



Quantified Self – Motivation oder zwanghafter Weg zur Zielerreichung

Eine qualitative Befragung zu Selftracking bei jungen Frauen
im Fitnessbereich

Lara Gansser
Matrikelnummer: S16543217

Departement Gesundheit
Institut für Gesundheitswissenschaften

Studienjahr: 2016
Eingereicht am: 03.05.2019
Begleitende Lehrperson: Birgit Ulrika Keller

**Bachelorarbeit
Gesundheits-
förderung und
Prävention**

Abstract

Ausgangslage

Die Erhebung, Sammlung und Zusammenführung von Daten ermöglicht einen permanenten Überblick über den Körper. In Zusammenhang mit dem Fitnesstrend bei jungen Frauen bringt Quantified Self zahlreiche Chancen und Risiken mit sich.

Ziel

Ziel der Arbeit ist es, die Auswirkungen von Selftracking im Fitnessbereich auf Körperwahrnehmung und Lebensstil zu erforschen. Vordergründig werden die Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung und Strukturen, das soziale Umfeld und das eigene Körperbild betrachtet.

Methode

Für den empirischen Teil werden fünf qualitative halbstandardisierte Interviews mit jungen Frauen geführt. Die Auswertung der Daten erfolgt anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.

Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen, dass sich Selftracking auf Lebensstil und Körperwahrnehmung auswirkt. Neben Veränderungen im Bewegungs- und Ernährungsverhalten, geht die stetige Selbstvermessung mit einer gesteigerten Motivation sowie einem Verlust an Spontaneität und Flexibilität einher.

Schlussfolgerung

Der Quantified Self Trend bringt eine grosse Komplexität mit sich. Die Vermittlung von Kompetenzen und der professionelle Umgang mit dem Tracking sowie eine Sensibilisierung der Gesellschaft ist von Relevanz.

Keywords

Quantified Self, self-quantification, self-optimization, lifestyle, fitness, tracker, motivation

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
1.1	Ausgangslage und Relevanz	1
1.2	Fragestellung und Zielsetzung.....	2
2	Theoretischer Hintergrund	3
2.1	Steigender Trend zur Selbstvermessung.....	3
2.2	Fitness als moderner Lebensstil	4
2.3	Stetiger Vergleich von Körperdaten	5
2.4	Zusammenhang zwischen Kalorienzählen und Essstörungen.....	6
2.5	Kontrolle des Körpers durch Quantifizierungen	7
3	Methode.....	9
3.1	Form der Arbeit und Vorgehen	9
3.2	Angaben zur Stichprobe	10
3.3	Leitfaden und Kategorienbildung	10
3.4	Pre-Test und Datenerhebung	13
3.5	Datenaufbereitung	13
3.6	Datenauswertung.....	14
3.7	Gütekriterien	15
4	Ergebnisse/Resultate.....	16
4.1	Allgemeine Darstellung der Ergebnisse.....	16
4.2	Hintergründe und Motivation für Tracking.....	18
4.3	Zahlen als Motivation oder stetige Kontrolle	19
4.4	Auswirkungen von Selftracking auf die Alltagsgestaltung.....	20
4.4.1	Bewusstere Ernährung durch Selftracking	20
4.4.2	Sinkende Spontanität und Flexibilität	22
4.4.3	Mehr Bewegung im Alltag durch Tracking.....	23
4.4.4	Verlust an Lebensqualität.....	23
4.5	Auswirkungen von Selftracking auf das Körperbild.....	24
4.5.1	Selbstvertrauen beeinflusst Wahrnehmung des eigenen Körperbilds	24

4.5.2	Veränderung des Körpergefühls durch stetige Kontrolle durch Zahlen	25
4.5.3	Sozialer Vergleich motiviert zur Zielerreichung	26
4.6	Auswirkungen von Selftracking auf das soziale Umfeld.....	26
4.6.1	Verabredungen leiden durch Verlust an Spontanität.....	27
4.6.2	Freunde und Familien unterstützen Tracking nicht	27
5	Diskussion	29
5.1	Zusammenfassung der Ergebnisse	29
5.2	Zahlen gegen den Kontrollverlust	31
5.3	Fitnesstraining statt spontaner Kinoabend.....	32
5.4	Gesundheitsförderung oder Drang zur stetigen Selbstoptimierung	34
6	Fazit/Schlussfolgerung	36
7	Literaturverzeichnis.....	38
8	Weitere Verzeichnisse	40
8.1	Abbildungsverzeichnis	40
8.2	Tabellenverzeichnis	40
	Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl.....	41
	Anhang	42
A.	Interviewleitfaden.....	42
B.	Formular Einwilligung Datenschutz.....	44
C.	Transkripte der qualitativen Interviews	45
D.	Code-Matrix Browser	93
E.	Nutzen und Gefahren von Selftracking	94

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage und Relevanz

Immer mehr Menschen wollen ihre Körperfunktionen messen und selbst analysieren. Mit Fitnessarmbändern, eingebauten Sensoren in Kleidern oder einer Auswahl von über 100'000 Gesundheits-Apps, gibt es immer mehr Möglichkeiten, das Leben rund um die Uhr zu vermessen. Dieser Trend nennt sich Quantified Self (QS). QS beschreibt das aktive Tracken mit Geräten und Applikationen (Apps), um aufgrund der Analyseresultate Wissen zu generieren, was dazu beiträgt, den Lebensstil und das Verhalten in den Bereichen Fitness, Wellness oder Gesundheit zu optimieren (Meidert, et al., 2017).

Durch die Erhebung, Sammlung, Zusammenführung und Auswertung von Daten über jegliche Körperfunktionen und Merkmale entsteht ein neues Instrument zur Selbstbestimmung und Selbstoptimierung. Der permanente Überblick über aktuelle Aktivitäten ermöglicht es, mehr über seinen Körper zu wissen, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und Entscheidungen diesbezüglich besser zu treffen. Arbeits- und Sozialleben können produktiver und effizienter gestaltet, keine Zeit mehr vergeudet, besser geschlafen und gesünder gelebt werden. All dies ohne Expertenwissen und stets individuell auf sich selbst angepasst (Duttweiler, Gugutzer, Passoth, & Strübing, 2016).

Die vorliegende Arbeit entstand im Rahmen des Bachelorstudiengangs Gesundheitsförderung und Prävention. Die Thematik wird mit Blick auf die Erfahrungen und Erlebniswelten von jungen Frauen betrachtet. Selftracking kann ein hilfreiches Mittel für mehr Bewegung im Alltag und die Optimierung der individuellen Gesundheit sein. Doch in wie fern hilft das Tracking wirklich gesünder zu leben und Krankheiten präventiv vorzubeugen? Und ab welchem Punkt führt es zu einem stetigen Drang nach Selbstoptimierung und einem damit verbundenen psychischen Stress? Um diesen und weiteren Fragen auf den Grund zu gehen, wurde im Rahmen dieser Bachelorarbeit eine qualitative Befragung durchgeführt.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass in der vorliegenden Arbeit Selftracking als Synonym von Selbstvermessung verwendet wird und sich auf Aktivitäten- und Kalorientracking fokussiert.

1.2 Fragestellung und Zielsetzung

Fragestellung

«Welchen Einfluss hat Selftracking auf den Lebensstil und die Körperwahrnehmung von jungen Frauen im Fitnessbereich?»

Unter dieser Fragestellung werden verschiedene Aspekte von Lebensstil und Körperwahrnehmung von Frauen erforscht. Negative sowie positive Aspekte werden beleuchtet und erste Handlungsempfehlungen sowie ein Transfer in die Praxis vorgenommen. Im Fokus stehen die nachfolgenden Subthemen:

1. Einfluss von Selftracking auf die Alltagsgestaltung und -struktur
(Beeinflusst das stetige Tracken die Alltagsgestaltung von jungen Frauen? Sinkt die Flexibilität im Alltag durch die gegebene Struktur, die der Fitnessnorm entspricht?)
2. Einfluss von Selftracking auf das soziale Umfeld
(Werden soziale Kontakte weniger gepflegt, da die körperliche Fitness Vorrang hat? Wird auf Genusssituationen wie Eisessen mit Freunden oder einen spontanen Kinogang mit der Familie verzichtet, um das Fitnessstraining zu erledigen? Wirkt sich dies negativ auf soziale Beziehungen aus?)
3. Einfluss von Selftracking auf das eigene Körperbild
(Unterstützt das Tracking die Kontrolle über den Körper? Hilft tracken, bewusst zu essen/sich mehr zu bewegen und beugt dadurch Übergewicht oder Magersucht vor? Oder bewirkt es das Gegenteil und entsteht ein Drang zur stetigen Bewegung und gesunden Ernährung?)

Zielsetzung

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, die Herausforderungen und Chancen des Selftrackings im Fitnessbereich zu erforschen und daraus Schlüsse für die Gesundheitsförderung zu ziehen. Der Fokus liegt auf dem Lebensstil und der Körperwahrnehmung von jungen Frauen. Die Arbeit beleuchtet die positiven Auswirkungen des Trackings auf die bewusste Kontrolle der Körperfunktionen sowie die Gefahren in Bezug auf die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes sowie den Auswirkungen auf Strukturen und Soziales.

Die Daten werden ausschliesslich in der Schweiz erhoben und begrenzen sich auf Frauen, die in den Kantonen Zürich, Schaffhausen und Thurgau leben.

2 Theoretischer Hintergrund

Die nachfolgenden Befunde zeigen, dass die Thematik des Selftrackings sehr aktuell ist und vor allem in den letzten drei Jahren viel dazu geforscht wurde. Noch sind wenig Langzeitfolgen bekannt, da die QS Bewegung erst in den letzten Jahren aufkam und sich die Technologien stark weiterentwickelt haben.

Die verwendeten Quellen für die Literaturrecherche setzen sich wie folgt zusammen:

- Drei wissenschaftliche Artikel aus dem Journal Elsevier (Verlag für wissenschaftliche Zeitschriften und Fachbücher)
- Schlagzeilen und Artikel, die durch eine Google-Suche gefunden wurden
- Beiträge und Erfahrungsberichte von Betroffenen auf Blogs oder Foren

2.1 Steigender Trend zur Selbstvermessung

Gesundheit wird als zentrale Triebkraft für Produktivität und ökonomisches Wachstum anerkannt. Gesundheit wird zum Wert, Lifestyle und Marktversprechen. Der Quantified Self Trend strebt danach, immer mehr Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen. Doch die Selbstvermessung ist nicht nur Spielerei, sondern wird für viele ein stetiger Drang zur Selbstoptimierung (Meidert, et al., 2017).

QS kann im Bereich Soziologie unter den Megatrends eingeordnet werden. Es kann auch als Entwicklung der bereits länger bestehenden Trends zur Selbstvermessung, der Effizienzsteigerung, der Selbstoptimierung und des Selbstmanagements gesehen werden. Die immer intensivere Verbreitung und Nutzung von Smartphones sowie die niederschweligen Apps sind, neben den zahlreichen Angeboten von Trackern, Gründe für eine Fortsetzung des Trends im Lifestyle-Bereich.

Der Quantified Wealth Monitor ist eine Untersuchung von Splendid Research zur Weitergabebereitschaft und Monetarisierung von Selftracking-Daten. Die Ergebnisse zeigen, dass junge Menschen zwischen 20 und 29 Jahren Selftracking am meisten nutzen. 39 Prozent dieser Altersgruppe messen ihre Körperfunktionen, Frauen häufiger als Männer (Dr. Grieger & Cie. Marktforschung, 2016). Durch das Selftracking wird das ganze Leben erfasst, näher beleuchtet und mit den Daten anderer verglichen. Fitness wird nicht mehr nur mit Sport in Verbindung gebracht, sondern als Lebensweise angesehen. Die Ergebnisse werden hinterfragt und führen zu einer Veränderung der Lebensgewohnheiten. Die

Amerikaner Gary Wolf und Kevin Kerry (2007) gaben dem Trend den Namen «self knowledge through numbers» (Selbsterkenntnis durch Zahlen). Besonders junge Menschen begeistern sich weltweit für QS (Ehresmann, 2016).

2.2 Fitness als moderner Lebensstil

Viele Menschen beginnen aus Neugier, sich selbst zu vermessen. Die immer intensivere Verbreitung und Nutzung von Smartphones sowie die niederschweligen Apps sind neben den zahlreichen Angeboten von Trackern Gründe für eine Fortsetzung des Trends in der Zukunft. Im Rahmen des aktuellen Fitnesstrends spielt das Tracking eine relevante Rolle in Bezug auf die persönliche Zielerreichung. Anders als im Ausdauerbereich, wo es vielfach um Leistungssteigerung geht, lehnt sich die Selbstvermessung im Fitnessbereich besonders an der perfekten Körperform an (Duttweiler, Gugutzer, Passoth, & Strübing, 2016).

Meidert et.al. (2017) haben verschiedene Nutzungsverhalten und -motive bei jungen Erwachsenen erfragt. Die Ergebnisse decken sich mit der Literatur: Quantified Self wird sowohl als Belastung, als auch als wichtige Quelle der Selbsterkenntnis und des Empowerments definiert. 42 Prozent der 1012 befragten Personen geben an, dass das Tracking sie bei der Körperwahrnehmung unterstützt. Dies ist ein häufiger Grund für die Selbstvermessung. Der am meisten gemessene Parameter ist die Schrittzahl, gefolgt von Gewicht, Puls und Kalorien. Die Unterschiede im Nutzungsverhalten zwischen Männern und Frauen sind nicht signifikant (Meidert, et al., 2017).

Lee & Lee (2018) untersuchten Faktoren, welche die individuelle Intention für das Tragen eines Fitnesstrackers waren. Die Studie umfasste die persönliche Innovationskraft, die Selbstwirksamkeit, Haltungen gegenüber Fitnesstrackern vor der Nutzung, Interesse an Gesundheitsthemen, die wahrgenommenen Kosten, sowie interpersonelle Einflussfaktoren. Insgesamt waren es 698 Teilnehmende, davon etwa die Hälfte Männer.

Aus der Studie resultiert, dass das Tragen eines Fitnesstrackers zu einem veränderten Lebensstil führt. Personen, welche eine hohe persönliche Innovationskraft haben (bezogen auf IT), nutzen eher einen Fitnesstracker. Von hoher Relevanz sind dabei die Selbstwirksamkeit, also die Erwartungen an sich selbst, sein Verhalten zu ändern und das Interesse an Gesundheitsthemen. Die wahrgenommenen Kosten korrelieren negativ mit der Intention,

einen Tracker zu nutzen (Lee & Lee, 2018). Nach Lee & Lee (2018) korreliert auch der interpersonelle Einfluss auf die Intention, einen Fitnesstracker zu nutzen. Je mehr Freunde sich selbst tracken, desto eher neigen die Befragten dazu, sich einen Tracker zuzulegen (Lee & Lee, 2018).

Die oben beschriebenen Studien beleuchten, dass Persönlichkeitseigenschaften einen Einfluss auf den Umgang mit der Selbstvermessung haben. Die Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Faktor für die Nutzung eines Trackers. Die persönliche Innovationskraft hat einen grossen Einfluss auf den Umgang mit Selftracking. Die verschiedenen Untersuchungen stimmen in der Hinsicht überein, dass die Selbstvermessung einen positiven Effekt auf das Gesundheitsverhalten, das Bewusstsein über Ernährung und das Verständnis über den eigenen Körper haben.

2.3 Stetiger Vergleich von Körperdaten

Fit sein wird als Leistung definiert und ist mit sozialer Anerkennung verbunden. Auf Blogs und anderen sozialen Medien werden Sport-, Ernährungs- und Fitnessverhalten diskutiert. Es kommt zu Vergleichsprozessen und einem damit verbundenen Drang, sich selbst zu verbessern und fitter zu werden. Einerseits motiviert dieser Austausch dazu mit anderen mitzuhalten, andererseits wird oftmals über die eigenen Grenzen hinausgegangen und der Drang zur Selbstoptimierung wirkt sich auf den gesamten Lebensstil und das soziale Verhalten der Individuen aus (Selke, 2014). Es kann dazu kommen, dass sämtliche Leistungen stets optimiert werden wollen und die Kontrolle durch das Tracken im Vordergrund der Alltagsgestaltung steht. Die Körperwahrnehmung basiert weniger auf dem eigentlichen Körpergefühl, sondern viel mehr auf den Ergebnissen von Trackern und Erkenntnissen aus den sozialen Medien (Ehresmann, 2016). Aus Angst vor ungesunder Ernährung wird beispielsweise auf Restaurantbesuche mit Freunden verzichtet. Der Tag bekommt nur durch Fitnesstraining und geplante Essenszeiten Struktur.

Eine Studie der Schweizerischen Rundschau für Medizin kommt zu der Erkenntnis, dass Personen mit einem positiven Körperbild zufriedener mit ihrem Körper sind, die Schönheitsideale in der Gesellschaft kritischer reflektieren, sorgsamer mit ihrem Körper umgehen können und weniger häufig von Depressionen betroffen sind (Widmer Howald, Schär Gmelch, & Peterseil, 2018). Der Fitnesstrend bringt somit auch viele gesundheitsfördernde

Verhaltensweisen mit sich: Jugendcliquen treffen sich im Fitnessstudio statt in der ver- rauchten Billardbar und auf den Alkohol im Ausgang am Samstagabend wird verzichtet, um beim Training am nächsten Morgen fit zu sein.

Diese verschiedenen Sichtweisen beleuchten, dass der Vergleich von Körperdaten einer- seits eine grosse Motivation sein kann. Das Setzen von persönlichen Zielen sowie das An- streben eines verbesserten Gesundheitsverhaltens erhöhen die Zufriedenheit mit dem ei- genen Körper. Andererseits droht die Gefahr, dass in den Medien präsentierte Schönheits- ideale zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung und dem Setzen von unerreichbaren Zielen führt.

2.4 Zusammenhang zwischen Kalorienzählen und Essstörungen

Simpson & Mazzeo veröffentlichten 2018 erste Ergebnisse einer Studie, die den Zusam- menhang zwischen Kalorienzählen bzw. Fitnesstracking und Essstörungen untersuchte. Die Resultate bestätigen, dass es klare Übereinstimmungen gibt, jedoch lassen sich die Hypothesen nicht verallgemeinern, die Ergebnisse sind stark abhängig vom Charakter der Individuen.

Die Studie von Simpson & Mazzeo (2017) zählte 493 Teilnehmende einer Universität in den Vereinigten Staaten, davon 345 Frauen. Die Befragten stammten alle aus ähnlichen Verhältnissen. Für die Befragung nutzten die Forschenden den EDE-Q (Eating Disorder Examination-Questionnaire), ein Messinstrument mit 28 Items.

Durch die Studie konnten die nachfolgenden Ergebnisse festgestellt werden: Personen die einen Fitnesstracker benutzten, zeichnen häufiger ihre Kalorien auf. Es besteht eine Kor- relation zwischen diszipliniertem Kalorienzählen sowie Fitnesstracking und der gezielten Gewichtsabnahme (Simpson & Mazzeo, 2017). Kalorienzählen ist verbunden mit strikten Diäten oder einem gestörten Essverhalten. Das Aktivitätentracking hat einen grösseren Einfluss auf die gestörte Wahrnehmung des Körpergewichts, der Figur und Diäten. Es wurde kein eindeutiger Zusammenhang zwischen Kalorienzählen bzw. der Nutzung von Fitnesstracker und Essstörungen gefunden (Simpson & Mazzeo, 2017).

Die Gefahr der regelmässigen Selbstvermessung ist, dass Fitnesstracker nicht dazu fähig sind, das tatsächliche Befinden des Körpers zu erkennen. Es gibt oftmals keine Zeitbe- grenzung für körperliche Aktivität oder eine Warnung bei zu wenig eingenommenen Kalo- rien.

Zahlen ebnen den Weg zu Besessenheit und steigern die Gefahr auf ein suchartiges Verhalten. *«Essstörungen saugen den Betroffenen das Leben aus. Ich lebte sieben Jahre in einer Art Blase»*, schreibt eine Nutzerin des Blogs Vora (Sharkey, 2018). Gemäss den Inhabern des Blogs habe man auf Vora vor allem Ermutigung und Unterstützung bekommen. Nach Sharkey (2018) werden Menschen in solchen Situationen noch tiefer in eine verzerrte Selbstwahrnehmung getrieben. Dies wohl nicht zuletzt, da Zahlen über die eigenen Körperfunktionen und das Essverhalten veröffentlicht und verglichen werden. *«Wenn jemand versucht, weniger zu essen, dann aber sieht, dass andere bessere Ergebnisse gepostet haben, sieht er das als Versagen»*, erzählt eine Betroffene (Sharkey, 2018).

Tracker können jeden Schritt, jede erklommene Treppenstufe und jede gegessene Kalorie aufzeichnen und geben am Ende des Tages ein Feedback zum Gesundheitsverhalten. Auf dem zwanghaften Weg zum idealen Körper können Menschen in ein suchartiges Verhalten fallen und sich in ihrer Alltagsgestaltung einschränken. Die stetige Kontrolle durch ein Gerät kann dazu führen, dass weniger auf den eigenen Körper und seine Signale gehört wird (Ehresmann, 2016). Selbstkontrolle durch Tracking kann ein hilfreiches Mittel zur Steigerung der Motivation sein, sollte aber weder das ganze Leben noch die Alltagsgestaltung bestimmen (Ehresmann, 2016).

Aus diesen unterschiedlichen Befunden geht hervor, dass die regelmässige Selbstvermessung den Alltag von Trackenden beeinflusst. Je häufiger sich Personen mit Tracking befassen und selbst vermessen, desto eher neigen sie dazu, sich zielorientiert und diszipliniert zu ernähren oder bewegen. Dies kann zu einer gestörten Wahrnehmung des eigenen Körperbilds führen und zu einem suchartigen Verhalten nach möglichst viel Bewegung oder gesunder Ernährung führen.

2.5 Kontrolle des Körpers durch Quantifizierungen

Eine kritische Studie zu Fitnesstrackern veröffentlichte Toner (2018) unter dem Namen *«Exploring the dark-side of fitness trackers: Normalization, objectification and the anaesthetisation of human experience»*. Toner erläutert, dass es einen Mangel an Beweisen dafür gibt, dass sich die Trackingtechnologien auf eine Verhaltensänderung auswirken. Mit seiner Forschung zeigt der Autor, dass die Selbstvermessung zu einem erweiterten Wissen über den eigenen Körper einhergeht. Hingegen führt das Tracking zu einem stetigen Drang nach Selbstoptimierung, all dies aus dem Glauben heraus, dass man am Anfang fehlerhaft ist (Toner, 2018).

Nach Toner (2018) sind Gründe für die Selbstvermessung vor allem das Interesse an quantitativen Daten/Nummern und das Experimentieren mit neuen Wegen, seine Leistungen zu verfolgen. Die Quantifizierung der Körperfunktionen führt dazu, dass Menschen fähig sind, sich selbst stets zu verbessern und ein «besseres Ich» anpeilen.

Toner (2018) definiert den Trend dann als gefährlich, sobald sich vermessende Personen ihre Ziele nicht erreichen. Studienteilnehmende geben an, sich ohne ihren Fitnesstracker «nackt» zu fühlen und ihre körperlichen Aktivitäten verschwendet zu haben. Ausserdem kann kaum ein Tracker das tatsächliche Befinden des Körpers erkennen, was dazu führt, dass Betroffene «richtige» Zeichen des Körpers missachten, um ihre Fitnessziele zu erreichen. Durch die konkreten Vorgaben des Fitnesstrackers sinkt die Flexibilität der Trackenden (Toner, 2018).

Daraus resultiert, dass das Tracking den Menschen einen Teil ihrer Autonomie nimmt und sie Zeichen des Körpers missachten lässt. Andererseits ermöglicht das Tracking mehr Kontrolle über den eigenen Körper zu haben.

3 Methode

3.1 Form der Arbeit und Vorgehen

Die vorliegende Bachelorarbeit ist eine qualitative empirische Arbeit. Der Fokus liegt auf einer Befragung im Rahmen von Interviews zu der Thematik Selftracking im Fitnessbereich. Mithilfe einer halbstandardisierten qualitativen Befragung und der anschließenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010), sollen neue Erkenntnisse generiert werden. Diese Arbeit zielt darauf ab, die Erlebniswelt der jungen Frauen kennenzulernen und für sie relevante Themen zu analysieren. Die qualitative Inhaltsanalyse widmet sich nicht nur Textinhalten, sondern geht auch auf formale Textbestandteile und tiefer liegende Textstrukturen ein (Mayring, Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken, 2007). Die qualitative Forschung zeichnet sich durch Offenheit und Flexibilität im Forschungsprozess aus und widmet sich der Entdeckung neuer Sachverhalte oder unbekannter Phänomene (Perkhofer, Gebhart, & Tucek, 2016). Durch die Benutzung von Ankerbeispielen werden Aussagen untermauert und gewonnene Erkenntnisse betont.

Um bei der Erstellung des Fragebogens möglichst vertieft auf die Thematik einzugehen, ist eine Literaturrecherche im Voraus von Relevanz. Erkenntnisse aus der Literatur werden dann mit den erhobenen Ergebnissen abgeglichen und Zusammenhänge festgestellt. Für die vorliegende Arbeit wurde für die Datenerhebung die Form des halbstandardisierten, leitfadengestützten Interviews gewählt. In diesem Erhebungsverfahren kommen einerseits die Interviewpartnerinnen möglichst offen zu Wort, andererseits lenkt ein im Voraus erstellter Leitfaden das Gespräch und hilft dabei, ein Themenfeld zu fokussieren (Mruck & Mey, 2010). Der Leitfaden gewährleistet eine gewisse Standardisierung und hilft dabei, die Daten beim Auswerten möglichst gut vergleichen und gegenüberstellen zu können.



Abbildung 1: Form der vorliegenden Arbeit (eigene Darstellung)

3.2 Angaben zur Stichprobe

Die Stichprobe beinhaltet fünf Interviews mit Frauen, die sich selbst tracken oder mindestens ein Jahr lang getrackt haben, und mit ihrem Verhalten in Lebensstil und Sport im Fitnessbereich einzuordnen sind ($n=5$). Diese wurden mit einem halbstandardisierten Leitfaden gezielt zu ihren persönlichen Erfahrungen und Ansichten befragt. Der Nutzen und die positiven Aspekte sollen, ebenso wie die Gefahren und negativen Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag, erfragt werden. Um ein möglichst offenes Gespräch zu führen, wurden Frauen ausgewählt, die bereit sind, ihr Verhalten zu reflektieren. Die Interviewpartnerinnen vermessen sich aktuell nicht mehr zwingend rund um die Uhr.

Mehr als fünf Interviews würden den Rahmen der Arbeit sprengen; die Stichprobe wird somit nicht repräsentativ sein. Trotzdem wurde bei der Auswahl der Befragten ein möglichst vielfältiges Zielpublikum einbezogen. Die Akquirierung der Frauen fand in der ZHAW (Departement Gesundheit in Winterthur), in einem Fitnessstudio in Schaffhausen sowie über Instagram statt. Die jungen Frauen wurden gezielt angesprochen, die einzige Bedingung war, dass die Frauen einen bestimmten Bereich über mehrere Monate getrackt haben oder sich selbst aktuell noch tracken.

3.3 Leitfaden und Kategorienbildung

Ein wichtiges Instrument zur Interviewdurchführung war die Entwicklung eines Leitfadens (siehe Anhang A). Dieser hat eine klare Struktur und erfragt gezielt Chancen und Risiken sowie neue Erkenntnisse und Informationen zur Beantwortung der Fragestellung. Nach einigen einleitenden Fragen zu Trackingzielen und Erfahrungen wird vor allem auf den Einfluss von Selftracking auf das eigene Körperbild, die Alltagsgestaltung und das soziale Umfeld eingegangen und abschliessend eine Bewertung des Trackings erfragt. Alle Interviews wurden nach Mayring (2010) transkribiert, kategorisiert und ausgewertet.

Gemäss dem nachfolgenden Ablaufmodell von Mayring und Brunner (2006) wird nach deduktiver Kategorienbildung vorgegangen und induktiv Kategorien angepasst und ergänzt. Die vorliegenden Assoziationen der Befragungen werden durch die Bildung von Kategorien zusammengefasst und auf ihre wesentlichen Bestandteile reduziert, um vermutete Zusammenhänge zu beschreiben und verstehen.

