den Sport zum einen, aber er macht mir auch fast immer Spaß. #00:07:52-7#
- 43 I: Gut, dann kommen wir wieder mehr zur Ernährung. Jetzt heute aktuell, wie schätzt du denn

dein Wissen über Ernährung ein? #00:08:05-0#

44 B2: (...) Ich denke mal im Durchschnitt berufsbedingt ziemlich gut (lachend). Ja. #00:08:14-7#

45 I: Okay. Wann kam denn dein Interesse an der Ernährung? #00:08:21-1#

46 B2: Ich denke auch so den Dreh um die/ Wo ich so siebzehn rum war, würde ich sagen. Da kann ich mich ganz bewusst, dass ich mich mal für E-Stoffe/ hab ich ganz viel nachgeforscht und gelesen darüber und dann auch bei uns zuhause Sachen weggelassen, die es gab, wo dann halt diese Farbstoffe drin waren. Also da fing ich so ein bisschen mit an mich damit auseinanderzusetzen. #00:08:40-8#

47 I: Also aus gesundheitlichen Gründen? #00:08:43-4#

48 B2: Aus gesundheitlichen Gründen. Genau. #00:08:46-2#

49 I: Wie würdest du denn eine gesunde Ernährungsweise definieren? Das ist ja sehr unterschiedlich, wie man das definieren kann. #00:08:58-2#

50 B2: Genau. Ausgewogen. Schönes Wort. Viele Vollkornprodukte. Viel Gemüse und Obst. Eher mehr vegetarisch, also kann auch mal Fleisch mit dabei sein, aber eher vegetarisch. Viel Wasser. Wenig gesüßte Sachen. Wenig gefertigte/ Fertiglernsmittel und solche Sachen. Also eigentlich so, wie ich das mein Leben lang kenne. Also auch viel selbstgekochtes, genau. #00:09:30-9#

51 I: Verfolgst du denn eine bestimmte Ernährungsweise? Also du hast schon gesagt, oft auch vegetarisch, aber nicht zwangsläufig. Gibt es da sonst noch irgendwas? #00:09:45-6#

52 B2: Also ich esse eigentlich fast nie Fleisch. Aber nicht aus Überzeugung, sondern einfach weil es mir auch nicht schmeckt. Und ich esse seit mehreren Jahren kein Zucker, also keinen industriell hergestellten Zucker. Und (..) #00:09:57-7#

53 I: Wieso? #00:09:58-8#

54 B2: Weil ich eigentlich immer schon so nach Weihnachten oder nach Ostern hat man mal ein bisschen reduziert früher. Und das hab ich dann irgendwann mal/ Ich glaub vor drei oder vier Jahren, hab ich das nicht mehr geschafft. Da hab ich dann sozusagen von Weihnachten bis zum Sommerurlaub einfach komplett den Zucker durchgegessen. Und ich esse gerne Eis und Schokolade und Kuchen. Und da hab ich dann, ich glaub vor vier Jahren nach dem Sommerurlaub gesagt: Jetzt ist Schluss. Und dann hab ich das komplett eingestellt. #00:10:23-1#

55 I: Hast du da das Gefühl, dass das wirklich ein Verzicht ist oder? #00:10:28-1#

56 B2: Ja. #00:10:28-6#

57 I: Macht dir das nichts aus? #00:10:30-2#

58 B2: Mittlerweile nicht mehr/ Fast immer nicht mehr. Aber am Anfang schon, also das war schon/ Dadurch, dass ich liebend gerne täglich Kuchen esse/ gegessen habe oder Eis oder so war das

schon ein großer Verzicht und damit auch ein Teil Lebensqualität, weil das was mir so richtig richtig gut schmeckt, wären immer noch die Sachen, die ich jetzt nicht mehr esse oder die mir halt auch nicht mehr schmecken. Wenn ich jetzt koste, dann würde so ein Tortenstück/ So ein Schokoladentortenstück würde mich immer noch anmachen, aber schmeckt mir jetzt halt leider nicht mehr. Aber das ist damit halt auch so eine Lebensqualität, was verloren gegangen ist. Weil das hab ich jetzt durch nichts anderes ersetzt. #00:11:07-2#

59 I: Okay. Und war das dann primär aus gesundheitlichen Gründen, den Zucker weglassen oder eher doch um der Figur willen? #00:11:14-3#

60 B2: Das hat natürlich auch immer was mit der Figur zu tun, aber ich fand auch immer gesundheitlich/ Also den Zuckerhaushalt so ein bisschen reduzieren und nicht da über die Stränge schlagen und täglich Kuchen essen und das war dann einfach so gegeben. Und dann kam aber einfach dazu, dass mir wirklich gerade so was Verdauung, Bauchbeschwerden, dass das super viel besser wurde. Und ich dann im ersten Sommer danach gemerkt hab, sowas wie schwere Beine kannte ich nicht mehr. Dicke Hände, schwere Beine, was ich früher immer hatte, obwohl ich viel Sport gemacht hab und mich gesund ernähre, hatte ich das und das ist weg gewesen. Das war dann einfach für mich auch ein Zeichen: Hey, da mach ich weiter. Oder bleib ich dran, weil das bekommt mir gut. #00:11:52-3#

61 I: Mhm (bejahend). Gibt es sonst noch irgendwelche Regeln, die du dir persönlich vorschreibst beim Essen oder ist sonst alles erlaubt? Außer Sachen, die dir nicht schmecken. #00:12:04-7#

62 B2: Ja, die sollten irgendwie immer gesund sein, so fast immer (lachend). Klar, ich geh auch mal Pizza essen oder ich geh auch mal Burger essen oder irgendsowas und esse mal Fast Food. Nicht mit wirklich gutem Gewissen. Wenn ich koche, dann wirklich auch schon ein bisschen auf die Kalorien geschaut, also (..) genau. Dass es gesund, dass es Gemüse ist und nicht die fettigste Variante ist. #00:12:32-7#

63 I: Aber du verbietest dir nicht grundsätzlich Kohlenhydrate oder Fette oder so? #00:12:38-9#

64 B2: Nee. #00:12:40-6#

65 I: Okay. Hast du denn schon oft eine strikte Diät gehalten bewusst, um abzunehmen? Also nicht dauerhaft was reduziert und umgestellt, sondern/ #00:12:55-6#

66 B2: Nee die letzten Jahre nicht. Also vor dem Sport/ Mal ganz am Anfang auch so mit zweiundzwanzig dreiundzwanzig ja, da hab ich es mal versucht mit: Ess vier Joghurt und wenn ich Hunger habe Putenwurstscheiben. Das hatte irgendwie so gar keinen Erfolg, aber genau, eigentlich überhaupt nie. Ich mach nie Diät. Manchmal vielleicht im Sommer Low-Carb. Quasi abends dann die Kohlenhydrate weglassen. Das ist über diese Zuckerreduzierung hat sich das damit eigentlich erledigt. Das hat man dann vielleicht früher mal/ Ja, dass man jetzt mal keine Schokolade oder keinen Kuchen isst, das ist ja alles nicht mehr. Also maximal vielleicht dann abends die Kohlenhydrate weglassen. #00:13:33-2#

67 I: Mhm (bejahend). Und nochmal zu dem Zuckerverzicht: Das ist auch was, was du immer weiter beibehalten möchtest? Also du hast nicht vor, das jemals wieder zu ändern? #00:13:42-6#

68 B2: Nö, das ist ja eigentlich eine Anpassung. Du verzichtest ja irgendwann dann nicht mehr auf

irgendwas, deswegen geht das. #00:13:50-5#

69 I: Wie ist das denn bei dir am Tag, kreisen da deine Gedanken viel um das Essen? #00:13:58-0#

70 B2: Nicht weil ich Hunger habe, aber ja (lacht) grundsätzlich in Langweilesituationen. An Tagen wie heute, wo ich spät arbeite, bin ich deutlich mehr mit Essen beschäftigt und hab auch viel mehr Hunger, als wenn ich hier abgelenkt bin. Aber ja, grundsätzlich, wenn man auch irgendwo hinfährt, auf eine Feier, bin ich schon am überlegen: Was gibt es denn da zu Essen? Könnte ich da vorher noch was essen, dass ich satt bin oder gibt's da was gesundes und nehm ich mir was mit? #00:14:23-9#

71 I: Mhm (bejahend). Weil du befürchtest, es gibt dann nicht das, was du dann essen möchtest? #00:14:28-5#

72 B2: Ja. Oder es gibt nichts oder/ Also hungrig will ich auch nicht sein. #00:14:32-2#

73 I: Wie wäre das denn, wenn du jetzt auf einer Feier wärst und es gibt tatsächlich fast nichts, was du da essen könntest? Würdest du dann wirklich nichts essen oder/ #00:14:39-7#

74 B2: Doch, ich find immer was. Also das ist okay. #00:14:45-3#

75 I: Okay. Entscheidest du dich da schnell, was du essen möchtest? Jetzt nicht nur auf Feiern, auch zuhause, wenn du in den Kühlschrank guckst, da ist ein bisschen was drin. Oder überlegst du sehr lange/ #00:14:55-4#

76 B2: Nein #00:14:56-0#

77 I: Was koche ich jetzt? #00:14:57-4#

78 B2: Relativ schnell. #00:15:00-1#

79 I: Okay. Und hast du auch so ein paar Routinen, dass du immer das gleiche Frühstück isst zum Beispiel? #00:15:05-7#

80 B2: Ja. Es gibt immer das gleiche. Ziemlich die ganze Woche in allen Mahlzeiten. #00:15:09-6#

81 I: In allen Mahlzeiten? #00:15:10-5#

82 B2: Ja. #00:15:11-7#

83 I: Okay. Haben die auch immer dieselben Abstände? #00:15:13-8#

84 B2: Ja. Feste Uhrzeiten. Frühstück, Abendbrot, Mittagessen. #00:15:17-9#

85 I: Und isst du dann nur aus dieser Routine heraus oder auch weil du dann wirklich Hunger hast? #00:15:21-8#

86 B2: Selten Hunger, aber aus der Routine heraus und wenn man eine Routine hat, hat man

meistens auch Hunger (lachend). #00:15:29-7#

87 I: Okay. Musst du denn beim Essen auch Rücksicht nehmen auf Mitbewohner, Familienmitglieder? #00:15:38-8#

88 B2: Nein. #00:15:39-5#

89 I: Gar nicht? #00:15:40-3#

90 B2: Nee. #00:15:42-4#

91 I: Okay. Also bist du da sehr flexibel und frei und kannst einfach entscheiden, wann du essen möchtest? #00:15:48-0#

92 B2: Genau. Wir haben gemeinsam angepasste Essenszeiten. Wir essen das gleiche. Also wenn ich koche, essen alle das, was ich koche und beim Belegen des Brotes hat ja jeder die eigene Wahl und Müsli gibt's auch für alle ähnlich. Also ich mach mein Müsli ein bisschen anders als jetzt mein Kind oder mein Mann, aber das sind die gleichen Mahlzeiten mit den gleichen Inhalten. #00:16:09-5#

93 I: Und wenn dein Kind jetzt sagt, es hat total Hunger und du machst dann was zu essen, aber du hast eigentlich noch nicht so Hunger, dann würdest du trotzdem mitessen? #00:16:18-2#

94 B2: Ja. #00:16:20-8#

95 I: Okay. Damit man dann gemeinsam isst? #00:16:23-3#

96 B2: Ja. #00:16:24-2#

97 I: Du hast ja jetzt schon gesagt, dass für dich die Nährwerte auch sehr wichtig sind. Wie ist das mit dem Geschmack - genießt du Essen auch sehr? Du hast ja schon erwähnt, dass du auch Süßspeisen immer gerne gemocht hast. Bist du ein richtiger Genussesser? #00:16:49-6#

98 B2: Ich hab Hunger. Und ich will satt werden davon. Das ist mein Hauptantrieb beim Essen. Es muss/ Also wenn es gesund ist und ich die Lebensmittel mag, muss das Essen nicht unbedingt schmecken. Also das ist manchmal zwar widersprüchlich, also dann/ Weil dem fehlt einfach dann irgendeine Art von Würze oder weiß ich nicht, irgendwas fehlt noch. Aber wenn's gesund ist, dann befriedigt mich das dann trotzdem sozusagen, dann ist das für mich auch okay. Es muss dann nicht noch den Top Geschmack haben. #00:17:16-6#

99 I: Das heißt du bist dann auch danach, wenn es jetzt mal nicht so super toll geschmeckt hat, trotzdem zufrieden und hast nicht das Gefühl, jetzt muss ich noch was hinterher essen, um das auszugleichen? #00:17:29-6#

100 B2: Nee. #00:17:35-6#

101 I: Okay. Es klang jetzt so, als ob du auch eigentlich nie Lebensmittel isst, die dir eigentlich nicht gut tun würden gesundheitlich. Oder tust du das doch? #00:17:48-3#

102 B2: Doch. #00:17:49-1#

- 103 I: Doch, okay. Was wäre das zum Beispiel? #00:17:54-1#
- 104 B2: (...) Ich weiß, dass mir zu viel Milch oder Brotprodukte eigentlich nicht gut tun. Auch abgewandelte Kuchenprodukte, also wenn man selber backt mit Zuckerersatzstoffen oder das idealerweise komplett weglassen. Auch Obst gibt es Sorten und trotzdem, wenn's mir schmeckt dann esse ich das halt einfach auch. #00:18:16-4#
- 105 I: Okay. Du nimmst das dann in Kauf, dass es danach vielleicht mal kurz nicht so gut ist? #00:18:22-7#
- 106 B2: Hinterher ärgert es mich, aber beim nächsten Mal/ Das setzt dann da aus, das esse ich dann trotzdem wieder. Das ist so wie mit der Mahlzeit, die jetzt nicht sein muss, aber weil der andere isst, dann esse ich auch mit. #00:18:35-4#
- 107 I: Okay. Du hast ja jetzt schon anklingen lassen, dass du nicht immer aus Hunger isst, sondern auch oft aus Langeweile oder Routine. Wie ist das denn andersrum mit der Sättigung? Spürst du gut, wenn du satt bist oder wird einfach immer der Teller aufgegessen oder beachtest du deine Sättigungsgrenze? #00:18:55-8#
- 108 B2: Nicht immer. Meistens nicht glaub ich. (...) Ich spüre eine Sättigung, das auf alle Fälle, gerade auch wenn ich mir Zeit nehmen würde dafür, aber wenn's quasi fertige Mahlzeiten sind oder wenn ich mir den Teller/ Ich würde es nicht stehen lassen. Wenn es zu viel war, ich stocher dann nochmal und nochmal und nochmal oder über die Geschwindigkeit esse ich halt. Es hat ganz wenig mit Genuss und genießen des Essens zu tun. Und dementsprechend ist das auch teilweise dann entweder zu viel oder ja. #00:19:27-7#
- 109 I: Geschwindigkeit heißt, du isst dann sehr schnell? #00:19:29-9#
- 110 B2: Sehr schnell, ja. Nicht um so viel reinzubekommen, aber einfach weil/ Ich esse einfach schnell und da kommt die Sättigung dann erst hinterher und eventuell die Übersättigung. #00:19:40-3#
- 111 I: Gibt es Momente in denen du langsamer isst und bewusster? Oder ist das eigentlich immer ein schnelles Tempo? #00:19:50-0#
- 112 B2: Ich glaub hängt ein bisschen mit den Mahlzeiten zusammen oder jetzt, wenn ich mit meinem Kind mich dabei unterhalte, dann lass ich mir mehr Zeit. So ein bisschen wenn man mit der Familie zusammensitzt. (...) Oder wenn ich weiß, dass das Essen mir eh nicht so richtig bekommt, so wie heute Kartoffeln und Quark, dann esse ich es ein bisschen langsamer, um mich nicht zu überessen. Oder wenn nicht genug da ist, also dann/ Wenn man es ein bisschen portionieren muss, wenn man quasi eingeteilt hat das Essen/ Direkt auch schon weiß, es sind genau drei Portionen und man kann nicht unendlich nachholen, dann esse ich auch langsamer. #00:20:26-7#
- 113 I: Mhm (bejahend). Dann kommen wir nochmal zu den Emotionen beim Essen. Also Langeweile ist bei dir ein Thema, wo dann die Gedanken viel drum kreisen. Hältst du die Langeweile dann einfach aus oder kommt es dann auch oft dazu, dass du dann isst, obwohl du keinen Hunger hast? #00:20:46-8#

- 114 B2: Ja. Ich esse dann Kleinigkeiten. Snacken. Eine Scheibe/ Kann man ja nochmal abgehen und nochmal was ran und/ Schlechte Laune, Frust, Kummer. #00:20:59-6#
- 115 I: Okay. Also das ist bei dir auch ein Thema, wo du dann mehr isst? #00:21:02-4#
- 116 B2: Ja. Unwohlsein, sich krank fühlen. Dann auch. #00:21:06-3#
- 117 I: Und wenn du sehr fröhlich bist, sehr gut drauf, es ist ein toller Anlass, isst du dann eher mehr oder wie immer? #00:21:15-1#
- 118 B2: Dann muss ich nicht zwischendurch essen. Also dann ist es kein Langeweileessen. Also dann esse ich nur die Mahlzeiten sozusagen. Aber nicht mehr als sonst. Eher eine normale Mahlzeit, normale Größe. #00:21:24-4#
- 119 I: Auch in Gesellschaft nicht mehr, wenn man ein großes Buffet hat und alle langen zu? #00:21:32-6#
- 120 B2: (...) Doch (lachend). Aber da eher so aus dem Spaß heraus. Weil alle Diät halten und ich mach keine quasi und ich esse denen einfach nur was vor. Und mich nicht beherrschen können, also aber ja. Nee also da reiß ich mich jetzt auch nicht zusammen. #00:21:52-1#
- 121 I: Gut dann kommen wir schon zum letzten Block: Zum sozialen Umfeld. Wie wichtig ist dir denn die Meinung von anderen Personen in Bezug auf Essen? Wenn jetzt jemand zum Beispiel gerade/ Du verzichtest ja auf Zucker. Da bekommst du bestimmt immer mal den einen oder anderen Kommentar. Wie gehst du mit sowas um? #00:22:15-4#
- 122 B2: (...) Da ist mir eigentlich egal. Also brauch ich nicht. #00:22:18-3#
- 123 I: Ist dir egal? #00:22:18-9#
- 124 B2: Das ist mir egal beim Essen. #00:22:21-6#
- 125 I: Und wenn dir jemand irgendwas aufdrängen möchte? Probier doch mal dies oder das und du möchtest es eigentlich gar nicht? #00:22:31-6#
- 126 B2: Dann mach ich es auch nicht. Also gerade wenn es mit Zucker zu tun hat, da bin ich rigoros, da sag ich nein. #00:22:36-1#
- 127 I: Aber auch bei anderen Dingen? #00:22:38-8#
- 128 B2: Nein, wenn ich nicht möchte, dann probier ich es nicht. #00:22:42-7#
- 129 I: Also könnte man sagen, was die anderen über dein Essverhalten denken, ist dir ziemlich gleichgültig? #00:22:49-1#
- 130 B2: Ja. #00:22:50-8#
- 131 I: Okay. Gut, ich denke ich hab alles gefragt. Dann sind wir schon durch. #00:23:10-9#
- 132 B2: Sehr gut.

