



# MAGISTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Magisterarbeit / Title of the Master's Thesis

## Der Healthy Lifestyle Trend in den sozialen Medien

Eine qualitative Untersuchung über die Wirkung von Healthy Lifestyle Blogs auf Leserinnen und ihr Körperbild

verfasst von / submitted by

Anja Bitschnau, Bakk. phil.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2018 / Vienna 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 066 841

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Publizistik- und Kommunikationswissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Assoz. Prof. Mag. Dr. Gerit Götzenbrucker



## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, am 23.11.2018

Anja Bitschnau



# Herzlichen Dank,

an alle meine Lieben, die mich während der intensiven Zeit der Erstellung dieser Magisterarbeit unterstützt und an mich geglaubt haben. Danke an meine Eltern, die mir mein Studium erst ermöglicht haben. Danke an meine Studienkollegin und liebe Freundin Verena für den fruchtbaren Austausch über all die Jahre. Ebenfalls bedanke ich mich bei meiner Betreuerin Frau Prof. Assoc.-Prof. Mag. Dr. Götzenbrucker, die immer wertvolle Antworten auf alle meine Fragen hatte. Ein ganz besonderer Dank gilt meinem Freund Nikolaus und meiner besten Freundin Isabella, die mir in der Zeit des Schreibens eine große Unterstützung waren, mich immer wieder ermutigt und bestärkt haben.



# Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>1</b>
<b>1. SOZIAL- UND KOMMUNIKATIONSWISSENSCHAFTLICHE ANSÄTZE UND THEORIEN .....</b>	<b>4</b>
1.1 Meinungsführerinnen- und Diffusionsforschung.....	4
1.2 Theorie sozialer Vergleiche .....	8
1.3 Objectification Theory.....	11
1.4 Framing-Konzept mit Bezug zur Schema-Theorie .....	13
1.5 Third Person Effekt.....	15
<b>2. SOZIALE MEDIEN - BLOGS - BLOGGERINNEN .....</b>	<b>19</b>
2.1 Begrifflichkeiten.....	19
2.2 Eigenschaften von Blogs.....	21
2.2.1 Technische Eigenschaften.....	21
2.2.2. Kommunikationswissenschaftliche Eigenschaften.....	22
2.4 BloggerInnen als (parasoziale) Opinion LeaderInnen .....	23
2.5 Healthy Lifestyle Blogs & deren Wirkungen aus Sicht der Gesundheitskommunikation.....	24
<b>3. KÖRPER(BILD) - GESELLSCHAFT - MEDIEN.....</b>	<b>27</b>
3.1 Die gesellschaftliche Bedeutung eines fiten, schönen Körpers.....	27
3.2 Das Körperbild - theoretischer Hintergrund und Definition .....	28
3.3 Soziale Einflüsse auf das Körperbild .....	29
3.4 Mediale Einflüsse auf das Körperbild.....	31
3.4.1 Soziale Vergleiche mit attraktiven Medienmodels .....	32
3.4.2 Aussehens-Frames und Objektifizierungen in Fitness- und Sportmedien..	33
3.4.3 Befunde im Zusammenhang mit Social Media Nutzung .....	35
3.5 Healthy Lifestyle Blogs als Forschungslücke im Gesundheits- & Fitnesstrend der sozialen Medien.....	38
<b>4. FORSCHUNGSFRAGEN.....</b>	<b>42</b>
<b>5. METHODENDESIGN .....</b>	<b>43</b>
<b>6. BLOG-INHALTSANALYSE .....</b>	<b>45</b>
6.1 Das Untersuchungsmaterial .....	45
6.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring .....	46
6.3 Ergebnisse .....	49