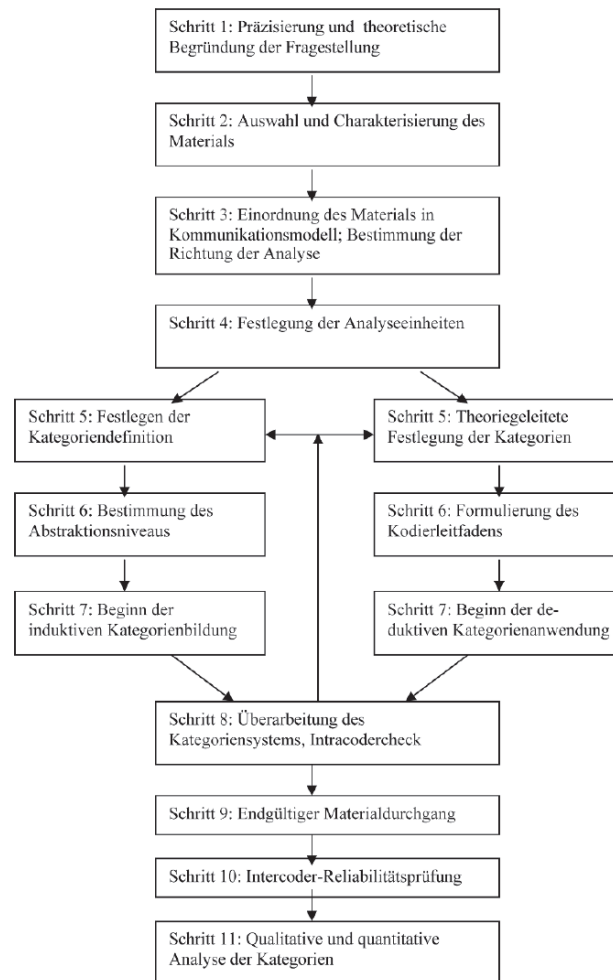


Abbildung 2: Ablaufmodell induktiver Kategorienbildung und deduktiver Kategorienanwendung (nach Mayring und Bruner), Quelle: Mayring (2010), S. 605

Vor der Analyse des Datenmaterials wurden die Kategorien deduktiv aufgestellt und folgendermassen definiert.

Hauptkategorien und Definition	
1	Definitionen von Selftracking In dieser Kategorie werden genannte Definitionen von Selftracking eingeordnet.
2	Hintergründe und Motivationen Hier werden die Hintergründe und Motivationen für die stetige Selbstvermessung der Probandinnen eingeordnet. Dies bezieht sich vor allem darauf, was die Probandinnen zum Tracken bewegt hat. <ul style="list-style-type: none"> • Gründe für den Beginn mit Tracking
3	Ziele Diese Kategorie widmet sich den Zielen der Probandinnen und was sie sich durch die stetige Selbstvermessung erhofften. <ul style="list-style-type: none"> • Definierte Ziele • Getrackte Bereiche • Genutzte Apps • Umgang mit den Daten

4	<p>Nutzen In dieser Kategorie werden der Nutzen sowie die förderlichen Aspekte des Selftracking eingeordnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Disziplin • Befassung mit dem eigenen Körper
5	<p>Gefahren Dieser Kategorie werden genannte Gefahren sowie mögliche Krankheitsbilder zugeordnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle durch Zahlen • Sozialer Vergleich • Zwanghaftes Trackingverhalten
6	<p>Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung Dieser Kategorie werden genannte Veränderungen auf die Gestaltung des Alltags und Strukturen zugeordnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verändertes Ernährungsverhalten • Verändertes Bewegungsverhalten • Tage ohne Tracking
7	<p>Auswirkungen auf das eigene Körperbild Hier werden Auswirkungen von Selftracking auf die Wahrnehmung des eigenen Körperbilds eingeordnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veränderung des Körpergefühls • Vergleich auf sozialen Medien
8	<p>Auswirkungen auf das soziale Umfeld Dieser Kategorie werden Auswirkungen auf das soziale Umfeld zugeordnet. Dies kann beispielsweise Veränderungen im Umgang mit Freunden oder der Familie beinhalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Verabredungen
9	<p>Persönliche Erfahrungen Dieser Kategorie werden Berichte und Erzählungen über eigene Erfahrungen zugeordnet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einflüsse des Trackings auf das jetzige Verhalten • Schlüsselerlebnisse
10	<p>Persönliche Stellungnahme In diese Kategorie fallen persönliche Stellungnahmen, die der Thematik positive oder negative Bewertung verleihen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empfehlungen • Bewertung von Selftracking

Tabelle 1: Deduktiv festgelegte Kategorien (eigene Darstellung)

Die zehn im Voraus deduktiv festgelegten Kategorien wurden im Verlaufe der Analyse induktiv angepasst und ergänzt. Insbesondere fand eine Ergänzung von Subkategorien statt, um die anschließende Analyse zu vereinfachen und der Kategorisierung mehr Struktur zu geben. Die Kategorie 1 wurde durch die induktive Anpassung entfernt, da keine Codierungen zu «Definitionen von Selftracking» vorgenommen wurden. Besonders bei den Kategorien Chancen und Risiken sowie Kategorie sechs bis acht fanden zahlreiche Ergänzungen von Subkategorien statt. Die Kategorien nach induktiver Ergänzung sind detailliert im Ergebnisteil ersichtlich (siehe 4.1 Allgemeine Darstellung der Ergebnisse).

3.4 Pre-Test und Datenerhebung

Bevor die offizielle Datenerhebung startete, wurde der entwickelte Leitfaden in einem Pre-Test auf seine Wirksamkeit überprüft. Durch die befragte Person im Pre-Test konnte die Relevanz der Thematik bestätigt und erste Muster erkannt werden. Die Stichprobe wurde aufgrund der Ergebnisse aus der Literaturrecherche ausgewählt.

Im Pre-Test wurde deutlich, dass die Methode des halbstandardisierten Interviews sehr gut dafür geeignet ist, die Erlebniswelt der jungen Frauen kennenzulernen und persönliche Erfahrungen zu erfragen. Das gezielte Nachhaken bei Antworten ist relevant für das Erkennen von Mustern und der damit verbundene Bearbeitung der Fragestellung.

Aufgrund des Hintergrundwissens aus dem theoretisch Hintergrund in Kapitel 2 und der erarbeiteten Fragestellung (Kapitel 1.2) wurde als Selektionskriterium definiert, dass das zu analysierende Material nach Chancen und Risiken des Selftrackings untersucht werden soll. An dieser Stelle wurde begonnen, das Material in wortgenauen Transkripten durchzugehen. Inhalte, die relevant erschienen, die Fragestellung zu beantworten und zur Theorieentwicklung beizutragen, wurden direkt über MAXQDA codiert. Das bedeutet, dass sie einer bestehenden Kategorie zugeordnet werden (Subsumption) oder sie der Startpunkt einer neuen Kategorie im Kategoriensystem sind. Konkret geschildert ist diese Auswertung in Kapitel 3.5 Datenaufbereitung.

Die Interviews dauerten durchschnittlich 30 Minuten, wurden digital aufgezeichnet und fortlaufend transkribiert.

3.5 Datenaufbereitung

Alle fünf Interviews wurden auf Schweizerdeutsch geführt und im anschliessenden Transkript in Schriftsprache übersetzt, ohne den Bedeutungsinhalt der Aussagen zu verändern. Nonverbale Botschaften wurden aus Gründen der Eingrenzung weggelassen. Gemäss unterschriebener Vereinbarung zur Teilnahme am Interview haben alle Befragten bestätigt, dass das Gespräch digital aufgezeichnet und anonymisiert im Rahmen der Bachelorarbeit verwendet werden darf (siehe Anhang B).

3.6 Datenauswertung

An dieser Stelle sei erwähnt, dass die Analyse des Datenmaterials mithilfe des Computerprogramms MAXQDA erfolgt. Das Tool MAXQDA ermöglicht die Transkription und Kategorisierung von qualitativen Interviews auf einem angemessen hohen Niveau. Die computergestützte Analyse lieferte zwar keine gänzliche automatische Analyse der Daten, ist jedoch ein hilfreiches Instrument für den systematischen Umgang mit Texten (Kuckartz & Rädiker, 2010).

Zur Auswertung der Daten der vorliegenden Befragung ist die qualitative Inhaltsanalyse in einem induktiv-deduktiven Wechselspiel angewendet worden. Kategorien wurden deduktiv, basierend auf Theorie und Interviewleitfaden, sowie induktiv, aus den erhobenen Daten, abgeleitet und definiert. Aus der nötigen Regelgeleitetheit wurde eine ausreichende Offenheit zu Deskription, Interpretation und Bewertung der Daten angewendet (Pehl & Dresing, 2010).

Durch Gruppierungen wurden theoriegeleitet Hauptkategorien gebildet und damit das Abstraktionsniveau, wie bei Zusammenfassungen, schrittweise erhöht (Mayring, Qualitative Inhaltsanalyse, 2010).

Für die konkrete Analyse und Zusammenstellung der Inhalte wurden dann, wie von Mayring (2010) empfohlen, quantitative Analysen der Ergebnisse durchgeführt. Es wurden Materialgruppen gebildet und Kategorienhäufigkeiten verglichen. Diese quantitative Analyse von qualitativem Material ermöglichte das Erkennen von Zusammenhängen zwischen Variablen.

MAXQDA wurde bei den folgenden Arbeitsschritten eingesetzt:

- Transkription der Interviews
- Codierung der Interviews

Alle fünf Transkripte wurden mit oben beschriebener Methode analysiert. Die Ergebnisse daraus werden im folgenden Kapitel dargestellt. Das endgültige Kategoriensystem wird im Detail im nächsten Kapitel erläutert.

3.7 Gütekriterien

Die Gütekriterien in der qualitativen Forschung dienen als Richtlinie, die wissenschaftliche Exaktheit in Forschungsstudien zu beschreiben (Höhl, 2016). In Anlehnung an Höhl (2016) werden im Folgenden einige Gütekriterien aufgegriffen und deren Umsetzung in der vorliegenden Arbeit aufgezeigt.

Gütekriterien	Umsetzung in der Bachelorarbeit
Authentizität	<ul style="list-style-type: none"> • Untersuchung gibt Äusserungen, Perspektiven und Werte der Untersuchungspersonen wieder (halbstandardisierte qualitative Befragung)
Glaubwürdigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Digitale Aufzeichnung der Interviews und Transkription aller Gespräche • Eine Reflexion der Ergebnisse findet statt (Diskussion) • Objektivität wird dadurch gewährleistet, dass die Daten unabhängig von der Forschungsperson erhoben wurden
Nachvollziehbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Relevanz der Arbeit wird aufgezeigt • Datenerhebung, -auswertung und -analyse werden offengelegt und sind nachvollziehbar • Aufstellung einer konkreten Fragestellung
Übertragbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Genaue Beschreibung und Begründung der Wahl der Methodik sowie eine ausführliche Darstellung des Datenerhebungsprozesses (Methode) • Im Diskussionsteil werden Empfehlungen abgeleitet sowie weiterführende Forschungen betrachtet
Zuverlässigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Befragung fand anhand eines Leitfadens statt (Konstanz in der Erhebung) • Es wurde ein Pre-Test durchgeführt • Abgleich der Ergebnisse mit der Literatur

Tabelle 2: Umsetzung der Gütekriterien (eigene Darstellung)

Besonders kritisch zu betrachten ist, dass der Umfang der Befragung (n=5) nicht ausreichend ist, um eine Repräsentativität zu gewährleisten. Jedoch können die Daten analysiert und erste Tendenzen festgestellt werden. Das Forschungsdesign überzeugt vor allem dadurch, dass eine konkrete Fragestellung aufgestellt wurde und das Vorgehen klar dargelegt wird. Die Durchführung eines Pre-Tests steigert die Qualität der vorliegenden Arbeit.

4 Ergebnisse/Resultate

Dieser Teil der Arbeit dient der Darstellung der Ergebnisse aus der qualitativen Inhaltsanalyse. Alle fünf Transkripte wurden mit der vorher beschriebenen Methode untersucht. Die Ergebnisse werden mittels gewonnener Haupt- und Subkategorien analysiert und hinsichtlich von Gemeinsamkeiten und Unterschieden zusammengefasst. Die Kapitel sind nach zentralen Erkenntnissen der Befragungen gegliedert und zielen auf die Beantwortung der Fragestellung ab.

Alle Angaben in diesem Kapitel beziehen sich auf die Resultate der durchgeführten Erhebung. Allgemeingültige Resultate und Aussagen werden in diesem Teil nicht dargestellt. Die Interpretation der Ergebnisse sowie der Abgleich mit der Literatur findet im nächsten Kapitel unter der Diskussion statt. Veranschaulichungen konnten neben eigenen Darstellungen aus Text-Retrievals, Analysen und Visualisierungen mittels MAXQDA gewonnen werden.

4.1 Allgemeine Darstellung der Ergebnisse

Es wurde bereits im Methodenteil erwähnt, dass die qualitative Inhaltsanalyse mittels Kategorienbildung stattfand. Einige Aussagen konnten direkt einer Kategorie zugeordnet werden, andere Antworten enthielten Doppelcodierungen oder gar Elemente, die sich drei verschiedenen Haupt- oder Subkategorien zuordnen liessen. In der nachfolgenden Tabelle wird die Häufigkeit der verwendeten Codes, im induktiv nach dem Bedarf angepassten Kategorienbaum, dargestellt. Tabelle 3 zeigt ausserdem, welche Kategorien deduktiv (d) festgelegt waren und welche induktiv (i) ergänzt oder angepasst wurden (Spalte 3).

Hauptkategorie	Subkategorie	Anzahl Codierungen	d / i
Hintergründe und Motivation		12	d
	Gründe für den Beginn mit Tracking	12	d
Ziele des Selftrackings		45	d
	Definierte Ziele	18	d
	Getrackte Bereiche	11	d
	Trackingphasen mit regelmässigen Pausen	8	i
	Genutzte Apps	6	d
	Umgang mit den Daten / Teilen von Ergebnissen	2	i
Nutzen und Chancen		62	d
	Motivation	16	d
	Befassung mit dem eigenen Körper	9	d

	Kontrolle über Kalorienzufuhr	8	i
	Wissen über Nahrungsmittel	8	i
	Verbesserung im Sport	5	i
	Disziplin	7	d
	Bewusstes Essen	5	i
	Umgang mit erreichten Zielen	4	i
Gefahren		67	d
	Kontrolle durch Zahlen	18	d
	Sozialer Vergleich	17	d
	Zwanghaftes Trackingverhalten	11	d
	Umgang mit nicht erreichten Zielen	9	i
	Auswirkungen auf die Psyche	8	i
	Essstörungen	2	i
	Körperliche Auswirkungen	2	i
Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung		63	d
	Verändertes Ernährungsverhalten	23	d
	Spontanität und Flexibilität	16	i
	Verändertes Bewegungsverhalten	12	d
	Tage ohne Tracking	5	d
	Zeitaufwändig	4	i
	Lebensqualität	3	i
Auswirkungen auf das Körperbild		35	d
	Wahrnehmung des eigenen Körpers	12	i
	Auswirkungen auf das Selbstvertrauen	8	i
	Veränderung des Körpergefühls	7	d
	Vergleich auf sozialen Medien	8	d
Auswirkungen auf das soziale Umfeld		22	d
	Umgang mit Verabredungen	9	d
	Trackingverhalten von Freunden und Bekannten	6	i
	Reaktionen von Freunden und Bekannten	7	i
Persönliche Erfahrungen		22	d
	Einflüsse des Trackings auf das jetzige Verhalten	13	d
	Schlüsselerlebnisse	5	d
	Veränderungen des Trackingverhaltens	4	i
Persönliche Stellungnahme		26	d
	Empfehlungen	19	d
	Bewertung von Selftracking	7	d

Tabelle 3: Kategorien nach induktiver Anpassung und Häufigkeit der verwendeten Codes (eigene Darstellung)

Oftmals ist es bei den gezogenen Erkenntnissen schwierig nachzuweisen, wo Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei den verschiedenen Befragten liegen. Der mit MAXQDA erstellte Code-Matrix-Browser im Anhang D zeigt, dass alle Hauptcodes in allen Interviews verwendet wurden und auch die Subcodes gleichmässig von verschiedenen Personen genannt wurden. Dies bedeutet, dass eine vergleichbare Stichprobe beigezogen wurde. Auf

auffällige Ausnahmen (zum Beispiel sprach A. deutlich mehr von einem sozialen Vergleich durch das Tracking), wird dann in der Analyse nach Kategorien eingegangen.

4.2 Hintergründe und Motivation für Tracking

Die Stichprobe (n=5) setzt sich aus fünf Frauen zwischen 18 und 29 Jahren zusammen. Alle befragten Personen haben sich mindestens zwei Jahre lang regelmässig getrackt. Vier der fünf Interviewpartnerinnen führen auch heute noch gezielt Trackingphasen zu ihrer persönlichen Zielerreichung durch. Eine Befragte hat ganz damit aufgehört. Die fünf Befragten sind sich einig, dass eine Selbstvermessung von 365 Tagen im Jahr nicht für sie geeignet ist.

In einem ersten Schritt wurde analysiert, was die fünf Frauen zum Tracking geführt hat. Hintergrund und Motivation aller Befragten war die Kontrolle über ihre Ernährung. Alle fünf Befragten geben an, dass sie sich bereits mit einem krankhaften oder zwanghaften Drang getrackt haben. Die fünf Frauen reflektieren ihr zwanghaftes Verhalten heute aus verschiedenen Sichtweisen.

Alle Frauen begannen aus konkreten Gründen mit dem Tracking, die nachfolgend kurz dargestellt sind und Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede der Interviewpartnerinnen aufzeigen. In der Inhaltsanalyse werden Hintergründe, Motivation und Ziele betrachtet, die jedoch keinen direkten Einfluss auf die Beantwortung der Fragestellung haben.

Um die Anonymität der Frauen zu gewährleisten, werden sie im folgenden Teil mit den ersten fünf Buchstaben des Alphabets deklariert, der Reihenfolge der Interviews nach.

Interview 1: A. (23) begann mit dem Tracking, da Kolleginnen aus ihrer Klasse auch getrackt haben. Ihr Ziel war es vor allem, sich gesund zu ernähren und nebenher mindestens dreimal pro Woche eine Stunde Sport zu machen. Sie hat es zwei Jahre lang strikt durchgezogen und würde heute nicht mehr tracken.

Interview 2: B. (21) hat sich mit 16 das erste Mal mit Tracking befasst. Seit sie 18 Jahre alt ist verfolgt sie mit dem Tracking konkrete Ziele und vermisst sich bis heute. Ursprünglich war ihr Grund das Abnehmen, heute geht es ihr vor allem um das Halten des Gewichts und eine Verbesserung im Sport. Sie trainiert leistungssportmässig bis zu neunmal pro Woche und trägt ihren Fitnesstracker von Garmin täglich.

Interview 3: C. (20) trackt seit zwei Jahren regelmässig drei bis vier Monate lang um gezielt abzunehmen oder ihr Gewicht zu halten. Sie beschränkt ihr Tracking auf Kalorien, ausserdem verfolgt sie das Ziel, viermal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen.

Interview 4: D. (22) hat aufgrund massiven Übergewichts mit dem Tracking begonnen und so 30 kg abgenommen. Sie trackt auch heute bis auf einzelne Tage noch strikt, da sie weiterhin Gewicht reduzieren und Fortschritte im Fitnessbereich machen möchte. Sie trainiert sechsmal pro Woche, dreimal Kraft- und dreimal Ausdauertraining.

Interview 5: E. (19) begann vor etwas mehr als zwei Jahren gleichzeitig mit dem Fitness-training und dem Tracken von sämtlichen Aktivitäten und Kalorien. Ihr Ziel ist es kontrolliert Definitionsphasen einzulegen und jeweils einige Kilo abzunehmen. Ausserdem will sie täglich mindestens 10'000 Schritte zurücklegen und viermal pro Woche ins Training gehen. Sie trägt ihren Fitnesstracker von Garmin täglich.

4.3 Zahlen als Motivation oder stetige Kontrolle

Im ersten Teil der Analyse wird übergreifend auf die Auswirkungen der stetigen Kontrolle durch Zahlen eingegangen. Alle fünf Befragten schenken dieser Thematik besonders viel Aufmerksamkeit; insgesamt wurden 17 Codierungen zu «Kontrolle durch Zahlen» vorgenommen. Die Befragten berichten davon, dass das Essen nur noch in Portionen oder Zahlen gesehen wurde (A., Zeile 88) oder sie heute noch Situationen erleben, in denen sie Essen sehen und sofort beginnen im Kopf zusammenzuzählen, wie viele Kalorien das jetzt sind (C., Zeile 315-316).

Durch das regelmässige Selftracking können Ziele verfolgt und anhand von Zahlen analysiert werden. Die Befragten sind sich einig, dass es vor allem im Sportbereich motivierend ist, seine Fortschritte zu erkennen und die Auswertung auf der App zu sehen. Je mehr die Frauen auf eine Leistungssteigerung im Sport aus sind, desto eher sind die Zahlen, zum Beispiel der Puls, ein hilfreiches Mittel zur Verbesserung (B., Zeile 89-92). Es ist aber auch deutlich sichtbar, wie viele Kalorien aufgenommen oder wie viele Schritte gemacht wurden. E. weist darauf hin, dass sie *«abhängig davon war zu wissen, wie viele Schritte sie gemacht und wie viele Kalorien verbraucht habe»* (E., Zeile 71-72). Von einer solchen Abhängigkeit berichten auch die anderen Befragten. Besonders auffällig ist, dass durch eine fehlende Waage zum exakten Tracken der Kalorien ein Gefühl des Verlusts an Kontrolle

auftritt (B., Zeile 68-74). Drei der Befragten fehlten an Tagen ohne Waage konkrete Zahlen, an denen sie sich festhalten konnten. *«Man kann nicht immer eine Waage mit sich mittragen, wobei das habe ich auch schon gemacht (...) ich hatte auch schon eine Waage in meinem Rucksack dabei.»* (C., Zeile 172-175).

Allerdings ist auch zu erwähnen, dass die Frauen sich bewusst sind, dass es zwar fixe Zahlen sind, ein App aber weder immer stimmt, noch Zahlen das eigene Körpergefühl ersetzen können (B., Zeile 81-84).

4.4 Auswirkungen von Selftracking auf die Alltagsgestaltung

Aus der qualitativen Befragung resultiert, dass sich regelmässiges Selftracking auf die Gestaltung des Alltags auswirkt. Besonders relevant sind Veränderung im Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie der Einfluss der Selbstvermessung auf Spontanität und Flexibilität. Im folgenden Kapitel werden diese und weitere Faktoren betrachtet und dargestellt.

4.4.1 Bewusstere Ernährung durch Selftracking

Die Veränderung im Ernährungsverhalten wurde in den Interviews am häufigsten genannt. Insgesamt sind 23 Codierungen zu dieser Thematik vorgenommen worden. Alle Befragten geben an, dass sie sich seit ihrer intensiven Trackingphase bewusster ernähren und viel mehr wissen, was ihrem eigenen Körper guttut. Begründet wird dies unter anderem dadurch, dass Gewichtsschwankungen, Unverträglichkeiten oder weitere Körpersignale einfacher auf die Ernährung zurückzuführen sind, wenn die Lebensmittel aufgeschrieben wurden.

«Meine ganze Ernährung hat sich dadurch umgestellt. Ich esse bewusster, weil ich weiss, was es in den Produkten hat», so E. (Zeile 64-65). Durch das Tracken von Lebensmitteln ist direkt sichtbar, was über die Woche verteilt alles konsumiert wird. Alle Befragten geben an, dass sie durch das Tracking viel Wissen über Nahrungsmittel erworben haben. Die Trackingapp (vier der fünf nutzen MyFitnessPal) zeigt neben den Kalorien die Makro- und Mikronährstoffe an. Vor allem der Proteingehalt ist für die jungen Frauen von Relevanz. Da gerade in Diätphasen nicht so viele Kalorien aufgenommen werden sollten, ist den Frauen dann wichtig, alle notwendigen Nährstoffe und besonders genug Eiweiss (damit kein Muskelabbau stattfindet) aufzunehmen. D. ist sich sicher, dass sich das Tracking sehr positiv auf ihr Ernährungsverhalten auswirkt, da sie in Trackingpausen sehr schnell wieder Gewicht zunimmt, weil sie öfter zu ungesunden Zwischensnacks greift (Zeile 48-50).

Die Analyse der Interviews zeigt, dass das Aufschreiben oder Tracken von Lebensmitteln einen guten Überblick über das persönliche Ernährungsverhalten liefert. Es wird bewusster gegessen und eher mal über «Snacks zwischendurch» oder «nur mal probieren» nachgedacht. Das Tracking führt zu viel geregelteren Mahlzeiten und mehr Struktur. E. kocht seither viel häufiger vor und greift weniger zu Fertigprodukten (Zeile 123-124).

Jedoch zog das tägliche Kalorientracking auch negative Auswirkungen mit sich. Vier der Befragten erläutern, dass durch die stetige Kontrolle eigene Körpersignale weniger wahrgenommen werden. *«Bei der Ernährung hat es mich wohl am allermeisten beeinflusst (...), dass ich dann irgendwann nicht mehr genau wusste, ob ich mich mehr auf das App als mein Hungergefühl verlassen habe. Ich habe dann gesehen, wie viele Kalorien ich gegessen hatte und gedacht, ich darf gar nicht mehr Hunger haben. Sondern ich habe mein Pensum erreicht.»* (B., Zeile 49-54).

Aus den Befragungen resultiert, dass aufgrund des Trackings auf Lebensmittel verzichtet wurde, entweder da die Kalorien oder Nährwerte nicht getrackt werden konnten, oder da der tägliche Bedarf bereits erfüllt war. Dies hat sich in einigen Fällen auch auf spontane Verabredungen, bei denen gegessen oder Alkohol konsumiert wurde, ausgewirkt (siehe 4.6.1 Verabredungen leiden durch Verlust an Spontanität). Die Inhaltsanalyse zeigt, dass Essen den jungen Frauen die Kontrolle über den Körper gab. Drei Befragte geben an, dass der Genuss so teilweise verloren ging und beim Konsum von «nicht trackbaren Lebensmitteln» der Gedanke von fehlender Kontrolle aufkam (siehe 4.3 Zahlen als Motivation oder stetige Kontrolle). Bei C. zeigt sich das auch in den Phasen, in denen sie ihre Kalorien nicht trackt, da sie mittlerweile ziemlich genau weiss, was wie viele Kalorien hat und was ihrem täglichen Bedarf entspricht, beziehungsweise diesen übersteigt (Zeile 88-91).

Drei der fünf Befragten sagen, dass nach ihren persönlich intensiven Trackingphasen kein so gewissenloses Essen wie davor mehr möglich ist, da die Grundsätze der Inhaltsstoffe und Kalorien von Lebensmitteln nicht einfach so vergessen werden können. Keine der Befragten ist nach dem, in ihren Augen «krankhaften», Kalorientracken in eine Essstörung oder erneut in eine solch extreme Phase der Kontrolle zurückgefallen.

Aus den Ergebnissen zum Ernährungsverhalten lässt sich schlussfolgern, dass das Kalorientracken zwar zu einer bewussteren Ernährung führt und das Wissen im Bereich Ernährung enorm erweitert. Jedoch ist der Übergang zum zwanghaft gesunden und kontrollierten Essen fließend.

4.4.2 Sinkende Spontanität und Flexibilität

Vier der fünf Befragten geben an, dass sie nicht spontan sind und ihr Trackingverhalten diese Eigenschaft negativ beeinflusst hat. Dies äussert sich in Aussagen wie «*Ich glaube früher war ich sehr unflexibel, wenn ich zum Beispiel auswärts essen musste oder mir jemand einen Snack angeboten hat.*» (B., Zeile 132-134) oder «*Also ich hätte mich schlecht gefühlt. Früher hätte ich mich schlecht gefühlt. Ich selber bin ein Mensch, der Sachen plant und organisiert. Und wenn ich mir ein Ziel setze, dann will ich es auch so und dann hätte es mich aus der Bahn gebracht. Und dann hätte ich mich tatsächlich schlecht gefühlt, wenn ich mir gesagt hätte, dass ich um 18 Uhr essen soll...und dass ich dann erst um 19 Uhr essen kann*», als Antwort auf die Frage nach einer spontanen Änderung am Tag (E., Zeile 165-170). «*Vor zwei Jahren hätte ich gesagt, spontane Sachen gehen gar nicht. Das ging gar nicht. Ich war recht strukturiert.*» (D., Zeile 224-227).

Die Befragung zeigt, dass unvorhersehbare Änderungen im Tagesablauf mit einem schlechten Gewissen verbunden sind. Besonders hervorgehoben wird die Angst, dass die gesetzten Ziele aufgrund der Änderung nicht erreicht werden können. Aus den fünf Interviews resultiert, dass Flexibilität sowie Spontanität durch die stetige Kontrolle des Trackers sinken. Vier der jungen Frauen sagen konkret, dass das Tracking sich negativ auf diese Eigenschaften ausgewirkt hat. C., die «*von Grund auf eine sehr spontane Person sei*», nimmt Änderungen sehr locker auf. Obwohl sie sich bewusst ist, dass es die Zielerreichung einschränken kann, ist es ihr wichtig, dieses gesunde Mass zu behalten (Zeile 180-182).

In Bezug auf Essen im Restaurant äussern alle Befragten das Bedenken, dass die Portionen nicht genau zu tracken sind. Vier der fünf Befragten gehen trotzdem regelmässig auswärts essen, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Alle fünf Personen berichten jedoch von einer Trackingphase, in der sie Auswärtsessen so gut wie möglich mieden. Diese Problematik ist nur noch bei D., die immer noch Gewicht reduzieren will, erkennbar. Da sie nicht weiss, wie viele Kalorien die Menüs haben, wählt sie stets «*einen Salat mit Poulet, dazu Öl, Essig, Balsamico, Salz und Pfeffer*» (Zeile 230-233).