Anhang J: Interview 2 Befragte 2

- 1 I: So, dann erzähl mir doch mal, wie du das Tracken so fandest? #00:00:14-7#
- 2 B2: Am Anfang anstrengend. Genau, die immer so rauszusuchen, es abzuwiegen, kostet ja doch ein bisschen Zeit. Und auch dann teilweise nervig dadurch, weil man immer erst alles abwiegen musste, so aus seiner Routine raus, man schnippelt, man schmeißt es in die Pfanne und dann so: Ah okay, nochmal zurückholen. Irgendwann läuft das dann, dann hat man ja so ein paar Standardrezepte, das ist ja alles drin. Das geht auch. Also gerade so Frühstück ist relativ leicht, weil das immer das gleiche ist. Und dann war es/ Ganz am Ende war es eigentlich so okay gewesen. Zwischendurch wollte ich auch mal aufhören, so nach einer Woche. Genau, weil da hat es mich dann/ Aber nicht das Tracken an sich, sondern eher so dieses Kalorien angezeigt bekommen oder so. Das hatte mich so ein bisschen genervt. #00:01:01-6#
- 3 I: Also nicht der Aufwand war dann das Problem, sondern/ #00:01:05-3#
- 4 B2: Genau. Also nur das, was das mit einem macht dann dieses Tracken, genau. #00:01:09-8#
- 5 I: Welche App hast du denn benutzt zum Tracken? #00:01:14-6#
- 6 B2: Yazio. Wie immer man es ausspricht. #00:01:16-8#
- 7 I: Mhm (bejahend). Und was musstest du da für Angaben machen am Anfang? #00:01:20-4#
- 8 B2: Nur mein Geburtsdatum und meine Größe glaub ich. Und ob ich abnehmen will, Gewicht halten oder zunehmen. Genau. #00:01:29-8#
- 9 I: Und welches Ziel hast du dann gewählt? #00:01:31-0#
- 10 B2: Ich hatte Gewicht halten gewählt und dann hat man so Kalorienbedarf berechnet bekommen. #00:01:37-0#
- 11 I: Was hat dieser errechnete Kalorienbedarf für einen Eindruck auf dich gemacht, als du den das erste Mal gesehen hast? #00:01:47-1#
- 12 B2: (...) Ja man konnte dann ja noch dazu/ Also da war ich jetzt so: Huch, ein bisschen wenig. Aber man konnte dann ja sozusagen noch jeden Tag seine Aktivität dazugeben, das hat die App ja gar nicht gefragt, wie aktiv so der Lebensstil ist. Und dadurch konnte man ja die Kalorien nach oben schrauben, durch seine Bewegung, die man so hatte so insgesamt. #00:02:06-3#
- 13 I: Und das hast du auch gemacht? #00:02:07-2#
- 14 B2: Hab ich auch gemacht. #00:02:08-0#
- 15 I: Manuell dann eingegeben? #00:02:09-7#
- 16 B2: Genau, ich hab dann wirklich auch meine Gefühle sozusagen, mein Tagesempfinden, vom Schlafen und so, ich hab das alles mitgetrackt dann mal. #00:02:19-4#
- 17 I: Okay. Und schien dir das dann realistisch zu sein, die Angaben, die dann die App dir angezeigt hat? #00:02:29-2#

- 18 B2: Na ich hab ja noch den Vergleich zu der InBody-Waage sozusagen, die das ja auch berechnet aufgrund der Körpermasse, die man hat und Muskulatur. Da rechnet sogar die App ein bisschen mehr aus. Sozusagen was mein Grundbedarf ist. #00:02:44-9#
- 19 I: Könntest du kurz sagen, was die InBody-Waage macht? #00:02:48-1#
- 20 B2: Die InBody-Waage misst das Körpergewicht und gleichzeitig noch über die Bioimpedanzanalyse die Magermuskelmasse und den Fettanteil im Körper und rechnet daraufhin halt den Kalorienbedarf aus, genau. #00:03:01-9#
- 21 I: Okay. Und dann hattest du einen Vergleichswert? #00:03:04-8#
- 22 B2: Genau, dann hatte ich so einen Vergleichswert, der war ähnlich gewesen und ja. #00:03:10-8#
- 23 I: Das heißt, du gehst dann davon aus, dass das hinkommt? #00:03:14-7#
- 24 B2: Ich denke mal, so Pi mal Daumen, auch was man so schon gelesen hat in Zeitschriften, wenn man so anguckt, was Frauen so als Empfehlung bekommen, ja. Dann muss man den Rest halt sich über Sport erarbeiten. #00:03:25-4#
- 25 I: Welche Funktionen fandest du denn gut in der App? Was hat dir daran gefallen? #00:03:35-1#
- 26 B2: Dass man mit dem Barcode scannen konnte. Genau, das fand ich ganz gut. Ich hab auch meine eigenen Rezepte, dass man die eingeben konnte und dass der die dann beibehält und man dann immer nur die Portionen sich rausschreibt. Ja auch so grundsätzlich, aber das macht vielleicht auch jede App, einfach beibehält meine Lebensmittel, die kommen immer als erstes wieder aufgetaucht, sodass ich gar nicht erst suchen muss, sondern immer die gleichen nehmen kann. Und ich fand das eigentlich auch wirklich ganz hilfreich oder ganz nett, dass man so seine Gefühle, darunter läuft das ja, dass man das mit eingeben kann. Also bei der App fand ich das jetzt/ Da war auch eine sehr große Auswahl, während ich den Sportbereich, fand ich jetzt nicht so gut, da war es sehr schwierig, sich was rauszusuchen, was man gemacht hat. #00:04:21-1#
- 27 I: Also zum Beispiel konntest du auch, wenn du einen gestressten Tag hattest, das angeben? #00:04:27-0#
- 28 B2: Genau. Ja. Schlechter, guter Schlaf. Schlechte Laune. Urlaubsstimmung. Bist du unausgeglichen, erschöpft, irgendwie so. Genau. Das hab ich auch mit eingetragen. #00:04:37-0#
- 29 I: Okay. Und was hat dir nicht so gefallen an der App? Du hast jetzt schon gesagt, dass der Sport nicht so vielfältig war. #00:04:41-9#
- 30 B2: Genau. Die Auswahl des Sports. Gerade so im Kursbereich, was man so macht, dass da wenig differenziert war, dass das wirklich rein auf die klassischen Sportarten, verschiedene Kanuarten, Quad fahren, verschiedene Schwimmtechniken und sowas alles war schon viele Sportsachen, aber so im Bereich Kursbereich war das so schwierig. Pilates, Yoga. Also hab ich dann immer überlegt, war es jetzt ein bisschen leichter oder war es ein bisschen schwerer. Hast

du Pilates oder Yoga gemacht. Genau. #00:05:18-9#

31 I: Okay. Und beim Tracken vom Essen gab es da irgendwas, was dir gar nicht daran gefallen hat? Auch so allgemein, wie das dargestellt wurde. #00:05:30-0#

32 B2: Ich hab mir dann die Pro-Variante gekauft, weil es wird ja nur die Gesamtkalorienmenge dargestellt und die Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und ich dachte, wenn dann wollte ich halt auch gerne mal so die Vitamine, Mineralstoffe/ Obwohl, da hab ich relativ wenig draufgeguckt am Ende. Aber auch von den Ballaststoffen oder so, das wird glaube ich in der normalen/ wurde nicht angezeigt und dann dachte ich, wenn man das schon mal so genau macht, dass man auch mal da ein bisschen genauer nachschaut. So von der Anzeige war das eigentlich ganz nett, also ein guter Tagesabgleich. #00:06:04-5#

33 I: Mhm (bejahend). Welche Wirkung hatten denn die farblichen Hervorhebungen und sowas auf dich? #00:06:11-9#

34 B2: Ja gut, das ist ja dann rot, wenn man sein Kaloriensoll erreicht hat. Natürlich freut man sich, wenn es grün ist und man weiteressen kann (lachend). Also ist schon so ein bisschen so: Okay, du bist schon angekommen. Das gibt einem eher schon so eine Stopp-Funktion, dass man sagt: Jetzt mal ganz genau auswählen, was man noch isst oder ob man überhaupt/ nochmal drüber nachdenken, ob man noch was braucht, genau, zu essen. #00:06:34-3#

35 I: Und hast du diese Aufteilung von den Makronährstoffen nochmal angepasst oder einfach so wie sie waren gelassen? #00:06:44-2#

36 B2: Die waren ganz gut gewesen, also da hab ich jetzt in der App nicht gefunden, dass ich das zum Beispiel/ dass der mir das sagen könnte, dass er dann aufleuchtet, wenn ich zu hoch im Kohlenhydratbereich bin. Das wär vielleicht noch ganz spannend. Aber es war witzigerweise, also immer relativ/ Der Kohlenhydratbereich war immer unter den fünfzig Prozent, wo du sagst: Okay. Und der Eiweißanteil war zumindest so, dass man sein/ Ich dachte ich hätte weniger. Also seinen Grundbedarf darüber gedeckt hat. Das war dann eher so, dass ich bei den Ballaststoffen so angefangen hab nach ein paar Tagen wirklich/ irgendeine Lösung zu suchen, wie ich da ran komme. #00:07:17-1#

37 I: Hat dich das denn gestresst, wenn du einen Makronährstoff weniger voll hattest, als die anderen? #00:07:23-6#

38 B2: Nee. Also da geht's ja dann wirklich nur noch so um den letzten/ den Gesundheitsaspekt. So zu gucken: Oh, man hat doch relativ viele gesättigte Fettsäuren gegessen. Dass man da so ein bisschen umstellt an seinen Lebensmitteln. Und überrascht, dass ich so wenig Ballaststoffe hab in meiner Ernährung, dass ich da doch dann versucht hab in den zwei Wochen jetzt doch nochmal etwas ausgewogener zu kochen. #00:07:49-1#

39 I: Ausgewogener heißt? #00:07:51-0#

40 B2: Statt Nudeln mit Tomatensoße halt auch mit Linsen. Also Linsen gekocht habe. Mir Linsensalade quasi gemacht hab. Linsenauflauf mit Gemüse, nochmal mehr Gemüse, auch mal Falafelbällchen, also irgendwie noch was dazugebracht in der Richtung. #00:08:09-1#

41 I: Hat dir das dann trotzdem geschmeckt oder hast du das jetzt nur/ #00:08:11-8#

- 42 B2: Das hat mir sogar noch besser geschmeckt. Also es war alles nicht mit viel Aufwand und ich hatte dir ja schon gesagt, so nach der Woche hatte ich ja so einen Tiefpunkt, wo mich das dann wirklich auch richtig mit diesen Kalorienangaben und irgendeinem Ziel/ Ich hatte kein Ziel, ich durfte mich ja ernähren wie ich wollte, aber irgendwie schaff ich das dann nicht mit diesen Kalorien, mit der Vorgabe, die man hat, die einfach zu ignorieren und deswegen setzt man sich dann selber so eine Grenze. Da hat dieses gesündere Essen sogar noch dazu beigetragen dann eher, dass es mir besser ging. Also dass ich jetzt eher sage, wenn ich merke, mir geht es heute nicht gut, dass ich weiß, dass Nudeln/ Das wusste ich vorher auch schon, ein bisschen hab ich das geahnt. Das ist nicht die richtige Mahlzeit, um irgendeine Art von Glücksgefühl zu vermitteln. Und das hab ich versucht über die App so ein bisschen mitzutracken, welche Mahlzeit dieses Gefühl eher verschlechtert und welches Essen das dann eher quasi stabilisiert oder man aus diesem weil es so lecker schmeckt irgendwie, dann halt da eher so ein bisschen Energie rausholt. #00:09:13-1#
- 43 I: Also auch der Zusammenhang zwischen dem, was du isst und der Gefühlslage? #00:09:16-8#
- 44 B2: Genau. Ernährung und Psyche, genau. Da würde ich sogar weitertracken aus diesem Grund oder das zumindest aufschreiben, dass man das so ein bisschen mehr Schwarz auf Weiß hat, dass sich das rauskristallisiert. #00:09:31-0#
- 45 I: Du WÜRDEST weitertracken oder du WILLST weitertracken? #00:09:35-6#
- 46 B2: Ich weiß nicht genau, so ein bisschen so Pi mal Daumen. Man hat ja jetzt so/ Find's ganz gut, man hat dann nochmal so einen Überblick wie groß so eine Mahlzeit sein/ Also wie viel Nudeln sollten das sein, die man auf dem Teller hat, statt einem Berg. Oder Reis. Also man hat ja immer so/ Da hatte ich nicht so genau die Menge, da hab ich einfach intuitiv gegessen, wie ich Lust hatte oder wie viel da war aufgeteilt. Genau und da kann man jetzt doch mal sagen, okay man macht mal hier eine Pause, weil es reicht auch und (..)/ #00:10:02-5#
- 47 I: Weil du dann satt bist oder weil es von den Kalorien reicht? #00:10:05-9#
- 48 B2: Die Kalorien reichen und wenn man ein bisschen wartet, ist man eigentlich auch satt. Manchmal nicht so satt, wie ich das sonst gerne bin, aber das hab ich jetzt auch nach den zwei Wochen festgestellt, so in der letzten Woche, dass einem das manchmal auch körperlich besser bekommt, wenn man nicht so überfüllt ist, weil auch das für den Magen-Darm-Trakt anstrengend ist und man dann eher so da ja auch eher Schmerzen hat oder auch mal eher so einen Blähbauch oder Völlegefühl hat und das ist nicht so da natürlich. Und das fühlt sich irgendwie dann auch in der Körpermitte leichter an und sorgt glaub ich auch für das psychische Wohlbefinden ja auch ganz groß mit und dass das eigentlich so für mich so ein positiver Effekt draus ist, sozusagen: Okay bei der Kalorienzufuhr, vielleicht ist das dann wirklich meine ideale Kalorienzufuhr. Ich hoffe jetzt, wenn ich morgen auf die Waage gehe, dass der mir sagt, dass ich abgenommen hab und dann darf ich mehr essen. Also ich hab die erste Woche wirklich dann/ Das ist auch nicht mehr so diese Heißhungerattacken oder nachts wachliegen und nur ans Essen denken. Ich hab ja dann nur ans Essen gedacht oder ans Kalorienzählen. Das hatte mich ja so ein bisschen runtergebracht dann. #00:11:08-2#
- 49 I: Also du hast in diesen zwei Wochen ständig ans Essen gedacht? #00:11:11-9#
- 50 B2: Die erste Woche, ja. #00:11:14-0#

51 I: Weil du noch hungrig warst? #00:11:14-8#

52 B2: Weil ich einfach Hunger hatte, weil damit die Menge einfach nicht das gleiche war, was ich vorher gegessen hab. Selbst wenn ich satt war, aber auch nicht bei meinem Kalorienlimit angekommen bin, ich scheinbar/ Ich glaub ich esse 500 Kalorien mehr jeden Tag mindestens. Und dadurch sind die Portionen größer und dadurch fehlte mir erstmal dieses Völlegefühl oder so, davon braucht man ja immer eine Weile, bis man so runterkommt von einer/ wenn man sich so umstellt. Und damit kreist das. Ich hab jetzt nicht mit knurrendem Magen da gelegen, aber meine Gedanken kreisten sich darum, weil einfach das, was ich gerne noch gegessen hätte, die eine Portion mehr oder die Handvoll Nüsse noch, die hab ich mir halt dann nicht gegönnt und mit denen hab ich mich dann halt beschäftigt in der Nacht statt zu schlafen (lachend). #00:11:56-7#

53 I: Aber du hast aufgrund eben diesem Schwarz auf Weiß/ #00:12:02-0#

54 B2: Ja #00:12:02-4#

55 I: Sehen, wie viele Kalorien du schon gegessen hast, hast du es dann auch gelassen? #00:12:06-3#

56 B2: Ja. Aber ich hab Tage, wo ich rot bin, also da bin ich drüber hinaus gegangen oder da hab ich doch abends auch noch 100 Gramm Müsli gegessen, obwohl ich weiß, die waren jetzt nicht mehr drin. #00:12:13-1#

57 I: War das ausgeglichen, der Anteil an Tagen, wo es drunter und drüber war? #00:12:18-0#

58 B2: Genau, also ich glaube im Großen und Ganzen hab ich so um die 2200 Kalorien gegessen, das was ich auch darf mit dem Sport zusammen so ungefähr. Genau. Dass sich das so die Waage gehalten hat. #00:12:30-8#