<b>7. QUALITATIVE INTERVIEWS .....</b>	<b>57</b>
7.1 Problemzentriertes Interview nach Witzel.....	57
7.2 Pretest & Befragungsphase .....	60
7.3 Transkriptionsregeln.....	61
7.4 Fallbeschreibungen.....	62
7.5 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring .....	68
<b>8. AUSWERTUNG.....</b>	<b>70</b>
8.1 Der „Healthy Lifestyle“ der Befragten .....	70
8.1.1 Bedeutung .....	70
8.1.2 Motive.....	71
8.2 Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs .....	72
8.2.1 Nutzungsmotive.....	72
8.2.2 Inspiration & Umsetzung im Alltag .....	74
8.2.3 Relevanz der Meinung von BloggerInnen .....	76
8.2.4 Expertise und Glaubwürdigkeit von BloggerInnen.....	78
8.3 Eigener Körper & mediale Ideale.....	80
8.3.1 Beziehung zum eigenen Körper.....	80
8.3.2 Orientierung an medialen Körperidealen.....	80
8.4 Beispiel-Blogposts.....	81
8.4.1 Einfluss auf das Körperbild .....	82
8.4.2 Soziale Vergleiche mit der Bloggerin .....	88
8.4.3 Intentionen nach der Rezeption .....	91
<b>9. ZUSAMMENFASSENDER INTERPRETATION UND DISKUSSION DER     ERGEBNISSE .....</b>	<b>94</b>
<b>10. RESÜMEE, LIMITATIONEN UND AUSBLICK .....</b>	<b>101</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>104</b>

## **ANHANG**

- I. Interview-Leitfaden**
- II. Transkripte**
- III. Interview-IA Kategorienschema**
- IV. Blog-IA Kategorienschema 1**
- V. Blog-IA Kategorienschema 2**
- VI. Interview Beispiel-Blogposts 1 und 2**
- VII. Abstract deutsch**
- VIII. Abstract englisch**

## Einleitung

Das Thema 'gesunder Lebensstil' hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung in der Gesellschaft gewonnen. Besonders in sozialen Medien ist der Healthy Lifestyle Trend präsent und der eigene Körper scheint immer mehr zum Aushängeschild dafür zu werden. Im Bereich der Weblogs hat sich die Kategorie der Healthy Lifestyle Blogs längst etabliert. Healthy Lifestyle Bloggerinnen dokumentieren auf ihren Weblogs ihr Leben und teilen ihre persönlichen Erfahrungen, Meinungen, Tipps & Tricks, Trainingsroutinen und Kochrezepte mit ihren LeserInnen. Laut einer aktuellen Studie von NOIZZ haben Social Media InfluencerInnen wie BloggerInnen gerade im Fitness-, Ernährungs- und Gesundheitsbereich einen starken Einfluss auf UserInnen. (Vgl. Herrmann 2018, o.S.) Mit ihren Fotos von perfekt trainierten Körpern, Workouts und Hashtags wie *#healthylifestyle* und *#fitspiration* vermitteln Bloggerinnen vermutlich häufig ein unrealistisches Körperideal. (Vgl. Simpson und Mazzeo 2018, S. 565) Bei einer repräsentativen Frauenbefragung in Auftrag des Wiener Programms für Frauengesundheit haben 46 % der Frauen angegeben durch Mediendarstellungen in Bezug auf ihre Körperzufriedenheit beeinflusst zu werden. (Vgl. Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2010/11, S. 436) Obwohl es eine Vielzahl von Studien zu den negativen massenmedialen Einflüssen auf das Körperbild von Rezipierenden gibt, sind Studien zu den Effekten von sozialen Medien noch eher rar. (Vgl. Perloff 2014, S. 363) Gerade Healthy Lifestyle Blogs wurden bis dato kaum empirisch auf ihre Inhalte und Wirkungen untersucht.

Diese Magisterarbeit stellt den Einfluss von Healthy Lifestyle Blogs auf Leserinnen und ihr Körperbild in den Vordergrund. Methodisch werden dafür eine qualitative Blog-Inhaltsanalyse sowie problemzentrierte Interviews mit Blogleserinnen durchgeführt. Anhand der Einzelinterviews wird untersucht, wie sich Leserinnen im Alltag an Healthy Lifestyle Blogs orientieren, sich davon inspirieren bzw. beeinflussen lassen. In diesem Zusammenhang wird auch der Frage auf den Grund gegangen, wie kritisch bzw. unkritisch sich Leserinnen mit der Meinung, Glaubwürdigkeit und Expertise von Bloggerinnen auseinandersetzen. Anhand zweier Beispiel-Blogposts wird erforscht, ob bzw. wie das aktuelle Körperbild der Leserinnen durch deren Rezeption beeinflusst wird. Dabei können auch Vermutungen der Befragten über Wirkungen auf dritte Personen eine Rolle spielen. Auch sozialen Vergleichsprozessen und Intentionen nach der Rezeption wird nachgegangen.