Die Gründe für den Verlust von Spontanität und Flexibilität können folgendermassen zusammengefasst werden:

- Spontane Änderungen können nicht im Voraus getrackt werden
- Hindert an der Zielerreichung und ist somit verbunden mit schlechtem Gewissen

- Essen wird in Portionen oder Zahlen gerechnet und den Zahlen des Trackers wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt als dem eigentlichen Körpergefühl

4.4.3 Mehr Bewegung im Alltag durch Tracking

Zu einem positiven Effekt des Trackings von Aktivitäten zählt, dass sich alle Befragten seit der regelmässigen Selbstkontrolle im Alltag mehr bewegen. Alle fünf Befragten geben an, eher einmal zu laufen, statt den Bus zu nehmen, auf den Lift zu verzichten oder am Abend noch eine extra Runde spazieren zu gehen, wenn ihr Tagesziel noch nicht erreicht ist. Die jungen Frauen, die ihren Fitnesstracker täglich tragen, sehen stets vor sich, wie viele Schritte sie am Tag bereits gemacht oder wie viele Kalorien sie verbrannt haben. Im Gegensatz zu den Frauen ohne Fitnesstracker neigen sie stark dazu, diese Analyse bestmöglich ausfallen zu lassen. *«Der Fitnesstracker pusht mich, dass ich mich mehr bewege.»* (E., Zeile 117).

Auf die Frage, wie die jungen Frauen damit umgehen, wenn sie ihr Aktivitätsziel nicht erreichen, oder ihr Kalorienziel übersteigen, reagieren die Befragten sehr unterschiedlich. Während A. dies einfach zur Kenntnis nahm, probieren B. und E. den Bewegungsmangel durch Spazieren oder mehr Bewegung am nächsten Tag zu kompensieren. D. blickt wöchentlich auf ihre Bilanz und versucht hier an mindestens fünf Tagen die Balance zu halten. Für C. macht eine Abweichung an einem Tag keinen grossen Unterschied. Hauptsache sie kommt an ihr persönliches Ziel, welches sie motiviert, dranzubleiben und sich nicht viele Ausnahmen zu gönnen (Zeile 218-220).

4.4.4 Verlust an Lebensqualität

«Es ist Lebensqualität, auf die man ziemlich verzichtet, wenn man so stur und strukturiert lebt.» (D., Zeile 229-230).

Die stetige Kontrolle durch den Tracker weist einen Zusammenhang mit dem Verlust an Lebensqualität auf. Die Befragung zeigt, dass Einschränkungen vor allem in Bezug auf die Ernährung stattfinden. B. hat *«auf Kuchen oder sonstige Snacks verzichtet, obwohl sie diese gerne gegessen hätte»* (Zeile 141-142).

Dieser Verlust von Lebensqualität hat Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Befragten. Besonders auffällig ist, dass vier der fünf Befragten ein schlechtes Gewissen bekamen, sobald sie ihr Ziel nicht erreicht haben. A. beschreibt, dass es vor allem der ne-

gative Peak auf der Trackingapp ist, also sozusagen der eigene Fehler, der einen zu diesem schlechten Gewissen führt (Zeile 57-58). Das Nicht-Erreichen von Zielen führte in vielen Fällen zu grosser Enttäuschung und Wut auf sich selbst (B., Zeile 172).

Die Befragten sprachen viel über Nutzen und Gefahren von Selftracking (siehe Anhang E). Es fällt auf, dass sich Nutzen bzw. Chancen sowie Gefahren relativ ausgeglichen gegenüberstehen. Erkennbar ist, dass A., die als einzige nicht mehr trackt, mehr Gefahren sieht als die anderen Befragten.

Insgesamt bewerten die Befragten das Selftracking mit 35.5 von 50 Punkten (siehe Anhang E). Im Durchschnitt gaben die Frauen dem Selftracking die Beurteilung 7.1 von 10 Punkten. Diese Zahlen zeigen, dass die fünf Befragten das Tracking insgesamt mehr positiv als negativ sehen. Alle fünf geben an, dass sie sowohl Chancen und Risiken sehen, das Tracking aber definitiv nur als vorübergehende Bereicherung sehen. Sobald der Übergang zum zwanghaften Verhalten geschieht, werden dann die Gefahren deutlich erkennbar. Besonders hervorgehoben wird von allen Befragten, dass es eine lehrreiche Erfahrung ist. B. spricht aus, *«dass Personen, die den Drang zum Perfektionismus haben, ihrer Meinung nach gefährdeter sind, in ein zwanghaftes Verhalten zu fallen»* (Zeile 252-254). E. und A. bestätigen diese Annahme durch Aussagen wie *«Ich würde den Leuten in meiner Anfangsphase davon abraten (...) es macht einen wirklich krankhaft (...). Man kommt voll in einen Wahn rein. Man fängt mit Sport an, dann hat man das Gefühl, man muss alles kontrollieren. Und dann, wenn man mal ein bisschen drin ist, dann bekommt man den Drang, dass man sich immer mehr bewegen muss, aber wirklich nicht mehr gesund. Einfach krankhaft. Dann steigert man sich in das rein.»* (E., Zeile 271-277) oder *«Ich denke für junge Mädchen, die vielleicht nicht den besten Körperbau haben, kann es auch einen sehr grossen psychischen Einfluss haben (...). dass diese Mädchen so kippen, dass es krankhaft wird und man es nicht relativieren kann, was tut einem selbst noch gut (...). Es ist wichtig, dass man es selber noch abschalten kann.»* (A., Zeile 274-281).

4.5 Auswirkungen von Selftracking auf das Körperbild

In der Kategorie Auswirkungen auf das Körperbild wurden 33 Codierungen vorgenommen.

4.5.1 Selbstvertrauen beeinflusst Wahrnehmung des eigenen Körperbilds

In der Analyse fällt auf, dass die Personen, die sich als selbstbewusste Personen beschreiben, sich selbst positiver wahrnehmen und weniger kritisch mit ihrem eigenen

Körperbild umgehen. A. begründet dies dadurch, «*dass sie nicht den Drang habe, sich vor anderen Personen beweisen zu müssen*» (Zeile 10-11). Auch C. betont, «*dass sie das Fitnessstraining und die Trackingphasen für sich selbst mache und somit auch selbst zufrieden mit den Ergebnissen sein will, egal was andere dazu sagen*» (Zeile 123-130).

4.5.2 Veränderung des Körpergefühls durch stetige Kontrolle durch Zahlen

Ein Zusammenhang besteht zwischen dem Körpergefühl und der stetigen Kontrolle durch Zahlen. Die befragten Frauen neigen dazu, ein besseres Körpergefühl zu haben, wenn sie schwarz auf weiss vor sich sehen, was sie erreicht haben. Dies ist vor allem auf Fortschritte im Training zurückzuführen, was sich besonders bei B., die einen Fitnessstracker mit Pulsmessung trägt, zeigt (Zeile 88-93). Ganz anders sieht es bei ihr in Bezug auf die Ernährung aus. «*... Ich würde sagen, dass ich durch das ganze Tracken das Körpergefühl auch ein bisschen verloren habe. Das ist eher negativ dann. (...) Das ist jetzt auf die Ernährung bezogen.*» (Zeile 84-88). Die Interviews ergeben, dass die Betroffenen darauf vertrauen, dass die Trackingapp genau sagt, wie viel Bedarf an Kalorien der Körper pro Tag benötigt und verbraucht. Das Tracken wird von D. bereits als Gewohnheit, wie Wassertrinken beschrieben (Zeile 69-71). Die Auswirkungen auf das Körpergefühl sind nicht eindeutig. In der nachfolgenden Tabelle werden die relevantesten Aussagen gegenübergestellt. Ein Fazit lässt sich daraus nicht ziehen, die Chancen und Risiken halten sich in einem Gleichgewicht. Weder heben die positiven Auswirkungen die negativen auf, noch beeinflussen sie sich andersherum.

Positive Auswirkungen	Negative Auswirkungen
<ul style="list-style-type: none"> • Weniger nach Lust und Laune essen (auf Signale des Körpers hören) • Energiebedarf des Körpers wird sichtbarer • Leistungssteigerung im Sport durch Analysen viel einfacher möglich • Sichtbarwerden von Lebensmittel, die einem (nicht) guttun • Aneignung von Wissen über tägliche Aktivitäten und Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Verlust des Körpergefühls durch die stetige Präsenz der Zahlen • Rechnen in Portionen statt Konsum nach Hungergefühl • Fitnessstracker und Apps haben Fehlerquellen, Lebensmittel und Kalorienangaben unterliegen Schwankungen • Angst vor Kontrollverlust an Tagen ohne Tracking

Tabelle 4: Gegenüberstellung von positiven und negativen Auswirkungen (eigene Darstellung)

4.5.3 Sozialer Vergleich motiviert zur Zielerreichung

Alle Befragten erwähnen, dass der soziale Vergleich beim Selftracking eine Rolle einnimmt und zeigen ihren persönlichen Nutzen sowie die Gefahren auf. Vier der fünf Befragten sprechen im Interview vom Vergleich auf den sozialen Medien.

Diese vier Befragten geben an, dass sie Fitnessbloggern auf sozialen Medien folgen und sie diese Personen vor allem motivieren, da sie die gleiche Leidenschaft, also den Sport, verfolgen und somit eine Inspiration für die Erreichung der persönlichen Ziele sind. *«Ich glaube, wenn das Leute sind, die man sympathisch findet, oder wo man das Gefühl hat, man kann sich mit ihnen identifizieren (...), ja diese positiven Eigenschaften möchte man auch gerne haben, dann hat mich das schon motiviert etwas zu ändern.»* (B., Zeile 116-119). *«Man sieht Bilder und denkt "Oh Wow" und man will den gleichen Körper oder so.»* (C., Zeile 147-148). Aus diesen und weiteren Textauszügen resultiert, dass es eine Motivation ist, zu sehen, wie andere Personen ihre Ziele erreichen.

Die Resultate zeigen jedoch, dass dieser Vergleich zu verzerrten Wahrnehmungen führen kann und die Besucherinnen von Fitnessseiten auf den sozialen Medien das, was sie sehen, kritisch hinterfragen sollten. *«Man weiss nicht, ob das Bild jetzt bearbeitet ist oder sonst etwas.»* (C., Zeile 149-150). Diese Aussage wird auch von den anderen Befragten geteilt; die Repräsentativität der Bilder von Fitnessbloggern seien immer anzuzweifeln (B., Zeile 113).

Neben Vergleichen auf sozialen Medien führt das Selftracking auch zu Vergleichen mit Personen aus dem sozialen Umfeld. Hier sind grosse Unterschiede zwischen den fünf Befragten erkennbar. Während zwei der Befragten ihre Daten gar nicht austauschen oder vergleichen, führte in einem Fall der Vergleich mit Personen aus dem sozialen Umfeld zu dem zwanghaften Verhalten, immer möglichst gute Resultate zu haben. *«Das waren alles Mädchen, die sehr streng auf Ernährung und Bewegung und keine Ahnung was geschaut haben. *ehmm* Und irgendwie kam das dann so auf, ein bisschen wie eine Competition.»* (A., Zeile 7-10). Diese Art von Vergleich führte dazu, dass die Zahlen im Vordergrund standen und gemeinsame Mahlzeiten nicht mehr genossen werden konnten (A., Zeile 71).

4.6 Auswirkungen von Selftracking auf das soziale Umfeld

In einem letzten Schritt wurde mit den qualitativen Interviews erhoben, wie sich das Tracking auf das soziale Umfeld auswirkt. Der direkte Vergleich zeigt, dass diese Kategorie in

den Gesprächen am wenigsten Relevanz eingenommen hat. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass die Auswirkungen auf das soziale Umfeld weniger auffällig sind, als die Auswirkungen auf Alltagsgestaltung und das eigene Körperbild.

4.6.1 Verabredungen leiden durch Verlust an Spontanität

Der Verlust von Spontanität und Flexibilität hat gemäss den Resultaten einen Einfluss auf das soziale Umfeld (siehe 4.4.2 Sinkende Spontanität und Flexibilität). Fokussiert wurde in den Befragungen vor allem die Thematik Verabredungen. Alle fünf Befragten berichten von Veränderungen, die sie durch das Tracking erlebt haben.

«Ich war immer von 5 bis halb 7 im Training. Bis ich gegessen hatte war halb 8 oder 8 und dann konnte ich raus gehen. Vorher nicht.» (D., Zeile 225-227).

Das Training und die Erreichung des persönlichen Fitness- oder Ernährungsziels standen oftmals im Vordergrund, Verabredungen und das Pflegen der sozialen Kontakte wurden so gelegt, dass die Ziele trotzdem erreicht wurden. Dieses zwanghafte Streben nach der Zielerreichung führte dazu, dass bei Verabredungen überlegt wurde, ob daheim bleiben nicht die bessere Alternative sei, da so beispielsweise *«die Kalorien der ungesunden Pizza eingespart werden können»* (E., Zeile 185-186).

«Dann habe ich mich aus diesem Grund zum Teil auch bei sozialen Veranstaltungen zurückgezogen, irgendwie. Weil ich wusste, dass es dort etwas zu essen gibt. Oder man Alkohol trinkt, und das ist nicht das, was sich mit dem Ideal meiner Ernährung vereinbaren lässt.» (B., Zeile 134-139).

Aus diesen und ähnlichen Aussagen resultiert, dass die Befragten Verabredungen als Hindernisse zur Zielerreichung sehen können. An dieser Stelle muss angemerkt werden, dass alle Befragten von einer solch extremen Phase berichten und selbst gemerkt haben, dass die sozialen Kontakte nicht in den Hintergrund rücken sollten. Vier der fünf Frauen beschreiben ihr damaliges Verhalten als krankhaft.

4.6.2 Freunde und Familien unterstützen Tracking nicht

Ein weiterer Grund gegen das zwanghaft regelmässige Tracking sind die Reaktionen von Freunden und Familien. Vordergründig beschreiben alle fünf Frauen Situationen, in denen sie Kommentare wie *«Das ist doch krank»* (C., Zeile 260), oder *«Du übertreibst es doch»* (D., Zeile 208), zu hören bekamen. Aus den Ergebnissen resultiert, dass Freunde, Familie

und Bekannte, die selbst nicht tracken, wenig bis kein Verständnis für das Verhalten aufbringen konnten. Besonders in Familien führt es zu Diskussionen und zu weniger gemeinsamen Mahlzeiten (E., Zeile 222-223). Auffällig ist, dass drei der fünf Befragten erwähnen, dass das Abwiegen sämtlicher Lebensmittel auf den grössten Widerstand gestossen ist.

Als positiv zu werten ist, dass Kommentare von nahestehenden Personen ab einem gewissen Punkt ernst genommen wurden. *«Meine Mutter hat es gemerkt und hat sich wahrscheinlich auch Sorgen gemacht. Sie fand, das müsse jetzt nicht sein. Also sie war eine der wenigen Personen, die mich damals drauf angesprochen haben.»* (B., Zeile 150-152). Aussenstehende merken oftmals besser, ob es bereits ein zwanghaftes Verhalten ist. A. berichtet von Situationen, in denen sie bei ihren eigenen Kolleginnen gemerkt hat, dass sich diese nicht mehr gesund verhalten. So öffnete es ihr selbst die Augen als sie sah, *«dass Personen nur noch eine Karotte zu Mittag assen oder extra Runden rannten, wenn sie zu viel gegessen hatten»* (Zeile 65-67 und 182-183).

5 Diskussion

Die gewonnenen Erkenntnisse der vorliegenden empirischen Arbeit werden in diesem Kapitel in Hinblick auf die Beantwortung der Fragestellung und den Bezug zum theoretischen Hintergrund dargestellt. Nach der Zusammenfassung folgen eine Interpretation der Resultate sowie eine kritische Auseinandersetzung mit den Ergebnissen, geordnet nach den Subthemen der Fragestellung (siehe Kapitel 1.2). Weiterführende Überlegungen und Empfehlungen für die Praxis runden die Arbeit ab.

5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Durch die stetige Präsenz von Zahlen, führt das Selftracking zu einem veränderten Bewegungs- und Ernährungsverhalten. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass eine durch Zahlen sichtbare Verbesserung im Sport eine grosse Motivation darstellen kann. Der Übergang zum zwanghaft stetigen Optimieren scheint dabei jedoch fließend. So erleben Frauen, die ihre Kalorien und Lebensmittel regelmässig tracken, häufig Situationen, in denen sie Essen nur noch in Portionen, Kalorien oder Zahlen sehen.

Einige Hinweise deuten darauf hin, dass das Tracken von Lebensmitteln ein bewussteres Ernährungsverhalten begünstigen kann. Durch das Aufzeichnen von Kalorien und Nährwerten wird enorm viel Wissen über Lebensmittel angeeignet und neue Kompetenzen zu den Auswirkungen von Ernährung auf den Körper werden erlangt. Besonders positiv wird eingeschätzt, dass das bewusstere Essen zu mehr Struktur und geregelteren Mahlzeiten führt. Hingegen eher negativ zu werten ist, dass Körpersignale scheinbar weniger wahrgenommen werden. Wenn die App sagt, dass das Kalorienpensum erreicht ist, wird auch nicht mehr gegessen. Gemäss den Interviews ist anzunehmen, dass auf Lebensmittel verzichtet wird, obwohl das Verlangen des Körpers da ist. Aus diesem und weiteren Gründen erleben die befragten Frauen, die sich regelmässig tracken, einen Verlust an Spontaneität und Flexibilität. Die Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Verabredungen unter der stetigen Kontrolle des Trackens leiden, da die Erreichung der Ziele in den Vordergrund rückt. In der vorliegenden Studie wurde dabei beispielsweise auch deutlich, dass Personen, die sich intensiv tracken, eher dazu neigen, Veranstaltungen, Einladungen oder Auswärtsessen ganz zu meiden. Unkontrolliertes Essen führt bei jungen Frauen zu Enttäuschung, einem schlechten Gewissen oder Wut auf sich selbst.

Die Kontrolle der täglichen Aktivität führt zu mehr Bewegung im Alltag. Die Befragten bewegen sich mehr, wenn sie ihren Tag rückblickend analysieren. Dies bedeutet ein extra Spaziergang am Abend oder zehn Minuten mehr auf dem Crosstrainer im Fitnessstudio. Konkret bewegen sich die befragten Frauen vor allem dann mehr, wenn sie über ihrem Kalorienziel gegessen haben. Den jungen Frauen ist besonders wichtig, die Balance beziehungsweise das Kalorienziel zu halten. Die Erkenntnisse deuten darauf hin, dass kein Zusammenhang besteht zwischen zu viel essen an einem Tag und dies dann mit möglichst wenig Kalorien am nächsten Tag ausgleichen zu wollen.

Die stetige Kontrolle durch einen Tracker kann in Zusammenhang mit einer herabgesetzten Lebensqualität in Verbindung gestellt werden. In den Interviews wird deutlich, dass das stetige Streben nach der Zielerreichung zu Einschränkungen im Alltag führt, seien dies Verabredungen oder Essen nach Lust und Hunger.

Die Betroffenen erleben vor allem in längeren Trackingphasen auch negative Auswirkungen auf die Psyche. Das lässt sich vor allem auf Basis der Ergebnisse zur Selbsteinschätzung annehmen. Die Befragten, die sich als selbstbewusste Personen beschreiben, nehmen sich positiver wahr und sind weniger selbstkritisch mit ihrem eigenen Körperbild. Die Resultate lassen vermuten, dass, je selbstbewusster die jungen Frauen sich beschreiben, desto weniger vergleichen sie sich selbst oder ihre Daten mit anderen Frauen, sei es im privaten Umfeld oder auf den sozialen Medien. Fitnessblogger und Fitnessseiten auf sozialen Medien sind für die jungen Frauen vor allem Motivation und Inspiration. Jedoch benötigen die Befragten hierfür die entsprechenden Kompetenzen, um zu erkennen, dass nicht alle Bilder und Beiträge die Wirklichkeit repräsentieren.

Die stetige Kontrolle durch Tracker und Zahlen führt zu einem veränderten Körpergefühl. Ob dies positiv oder negativ ist, ist umstritten. Besonders im Training, wenn schwarz auf weiss sichtbar ist, was erreicht wurde, wirkt sich dies positiv auf die eigene Körperwahrnehmung aus. Hingegen wird als negative Auswirkung festgestellt, dass durch die stetige Präsenz der Zahlen das Hören auf den eigenen Körper verloren geht.

Neben den Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung und das eigene Körperbild wirkt sich das Tracking bei den fünf Befragten am wenigsten auf das soziale Umfeld aus. Alle Befragten berichten von einem Verlust an Spontanität bezüglich Verabredungen. Jedoch hat sich diese stark durchgeplante Tagesstruktur und das Priorisieren des Trainings und der persönlichen Zielerreichung bei allen Befragten im Verlaufe des Trackings verändert. Die

fünf Befragten sind sich einig, dass das soziale Umfeld nicht unter dem persönlichen Trackingverhalten leiden darf und blicken eher negativ auf ihre zwanghaft strukturierte Phase zurück. Dies ergibt sich vor allem daraus, dass Freunde und Bekannte, die sich selbst nicht mit Tracking befassen, kein Verständnis für das Verhalten aufbringen.

5.2 Zahlen gegen den Kontrollverlust

«Ich war abhängig davon zu wissen, wie viele Schritte ich gemacht habe und wie viele Kalorien ich verbraucht habe.» (E., Zeile 71-73).

Diese Abhängigkeit von Zahlen wird auch in der Literatur immer wieder geschildert. Zahlen ebnen den Weg zu Besessenheit und steigern die Gefahr auf ein suchtartiges Verhalten. Ehresmann (2016) greift in Bezug auf die Problematik auf, dass die stetige Kontrolle durch ein Gerät dazu führen kann, dass weniger auf den eigenen Körper und seine Signale gehört wird und sich der stetige Kontrollzwang auf die Alltagsgestaltung auswirkt. Die Erkenntnisse aus den Interviews bestätigen, dass eine klare Struktur für Personen, die sich tracken, von hoher Relevanz ist.

Die Befragten sind sich einig, dass durch das Tracking ihre Aktivitäten quantifiziert werden können, aber auch das Essen immer mehr in Portionen oder Kalorien gesehen wird. Dies deckt sich mit der Studie von Toner (2018). Aus seiner Forschung resultiert, dass sich Personen ohne die Kontrolle durch ihren Tracker «nackt» fühlen und das Gefühl bekommen, ihre Aktivitäten verschwendet zu haben. Die Resultate des Trackers können dazu führen, dass Körpersignale missachtet werden und sich Ziele nur nach den Vorgaben des Trackers ausrichten. Darauf deuten auch die Erkenntnisse aus den Interviews hin. Betroffene berichten von Situationen, in denen die Zahlen des Trackers ihrem eigenen Körpergefühl überlegen waren. *«Ich habe dann gesehen, wie viele Kalorien ich gegessen hatte und gedacht, ich darf gar nicht mehr Hunger haben.»* (B., Zeile 52-54) oder *«Es engt dich ein und du siehst das Essen vor allem mit Zahlen verbunden.»* (A., Zeile 88).

Entsprechend den verschiedenen Aussagen kann verifiziert werden, dass sich das stetige Selftracking auf die Alltagsgestaltung von jungen Frauen auswirkt. Die Selbstvermessung scheint Kontrolle über den Körper zu geben und macht Ernährung sowie Aktivitäten messbar und überprüfbar. Dies führt zu einer steigenden Motivation und hilft diszipliniert zu bleiben. Situationen, in denen die jungen Frauen nicht tracken konnten, oder keine Waage

verfügbar war, waren schnell mit der Angst von Kontrollverlust verbunden. *«Weil im Trainingslager oder an den Wettkämpfen hatte ich ja keine Waage. Genau und das war dann immer so ein bisschen schwierig für mich. Mir hat etwas gefehlt, an dem ich mich festhalten konnte. Ich hatte sozusagen Angst, die Kontrolle zu verlieren.»* (B., Zeile 71-73).

Die gefundenen Erkenntnisse bestätigen, dass das stetige Tracking mit einem Verlust an Spontaneität und Flexibilität einhergeht. Dies sei vor allem als negative Auswirkung aufzufassen, was auch Aussagen der Befragten bestätigen. *«Also gerade bei spontanen Änderungen hätte mich das in Panik versetzt (...) wahrscheinlich hätte ich Angst bekommen, dass ich meine Ziele nicht erreichen kann.»* (B., Zeile 196-198).

Eine interessante Vertiefung wäre es zu erforschen, welche Auswirkungen die Trackingphase und die damit verbundene Abhängigkeit von Zahlen, auf den weiteren Lebensverlauf hat. Offen bleibt, wie lange die jungen Frauen weiter am Tracking festhalten und ihren Körper vermessen sowie analysieren wollen. Es wäre anzudenken, dies in einer Langzeitstudie zu untersuchen. Konkret müsste in regelmässigen Abständen erhoben werden, ob und wie vertieft sich die Befragten noch mit dem Tracking befassen. Ein anderer interessanter Aspekt wäre, ob sie ihre Ziele auch nach mehreren Jahren Tracking noch erreichen oder ob eine Veränderung im Umgang mit Tracking stattfindet.

5.3 Fitnesstraining statt spontaner Kinoabend

In den qualitativen Interviews wurde festgestellt, dass regelmässiges Tracking mit dem Verlust von Spontaneität und Flexibilität einhergeht. Die Erkenntnisse sind so aufzufassen, dass wegen dem geplanten Fitnesstraining auf spontane Verabredungen verzichtet wurde (siehe Kapitel 4.6.1.).

In den Interviews wird von den Befragten hervorgehoben, dass gemeinsames Essen, Bar- oder Restaurantbesuche aus Angst vor ungesunder Ernährung abgesagt wurden. *«Man fängt sich ernsthaft an zu überlegen, ob man einfach daheimbleiben soll, damit man keine ungesunde Pizza essen muss.»* (E., Zeile 185-186).

Dieser Aspekt hat Relevanz für die Gesundheitsförderung, weil die sozialen Ressourcen ein wichtiger Teil für ein gesundes Leben sind. Soziale Unterstützung und die persönliche Selbstwirksamkeit führen zu einer Stärkung der eigenen Ressourcen. Das Pflegen der so-

zialen Kontakte hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und führt zu einer höheren Lebensqualität. Konkret kann gesagt werden, dass der Verzicht auf soziale Veranstaltungen mit weniger Zufriedenheit im Leben einhergeht. (Bachmann, 2018)

Als Hauptgrund, dass die persönliche Zielerreichung vor Verabredungen gestellt wird, lässt sich die Angst vor dem Scheitern erahnen. *«Ich hätte ein schlechtes Gewissen bekommen, hätte dieser Bereich einen "Peak" gehabt, zum Beispiel durch zu viele Kalorien. Da man es direkt vor Augen hat, sieht man direkt was falsch war.»* (A., Zeile 57-59). Die Befragten berichten ausserdem von Wut und Enttäuschung auf sich selbst. Nun ist offen, ob es für die Trackenden tatsächlich besser ist, sich auf Verabredungen einzulassen und stets im Hinterkopf zu haben, dass sie es eigentlich gar nicht wollen. In den Interviews berichten alle Befragten davon, dass es für sie keine dauerhafte Situation war, sich vom Tracker in Bezug auf das soziale Umfeld einschränken zu lassen. Es wäre denkbar, dass genau diese Verzichte den Frauen gezeigt haben, dass es sich nicht lohnt, daheim zu bleiben und dafür keine Pizza essen zu müssen. Aus der Studie von Lee & Lee (2018) geht hervor, dass besonders Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeit einen Tracker nutzen, also Frauen, die davon überzeugt sind, dass sie ihre Erwartungen erfüllen und ein Verhalten ändern können.

Eine weitere spannende Forschungsfrage wäre, wie weit sich junge Frauen wegen Tracking tatsächlich von ihren sozialen Kontakten abgrenzen. Hierfür müssten weitere Frauen einbezogen werden, die regelmässig und strikt Kalorien und/oder Aktivitäten aufgezeichnet haben.

Das soziale Umfeld spielt eine zentrale Rolle bei dem Umgang mit den jungen Frauen, die sich selbst tracken. Alle Befragten berichten davon, dass Freunde ihr Verhalten als krankhaft oder zwanghaft beschrieben haben und sie nicht unterstützt haben. Es wäre anzudenken zu erforschen, wieso das Tracking bei Familie und Freunden auf so grossen Widerstand stösst und wie sie am besten mit dem Verhalten umgehen können. Aus Sicht der Gesundheitsförderung könnte deshalb angestrebt werden, die Gesellschaft mehr in Bezug auf den Quantified Self Trend zu sensibilisieren. Durch eine Sensibilisierung der Thematik kann das soziale Umfeld aufmerksamer sein und ein realistisches Bild des Trackings sowie der Zielerreichung vermitteln. Die positiven Aspekte des Selftrackings können somit besser unterstützt werden und Hinweise auf negative Auswirkungen und Gefahren erfolgen.

5.4 Gesundheitsförderung oder Drang zur stetigen Selbstoptimierung

Das regelmässige Tracking führt dazu, dass junge Frauen ein besseres Körpergefühl entwickeln. Die Erkenntnisse unterstreichen die Resultate aus der Literatur. So betont Toner (2018), dass die Vermessung von Körperfunktionen zu einem erweiterten Wissen über den eigenen Körper sowie Erfahrungen mit Bewegung führen. Dies scheint vor allem daher zu kommen, dass die gemachten Fortschritte durch Zahlen und Analysen von Apps deutlich werden. Sei es die Gewichtsreduktion oder die Verbesserung des Muskel-Körperfettverhältnis – durch die Quantifizierung von Zielen werden Veränderungen sichtbarer. Auch Meidert, et. al. (2017) kommen in ihrer Studie zu dem Ergebnis, dass sich 42% der 1012 befragten Personen durch das Tracking in ihrer Körperwahrnehmung unterstützt fühlen.