59 I: Okay und das klang jetzt vorhin so, als ob du JETZT deine Sättigung sensibler wahrnimmst als vorher, hab ich das richtig verstanden? Weil du meintest, du hast dann doch mal länger gewartet und gemerkt, dass du eigentlich doch schon satt bist. #00:12:50-2#

60 B2: Ja, also man achtet dann/ oder man verspürt dann eher so eine normale Sättigung. Genau. Also auch wenn man ein bisschen bewusster isst, dann/ Wenn man nur eine Portion isst, dann muss man halt ein bisschen langsamer essen. Also dass einfach sowas einem dann auffällt, dass man, wenn man darüber nachdenkt, dann weiß man das auch, aber dass einem das dann bewusster wird, dass man viel zu schnell isst, viel zu angestrengt und gestresst isst und dann man das eher runterschlingt und quasi die Arbeit die man sich ja damit macht oder auch irgendwie der Geschmack, der kommt gar nicht an. Und wenn der nicht ankommt, gibt es auch überhaupt gar kein Wohlbefinden. Das einzige Wohlbefinden, was man kennt, ist irgendwann dann so, dass der Bauch so voll ist, dass man sagt: Oh, jetzt bin ich fertig mit dem Essen. Das ist aber nicht, wenn man dazu trackt, weil dann ist die Mahlzeit einfach nie so riesengroß. #00:13:36-9#

61 I: Das heißt, du hast eigentlich ein bisschen achtsamer gegessen, bewusster? #00:13:39-7#

62 B2: Ja. #00:13:43-7#

- 63 I: Wie schnell hast du denn so entschieden, was du jetzt isst? War das jetzt anders als vorher? #00:13:54-2#
- 64 B2: Ich hab ja erstmal ganz normal gegessen und so geguckt, was es so gibt und dann ist ja mein Essen so immer ziemlich ähnlich, damit hat das dann gepasst. Damit hat man halt einmal so geguckt von der Kalorienmenge beim Frühstück, Müsli, passt das so? Und dann hat man das ja so dringehabt. Dementsprechend worauf ich wirklich jetzt/ Da muss ich nochmal eine Lösung finden, wenn ich/ man mal ein Brot isst, was den Aufstrich angeht. Da war ich doch dann sehr überrascht, wie schnell man da so auf seine Kalorien kommt. Das heißt, jetzt momentan esse ich das Brot halt trocken. #00:14:26-7#
- 65 I: Schmeckt dir das dann? #00:14:27-2#
- 66 B2: Naja nicht ganz trocken, sondern halt keine dicke Butter/ Auf die Butter schon mal gerade verzichtet, obwohl ich die eigentlich manchmal ganz gerne mag oder jetzt immer/ Man nimmt dann Lebensmittel, wo man genau weiß, wie viele Kalorien es hat. Da so ein kleines Stückchen Bresso hat halt weniger Kalorien als eine Scheibe Käse, obwohl mir die eigentlich besser schmecken würde, hab ich jetzt aber die Woche so dazugegriffen. Da würde ich zum Beispiel sagen/ Da würde ich umstellen, wenn man sagt man macht so ein Brötchen Frühstück, selber den Aufstrich machen. Und ich esse schon nichts Süßes und ich esse kein Nutella, sondern nur Käse und herzhaften Aufstrich, also so Obatzter oder sowas. Und dann hat man mit zwei Brötchen da knapp 1000 Kalorien, da war ich dann doch sehr überrascht, dafür dass ich ja auch nie satt bin davon. Das ist ja eher so dieses eine Stunde. Das ist nie wie ein Müsli. Das ist ja eher so ein Wohlfühl-Sonntagsfrühstück. Das ist mit wenig Aufwand dann doch ein bisschen gesünder, dann vielleicht auch sättigender, aber man hat nicht so ein schlechtes Gewissen, weil der Sonntag ist ja dann auch sehr lang und es schmeckt trotzdem. #00:15:28-7#
- 67 I: Okay. Hast du denn die Mahlzeiten trotzdem auch geplant, also konntest du die überhaupt noch spontan einnehmen oder war das dann schwierig? #00:15:41-6#
- 68 B2: Ja. Ich hab nur hier auf der Arbeit weniger zwischendurch/ Also das hab ich ein bisschen mehr kontrolliert, was ich hier esse. Also wirklich nur das Mitgenommene und das musste ja immer auch abgewogen sein. Man kann nicht spontan hier einpacken, was man noch gefunden hat, sondern man musste alles ein bisschen mehr planen, was man mitgenommen hat, aber damit komm ich auch/ Also das funktioniert gut und wir waren jetzt nicht viel unterwegs, dass man außer Haus gegessen hat. Und die zwei Mal wo wir außer Haus gegessen haben, da muss man dann halt so schätzen, aber so akribisch bin ich ja dann auch nicht, dass wenn das jetzt ein bisschen weniger oder mehr war, dann ist das auch egal. #00:16:17-7#
- 69 I: Aber du hast es trotzdem geschätzt und nicht einfach weggelassen? #00:16:20-0#
- 70 B2: Nee, ich hab das alles dann eingegeben, genau. #00:16:22-0#
- 71 I: Okay. Das heißt, du hast auch kein einziges Mal geschummelt, indem du was/ #00:16:28-6#
- 72 B2: Ja darüber hab ich dann auch mal nachgedacht (lachend): Schreibst du nicht auf, fühlst du dich wohler. Nein, also ich hab alles eingetragen, was ich gegessen hab. #00:16:34-2#
- 73 I: Okay. Aber du hast darüber nachgedacht kurz? #00:16:38-9#

- 74 B2: (...) Ja, da denkt man schon mal drüber nach, aber eher so aus dem Sinne von: Kann man jetzt eine App zum Abnehmen oder zu jemandem der da mit dem Essen Probleme hat, also meistens sind es ja die Leute, die abnehmen wollen, soll man das jemandem empfehlen oder nicht? Ist das für so jemanden hilfreich? Und da kam mir halt auch der Gedanke, man kann ja auch einfach was weglassen, dann steht es da nicht so. #00:17:01-4#
- 75 I: Okay. Hast du denn genauso regelmäßig von den Abständen und allem gegessen, wie vorher? #00:17:09-5#
- 76 B2: Ja #00:17:10-0#
- 77 I: Oder hattest du dann schneller wieder Hunger? #00:17:12-0#
- 78 B2: Nee. #00:17:13-1#
- 79 I: Oder noch eine Zwischenmahlzeit? #00:17:14-2#
- 80 B2: Nee, ich hab also eigentlich so vom Essverhalten und Ablauf ist das gleich geblieben. #00:17:21-4#
- 81 I: Und hast du deinen Hunger anders wahrgenommen? Intensiver oder genauso? #00:17:30-2#
- 82 B2: (...) Ich hab eher Sättigung und Wohlbefinden empfunden und auch eher mal dann: Okay, da ist eine Art von Hunger, also das schon so. #00:17:39-6#
- 83 I: Mehr als vor dem Tracken? #00:17:41-0#
- 84 B2: Ja. Weil ich ja die Mahlzeiten kleiner gemacht hab. #00:17:46-0#
- 85 I: Okay. Hat denn das irgendwann nachgelassen, dass du im Bett lagst und ständig/ #00:17:52-1#
- 86 B2: Ja, nach der ersten Woche. Also quasi das war nur die erste Woche. Das ist ja wie mit allem, wenn man auf Schokolade verzichtet, dann denkt man ja auch nur an Schokolade. #00:18:00-8#
- 87 I: Und hattest du dann auch weniger Hunger am Ende des Tages nach der ersten Woche? Hat dein Körper sich da schnell dran gewöhnt oder warst du die ganzen zwei Wochen immer ein bisschen/ #00:18:12-9#
- 88 B2: Nee das ist dann besser geworden. Der ist dann zufriedener irgendwann. #00:18:20-7#
- 89 I: Mhm (bejahend). Hast du denn Lebensmittel manchmal gegessen, die dir nicht gut tun gesundheitlich? Du hattest mir ja beim ersten Interview erzählt, dass das schon mal vorkommt. War das jetzt anders? #00:18:38-4#
- 90 B2: Da hab ich jetzt mehr drauf geachtet, dass man dann/ gerade wenn man auch das Kochen ein bisschen umstellt, dass eher die Sachen gegessen hab, die ich gut vertrage und halt auch nochmal gegessen oder so, genau. Und wenn man sich nicht so überisst, verträgt man also/ hab

ich so das Gefühl, dann verträgt man am Anfang auch andere Sachen besser. #00:18:58-3#

91 I: Wenn man sich NICHT überisst? #00:19:00-0#

92 B2: Jaa, als wenn man hier immer die doppelte Menge isst und eh schon Magenschmerzen hat, dass dann vielleicht auch das, was man obendrauf isst, dann halt weniger gut verträgt. #00:19:11-6#

93 I: Okay. Wie würdest du denn jetzt dein Ernährungswissen einschätzen? Hat sich das verändert? #00:19:19-8#

94 B2: (...) Ich weiß jetzt ein bisschen besser wie die Portionsgrößen so ungefähr sind und ich hab jetzt nicht genau bei jedem Lebensmittel nachgeschaut, wie das jetzt wirklich die Vitamine und sowas alles verhalten, also da hab ich jetzt weniger draufgeschaut. Eher so quasi/ Ich hab mir auch nicht die Kalorienangaben gemerkt von den Sachen, sondern/ Nee ich würde eher sagen, man hat einen besseren Überblick über PortionsGRÖßEN. Genau, das ist so. Und ja, so ein bisschen auch Kalorienangaben bei den Belägen, also sozusagen bei Obst und bei dem, was man aufs Brot legt. #00:20:10-8#

95 I: Okay. Hast du dir denn/ Also du hast ja vorhin schon gesagt, du hast dann mal die Butter zum Beispiel weggelassen. Also gab's dann schon Lebensmittel, die du dir aufgrund der Kalorienzahl verboten hast? #00:20:23-3#

96 B2: Ja. Genau. Weil es halt einfach/ Irgendwo muss man ja dann einsparen. Und dann quasi an der Stelle dann erstmal so ein bisschen. Statt einem ganzen Mozzarella dann irgendwie versucht mit einem halben zufrieden zu sein auf dem Salat oder so. #00:20:39-3#

97 I: Aber haben dir die Lebensmittel dann auch sehr gefehlt? Hattest du das Gefühl da jetzt eher verzichten zu müssen? #00:20:45-7#

98 B2: Nee. Weil das sind ja alles nur so Toppings obendrauf. Also dass man da ja ein bisschen arbeiten kann, dass man ohne sich jetzt irgendwie was zu verbieten, es nur ein bisschen sensibler umstellen kann. Eher so, dass ich das Gefühl hab, der Belag darf dicker werden, dadurch dass es gesünder oder selbst anrichte, als dass man es draufkratzen muss. Da ist mein Ziel hinzukommen. Ich möchte gerne mehr essen. Also ich esse lieber mehr, als wenig von irgendwas, was dann nicht so vermeintlich gesund ist. #00:21:18-7#

99 I: Okay. Das heißt, du möchtest auch gerne nach dem Tracken wieder die Portionen ein bisschen vergrößern gerne? #00:21:26-7#

100 B2: (..) Was so vielleicht das Abendessen angeht oder so manchmal schon so, ja. #00:21:33-1#

101 I: Mhm (bejahend). Du sagtest ja schon, dass du auch langsamer gegessen hast und so ein bisschen bewusster. Konntest du das Essen denn dann mehr genießen? Weil im ersten Interview erinnere ich mich noch, dass du gesagt hast, du isst Essen nicht unbedingt aus Genuss, sondern einfach aus Routine überwiegend. #00:21:52-7#

102 B2: Genau. Und das ist so/ Das kam mir so in der ersten Woche. Das war so das erste, was mir auch so kam, dass das vielleicht mein größeres Problem mit dem Essen ist, dass ich das nie als

Genuss sehe und mir da deshalb auch weniger Gedanken drum mache über wie viel das ist, sondern das muss immer einfach nur die Funktion Sättigung erfüllen. Aber es ja auch Lebensmittel einfach oder auch Rezepte gibt, die gehen super schnell und easy und die schmecken doch gut und das eigentlich dann auch mal total toll ist und was zu haben/ man was findet, was wirklich auch süß und ausgewogen oder wonach auch immer es schmeckt, also gerade so Gemüse. Dass es halt auch gut schmecken kann und dass es nicht einfach nur ein Essen ist, was man runterschlingt. Genau, also das wäre schon was, da würde ich mal so ein bisschen dran arbeiten. #00:22:37-3#

103 I: Mhm (bejahend). Das heißt, dir ist schon auch der Geschmack jetzt wichtig von den Lebensmitteln, die du gegessen hast? #00:22:44-8#

104 B2: Genau, also ja. Also wenn man weniger essen will oder dann MUSS der Geschmack einfach mehr da sein, um zufrieden zu sein. #00:22:56-7#

105 I: Aber trotzdem auch die Kalorienzahl? Der Kaloriengehalt? #00:23:03-1#

106 B2: Ja, also das werde ich nicht rauskriegen. Das werde ich immer abwägen, ob ich das gesündere mit den weniger Kalorien nehme oder das worauf ich wirklich Lust habe, also was jetzt wirklich lecker aussieht, aber das ist das ungesündere. #00:23:14-8#

107 I: Das wirst du jetzt aufgrund des Trackens immer abwägen oder war das vorher auch schon so? #00:23:20-8#

108 B2: Werde ich nicht mehr in mich reinkriegen, dass ich das mache, dass ich das nehme, worauf ich wirklich Appetit oder Lust hab. Ich würde immer dann die etwas gesündere Variante wählen. #00:23:29-3#

109 I: Okay. Also wirklich wegen des zweiwöchigen Trackens jetzt? Weil dir das bewusst gemacht hat? #00:23:36-5#

110 B2: Nee, das hatte ich vorher auch schon gemacht. Nein nein, nicht wegen des Trackens. Nein. Das hab ich schon immer und das (...) #00:23:44-3#

111 I: Okay. Wenn du jetzt nochmal sagen müsstest, was sich jetzt durch das Tracken an deiner Ernährung so grundlegend verändert hat, WENN sich was verändert hat, wie würdest du das nochmal kurz zusammenfassen? #00:24:01-2#

112 B2: Also meine Portionsgrößen haben sich verkleinert. Nicht alle, also hauptsächlich die des Mittagessens. Die Auswahl oder Vielfalt, was die Makronährstoffe angeht, hat sich beim Mittagessen vor allen Dingen halt auch verändert oder auch so generell, also eher so, dass man versucht doch wesentlich mehr Ballaststoffe zu bekommen. Das ist das einzige worauf ich halt mehr geachtet hatte und (...) dass es noch ein bisschen mehr mit Genuss zu tun hat. Also dass auch/ Versucht ein bisschen weniger, aber mit dem weniger dann wirklich trotzdem auch guten Geschmack zu haben und damit auch glücklich und zufrieden zu sein. Nicht hungrig zu sein, aber zufrieden über das, weil einem ja angezeigt wird, jetzt ist es sozusagen deine Mahlzeit, so viel braucht der Körper nur oder DEIN Körper nur. Und dann muss man halt schon dann auch schauen, dass man mit dem, was man hat, dass man da halt auch wirklich dann zufrieden mit ist und da muss ich dann doch sagen, zählt dann doch Geschmack oder auch die Auswahl des Essens dann doch ein bisschen mit mehr dazu. #00:25:20-4#

- 113 I: Okay. Wie war das denn, wenn du emotional warst, ob positive oder negative Emotionen oder gibt es da vielleicht ein Beispiel jetzt in den zwei Wochen, wie du da so gegessen hast dann? Du sagtest ja auch mal, du bist/ #00:25:37-3#
- 114 B2: Da hab ich dann/ Dadurch hab ich dann wirklich die Diät beibehalten, also dann ist es wie eine Diät, da hab ich sie beibehalten. Hätte ich normalerweise in dem Moment wahrscheinlich mehr Snacks mir gemacht, selbst wenn sie gesund sind. Aber versucht über selbstgemachtes Eis oder irgendwie versucht den/ mein Frust da loszuwerden mit was zu Essen und hab ich dann halt nicht gemacht. Und es dann halt probiert über ein gesundes neues Rezept, was Mittagessen angeht und da halt auch gemerkt, dass es mir dadurch besser ging, weil es einfach/ Irgendsoein Curry, war aber total lecker, weil es Gewürze hat und es hatte Gemüse und Kokosmilch. Es war halt so eine Mischung, die irgendwie auch glücklich gemacht hat. #00:26:20-8#
- 115 I: Okay. Also neue Sachen ausprobiert/ #00:26:21-8#
- 116 B2: Genau. #00:26:22-4#
- 117 I: Und dich da mehr ausgelebt? #00:26:23-9#
- 118 B2: Und an dem anderen Tag, wo es mir auch nicht gut geht, dann halt auch wirklich umgeschwitched hab und gesagt hab: Nee ich esse heute keine Nudeln. Oder dann doch mal die Vollkornnudeln gewählt und mir ganz viel Gemüse dazugemacht, weil ich wusste, dass eine reine Nudelmasse das Wohlbefinden NICHT verbessert. Sondern eher probiert dann halt über eine gemüsereiche Nahrung dann halt versucht Einfluss zu nehmen auf die Psyche. #00:26:50-7#
- 119 I: Mhm (bejahend). Wie ging es dir dann, wenn du die Emotion nicht mit dem Essen kompensiert hast? Hast du sie dann irgendwie anders kompensiert oder einfach/ #00:27:02-7#
- 120 B2: Nee. #00:27:03-7#
- 121 I: Gesünder gegessen? #00:27:04-2#
- 122 B2: Genau. Die zwei Tage da, die ging's mir richtig schlecht und dachte aber: Jetzt ziehe ich das hier durch, jetzt kann ich dich auch nicht hängen lassen. Genau. Normalerweise hätte ich es abgebrochen, aber es ist ja auch so, der Körper macht einem ja auch ein (unv.) so, wenn man was umstellen will oder was neu machen will, dann ärgert der einen ja gerne auch mal. Genau. Und dann hab ich halt versucht, so ein bisschen bewusster auf mich zu achten oder mir so ein bisschen Entspannung zu gönnen und versucht mal über was anderes, worauf ich Lust habe, rauszufinden, zu essen und das mal versucht zu kochen und/ War wirklich auch überrascht, dass das halt dann so eine Wirkung hatte, dass man da sich auch wirklich durch besser fühlen kann. Statt eher schlechter durch das Essen, weil man so voll ist oder weil es doch so unausgewogen ist. #00:27:50-8#
- 123 I: Hatte denn das Tracken auch Einfluss auf dein Selbstbewusstsein? Auch wenn du deine Kalorien eingehalten hast, dass du dann stolz auf dich warst? #00:28:00-9#
- 124 B2: Nee. (...) Das hat bei mir nichts. #00:28:05-7#