In der theoretischen Attraktivitäts- und Geschlechterforschung besteht Konsens darüber, dass neben Körperlichkeit auch Schönheit eine größere Rolle in der Konstruktion von Weiblichkeit spielt als in der Konstruktion von Männlichkeit. (Vgl. Görtler 2012, S. 12) Da Frauen sich oftmals stärker an sozialen Normen wie Gesundheit, Attraktivität und dem aktuellen Schönheitsideal orientieren als Männer und häufiger ein ambivalentes Essverhalten zeigen, erscheint es sinnvoll, sich in dieser Arbeit primär auf Frauen zu beziehen. (Vgl. Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2010/11, S.394)

Gerade aus Sicht der Gesundheitskommunikation ist das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit relevant. Ein positives Körperbild gilt als ein zentraler Schutzfaktor für eine gesunde Psyche. (Vgl. Schulte-Abel al. 2013, S. 24) Studien belegen, dass Menschen mit einem positiven Körperbild zufriedener mit ihrem Körper sind, wohlwollender und achtsamer mit ihm umgehen und gesellschaftlich vertretene Schönheitsideale kritischer hinterfragen als Menschen mit negativem Körperbild. (Vgl. Tylka 2011, S. 63) Die Frage, inwieweit Medieninhalte gesundheitsfördernd oder -schädlich auf Rezipierende wirken, ist eine der am häufigsten gestellten der Gesundheitskommunikation. Denn selbst Botschaften mit der Intention der Gesundheitsförderung können unintendierte, negative Wirkungen haben. (Vgl. Fromm et al. 2011, S. 90f.) Massenmedien wurden häufig negative Wirkungen auf das Körperbild attestiert, dabei wurde vor allem sozialen Vergleichsprozessen eine relevante Bedeutung zugesprochen. Die empirische Forschung im Kontext Körperbild und soziale Medien steht noch am Anfang. „Communication and social psychology researchers have only begun to investigate the unique interplay between social media, social comparison, and body image.“ (Lewallen und Behm-Morawitz 2016, S. 2) Daher ist es von Relevanz, sich mit Healthy Lifestyle Blogs und deren möglichen Wirkungen auf Rezipierende und ihr Körperbild zu beschäftigen.

Diese Magisterarbeit gliedert sich in einen theoretischen und einen empirischen Teil. Im Theorieteil der Arbeit werden theoretische Ansätze und der relevante Forschungsstand behandelt. Im ersten Kapitel werden die sozial- und kommunikationswissenschaftlichen Ansätze in den Mittelpunkt gestellt, die sich für das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit als bedeutungsvoll herausgestellt haben und das Fundament dieser Arbeit bilden. Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit dem Themenkomplex soziale Medien, Blogs und Bloggerinnen. Der relevante Forschungsstand aus dem Bereich Medien und Körperbild wird im dritten Kapitel unter Berücksichtigung gesellschaftlicher bzw. sozialer Hintergründe abgebildet. Dabei wird auch der in sozialen Medien präsente Gesundheits- und Fitnesstrend kritisch diskutiert und die Forschungslücke der Healthy Lifestyle Blogs

aufgezeigt. Der darauf folgende, empirische Teil dieser Arbeit beschreibt die Durchführung der empirischen Untersuchung und deren Ergebnisse. Die diese Arbeit leitenden Forschungsfragen werden im Kapitel vier beschrieben. Das Untersuchungsdesign dieser Arbeit wird im Kapitel fünf dargelegt. Das sechste Kapitel beschäftigt sich mit der qualitativen Inhaltsanalyse von Blogposts, die als Voruntersuchung für den eigentlichen Schwerpunkt dieser Arbeit, die qualitativen Interviews, durchgeführt wurde. Im siebten Kapitel werden die Planung und der Ablauf der qualitativen Interviews genau ausgeführt. Die Auswertung der Ergebnisse der Interviews unter Bezugnahme auf andere empirische Befunde sowie theoretische Ansätze erfolgt im achten Kapitel. Im neunten Kapitel werden die Ergebnisse dieser Arbeit zusammengefasst, diskutiert und interpretiert, zudem werden die Forschungsfragen beantwortet und Hypothesen generiert. Abschließend werden im zehnten Kapitel die relevantesten Ergebnisse nochmals prägnant zusammengefasst, die möglichen Limitationen dieser Arbeit reflektiert und ein Ausblick für zukünftige Forschungen gegeben.