Es stellt sich die Frage, ob der Körper dann vor allem im Sinne von Zahlen wahrgenommen wird und die Zufriedenheit abhängig davon ist, ob das Ziel dann schwarz auf weiss erreicht wurde. Kritisch zu betrachten ist, dass die Zielerreichung sich auf ein App und nicht auf das tatsächliche Befinden bezieht. Dies kann gemäss den erhobenen Erkenntnissen zu einer verzerrten Körperwahrnehmung führen, was nicht zuletzt durch die sozialen Medien geprägt wird. Fitnessblogger oder Influencer geben vor, mit wenig Mitteln ans Ziel zu kommen und veröffentlichen Bilder, deren Repräsentativität nicht gewährleistet werden kann.

In einer Nachfolgeuntersuchung könnte auf die Wirkung von Fitnessbloggern eingegangen werden. Die Erkenntnisse in Kapitel 4.5.3 zeigen, dass sich eine Tendenz ergibt, dass die befragten jungen Frauen dazu neigen, Fitnessbloggern zu folgen, die sie sympathisch finden und mit denen sie sich identifizieren können. Vier der Befragten folgen Influencern auf Instagram und sehen diese vor allem als Inspiration. Ob es nun die richtige gesundheitsfördernde Motivation ist, bereits perfekte Körper zu sehen und deren Ziele anzupfeilen, ist anzuzweifeln. Es wäre anzudenken vertieft zu forschen, wie Fitnessblogger auf junge Frauen wirken und mit welchen Argumenten sie überzeugen beziehungsweise ab welchem Punkt sie eher negative Gefühle auslösen. Die stets perfekte Inszenierung ist kritisch zu betrachten und geht laut Ehresmann (2016) mit einer verzerrten Selbstwahrnehmung und dem Setzen von zu hohen Zielen einher. An dieser Stelle ist ein relevanter zu beachtender Aspekt, dass sich das Selbstbewusstsein auf die eigene Körperwahrnehmung auswirkt (siehe 4.5.1).

A. weist darauf hin, dass «*man den Leuten Kompetenzen geben müsse, damit sie das Tracking überhaupt richtig nutzen können.*» Es erscheine bei den Apps wahrscheinlich weder eine Gefahrenmeldung noch ein Hinweis als Warnung vor suchartigem Verhalten (A., Zeile 283-287).

Aus dieser Darstellung der Relevanz von Fitnessseiten auf sozialen Medien resultiert, dass eine Intervention in diesem Bereich anzudenken wäre. Die jungen Frauen benötigen Kompetenzen, um mit dem Tracking richtig umzugehen. Über die sozialen Medien könnte wohl die grösste Erreichbarkeit der Zielgruppe gewährleistet werden. Eine Überlegung wäre, in Zusammenarbeit mit Influencern Videos zur Sensibilisierung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu erarbeiten. Ob an einer entsprechenden Zusammenarbeit festgehalten werden kann, ist fraglich. Wichtig für die Weiterführung und Umsetzung wäre eine Person zu finden, die das Ansehen von jungen Erwachsenen hat und die Chancen und Risiken des Trackings überzeugend vermitteln kann. Anderweitig wäre eine Einbindung der Thematik Quantified Self im Setting Schule anzudenken, wo eine Sensibilisierung stattfinden könnte. Nicht zuletzt durch die Einführung des Lehrplans 21, wo Schülerinnen und Schüler verschiedene Informations- und Kommunikationstechnologien kennenlernen, wird die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen bereits in der Primarschule gestärkt.

6 Fazit/Schlussfolgerung

Das Thema Selftracking hat grosse Relevanz für den Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Essstörungen, Fitnesssucht oder das einfache Interesse an Gesundheitsthemen sowie der Selbstvermessung führen vermehrt zur Nutzung von Trackingapps. Die Ergebnisse dieser Arbeit bestätigen die Komplexität des Quantified Self Trends, besonders dass die Forschung in diesem Gebiet mit vielen subjektiven Wahrnehmungen verbunden ist.

Aus den Ergebnissen und der Diskussion ergibt sich, dass das Selftracking bei jungen Frauen im Fitnessbereich ein präsent Thema ist und durch die qualitativen Interviews neue Erkenntnisse zu den Auswirkungen auf Lebensstil und Körperwahrnehmung erlangt werden konnten. Für Verallgemeinerungen fehlt derzeit noch die entsprechende Evidenz, welche aber im Rahmen von weiteren Studien und vertieften Literaturrecherchen erworben werden könnte. Ergänzend zu der qualitativen Studie, welche Wissen über die Erlebniswelt von jungen Frauen generieren konnte, könnte an dieser Stelle eine quantitative Befragung zur Untermauerung der Ergebnisse initiiert werden.

Um die Arbeit abzurunden, wird an dieser Stelle nochmals auf die zentralen Erkenntnisse eingegangen, die für die Praxis der Gesundheitsförderung relevant sind:

- Selftracking ist ein zunehmend aktuelles Thema bei jungen Frauen im Fitnessbereich, das zu Veränderungen im Bewegungs- und Ernährungsverhalten führt.
- Die Sensibilisierung der Thematik in der gesamten Bevölkerung ist von Relevanz, um den richtigen Umgang mit dem Tracking zu fördern.
- Eine Vermittlung von Kompetenzen im Selftracking durch geeignete Multiplikatoren, beispielsweise über Fitnessblogger via Instagram, ist anzustreben.

Die vorliegende Arbeit liefert durchaus bereichernde Erkenntnisse zur Thematik des Selftrackings in der Schweiz, nicht zuletzt da viele vorhandene Daten aus Amerika oder ganz Europa stammen und kaum eine Eingrenzung auf die Schweiz stattfindet. Der Trend im Fitnessbereich ist relativ neu, wird aber in den kommenden Jahren sicherlich steigen, nicht zuletzt durch die enorme Entwicklung der Technologien. Durch das Führen leitfadengestützten Interviews, konnten Hypothesen zu den Auswirkungen des Trackings auf Lebensstil und Körperwahrnehmungen bestätigt werden. Der Abgleich mit der Literatur zeigt, dass die Studie auffällige Verhaltensmuster und Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung, das

soziale Umfeld sowie die eigene Körperwahrnehmung erforscht hat. Teilweise konnte vertieft in die Erlebniswelt von jungen Frauen im Fitnessbereich eingetaucht werden. Die erlangten Erkenntnisse und subjektiv geschilderten Erfahrungen bieten eine gute Grundlage für weitere wissenschaftliche und evidenzbasierte Forschung.

7 Literaturverzeichnis

- Bachmann, N. (2018). *Soziale Ressourcen: Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Dr. Grieger & Cie. Marktforschung. (2016). *Quantified Wealth Monitor 2016*. Deutschland: Splendid Research.
- Duttweiler, S., Gugutzer, R., Passoth, J., & Strübing, J. (2016). *Leben nach Zahlen : Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* . Bielefeld: Transcript.
- Ehresmann, J. (5. April 2016). Selftracking - Wie gesund ist es wirklich? *apomio.de Gesundheitsblog*.
- Höhl, B. (2016). Gütekriterien für qualitative Forschung. In V. Ritsch, R. Weigl, & T. Stamm, *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben: Verstehen, Anwenden, Nutzen für die Praxis* (S. 127-130). Berlin: Springer Berlin Heidelberg.
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2010). Computergestützte Analyse (CAQDAS). In G. Mey, & K. Mruck, *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 734-750). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften | Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Lee, S. Y., & Lee, K. (03. 02 2018). Factors that influence an individual's intention to adopt a wearable fitness tracker. *Technological Forecasting and Social Change*, S. 154-163. doi:10.1016/j.techfore.2018.01.002
- Mayring, P. (2007). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Beltz.
- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey, & K. Mruck, *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 601-612). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften | Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Meidert, U., Scheermesser, M., Prieur, Y., Hegyi, S., Stockinger, K., Eyyi, G., . . . Becker, H. (2017). *Quantified Self – Schnittstelle zwischen Lifestyle und Medizin*. Winterthur: vdf Hochschulverlag AG.

- Mruck, K., & Mey, G. (2010). Interviews. In G. Mey, & K. Mruck, *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 423-433). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften | Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Pehl, T., & Dresing, T. (2010). Transkription. In G. Mey, & K. Mruck, *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 723-748). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften | Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Perkhofer, S., Gebhart, V., & Tucek, G. (2016). Qualitative Forschung: Was ist qualitative Forschung? In V. Ritsch, R. Weigl, & T. Stamm, *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben: Verstehen, Anwenden, Nutzen für die Praxis* (S. 68-69). Berlin Heidelberg: Springer.
- Selke, S. (2014). *Lifelogging : wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert*. Berlin: Econ.
- Sharkey, L. (27. 02 2018). Wie Fitness-Apps Essstörungen befeuern. (Broadly, Hrsg.) Berlin. Abgerufen am 04. 01 2019 von <https://broadly.vice.com/de/article/pammjn/wie-fitness-apps-essstoerungen-befeuern>
- Simpson, C. C., & Mazzeo, S. E. (09. 02 2017). Calorie counting and fitness tracking technology: Associations with eating disorder symptomatology. *Eating Behaviours*, S. 89-92. doi:doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.02.002
- Toner, J. (13. 07 2018). Exploring the dark-side of fitness trackers: Normalization, objectification and the anaesthetisation of human experience. *Performance Enhancement & Health*, S. 75-81. doi:doi.org/10.1016/j.peh.2018.06.001
- Widmer Howald, F., Schär Gmelch, M., & Peterseil, M. (2018). *Das Körperbild von Jugendlichen in der Schweiz – Studienergebnisse*. Gesundheitsförderung Schweiz. Bern: Schweizerische Rundschau für Medizin. doi:<https://doi.org/10.1024/1661-8157/a003016>

8 Weitere Verzeichnisse

8.1 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Form der vorliegenden Arbeit (eigene Darstellung)	9
Abbildung 2: Ablaufmodell induktiver Kategorienbildung und deduktiver Kategorienanwendung (nach Mayring und Brunner), Quelle: Mayring (2010), S. 605	11

8.2 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Deduktiv festgelegte Kategorien	12
Tabelle 2: Umsetzung der Gütekriterien	15
Tabelle 3: Kategorien nach induktiver Anpassung und Häufigkeit der verwendeten Codes	17
Tabelle 4: Gegenüberstellung von positiven und negativen Auswirkungen	25

Eigenständigkeitserklärung und Wortzahl

«Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe.»

30.04.2019

L. Gansser

Datum und Unterschrift

Wortzahl

Abstract: 166 Wörter

Arbeit: 10'000 Wörter

Anhang

A. Interviewleitfaden

Leitfaden: Qualitative Befragung zum Thema Selftracking

1 Einleitende Fragen

- 1.1 Wie alt bist du und in welchem Bereich arbeitest du?
- 1.2 In welchem Zeitraum hast du dich selbst getrackt (von wann bis wann)?
- 1.3 Aus welchen Gründen hast du mit dem Tracking begonnen?
- 1.4 Welche Bereiche hast du getrackt (Kalorien, Schritte, Gewicht, Aktivität etc.)?
- 1.5 Welche App(s) hast du genutzt?

2 Einfluss von Selftracking auf das eigene Körperbild

- 2.1 Welche Ziele hast du mit dem Selftracking verfolgt? Wie hast du diese definiert?
- 2.2 Wie hat sich das Tracking auf dein Sport-/ bzw. Ernährungsverhalten ausgewirkt?
- 2.3 Wie hast du dich gefühlt, wenn du einen Tag ohne Tracker verbracht hast / Wie wäre es dir gegangen, wenn du deinen Tracker einen Tag nicht benutzen durftest?
- 2.4 Was hast du durch das Tracking über deinen eigenen Körper gelernt?
- 2.5 Hast du deine Daten mit anderen ausgetauscht bzw. verglichen (über Apps, Foren oder soziale Medien)?
 - Wie bist du damit umgegangen, wenn andere bessere Fitnessergebnisse, weniger/gesündere Ernährungsanalysen posteten?
 - Haben die die anderen Personen in den Foren motiviert, dein Verhalten zu ändern?

3 Einfluss von Tracking auf die Alltagsgestaltung

- 3.1 Welche Veränderungen in deinem Tagesablauf hast du durch die Nutzung eines Fitnesstrackers festgestellt?
- 3.2 Warst du durch den Tracker motivierter dein Fitnessstraining anzugehen?
 - Welchen Motivationsfaktor hatte die Analyse via App bzw. die belohnenden Worte, Abzeichen oder Preise des Trackers?
- 3.3 Hast du dir Tagesziele gesetzt und diese überprüft?
 - Wie ging es dir, wenn du dein Fitness-Tagesziel nicht erreicht hast?

- 3.4 Situation (*versetze dich in die Zeit, in der du stets getrackt hast*): Du gehst jeden Montag ins Fitnessstudio und isst anschliessend immer um 18 Uhr deine letzte Mahlzeit. Spontan musst du länger im Büro bleiben und kannst frühestens um 19 Uhr im Fitnessstudio sein, was bedeutet, dass du frühestens um 20:15 Uhr essen kannst. Wie geht es dir und wie handelst du?
- 3.5 Kannst du Gründe nennen, weswegen du den Tracker abgelegt hast bzw. deine Kalorien und Aktivitäten nicht weiter aufgezeichnet hast?

4 Einfluss von Tracking auf das soziale Umfeld

- 4.1 Wusste dein Umfeld von deinem Trackingverhalten?
- Wie gingen deine Freunde/Freundinnen sowie deine Familie damit um? Bekamen sie es zu spüren?
- 4.2 Situation 1 (*versetze dich in die Zeit, in der du stets getrackt hast*): Du willst heute Abend ins Fitnessstraining gehen. Eine gute Freundin fragt dich, ob du spontan mit ihr ins Kino kommst. Dein Fitnessstracker zeigt jedoch erst 4000 Schritte an und du gehst eigentlich jeden Montag ins Fitnessstudio. Wie reagierst du?
- 4.3 Situation 2 (*versetze dich in die Zeit, in der du stets getrackt hast*): Eine Freundin lädt dich und drei weitere zu einem gemeinsamen Kochabend ein. Deine Kalorienapp zeigt an, dass du noch 700 Kalorien «zur Verfügung» hast. Das sollte sich durch Vor- und Hauptspeise abdecken lassen. Auf das Dessert würdest du verzichten. Als du dort bist, siehst du, dass es deinen Lieblingskuchen gibt. Deine Freundin öffnet dazu einen Sekt. Das würde dein Kalorienziel eindeutig sprengen. Wie handelst du?

Je nach Gesprächsverlauf nur eine oder zwei Situationen ansprechen.

5 Weitere Fragen

- 5.1 Auf einer Skala von 1 (negativ) bis 10 (positiv): Wie bewertest du die Zeit, in der du dich regelmässig getrackt hast?
- Wie begründest du diese Antwort?
- 5.2 Wem und aus welchem Grund empfehlst du sich selbst zu tracken?
- 5.3 Gibt es Gründe, aus denen du eher davon abraten würdest?

B. Formular Einwilligung Datenschutz

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem qualitativen Interview im Rahmen der Bachelorarbeit «Quantified Self – Selftracking bei jungen Frauen im Fitnessbereich»

Ich erkläre mich damit einverstanden, an einem qualitativen Interview für die Bachelorarbeit «Quantified Self – Selftracking bei jungen Frauen im Fitnessbereich» teilzunehmen. Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil und kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen.

Alle von mir gemachten Aussagen und Angaben werden nur in anonymisierter Form weiterverwendet. Alle persönlichen Daten werden vertraulich behandelt, sind ausschliesslich zweckgebunden an dieses Projektvorhaben und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Ich bin damit einverstanden, dass das Gespräch digital aufgezeichnet wird (Tonaufnahme). Das Audiomaterial wird ausschliesslich zur Verarbeitung der Antworten verwendet, dient als Protokollierungshilfe und wird somit vollständig transkribiert. Die Aufnahmen werden nach der Abgabe der Bachelorarbeit gelöscht (Mai 2019).

Name: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

C. Transkripte der qualitativen Interviews

Aus Gründen der Nachvollziehbarkeit und Rückverfolgbarkeit sind gewisse Informationen in den nachfolgenden Transkripten geschwärzt.

Interview 1 (A.)

1	Moderator: Herzlich willkommen zu unserem Interview zum Thema Selftracking. Wie alt bist du
2	und in welchem Bereich arbeitest du?
3	A.: Ich bin 23 Jahre alt und studiere <i>{Studienrichtung}</i> .
4	Moderator: In welchem Zeitraum hast du dich selbst getrackt? Von wann bis wann?
5	A.: Das war von 2014 bis kurz vor dem Studium, also 2016.
6	Moderator: Und aus welchen Gründen hast du angefangen?
7	A.: Bewegt hat mich eigentlich meine FaGe-Klasse. Das waren alles Mädchen,
8	die sehr streng auf Ernährung und
9	Bewegung und keine Ahnung was geschaut haben. *ehmm* Und irgendwie kam das dann
10	so auf, ein bisschen wie eine Competition. Für mich war es dann schon immer
11	einfach, da ich immer schon dünn gewesen bin und mich nie so beweisen musste wie
12	die andern. Und es hat mich dann einfach wundergenommen, da ich durch die
13	FaGe-Ausbildung immer mehr Wissen über Gesundheit bekam und *ehm ja*.
14	Moderator: Welche Bereiche hast du alle getrackt?
15	A.: Also ich habe die Ernährung sehr streng beachtet, also was ich esse.
16	*ehm...* aber ich hatte auch einen Schrittzähler und dort einfach die Schritte gemessen.
17	Und dort immer eingetragen, wenn ich Sport gemacht habe. Und dann habe ich wirklich
18	aufs Handy geschaut und Ernährung sowie Aktivitäten auf die Zeit genau eingetragen,
19	also nicht einfach so schwammig. Ich war sehr diszipliniert.
20	Moderator: Und hast du vor allem Kalorien beachtet und vor allem auf gesunde
21	Ernährung geschaut?
22	A.: *Ehm* also Kalorien haben sicher eine Rolle gespielt, weil
23	Süßgetränke gab es dann nicht mehr. Mir war
24	es mega wichtig, dass ich immer sehr viele Früchte und Gemüse esse. Obwohl das
25	auch Fruchtzucker drin hat, das war
26	mir eigentlich egal. Ich wusste das einfach von der Lebensmittelpyramide her.

27 Ich habe auch bei den Fetten sehr
28 stark geschaut, also es ging nicht nur um Kalorien, da ich ja eh schon dünn war
29 und nicht abnehmen musste. Mir war es wichtig, dass ich diesen Richtlinien entspreche.
30 Also vor allem von der Ernährung her. Ja.

31 **Moderator:** Welche Apps hast du benutzt?

32 **A.:** Ich hatte damals ein HTC und habe dann aufs iPhone gewechselt, also
33 zwei verschiedene Apps.

34 **Moderator:** Also du hast den Schrittzählen vom Handy genutzt?

35 **A.:** Ja. *Ehm* also die neuen Handys haben das ja integriert.

36 **Moderator:** Und welche App, um die Ernährung zu erfassen?

37 **A.:**ich weiss es gar nicht mehr. Also wir haben uns damals in der
38 Klasse ausgetauscht, wer welche Apps benutzt hat. Aber ich habe meine Ziele
39 nicht geteilt, das gab es damals noch viel weniger glaube ich.

40 **Moderator:** Welche Ziele hast du denn mit dem Tracking eigentlich verfolgt? Und
41 wie hast du diese definiert?

42 **A.:** *Ehmmm*, ich wollte mich glaub einfach unter Kontrolle haben. Das was
43 ich esse und mache. Ich habe in
44 meinen Spitalalltag sehr viele kranke Menschen erlebt und wollte das definitiv
45 nicht. Deshalb wollte ich möglichst
46 gesund leben. Ich hatte Angst Diabetes zu bekommen, das war der Horror für mich.
47 Eigentlich war es aber vor allem die Kontrolle.....was denn sonst für Ziele....
48 also sicher einfach sportlicher werden. Das war auch ein Ziel.
49 Dann habe ich immer viel Ausdauertraining gemacht. Jetzt bin ich mehr auf Kraft und
50 Beweglichkeit aus. *Ehm* also ich habe mir dann schon Ziele genommen.

51 **Moderator:** Und wie hat sich das Tracking auf dein Sport- und
52 Ernährungsverhalten ausgewirkt? Also war es eine Motivation oder eher ein Stress?

53 **A.:** Also beim Sport war ich motivierter, da ich meine Fortschritte gesehen
54 habe. Bei der Ernährung war ich weniger gestresst, ich wurde einfach krankhaft
55 diszipliniert. Also es braucht sehr viel Zeit und ich habe mir nichts mehr gegönnt.
56 Man listet alles was man isst auf und will immer grünen Bereich bleiben.
57 Ich hätte ein schlechtes Gewissen bekommen, hätte dieser Bereich einen "Peak"

58 gehabt, zum Beispiel durch zu viele Kalorien. Da man es direkt vor Augen hat,
59 sieht man direkt was falsch war, zum Beispiel zu wenig Obst und Gemüse.
60 Ich wollte das verhindern und habe mich darum immer darangehalten.
61 Und dadurch, dass auch meine Kolleginnen aus der Lehre das gemacht haben,
62 steigerten wir uns da alle miteinander rein. Es war wie ein Kampf.
63 **Moderator:** Also jeder wollte die besten Ergebnisse?
64 **A.:** Es ging immer darum, wer das gesündeste Mittagessen dabei hatte. Ich
65 glaube ein Schlüsselerlebnis war, dass eine sehr gute Freundin von mir anfang,
66 nur noch Karotten zum Mittagessen zu essen. Sie sagt damals das
67 reiche ihr. Da habe ich dann gedacht, dass es langsam krank wird. Ich war froh
68 als die Lehre fertig war, es nahm dann endlich Distanz an. Ich habe es dann
69 nachher noch weitergezogen, aber nicht mehr so krankhaft.
70 **Moderator:** Also das schlimme war vor allem der Vergleich?
71 **A.:** Ja, also ich fand das Mittagessen plötzlich mega blöd - mit den
72 anderen. Man bekam von den anderen ein schlechtes Gewissen zugeredet,
73 beispielsweise mit Aussagen wie "Hey, diese Salatsosse hat im Fall mega
74 viele Kalorien und die musst du auch in dein App eintippen".
75 **Moderator:** Warst du trotzdem noch spontan, also z.B. mit anderen
76 Kolleginnen essen gegangen?
77 **A.:** *Ehm*, ich bin immer rausgegangen. Ich hatte auch trotzdem noch
78 exzessive Alkohol- und Partynächte. Die habe ich nie getrackt. Warum auch immer...
79 Und sonst in Restaurants habe ich einfach immer gesund gegessen. Keine
80 Süßigkeiten mehr. Das hat meine Eltern sehr gestört. Mein Exfreund fand es
81 anfangs auch sehr komisch, dann plötzlich aber cool und hat mitgemacht.
82 Er hat gemerkt, dass er durch meinen Lebensstil abnehmen kann. Er nahm während
83 der Beziehung 13kg ab. Das war positiv für ihn. Er sagt heute noch, dass ich einen
84 positiven Einfluss auf ihn hatte.
85 **Moderator:** Da kommen wir grad zum nächsten Punkt. Was hast du durchs Tracking
86 über deinen eigenen Körper gelernt?
87 **A.:** Was ich gelernt habe. Es kann schnell krankhaft werden und nimmt dich
88 ein. Es engt dich ein und du siehst das Essen vor allem mit Zahlen verbunden.

89 Ein Apfel ist dann eine Portion. Man beginnt in Portionen zu rechnen. Ich habe
90 wirklich immer die fünf Portionen Obst
91 und Gemüse pro Tag eingehalten und geschaut, dass es nicht in Fett gebraten,
92 sondern im Steamer gekocht wird, damit möglichst alle Wirkstoffe darin enthalten
93 bleiben. Ja und es ist halt einfach irgendwie... du schränkst dich selber ein,
94 weil du dich so kontrollierst. Und du verlierst auch so ein bisschen die
95 Realität. Ich habe es also negativer auf das Essen erlebt. Auf den Sport wirkte
96 es nicht negativ auf mich. Dort war es mehr, dass ich dann halt zehn Minuten
97 länger gerannt bin. Keine Ahnung *ehm*.

98 **Moderator:** Hattest du denn Schritt- oder Aktivitätsziele?

99 **A.:** Ich habe einfach gesagt, dass ich mindestens drei Mal pro Woche eine
100 Stunde Sport machen, zum Teil war es dann aber auch jeden Tag. Aber dann
101 meistens mit anderen Leuten zusammen, ich bin nicht allein Sport machen gegangen.
102 Und wenn ich in den Ferien war, hielt ich
103 es auch eine Woche ohne Sport aus, das war dann einfach so.

104 **Moderator:** Du hast erwähnt, dass du deine Daten mit deinen Kolleginnen
105 ausgetauscht hast. Warst du in anderen Communities, Blogs oder Foren aktiv?

106 **A.:** Nein. Nur mit den Kolleginnen.

107 **Moderator:** Wie bist du damit umgegangen, wenn du gesehen hast, dass deine
108 Kolleginnen bessere Ergebnisse hatten, also gesündere Ernährung, mehr
109 Training usw.? Wie hast du dich dabei gefühlt?

110 **A.:** Ich weiss nicht. Ich bin ein Mensch, der Dinge sehr oft relativiert.
111 Wenn ein Mensch also nur noch Karotten isst, dann habe ich schon überlegt
112 "ist das jetzt noch gesund?", auch wenn sie weniger Kalorien hatte. Aber ob es
113 ihr dann wirklich noch Spass gemacht hat, nur eine Karotte zu Mittag zu essen,
114 *ehhm*... also für das habe ich ein genug gutes Selbstbewusstsein, um zu sagen,
115 dass das für mich nicht stimmen würde. Klar, feine Gerichte, die ich bei den
116 anderen gesehen habe, habe ich auch nachgekocht. Aber, wenn andere besser
117 waren... ich habe wirklich meistens versucht, mich nicht zu vergleichen. Aber
118 dadurch, dass ich halt einfach immer dünn war, hatte ich den Druck auch nicht.
119 Andere Mädchen bei uns in der Klasse, die ein bisschen mehr auf den Hüften

120	hatten - für die war es viel schwieriger. Sie haben sich dadurch erhofft,
121	abzunehmen. Daher sah es bei mir immer aus, als würde ich das Ziel erreichen.
122	So blöd wie das klingt. Da wir die Daten nicht konkret ausgetauscht haben,
123	konnten wir auch nicht alles vergleichen. Vielleicht liegt das auch wirklich am
124	Selbstvertrauen.... und der Ausgangslage von Personen.
125	Moderator: Welche Veränderungen hast du in deinem eigenen Tagesablauf
126	festgestellt?
127	A.: Also ich mache seit dieser Zeit viel mehr Sport. Obwohl ich schon
128	immer Sport gemacht habe. Ich habe schon in den Jugendjahren einen langen
129	Schulweg gehabt und bin jeden Tag 40 Minuten Velo gefahren. Dort war mir
130	das einfach noch nicht so bewusst. Ich beging dann viel aktiver Sport zu machen.
131	Gesund zu leben habe ich beibehalten. Ich esse auch jetzt noch gesund.
132	*Ehm* aber eben es würde nicht mehr in den Sinn kommen mein Essen wieder
133	aufzuzeichnen. Neu kann man ja einfach nur noch den Strichcode scannen.
134	Oder du kannst Menüs schon zusammenstellen und nur noch anklicken.
135	Moderator: Und damals, als du dich getrackt hast, hat sich dein Tagesablauf da
136	bereits geändert?
137	A.: Ich habe mich zum Teil immer mehr reingesteigert und wollte besser
138	werden, oder so. *Ehm*, und ich habe mich einfach mega intensiv mit diesen
139	Themen befasst. Das hat sich sicher verändert. Und irgendwann kam ich dann
140	dazu das Ganze zu relativieren. Dass ich ja essen konnte, was ich wollte, und nicht
141	dick werden. Also warum sollte ich mich noch so anstrengen?
142	Und dann durch das Studium habe ich gelernt, dass es bio-psycho-sozial ist, also
143	der psychologische Anteil hat auch einen mega Einfluss. Und dass Schokolade
144	essen der Psyche gut tut. Und dann irgendwie relativiere ich das alles viel
145	mehr. Und dadurch, dass ich ja eh nicht würde zunehmen, macht es keinen
146	Unterschied für mich. Also ich schaue trotzdem, dass ich gesund esse, aber nicht
147	so krankhaft. Ich bin mehr der salzige, als der süsse Typ. Und Chips mag ich
148	auch nicht.
149	Moderator: Du hast gesagt für das Fitnesstraining/den Sport hat sich das
150	Tracking positiv ausgewirkt. Welchen Motivationsfaktor hatte es, wenn du deine

151	Daten analysiert hast? War es die Belohnung des Handys oder der erreichte
152	Fortschritt?
153	A.: Ich glaube, dass ich meinen Fortschritt gesehen habe. Dass ich länger
154	rennen konnte. Zu den besten Zeiten bin ich 11 Kilometer pro Tag gerannt und es
155	war eigentlich ziemlich locker für mich.
156	Moderator: Also du bist zu diesen Zeiten vor allem gerannt? Auf dem Laufband
157	oder draussen?
158	A.: Ja, draussen. Und am Anfang habe ich viele Pausen gemacht und
159	irgendwann brauchte ich die nicht mehr.
160	Irgendwann brauchte ich keine Wasserflasche mehr und war immer schneller
161	unterwegs. *Ehm*...was mich damals negativ davon abhielt war, dass ich immer
162	stärkere Beine bekam. Und dann wurde Sommer und ich fand ich muss wieder weniger
163	rennen, damit ich keine Männerbeine bekomme mit diesen Muskeln.
164	Moderator: Vor ein paar Jahren gab es diesbezüglich auch einen anderen Trend...
165	A.: Ja. Es war dann irgendwie so - ich war schon dünn und man hat die
166	Muskeln sehr schnell gesehen, da ich kaum Fett hatte. Und dann fand ich irgendwann
167	ich werde bald zu männlich. Gut, dann bekam ich eh Knieprobleme und durfte nicht
168	mehr rennen. Ich konnte die Knie nicht mehr biegen, typisch für junge Frauen, die in
169	der Wachstumsphase zu viel rennen.
170	Moderator: Hast du da gemerkt, dass du es übertrieben hast?
171	A.: Ja und danach ging ich eh reisen. Anschliessend wurde es besser. Der
172	Arzt hat dann vorgeschlagen, dass ich auf den Hometrainer soll. Und das mache ich
173	jetzt.
174	Moderator: Wie ging es dir, wenn du deine Ziele nicht erreicht hast - ob
175	Fitness oder Kalorien?
176	A.: Im Fitness habe ich auch jetzt noch das Ziel, dass ich mein Programm
177	durchmachen will. Es gibt halt immer wieder mal schlechte Tage, vielleicht wenig
178	gegessen oder geschlafen oder sonst etwas. Dann kann ich jetzt sagen "Okey,
179	doof gelaufen, nächstes Mal wirds besser". Dann denke ich jetzt positiv.
180	Das Training ist ein auf und ab. Ich habe mich nie bestraft und bin nachher direkt
181	nochmals eine Runde rennen gegangen. Ich hatte damals noch eine andere Kollegin

182 aus der Sek, die magersüchtig war. Und sie hatte dieses Ding, dass wenn sie zu
183 viel gegessen hatte, musste sie nachher rennen gehen. Und ich fand das immer
184 krankhaft. Ich fand immer, dass ich dort nie landen wolle. *Ehm*, ja darum
185 fand ich, dahin will ich nicht.