- 125 I: Okay. Oder hat es eher was negatives bewirkt? Dass du dann/ #00:28:10-2#
- 126 B2: Eher negativ, weil ich mich mehr mit beschäftige mit dem Essen, was Essen für den Körper auch ist und den Körper wieder. Also dass man da wieder in so eine Negativspirale kommt mit seinem Körperbild. Dieses/ Man hat auch so ein Gewichtsverhalten, man hat irgendeine Fettvorgabe oder man hat irgendein Kalorienziel, das löst bei mir halt überhaupt nichts positives aus, sondern immer eher dieser Negativtrend, woraufhin ich ja überlegt hab, wem man sowas empfehlen kann. Genau. #00:28:45-1#
- 127 I: Also hatte es nicht nur einen positiven Einfluss, dass du deine Mahlzeiten ein bisschen angepasst hast, sondern auch einen negativen Einfluss auf dein Körperbild? #00:28:59-0#
- 128 B2: Genau. Also dass quasi mein Problem, was ich da hab mit meinem Körperbild, dass das dadurch getriggert wird, mit der starken Beschäftigung mit Sport oder mit der starken Beschäftigung mit Ernährung, aber andererseits das mich auch so ein bisschen darauf geschubst hat, dass ich die Ernährung mit der Psyche doch auch beeinflussen kann, so das allgemeine Wohlbefinden im Alltag. Genau. Ob ich damit meine Körperbildproblematik gelöst bekomme am Ende, weil ich da doch mehr auf/ über's Essen doch mehr versuche das mehr mit Genuss und da in die Richtung hinzugehen, genießen und da mal versuche umzulernen. Keine Ahnung, das wär ein ganz langer Weg. Die Beschäftigung damit und das ständige Tracken, wäre da wahrscheinlich negativ, würde immer wieder in die falsche Richtung führen. #00:29:48-7#
- 129 I: Aber nichtsdestotrotz hast du ja am Anfang gesagt, du WÜRDEST es eventuell auch weitermachen? #00:29:55-4#
- 130 B2: Genau. So ein bisschen noch schauen, aber vielleicht dann nicht ganz so akribisch, sondern so Pi mal Daumen, wo man jetzt weiß, wie viel man hat. Vielleicht immer mal dann, wenn man was Neues macht, dass man nochmal nachwiegt, um zu schauen. #00:30:07-9#
- 131 I: Okay. Dann kommen wir zum Schluss noch zu deinem Umfeld, deinem sozialen Umfeld. Hast du denn andere Personen darüber informiert oder zwangsläufig informiert, dass du jetzt trackst? #00:30:19-6#
- 132 B2: Genau, meinen Mann und mein Kind. Und (...) mein Mann würde das jetzt auch nicht unterstützen, das müsste ich also quasi dann so heimlich im Kopf mit mir mitzählen und hinterher eingeben, aber einfach auch weil er mitkriegt oder weiß, dass mir das nicht gut bekommt, mich da zu sehr mit zu beschäftigen. Und ich muss auch sagen, es ist einfach so/ Also entweder kann man sich es wirklich merken alles im Kopf und man zählt die Löffel mit, ansonsten ist das auch sehr unromantisch beim Essen. Die anderen sind schon fertig oder sollen erstmal warten, bis man seinen Teller auf der Waage hier abgewogen hat. Das ist auch sowas, da fehlt mir noch die Praktikabilität. Da müsste ich nur/ wie man das dann macht, genau. Weiß ich aber von Freundinnen, dass die das dann halt so im Kopf mitzählen oder so ungefähr wissen von der Menge dann und hinterher eingeben. #00:31:05-6#
- 133 I: Okay. Also dein Mann hätte auch eher gewollt, dass du das abbrichst oder nicht weiter machst? #00:31:10-9#
- 134 B2: Genau. Also so Familienmahlzeiten finde ich schwierig. Wenn man sich so was vorbereitet zum Essen, was man mit auf die Arbeit nimmt, das kann man ja alles machen, aber/ Und dem Kind wollte ich das jetzt auch nicht dauerhaft zeigen, dass man sein Essen immer erst abwägt.

Zumal, wenn man dann auch aufhört zu essen, obwohl man noch Lust hat oder so, sondern wenn man das/ weil dann vermittelt man ihr das ja auch so mit. #00:31:33-8#

135 I: Mhm (bejahend). Und was hat das bei dir ausgelöst, dass zum Beispiel dein Mann das nicht gut fand? Wolltest du dann gerne/ #00:31:42-3#

136 B2: Also es war jetzt okay, aber auf Dauer würde ich da auch nicht den Konflikt wollen oder so. Also das ist dann schon/ Da ich ja kein Problem habe mit der Figur oder abnehmen müsste oder so, ist das auch nicht problematisch, ich weiß aber auch, dass man/ Das gleiche kann einem auch passieren, wenn man übergewichtig ist und gerne was tun möchte oder unbedingt was tun muss und dass man da an die gleichen Grenzen daheim stößt, dass das dann wirklich auch sehr schwierig ist für die Leute, das dann durchzuziehen. Und das halt ja auch ein großer Hindernispunkt ist, warum viele dann ja auch abbrechen, weil sie keine Unterstützung daheim haben. Es ist natürlich deutlich leichter, wenn beide an einem Strang ziehen, was Körperkult angeht und darum dreht es sich ja dann am Ende hier. Bei mir ist ja nicht quasi gesund oder abnehmen oder/ (...) #00:32:25-4#

137 I: Aber dich selbst hat es ja auch gestört bei den Familienmahlzeiten? Also es war jetzt nicht NUR, dass es halt/ #00:32:34-6#

138 B2: Jaa, also dieses richtige Wiegen, nacheinander das Auftun, also das ist nicht praktikabel auf Dauer, das muss anders probiert werden. Aber das würde sich wahrscheinlich, wenn man vier Wochen getrackt hat/ muss man das nicht mehr während der Mahlzeit machen, denke ich. Da gibt's eine Routine, wie bei allem anderen. #00:32:51-9#

139 I: Okay. Dann sind wir durch mit allen Fragen. Dankeschön für deine Teilnahme. #00:32:59-8#

140 B2: Sehr gerne. #00:33:03-0#

Anhang K: Interviewbericht Befragte 3

<i>Dauer des 1. Interviews:</i>	44:27 Minuten
<i>Dauer des 2. Interviews:</i>	27:48 Minuten
<i>Food-Tracking-Zeitraum:</i>	08.07.2021-21.07.2021
<i>Ort der Interviews:</i>	Online Video Call über Microsoft Teams
<i>Art der Tonaufnahmen:</i>	Diktiergerät
<i>Art des Kennenlernens:</i>	Die Befragte wurde von ihrem Vater auf die Untersuchung aufmerksam gemacht, der einen Aushang zur Untersuchung in einem Fitnessstudio gesehen hat. Nach einem kurzen Telefonat zum Kennenlernen erklärte sie sich zur Teilnahme bereit. Der erste Interview-Termin konnte ohne Probleme vereinbart werden, wohingegen der zweite Interview-Termin sich etwas nach hinten verschoben hat, was jedoch keine Auswirkungen auf die Untersuchung hatte.
<i>Erzählbereitschaft:</i>	Die Befragte war bei beiden Interviews äußerst kommunikativ und hat bei der Beantwortung der Fragen häufig sehr weit ausgeholt, sodass es etwas schwierig war, auf alle Aspekte angemessen einzugehen. Es gab keine Gesprächslücken und die Stimmung war sehr positiv und locker.
<i>Interviewverläufe:</i>	Bei beiden Interviews gab es mehrere kurze Unterbrechungen aufgrund von Verbindungsproblemen, die dazu geführt haben, dass manche Sätze nicht vollständig erfasst werden konnten. Dies hatte jedoch keine besonderen Auswirkungen auf die Ergebnisse.

Anhang L: Interview 1 Befragte 3

- 1 I: Wir beginnen thematisch erstmal ein bisschen in deiner Kindheit und Jugend mit deinem Ernährungsverhalten da. Vielleicht kannst du mir einfach erstmal ein bisschen erzählen, wie deine Ernährung da so war früher. Einfach ein bisschen drauflos erzählen erstmal. #00:00:26-6#
- 2 B3: In welchem Altersabschnitt? Also wirklich/ #00:00:29-9#
- 3 I: Du kannst bei der Kindheit anfangen, also woran du dich halt erinnerst und kannst dann auch bis in die Jugend erzählen. #00:00:39-3#
- 4 B3: Okay, also ich glaube als ganz kleines Kind war das halt total geprägt von meinen Eltern und auch von den Gewohnheiten von meinen Eltern, was denen gut schmeckt und was die gerne essen. Aber ich denke doch immer recht ausgewogen, also halt/ Wir wurden jetzt glaube ich nicht besonders irgendwie glutenfrei oder extra grün oder so ernährt, sondern halt wirklich so nach dem Motto, was meinen Eltern schmeckt. Und die ernähren sich eigentlich relativ ausgewogen, aber es ist jetzt nicht so, dass wir unbedingt darauf achten, was du am Tag isst oder Brokkoli/ Also da, in Anführungszeichen standardmäßig, aber halt immer viel selbst gekocht oder halt essen gegangen und dann aber halt nicht so zu McDonalds oder so, sondern schon richtig essen gegangen. Also viel Kohlenhydrate, Fleisch, Gemüse war alles glaub ich dabei und auch Süßigkeiten, war relativ kontrolliert. Genau. #00:01:39-4#
- 5 I: Relativ kontrolliert? Könntest du das noch ein bisschen genauer erläutern? #00:01:43-8#
- 6 B3: Also wir hatten so eine Süßigkeitenschublade, da durften wir nur in einem gewissen Zeitraum ran. Das war irgendwie ab ein Uhr bis ich glaube sechzehn Uhr dreißig oder siebzehn Uhr. Und dann immer wenn wir einkaufen waren, durften wir uns aussuchen, welche Süßigkeiten da reinkommen und in dieser Zeit durften wir uns halt frei daran bedienen. Und wenn das aber leer war und es war jetzt Montag und wir haben's Samstag eingekauft, dann war halt Scheiße, ja. Dann gab's immer erst wieder zu einem bestimmten Tag (lachend)/ wurde diese Schublade quasi aufgefüllt. Damit man quasi nicht vor dem Abendessen zu viel Süßes isst und nicht direkt vor oder nach dem Mittagessen sich da noch irgendwas reinhaut. #00:02:26-2#
- 7 I: Okay. Und wenn du dich da jetzt dran erinnerst, wie war das dann für dich? Kamst du damit gut klar oder hattest du da das Gefühl verzichten zu müssen? #00:02:37-2#
- 8 B3: Nee, also ich hatte nicht das Gefühl so rückblickend, also an was ich mich erinnern kann, ich denk mir/ Also ich hab jetzt nicht das Gefühl, dass ich irgendwie meiner Süßigkeiten in der Kindheit beraubt wurde, sondern eher im Gegenteil. Ich konnte halt dann immer, wenn ich Lust hatte dran gehen und dadurch ist es nicht in diese Fressattacken oder in diesen Süßigkeitenrausch gekommen, wie ich den zum Beispiel manchmal hab, wenn ich jetzt im Studium bin und ganz lange keine Süßigkeiten gegessen hab und mir dann denke: Boah jetzt aber (lacht). Und dann hat man auf einmal zwei Packungen Gummibärchen in sich gedrückt. Also das war nicht so, weil wenn du mal Lust hattest (Verbindung unterbrochen). Und ja, dementsprechend auch die Auswahl da war von allen möglichen Sachen. #00:03:25-0#
- 9 I: Okay. Wurde das denn manchmal auch gezielt zur Manipulation von deinen Eltern oder vielleicht auch Großeltern oder Familie überhaupt eingesetzt, sodass ihr dann damit belohnt oder bestraft wurdet? #00:03:37-4#

- 10 B3: Nö. Also das war immer in dem Zeitraum und das war unabhängig von unserem Benehmen. Also Essen eigentlich immer. #00:03:47-5#
- 11 I: Durftet ihr denn auch eure Wünsche äußern beim Essen? Es gibt ja immer Sachen, die man als Kind oder Jugendlicher lieber mag. #00:03:55-3#
- 12 B3: Jaa, total. Also das war bei uns echt entspannt. Wir haben als wir jung waren immer getrennt von unseren Eltern gegessen, weil wir ja früher ins Bett mussten, meine Schwester und ich. Und natürlich, es gab immer irgendwo einen Kompromiss. Aber ansich war das jetzt nie so, dass Extrawünsche nicht berücksichtigt wurden. Also es hat/ Also ich bin jemand, der eigentlich alles isst und der relativ unkompliziert ist, aber meine Schwester ist da schon eher ein bisschen picky. Und (lacht) das hat aber eigentlich immer super gut geklappt. Also wir wurden dann halt auch relativ schnell dadran geführt, dass wir immer mit unseren Eltern gekocht haben oder dass wir auch quasi ein Gefühl für Lebensmittel und Lebensmittelqualität bekommen, bei Fleisch und Nudeln, also halt dass das nicht einfach nur irgendeine Pestoklatsche oder Nudeln mit Ketchup ist, sondern halt wirklich/ Okay, was kannst du machen, wie schmeckt das, wann ist vielleicht Fett, welches Fett. Das wurde uns halt so Step by Step mit reingebracht. Oder es fängt ja dann an mit Gemüse schälen und so wird man ja dann immer/ kommt man immer weiter. Und das ist halt auch der Punkt, dass es ganz cool gemacht hat, weil wenn du mitkochen kannst oder darfst, dann kannst du auch mit beeinflussen wie es schmeckt und du wirst selber in deinem Geschmack so ein bisschen, ja, feiner und kannst das besser mitbestimmen, was dann am Abend auf dem Tisch steht. Und du hast halt was zu tun und du machst was mit deinen Eltern, was halt auch ganz cool war, weil unsere Eltern halt beide super viel gearbeitet haben schon immer und das eigentlich immer so verbunden ist oder auch noch heute für mich, quasi so Familytime ist eigentlich Essen und (Verbindung unterbrochen) kochen und essen und sowas verbunden. #00:05:49-1#
- 13 I: Okay. Also ihr hattet dann schon auch mal gemeinsame Mahlzeiten oder Kocherlebnisse, aber es gab auch, wie du ja schon gesagt hast, viele getrennte Mahlzeiten, dass jeder so seins gemacht hat. #00:06:02-1#
- 14 B3: Jein. Also vor allen Dingen halt abends, weil mein Vater hat halt auch bis acht oder neun Uhr gearbeitet und wir, wenn wir da so kleine (Schlüpfe?) waren in der Grundschule, dann musst du halt einfach früher ins Bett. Und dann wollten meine Eltern glaub ich halt auch ein bisschen einfach mal über ihre Themen reden und sich über die Arbeit auskotzen. Das ist ja auch für uns Kinder dann in dem Alter langweilig gewesen. Und das war unsere Mahlzeit, aber wir haben am Wochenende immer zusammen gegessen, also zumindest gefrühstückt und zu Abend gegessen. Also wenn's möglich war so im Arbeitsalltag, dann je nachdem wer zuhause war, mal zusammen gefrühstückt oder so, aber wir sind halt auch alle nicht so die Morgenmenschen, deshalb da ging das auch relativ schnell so halt in die Richtung auch Eigenständigkeit, weil's dann irgendwann halt auch so kam: Ja, das Butterbrot was die Mama da morgens unmotiviert schlaftrunken geschmiert hat (lachend), war dann nicht so geil und dann hat man das irgendwann gesagt und dann durfte man sich sein eigenes Frühstück morgens machen und hat dann so seine eigene Routine entwickelt, in der es aber auch frei war, also ich konnte dann auch mir morgens irgendwie so einen Kuchen reinhauen, wenn ich Bock drauf hatte. Aber halt so/ Es war meine Entscheidung und dann musste ich mich auf's Fahrrad setzen und in die Schule fahren (lachend). Da wurde nicht so der Finger dann drauf gehalten. Das war dann eher so: Ihr seid jetzt alt genug, wenn ihr es selber kochen könnt/ Okay, eine Sekunde mal, ich werd gerade angerufen (ca. 15 Sekunden Unterbrechung). Sorry. Okay, also wo ich stehen geblieben war, genau das war halt: Mach was du für richtig hältst. Unsere Eltern haben

uns immer einen relativ breiten wie so ein/ wie heißt denn das? #00:08:16-5#

15 I: Rahmen? #00:08:17-9#

16 B3: Genau, einen Rahmen gegeben, in dem wir uns bewegen können. Und das hat eigentlich auch immer ganz gut funktioniert, bis ich halt dann meinen Führerschein gemacht hab (lachend) und nicht mehr morgens innerhalb von zehn Minuten von D. nach B. in die Schule gesprintet bin mit dem Fahrrad und da hab ich halt jetzt auch über das Studium und seit ich ausgezogen bin einfach aufgrund von, keine Ahnung, Maßlosigkeit und (unv.) Bewegung, da hab ich dann ein bisschen, was heißt ein bisschen, sehr zugenommen, aber auch weil sich meine Ernährungsgewohnheit nicht grundlegend geändert hat, aber halt mein Lifestyle drumherum. Und da ist es aber so, dass meine Eltern dann trotzdem noch drauf achten. Also, obwohl ich ja jetzt schon erwachsen bin und eigentlich auch 500 Kilometer aus ihrem Einflussbereich weggezogen bin (lachend), ist es aber immer noch so, dass die dann sagen und sie wissen ja auch/ oder ich weiß das auch, was eine richtige Ernährung oder eine ausgeglichene Ernährung ist. Aber da sagen die es dann trotzdem, also da haben sie quasi immer noch ihren Rahmen für sich abgesteckt, wo sie dann sagen: „Okay, das ist aber jetzt nicht gut, dass du fünf Mal die Woche in der Klausurenphase zu McDonalds gehst und dir ein BigMac-Menü reinziehst oder so.“ #00:09:35-6#