# 1. Sozial- und Kommunikationswissenschaftliche Ansätze und Theorien

Zu Beginn dieser Arbeit soll auf einige sozial- und kommunikationswissenschaftliche Theorien eingegangen werden, die in Hinblick auf die Themen- und Fragestellung das Fundament dieser Arbeit bilden sollen. Auf diese Theorien wird in weiterer Folge Bezug genommen, insbesondere bei der Auswertung der empirischen Befunde, bei der die vorgestellten Theorien als Interpretationsgrundlage dienen.

## 1.1 MeinungsführerInnen- und Diffusionsforschung

*„Meinungsführer bzw. Opinion Leader sind Akteure (Personen oder Organisationen), die durch interpersonale und/oder medienvermittelte Kommunikation, durch ihr Verhalten und Handeln Einfluss auf die Meinungen, Einstellungen, Verhaltens- oder Handlungsweisen Dritter ausüben.“ (Vgl. Geise 2017, S. 14)*

In jedem Themengebiet finden sich Menschen, die sich mit diesen besonders intensiv auseinandersetzen und ihre starke, meist fundierte, Meinung äußern - sogenannte MeinungsführerInnen (engl. Opinion LeaderInnen). (Vgl. Lazarsfeld et al. 1969, S. 84-85) Ursprünglich auf die interpersonale Kommunikation bezogen, wurde das Konzept der MeinungsführerInnen in den 80er Jahren um die medienvermittelte Meinungsführung erweitert. Gerade auch durch die Etablierung der Massenmedien wurde erkannt, dass auch Medienpersonen (real oder fiktiv) die Rolle als MeinungsführerInnen übernehmen können. (Vgl. Geise 2017, S. 126) Aufgrund des Facettenreichtums des Phänomens können Opinion LeaderInnen sowohl zum Beispiel PolitikerInnen, JournalistInnen, aber auch BloggerInnen sein. Wer als MeinungsführerIn in Frage kommt, darüber scheint man sich informell einig zu sein: So zeichnen sich MeinungsführerInnen unter anderem durch ihre soziale und gesellschaftliche Anerkennung und Reichweite, ein ausgebautes soziales Netzwerk, einen Expertenstatus und zugeschriebene Glaubwürdigkeit aus. (Vgl. Geise 2017, S.13)

Als Pionierstudie der MeinungsführerInnenforschung gilt die Wahluntersuchung „The Peoples Choice“ von Lazarsfeld und Kollegen. Lazarsfeld et al. haben im Zuge ihrer Untersuchung eher zufällig herausgefunden, dass es in sozialen Gruppen interpersonale MeinungsführerInnen gibt, die einen stärkeren Einfluss auf die Meinungsbildung ihrer Mitmenschen haben als andere. (Vgl. Schenk 2007, S. 351) In der frühen Kommunikationsforschung ist man noch vom klassischen Stimulus-Response Ansatz und der Möglichkeit der direkten medialen Beeinflussung von Rezipierenden

ausgegangen. Jedoch hat die Studie von Lazarsfeld et al. gezeigt, dass trotz starker massenmedialer Propaganda nur ein sehr kleiner Anteil der WählerInnen während des Wahlkampfes ihre Meinung geändert und doch für den zunächst nicht favorisierten Präsidentschaftskandidaten entschieden hat. Außerdem konnte diese Entscheidung nicht direkt auf einen Einfluss von Massenmedien zurückgeführt werden. Stattdessen wurde den sogenannten interpersonalen MeinungsführerInnen eine hohe Bedeutung zugesprochen. (Vgl. Burkart 2002, S. 208f)