186 **Moderator:** Es war also auch gut für dich, so jemanden vor dir zu sehen.

187 **A.:** Ja, genau. Wenn man sieht, dass andere rennen gehen, wenn sie zu viel
188 gegessen haben, dann erinnere ich mich immer an dieses Mädchen. Es kann positive
189 Effekte haben.

190 **Moderator:** Jetzt kommen wir zu einer Situation - versetz dich in die Zeit, in
191 der du dich getrackt hast: Also, du planst jeden Montag ins Fitnessstudio zu
192 gehen und isst immer danach um 18 Uhr deine letzte Mahlzeit. Spontan musst du
193 länger arbeiten und kann frühestens um 19 Uhr ins Fitness. Das heisst, du kannst
194 erst viel später essen. Wie geht es dir und wie handelst du?

195 **A.:** *Wart jetzt mal*... also ich habe eh nie die Regelung eingeführt
196 gehabt, dass ich 18 Uhr nicht mehr essen darf. In dieser Situation hätte ich
197 einfach gegessen und wäre danach noch ins Fitness gegangen. Einfach
198 nacheinander, etwas später dann.

199 **Moderator:** Also du warst da nicht voll im Extrem?

200 **A.:** Ja, also....es ist noch schwierig das im Nachhinein zu sagen.
201 Vielleicht hätte ich auch anders reagiert gehabt. Aber ich bin ja meistens mit
202 anderen Leuten Sport machen gegangen. Dass ich Sport gemacht habe, war für mich
203 immer fix. Oder dass ich mein Programm gemacht habe. Ich habe dann auch den
204 einen Leute gesagt, dass ich nach dem Arbeiten ins Fitness gehen und einfach
205 erst danach abmachen kann. Ich bin in dieses Fitness gegangen. Also, mir ging es
206 mir darum, dass ich gehe und es nicht auslasse.

207 **Moderator:** Du hast es also manchmal den sozialen Kontakten vorgezogen?

208 **A.:** Ja, weil es war dann schon irgendwie...du weisst,
209 wenn du es nicht machst, fällst du wieder mehr zurück. Also lieber machst du
210 was, vielleicht auch nicht ganz 100, aber du hast wenigstens etwas gemacht und
211 hattest dieses gute Gefühl. Vor allem bin ich ja auch mit anderen Leuten ins
212 Fitness und hatte dort auch soziale Kontakte, die mich in dem bestärkt haben in

213 dem, was ich mache. *Ehm*...und dadurch, dass ich mich daran hielt dreimal oder
214 vielleicht jeden zweiten Tag ins Fitness zu gehen, oder wenn ich nicht zu tun
215 hatte, dann ging ich immer ins Fitness. Und, aber meine Kolleginnen waren mir
216 trotzdem auch noch wichtig. Und in den Ausgang ging ich auch. Klar wusste ich,
217 dass der Alkohol nicht gerade das Beste ist, aber auch wenn ich im Ausgang war
218 und um 6 Uhr morgens heimkam, ging ich an diesem Tag ins Fitness.

219 **Moderator:** Das muss ja nicht unbedingt negativ sein. :)

220 **A.:** Ja, es war irgendwie so...

221 **Moderator:** Kannst du Gründe nennen warum du aufgehört hast, Kalorien und
222 Aktivitäten aufzuzeichnen?

223 **A.:** Also irgendwann war es mir einfach zu blöd, glaub. Es braucht halt
224 mega viel Zeit. Und ich habe es relativiert. So viel bringt es mir gar nicht.
225 Gewicht verloren habe ich nicht wirklich. Ich fand dann irgendwann...das war
226 jetzt gut, ich habe es lang gemacht, es war interessant mich so zu vermessen,
227 aber ich wollte das nie mein ganzes Leben lang machen. Also ich habe mir
228 bewiesen, dass ich es kann. Dass ich so diszipliniert bin und mich strikt daran
229 gehalten habe. Aber ich kann auch sagen "Hey, nein Stopp, kein Bock mehr".

230 *Ehmm...jaa*. Die Gewohnheiten habe ich eigentlich auch einigermaßen
231 beibehalten, einfach nicht mehr so strikt. Wenn jetzt halt das Fitness nicht am
232 Dienstag ist, dann mache ich es vielleicht am Sonntag, oder also.. Da wurde ich
233 jetzt viel flexibler.

234 **Moderator:** Jetzt haben wir noch drei abschliessende Fragen. Auf einer Skala von
235 1 (negativ) bis 10 (positiv): wie bewertest du dich Zeit, in der du dich
236 regelmässig getrackt hast? Mit Begründung gerne.

237 **A.:** Wie ich das würde bewerte...*ehhhhhmmmm*.... positiv. Also ich würde
238 sagen vielleicht eine 7. Ich würde es positiv bewerten, also es ist mega
239 lehrreich gewesen für mich selber, um mich wirklich mit mir, auch schon in so
240 jungen Jahren, so intensiv auseinanderzusetzen und so viel über den Körper zu
241 lernen. Ehmm...und eben auch zu wissen, dass alles seine Grenzen hat und man das
242 relativieren können muss. Obwohl ich auch so als negativen Punkt sagen würde, es
243 hat sehr viel Zeit in Anspruch genommen, die ich besser investieren hätte

244 können.

245 **Moderator:** Wem und aus welchem Grund würdest du empfehlen, sich mal zu tracken?

246 **A.:** Ja, ich glaube es würde eigentlich jedem mal irgendwie guttun, nur

247 schon aufzuschreiben, was man überhaupt alles isst. Weil, wenn man es mal

248 aufschreibt, sieht man wie viel Scheisse man immer mal so nebenher nascht.

249 Einfach, wenn man es auflistet, ist es nochmal ganz etwas anderes. Ich habe es

250 meistens eingetippt und bekam so meine Liste. Das verändert die Wahrnehmung. Ich

251 würde es aber definitiv zeitlich beschränken, eigentlich könnte man es auch nur

252 eine Woche machen, um einfach eine Selbsterfahrung darin zu bekommen. *Ehm*,

253 auch vom Sport her... dort kann es auch so ein bisschen bestärken, also auch

254 beim Essen - wenn man sein Ziel schafft. *Ehm*, aber ich würde definitiv die

255 Leute davon abhalten, dass sie sich mit anderen vergleichen.

256 **Moderator:** Also nicht auf Foren und so weiter?

257 **A.:** Nein, also ich finde das auch mega schrecklich. Ich kenne auch Leute,

258 die auf Facebook und Instagram Fotos laden oder den Weg posten, wo du gerannt

259 bist. Und eine, die mit mir die Lehre gemacht hat, die macht das immer noch. Und

260 das ist ja schon x Jahre seither. Und ich finde das einfach so übelst krank und

261 denke mir einfach so - "braucht sie solche Bestätigung noch über Facebook"?

262 Obwohl das ja eh nicht mehr so in ist. Also braucht sie Likes dafür, dass sie

263 jetzt diese 18 Kilometer gerannt ist. Also, keine Ahnung, es interessiert mich

264 einfach null und nicht. Sie kommt mir dann manchmal in den Sinn und ich denke

265 mir "die ist schon strange". Die kam nie aus dem raus. Also ich denke es wäre für

266 jeden mal gut, einfach als Selbsterfahrung. Ich würde es aber definitiv

267 limitieren zeitlich. *Ehm*, also dass man sagt "Schau, ich kann zwei Kilometer

268 rennen, dann stoppe ich." Oder fahre es dann anders weiter. Wichtig ist, offen

269 darüber zu reden und es nicht im Versteckten macht. Weil das hat einfach wieder

270 das Potential der Abhängigkeit, dass man einfach offen darüber redet. *Ehm*, und

271 eben definitiv nicht teilen.

272 **Moderator:** Wir kommen somit gerade zur letzten Frage. Gibt es Gründe, aus denen

273 du eher davon abraten würdest?

274 **A.:** Ich denke für junge Mädchen, die vielleicht nicht den besten Körperbau

275 haben, kann es auch einen sehr grossen psychischen Einfluss haben. Eben, dass es
 276 einem Schönheitsbild nacheifert. Ich war auch nie ein Kind, das jemandem
 277 nachgeeifert hat. Dafür hatte ich ein genug gutes Selbstbewusstsein. Ich war nie
 278 Fan von irgendwas. *Ehm*... und eben, dass diese Mädchen so kippen, dass es
 279 krankhaft wird und man es nicht relativieren kann, was tut einem selbst noch
 280 gut. Ich kann sagen "Es ist jetzt okey, es ging genug weit, ich habe es erlebt".
 281 Es ist wichtig, dass man es selber noch abschalten kann. Ich glaube das ist
 282 wichtig. Ich denke es hat definitiv Gefahrenpotential, wo hingeschaut werden
 283 muss. Wichtig ist, darüber reden, sich nicht vergleichen. Man muss eigentlich
 284 den Leuten Kompetenzen geben, dass sie es überhaupt richtig nutzen können.
 285 Wahrscheinlich ist oder war das bei den Apps nicht so, dass man darauf
 286 hingewiesen wird, dass man davon süchtig werden kann, oder dass eine
 287 Gefahrenmeldung kommt, wenn man nur eine Karotte zu Mittag ist. Es müsste wie
 288 ein Wahndikator kommen, wo steht "Hey schau, das ist nicht mehr gesund". Ich
 289 glaube einfach es liegt an der Gesundheitskompetenz von den einzelnen Leuten.
 290 **Moderator:** Gut. Vielen Dank für deine Bereitschaft.
 291 **A.:** Sehr gerne.

Interview 2 (B.)

1 **Moderator:** Ich begrüße dich herzlich zu der qualitativen Befragung zum Thema
 2 Selftracking. Ist es in Ordnung, dass ich das gesamte Interview aufzeichne?
 3 **B.:** Ja
 4 **Moderator:** Wie alt bist du und in welchem Bereich arbeitest du?
 5 **B.:** Ich bin 21 Jahre alt und studiere {*Studienrichtung*}.
 6 **Moderator:** In welchem Zeitraum hast du dich selbst getrackt? Von wann bis wann?
 7 **B.:** Das hat also angefangen.... das erste Mal so mit 16 circa. Damals habe
 8 ich mich aber noch nicht so sehr damit beschäftigt, es war mehr, um zu schauen,
 9 was das alles überhaupt ist. Und dann mit so 17 oder 18 habe ich seriöser
 10 angefangen und tracke bis jetzt.
 11 **Moderator:** Aus welchen Gründen hast du angefangen?
 12 **B.:** *Ehmmmm* also, so ganz am Anfang war es um einfach mal wegen der

13 Ernährung zu schauen. Wie das so aussieht, es war aus Interesse, da ich von
14 Kolleginnen gehört habe, dass sie ihre Ernährung auch tracken. Dann habe ich
15 auch mal angefangen und dadurch, dass ich Leistungssport mache, habe ich dann
16 immer mehr angefangen mit Pulsuhr zu trainieren und das Ganze immer mehr
17 anzuschauen. Genau.

18 **Moderator:** Und welche Bereiche hast du alles getrackt (Schritte, Kalorien,
19 Ernährung,...)?

20 **B.:** Ja, also Schritte und Kalorien und Ernährung, auch mit der
21 Makronährstoffverteilung. Ja eben, bei der Ernährung schaue ich auch mit
22 Vitaminen und Ballaststoffen und allem. Aber auch im Training beachte ich die
23 Herzfrequenz und *jaa* und Strecken und was man da alles so anschauen kann.
24 Genau und sonst kontrolliere ich auch die Menstruation.

25 **Moderator:** Und mit welchen Apps?

26 **B.:** Mhmmm also einerseits schaue ich das von Apple an, das heisst glaube
27 ich Health. Dort kann man auch Strecken und alles sehen übers Handy. Ich hatte
28 dann mal noch eine Polar-Pulsuhr, da habe ich die Polar-App dazu genutzt und
29 momentan nutze ich Garmin. Die Ernährung tracke ich über MyFitnessPal. Ich habe
30 auch mal Lifesum und andere Ernährungs-Apps angeschaut, aber ich bin jetzt
31 eigentlich mit MyFitnessPal zufrieden.

32 **Moderator:** Jetzt wird es ein bisschen spezifischer. Welche Ziele hast du mit
33 dem Tracking verfolgt oder welche verfolgst du jetzt und wie definierst du
34 diese?

35 **B.:** Hmmm also am Anfang war mein Ziel abnehmen. Und ich habe auch
36 erfolgreich mehr als 10kg durch das Tracking abgenommen. Und im Moment ist es
37 für mich wichtig, dass ich genug Protein esse und eine anständige Ernährung
38 habe. Und noch etwas abnehmen, das ich leistungssportmässig *{Sportart}* und dort als
39 Leichtgewicht unterwegs bin. Darum muss ich dort immer etwas aufs Gewicht
40 schauen. Genau, das hilft mir damit. Ich schaue auch meine Trainings an, die
41 Herzfrequenzen, ob ich mich verbessere oder verschlechtere. Und ja ich schaue
42 auch die Distanzen an, wie viel ich pro Woche zurücklege. Und damit ich immer
43 aktiv bleibe, dass ich mich im Alltag genug bewege.

44 **Moderator:** Wie hat sich das kontrollierte auf dein Sport- und
45 Ernährungs-Verhalten ausgewirkt? Hast du eine Veränderung festgestellt?

46 **B.:** Ja, also beim Bewegungsverhalten würde ich sagen eher im Alltag, dass
47 man vielleicht nicht ganz so viel rumsitzt, eher mal aufsteht und sich bewegt
48 und vielleicht auch... wenn ich jetzt sehe, dass mir noch 1000 Schritte fehlen,
49 dann laufe ich halt noch eine extra Runde oder einen Umweg. Und bei der
50 Ernährung hat es mich wohl am allermeisten beeinflusst. Genau, *ehmmm*, das war
51 natürlich auch dass ich dann irgendwann nicht mehr genau wusste, ob ich mich mehr
52 auf das App als mein Hungergefühl verlassen habe. Ich habe dann gesehen, wie
53 viele Kalorien ich gegessen hatte und gedacht, ich darf gar nicht mehr Hunger
54 haben. Sondern ich habe mein Pensum erreicht. Und auch wenn ich auf etwas Lust
55 hatte, das zu viele Kohlenhydrate hatte, dann fand ich - das geht jetzt nicht
56 mehr - ich muss etwas essen mit mehr Protein. Genau. Und auch mit dem Gewicht
57 festhalten...ich hatte immer das Ziel, dass mein Gewicht runter muss. Obwohl
58 neutral betrachtet und vom BMI her alles völlig in Ordnung war. Ja und ich würde
59 sagen, dieses Zwanghafte hat sich bei mir verbessert und momentan ist es mehr um
60 zu schauen wie der Stand aktuell ist und um Rahmenbedingungen zu bekommen.

61 **Moderator:** Und zu den Zeiten, in denen du erwähnt hast, dass es zwanghaft war:
62 Hast du damals trotzdem Tage ohne tracken verbracht? Und wie hättest du dich
63 gefühlt, wenn du einen Tag nicht diese Kontrolle gehabt hättest?

64 **B.:** Also ich bin vom Sport her auch immer viel an Wettkämpfen unterwegs,
65 oder im Trainingslager. Da ist es dann gar nicht möglich sich so in diesem Sinn
66 zu tracken, da man nie weiss ob man jetzt zum Beispiel 100 Gramm oder 75 Gramm
67 Nudeln isst. Und dann jaa... habe ich manchmal einfach lose getrackt und an
68 anderen Tagen gar nicht. Und *ehhhm*, das war für mich früher schwierig, gerade
69 auch, wenn ich keine Waage hatte und nicht wusste wie viel ich gerade wiege - ob
70 ich zum Beispiel zugenommen hatte. Weil im Trainingslager oder an den
71 Wettkämpfen hatte ich ja keine Waage. Genau und das war dann immer so ein
72 bisschen schwierig für mich. Mir hat etwas gefehlt, an dem ich mich festhalten
73 konnte. Ich hatte sozusagen Angst, die Kontrolle zu verlieren. Genau...so kann
74 ich das etwa beschreiben.

75 **Moderator:** Was hast du durch das Tracking über deinen eigenen Körper gelernt?

76 Das kann jetzt positiv oder negativ sein.

77 **B.:** Also ich würde sagen, ich habe einerseits gelernt *ehm*, also damals,

78 als ich übergewichtig war, dass ich gar nicht so viel Essen brauche, oder auch,

79 dass ich einfach anderes Essen brauche. Also eine andere... Ich habe gelernt,

80 dass ich eine andere Ernährungsform und weniger Energie brauche. Das auf der

81 einen Seite. Und auf der anderen Seite habe ich gelernt, dass feste Zahlen, also

82 das, was das App vorschlägt, dass das nicht immer zu 100% stimmt. Dass es

83 irgendwie auch noch subjektive Noten dazu gibt. Dass Zahlen nicht so wichtig

84 sind wie das eigene Körpergefühl. Ja und ich würde sagen, dass ich durch das

85 ganze Tracken das Körpergefühl auch ein bisschen verloren habe. Das ist eher

86 negativ dann.

87 **Moderator:** Mehr auf Training oder Ernährung bezogen?

88 **B.:** Das jetzt auf die Ernährung bezogen. Im Training habe ich mehr

89 gelernt, wie sich das Training wirklich auf meinen Körper auswirkt. Das wenn ich

90 jetzt zum Beispiel viel Intervall oder so gemacht habe, habe ich gesehen, wie

91 sich das auf meinen Puls ausgewirkt hat und sich dieser entsprechend verändert

92 hat. Oder wie es sich verändert hat, wenn ich viel Grundlagenausdauer gemacht

93 habe. Ja.

94 **Moderator:** Also im Training eher positiver?

95 **B.:** Ja, würde ich sagen. Genau.

96 **Moderator:** Hast du deine Daten mit anderen ausgetauscht? Oder vergleichst du

97 mit Trainingskolleginnen, auf sozialen Medien etc.?

98 **B.:** Also bei Kollegen habe ich eigentlich niemanden, der das so trackt in

99 diesem Sinne. Die meisten Leute, mit denen ich befreundet bin, machen einfach

100 nicht so viel Sport. Und die im Training benutzen eigentlich auch alle keine

101 Pulsuhren. Ich würde sagen im Bereich Sport eher weniger. Und ich sagen

102 Ernährung schaut man schon mal im Internet oder auf den sozialen Medien, was

103 machen denn andere sportlich aktive Frauen - gerade wie viel Protein diese essen

104 oder so. Ich vergleiche ich schon auch, ja.

105 **Moderator:** Und wie gehst du damit um, wenn du siehst, dass andere bessere

106	Ergebnisse haben, oder sich gesünder ernähren?
107	B.: Ich glaube früher war das schwieriger für mich, weil da hatte ich dann
108	das Gefühl, dass meine Ernährung noch nicht perfekt genug ist, es ist noch nicht
109	gut genug. Oder wenn ich jetzt irgendwie mich noch gesünder ernähren würde oder
110	noch besser wie andere, dann ja...wäre ich auch zufriedener mit mir. Dann würde
111	ich auch besser aussehen und mich besser fühlen. Und ich glaube mittlerweile
112	stelle ich das mehr in Frage. Ja, weil ich habe auch das Gefühl, dass das was
113	man auf den sozialen Medien sieht, ist nicht sonderlich repräsentativ.
114	Moderator: Haben dich andere Personen motiviert, dein Verhalten noch mehr zu
115	ändern?
116	B.: Ja, ich glaube teilweise schon. Ich glaube, wenn das Leute sind, die
117	man sympathisch findet, oder wo man das Gefühl hat, man kann sich mit ihnen
118	identifizieren, oder man denkt *ehm*, ja diese positiven Eigenschaften möchte man
119	auch gerne haben, dann hat mich das schon motiviert etwas zu ändern. Ich glaube
120	es motiviert mich vor allem, mal andere Sachen auszuprobieren, und in Erwägung
121	zu ziehen, ob das für mich sinnvoll wäre.
122	Moderator: Was für Leute sind das vor allem?
123	B.: Ja, ich denke vor allem Instagram.
124	Moderator: Dann kommen wir jetzt zum Einfluss vom Tracking auf deinen Alltag.
125	Hast du durch die Verwendung eines Trackers Veränderungen in deinem Tagesablauf
126	festgestellt?
127	B.: Ja, ich würde sagen, dass ich mich durch den Fitnesstracker glaube ich
128	mehr bewege. Auch dadurch, dass man bei zu langem Sitzen eine Warnung bekommt.
129	Dann denkt man schon "Jetzt könnte ich aufstehen". Ich versuche meinen Alltag
130	aktiver zu gestalten. Auch an Tagen, an denen ich kein Training habe....dass ich
131	trotzdem spazieren gehe oder mich ein bisschen bewege. Ja und....wahrscheinlich
132	bei der Ernährung hat es mich auch ziemlich beeinflusst, würde ich sagen. Ich
133	glaube früher war ich sehr unflexibel, wenn ich zum Beispiel auswärts essen
134	musste oder mir jemand einen Snack angeboten hat oder so. Dann habe ich sofort
135	überlegt "Kann ich mir noch leisten und das noch essen? Soll ich das noch
136	essen?" - dann habe ich mich aus diesem Grund zum Teil auch bei sozialen

137	Veranstaltungen zurückgezogen, irgendwie. Weil ich wusste, dass es dort etwas zu
138	essen gibt. Oder man Alkohol trinkt, und das ist nicht das, was sich mit dem
139	Ideal meiner Ernährung vereinbaren lässt.
140	Moderator: Und dann hast du auch verzichtet?
141	B.: Ja genau. Oder auch, wenn ich an einem Geburtstag war, habe ich keinen
142	Kuchen gegessen oder so. Obwohl ich gerne hätte. So hat mich das beeinflusst.
143	Moderator: Und wie hat dein Umfeld darauf reagiert? Also Kolleginnen oder
144	Familie - haben sie das gespürt und wie haben sie sich verhalten?
145	B.: Ich glaube meinen Kollegen war es nicht so direkt bewusst. Ich glaube
146	die haben einfach gemerkt, ja ich versuche mich sehr gesund zu ernähren und
147	haben wahrscheinlich schon auch gemerkt, dass dieses Verhalten nicht so gesund
148	ist. Und haben aber nie etwas Kritisches gesagt. Aber ich habe gespürt, dass sie
149	es etwas obsessiv fanden. Ja... Und bei meiner Familie war es schon so. Gerade
150	meine Mutter hat es gemerkt und hat sich wahrscheinlich auch Sorgen gemacht. Sie
151	fand, das müsse jetzt nicht sein. Also sie war eine der wenigen Personen, die
152	mich damals drauf angesprochen haben. Genau..
153	Moderator: Und das war positiv, dass sie sich angesprochen hat? Hat es bei dir
154	etwas bewirkt?
155	B.: Ich glaube gerade am Anfang wurde ich sauer. Und fand, das muss jetzt
156	so sein, weil ich mich gesund ernähren will oder gesund leben will. Und
157	irgendwann später ist mir dann...wo ich dann gemerkt habe, dass ich nicht so gut
158	damit umgehen und dass ich Selftracking nicht in einem Rahmen trieb, in dem es
159	noch gesundheitsfördernd war, sondern wahrscheinlich eher ungesünder als gesund.
160	Da habe ich dann eingesehen, dass meine Mutter Recht hat. Und ich wahrscheinlich
161	etwas ändern sollte.
162	Moderator: Gut. Hast du dir konkrete Tagesziele gesetzt und diese überprüft?
163	B.: Ja. Also...entweder kalorienmässig natürlich, so und so viele Kalorien
164	durfte ich essen. Und dann vielleicht auch ein bestimmtes Ziel von der
165	Makronährstoffverteilung, wie viel Gramm Protein, Fett und Kohlenhydrate. Oder
166	auch Schritte. Genau, oder eine bestimmte Anzahl von Kalorien, die ich pro Tag
167	verbrennen wollte. Solche Sachen.

168	Moderator: Wie ging es dir, wenn du dieses Ziel nicht erreicht hast?
169	B.: Hm... jaaa... Ich war wahrscheinlich enttäuscht von mir
170	selber....wahrscheinlich auch wütend irgendwo auf mich und auch wütend...daraus,
171	dass ich mich von so etwas so beeinflussen lasse. Mir war wohl schon irgendwo
172	bewusst, dass es jetzt nicht so gut ist. Ja, wütend, enttäuscht und dann habe
173	ich oft auch einfach trotzdem versucht, das so hinzubiegen. Wenn ich jetzt zu
174	viel gegessen hatte, dann habe ich versucht noch eine Runde laufen zu gehen,
175	oder das am nächsten Tag zu kompensieren.
176	Moderator: Hatte es für dich auch einen Motivationsfaktor, wenn du dein Ziel
177	erreicht hattest?
178	B.: Ja, also wenn meine Uhr gesagt hat, du bist zum Beispiel an deine
179	Laktatschwelle gekommen, du bist jetzt fitter - das hat mich natürlich schon
180	auch motiviert. Und das ist auch immer noch so, das finde ich immer noch
181	motivierend. Oder wenn meine Uhr sagt "Super, du hast mehr Schritte als gestern"
182	- das freut mich auch. Und ehmm...ja mit Kalorien und so.....also jetzt zum
183	Beispiel, wenn ich weiss, dass ich unter meinem Kalorienziel bin - das kann man
184	bei MyFitnessPal ja vorzu sehen - dann gibt das App auch ein Feedback, dass man
185	unter seinem Tagesziel war und rechnet direkt das Gewicht aus, welches man so in
186	ein paar Wochen hat. Und das ist natürlich auch als eine Motivation zu sehen.
187	Und dann ist es schon auch ein bisschen so gewesen, vielleicht kann ich noch
188	weniger essen, oder noch eine bessere Verteilung essen. Es war dann wie ein
189	Kreislauf, ja.
190	Moderator: Jetzt lese ich dir eine Situation vor. Am besten versetzt du dich in
191	die Zeit, in der du dieses "zwanghafte" tracken hattest: Du gehst gemäss
192	Wochenplan jeden Montag ins Fitnessstudio und isst anschliessend immer um 18 Uhr
193	deine letzte Mahlzeit. Spontan musst du länger im Büro bleiben und kannst
194	frühestens um 19 Uhr im Fitnessstudio sein, was bedeutet, dass du frühestens um
195	20:00 Uhr essen kannst. Wie geht es dir und wie handelst du?
196	B.: Also gerade bei spontanen Änderungen hätte mich das in Panik versetzt.
197	Und....ja wahrscheinlich hätte ich Angst bekommen, dass ich meine Ziele nicht
198	erreichen kann oder das jetzt die ganze Woche versaut. Oder ja einfach so.

199 ungewohnte Tagesabläufe waren ziemlich schwierig für mich. Ich hätte

200 wahrscheinlich probiert, das irgendwie umzubiegen, dass ich es so machen kann

201 wie gewohnt. Und wenn das nicht möglich gewesen wäre, wahrscheinlich

202 irgendwie...vielleicht hätte ich probiert trotzdem um 18 Uhr die letzte Mahlzeit

203 zu essen, während dem Arbeiten oder so. Oder irgendwelche Möglichkeiten finden,

204 wie ich das Gewohnte doch hinbringe.