17 I: Okay. Da würde ich später nochmal drauf zurückkommen mit deinen Eltern. Nochmal zum Körpergewicht zurück: Du hast jetzt gesagt, dass das durch das Studium kam und weniger Aktivität. War denn in der Kindheit oder Jugend auch schon mal Körpergewicht ein Thema, dass du da Gewichtsschwankungen hattest oder war das immer Nebensache? #00:09:57-7#

18 B3: Nee. Das war also/ Gut, ich weiß nicht ob du die kennst, meine Schwester die N.? #00:10:03-1#

19 I: Ja. #00:10:04-1#

20 B3: Genau. Also die hat ja echt eine Top-Figur und die hat immer das Zehnfache oder so von mir gegessen, also die hat auch echt viel Scheiße gegessen. Und die hat bisher immer noch keine Probleme, ich mein das sei ihr auch gegönnt (lacht). Aber ich war schon immer anders auch vom Körperaufbau oder so als die N., aber es war nie so, dass ich Gewichtsprobleme hatte. Also ich hatte für meine Verhältnisse damals, wenn ich mir jetzt die Fotos angucke, echt eine Top-Figur. Aber wie gesagt, ich bin halt auch mit dem Fahrrad in die Schule gefahren (lachend) und sonst fährt man ja auch überall mit dem Fahrrad hin, also das war eigentlich nie ein Problem, bis halt vor zwei Jahren oder so, als es dann irgendwann out of hands kam. #00:10:50-6#

21 I: Okay. Und das stört dich selber oder ist es vor allem so, dass dann zum Beispiel deine Eltern Kommentare dazu abgeben? #00:10:58-9#

22 B3: Also am Anfang fällt es einem ja gar nicht auf, es ist ja irgendwie so ein schleichender Prozess, wenn man zunimmt. Und dann ist es natürlich auch mir aufgefallen und dann ist man irgendwie selber unglücklich. Und bei meinen Eltern ist es halt dann auch so, dass sie einem sagen: Ja okay, alles gut, du bist trotzdem hübsch und unsere Tochter und wir haben dich lieb, wie du bist, aber ja, du hast jetzt irgendwie zehn fünfzehn Kilo zu viel. Guck doch mal, was du vielleicht machen könntest oder achte ein bisschen mehr drauf. Und genau. #00:11:32-0#

- 23 I: Okay, das heißt du hast schon ein körperliches Idealbild vor Augen? #00:11:35-8#
- 24 B3: Idealbild nicht, es ist eher was, womit fühle ich mich wohl. Also ich hab das dann auch relativ/ Das ist halt wirklich in einer kurzen Zeit von ein paar Monaten hab ich glaub ich fünfzehn Kilo zugenommen und dann hast du es einfach gemerkt. Also an deiner Beweglichkeit (lachend), an der Ausdauer und an deinen Gelenken auch, ja. Überall ein kleines Gewicht dran hängen und dich irgendwie runterziehen und du bist träge und auf einmal sitzt du dann auf deinem Bett, wenn du dich morgens anziehst und fühlst deinen Bauch auf deinen Oberschenkeln oder so (lachend) und also/ Idealbild nicht, aber so, dass ich mich wohlfühle und dass ich da hundertprozentig hinter stehe. Ist mir jetzt auch egal, also wie gesagt, meine Schwester ist auch immer da und man ist ja doch irgendwie immer ein bisschen so im Vergleich, aber es ist nicht so, dass ich dann mir denke: Oh mein Gott, ich will jetzt aussehen wie die N., sondern es ist eher: Ich will zufrieden mit mir sein, weil, wenn ich mich/ Also das hab ich aber auch durch Schule, Studium oder sowas relativ schnell gelernt, einfach so dieses, wenn du mit dir selbst im Feinen bist, das ist die Hauptsache und da gibt's für mich jetzt kein Ideal, das ist eher dann so phasenabhängig. #00:12:54-7#
- 25 I: Aber jetzt momentan bist du dann nicht zu hundert Prozent zufrieden, wenn ich das richtig raushöre? #00:13:01-7#
- 26 B3: Ja genau, also ich würde schon gerne wieder in meine Blazer und meine Blusen reinpassen (lachend), ohne dass irgendwie mein Hulk-Arm das durchbricht. Aber (..) ja. #00:13:13-1#
- 27 I: Du hast ja jetzt schon angemerkt, dass deine körperliche Aktivität ein bisschen nachgelassen hat. Machst du denn irgendwas sportmäßig? #00:13:28-8#
- 28 B3: Regelmäßig und so? #00:13:30-2#
- 29 I: Ja, jetzt gerade so, ja. #00:13:32-8#
- 30 B3: Also ich hab jetzt einmal die Woche Personal Training immer neunzig Minuten. Das mach ich jetzt auch schon seit ein paar Monaten, also eigentlich seit Corona. Hatte dann zwischendurch eine Pause (...), wo ich wieder zugenommen hab (lachend). Aber vor Corona hab ich auch angefangen zu fechten, da war ich einmal die Woche für zweieinhalb Stunden. Und ansonsten halt jetzt wenn Sommer ist, geh ich halt raus an den See und ich hab so ein Stand-Up-Paddle, was man erstmal aufpumpen muss, das ist schon ein Workout für sich (lacht), aber dann bin ich halt auch regelmäßig da rumgepaddelt auf dem See. Aber ich fahr halt nicht mehr zum Beispiel, obwohl ich es wirklich easy könnte, mit dem Fahrrad zur Uni oder so. Sondern da geht's mir dann zu viel bergauf, bergab und da setz ich mich dann lieber ins Auto. #00:14:26-7#
- 31 I: Ist denn generell Sport für dich auch was, was dir Spaß macht oder ist es mehr ein Zwang? #00:14:32-4#
- 32 B3: Also Sport an sich macht mir keinen Spaß (lacht), aber es hilft mir halt den Kopf freizukriegen. Und ich hab halt auch ADHS und ich merke, dass das besser für mich ist, gerade wenn ich jetzt so viel arbeite und Uni und ich mach jetzt noch nebenbei eine Ausbildung, so eine Jagdausbildung, dass mir das einfach hilft runterzukommen und abzubauen und wieder zu wissen: Okay, ich kann aber noch mehr geben. Also ich werde auch im Personal Training wirklich an meine Grenzen gepusht, dass ich denke ich sterbe (lachend), aber das ist irgendwie

danach ist es ein geiles Gefühl, ja, weil du hast es geschafft und das ist eher so das wo ich reinkommen muss und einfach die Routine bekomme ich dadurch eine andere, wenn ich es halt im Personal Training mache, anstatt einfach in Kurse oder ins Fitnessstudio zu gehen. Ja, dann findet man doch immer irgendwie eine Ausrede und so hab ich aber eine Trainerin, die mir alle drei Tage schreibt: Und hast du ein Workout gemacht und gehst du genug Schritte? Das ist dann nochmal ein bisschen was anderes, einfach bis sich dieser Schweinehund ein bisschen verkleinert hat. #00:15:40-5#

33 I: Okay. Gut, dann würde ich wieder so ein bisschen zurück zur Ernährung kommen. Wie würdest du denn dein Wissen über Ernährung so einschätzen? Du hast ja schon ein bisschen erzählt, dass deine Eltern dich da schon früh rangeführt haben, aber wirklich auch in Bezug auf die Nährstoffe und alles drumherum. #00:16:06-1#

34 B3: Also ich mach jetzt von der Uni her/ hab ich mich immer mehr mit dem Thema auseinandergesetzt. Also ich würde sagen, ich hab ein Basic Knowledge. Ich weiß jetzt Avocado ist fettig und Lachs ist auch fettig, also wenn ich mir jetzt ein Avocadobrot mit Lachs obendrauf und einem Rührei oder sowas dazu gönne, dann hab ich heute mir schon gegönnt. Aber an sich hat es für mich und für meine Ernährung bisher keine Rolle gespielt. Und jetzt hatte ich halt eine Hausarbeit, wo wir die Wirkung vom Nutri-Score auf die Kaufentscheidung gemessen haben und analysiert haben und dadurch hab ich mich halt viel mit dem Thema auseinandergesetzt, halt bezogen auf diesen Nutri-Score und wie der zustande kommt und welche Auswirkungen der hat, aber da bin ich halt jetzt immer mehr ins Thema reingekommen. Aber es ist nicht so, dass mich das jetzt bei meiner Lebensmittel- oder Kochentscheidung, Nahrungsaufnahme, -entscheidung so im täglichen Leben beeinflusst, dass ich mir denke so: Ach, jetzt hab ich aber Lust auf, keine Ahnung, irgendwelche Nährstoffe (lachend). #00:17:11-6#

35 I: Okay. Also dein Interesse an der Ernährung, an der Zusammensetzung ist hoch, niedrig, mittel? #00:17:22-0#

36 B3: Eher sehr niedrig. Also bei mir ist das eher hauptsache es schmeckt und ja, das passt. #00:17:30-1#

37 I: Okay. Verfolgst du denn irgendeine bestimmte Ernährungsweise? Also du hast ja auch schon gesagt, dass du eigentlich alles isst, aber gibt's irgendwas? Bist du Vegetarierin oder irgendwas bestimmtes? #00:17:49-3#

38 B3: Nee. Also ich verfolge nichts. Was ich halt jetzt versuche, ist ein bisschen weniger Kohlenhydrate zu machen, aber einfach so für den Bauchspeck. Aber von/ Also so, dass ich sage ich trinke keinen Alkohol oder ich esse keinen Fisch oder so/ Also ich hab keine bestimmte Diät, der ich in meinem Lebensalltag folge. #00:18:13-2#

39 I: Hast du denn überhaupt schon mal eine Diät gemacht generell? #00:18:17-2#

40 B3: Ja. Das mit den Trainern hier in F. Genau, das hängt auch hier. Da haben die mir dann aufgeschrieben, welche Guidelines ich hab, also dann wirklich mit grammgenauen Angaben. Wenn du hundert Gramm irgendwie Kohlenhydrate oder zwei Knäckebrote zum Frühstücke genommen hast, waren nicht zwei, waren vier oder fünf, dann waren das quasi deine Kohlenhydrate für den Tag. Dann kannst du noch fünfhundert Gramm Gemüse essen, drei Eier, so viel Gramm Fisch, Fleisch, Tofu oder so. #00:18:52-9#

- 41 I: Okay. Das heißt, du hast das unter Anleitung gemacht? #00:18:56-0#
- 42 B3: Mhm (bejahend). #00:18:56-7#
- 43 I: Hast du auch schon mal so eine Diät auf eigene Faust gemacht? #00:19:00-6#
- 44 B3: Mhm (verneinend). Nein. #00:19:02-6#
- 45 I: Okay. Und was war dein Ziel mit der Diät? #00:19:14-0#
- 46 B3: Ich wollte zehn Kilo abnehmen, weil es mir halt auch echt schlecht ging, also so mental auch. Und das wirkt sich ja dann auch oft schnell auf den Körper aus. Und hab dann mir gedacht: Okay, vielleicht hilft ja beides, einfach mal ein bisschen anders essen und Sport machen, vielleicht hilft das auch, um einen klareren Kopf zu kriegen. Und mein Ziel war es zehn Kilo abzunehmen in glaub ich drei (Verbindung unterbrochen). Hat sogar geklappt, also ich hatte fünfzehn Kilo abgenommen, einfach dadurch, dass ich kaum noch Alkohol getrunken hab (lachend) und mich halt an diesen Plan gehalten hab und aber trotzdem/ Also gut, am Anfang war es schrecklich, weil ich halt auch voll viel Fanta und Cola und so immer mit Zucker getrunken hab, also nicht die Light oder Zero Sachen und ich hatte echt am Anfang wie so ein Crack-Süchtiger Zuckerentzug und Kohlenhydrateentzug, aber nach zwei Wochen hatte ich dann das Gefühl, dass mein Körper sich da ein bisschen dran gewöhnt hatte und da hab ich auch echt innerhalb von der ersten Woche viereinhalb Kilo oder so abgenommen. Und als dann sich mein Stoffwechsel so umgestellt hatte, dann war das gar kein Problem mehr. Und weil ich halt auch super gerne koche, hab ich auch echt coole Sachen gemacht. Also ich hab mir so wie Curly Fries, diesen (Verbindung unterbrochen) aus allen möglichen Gemüsesorten gemacht, bis ich entdeckt hab, dass es Gemüsepommes gibt (lacht) und bin da halt voll kreativ geworden und es hat mir auch mega Spaß gemacht und das war sehr, sehr erfolgreich bis Dezember oder so letztes Jahr. Von Juni bis Dezember hatte ich das wirklich konsequent durchgezogen. #00:20:48-3#
- 47 I: Und was ist dann passiert? #00:20:51-3#
- 48 B3: Ach (lacht). Ja, dann kam Weihnachten, Klausurenphase und ich hab im Januar mit einem Jagdschein angefangen, also mit einer Jagdausbildung, und die ging halt von/ also die hat am zweiten Januar glaub ich angefangen oder am dritten Januar. Ganz ganz schrecklich war das. Und da waren wir halt immer von sieben Uhr dreißig morgens bis acht Uhr abends. Und das ist halt eineinhalb Stunden von meinem Wohnsitz entfernt, das heißt, wir mussten dann immer eine Stunde vorher losfahren. Und da hast du halt nur gegessen die ganze Zeit. Halt dir morgens auf dem Sprung dann deine drei Laugenstangen geholt. Mittags gab's dann immer irgendwie Schnitzel mit Pommes oder so. Und abends, wenn du dann um neun oder zehn nach Hause kamst, hast du halt auch einfach nur noch das gegessen, was da war. Das war einfach dann diese Vernachlässigung, die aber quasi alles, was ich mir in den Monaten davor aufgebaut hab (lachend), direkt wieder reingehauen hab und mein Körper anscheinend dann auch direkt wieder darauf angesprungen ist und dachte so: Oh geil, hier jetzt wieder Kohlenhydrate, gönn dir. Und dazu kam dann halt noch dieses gar nicht bewegt, weil es halt auch am Wochenende ging. Es ging vom dritten Januar bis zum entsprechenden Februar, jeden jeden Tag in der Woche (Verbindung unterbrochen). Und zu wenig Bewegung bis einfach auch immer nur eklig gegessen. #00:22:19-4#