Aus den Erkenntnissen der Wahlstudie und der Analyse von Kommunikationsmechanismen leiteten die Forscher den **Two-Step-Flow of Communication** ab. Laut dem Two-Step-Flow werden Informationen und Meinungen über zwei Stufen transportiert: von den Massenmedien werden sie zuerst an sogenannte MeinungsführerInnen weitergeben, die die Informationen dann durch interpersonelle Kommunikation an die weniger aktive, breite Masse der Rezipierenden übermitteln. (Vgl. Lazarsfeld et al., 1969, S.50 ff.) Diese Opinion LeaderInnen waren aber keine LeaderInnen im formalen Sinn. Sie hatten keinen höheren sozialen oder ökonomischen Status als ihre FollowerInnen. Später schlossen Katz und Lazarsfeld daraus, dass es in allen sozialen Schichten Opinion LeaderInnen gibt. (Vgl. Katz und Lazarsfeld 1962, S. 9f.) Die MeinungsführerInnen zeichnen sich vor allem durch ihr im Vergleich mit der breiten Masse höheres Interesse an der Thematik, kosmopolitische Orientierung, häufigere Medienrezeption und höhere Aufmerksamkeit für die Gruppe aus. (Vgl. Bonfadelli und Friemel 2011, S. 215) Außerdem ist bei MeinungsführerInnen die Kombination von persönlichen und sozialen Merkmalen auffallend: die Personifizierung gewisser Werte und sozialer Normen, hohe Kompetenz in einem gewissen Bereich und ein ausgebautes Netzwerk an sozialen Beziehungen. (Vgl. Katz 1957 S. 73)

Obwohl der Two-Step-Flow die Kommunikationsforschung zu Beginn stark stimulierte und bereicherte, erntete es von vielen Seiten auch Kritik. Bemängelt wurde es oft aufgrund seines fixierten zweistufigen Konzepts, welches das Methodendesign der Peoples' Choice Studie gar nicht genau belegen konnte. Wie Karsten Rencksdorf gezeigt hat, konnte lediglich die Abwesenheit eines einstufigen Prozesses nachgewiesen werden. (Vgl. Rencksdorf 1970, S. 319) Kritisiert wurde auch die strikte Trennung in Opinion LeaderInnen und passive Gefolgschaft. Untersuchungen von sozialen Netzwerken zeigen, dass in der interpersonalen Kommunikation nicht klar zwischen FührerInnen und FollowerInnen unterschieden werden kann, da die Struktur und die Rollen in einem sozialen Netzwerk weitaus komplexer sind. So müssten beispielsweise auch Personen unterschieden werden, die weder eindeutig LeaderIn noch FollowerIn sind sowie vom Netzwerk isolierte Personen. (Vgl. Friemel 2008, S. 479) Im Laufe der Zeit wurde das Two-Step-Flow of Communication zum **Multi-Step-Flow** modifiziert, da

Opinion LeaderInnen wiederum Opinion LeaderInnen haben, durch die sie im persönlichen Austausch mehr beeinflusst werden als durch Massenmedien. (Vgl. Rencksdorf 1970, S. 317f) Die Unterscheidung in MeinungsführerInnen und deren Gefolgschaft stellte sich als nicht differenziert genug heraus. Troidahl und Van Dam gehen davon aus, dass Opinion LeaderInnen nicht ausschließlich Informationen weitergeben und Non LeaderInnen diese empfangen, sondern dass eine Art „**Opinion Sharing**“ passiert. (Vgl. Troidahl und Van Dam 1965, S. 631f.) Der Kommunikationsfluss verläuft dabei nicht ein-, sondern wechselseitig. Die Beteiligten können dabei flexibel zwischen der RatgeberInnen-Rolle (engl. Opinion GiverIn) und RatsucherInnen-Rolle (engl. Opinion AskerIn) wechseln. (Vgl. Burkhart 2002, S. 212)

Online und soziale Medien verändern die Vorstellungen über ‚typische‘ MeinungsführerInnen, vergrößern die Bandbreite an möglichen MeinungsführerInnen (vgl. Park 2013, S. 1646f.) und fordern das Konzept der MeinungsführerInnenschaft heraus. (Vgl. Schäfer und Taddicken 2015, S. 956) In den letzten Jahren haben sich ForscherInnen damit auseinandergesetzt, wie sich das Konzept der MeinungsführerInnenschaft sowie der Two- bzw. Multi-Step-Flow auf Online bzw. soziale Medien transferieren lässt. Derzeit kann noch nicht genau beantwortet werden, ob bzw. inwiefern dies möglich ist. (Vgl. Geise 2017, S. 138) Die häufige Annahme, dass Opinion GiverInnen und Opinion AskerInnen mit Opinion LeaderInnen und Opinion FollowerInnen gleichgesetzt werden können, muss laut Geise kritisch gesehen werden. (Vgl. ebd.) *„Kommunikative Interaktionen in Online- und Offline-Kontexten weichen erheblich voneinander ab, sodass die Besonderheiten computervermittelter bzw. mediatisierter Online Kommunikation zu berücksichtigen sind.“* (Ebd., S. 138) In Hinblick auf Persönlichkeitsmerkmale, Nutzungs- und Interaktionsmuster von Online Opinion LeaderInnen lassen die bisherigen empirischen Ergebnisse vermuten, dass sich diese kaum von den ‚traditionellen‘ Opinion LeaderInnen abheben. (Vgl. Lyons und Henderson 2005, S. 325, Geise 2017, S. 142) Es kann gemutmaßt werden, dass Personen, die als interpersonale Opinion LeaderInnen auftreten, auch häufig in den sozialen Medien eine ähnliche Position einnehmen. (Vgl. Geise 2017, S. 142)