205 **Moderator:** Also du hast schon an Flexibilität und Spontanität verloren?

206 **B.:** Ja, auf jeden Fall.

207 **Moderator:** Und wie hat sich auf das Soziale ausgewirkt. Also, wenn jetzt deine

208 Kolleginnen dich spontan gefragt haben, ob du mit ins Kino kommst. Du aber

209 eigentlich hättest trainieren wollen und z.B. noch nicht genug Schritte hattest.

210 Wärs du mitgegangen?

211 **B.:** Wahrscheinlich nicht. Nein. Aber ich glaube ich bin generell ein eher

212 unflexibler Menschen und durch das ganze Tracking wurde das dann eher schlechter.

213 Also das ist wie eine schlechte Eigenschaft, die dadurch noch mehr gefestigt

214 wurde.

215 **Moderator:** Insgesamt. Auf einer Skala von 1 (negativ) bis 10 (positiv)- wie

216 bewertest du Tracking für die Allgemeinheit?

217 **B.:** Ich würde spontan 7 sagen. So für den Durchschnittsmensch.

218 **Moderator:** Und wie begründest du das?

219 **B.:** Ich glaube, wenn man generell ein gesundes Verhalten hat und eine

220 gesunde Einstellung zu Essen und Bewegung im Alltag. Dann ist es für die meisten

221 eine gute Sache, weil man motivierter ist, sich mehr zu bewegen und sich

222 vielleicht auch gesünder zu ernähren oder auch allgemein vielleicht gerade auch

223 im medizinischen Sinn mit den Gesundheitsdaten, kann es sehr hilfreich sein. Ich

224 denke auch, dass der Durchschnittsmensch, der psychisch gesund und stabil ist,

225 sich auch nicht gefährdet, dass es negative Veränderungen hat.

226 **Moderator:** Wem und aus welchem Grund würdest du empfehlen, sich zu tracken?

227 **B.:** Also ich denke natürlich mit Training und Pulsuhr würde ich es auf

228 jeden Fall Sportler empfehlen.....jaaa...ich denke es kann auch Hobbysportler,

229 die jetzt ab und zu mal joggen gehen, motivieren. Und es gibt dann auch

230 Unterschiede - ein Hobbysportler braucht jetzt nicht das teuerste Modell einer
231 Sportuhr oder die beste Version einer App. Da gibt es schon Unterschiede zum
232 Leistungssportler, der dann noch die Laktatschwelle und sonst alles wissen will.

233 Ja und denke auch allgemein, dass Menschen, die sich wenig im Alltag bewegen,
234 zum Beispiel durch einen Bürojob, davon profitieren können. Einfach, weil sie
235 vielleicht motivierter sind, ein paar Schritte extra zu machen oder sich
236 vielleicht dadurch auch erst bewusst werden, wie wenig sie sich bewegen. Ja.

237 **Moderator:** Und Ernährung aufzeichnen?

238 **B.:** Ja ich denke vielleicht für Leute, die gar keine Ahnung haben...also
239 es gibt ja oft Leute, die sagen, sie essen so wenig und nehmen nicht ab. Ich
240 denke, denen könnte es helfen, dass sie sehen, sie essen vielleicht gar nicht so
241 wenig. Einfach um einen groben Überblick zu erhalten. Und zu sehen "Ich esse
242 vielleicht ein bisschen zu viele fettige Sachen und könnte dort etwas
243 reduzieren". Also ich glaube für Leute mit starkem Übergewicht und
244 Untergewicht....wobei Untergewicht habe ich das Gefühl, dass es mit Magersucht
245 einhergehen kann und dort würde ich es nicht so empfehlen. Eher für Leute, die
246 sich nicht bewusst sind, wie viel oder wenig sie konsumieren. Zum das
247 Bewusstsein schaffen.

248 **Moderator:** Also du empfiehlst es vor allem Menschen, die etwas verändern
249 wollen?

250 **B.:** Ja, genau. Ja.

251 **Moderator:** Gibt es auch Gründe, aus denen du davon abraten würdest?

252 **B.:** Ja ich denke, wenn man weiss, dass man vielleicht den Hang zum
253 Perfektionismus hat. Dann würde ich es wahrscheinlich nicht so ratsam finden.
254 Weil dann die Gefahr grösser ist, dass es zwanghaft wird. Ja, oder auch Leute
255 die bereits ein angespanntes Verhältnis mit Bewegung oder Ernährung haben... ich
256 denke, das verschlimmert es dann eher.

257 **Moderator:** Gut, danke dir. Dann noch abschliessend: Gibt es für dich ein
258 Schlüsselerlebnis, das du in dieser Zeit erlebt hast? Zum Beispiel wo du gemerkt
259 hast, es kann so nicht weiter gehen.

260 **B.:** Mhmmm. Ja wir hatten von einer Praktikumsstelle aus das Angebot eine

261 Bioimpedanzmessung zu machen, wo wir unsere Körperzusammensetzung anschauen
262 konnten. Und *ehm*....dort hat man dann gesehen wie viel Fett und Muskelmasse man
263 am Körper hat. Und ich bin dort natürlich voller Erwartungen reingegangen und
264 habe gedacht, ich mache ja so viel Sport, ich habe sicher irgendwie die perfekte
265 Zusammensetzung und viele Muskeln. Und dann kam nachher raus, dass ich nicht
266 wirklich viele Muskeln habe. So verglichen mit der Durchschnittsfrau. Wo ich
267 dann auch gedacht habe "Ja, also ich trainiere 8x in der Woche - wie kann das
268 denn sein?". Und ich habe gesehen, dass mein Körperfettanteil im ungesunden
269 Bereich, also sehr niedrig war und dass mir eigentlich diese Messung gesagt hat,
270 ich solle 15kg zunehmen. Also ich hätte Muskeln und Körperfett zunehmen müssen.
271 Genau. Und da habe ich dann gemerkt, wahrscheinlich bin ich doch nicht so
272 sportlich, wie ich erwartet hatte. Dann wurde mir eigentlich klar, dass das was
273 ich momentan mache, wohl nicht so gut ist. Das war glaub so der Moment, hmmm
274 irgendwie ist das nicht so zielführend. Weil es dann auch schwarz auf weiss war
275 und nicht einfach subjektiv im Spiegel oder irgendwie eine Zahl auf der Waage
276 oder so.

277 **Moderator:** Und an diesem Punkt hast du dann angefangen wieder etwas zu
278 verändern?

279 **B.:** Genau. Bis heute noch.

280 **Moderator:** Gibt es sonst etwas, dass du ergänzen oder loswerden möchtest?

281 **B.:** Nein, ist gut.

282 **Moderator:** Gut, dann vielen Dank für deine Bereitschaft. Wir wären jetzt am
283 Ende des Interviews.

Interview 3 (C.)

1 **Moderator:** Herzlich willkommen zu unserem Interview zum Thema Selftracking. Ist
2 in Ordnung, wenn ich alles aufzeichne?

3 **C.:** Ja, das ist in Ordnung.

4 **Moderator:** Wie alt bist du und in welchem Bereich arbeitest du?

5 **C.:** Also ich bin 20 und arbeite in der Gesundheitsbranche, als
6 {Beruf}.

7	Moderator: In welchem Zeitraum, also von wann bis wann, hast du dich selbst
8	getrackt?
9	C.: Also ich habe etwa vor zwei Jahren angefangen, also ich auch generell
10	mit Fitness angefangen habe. Und dann habe ich es meistens so.....jaaaaa.. ich
11	glaube das Längste ist so drei bis vier Monate am Stück und dann mache ich immer
12	wieder Pausen dazwischen. Irgendwann bin ich dann ja nicht mehr am cutten. Bei
13	mir es so, dass wenn ich tracke, esse ich im Defizit, also mein Ziel ist es
14	dann abzunehmen. Vor allem den Winter durch mache ich das aber weniger. Und im
15	Sommer dann eher.
16	Moderator: Welche Bereiche trackst du?
17	C.: Vor allem die Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette.
18	Moderator: Also die Kalorien vor allem?
19	C.: Genau.
20	Moderator: Und wie sieht es mit Aktivitäten aus?
21	C.: Das weniger. Das mache ich nicht. Ich achte eigentlich nicht darauf,
22	wie viele Kalorien ich verbrennt habe oder sonst etwas. Ich habe auch kein
23	Trackingarmband.
24	Moderator: Aber du gehst regelmässig ins Fitnesstraining?
25	C.: Jetzt wieder mehr, die letzten Wochen weniger. Sonst aber mindestens
26	viermal pro Woche. Das ist so mein Durchschnitt.
27	Moderator: Welche App benutzt du?
28	C.: MyFitnessPal benutze ich.
29	Moderator: Aus welchen Gründen hast du mit dem Tracking angefangen?
30	C.: Ehm, es wurde mir von meinem Fitnesscoach empfohlen, um ehrlich zu
31	sein. Ehm, halt einfach, weil es eine einfachere Variante war. Zum Beispiel habe
32	ich auch schon Ernährungspläne durchgemacht. Und...das war mir dann mit der Zeit
33	auch zu umständlich, vor allem weil man nicht immer daheim sein kann und kochen.
34	Ich esse eigentlich nur abends daheim, wenn überhaupt. Und halt am Wochenende.
35	Sonst esse ich immer auswärts. Und dann ist es halt einfacher, so einen
36	Überblick zu behalten, mit der Trackingapp. Vor allem mit MyFitnessPal kann man
37	so ziemlich jede Mahlzeit irgendwie ehmm grad einscannen mit dem Strichcode,

38 dann zeigt sie dir alle Nährwerte an und so. Von dem her finde ich das ziemlich
39 praktisch.

40 **Moderator:** Genau da sind ja mittlerweile jegliche Sortimente, auch von Coop und
41 Migros erfasst.

42 **C.:** Genau. Und man kann auch selber Mahlzeiten erfassen und wenn man
43 weiss, man ist das bald wieder oder öfter - dann kann man das alles selber
44 erfassen und speichern. Das ist ziemlich einfach.

45 **Moderator:** Welche Ziele verfolgst du mit dem Selftracking? Wie definierst du
46 diese?

47 **C.:** Also meistens ist es dann, wenn es um Gewichtsabnahme geht. Vor allem,
48 wenn ich anfangen will zu definieren, da ich schon viel trainiere manchmal. Ich
49 habe dann also die Phasen wo ich trainiere und einfach nicht auf die Ernährung
50 achte, andere nennen das bulken, also Gewicht zunehmen. Aber bei mir ist es dann
51 einfach jaaaa, ich denke dann einfach ich brauche einfach nicht durchgehend jede
52 Art von Kalorien zu zählen. Dann geht es dann hauptsächlich darum, dass ich ins
53 Training gehe.

54 **Moderator:** Den Körperfettanteil misst du in dem Fall also auch?

55 **C.:** Ja, manchmal. Also wir haben so ein Gerät im Geschäft, wo man das
56 messen kann. Wie zuverlässig das ist, weiss ich auch nicht gerade. Aber es
57 funktioniert und ich bekomme ungefähre Werte.

58 **Moderator:** Wie hat sich das Tracking auf dein Ernährungs- und Sportverhalten
59 ausgewirkt?

60 **C.:** Also aufs Sportverhalten...*hmmmm*.. würde ich sagen ist mir
61 aufgefallen, dass wenn ich weniger am Tracken bin und ich das Gefühl habe, dass
62 ich mehr esse, dass ich dann auch mehr das Gefühl habe, ich muss mehr Cardio
63 machen, mehr aufs Laufband, um einfach mehr Kalorien zu verbrennen. *Ehm* und
64 sonst bin ich dann halt...das ist halt etwas, was ich gar nicht gerne mache
65 eigentlich. Ich bin überhaupt nicht der Cardio-Fan, ich mache viel lieber
66 einfach nur Krafttraining. Und jaa so auf die Ernährung hat es sich irgendwie so
67 etabliert, dass man mit der Zeit einfach mega lernt, was wie viele Kalorien hat.
68 Und dann kann man nicht einfach gemütlich Mittag- oder Abendessen gehen mit den

69 Kolleginnen, ohne die ganze Zeit zu denken...wenn man jetzt zum Beispiel einen
70 Döner hatte, der hat mindestens 700 oder sogar 800 Kalorien. Man hat das mit der
71 Zeit auch intus. Und irgendwo durch...ist es auch ein bisschen mit einem
72 schlechten Gewissen verbunden, wenn man das dann wirklich strikt durchzieht.
73 Dann hat man halt wirklich gelernt, was wie viele Kalorien hat und denkt dann
74 immer «Ui nein, das hat jetzt so und so viele Kalorien».

75 **Moderator:** Hat es auch Tage gegeben, an denen du dann nicht getrackt hast, in
76 diesen Phasen? Oder wie wäre es dir gegangen, wenn du dann ohne Tracker gewesen
77 wärst?

78 **C.:** Ehm, also es gibt durchaus auch immer wieder Phasen. Wenn ich
79 wirklich strikt am Tracken bin, dann bin ich auch wirklich im extremen
80 Kaloriendefizit. Und dann gibt es bei mir halt einfach Tage, an denen ich mir
81 sage, dass ich gar nicht drauf schaue. Meistens trifft es das Wochenende, weil
82 ich dann eh daheim bin und dann irgendwie am Sonntag kennt man halt, man geht
83 Snacken wenn einem langweilig ist. *Ehm*, aber ja, also während denen Perioden,
84 in denen ich nicht tracke, weiss ich ja auch: Das ist jetzt extra geplant. Und
85 dann ist es für mich auch beruhigend. Weil sonst merke ich vor allem beim
86 Abnehmen, dass ein Druck da ist. Dass ich das Gefühl habe, ich habe wieder zu
87 viel gegessen. Das würde ich sagen ist vielleicht auch bisschen ein Nachteil.
88 Weil, wenn man weiss, dass alles so und so viele Kalorien hat, dann hat man
89 Grunderfahrungen und kann das nicht wie nicht wieder ablegen. Es bleibt
90 einfach konstant, wenn man es einmal drin hat. Es wird dann wirklich schwer zum
91 so gewissenlos Essen wie vorher. Da muss ich sagen, ich frage mich, wie ich das
92 früher immer gemacht habe.

93 **Moderator:** Was hast du durch das Tracking über deinen eigenen Körper gelernt?

94 **C.:** Dass ich gar nicht immer so viel Hunger habe, wie ich immer denke.
95 *lacht* Also manchmal, vielleicht kennst du das ja auch, da denkt man «Ui ich
96 habe mega Hunger» und macht sich den Teller voll oder man geht mega viel
97 einkaufen. Und *ehm*, wenn ich jetzt zum Beispiel tracke, dann messe ich einfach
98 meine Portionen ab und werde trotzdem satt. Und manchmal ist das auch
99 vorteilhafter, weil man überisst sich nicht. Zum Beispiel wenn ich über Mittag

100	zu viel gegessen habe, dann bin ich am Nachmittag mega müde. Und *ehm*, wenn man
101	halt trackt, dann hat man mehr oder weniger die Kontrolle über das
102	Sättigungsgefühl. Dass man sich nicht überisst.
103	Moderator: Also du findest du hast ein besseres Körpergefühl bekommen? Du lässt
104	dich nicht dadurch beeinflussen, nur weil der Tracker sagt, du hast genug
105	Kalorien gegessen?
106	C.: Nein, das nicht unbedingt. Da merke man auch, dass man auf seinen
107	Körper hören muss. Weil ich habe auch schon probiert, dass ich einfach dann
108	esse, wenn mein Körper sagt, ich habe Hunger... und, ja eigentlich funktioniert
109	das auch, wie Intermittent Fasting, das ist ja auch eine Art. Da zählt man nicht
110	Kalorien in diesem Sinne, sondern man schaut einfach daraus, was der Körper
111	sagt. Wenn er etwas zum Essen braucht, dann signalisiert er das auch, spätestens
112	dann, wenn der Magen zu knurren beginnt, aber meistens vorher.
113	Moderator: Wie setzt du deine Ziele? Ist das einfach ein Kalorienziel?
114	C.: Also die Trackingapp, die ich habe, macht das eigentlich selber. Sie
115	misst den Bedarf an Körpergewicht, Körpergröße, Aktivität im Alltag...zum
116	Beispiel ich, wo viel laufe und stehe bei meinem Beruf in der Apotheke, habe
117	vielleicht einen höheren Kalorienbedarf als andere, die nur im Büro sitzen oder
118	so. Genau.
119	Moderator: Also du hast keinen Fitnesstracker oder ein Handy, wo du die
120	Aktivität analysierst?
121	C.: Nein, ich trage wirklich nur die Mahlzeiten ein, sonst nichts.
122	Moderator: Tauschst du deine Daten mit anderen aus oder vergleichst dich?
123	C.: Nein. Das mache ich nicht. Ich mache Fitness wirklich nur für mich
124	selber und ich finde es einfach schade, wenn Leute probieren daraus einen
125	Konkurrenzkampf zu machen. Es ist mir auch aufgefallen, dass Leute das gerne
126	machen. Also zum Beispiel eine ehemalige Klassenkameradin von mir, die selber im
127	Fitnesstraining drin war....sie wollte immer wissen, wie viele Kalorien ich zu
128	mir nehme und wie viel Gewicht ich bei den Geräten im Training hatte. Da fand
129	ich: Gut, das ist eine Sache, die machst du für dich selber und nicht für die
130	sozialen Medien, für niemand anders, nicht für deinen Freund und für sonst

131	niemanden. Sondern wirklich für dich.
132	Moderator: Und auf den sozialen Medien, gibt es da Fitnessseiten, denen du
133	folgst und du als Vorbilder sahst?
134	C.: Ehm, das wäre zum einen Sophia Thiel. Sie hat mich vor allem am Anfang
135	ziemlich inspiriert, als ich ganz am Anfang mit dem Fitness begann. Da wollte
136	ich zuerst auch ihr Fitnessprogramm kaufen, aber dann *ehm*...hat sich
137	herausgestellt, dass mein Bruder {Name}, den kennst du ja auch, einen guten
138	Kollegen hat, der sich mit dem Thema befasst und unterdessen hat er seine eigene
139	Insta- und Webpage, wo er Produkte von sich verkauft. Von ihm habe ich auch
140	Trainingspläne, Ernährungspläne und er war der, der mir das mit dem Tracking
141	empfohlen hat. Also diese beiden Seiten, sonst sehr ich mehr per Zufall
142	Fitnessseiten, da ich schon häufig welche besucht habe.
143	Moderator: Motiviert dich das, wenn du siehst, wie andere in den sozialen
144	Medien auftreten?
145	C.: Ehmmm... ich finde nicht wirklich. Es kommt ganz darauf an, wie
146	zufrieden man im Moment mit sich selber gerade ist. Auf der einen Seite finde
147	ich es ist ein verfälschtes Bild, weil *ehm*, man sieht Bilder und denkt "Oh
148	Wow" und man will den gleichen Körper oder so. Und man muss dann auch immer
149	daran denken, dass man nicht die gleichen Gene hat wie diese Personen. Man
150	weiss nicht, ob das Bild jetzt bearbeitet ist oder sonst etwas. Von dem her bin
151	ich gar kein Fan davon. Aber in anderen Situationen, wo ich durchtrainierte
152	Frauen mit guten Körpern sehe, denke ich, dass ich auch mehr machen sollte. Da
153	erwische ich mich auch selber oft dabei. Darum finde ich das eigentlich etwas
154	nicht so Gutes. Man sieht nicht, was diese Personen in ihrer Freizeit machen,
155	manche haben ja Zeit bis zu 5h am Tag im Fitness zu sein, ich schaffe es gerade
156	mal 40 Minuten bis 1.5h - mehr liegt halt nicht drin pro Tag. Und das muss man
157	halt auch einberechnen und es ist auch eine finanzielle Angelegenheit. Wenn man
158	wirklich strikt auf die Ernährung achtet, dann zahlt man halt mindestens das
159	dreifache, was man halt normal für ein Mittagessen zahlen würde, Und das habe
160	ich auch schon beobachtet. Man wird ja satt, ob man jetzt ein Brötchen vom
161	Brezelkönig nimmt oder ob man einen Proteinshake holt, sich vielleicht noch

162	Thunfischsalat oder etwas mit Pouletbrust - Hauptsache es hat Proteine...das
163	macht manchmal wirklich fast einen dreifachen Unterschied aus.
164	Moderator: Dann kommen wir jetzt zum Einfluss vom Tracking auf deinen Alltag.
165	Welche Veränderungen in deinem Tagesablauf hast du seit der Nutzung von Tracking
166	festgestellt?
167	C.: Ehm...ich würde sagen schon ein bisschen. Man muss sich immer die
168	Zeit einplanen alles zu tracken. Das ist zwar kein grosser Aufwand, aber
169	mindestens, jetzt wenn man bedenkt, ich habe eine Stunde Mittagspause, dann muss
170	man erst einmal schauen, wo bekommt man etwas Gutes zum Essen, das nicht allzu
171	viele Kalorien hat, aber am besten auch noch viele Proteine hat. Das ist
172	natürlich ein grosser Einfluss. *Ehm*, dann eben das Tracking selber. Man kann
173	nicht immer eine Waage mit sich mittragen, wobei das habe ich auch schon
174	gemacht. Muss ich ehrlich sagen, ich hatte auch schon eine Waage in meinem
175	Rucksack dabei. *lacht* Ja und...jaa. Dadurch halt.
176	Moderator: Hat es dir also auch manchmal Flexibilität genommen? Oder wie hat es
177	sich darauf ausgewirkt, wenn du irgendwo eingeladen warst?
178	C.: Ja, genau das ist sicher etwas. Oder wenn Kollegen sagen, gehen wir
179	jetzt etwas essen. Man kann auch nicht in jedem Restaurant fragen, wie viel
180	Gramm Reis das zum Beispiel sind. Also in solchen Fällen bin ich nicht die
181	Person, die schwierig tut, sondern sage eher, dann tracke ich jetzt einmal ein
182	Abendessen nicht. Ich schaue, dass es in einem gesunden Mass bleibt. Ich fände
183	es ein bisschen krank, wenn man sich nur noch auf das fokussiert und sagt, man
184	geht nicht Abendessen mit Kollegen.
185	Moderator: Also du hast nicht verzichtet?
186	C.: Nein.
187	Moderator: Warst du durch das Tracking motivierter dein Training anzugehen?
188	C.: Ehhmmm...anzugehen nicht. Aber ich meine man merkt, dass wenn man
189	trackt man schneller Unterschiede in Bezug aufs Training merkt. Und das
190	motiviert natürlich auch. Vor allem, wenn man merkt, am Anfang sind 1200 kcal
191	mega wenig, das ist jetzt zum Beispiel mein Bedarf, wenn ich am Cutten bin, und
192	dann denkst du...okey, ja es ist wirklich wenig - dann ist es am Anfang wirklich

193	nicht motivierend. Aber zwei Wochen merkt man dann bereits die ersten
194	Unterschiede. Du gewöhnst dich daran, der Körper gewöhnt sich immer irgendwie
195	daran. Und ich weiss auch, man sollte nicht über zu lange Zeit tracken, sonst
196	kommt man an einem Punkt dann auch nicht mehr weiter. Sonst bleibt einfach der
197	Stoffwechsel stehen, wenn keine Energie mehr reinkommt. Aber eben, wenn man
198	merkt, man hat ein bisschen abgenommen... Was mit auch besonders aufgefallen
199	ist, ist die Haut. Beim Tracken schaue ich wirklich auch auf eine gesündere
200	Ernährung. Dann wird die Haut wieder viel reiner und alles.
201	Moderator: Also es motiviert dich mehr, wenn du die ersten Erfolge siehst?
202	C.: Genau, ja.
203	Moderator: Und wenn du auf der App siehst, dass du dein Ziel erreicht hast und
204	dich die App dann sozusagen lobt?
205	C.: Auf das gehe ich jetzt nicht soooo extrem ein. Aber ich kann mir
206	vorstellen, dass es am Anfang...Guuut, jemand der neu damit anfängt hat
207	vielleicht noch mehr Freude daran als jemand, der schon seit zwei oder mehr
208	Jahren in diesem Tracking drin ist. Also man nimmt es dann nicht wirklich ernst.
209	MyFitnessPal zählt Schritte und dann kommt eine Nachricht "Super, du hast dein
210	Schritte-Ziel für heute erreicht" - und du denkst so "okey..." - früher war das
211	dann eher "Super, ich habe so und so viele Kalorien verbrannt".
212	Moderator: Hast du dir konkrete Tagesziele gesetzt - du hast erwähnt 1200kcal -
213	hast du diese regelmässig überprüft?
214	C.: Also zurzeit tracke ich ja so oder so nicht wirklich. Aber sonst ja.
215	Und dann habe ich auch eine Zeit lang geschaut...dass wenn ich auf etwas Lust
216	hatte, das mehr Kalorien hatte - dann bin ich abends im Fitness halt noch kurz
217	auf den Crosstrainer oder sonst etwas - um die Kalorien wieder in Balance zu
218	bringen. Aber da sehe ich dann wirklich das ferne Ziel vor Augen. Weil es kommt
219	ja darauf an, dass man in dieser gewissen Zeitspanne so und so viele Kalorien im
220	Defizit ist, und ich meine, da macht ein Tag einen Aushänger keinen Unterschied.
221	Moderator: Diese Frage erübrigt sich jetzt vielleicht ein bisschen. Aber wie
222	ging es dir, wenn du dein Ziel nicht erreicht hast?
223	C.: Früher fand ich das schlimmer. Da hatte ich am nächsten Tag dann das

224 Gefühl, ich muss jetzt sofort ins Training und so schnell wie möglich Kalorien
225 verbrennen. Zum Beispiel habe ich an Ostern einmal einen ganzen Schokohasen
226 gegessen. Dann bin ich am gleichen Tag abends so lange auf den Crosstrainer, bis
227 ich genau die Kalorien von diesem 120 Gramm-Hasen verbrannt hatte. Aber
228 unterdessen denke ich mir, dass es auch mal einen Tag nicht klappen kann -
229 morgen ist auch wieder ein Tag.

230 **Moderator:** Also früher hattest du ein zwanghafteres Verhältnis zum Tracking?
231 **C.:** Ja, ich würde sagen früher hatte ich wirklich ein viel zwanghafteres
232 Verhalten. Es ist dann wirklich auch mit dem eigenen Selbstvertrauen besser
233 geworden.

234 **Moderator:** Stell dir folgende Situation vor: Spontan musst du länger auf Arbeit
235 bleiben und kannst heute später oder gar nicht ins Fitnessstraining gehen.
236 Dadurch verschiebt sich auch deine Essenszeit. Wie hast du auf Spontanität
237 reagiert?
238 **C.:** Also Spontanität ist bei mir nie ein Problem. Da bin ich wirklich egal
239 in welchem Bereich sehr gut. Von dem her - nein.

240 **Moderator:** Was sind für dich Gründe um eine Zeit lang nicht zu tracken?
241 **C.:** Also ein guter Grund ist sicher dem Stoffwechsel einen Kick zu geben,
242 da isst man dann wirklich auch wieder ein bisschen mehr. Und weiss dann, dass
243 das Tracking nach einer gewissen Zeitspanne wieder anfängt. Das ist dann alles
244 schön und gut und man kann es geniessen. Oder wenn man in die Ferien geht, ist
245 es auch nicht immer möglich. Das ist auch ein Grund, wo es scheitert. Da kann
246 man gar nicht dranbleiben. Und meistens schon ein oder zwei Wochen vorher denke
247 ich dann "Ja, jetzt bin ich dann eh in den Ferien". Dann funktioniert und muss
248 es für mich auch nicht funktionieren. Das sind so die meisten Gründe. Oder halt
249 einfach im Winter, wenn man merkt, dass man durch die Kälte einen grösseren
250 Kalorienbedarf hat. Aber ich meine im Allgemeinen ist es bekannt, dass Menschen
251 durch den Winter mehr Appetit haben, als im Sommer. Und von dem her... nehme ich
252 es jetzt nicht so streng im Winter und wenn ich trotzdem mal tracken will, dann
253 mache ich das einfach so, dass ich auf einer normalen Balance bin. Also weder im
254 Defizit noch im Plus, sondern mein Gewicht halte. So in diesem Sinn. Aber ich

255 mache es auch dann nicht extrem genau. Also ich gehe nicht jede Gurkenscheibe
256 abwiegen.

257 **Moderator:** Weiss dein Umfeld von deinem Trackingverhalten? Oder vielleicht auch
258 von deiner "extremere" Phase? Wie sind Freunde und Familie damit umgegangen?

259 **C.:** Ja. *Ehm*, also vom Freundeskreis kamen immer so Kommentare wie "Das
260 könnte ich nicht" oder halt einfach so "Das ist doch krank". Also da gab es
261 schon alles. Und in der Familie...meine Eltern verstehen das gar nicht. Also
262 meine Mutter findet unterdessen "Soll sie doch nur" und der Vater macht halt
263 immer Witze darüber. Vor allem wenn wir zusammen in den Ferien sind, sagt er zum
264 Beispiel "Oh, du hast ja deine Waage nicht" oder wenn es mal etwas gibt, was
265 traditionell albanisch ist, fragt er mich, wie willst du jetzt das abwiegen.
266 Dann kommen halt solche Sprüche. Aber es wird eigentlich mehr mit Humor
267 aufgefasst, es ist jetzt nicht so, dass jemand mir direkt sagt, dass ich ihn
268 damit nerve oder so.

269 **Moderator:** Auch die Kollegen nicht?