- 49 I: Das heißt du hattest eigentlich in der Diät davor schon das Gefühl auf viel verzichten zu müssen, wenn ich das richtig verstanden habe? #00:22:26-6#
- 50 B3: Gar nicht. Also am Anfang ja. Also in den ersten zwei Wochen, aber einfach weil ich Bock hatte auf Fanta. Also ich weiß es nicht, ich hatte einfach so einen richtigen Nervenzusammenbruch (lachend), hab meine Mutter angerufen und gemeint ich schaff das nicht. Ich will jetzt einen Liter Fanta trinken und Nudeln mit Sahnesoße und Käse überbacken essen oder so. Also es war eher so ein Craving. Aber das war echt nur die ersten zwei Wochen und danach, weil ich halt auch so ein enges Coaching hatte da mit den Leuten aus F. hat das halt super geklappt. Also das war wirklich jeden Tag und von jeder Mahlzeit grammgenau. Foto schicken, was hab ich in welchen Mengen wie gegessen und wie zubereitet. Und ja, ich hatte durch Corona meinen Job verloren, deshalb hatte ich auch entsprechend Zeit und kein Geld und hab mir dann halt alles mögliche einfallen lassen. Echt cool. Also das einzige, was ich als Verzicht empfunden hab, war (..) ja, Alkohol. Aber mit/ Also ich hab mich dann auch zum Beispiel voll an diese Zero Sachen gewöhnt, also die sind jetzt wahrscheinlich auch nicht gut für deinen Körper und nährstoffmäßig, aber offiziell ja wenig Kalorien. Und ja, aber zum Beispiel hab ich auch festgestellt, dass mir seitdem ich dann das gemacht hab, so fettige Sachen gar nicht mehr vertragen hab oder es mir auch einfach teilweise nicht mehr geschmeckt hat. Dann wenn ich irgendwas normal gegessen hab. Sei es jetzt irgendsoein Billo-Baguette von der Tanke mal zwischendurch oder so, was man sonst früher einfach mal essen konnte, was nicht gut geschmeckt hat, aber es war wenigstens okay. Oder den Döner von nebenan. Und das kann ich mittlerweile gar nicht mehr essen. Oder wenn man sich mal irgendwie was beim Chinesen Take-Away holt und das dann so dick in Fett schwimmt und/ Also es hat schon sehr stark meinen Geschmack nochmal zusätzlich beeinflusst. Oder sensibilisiert, sagen wir es so. #00:24:28-6#
- 51 I: Mhm (bejahend). Aber jetzt machst du ja gerade keine Diät, richtig? #00:24:36-1#
- 52 B3: Jaa, also ich versuche das jetzt so einfach in meinen Alltag einzubauen. Dass ich anstatt, dass ich jetzt morgens so ein Baguette esse oder fünf Croissants, wie ich es halt vorher gemacht hab (lachend), jetzt halt Knäckebrot esse und ich mir jeden Morgen/ Ich hab es mir jetzt angewöhnt immer morgens mir ein Ei zu machen, wie gesagt dann ein zwei Scheiben Knäckebrot dazu. Das ist jetzt so meine Habit geworden. #00:25:00-0#
- 53 I: Erlaubst du dir denn jetzt grundsätzlich immer noch alle Lebensmittel? So wie du es früher gemacht hast? #00:25:07-7#
- 54 B3: Jaa, aber mit einem schlechten Gewissen dann. So also was ich halt gar nicht mehr mache ist, dass ich mir so Kuchen oder sowas wirklich kaufe. Oder ja, manchmal ein Eis oder so, aber das hat nichts mit erlauben zu tun, sondern auch eher weil ich da gar keine Gelüste mehr dazu hab. Ich bin so ein Genussmensch und wenn ich Lust hab auf Alkohol, wenn ich Lust hab auf was Süßes oder so, dann mach ich das. Aber was ich halt mache ist, ich bestelle per Rewe Lieferservice immer, weil ich erstens es mittlerweile durch Corona hasse einkaufen zu gehen, weil mich das alles immer abfuckt und aggressiv macht, wie sich die Leute da verhalten und ich nicht mehr diese Impulskäufe hab. Also ich kann wirklich zuhause sitzen, ich kann mir Gedanken machen, auf was hab ich Bock, was will ich ausprobieren und dann kauf ich das. Und wenn ich so sonst in den Rewe oder Kaufland hier gehe, ja gut, dann lauf ich halt dann doch an der Ofenfrische vorbei und denk mir so: Oh ich hab jetzt mega lange keine Pizza oder Piccolinis mehr gehabt. Und das ist so ein bisschen meine Taktik, mich da selber zu disziplinieren und es ist halt find ich auch kosteneffizienter, als wenn ich einfach mit Hunger

einkaufen gehe (lacht). #00:26:20-6#

55 I: Okay, also der Geschmack spielt ja für dich eine sehr große Rolle, hast du ja schon gesagt. Aber du scheinst ja jetzt trotzdem nachdem du diese Diät gemacht hattest auch schon auf die Nährwerte und/oder Kalorien zu achten? Wie ist das so, welche Kriterien bestimmen dann letztendlich, was du isst? #00:26:43-9#

56 B3: Ich glaub es ist so ein Mischmasch. Weil mir halt auch viele erzählt haben zu dem Thema, warum ich jetzt was am besten esse und wie mein Körper darauf reagiert. Also einfach durch diesen Aufklärmechanismus oder dieses aufklärende Gespräch. Und da hängt diese Liste, die die mir geschrieben haben. Ich dadurch halt auch wirklich eine Veränderung gemerkt hab. Also ich hab gemerkt, wenn ich abends mir nicht fünf überbackene Tortellini-Packungen reinziehe (lachend), hab ich auf einmal, wenn ich morgens aufstehe irgendwie mehr Energie oder wenn ich viele Proteine esse und Gemüse, dann werde ich trotzdem satt, auch wenn es nicht so schnell geht. Also ich hab nicht so dieses: Ah, jetzt bin ich gesättigt. Sondern es braucht halt irgendwie zehn zwanzig Minuten nach dem Essen. Aber ja, wie du sagst, es ist eher so, wie sag ich das, es ist eher per Zufall und dadurch, dass ich gemerkt hab, dass es einen Unterschied macht WIE ich mich ernähre. Und nicht auf/ Ich mach das eher, weil ich wirklich im Alltag auch merke, dass es einen Unterschied macht, als dass ich jetzt auf die Nährwerte gucke, sondern dass es quasi eher die Konsequenz daraus, dass ich merke, es macht einen Unterschied wie man sich ernährt (lachend). #00:28:05-2#

57 I: Und es tut dir dann gut? Also dir geht's dann besser? #00:28:09-1#

58 B3: Mhm (bejahend). Genau. #00:28:10-6#

59 I: Isst du denn trotzdem auch mal Lebensmittel, wo du weißt, die tun dir eigentlich nicht gut. #00:28:16-1#

60 B3: Absolut, ja (lacht). Der Pizzakarton liegt hier (lachend). Aber ich versuch es dann halt auszugleichen. Also ich hatte jetzt am Montag eine Prüfung und hab dann halt morgens wieder meinen Eierscheiß gegessen. Mittags war ich dann depressiv, weil ich dachte, dass ich durchgefallen bin und hab gar nichts gegessen. Und als ich dann wusste, dass ich bestanden hab, hab ich mir halt irgendwie eine Pizza geholt, aber das war/ Dann weiß ich so für mich: Okay, das ist jetzt nicht Top, aber einmal in der Woche, zweimal in der Woche kann man es mal machen. Und (..) ja. Also wenn ich richtig Lust hab, ich versuch es nicht vorsätzlich zu kaufen, aber wenn ich sage, ich hab jetzt richtig richtig Lust, dann werde ich dem auch nachgeben, so weil ich auch für mich gemerkt hab, wenn ich mir was zu sehr verbiete, dann ist das ganz kontraproduktiv. #00:29:11-0#

61 I: Mhm (bejahend). Wie ist das denn generell am Tag, wie stark kreisen deine Gedanken um's Essen? #00:29:22-7#

62 B3: Bei mir kommt es drauf an, ob ich was zu tun hab oder nicht. Also ich hab es jetzt zum Beispiel heute einfach vergessen. Ich hab um sieben oder so gefrühstückt und hab jetzt die ganze Zeit gearbeitet durchgehend und zum Beispiel hab ich es jetzt vergessen Mittag zu essen. Und dann hab ich aber auch keinen Hunger. Also ich meine, gut ich saß auch den ganzen Tag nur rum. Wobei hab ich Kalorien verbraucht? Aber das ist bei mir/ Also ich rauche auch ab und zu oder ich rauche (lacht) und das ist bei mir wie beim Essen. Also wenn ich was zu tun hab und wenn ich beschäftigt bin, dann ist das eigentlich eine ziemlich gute Ablenkung. Aber wenn

ich jetzt zuhause sitze und Online-Vorlesung hab und mir da jemand von zehn Uhr morgens bis neunzehn Uhr dreißig abends erzählt, keine Ahnung, irgendeine Scheiße über BWL, dann sitz ich halt da, mir ist krass langweilig und dann denk ich mir so: Oh ja. Dann bist du halt auch mal auf Instagram oder guckst irgendwie Fernsehen und dann denkst du dir so: Ja, was soll ich jetzt machen. Also ich bin echt so ein auch ein Langeweile-Esser und ein Ich-bin-jetzt-schlecht-gelaunt-Esser. Also wenn mich irgendwas nervt oder ich abgefickt bin oder ich denke, ach es ist alles blöd jetzt, dann koch ich mir halt was Schönes. Also das ist bei mir halt so ein, ja gute Laune Fluchtmechanismus, dass ich mich da hinsetze und sage: Okay, jetzt will ich mal das und das kochen. Aber ich hör dann halt nicht auf nach einer Portion, sondern ich hab das nicht, dass ich so ein Sattgefühl habe, sondern ich kann wie ein Hund eigentlich immer essen. #00:31:00-1#

63 I: Bei dem Sättigungsgefühl, genau da wollte ich nämlich nochmal nachhaken, wie da so dein Gefühl ist, ob du das halt eben schnell merkst? #00:31:10-5#

64 B3: Ich hab kein Sättigungsgefühl. #00:31:12-5#

65 I: Du hast ja vorhin auch mal gesagt, dass es manchmal sehr lange dauert bei dir, aber dann merkst du es auch. Also es dauert eine Weile und dementsprechend überschreitest du es dann aber auch oft? #00:31:25-8#

66 B3: Ja, ja, absolut. Also wie gesagt, ich war teilweise (Verbindung unterbrochen)/ Wir waren in so einem All-Inclusive-Hotel und ich hab wirklich morgens sechs oder sieben Croissants gegessen (lacht) und dann noch ein Brötchen und fünf O-Saft oder so dazu getrunken, also wahrscheinlich die Kalorien für zwei Jahre in einer Mahlzeit reingehauen. Aber wie gesagt, wenn mir was gut schmeckt, ist es egal, dann kann ich mich da auch ins Koma essen, ob ich dann/ Mittlerweile jetzt durch's älter werden merke ich tatsächlich, wenn ich zu viel gegessen hab, das hatte ich vorher nicht. Das hatte ich jetzt letztens zum ersten Mal, dass ich auch echt schlecht geschlafen hab, als ich irgendwie zu viel Raclette gegessen hatte. Und, ja vielleicht (Verbindung unterbrochen) älter werden dann. #00:32:17-8#

67 I: Okay (kurzes Verbindungsproblem). Beim Hunger dann andersrum gefragt: Jetzt hast du ja auch den ganzen Tag über nichts gegessen seit heute Morgen um sieben und da ist dann auch wirklich kein Hunger? Spürst du den gut, wenn er da ist? #00:32:55-8#

68 B3: Also wenn ich wirklich jetzt Hunger habe, also richtig richtig Hunger, natürlich das merke ich. Aber also ich kann ihn verdrängen. Ich weiß nicht, ob es der richtige Begriff ist, aber den kann ich als Sinneswahrnehmung leichter zurückschieben. Wenn ich aber jetzt nicht noch was zu tun hab oder aufräumen muss oder keine Ahnung, irgendwelche Sachen prokrastinieren kann, sondern in meinem Bett jetzt liegen würde oder auf mein Handy gucken würde, dann könnte ich an nichts anderes denken. Oder wenn jetzt angewandte Statistik ist und dann könnte ich definitiv an nichts anderes denken, außer daran: Es ist gleich achtzehn Uhr, wenn ich jetzt anfangen zu kochen, dann kann ich um neunzehn dreißig essen und das ist ja noch so lange hin. Also das ist bei mir echt situationsabhängig. #00:33:45-3#

69 I: Okay. Also du verdrängst den schon auch oft mal? #00:33:50-6#

70 B3: Eigentlich nicht. Also nur wenn ich super viel zu tun hab (lacht). #00:33:54-7#

71 I: Okay. Also ist Stress bei dir auf jeden Fall ein Faktor, der dazu führt, dass du den Hunger

ignorierst? #00:34:02-4#

72 B3: Sowohl als auch. Also ich kann Stress haben und super viel essen, wenn es Stress ist, der mir keinen Spaß macht. Ich arbeite wirklich super gerne und wenn ich dann das Gefühl hab, dass ich jetzt auch mal eine Aufgabe hab, die mir Spaß macht oder wenn ich in einer Vorlesung bin oder ja, für den Jagdschein zum Beispiel lerne, dann kann ich das zurückschieben, weil das was ist, dann komm ich wie in so einen Konzentrationstunnel. So einen Hyperfokus hab ich dann. Und dann kann ich das auch zur Seite schieben. Aber wenn, wie gesagt jetzt was ist, was mich wirklich schwach tangiert und interessiert, dann kann ich das nicht. Also dann hab ich auch schon/ Wenn du morgens um acht Uhr dann Vorlesungsbeginn hast und dann ist es neun Uhr dreißig und dann kannst du schon an nichts anderes denken außer, dass nachher in der Kantine (Verbindung unterbrochen). #00:34:59-1#

73 I: Mhm (bejahend). Wie ist es denn, wenn du sehr gut drauf bist oder es steht ein Fest an, isst du dann genauso viel wie sonst oder mehr oder weniger? Vor allem in Gesellschaft. #00:35:09-6#

74 B3: Also ich esse eigentlich immer gleich viel. Also ich hab mal Phasen, wo ich richtig (Verbindung unterbrochen) was zu essen. Also das ist bei mir nicht gesellschaftsabhängig. Also natürlich, ich merk das so, wenn ich jetzt zum Beispiel mit meinen Nachbarn zu Abend esse und die irgendwie nur so zwei Scheiben Brot essen und ich ess da so den halben Brotlaib weg, dann denke ich mir schon so: Okay krass, sind die jetzt wirklich schon satt und es liegt an mir, dass ich nicht satt werde (lacht)? Aber es ist nicht so, dass ich mich davon beeinflussen lasse. Also in meinen Eating Habits, weil dann so, wenn ich mit meinen Mädels weggehe und die bestellen sich dann irgendwelche Bowls oder sowas, dann/ Also sollen sie halt machen, für mich wär's nichts. Also ich bin da nicht so, dass ich da dann denke: Oh nee, was denken die von mir, jetzt zieh ich mir hier den dritten Cheeseburger rein oder sowas hab ich zum Glück nicht. Also, weil ich kenne viele von meinen Freundinnen oder auch in der Uni hab ich das mitbekommen, die da echt Probleme mit hatten, aber das hab ich nicht. #00:36:16-0#

75 I: Wie ist es denn andersrum, wenn jemand zu dir sagt: Probier doch mal. Du hast aber eigentlich gar keine Lust oder keinen Hunger. Lässt du dich da dann überreden? #00:36:24-7#

76 B3: Ja, ja. #00:36:27-8#

77 I: Okay. Dann wollte ich nochmal fragen zu deinen Mahlzeiten: Planst du deine Mahlzeiten auch ein bisschen oder ist das immer spontan so wie es kommt? #00:36:50-9#

78 B3: Wie meinst du das mit planen? Also was ich koche oder die Uhrzeit? #00:36:55-2#

79 I: Genau, sowohl als auch. Also dass es bei dir fixe Uhrzeiten gibt oder dass du dir vorher schon überlegst, was mach ich dann? #00:37:05-7#

80 B3: Also überlegen ja schon, weil ich ja mit App einkaufe und ich mir einfach auch Gedanken mache, was esse ich gerne, auf was hab ich Lust. Und dann hab ich aber/ Kauf ich/ Ich bin sehr faul, ich bestelle das einmal in der Woche, hole dann mein Körbchen ab bei Rewe und dann hab ich meinen Kühlschrank voll und dann kann ich mir aber immer überlegen: So, was mach ich mir heute? Aber ich weiß im Hinterkopf das und das hab ich da. Und dann gibt's auch mal Tage, wo man dann keine Lust hat so auf das, was man sich vorgenommen hat. Dann esse ich es halt auch nicht. Also ich bin da echt sehr genuss/ oder ja, lustgesteuert. Und morgens, ich

hab halt mittlerweile diese Morgenroutine entwickelt, dass ich echt/ Außer ich bin jetzt bei meinen Eltern zu Besuch und da gibt's dann immer schön Brötchen oder sowas. Aber wenn ich hier alleine in meiner Wohnung bin, dann esse ich echt nur diese ekligen Maiswaffeln und sowas, aber es hilft halt. #00:38:03-1#

81 I: Also es schmeckt dir eigentlich gar nicht? #00:38:04-1#

82 B3: Also ich find natürlich ein Baguette oder ein Croissant morgens zum Espresso viel leckerer als eine Maiswaffel mit Rührei und so Light-Frischkäse. Also es ist einfach nicht meins (lacht). #00:38:17-8#

83 I: Aber du isst es, weil du denkst, es ist die gesündere Alternative? #00:38:23-4#

84 B3: (...) Ich weiß nicht, warum ich es esse. Also ich glaub es ist auch weil's da ist mittlerweile, weil ich dafür gesorgt hab, dass es einfach da ist, weil ich sonst halt auch immer noch Ausweichprodukte habe (lachend). Und es ist dann in dem Sinne funktional einfach auch, ja dann denke ich mir halt so: Okay, dann esse ich halt jetzt morgens Maiswaffeln. Und man gewöhnt sich tatsächlich an den Geschmack finde ich, mehr oder weniger gewöhnt man sich dran. Wenn ich jetzt die Wahl hätte den Rest meines Lebens Maiswaffeln essen zu müssen oder ein Schokocroissant, würde ich mich immer für's Schokocroissant entscheiden, anstatt für die trockenen Maiswaffeln, die schmecken wie Löschsand (lacht). #00:39:09-9#

85 I: Aber denkst du, dass es da vielleicht einen Zusammenhang geben könnte, wenn du dann bei deinen Eltern zu Besuch bist und da gibt's dann Brötchen oder Croissants, dass du dann umso mehr Lust darauf hast? #00:39:21-8#

86 B3: Ja, ja. Wenn dann da jemand sitzt, mein Papa, und sich da ein Brötchen Reinhaut und ich sitze da mit meiner ekligen Maiswaffel und Frischkäse und einer Gurkenscheibe drauf und ich mir dann denke: Ach, so ein Brötchen mit Butter und Käse oder sowas, ja. Dann ist der Fressneid da. #00:39:47-1#

87 I: Okay. Ich überlege kurz, ob noch was offen ist (...). Genau, noch eine Frage zu deiner Essgeschwindigkeit: Wenn du jetzt isst, du hast ja vorhin schon mal gesagt, manchmal hast du dann mehrere Packungen von irgendwas gegessen, isst du dann manchmal sehr schnell oder isst du auch manchmal bewusst und achtsam? In welchen Situationen isst du wie? #00:40:37-4#