Ein mit der Meinungsführerforschung verwandter Ansatz ist die kommunikationswissenschaftliche **Diffusionsforschung**. (Vgl. ebd., S. 59) Gerade die frühen Diffusionsstudien zur Verbreitung von Innovationen haben sich oftmals damit befasst, wie InnovatorInnen bzw. MeinungsführerInnen die Diffusion beginnen und beschleunigen, und machen die Nähe der MeinungsführerInnenforschung zur Diffusionsforschung deutlich. (Vgl. ebd. S. 59-61) Die Diffusionsforschung beschäftigt

sich ganz allgemein damit, wie Nachrichten in sozialen Systemen verbreitet und Informationen und Innovationen adoptiert werden. (Vgl. Bonfadelli und Friemel 2011, S. 217f.) Sie basiert traditionell auf verschiedenen u.a. auch agrarwissenschaftlichen Forschungsansätzen. Die Diffusionstheorie nach E. Rogers hat sich allerdings als die bedeutendste Forschungstradition der Diffusionsforschung herauskristallisiert (vgl. Dearing und Meyer 2006, S. 39). Laut Rogers ist Diffusion ein kommunikativer Prozess innerhalb der Mitglieder eines sozialen Systems, bei dem eine Innovation durch verschiedene Kanäle, über eine bestimmte Zeit, kommuniziert wird. (Vgl. Rogers 1983, S. 5) Eine Innovation kann beispielsweise eine Idee oder Handlung sein, die vom Übernehmer als neu betrachtet wird. Der Diffusionsprozess verläuft in Form einer Glockenkurve: zuerst langsam, wird dann schneller und verlangsamt sich wieder, nachdem sie den Sättigungspunkt erreicht hat. (Vgl. Rogers 2003, S. 281 und Bonfadelli und Friemel 2011, S. 217f) Die Übernahmegeschwindigkeit einer Innovation wird von den Eigenschaften der NutzerInnen bestimmt. Individuen haben unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen und Erfahrungen, eine stärker oder schwächer ausgeprägte Innovationsneigung, und werden von ihrem sozialen Umfeld beeinflusst. Diese Bedingungen wirken, neben den Eigenschaften der Innovationen selbst, auf den Innovationsprozess mit ein und können zur Adoption (= Übernahme oder Ablehnung) einer Innovation führen. (Vgl. Arnold und Klee 2016, S. 10) Rogers unterscheidet die Übernehmertypen: InnovatorInnen, frühe ÜbernehmerInnen, frühe Mehrheit, späte Mehrheit und NachzüglerInnen. (Vgl. Rogers 2003, S. 280) Diese unterscheiden sich in Hinblick auf ihre Offenheit und Neugierde gegenüber Innovationen und ihr Kommunikationsverhalten (zwischenmenschliche Kommunikation, Medienrezeption). Die InnovatorInnen sind die ersten, die eine neue Idee übernehmen und an die frühen ÜbernehmerInnen vermitteln, unter denen sich auch die meisten MeinungsführerInnen befinden. Sie spielen in der ersten Phase des Innovationsprozesses eine tragende Rolle. Geben sie die Innovation an die frühe Mehrheit weiter, steigt die Adoptionsrate exponentiell bis zum Sättigungspunkt an. Die späte Mehrheit fügt sich schließlich dem sozialen Druck und übernimmt die Innovation erst relativ spät. Die NachzüglerInnen übernehmen die Innovation als Letzte, wenn sich diese schon längst bei den anderen Übernehmertypen etabliert hat. (Vgl. ebd., 2003, S. 282ff. und Karnowski et al. 2011, S. 21) Uzunoglu und Misci beschreiben erfolgreiche **BloggerInnen** als Social Media Opinion LeaderInnen und frühe ÜbernehmerInnen gemäß der Diffusionstheorie nach Rogers. (Vgl. Uzunoglu und Misci 2014, S. 592ff.) Demnach spielen sie eine wichtige Rolle in der Verbreitung neuer Ideen und Innovationen in Online Netzwerken. Die Inhalte, die Social Media Influencer online posten, werden von ihrer Community millionenfach geliket und geteilt, teilweise vermarkten sie inzwischen sogar ihre eigenen