270 **C.:** Nein. Ausser sie wollen halt unbedingt Döner essen gehen. Das kann ich
271 ja nicht auslassen.

272 **Moderator:** Auf einer Skala von 1 (negativ) bis 10 (positiv): Wie bewertest du
273 die Zeit, in der du dich regelmässig trackst?

274 **C.:** Ich würde sagen so zwischen 6 und 7. Je nachdem, man muss halt ein
275 bisschen mit gesundem Menschenverstand dahinter, finde ich. Man kann nicht
276 wirklich...jaa...ich finde es geht halt einfach nicht über längeren Zeitraum die
277 ganze Zeit zu sagen "Ich darf jetzt das nicht essen". Das geht mit der Zeit dann
278 wirklich auch auf die Psyche. Von dem her eher nicht. Aber sonst...wenn man
279 wirklich weiss und ein bisschen drin ist und sich sagt, jetzt mache ich ein,
280 zwei oder drei Monate, dann finde ich es eine gute Variante.

281 **Moderator:** Wem würdest du es empfehlen und aus welchem Grund?

282 **C.:** Hmm...also *ehm* vor allem Sportlern. Aber man kann es auch jedem
283 empfehlen, weil also...klar bei Sportlern gibt es dann immer die zwei
284 verschiedenen Typen - die, die zunehmen wollen und Muskeln aufbauen, und die,
285 die abnehmen wollen. Für das ist das Tracking eigentlich beides ziemlich gut.

286 Wobei ich dann auch gemerkt habe, wie Leute, die Muskelmasse zunehmen
287 wollen...vor allem wenn sie dann bis zu 4000 Kalorien pro Tag zu sich nehmen
288 müssen. Das ist dann auch schon bisschen ein zwanghaftes Essen. Das finde ich
289 dann auch nicht so okey. Man sollte da mehr auf den Körper hören. Und sonst halt
290 einfach..ja, wenn man abnehmen will, funktioniert es ziemlich gut. Man hat halt
291 schnell Resultate. Aber man muss sich bewusst sein, dass man dann nicht...dass
292 man dann plötzlich auf so wenig Kalorien runtergeht...dann ist das halt..also
293 ja..ich meine die Trackingapp hat dein Essverhalten von vorher nicht intus. Und
294 ich meine, je nachdem, jemand der wirklich abnehmen muss, hat wahrscheinlich
295 vorher viel mehr gegessen. Man lernt wirklich extrem durch das Tracking,
296 vor allem auch was in Lebensmittel drin ist. Gerade auch zum Beispiel Nüsse sind
297 zwar gesund, aber jemand der abnehmen will, kann nicht einfach 50 Gramm Nüsse
298 essen, ohne fast seinen halben Tagesbedarf zu haben.

299 **Moderator:** Gibt es auch Gründe, aus denen du vom Tracking abraten würdest?

300 **C.:** Ja...bei dem zwanghaften Verhalten. Personen, die sich leicht
301 beeinflussen lassen, denen würde ich davon abraten. Es kann nicht wirklich
302 gefährlich werden. Aber es ist vor allem ein Problem fürs Selbstbild und das
303 Selbstvertrauen finde ich. Die Tracking-App hört nicht einfach von selber auf zu
304 tracken. Es gibt dann wirklich Leute, die zwanghaft weitermachen und nicht
305 aufhören können. Für mich hat das dann nicht mehr nur mit dem Tracking zu tun,
306 sondern ist der Wunsch des Menschen selber.

307 **Moderator:** Was sollten diese Leute berücksichtigen...was findest du wichtig für
308 Menschen, die tracken wollen?

309 **C.:** Ich finde das Wichtigste ist, dass man sich selber immer wieder daran
310 erinnert, dass es okey und gut ist, wenn man es macht. Aber es ist kein Muss und
311 man wird es auch ohne erleben und wird auch ohne tracken ans Ziel kommen. Das
312 sollte man immer im Hinterkopf behalten.

313 **Moderator:** Gibt es Erlebnisse oder Erfahrungen, die dich in dieser Hinsicht
314 geprägt haben oder sehr eindrücklich für dich waren?

315 **C.:** Ja, wenn ich irgendwo reingelaufen bin und bereits dann im Kopf
316 angefangen hab zu zählen, wie viele Kalorien, die Lebensmitteln dort haben.

317 Obwohl ich sie dann gar nicht tracken wollte. Das ist bei mir direkt nach den
 318 Phasen, in denen ich getrackt habe. Da merke ich das extrem, dass man
 319 automatisch schaut und weiss, was wie viele Kalorien hat. Obwohl man es gerade
 320 dann nicht mehr immer präsent haben möchte.

321 **Moderator:** Dann wären wir jetzt am Ende des Interviews. Hast du noch etwas zu
 322 ergänzen?

323 **C.:** Nein. Von meiner Seite aus ist gut.

324 **Moderator:** Super. Danke vielmals für deine Bereitschaft.

Interview 4 (D.)

1 **Moderator:** Ich begrüße dich herzlich zu unserem Interview zum Thema
 2 Selftracking. Ist es in Ordnung, wenn ich es aufnehme?

3 **D.:** Ja.

4 **Moderator:** Gut danke. Wie alt bist du und in welchem Bereich arbeitest du?

5 **D.:** Ich bin 22 und arbeite in der *{Abteilung}*
 6 bei der *{Arbeitgeber}*.

7 **Moderator:** In welchem Zeitraum hast du dich selber getrackt? Also von wann bis
 8 wann?

9 **D.:** Ja, ich tracke mich eigentlich seit zwei bis drei Jahren. Es gibt
 10 vielleicht zwei bis drei Wochen, in denen ich es nicht mache, wenn ich nach Plan
 11 esse, dann tracke ich das nicht auch noch. Aber wenn ich ausserhalb des
 12 Ernährungsplans esse, erfasse ich alles im App.

13 **Moderator:** Aus welchen Gründen hast du mit dem Tracking begonnen?

14 **D.:** Um mein Gewicht zu kontrollieren. Es ist einfacher, wenn man sieht,
 15 was man den Tag durch ist, wenn man schriftlich vor sich sieht, was man isst,
 16 sonst ist es sehr schwer zu reflektieren, was man falsch gemacht hat und an was
 17 es scheitert, dass man zum Beispiel nicht abnimmt. Oft isst und probiert man
 18 hier und da auch unbewusst. Das häuft sich dann an über den Tag.

19 **Moderator:** Welche Bereiche trackst du alles?

20 **D.:** Also hauptsächlich die Ernährung, hin und da auch den Sport. Bei der
 21 Ernährung vor allem die Kalorien, aber auch Zucker-, Fett- und Eiweissgehalt pro

22 Tag. Ich schaue, dass ich mehr oder weniger auf meinen Eiweissgehalt pro Tag
23 komme. Auch wenn das bedeutet, dass ich dadurch zum Beispiel 10 Kalorien mehr
24 esse als geplant.

25 **Moderator:** Wie sieht es bei den Aktivitäten aus?

26 **D.:** Also aktuell gehe ich nur ins Fitness. Ich mache 3x in der Woche nur
27 Krafttraining und 3x in der Woche Ausdauertraining, bestehend aus Schwimmen,
28 Joggen, Crosstrainer und Velofahren. Das Krafttraining mache ich in einem
29 Zweiersplit.

30 **Moderator:** Welche Apps benutzt du?

31 **D.:** Zum Tracken der Ernährung habe ich MyFitnessPal und zum Aufschreiben
32 des Krafttrainings nutze ich den Plan vom Fitness. Dort kann ich dann
33 beispielsweise eintragen "Heute habe ich 20 Minuten moderates Laufen gemacht".
34 Und dort trage ich auch die Kraftgeräte und Gewichte ein.

35 **Moderator:** Welche Ziele hast du mit dem Selftracking verfolgt - du hast vorher
36 abnehmen erwähnt? Wie hast du das definiert?

37 **D.:** Also das Abnehmen.... Ich war immer übergewichtig und habe plötzlich
38 stark zugenommen. Durch das Tracking esse ich viel bewusster. Ich probiere
39 sechsmal in der Woche nicht über die vorgegebene Kalorienbilanz zu gehen. Und
40 zum Beispiel am siebten Tag, wenn ich irgendwo eingeladen bin oder auswärts
41 essen gehe, oder Mittagessen...dann schaue ich wirklich, dass ich nur gesundes
42 Essen bestellen, nicht einfach eine ganze Pizza für mich allein.

43 **Moderator:** Wie hat sich denn das Tracking genau auf dein Ernährungs- und
44 Bewegungsverhalten ausgewirkt?

45 **D.:** Auf mein Ernährungsverhalten hat es sich sehr positiv ausgewirkt. In
46 der Zeitspanne, in der ich jeweils aufhöre zu tracken,. sagen wir zwei Wochen
47 lang, und dann nehme ich zu...dann frage ich mich immer "Hey, was habe ich
48 falsch gemacht, ich esse ja eigentlich gleich?". Aber mir fällt es durch das
49 Nicht-Tracken einfach nicht auf, wie viel ich über den Tag verteilt unbewusst
50 und zwischendurch esse. Und da hilft mir das tracken sehr. Und auch zum einfach
51 wissen, wie viele Nährstoffe die Nahrungsmittel haben, ist es einfacher, wenn
52 man es tracken statt googeln kann. So kann ich direkt schauen, wie ich pro Tag

53 auf meine 150 Gramm Protein komme.

54 **Moderator:** Also du isst in den Phasen, in denen du nicht trackst, mittlerweile

55 auch bewusster?

56 **D.:** Ich versuche es. Aber mit dem Tracken ist es einfacher. Es ist zwar

57 auch mühsam, man muss sich Zeit nehmen. Seit ich studiere *ehhhhm*, setze ich

58 mich nicht mehr so viel damit auseinander, wie auch schon. Vor etwa drei oder

59 vier Jahren sah das alles etwas anders aus. Da hatte ich noch mehr Zeit, mich

60 bewusster mit allem auseinanderzusetzen. Man ist sich gar nicht bewusst, wie

61 viel Zeit es in Anspruch nimmt.

62 **Moderator:** Was hast du beim Sportverhalten gemerkt?

63 **D.:** Also durch das Tracken direkt habe ich jetzt nichts im Training

64 gemerkt. Ich wechsele meinen Trainingsplan auch alle zwei Monate oder so,

65 gemeinsam mit meinem Fitnesstrainer. Da sehen wir dann, ob das Training etwas

66 genützt hat und was geändert werden muss. Das ist sozusagen mein Tracken beim

67 Sport. Also dort mache ich dann auch immer eine Fitnessmessung.

68 **Moderator:** Wie fühlst du dich, wenn du einen Tag nicht trackst?

69 **D.:** Komisch *lacht*. Es ist so...also würde man etwas das Gewohnheit ist,

70 zum Beispiel Wasser trinken, am nächsten Tag einfach nicht machen. Das ist auch

71 komisch. *lacht*

72 **Moderator:** Was hast du durch das Tracking über deinen eigenen Körper gelernt?

73 **D.:** *Ehm*...welche Nahrungsmittel ich zu mir nehmen kann. Klar, das ist

74 nicht mit einer Metabolic-Diät zu vergleichen. Aber wenn man auf sechs oder

75 sieben Wochen trackt, dann lernt man seinen Körper kennen. Niemand anders weiss,

76 was einem selber gut tut, ausser man selber. Sei es jetzt jeden Tag zwei Gläser

77 Milch trinken und man nimmt nicht ab...und dann lässt man es weg und plötzlich

78 nimmt man ab. Es ist sehr gut, um seinen Körper kennenzulernen und zu wissen, auf

79 welche Lebensmittel man wie reagiert. Finde ich.

80 **Moderator:** Hast du deine Daten bzw. tauschst du deine Daten mit anderen aus

81 oder vergleichst du dich über Apps, Foren oder soziale Medien?

82 **D.:** Vergleichen über Apps nicht. Austauschen ja: Ich schicke hin und da

83 meinem Trainer Screenshots von meiner Ernährung. Dann sagt er zum Beispiel "Du

84 warst diese Woche jetzt in einem starken Kaloriendefizit, schau, dass du
85 nächste Woche etwas mehr isst". Nicht, dass ich dann drei bis vier Wochen mit zu
86 starken Kaloriendefizit einen enormen Rückschlag habe und der Jojo-Effekt
87 eintritt.

88 **Moderator:** Und auf den sozialen Medien? Schaust du Fitnessergebnisse oder
89 Ernährung von anderen an?

90 **D.:** Ja. Ich habe jetzt auch ein neues App, da gibt es unter anderem auf
91 Facebook Communities. Da kann man sich anmelden, und wird aufgenommen. Aber nur
92 wenn man das App hat. Da gibt es dann täglich Fragen, die andere Stellen und man
93 selber kann Fragen stellen. Man kann sich gegenseitig helfen und unterstützen.

94 Wenn jemand zum Beispiel fragt, was für Tube-Bänder benutzt ihr, dann bekommt
95 sie etwa 20 verschiedene Antworten. Es liefert mir Ideen, ich habe es auch schon
96 ein oder zweimal gebraucht.

97 **Moderator:** Motiviert es dich dann eher, die Ergebnisse von anderen zu sehen
98 oder wie ist das mit Stress oder Druck?

99 **D.:** Ja. Also...grösstenteils motiviert es mich. Ich gebe mir dann quasi
100 einen Arschtritt, dass ich wieder stärker darauf achten muss. Und anderweitig
101 muss ich sagen, dass es mich auch ein bisschen nervt. Weil ich mache schon recht
102 viel für meinen Körper und sehe recht langsam Erfolg. Andere können vielleicht
103 in drei Wochen fünf Kilo abnehmen und hat in einem Jahr erreicht, für das du
104 selber vielleicht vier Jahre brauchst. Weil halt jeder Körper anders arbeitet.

105 Sowas kann einem dann auch nicht guttun. Darum lasse ich mich nicht gross
106 darauf ein. Es motiviert mich, wenn ich sehe, dass es bei den anderen
107 funktioniert und also bei mir auch klappen kann. Aber ich vergleiche mich jetzt
108 nicht jede 6. Woche mit anderen Körpern.

109 **Moderator:** Jetzt kommen wir zum Einfluss des Trackings auf deine
110 Alltagsgestaltung. Welche Veränderungen in deinem Tagesablauf stellst du durch
111 das Tracken fest?

112 **D.:** Wenn ich die Hälfte vom Tag lang weiss, dass ich nur noch 300 Kalorien
113 übrig habe, dann esse ich halt zum Abendessen rohes Gemüse mit drei Scheiben
114 Pouletaufschnitt oder so. Das bringt es mir dann schon auch. Oft tracke ich

115 schon einen Tag vorher. Wenn ich den Ernährungsplan habe, dann tracke ich Sachen
116 und sehe, dass ich am Ende 300 Kalorien mehr essen kann, dann kann ich mir
117 eintragen, dass ich am Mittag zum Beispiel nochmal 100 Gramm Poulet mehr esse.

118 **Moderator:** Also du planst gerne den Tag voraus?

119 **D.:** Ja. Allgemein. Nicht nur die Ernährung. *lacht*

120 **Moderator:** Bist du durch das Tracking motivierter dein Fitnesstraining
121 anzugehen?

122 **D.:** Hmm jaaa motivierter nicht. Aber die Motivation ist schon da. Es ist
123 für mich jetzt nicht, was mich stärker fürs Training motiviert. Es ist etwas,
124 dass ich einfach zusätzlich mache.

125 **Moderator:** Welchen Motivationsfaktor hat für dich dann noch die Analyse von
126 App? Oder auch ein Feedback von deinem Trainer?

127 **D.:** Also wenn mein Trainer mir ein Feedback gibt dann motiviert mich das
128 viel mehr wie das tracken. Zum Beispiel durch das Tracken, sehe ich nur, wie
129 viele Kalorien ich zu mir nehme. Aber ich sehe nicht, was sich optisch bei mir
130 oder an meiner Körperzusammensetzung verändert. Wenn ich wieder Muskeln
131 zugenommen habe und das Fett dafür weg ist - und ich das nur tracken würde - das
132 Gewicht geht ja dann nicht runter - aber optisch ist es eine Veränderung, auch
133 wenn das Gewicht über zwei Monate gleichbleibt. Weil Muskeln sind ja auch
134 schwerer als Fett. Wenn ich also die Messung bei meinem Trainer habe, dann
135 motiviert mich das mehr, als nur das Tracken.

136 **Moderator:** Setzt du dir Tagesziele und überprüfst diese regelmässig?

137 **D.:** Ja. Und ich sage mir dann manchmal vorher "Morgen nichts Süsses" und
138 das setze ich mir als Ziel. Wenn ich das schaffe, dann finde ich das gut. Und
139 wenn ich es nicht schaffe, dann schreibe ich es mir am Abend nochmal auf und
140 sage mir "Morgen nichts Süsses". Das sind so Kleinigkeiten. Und dann sage ich
141 zum Beispiel "Zwar nichts Süsses, dafür aber auch mal 100 Kalorien mehr". Also
142 beim Essen will ich täglich auf 1600 Kalorien kommen. Das liegt einfach unter
143 meinem Umsatz, den ich verbrauche. Und trainingsmässig habe ich das Ziel, dass
144 ich an den Tagen, an denen ich das Training geplant habe, auch gehe. Und wenn ich
145 dann wirklich gar keine Lust habe, wenn ich merke, dass ich körperlich voll

146	kaputt bin, dann gehe ich auch mal nicht obwohl es mein Ziel war - aber nicht
147	weil mich eine Kollegin gefragt hat, ob ich Zeit habe - das würde ich dann um
148	eine Stunde verschieben.
149	Moderator: Wie geht es dir, wenn du deine Ziele nicht erreichst?
150	D.: Also auf den Tag gesehen, finde ich es nicht so schlimm. Aber...wenn
151	ich es eine Woche nichts schaffe, dann finde ich es scheisse. Dann muss ich
152	wissen "Hey, nächste Woche muss ich etwas ändern". Weil es bringt mir ja nichts,
153	wenn ich Sachen tracke und es nicht einhalte. Ich finde jetzt einmal pro Woche
154	ist es nicht schlimm, wenn man 200 Kalorien über dem Kalorienziel isst. Das wird
155	mich nicht gerade zurückwerfen und ich werde auch nicht sofort wieder 1 Kilo
156	zunehmen. Aber wenn es jeden Tag so ist, dass ich 50 oder 100 Kalorien zu viel
157	esse. Auf die Woche aus sind das dann schnell 700 Kalorien mehr, wo man einfach
158	mal so nebenbei zu sich nimmt. Und das kann einen schon daran hindern sein Ziel
159	zu erreichen.
160	Moderator: Wie gehst du in diesem Fall damit um, wenn du es nicht erreichst?
161	D.: Kompensieren ist dann schwer, da ich schon im Training war und am
162	siebten Tag der Woche bin. Für diese Woche lasse ich es dann einfach sein und
163	schaue, dass ich auf den nächsten drei bis vier Tagen nochmal je 100 Kalorien
164	weniger esse. So kann ich es schon kompensieren. Aber ich gehe jetzt nicht dann
165	2.5h statt 1.5h ins Training. Ich schaue die ganze Woche an.
166	Moderator: Jetzt lese ich dir eine Situation vor. Am besten versetzt du dich in
167	die Zeit, in der du dieses "zwanghaftere" tracken hattest: Du gehst gemäss
168	Wochenplan jeden Montag ins Fitnessstudio und isst anschliessend immer um 18 Uhr
169	deine letzte Mahlzeit. Spontan musst du länger im Büro bleiben und kannst
170	frühestens um 19 Uhr im Fitnessstudio sein, was bedeutet, dass du viel später
171	essen kannst. Wie geht es dir und wie handelst du?
172	D.: Also mir geht es wahrscheinlich scheisse...sooooo.....früher. Jetzt
173	würde ich sagen "Ach komm, das gibt es mal". Aber damals wäre das gar nicht
174	gegangen, dass ich mein Training verschoben hätte. Und wegen dem Essen - ich
175	finde, man sollte immer Kohlenhydrate dabei haben, dass man diese vor dem
176	Training noch essen kann. Was bei mir auch beim Arbeiten gehen würde, so

177	Dinkelcracker zum Beispiel. Und dann einfach nach dem Training..dass man dann
178	eiweisshaltig isst. Ich würde jetzt auch keinen Salat essen. Ich würde lieber
179	Paprika und Magerquark essen oder mit Poulet anbraten.
180	Moderator: Kannst du Gründe nennen, aus denen du manchmal nicht trackst?
181	D.: Weil es mich anscheisst *lacht*. Unter anderem schon auch. Aber wenn
182	ich zum Beispiel in einem Restaurant bin - mein Freund nimmt eine Pizza und ich
183	einen Poulet-Salat - und dann will ich von ihm probieren, das heisst zwei Finger
184	breit. Dann finde ich das so unnötig das zu tracken. Obwohl man das ja sollte,
185	weil das ja auch Kalorien hat. Aber das mache ich nicht, das ist ein Grund. Ich
186	finde das auch schwer, wie will man ein zwei Finger breites Stück Pizza denn
187	tracken? Da müsste man ja dann 0.2 Slices Pizza angeben. Und nicht 1
188	Stück..jaaa.
189	Moderator: Machst du denn manchmal auch bewusste Pausen vom Tracking?
190	D.: Ja. Wenn ich zum Beispiel Wochen mit vorgegebenem Ernährungsplan habe,
191	dann muss ich dann nicht aufzeichnen. Das hat es jetzt gegeben, als ich
192	definierter sein wollte. Da habe ich dann strikt 8 Wochen nach Plan gegessen,
193	genau das was drauf war und das nicht getrackt. Da stand dann zum Beispiel 200
194	Gramm Poulet und 100 Gramm Reis, dann esse ich das. Auch wenn ich dann 300
195	Kalorien über meinem Bedarf bin an einem Tag. Aber das hat dann ja einen
196	bestimmten Grund, am nächsten Tag esse ich dann weniger. Zum Beispiel gibt es am
197	Abend keine Kohlenhydrate, aber dann am Morgen, Haferflocken oder so.
198	Moderator: Gut. Weiss dein Umfeld von deinem Trackingverhalten? Wie sind
199	Kollegen und Familie damit umgegangen?
200	D.: *lacht* Also familiär musste ich viel hören, ich sei doch krank. Das
201	sei nicht mehr gesund. Und ich mache meinen Körper so kaputt, da habe ich viel
202	gehört, vor allem vor ein oder zwei Jahren. Dann bin ich auch mit meinem Freund
203	zusammengekommen. Und dann...war es für ihn auch ein bisschen komisch, dass
204	ich das so mache, da er mir dann so nahestand. Aber er fand, dass ich es ja für
205	mich mache und er ja nicht mitmachen muss. Von dem her.... und von den
206	Kolleginnen höre ich heute noch - wenn ich sage, dass ich jetzt nicht essen
207	gehen will, oder Salat statt Pizza bestelle - dann höre ich schon ab und zu

208 Sprüche wie "Du übertreibst es doch", oder "Schau dich mal an, du bist gar nicht
209 mehr fett", "Du hast doch mega viele Muskeln, das ist ja gar nicht mehr schön"
210 oder eine Zeit lang musste ich hören "Du bist ja ziemlich männlich geworden".
211 *Ehm", das tut halt manchmal schon weh. Aber jetzt bin ich auch nicht mehr in
212 dem Extrem, in dem ich mal war. Es geht mir ab und zu dann auch psychisch nicht
213 gut dabei. Wenn ich zum Beispiel Schokolade sehe, dann esse ich es einfach. Und
214 ja, klar ich nehme dann nicht ab. Und dann bin ich sauer auf mich. Aber dann
215 muss ich sagen, dass es nicht mehr so krass wie früher sein soll und ich das gar
216 nicht mehr will. Würde ich es so wollen, würde ich es wieder schaffen - ich habe
217 es ja schonmal geschafft. Es ist so wie...Wenn man etwas noch nie hatte, dann
218 weiss man gar nicht wie es sich anfühlt, wenn man es hat. Aber wenn man es mal
219 hatte und dann nicht mehr. Dann will man es entweder wirklich zurück oder man
220 ist mit dem zufrieden, wie es jetzt ist.

221 **Moderator:** Wie bist du mit spontanen Änderungen umgegangen? Wenn eine Kollegin
222 dich zum Beispiel gefragt hat, ob du spontan mit ins Kino kommst, oder etwas
223 essen oder trinken? Wie standest du dazu?

224 **D.:** Vor zwei Jahren hätte ich gesagt, spontane Sachen gehen gar nicht. Das
225 ging gar nicht. Ich war recht strukturiert. Ich war immer von 5 bis halb 7 im
226 Training. Bis ich gegessen hatte war halb 8 oder 8 und dann konnte ich raus
227 gehen. Vorher nicht. Und jetzt, wenn mich jetzt eine Kollegin anfragt, die ich
228 lange nicht gesehen habe, oder es kompliziert ist sich zu treffen, dann muss ich
229 sagen "Gut, morgen ist jetzt mal okay". Es ist Lebensqualität auf die man
230 ziemlich verzichtet, wenn man so stur und strukturiert lebt. Vom Essen her bin
231 ich schon so, dass ich nicht gerne auswärts essen gehe. Und wenn, dann gehe ich
232 wirklich in ein Restaurant und bestelle einen Salat mit Poulet, wo sie
233 Balsamico, Essig und Öl dazu servieren. Dann können alle anderen essen was sie
234 wollen und ich habe trotzdem das Gesundere. Dann müssen sie aber auch nicht
235 blöd tun, und fragen, warum ich jetzt da nicht mitesse, obwohl ich dann ein paar
236 Nachos essen möchte. Dadurch, dass ich einen Salat gegessen habe, kann ich mir
237 das noch leisten und ich bin ja mit Kollegen unterwegs. Dann esse ich auch mal
238 vier oder fünf Nachos. Früher wäre das gar nicht gegangen. Also ich kam damit

239 gar nicht klar. Dadurch habe ich jetzt eine Balance bekommen.

240 **Moderator:** Insgesamt auf einer Skala von 1 (negativ) bis 10 (positiv): Wie

241 bewertest du das regelmässige Tracking? Und wie begründest du deine Antwort?

242 **D.:** Ja... sicher keine 10. Weil man soll einfach nicht so leben, dass man

243 sich die ganze Zeit unter Kontrolle haben muss. Man soll sich hin und wieder auch

244 Sachen gönnen und daraus lernen. Aber an sich finde ich es eine gute Sache,

245 darum eine 8. Also schon über 5.

246 **Moderator:** Wem und aus welchem Grund empfiehlst du sich zu tracken?

247 **D.:** Den Profis gar nicht, weil sie wissen ja, wie sie damit umgehen

248 müssen. Für die Leute, die gerne mittels Kalorienbilanz abnehmen wollen, die

249 können es mal versuchen. Aber das heisst nicht, dass sie dann zwischen einem

250 Schokoriegel und Brot entscheiden sollen - nur weil beides gleich viele Kalorien

251 hat. Und man dann anfängt auf das Brot zu verzichten und die Schokolade zu

252 nehmen. Das kann man vielleicht einmal in der Woche machen, aber sicher nicht

253 oft. Weil dann bringt es ja nichts sich zu tracken und abnehmen zu wollen. Also

254 es macht für mich wenig Sinn. Auch wenn man auf die Kalorien schaut, soll man

255 auf die Makrowerte achten. Aber für Einsteiger und Übergewichtige ist es sicher

256 sinnvoll sich zu tracken. Weil bei diesen ist es wirklich so, dass sie zu viele

257 Kalorien zuführen. Und für die ist es sicher nicht schlecht, dass sie abnehmen

258 werden und am Anfang auch viel Wasser verlieren. Wenn sie sich einfach mal

259 tracken würden. Aber jetzt jemand der sich auf einen Wettkampf vorbereitet - ich

260 weiss nicht wie gut der Person das Tracking dann für die Motivation tut. Diese

261 Person hat ja dann oft einen Ernährungsplan und ernährt sich in dieser Zeit nur

262 für das mit dem was draufsteht.

263 **Moderator:** Gibt es auch Gründe, aus denen du davon abraten würdest?

264 **D.:** Ja, dass man sich zu fest Einsteiger und gleichzeitig die

265 Lebensqualität vergisst. Ich verstehe zum Beispiel Menschen nicht, also damit

266 meine ich Frauen, die unter 60 Kilo wiegen und muskulös sind...und wenn sie dann

267 mal etwas Süsses essen wollen und nur einen Bruchteil davon nehmen, weil sie

268 Angst haben zuzunehmen. Nein, das zeigt mir, dass diese Person dann auch eine

269 Essstörung hat. Es kann schon dazu führen, wenn man sich zu fest in die Sache

270 steigert. Und man gar nicht merkt, wie krank man eigentlich ist und einfach

271 damit weitermacht. Das ist halt so das Risiko vom Tracking.

272 **Moderator:** Gut - hast du sonst allgemein zum Tracking etwas zu ergänzen?

273 Irgendwelche Erlebnisse, die dich geprägt haben?

274 **D.:** Ja, ich habe durch das Tracking 30 Kilo abgenommen. Also vor allem

275 Fett. Auf das habe ich wieder 6 oder 7 Kilo Muskeln aufgebaut, dann bin ich halt

276 logisch nicht mehr unter 60 Kilo oder. Und auch..ja das ist das mit dem App über

277 die Ernährung. Mit dem Fitnessapp habe ich erreicht, dass die Muskeln besser zum

278 Vorschein kommen und ich definierter bin. Das hatte ich mal und das will ich

279 wieder zurück.