88 B3: Also ich/ (...) Ja, also dadurch, dass ich alleine wohne, esse ich glaube ich nicht achtsam, was meine Geschwindigkeit angeht, also überhaupt nicht, weil ich halt auch meistens Fernsehen gucke beim Essen (lacht). Das ist glaub ich auch nochmal ein großer Faktor, auch wenn ich jetzt mir richtig schön gekocht hab und das schön anrichte und mir da echt den Aufwand mache, verputze ich das dann trotzdem innerhalb der Zeit, in der Netflix hochlädt und ich mein Profil ausgewählt hab und die Serie. Dann in der Zeitspanne ist das dann schon teilweise weg (lachend). Aber ja, also das liegt glaub ich auch daran, dass man dann alleine ist. Also weil man auch keinen Sparringpartner oder so hat. Und ich hab ein Jahr lang in Stuttgart Praktikum gemacht 2019 und hab da in einer ganz schrecklichen WG mit sieben Indern und einem Afghanen gewohnt, das war ganz ekelhaft und bin nur essen gegangen (lachend). Oder hab mir was Take Away geholt. Aber ich bin halt auch oft dann mal abends ins Restaurant gegangen oder irgendwie morgens Brunchen, wenn es halt ging und da hab ich gemerkt, das ist was anderes. Also da sitze ich dann und habe wirklich bewusster gegessen, aber ich hab halt auch

kein Fernsehen geguckt dabei. Also ich glaube, dass der Faktor Fernsehen gucken und auf dem Sofa essen schon einen riesigen Unterschied macht (lachend). #00:42:09-5#

89 I: Hast du dann im Restaurant auch weniger gegessen? #00:42:15-6#

90 B3: Ja, halt das was ich mir bestellt hab nur. Also dann hab ich halt aufgehört und wenn ich mir jetzt dasselbe zuhause gekocht hätte, kocht man ja selten nur für eine Portion, also es ist ja immer irgendwie zu viel. #00:42:29-5#

91 I: Und bist du dann auch so, dass du das aber immer auf isst? #00:42:36-9#

92 B3: Also deshalb versuche ich das auch dann einfach so Mealprepping zu machen, dass ich mir Tomatensoße oder keine Ahnung, irgendwas vorkoche oder abbrate und gekocht hab und dann schon im Tiefkühler hab, dass wenn ich jetzt so Tage hab wie heute, wenn ich jetzt Hunger gehabt hätte oder Lust gehabt hätte was zu essen heute Mittag, ich einfach nur auftauen kann. Sei es jetzt irgendwie so indisch, Tikka Masala oder sowas. Dann gibt es immer mal so Tage, wo ich richtig Lust habe zu kochen und dann mach ich einen Großeinkauf. Und wenn's halt geht bei der Mahlzeit mach ich das so/ Also versuche ich mir das jetzt anzugewöhnen, einfach dass man dann doch nicht zu McDonalds fährt in der Mittagspause. #00:43:24-9#

93 I: Aber hast du selbst für dich so ein Motto: Der Teller muss aufgegessen werden? #00:43:28-5#

94 B3: Nur wenn's schmeckt. #00:43:32-5#

95 I: Also sonst kannst du es auch liegen lassen? #00:43:33-9#

96 B3: Ja, es sei denn ich bin jetzt irgendwo eingeladen und dann denk ich mir, dass das unhöflich ist. Also ich war jetzt bei einer Kommilitonin eingeladen und die hat Kohlsuppe gemacht und es war wirklich super widerlich, aber ich hab es aufgegessen, weil ich mir dachte: Oh, die hat sich jetzt voll die Mühe gemacht und ist voll begeistert von ihrem Essen. Kannst du ja nicht nach einmal nur dran riechen schon sagen so: Find ich schon ganz schön eklig. Aber an sich, wenn ich jetzt im Restaurant bin oder so und mir das einfach nicht schmeckt oder das ekelhaft ist, dann hab ich das nicht, weil das Essen ist für mich Genuss in der Regel, außer bei Kohlsuppe (lacht). #00:44:14-7#

97 I: Das ist ein sehr schönes Schlusswort, wie ich finde (lachend). Ja, ich bin soweit durch mit meinen Fragen. #00:44:25-8#

98 B3: Okay. #00:44:27-1#

Anhang M: Interview 2 Befragte 3

- 1 I: Ja, dann erzähl mir doch einfach mal, wie du das Tracken so fandest. #00:00:08-6#
- 2 B3: Also ich hab erst ein bisschen rumprobiert mit so verschiedenen Apps, wo ich aber dann festgestellt hab, dass das dann meistens so ein Premium-Modell ist, wo du am Anfang irgendwie was eintragen kannst, aber ich das dann immer lieber/ oder festgestellt hab, dass ich das lieber auch so mache, dass ich mir angucken kann, was hab ich die anderen Tage gegessen. Weil du trägst das ein und dann guckt man es sich nicht an oft, aber wenn man dann abends irgendwie mal im Bett liegt oder, keine Ahnung, sich überlegt, was man essen will, finde ich es halt ganz cool, dass man bei manchen Apps zum Beispiel auch dieses Yazio, mit diesem Apfel-Logo, da kannst du halt zurückgehen auf die Tage und hast dann da entweder ein Häkchen oder ein X in deinem Terminkalender. Das finde ich halt ganz cool, weil du halt dann auch rückblickend siehst: Okay, was waren gute Tage, was waren schlechte Tage und warum? Also in welcher Mahlzeit. Was ich ein bisschen seltsam fand, ist so, du kannst da ja auch Ziele eingeben, die dich dann irgendwie coachen sollen von der Kalorienmenge. Ich glaube nicht, dass das wirklich realistisch was bringt, ja, weil du dann irgendwie trotzdem pro Mahlzeit siebenhundert oder achthundert Kalorien zu dir nehmen konntest. Weiß ich nicht, ob das jetzt reicht bei meinem Aktivitätslevel (lachend), um irgendwie/ Ich hatte da auch was verrücktes angegeben, irgendwie so fünf oder sechs Kilo in einem Monat. #00:01:35-4#
- 3 I: Dass du die verlieren möchtest? #00:01:36-9#
- 4 B3: Ja. So einfach mal, um zu gucken, was die so vorschlagen und wie schnell ich dann da drüber wäre. Und das waren irgendwie trotzdem 1600 Kalorien am Tag. Fand ich jetzt eigentlich ein normaler/ Also ich konnte trotzdem Pizza essen und ein Gläschen Wein trinken, ohne dass ich da zwingend über diese Kalorien gekommen bin. Ansonsten, bei mir hat es halt nicht so diesen erzieherischen Effekt. Also ich bin da auch jemand, den das nicht so pusht, wenn die App sagt, das hat so und so viele Kalorien. Ich glaube da gibt es Leute, die wesentlich anders strukturiert sind, die da wirklich über alles nachdenken und da immer immer drüber nachdenken, was ist hier mein Ziel, jetzt hab ich aber das zu viel. Also auch beim Essen selber da mitzählen. Das ist es bei mir nicht, sondern ich esse und dann trage ich es ein. Ich trage nicht vorher ein und esse dann. #00:02:32-4#
- 5 I: Okay. Das heißt, du schätzt das dann? #00:02:34-9#
- 6 B3: Nee, ich weiß ja, was ich da gegessen hab. Also ich guck dann so, wenn ich mir morgens ein Brötchen beim Bäcker und einen Espresso geholt hab, dann trag ich das ein. Aber es ist nicht so, dass ich mir schon morgens Gedanken mache: Okay, ich will aber jetzt nur zweihundert Kalorien essen, ich kaufe mir nur ein Bircher Müsli oder gar nichts, so weißt du was ich meine? #00:02:56-6#
- 7 I: Ja. #00:02:57-7#
- 8 B3: Und das war eigentlich ganz cool. Ich fand es jetzt nicht so ein Aufwand, muss ich ehrlich sagen, weil man halt immer mal doch irgendwie zwei drei Minuten hat, das reinzupflegen. Und ja, was ich halt immer ein bisschen schwierig finde, ist dann so, wenn man doch Alkohol trinkt. Ich glaube, dass das auch so ein bisschen der Blind-Spot bei diesen ganzen Kalorientracking/ Ja, ich glaube man kann sich da sehr schnell was vormachen, weil wenn man dann mal irgendwie bei jemandem auf dem Teller probiert: Mhh, wie schmecken denn die Tortellini oder wie sind deine Nudeln? Ja, das trägt man ja nicht ein. #00:03:36-0#

- 9 I: Auch den Alkohol hast du nicht eingetragen? #00:03:38-0#
- 10 B3: Ich hab's dann immer nochmal versucht. Ich hab dann so eins zwei Gläschen reingemacht, aber dann war ich so, wenn man dann nochmal nach dem Essen, wenn man schon auf der Couch lag, weggegangen ist, dann nicht mehr. #00:03:51-8#
- 11 I: Okay. Du hast ja am Anfang gesagt, du hast mehrere Apps ausprobiert, hast du dich dann irgendwann für eine entschieden? #00:03:58-9#
- 12 B3: Ja. Also ich hab/ Erst hatte ich dieses Arise, heißt das glaub ich. Aber das war halt, wie gesagt, du bist da relativ schnell an diese Premium-Grenze gestoßen, was mich dann halt einfach nur noch abgefickt hat, weil es auch ziemlich unintuitiv war zum eintragen und bei dem anderen fand ich es halt auch cool, bei der App die ich jetzt benutze, dass die sich mit meinen Apple-Health-Daten so verknüpfen lässt und da kann man auch relativ viel analysieren lassen oder angeblich analysieren lassen. Ob man genug Ballaststoffe isst, ob man zu viel Kohlenhydrate isst, wie aufgrund der Ernährung irgendwie die Gesundheit aussehen soll. Und genau, das fand ich halt irgendwo ein bisschen ausschlaggebend, weil ich das ganz cool finde, wenn du diese Konnektivität untereinander im Handy hast und dass das dann auch nochmal anders ausgewertet wird von der Darstellung, das User-Design. #00:04:56-6#
- 13 I: Okay. Was genau hat dir daran gut gefallen, an dem User-Design von der App, die du dann benutzt hast? #00:05:01-7#
- 14 B3: Halt vor allen Dingen die Schnittstelle zu Apple. Also zu den Apple Apps, wo ich dann auf meiner Uhr sehen kann: Hier, du bist scheiße, du hast zu viel Alkohol getrunken und Pizza gegessen (lachend). Das wirkt sich jetzt so und so aus. Also Apple gibt ja dann auch so Empfehlungen und sagt dann so: Jetzt bist du weniger fit, du sollst irgendwie schweratmiger werden, schlechten Schlaf haben oder sowas. Ob das dann stimmt, ist ja nochmal was anderes, aber ich find es halt einfach cool, wenn man so eine breite Information draus generiert. Natürlich ist das wahrscheinlich nicht zugeschnitten und individuell, dass sich da jemand hinsetzt, aber du kriegst halt anstatt einfach nur ein rotes X gesagt: Okay, warum ist das so und welche Konsequenzen hat das? Also ich glaub, das ist auch das, wo man am ehesten, wenn's jetzt um Abnehmen oder gesunde Ernährung geht, das auch die nachhaltigste Veränderung birgt, wenn du irgendeine Begründung und einen größeren Background noch drumherum bekommst von Informationen her. Und dass es halt intuitiv ist und ja, dass man einfach nur auf ein Plus drücken muss. Das war halt auch ganz spannend. Und dass du halt auch eine relativ große Datenbank schon hattest von Mahlzeiten, ja, wo du dann sagen konntest: Okay, ja gut, ich hab jetzt irgendwie Nudeln Bolognese gegessen, das hat irgendjemand schon mal eingetragen, das wird schon irgendwie stimmen, ja. Ob das dann stimmt oder nicht, ich hab dann immer/ Am schwierigsten war das, auch die Bewertung, ja, also sind das jetzt hundert Gramm Nudeln Bolognese gewesen, weil ich es halt auch jetzt nicht mehr abgewogen hab oder waren das irgendwie fünfhundert Gramm. Und da hab ich dann halt immer ein bisschen geschätzt. #00:06:53-1#
- 15 I: Okay. Welche Angaben musstest du denn am Anfang in der App von dir persönlich machen? #00:07:00-4#
- 16 B3: Alter, Größe, Gewicht und Ziele. Warum ich diese App benutzen möchte, also um Gewicht aufzubauen, abzunehmen, zu halten oder so, ja. #00:07:11-7#

- 17 I: Okay. Und du hattest ja gesagt, du konntest auch noch angeben, wie viel Kilo du in einem Monat verlieren möchtest. Das heißt, du hast dann insgesamt als Ziel abnehmen gewählt? #00:07:23-0#
- 18 B3: Ja. #00:07:26-3#
- 19 I: Okay. Wie sieht es denn jetzt aus? Willst du nach dem Experiment weiter tracken oder nicht? #00:07:35-4#
- 20 B3: Also nicht mit der App, sondern eher über den Menschen doch. Weil ich glaube, dass es da nochmal eine andere Verbindlichkeit gibt, weil so bei einer App hast du die Verbindlichkeit dir gegenüber und wenn ich jetzt einen Trainer hab oder irgendeinen Coach, ja, der ist nicht wie eine App, die dir eine Push-Benachrichtigung schickt und sagt: Und, so keine Ahnung, was gibt's heute zu Mittag? Sondern, der sagt dann: Und, wie viel hast du davon gemacht, was ist/ Also weißt du, da hast du nochmal eine andere Verbindlichkeit, die ich eher bevorzuge und die ich auch besser finde, weil es halt auch wirklich dann um das geht, was du genau gebraucht hast. Also ich muss dann nicht irgendwie schätzen, wie viel Gramm das sind, sondern ich/ Vielleicht hätte ich das auch machen können in der App, aber dafür bin ich halt dann zu faul. Sondern es ist dann wirklich so: Ich für mich koche und esse dann bewusster, weil ich weiß, dass da auch jemand ist, der nochmal drüber guckt und das ist irgendeine Person. #00:08:41-7#
- 21 I: Also du vertraust da dem Menschenverstand mehr als einer App? #00:08:46-8#
- 22 B3: Ja, ja. Weil die ja auch dann einen kennen und wissen, ob ich mich jetzt/ wie ich mich bewege, ob man mal Training gehabt hat, das kann man ja auch alles mit in der App eingeben, aber ich glaub es ist immer nochmal was anderes und ist dann doch schwierig zu verallgemeinern im Großen und Ganzen. #00:09:08-0#
- 23 I: Okay. Wie schätzt du denn jetzt dein Ernährungswissen ein, nach den zwei Wochen tracken? #00:09:13-4#
- 24 B3: (lacht) Genauso wie vorher. #00:09:16-1#
- 25 I: Okay, das war eine klare Antwort (lacht). Hat sich deine Ernährung irgendwie verändert durch das Tracken? #00:09:25-5#
- 26 B3: Nein (lacht). #00:09:27-4#
- 27 I: Nein, okay. Das heißt, man könnte sagen, du hast nach wie vor auf dieselben Dinge geachtet beim Essen wie vorher? Also Geschmack war es bei dir ja vor allem? #00:09:37-6#
- 28 B3: Mhm (bejahend). Ja, ja. Auf jeden Fall. #00:09:39-8#
- 29 I: Das ist nach wie vor so? #00:09:41-8#
- 30 B3: Ja. #00:09:43-2#
- 31 I: Mhm (bejahend). Vor allem, weil du ja auch gesagt hast, du hast erst gegessen und es dann eingegeben, also hast du einfach gegessen und das nicht an den Kalorien orientiert? #00:09:52-

0#

32 B3: Genau. Ja. Genau. Also halt wirklich ganz ganz frei einfach mal, auch um zu gucken, wie/ Ja, esse ich wirklich so scheiße, wie ich denke? Ja, kalorienmäßig oder nicht. Und das ist halt auch so glaub ich der Punkt, wo die App einem dann halt krass was vorlügen kann oder man sich selber was vorlügen kann. #00:10:13-1#

33 I: KANN oder war das bei dir auch so? Also was kam denn raus? #00:10:17-8#

34 B3: Ich weiß es nicht. Also ich hab echt dann jeden Tag irgendwie so 1700 oder 1800 Kalorien gegessen und dann sagt die App immer so: Voll okay, wenn du zehn Kilo abnehmen willst (lacht). #00:10:30-6#

35 I: Hast du denn bewusst auch mal Lebensmittel weggelassen, außer das mit dem Alkohol, was du schon gesagt hattest? #00:10:35-4#

36 B3: Nee. Also ich hab jetzt nicht so drauf geachtet, weil ich halt auch jetzt so zwei heavy Wochen hatte mit Klausuren und Arbeit und dann/ Das war halt sowas, was mich überrascht hat, weil die App so gemeint hat: Ja es ist alles gut. Also so, obwohl man dann irgendwie abends mal drei vier Gläser Wein trinkt und dann hast du ja eigentlich schon super viele Kalorien. Oder wenn's einfach nur ein Bier ist irgendwie mal nach der Arbeit. Natürlich man hat dann mittags mal einen Salat gegessen oder irgendwie morgens nur ein Brötchen oder gar nichts oder nur so ein Proteinpancake. #00:11:16-3#

37 I: Wegen der App oder weil das einfach so war? #00:11:20-5#

38 B3: Weil ich es mir mittlerweile so angewöhnt hab. Also ich esse oft/ Dann mach ich mir so mit diesem Proteinpulver so Proteinpancakes oder einfach nur ein Rührei mit einer Maiswaffel, weil ich morgens halt einfach was zu essen brauche und ich glaube mein Frühstück hat mich halt immer so ein bisschen über den Tag gerettet (lacht). Aber so Mittagessen hab ich mir halt mittlerweile auch einfach angewöhnt, dass ich mir dann immer irgendwie eine Gemüsepfanne mache oder mal ein Risotto mit ganz viel Streckmaterial drinnen, ja, dass dann bei jedem zweiten Bissen nur noch ein Reiskorn drin ist (lacht). Aber ich weiß es nicht. Ich kann es halt auch aufgrund meines Wissens nur bedingt einschätzen, aber ich find es halt besser, wenn du wirklich ein direktes Feedback auch mit einer Begründung kriegst, wie ich das halt bei meinen Coaches da hatte, die dann sagen: Hey super, das sieht ja auch lecker aus oder so. Weißt du, es ist halt einfach ein bisschen ein anderes Ping Pong als über eine App. #00:12:16-0#