Produkte. Die Offenheit gegenüber Innovationen und Trends ist nicht nur ein Persönlichkeitsmerkmal von Bloggerinnen, sondern eine Notwendigkeit für sie, da sie auf den aktuellsten Plattformen präsent sein müssen, um eine möglichst große und breite Reichweite zu haben. (Vgl. Kim 2008, S. 1342f.) Außerdem müssen BloggerInnen immer am Puls der Zeit bleiben, um Rezipierende immer wieder mit neuen, kreativen und innovativen Inhalten unterhalten zu können und ihren eigenen Status zu erhöhen. (Vgl. Gruhl et al. 2004, S. 493)

## 1.2 Theorie sozialer Vergleiche

Die Theorie sozialer Vergleiche (engl. social comparison theory) stammt ursprünglich von dem Sozialpsychologen Festinger und geht davon aus, dass sich Menschen mit anderen Menschen hinsichtlich der eigenen Fähigkeiten, Merkmale oder Meinungen vergleichen. Man tendiert dabei besonders dazu, sich mit Personen zu vergleichen, die einem selbst ähnlich sind. (Vgl. Festinger 1954, S. 117ff) Am häufigsten kommt es zu sozialen Vergleichen bei Unsicherheiten darüber, was andere fühlen oder denken - in neuen Situationen, bei Veränderungen, in Wettbewerbssituationen und unter Stress. (Vgl. Hewstone und Martin 2014, S. 281) Verglichen werden einzelne Merkmale wie zum Beispiel die Meinung zu einem bestimmten Thema, aber auch Attribute wie Attraktivität, sozialer Status oder sportliche Leistung. Laut Döring vergleichen sich Frauen untereinander eher in Hinblick auf ihr körperliches Erscheinungsbild und Männer in Bezug auf ihren Status (Vgl. Döring 2013, S. 300)

Die **Motive** sozialer Vergleiche können von Individuum zu Individuum variieren. Festinger geht davon aus, dass soziale Vergleiche vor allem aus dem Motiv der Selbstevaluation heraus entspringen, also dem Bedürfnis, die eigenen Fähigkeiten und Meinungen einzuordnen und zu bewerten, um zu überprüfen, ob diese richtig sind. (Vgl. Festinger 1954, S. 117 f. und 120) Menschen möchten *„subjektive Gewißheit (sic!) über die Korrektheit der eigenen Einschätzungen über Meinungen und Fähigkeiten (...) erlangen und falsche Informationen und Kognitionen (...) vermeiden. Dem Bedürfnis entspringt das Motiv, die eigenen Einschätzungen an möglichst zuverlässigen Kriterien zu überprüfen“*. (Frey et al. 1993, S. 87) Laut Festinger beziehen sich Individuen vor allem auf objektive Standards, um Selbstevaluation vorzunehmen. Da jedoch nicht immer solche objektiven Standards gegeben sind, ging er davon aus, dass es zu sozialen Vergleichen mit anderen Menschen kommt. (Vgl. Festinger 1954, S. 117f.) Spätere Forschungen kommen allerdings zum Schluss, dass Menschen sich auch dann mit anderen vergleichen, wenn objektive Standards vorhanden sind. (Vgl. Corcoran et al.