280 **Moderator:** Gut, dann wären wir jetzt am Ende. Vielen Dank für das Gespräch.

Interview 5 (E.)

1 **Moderator:** Ich begrüße dich herzlich zu unserem Interview. Ist es in Ordnung,

2 wenn ich das Gespräch aufnehme?

3 **E.:** Natürlich, ist für mich in Ordnung.

4 **Moderator:** Wie alt bist du und in welchem Bereich arbeitest du?

5 **E.:** Als ich bin 19 Jahre alt und arbeite in der Gesundheitsbranche als

6 {Beruf}.

7 **Moderator:** In welchem Zeitraum hast du dich selbst getrackt - von wann bis

8 wann?

9 **E.:** Also bei mir gibts beim Tracken immer Phasen wo ich mehr oder weniger

10 schaue. Ich habe einen Fitnesstracker, den trage ich täglich, seit ich ihn habe,

11 etwa seit einem Jahr. Und kontrolliere mich so selber also je nach Ziel mehr

12 oder weniger. Angefangen habe ich vor einem Jahr. Mit dem Tracken von Ernährung

13 habe ich schon einiges früher angefangen. Seit ich eigentlich mit dem Training

14 angefangen habe, etwas über zwei Jahre würde ich sagen. Genau, da habe ich

15 gleichzeitig mit Training und Ernährung angefangen.

16 **Moderator:** Aus welchen Gründen hast du mit dem Tracking angefangen? Also es

17 bezieht sich jetzt immer auf Ernährung und Bewegung bzw. Fitness.

18 **E.:** Ich habe damit angefangen, da ich mit Kraftsport angefangen habe, also

19 einfach so hobbymäßig im Fitnessstudio. Aber dann dachte ich mit "Ich gehe
20 jetzt nicht einfach nur trainieren, sondern schaue auch auf meine Ernährung".
21 Ich will ja nicht die ganze Zeit trainieren und dann blöd gesagt nicht wissen
22 was ich esse. Und dann habe ich gedacht ich kontrolliere mich so selber, auch um
23 zu wissen, wie das alles funktioniert. Gerade auch in Bezug auf Ernährung, zu
24 wissen, wie viele Kalorien haben die Lebensmittel, die ich esse. Am Anfang hatte
25 ich gar keine Ahnung, deshalb habe ich angefangen, darauf zu schauen. So halt
26 einfach.

27 **Moderator:** Welche Bereiche trackst du alles?

28 **E.:** Genau also ich achte bei meiner Ernährung auf die Kalorien. Sonst
29 schaue ich auf die Schritte, die ich jeden Tag mache. Ich trage ja eine Uhr. Das
30 sind die wichtigsten Sachen für mich. Es zeigt dann automatisch auch an viele
31 Kilometer ich gelaufen bin und so.

32 **Moderator:** Und welche Apps benutzt du?

33 **E.:** Also die App der Garmin-Uhr für meine Aktivitäten. Und sonst fürs
34 Tracken der Ernährung benutze ich MyFitnessPal, wo man auch das Essen scannen
35 kann.

36 **Moderator:** Welche Ziele hast bzw. verfolgst du mit dem Selftracking? Wie
37 definierst du diese?

38 **E.:** Ziele, die ich verfolge....einfach, dass ich...also ich habe für
39 meinen Körper verschiedene Ziele. Wenn ich strikter achte, damit habe ich jetzt
40 diese Woche wieder angefangen, dann will ich mich für den Sommer vorbereiten,
41 jetzt die nächsten drei Monate, dann achte ich darauf, dass ich weniger Kalorien
42 esse, als dass ich verbrauche. Dadurch will ich abnehmen, aber auf keine Fälle
43 drastisch. Ich würde niemals 1000 Kalorien pro Tag ins Defizit, ich schaue, dass
44 es jeweils 200 bis 300 Kalorien sind. Dass es langsam geht, aber ich trotzdem
45 Erfolg habe. Dann gibt es wieder Phasen, in denen es mich fast gar nicht
46 interessiert. Also, ich achte immer ein bisschen. Aber dann tracke ich nicht so
47 intensiv. Dann schaue ich einfach, dass ich genug Schritte mache und mich genug
48 bewege. Und dass das Essen dazu stimmt.

49 **Moderator:** Wie wirkt sich das Tracking auf dein Sport- und Ernährungsverhalten

50 aus?

51 **E.:** Es ist ein bisschen psychisch sogar schon würde ich sagen. Wenn ich
52 mir das Ziel setze, ich will jetzt 10'000 Schritte am Tag laufen. Dann macht es
53 mich psychisch ehrlich gesagt ein bisschen wahnsinnig. Weil ich mir dann sage,
54 dass ich nochmal eine Runde laufen gehen muss. Einfach dadurch. Oder wenn ich
55 sage, dass ich 2000 Kalorien am Tag verbrauchen will, damit ich so und so viel
56 essen kann, dann mache ich sonst nochmal extra etwas, einfach, damit ich es
57 schaffe. Das ist schon psychisch. Vielleicht weisst du was ich meine. Und dann
58 wirkt sich das schon auf mich selber aus, dass ich mir einen Drang setze. Dass
59 ich etwas mache und das erreiche. Mit der Uhr vor allem, weil ich die immer
60 an habe und sie mir genau sagt, was ich gemacht habe.

61 **Moderator:** Und wie sieht es bei der Ernährung aus?

62 **E.:** Ja. Also jetzt mittlerweile, da ich es schon länger mache, weiss ich
63 was wie viele Kalorien hat. Und ich schaue auch auf Proteine und nehme darum
64 eher Lebensmittel mit mehr Protein. Meine ganze Ernährung hat sich dadurch
65 Umgestellt. Ich esse bewusster, weil ich weiss, was es in den Produkten hat. Am
66 Anfang weiss man dann einfach, das hat so und so viel Eiweiss und durch das
67 nehme ich automatisch lieber diese Sachen.

68 **Moderator:** Und wie fühlst du dich jetzt, wenn du einen Tag ohne Tracking bzw.
69 Fitnesstracker verbringst?

70 **E.:** Wie ich mich fühle...mittlerweile normal. Früher fand ich es komisch
71 ohne, weil ich meine eigene Kontrolle nicht mehr hatte. Ich war abhängig davon
72 zu wissen, wie viele Schritte ich gemacht habe und wie viele Kalorien ich
73 verbraucht habe. Aber jetzt mittlerweile kann ich es auch gut mal ablegen ohne
74 den Drang zu haben, zu wissen, bei wie vielen Kalorien ich stehe. Es ist
75 eigentlich eh jeden Tag circa gleich, vor allem wenn ich arbeite. Darum weiss
76 ich auch was meine Grundlage ist. Aber am Anfang als ich die Uhr neu hatte
77 wollte ich es immer wissen und meinen Körper kontrollieren. So einfach. Aber
78 mittlerweile kann ich ihn auch eine Woche daheimlassen.

79 **Moderator:** Da kommen wir gerade zur nächsten Frage. Was hast du durch das
80 Tracking über deinen eigenen Körper gelernt?

81 **E.:** Durch das Tracken habe ich gelernt, dass ich meinen Körper
82 kontrollieren kann. Ich weiss, wenn ich mich so viel bewege, dann kann ich auch
83 so viel essen. Ich kann meine Figur dadurch kontrollieren. So einfach. Und es
84 ist schon eine Kontrolle, aber das ist auch gut. Man weiss selber was man kann,
85 so lange es nicht ins gestörte Verhalten fällt. Würde ich sagen.

86 **Moderator:** Tauschst du deine Daten mit anderen aus? Oder vergleichst du über
87 Apps, Foren bzw. soziale Medien?

88 **E.:** Also.. es gibt einfach ein paar Leute, die eine Uhr von der gleichen
89 Marke haben und bei der App kann man sich dann verbinden und den anderen
90 herausfordern oder so. Aber ich muss jetzt nicht auf Social Media posten "Wow,
91 ich habe heute 20'000 Schritte gemacht" und damit angeben. Es ist mehr unter
92 Kollegen, um zu sehen, wie viel sich die anderen bewegen. Aber es muss nicht
93 öffentlich sein. Wirklich nur Kollegen und Familie. Aber das geht nur mit
94 Leuten, die auch eine Garmin-Uhr haben. So einfach. Aber nicht, dass ich mich
95 damit jetzt präsentieren muss.

96 **Moderator:** Und wie gehst du damit um, dass andere bessere Ergebnisse haben?

97 **E.:** Das macht mir gar nichts aus. Das ist mir egal. Weil...es ist
98 schlussendlich mein Körper und ich weiss, wie viel ich mich bewegen will. Wenn
99 Leute bessere Ergebnisse haben, dann ist das schön für sie. Aber es ist jetzt
100 nicht so, dass mich das jetzt stresse dazu mich mehr zu bewegen. Solange ich mit
101 meinen Ergebnissen zufrieden bin.

102 **Moderator:** Und auf sozialen Medien: Folgst du da Fitnessseiten, die die
103 motivieren oder wie wirkt das auf dich?

104 **E.:** Also es gibt viele Leute, die ich fitnessmässig verfolge. Und das
105 motiviert mich dann eher. Weil diese Leute halt Sport machen und ich auch. Darum
106 interessiert mich ihre Leidenschaft und wenn sie ins Training gehen, motiviert
107 mich das auch zum Gehen. Aber nicht so, dass ich mich jetzt vergleichen muss.

108 Klar gibts das mal. Wenn halt so Influencer ein Bild posten, wo sie ihre
109 perfekte Figur zeigen, dann denke ich mir schon mal "Wow, so würde ich auch
110 gerne aussehen." Aber das ist dann einfach nur so eine Schau auf Instagram.

111 Jeder Körper ist halt anders. Und...deswegen sollte man sich nicht zu fest

112	vergleichen. Es ist mehr eine Inspiration für mich. Und nicht, dass ich denke,
113	dass ich genauso sein will.
114	Moderator: Jetzt kommen wir zum Einfluss des Trackings auf deine
115	Alltagsgestaltung. Welche Veränderungen in deinem Tagesablauf stellst du durch
116	das Tracken in deinem Tagesablauf fest?
117	E.: Einfach allgemein: Ich bewege mich mehr seit ich den Fitnessstracker
118	habe. Wenn ich sehe, dass ich zu wenig Schritte gemacht habe, dann würde ich
119	jetzt eher noch ein bisschen laufen gehen, um mein Ziel zu erreichen. Oder ich
120	nehme eher die Treppe statt dem Lift. So. Es pusht mich, dass ich mich mehr
121	bewege. Bei der Ernährung...der Einfluss....seit ich das mache habe ich viel
122	geregeltere Mahlzeiten. Ich koche immer vor. Ich überlege mir eher mal, ob ich
123	etwas noch essen soll oder nicht. Da ich vorkoche, habe ich ja meine Mahlzeiten
124	und weiss was ich am nächsten Tag esse. So halt einfach. Ich habe mehr Struktur
125	im Tag durch das Tracken.
126	Moderator: Bist du durch das Tracking motivierter dein Fitnessstraining
127	anzugehen?
128	E.: Ja. Definitiv. *lacht* Wenn ich tracke, dann will ich mich mehr
129	bewegen, dann will ich richtig essen, dass ich den bestmöglichen Erfolg habe.
130	Das pusht mich mehr ins Training zu gehen.
131	Moderator: Hat es einen Motivationsfaktor für dich, wenn du die Analyse der App
132	siehst?
133	E.: So fern sie positiv ist: Ja. Dann motiviert es mich. Aber wenn ich
134	jetzt sehe - also es gibt immer Tage, an denen man sich weniger bewegt - aber
135	wenn ich das so sehe, dann weiss ich, dass ich mich am nächsten Tag mehr bewegen
136	sollte. Aber es motiviert schon auch, wenn man gut ist. Es zeigt bei der Uhr
137	auch an, dass man am nächsten Tag so und so viele Schritte machen muss, um sein
138	Ziel wieder zu erreichen.
139	Moderator: Setzt du dir Tagesziele? Und wie überprüfst du diese?
140	E.: Ich habe einfach so als Tagesziel, dass ich die 10'000 Schritte
141	erreiche. Meistens erreiche ich das eh, oft sind es auch mehr, 15'000 oder so.
142	Und dann habe ich das eigentlich. Und bei den Kalorien kommt es darauf an, ob

143	ich abnehmen will, oder mein Gewicht halten. Dann habe ich einfach die Grundlage
144	2000 oder weniger Kalorien. Und so schaue ich einfach immer am Abend und sonst
145	bewege ich mich mehr oder esse einfach weniger.
146	Moderator: Wie gehts dir, wenn du dein Ziel nicht erreichst?
147	E.: Wie mir dann geht... Dann versuche ich es einfach am nächsten Tag
148	besser zu machen. Jetzt nicht, dass es einen mega Einfluss hat und ich mich
149	schlecht fühle, wenn ich mal ein paar hundert Schritte zu wenig habe. Ich
150	versuche dann einfach am nächsten Tag mich wieder mehr zu bewegen. Das kommt
151	halt auch immer darauf an, ob ich ins Training gehe oder nicht. Durch das wird
152	es auch beeinflusst. Aber nicht, dass ich mich schlecht fühle oder einfach
153	nichts mehr esse, definitiv nicht. Das kann man dann am nächsten Tag wieder
154	ausgleichen.
155	Moderator: Wie oft gehst du ins Training?
156	E.: Circa 4x in der Woche gehe ich ins Fitnessstudio. Im Sommer fange ich
157	dann wieder an zu joggen. Fitnessstudio probiere ich wirklich 4x in der Woche zu
158	gehen.
159	Moderator: Also ich schildere dir jetzt eine Situation vor. Am besten versetzt
160	du dich in die Zeit, in der du dieses "zwanghaftere" tracken hattest: Du gehst
161	gemäss Wochenplan jeden Montag ins Fitnessstudio und isst anschliessend immer um
162	18 Uhr deine letzte Mahlzeit. Spontan musst du länger im Büro bleiben und kannst
163	frühestens um 19 Uhr im Fitnessstudio sein, was bedeutet, dass du viel später
164	essen kannst. Wie geht es dir und wie handelst du?
165	E.: Also ich hätte mich schlecht gefühlt. Früher hätte ich mich schlecht
166	gefühlt. Ich selber bin ein Mensch, der Sachen plant und organisiert. Und wenn
167	ich mir ein Ziel setze, dann will ich es auch so und dann hätte es mich aus der
168	Bahn gebracht. Und dann hätte ich mich tatsächlich schlecht gefühlt, wenn ich
169	mir gesagt hätte, dass ich um 18 Uhr essen soll...und dass ich dann erst um 19
170	Uhr essen kann. Vielleicht wäre ich dann auch so blöd gewesen und hätte nur noch
171	die Hälfte gegessen. So krankhaft. Früher hätte ich so reagiert, wenn der ganze
172	Plan dann nicht mehr aufgeht. Und ich wäre natürlich trotzdem ins Training.
173	Wenigstens das, dann kann man nachher beim Essen ein gutes Gefühl haben. Wenn man

174 im Training war, dann darf man ja auch essen.

175 **Moderator:** Du hast Spontanität erwähnt. Wie hast du auf spontane Sachen

176 reagiert, wenn deine Kolleginnen zum Beispiel spontan ins Kino oder etwas

177 trinken oder essen gehen wollten?

178 **E.:** Uiiii....früher hatte ich das gar nicht gerne! Wenn ich wusste, dass

179 ich meine ganze Ernährung geplant habe und genau wusste, wann ich was essen

180 darf. Und dann kommt ganz spontan plötzlich noch, dass wir ins Kino oder etwas

181 essen gehen. Dann fängt man im Kopf sofort an zu überlegen "Hilfe, es gibt

182 Pizza, das sind nochmal weitere 1000 Kalorien, die du dir gar nicht eingeplant

183 hast." Wenn so etwas spontan kommt, dann fängt man sich schon an zu überlegen,

184 ob man gehen soll oder nicht. Es hat schon einen krassen Einfluss aufs Leben.

185 Man fängt sich ernsthaft an zu überlegen, ob man einfach daheimbleiben soll,

186 damit man keine ungesunde Pizza essen muss. So aber mittlerweile bin ich nicht

187 mehr so schlimm. Das war eher früher, also alles noch so neu war und da hat man

188 sich voll Gedanken gemacht, ob man irgendwo hinsollte oder nicht. Weil Kino oder

189 so halt immer zusätzliche Kalorien sind. Einfach so. *lacht* *Klingt für mich

190 selber mega schlimm grad*

191 **Moderator:** Kannst du Gründe nennen, warum du deinen Tracker vorübergehend mal

192 ablegst oder deine Kalorien nicht aufzeichnest?

193 **E.:** Früher hatte ich ihn immer an. Da gabs es nie. Ich hatte ihn wirklich

194 Tag und Nacht an, zum Schlafen, zum Duschen, egal. Einfach, dass wirklich jede

195 Bewegung aufgezeichnet wurde. Aber heute bin ich nicht mehr so strikt zu mir

196 selber. Weil ich mich mittlerweile auch einfach wohl fühle in meinem Körper. Ich

197 denke es ist, dass ich angekommen bin in meinem Körper und es dadurch erst

198 realisiere wie krankhaft ich mich verhalten habe, dass ich es nicht so extrem

199 nötig habe und man einfach auch leben sollte und sich mal was gönnen. Ohne sich

200 immer zu denken "Wieso". Darum kann ich den Tracker auch mal gut ausziehen. Mein

201 Tag besteht meistens aus den gleichen Aktivitäten, das weiss ich. Und weil ich

202 auch nicht immer so strikt schaue. Jetzt habe ich ja wieder angefangen. Jetzt

203 kommt ja dann der Sommer und...ich setze mir auch keine unrealistischen Ziele

204 wie 20 kg abnehmen - das auf jeden Fall nicht - aber halt einfach wieder ein

205 bisschen definieren den Körper, so 2 bis 3 Kilo abnehmen. Ich gehe es jetzt auch
206 viel entspannter an. Ich gehe es dieses Jahr wirklich entspannter an als letztes
207 Jahr. Schon klar will ich darauf achten, aber es kann immer etwas dazwischen
208 kommen....und dass ich mir bewusst bin, dass ich mir auch was gönnen kann. Ich
209 bereite mich nicht für einen Wettkampf vor, wo ich jede Kalorie strikt zählen
210 muss. Halt einfach, dass man mal wieder darauf achtet. Jetzt im Winter habe ich
211 gegessen was ich wollte und fand es nicht so schlimm auch mal mehr zu essen. Ich
212 habe mich auch so wohl gefühlt in meinem Körper. Aber jetzt in der Phase für den
213 Sommer...dann wenns auf den Winter zugeht kann man dann wieder weniger strikt
214 sein. Also ich zu mir selber. Vor einem Jahr in der strikten Phase habe ich mit
215 wirklich gar nichts gegönnt drei Monate lang. Das war dann kein Leben mehr -
216 kann ich so im Nachhinein sagen. Weil man sich einfach alles verbietet. Und
217 jetzt lebe ich ganz normal und bringe Ernährung und Alltag gut unter einen Hut.
218 **Moderator:** Weiss dein Umfeld von deinem Trackingverhalten? Wie gehen bzw.
219 gingen sie damit um?
220 **E.:** Also die Familie wusste es eher als Kollegen. Also es wussten es schon
221 irgendwie alle, aber Kollegen nahmen es eher lockerer. Die fanden ich soll mein
222 Zeug halt machen. Bei der Familie ist es eher nicht so gut angekommen. Weil sie
223 es halt viel mehr mitbekommen haben, dadurch, dass ich alles vorgekocht habe und
224 alles mit der Waage abgewogen habe. So richtig das typische Verhalten. Und sie
225 haben es halt nicht unterstützt. Damals habe ich das nicht verstanden, warum sie
226 mich nicht verstehen. Und dann kamen immer blöde Sprüche, weil ich mein eigenes
227 Zeug gekocht habe - "Wieso kannst du nicht mit uns mitessen?" oder "Wieso musst
228 du das machen?", "Wieso wiegst du dein ganzes Essen ab?", "Das ist ja
229 krankhaft." - Einfach solche typischen Sprüche kamen da. Jetzt mittlerweile hat
230 sich alles irgendwie eingependelt. Ich koche jetzt immer noch für mich selber.
231 Aber sie haben es akzeptiert, sie haben sich daran gewöhnt.
232 **Moderator:** Bist du denn in dieser Hinsicht denn auch ein bisschen spontaner
233 geworden? Also was gemeinsam oder auswärts essen angeht?
234 **E.:** Ja, definitiv. Früher bin ich nie mitgegangen, wenn wir auswärts essen
235 gegangen sind, weil ich nicht wusste, wie dort gekocht wird. Und dachte immer

236 "Hilfe, die kochen alle so ungesund." Aber jetzt...kann ich das gut mal. Es ist
237 einfach mehr im Alltag integriert, dass man das gut kann und ich gut auch mal
238 mit der Familie mitessen kann. Zu auswärts essen stand ich gar nicht gut. Ich
239 habe immer mein Zeug mitgenommen, weil ich dann wusste, was ich gemacht habe,
240 wie viel Fett es daran hat und wie viele Kalorien es hat. Wenn ich irgendwo
241 auswärts bin...dann ist es meistens abgepacktes Essen, das unnötige Kalorien drin
242 hat und dann hatte ich sofort das Gefühl "Hilfe, das ist viel zu viel." Ja so..
243 Aber jetzt koche ich immer noch selber, aber ich kann auch gut mal ein Brötchen
244 holen gehen, wenn es schnell gehen muss. Es ist einfach die Balance. Dass man
245 alles unter einen Hut bekommt.

246 **Moderator:** Auf einer Skala von 1 (negativ) bis 10 (positiv): Wie bewertest du
247 das Tracking? Mit Begründung gerne.

248 **E.:** Allgemein..*ehm*, eine 7 würde ich sagen. Weil es hat eine positive
249 und eine negative Seite. Wenn man sich nicht im Griff hat, dann finde ich es
250 viel negativer. Aber zu meinem jetzigen Zeitpunkt würde ich es als ziemlich gute
251 Sache bezeichnen. Also ich finde es jetzt eine gute Sache, weil man einfach
252 weiss woran man steht und wie viel man sich bewegt. Wenn man jetzt nicht
253 krankhaft allem nachtrackt, dann finde ich es wirklich gut. Die 3 würde ich
254 jetzt abziehen, weil es immer Phasen geben kann, wo man mal einen Rückfall hat
255 oder das Gefühl hat man kann etwas nicht essen oder muss sich mehr bewegen oder
256 so. Aber im Ganzen finde ich es wirklich eine gute Sache, weil es auch spannend
257 ist. Es nimmt mich manchmal auch einfach Wunder, wie viel ich mich heute bewegt
258 habe. Aber dann nicht mehr mit krankhaftem Hintergedanken.

259 **Moderator:** Wem und aus welchem Grund empfiehlst du sich zu tracken?

260 **E.:** *Ehmm*, ich empfehle es Sportlern sich zu tracken. Vor allem halt eher
261 denen, die ein Ziel haben. Nicht den Möchtegern-Hobbysportlern, die dann einmal
262 in der Woche ins Training gehen und das Gefühl haben, sie werden mega krass.
263 Ausser die, die es machen, um zu schauen, was sie essen. Oder allgemein den
264 Leuten, die es Wunder nimmt, wie viel sie sich bewegen. Oder halt Leute, die nur
265 daheim hocken, dass die mal sehen, wie wenig sie sich bewegen. Aber das sind ja
266 dann meistens Leute, denen ist es dann einfach egal. So und sonst Leute, die

267 einen gesunden Lifestyle habe, damit die sehen, wie viel sie sich bewegen, wie
268 viel man verbraucht. Eigentlich allen Leuten. Je nachdem was sie für eine
269 Ausgangslage haben. Aber jetzt nicht nur einer Art von Menschen.

270 **Moderator:** Gibt es auch Gründe, aus denen du davon abraten würdest?
271 **E.:** Ich würde den Leuten in meiner Anfangsphase davon abraten. Einfach aus
272 dem Grund...es macht einen wirklich krankhaft. Das muss ich ganz ehrlich sagen.
273 Man kommt voll in einen Wahn rein. Man fängt mit Sport an, dann hat man das
274 Gefühl, man muss alles kontrollieren. Und dann, wenn man mal ein bisschen drin
275 ist, dann bekommt man den Drang, dass man sich immer mehr bewegen muss, aber
276 wirklich nicht mehr gesund. Einfach krankhaft. Dann steigert man sich in das
277 rein und man will abnehmen. Das sind jetzt meine persönlichen Erfahrungen -
278 solchen Leuten würde ich es nicht empfehlen. Weil sie sich dann noch viel mehr
279 in das reinstürzen.

280 **Moderator:** Dann vielleicht noch abschliessend - hast du ein Erlebnis, das dich
281 geprägt hat oder die besonders in Erinnerung ist, dir die Augen geöffnet hat?
282 **E.:** Allgemein...nein...es hat mir eher einfach die Augen geöffnet den
283 ganzen Weg zu sehen, seit ich es mache. Weil am Anfang war es voll übertrieben
284 und dann. Ich weiss gar nicht wie das kam. Irgendwann habe ich mich dann einfach
285 gefragt "Wieso mache ich das überhaupt?". Das war dann so eine Frage an mich
286 selber..."Wieso bestrafe ich mich selber damit?". Alle anderen können machen,
287 was sie wollen und sehen gut aus und ich achte darauf und sehe nicht besser aus.
288 So. Und durch das habe ich mir dann überlegt, wieso ich mir mein Leben so zur
289 Qual machen soll. Ohne dass ich mich so strikt kontrolliere und es geht mir
290 immer noch gut. Das ist jetzt nicht von heute auf morgen passiert, es ist auch
291 kein eindrückliches Erlebnis...es ist eher so der ganze Werdegang.

292 **Moderator:** Dann wären wir jetzt am Ende. Hast du noch etwas zu ergänzen?
293 **E.:** Nein..*lacht*

294 **Moderator:** Dann vielen lieben Dank für das Gespräch.

D. Code-Matrix Browser

Der mit MAXQDA erstellte Code-Matrix-Browser zeigt auf, dass im Falle dieser Arbeit eine vergleichbare Stichprobe beigezogen wurde. Je grösser die «Punkte» sind, desto häufiger wurden Segmente in den jeweiligen Transkripten codiert. Hat es gar keinen Punkt, fand im entsprechenden Interview keine Codierung zu dem Subthema statt.

Codesystem	Interview 5	Interview 4	Interview 3	Interview 2	Interview 1
▼ Hintergründe und Motivationen					
Gründe für den Beginn mit Tracking	•	•	•	•	•
▼ Ziele des Selftrackings					
▼ Definierte Ziele	•	•	•	•	•
Umgang mit den Zielen		•			•
Trackingphasen mit regelmässigen Pausen	•	•	•		
Getrackte Bereiche	•	•	•	•	•
Genutzte Apps	•	•	•	•	•
Umgang mit den Daten / Teilen von Ergebnissen					•
▼ Nutzen und Chancen					
Befassung mit dem eigenen Körper	•	•	•	•	•
Verbesserung im Sport	•	•		•	
Wissen über Nahrungsmittel	•	•	•	•	•
Bewusstes Essen	•	•	•	•	•
Kontrolle über Kalorienzufuhr	•	•	•	•	•
Disziplin	•	•	•	•	•
Motivation	•	•	•	•	•
Umgang mit erreichten Zielen	•		•	•	•
▼ Gefahren					
Kontrolle durch Zahlen	•		•	•	•
Auswirkungen auf die Psyche	•	•		•	•
Essstörungen		•			•
Körperliche Auswirkungen			•		•
Zwanghaftes Trackingverhalten	•	•	•	•	•
Umgang mit nicht erreichten Zielen	•	•		•	•
Sozialer Vergleich	•	•	•	•	•
▼ Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung					
Lebensqualität		•			•
Zeitaufwändig		•	•		•
Spontaneität und Flexibilität	•	•	•	•	•
Tage ohne Tracking	•	•	•	•	•
Verändertes Bewegungsverhalten					•
Verändertes Ernährungsverhalten	•	•	•	•	•



E. Nutzen und Gefahren von Selftracking

Kategorie	P1	P2	P3	P4	P5	Total
Bewertung von Selftracking	7/10	7/10	6.5/10	8/10	7/10	35.5/50
Nutzen und Chancen						
Befassung mit dem eigenen Körper	2	3	2	1	1	9
Verbesserung im Sport	0	1	0	2	2	5
Wissen über Nahrungsmittel	2	1	2	2	1	8
Bewusstes Essen	0	1	1	2	1	5
Kontrolle über Kalorienzufuhr	1	2	2	1	2	8
Disziplin	3	0	1	2	1	7
Motivation	3	4	2	4	3	16
Umgang mit erreichten Zielen	1	1	1	0	1	4
	12	13	11	14	12	62
Gefahren						
Kontrolle durch Zahlen	3	5	5	0	5	18
Auswirkungen auf die Psyche	1	4	0	1	2	8
Essstörungen	1	0	0	1	0	2
Körperliche Auswirkungen	1	0	1	0	0	2
Zwanghaftes Trackingverhalten	2	4	2	1	2	11
Umgang mit nicht erreichten Zielen	4	1	0	3	1	9
Sozialer Vergleich	8	2	1	4	2	17
	20	16	9	10	12	67
SUMME	32	29	20	24	24	129
N = Dokumente	1	1	1	1	1	5