39 I: Und was für ein Gefühl hat dir das gegeben, wenn du am Ende des Tages deine Kalorien eingehalten hattest? #00:12:25-3#

40 B3: Dann dachte ich mir so: Okay krass, dann kann ich mir ja eigentlich nochmal was gönnen (lacht). Also wirklich, ich bin ein Alptraum für sowas, ja. #00:12:33-8#

41 I: Also warst du dann auch stolz auf dich oder war das eher so: Naja, stimmt eh nicht? #00:12:39-8#

42 B3: Das war eher so: Naja, ich glaub nicht, dass das stimmt. Aber das ist/ Also, was ich nicht gedacht hätte, weil eigentlich find ich sowas/ also wie gesagt sehr cool. Ich bin jemand, der

auch eigentlich sehr so alles mögliche über Konnektivität und Big Data/ ist ja eigentlich ganz cool, was du damit alles steuern kannst. Aber irgendwie, ich weiß nicht warum, das hat mich nicht überzeugt. Und ich trage echt gerne viele Sachen in irgendwelche Daten und Apps ein, natürlich wenn du weißt, dass das safe ist und so, aber das/ Also ich weiß nicht warum, aber es hat mich irgendwie nicht überzeugt. Also und ich glaube es ist halt, weil es ein Thema ist, mit dem man relativ sensibel ist und umgeht und dass es einem einfach auch mehr hilft, wenn da jemand sitzt und dir nochmal was dazu sagt, anstatt dass du einfach nur irgendwie in die App eingibst und die sagt: Rot, Grün, Gelb. Aber wirklich mehr Background kriegst du dann halt über diese Schnittstellen-Apps mit Health, die dir dann sagen: Ja, Nährstoffe und Ballaststoffe sind wichtig, weil die sind gut für deinen Magen oder was weiß ich. Und das hast du halt sonst in der menschlichen Ebene viel mehr, wo ich auch denke, dass das Sinn macht. Also es gibt ja auch diese Schlaftracker zum Beispiel analog, das ist halt cool, weil du hast (unv.) und ja gut, der sagt dir du hast gut geschlafen oder nicht gut geschlafen. Aber ich denke Essen und gerade Ernährung ist so viel mehr/ also hat mehr Dimensionen als, dass es dann mit so einer einfachen App/ Ich weiß halt auch nicht, ob es in einer Premium-App anders ist, also wenn du (unv.) hast. #00:14:22-3#

43 I: Okay. Also eigentlich hat bei dir das Vertrauen eine große Rolle gespielt, dass du nicht so das Vertrauen in die App hast? #00:14:29-0#

44 B3: Ja, genau. Also dass du halt auch einfach diese/ Also vielleicht kommt es auch daher, dass ich auch in dem Bereich arbeite, aber du weißt halt nicht, wer diese App jetzt erstellt hat und aus welchem Grund, mit welchem Hintergrundgedanken und wer die Daten da eingespeist hat. Weil man kann ja da selber dann Rezepte eingeben und du/ Also das sind halt keine quali/ Also ich glaub, da findet halt keine Qualitätsprüfung statt. #00:14:57-0#

45 I: Hast du denn selbst auch mal Rezepte eingetragen? #00:15:01-0#

46 B3: Also ich hab halt so gemacht, dass ich die einzelnen Zutaten dann so hinzugefügt hab, aber es nicht als Rezept erstellt habe. Sondern ich hab dann geguckt: Okay, ich hatte jetzt irgendwie zweihundert Gramm Nudeln, ein halbes Päckchen Sahne, ein Glas Weißwein, eine Packung Pilze und Petersilie, Schnittlauch, keine Ahnung. Also so hab ich das dann eingegeben. Aber also ich weiß nicht, ob du verstehst, was ich meine, aber ich glaube nicht, dass da so regelmäßig eine Qualitätssicherung stattfindet von dem Wissen und von den Daten, die da verarbeitet werden. #00:15:37-5#

47 I: Mhm (bejahend). Aber gab es denn auch mal Tage, wo du doch ein ganzes Stück drüber warst? #00:15:45-4#

48 B3: Jaa, ja. #00:15:47-2#

49 I: Okay und wie war das dann für dich im Vergleich zu den anderen Tagen? #00:15:48-4#

50 B3: Da dachte ich mir so: Oh wow, das ging aber dann ratzfat. Also wenn du dann zum Beispiel/ Ja, es war dann so einen Tag nach einer Klausur. Morgens nichts gegessen und dann mittags Pizza und Weißwein und abends Grillen und Wein und dann war es halt auch einmal so: Oh, heute hast du 1500 Kalorien zu viel gegessen (lachend). Und da war ich so: What? (lacht) Krass (lacht). Ja. Also das gab's auch und da ist es dann eher so dieser Moment, wo man sich so sagt: Ach krass, woran hat das jetzt gelegen? Und dann kannst du es ja sehen. Kannst du es an den einzelnen Mahlzeiten sehen. Und dann auch sehen an welchen Mengen es lag, ja.

#00:16:30-8#

51 I: Aber hat das bei dir irgendwie dann Schuldgefühle oder sowas ausgelöst? #00:16:34-1#

52 B3: Nee. #00:16:35-4#

53 I: Was heißt Schuldgefühle, ein Bereuen? #00:16:38-0#

54 B3: Nee. Sondern eher so: Oh Gott, krass, vielleicht sollte ich doch RICHTIG drauf achten, ja. Weil/ #00:16:47-9#

55 I: Was meinst du mit richtig drauf achten? #00:16:50-6#

56 B3: Also das wirklich nachhaltig machen, nicht jetzt einfach/ Jetzt hab ich ja nur plakativ das gemacht, also was heißt plakativ. Ich hab meine Essensgewohnheiten jetzt nicht groß umgestellt. Aber wenn's dann darum geht jetzt nachhaltig seine Ernährungsweise umzustellen, glaub ich hat das nochmal einen anderen Wert, ja. Weil wie du sagst, dieses Gewissen oder dieses rote Linie zu führen, dann vielleicht einen anderen Wert hat. Und bei mir war es halt jetzt auch so, ich hab meine Essensangewohnheiten, die sind so semi-gesund. Mal hab ich halt einen Tag, da esse ich nur Salat, Maiswaffeln und Wasser. Und dann hab ich aber halt auch mal Tage, die völlig rausfallen. Und das ist halt sowas, das war für mich jetzt okay, ja, aber das ist auch so eine Ausrede wahrscheinlich, vielleicht. Aber wenn man das wirklich krass ernst nimmt, ich glaube dann/ Also wenn man jetzt wirklich sagt: Ich möchte Keto essen und keine Kohlenhydrate und alles, dann ist das glaub ich/ könnte ich mir vorstellen, dass das eine andere Wirkung hat. Aber ich glaube auch nicht, dass es die richtige Methode ist über schlechtes Gewissen eine Motivation zu erzeugen. Sondern eher die Motivation von innen heraus eben durch diese Information zu bekommen. Dass du dich gesünder fühlst, dass du mehr Energie hast, dass du keine Gelenkschmerzen mehr hast, wenn du zehn Kilo abgenommen/ Also weißt du, was ich meine? Einfach eine andere Begründung. Ich bin jemand, der halt auch die Begründung wahrscheinlich einfach braucht. #00:18:28-4#

57 I: Mhm (bejahend). Du hast dir ja auch keinerlei Lebensmittel dann verboten, hat man ja jetzt schon rausgehört oder? #00:18:36-8#

58 B3: Ja (lacht). #00:18:37-9#

59 I: Also du hast ja deine Ernährung einfach jetzt nicht verändert, du hast einfach nur festgehalten, wie du isst. #00:18:42-6#

60 B3: Mhm (bejahend). #00:18:44-6#

61 I: Sind denn dann deine Gedanken jetzt mehr ums Essen trotzdem gekreist irgendwie oder war das wie vorher? #00:18:52-8#

62 B3: Nee. Also es war eher, dass du dir im Nachhinein/ Also weil ich es halt auch im Nachhinein eingetragen hab, mehr reflektiert habe, wie ich koche. Und an Tagen, wo ich halt wirklich einfach nur gehetzt habe, dann gemerkt hab: Okay, das merkt man dann schon, ja. Weil es ist einfacher irgendwie Nudeln mit einer Käse-Sahne-Soße zu machen innerhalb von zwanzig Minuten, als sich jetzt hinzustellen, einen Salat zu schnipseln und irgendwie sich einen Lachs dazu anzubraten. Also das ist eher so das, was ich bemerkt hab: Oh krass, jetzt hab ich mir hier

mit einer Mahlzeit in zwanzig Minuten, die ich mir dann noch reingeschlungen hab, dasselbe quasi an Kalorien zu mir genommen, wie an einem anderen Tag mit Frühstück und Mittagessen zusammen. Ja. #00:19:44-6#

63 I: Okay und das hat dich dann schon schockiert? #00:19:47-9#

64 B3: Schockiert ist glaub ich ein bisschen zu stark ausgedrückt. Das ist einfach dann wieder so ein Moment, wo man dann die Augen ein Stück weit geöffnet bekommt und dann anders reflektieren kann, ja. Weil, also schockiert wäre ich ja, wenn ich es nicht wüsste, aber eigentlich aufgrund des gesunden Menschenverstandes weiß man, dass Käse-Nudeln überbacken mit Käse und Käse und Sahne und so einfach wesentlich mehr Kalorien haben als irgendein Salat (lachend), auch wenn du dir da ein paar Halloumi-Schnipsel reinmachst, ja. Genau. #00:20:25-1#

65 I: Mhm (bejahend). Du hast ja eben gesagt, dass du das dann reingeschlungen hast, also du hast auch an deiner Art, WIE du eine Mahlzeit zu dir nimmst in der Zeit jetzt nichts verändert? #00:20:54-3#

66 B3: Nee, also ich hab das echt so gemacht wie es dann einfach passiert ist. Und das ist halt was, was ich merke. Also ich merke, dass wenn ich vorm Fernseher esse, ja, teilweise dann ist nicht mal eine halbe Folge Modern-Family vorbei und mein Teller ist schon leer, so. Und das sind halt (lacht)/ Ich weiß nicht, ob du die Sendung kennst, da sind die Folgen halt auch nur zwanzig Minuten oder so und ich glaube man sollte sich halt schon für eine Mahlzeit auch die Zeit nehmen. Und sowas fällt mir dann auf, weil du dann halt/ oder ich dann halt immer, wenn ich fertig war mit Essen das dann direkt eingetragen hab, damit ich das nicht vergesse und dann guckt man ja auch irgendwie so beim Kochen oder vor dem Essen irgendwie mal auf die Uhr und wenn's dann schon so echt so zehn oder fünfzehn Minuten danach war, dann war ich echt schon immer so überrascht, so: Huch, ja wie ist das denn jetzt passiert? Genau. #00:21:46-2#

67 I: Aber meinst du das lag jetzt an deinem Stress, den du hattest in der Zeit oder wäre das so oder so der Fall gewesen? #00:21:53-3#

68 B3: Ich glaube das liegt einfach daran, dass ich da im Moment mir schlechte Angewohnheiten angeeignet hab. #00:22:01-4#

69 I: Mhm (bejahend). Das heißt, du hast jetzt auch nicht Hunger oder Sättigung besser spüren können? Ist eigentlich alles unverändert? #00:22:14-4#

70 B3: Ja. Sorry (lachend). #00:22:17-8#

71 I: Du musst dich dafür nicht entschuldigen (lachend). Wolltest du denn das Tracken mal abbrechen in den zwei Wochen? #00:22:25-6#

72 B3: Nee, dadurch, dass ich/ Also ja, als ich die App gewechselt habe. Weil ich mir so dachte: Boah, das fuckt mich jetzt echt böse ab. Aber dann war das halt so, dass ich dann die App gewechselt hab und dann war es halt gar kein Problem mehr, weil du halt auch mal dann ja/ Wenn ich zum Beispiel mal später gegessen hab oder es dann vergessen hab einzutragen, ich aber eine Stunde später nochmal eintragen konnte, weil es nicht so war, dass du dann nicht mehr drauf zugreifen kannst dann. Weil die sagen: Nee jetzt ist es siebzehn Uhr und dann hat man schon Mittag gegessen. So weißt du, was ich meine? (lachend) #00:23:06-3#

73 I: Ja. #00:23:07-5#

74 B3: Und das find ich halt ganz cool, ja. #00:23:12-3#

75 I: Du hast ja auch ein paar mal außer Haus gegessen in den zwei Wochen, hast du ja schon erwähnt. Fiel dir das dann da schwerer zu tracken? #00:23:21-1#

76 B3: Eigentlich einfacher. Weil du halt eben nicht so schlingst und weil du dann halt da sitzt und dann kriegst du dein Essen, ja und dann ist es irgendwie ein bewussterer Vorgang. Außerdem hast du am Ende vom Tag die Rechnung, da steht es dann auch nochmal drauf. Also weißt du, da kannst du dann auch nicht schummeln. Aber ja, also das fand ich gar kein Problem mit dem Essen gehen, aber es war jetzt auch nicht so, dass man halt irgendwie/ Also ich fand es keine Hürde beim Essen gehen. #00:23:57-6#

77 I: Mhm (bejahend). Wie haben denn da die Personen in deinem Umfeld so drauf reagiert? Die haben das ja wahrscheinlich mitbekommen? #00:24:02-0#

78 B3: Nee, gar nicht. #00:24:03-3#

79 I: Nee? #00:24:05-2#

80 B3: Nee. #00:24:06-2#

81 I: Okay, weil du es nicht erzählen wolltest oder weil sie es einfach nicht mitbekommen haben? #00:24:11-7#

82 B3: Ach das ist bei mir eigentlich gar nicht so ein Thema. Also ich unterhalte mich auch nicht über Ernährung oder sowas, außer halt mit Leuten, die sich da auch mega für interessieren oder so. Sorry, ich bin ein bisschen fertig (lacht). Nee, also die haben das/ Meine Eltern haben es halt mitbekommen, weil mich ja mein Vater auch auf die verwiesen hat, aber/ Nee, meine Freunde die benutzen das teilweise glaub ich auch selber, tracken die das auch. Und das ist ja mittlerweile auch nicht mehr/ Gibt ja Leute, die damit so irgendwie missionieren gehen, aber das bin ich nicht, das sind meine Freunde auch nicht. Und wenn dann jemand mal irgendwie aufs Klo geht beim Essen gehen, dann kannst du das ja schnell eintragen. Ich mein, das dauert ja nicht lange. Und jeder ist mal irgendwie am Handy und dann/ Also es fällt auch gar nicht auf. Also ich bin auch jemand, der nicht so häufig am Handy ist, wenn er sich mit Leuten trifft. Dadurch, wenn ich dann am Handy war, ja, hätte ich genauso gut irgendwie jemandem schreiben können oder in Instagram rumwischen. Das ist gar nicht aufgefallen. Aber als ich zum Beispiel dann dieses Hardcore-Ernährungsprogramm gemacht hab, da ist es mehr aufgefallen, weil ich halt Fotos gemacht hab, ja. Und dann immer geschrieben hab: Ich habe eineinhalb Teelöffel benutzt, zwei Esslöffel oder/ Genau. Aber so war das ja immer maximal eine Sache bei einer Mahlzeit von fünf Minuten. #00:25:46-5#

83 I: Okay. Und als du das Ernährungsprogramm gemacht hattest, wie haben da die Leute dann drauf reagiert? #00:25:56-8#

84 B3: Mhm (nachdenkend). Gut, ich hatte halt auch schon in der ersten Woche irgendwie sieben Kilo abgenommen, also das siehst du dann auch direkt. Und ich war halt auch sehr hangry (lacht). Also ich glaube, dass die Leute eher darauf reagiert haben, ja. Und da war ich halt viel/

oder habe mich viel mehr eingeschränkt. Also da hab ich halt auch drauf geachtet, was ich esse, im Gegensatz zu jetzt, wo ich es einfach nur abgebildet hab, anstelle mich an irgendwelche Guidelines zu halten. Aber ansonsten, wenn man dann halt in eine Pizzeria gegangen ist und jeder weiß, ich glaub ich esse eigentlich immer eine fette Pizza mit Vorspeise so und (lacht) dann auf einmal man irgendwie nur hingeht und einen Rucola-Salat und ein paar Putenbruststreifen sich bestellt, dann also ist es eher aufgefallen, als wenn ich es einfach nur tracke, ja. #00:26:51-7#

85 I: Okay. Dann kommen wir schon zum letzten Punkt: zu deinen Emotionen beim Essen. Hast du jetzt in den zwei Wochen, wenn du irgendwelche Emotionen verspürt hast, ob positiv oder negativ, die mehr oder weniger mit dem Essen kompensiert, als vorher aufgrund des Trackens? #00:27:15-4#

86 B3: Aufgrund des Trackens nicht, nee. Sondern eher wegen Stress und dann so: Ach, heute hab ich mir aber mal McDonalds richtig verdient. #00:27:24-7#

87 I: Aber in dem Moment war dir dann auch egal, dass du das gerade trackst? #00:27:28-8#

88 B3: Ja, ja. Weil da war der/ Da ist die Impulskontrolle dann nicht stark genug. #00:27:36-7#

89 I: Okay. Gut, dann bin ich mit meinen Fragen schon durch. #00:27:44-9#

90 B3: Sehr gut (lacht). #00:27:45-1#

Eigenständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Ausführungen, die anderen Schriften wörtlich oder sinngemäß entnommen wurden, sind kenntlich gemacht. Ich habe die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt. Ich stimme zu, dass die vorliegende Arbeit mit einer Anti-Plagiatssoftware überprüft werden darf.

Gießen, 21.10.2021

Ort, Datum

Katrin Schörner

Unterschrift