2011, S. 121) Ob die eigene Selbstbeurteilung positiv oder negativ ausfällt, hängt von den Vergleichsmaßstäben der Vergleichsperson ab. Ein weiteres mögliches Motiv für soziale Vergleiche beschreiben Corcoran et al. - das Selbst-Enhancement. (Vgl. ebd.) Soziale Vergleiche, die dem Selbst-Enhancement dienen, zielen darauf ab, ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten. Dazu vergleichen sich Menschen mit anderen, die bezüglich einer bestimmten Eigenschaft oder bestimmten Fähigkeiten schlechter abschneiden als sie selbst. (Vgl. Mussweiler 2003, 479) Ein drittes mögliches Motiv für soziale Vergleiche ist die Selbstverbesserung. Um Informationen darüber zu gewinnen, wie sie sich selbst verbessern können, tendieren Individuen dazu sich mit anderen, die besser als sie selbst erscheinen, zu vergleichen. (Vgl. Corcoran et al. 2011, S. 121) Anzumerken ist allerdings, dass soziale Vergleiche nicht immer strategische Prozesse sind, die durch bestimmte Motive oder Ziele geleitet sind. (Vgl. ebd. zit. n. Taylor 1996) Sie entstehen häufig auch spontan und automatisch bzw. unbewusst, es werden dazu keine kognitiven Anstrengungen benötigt. (Vgl. Gilbert et al. 1995, S. 14)

Soziale Vergleiche können sich nicht nur in Hinblick auf Motive, sondern auch in Bezug auf **Richtungen** unterscheiden. Grundsätzlich können drei Richtungen von sozialen Vergleichen unterschieden werden: Aufwärts-, Abwärts-, und Horizontalvergleiche. Bei den Aufwärtsvergleichen (engl. upward comparisons) vergleicht man sich mit einer Person, die einem in Bezug auf ein bestimmtes Merkmal überlegen ist. Der Aufwärtsvergleich mit einem Vorbild kann zu einem Motivationsschub und so zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten führen. (Vgl. Döring 2013, S. 295ff) Selbstverbesserung kann auch passieren, indem neue Informationen zur Verbesserung des jeweiligen Merkmals durch Aufwärtsvergleiche gewonnen werden. (Vgl. Gollwitzer & Schmitt, 2006, S. 22ff) Allerdings können Aufwärtsvergleiche auch schädigend für das Selbstwertgefühl sein, wenn die psychologische Distanz zwischen dem eigenen Standard und dem Vergleichsstandard als zu groß und unüberbrückbar wahrgenommen wird. (Vgl. Döring 2013, S. 295ff) Den Aufwärtsvergleichen gegenüber stehen die Abwärtsvergleiche (engl. downward comparisons). Diese können dabei helfen, das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen beziehungsweise zu stabilisieren, denn man vergleicht sich mit jemandem, der einem selbst bezüglich eines gewissen Merkmals unterlegen ist. (Vgl. ebd.) Mehrere Studien belegen, dass solche Abwärtsvergleiche zur Aufwertung des eigenen Selbstwertgefühls besonders oft bei schwer Erkrankten vorkommen. So zeigt beispielsweise eine Studie von Wood et al., dass sich Brustkrebspatientinnen eher mit anderen Erkrankten vergleichen, um die es schlechter steht, weil dies für sie eine affektiv positive Konsequenz bringt. (Vgl. Wood et al. 1985: S. 1182) Ein negativer Effekt, der dabei auftreten kann ist jedoch, dass man selbst in

Sorge gerät, man könnte in die missliche Lage der anderen Person kommen. (Vgl. Döring 2013, S. 295ff) Bei der dritten Art der sozialen Vergleiche werden realistische Selbsteinschätzungen gefördert, denn bei Horizontalvergleichen (engl. horizontal comparisons) vergleicht man sich mit einer Person, die einem bezüglich des interessierten Merkmals ähnlich ist. (Vgl. ebd.) Je nach Art des sozialen Vergleichs ist die Wirkung unterschiedlich. Ist die Distanz zwischen Selbst und Vergleichsstandard zu groß bzw. zu unterschiedlich, spricht man von Kontrasteffekten. Bei weniger unterschiedlichen Distanzen hingegen ist von Assimilationseffekten die Rede, die die Betonung auf die Ähnlichkeiten legen. (Vgl. Mussweiler 2003, S. 472f.) Wenn zu große Leistungs- oder Meinungsdistanzen vorliegen, kann es passieren, dass das Individuum den Vergleichsstandard als irrelevant einstuft. Die Relevanz des Vergleichsstandards für das Individuum ist also wesentlich – das heißt, es muss irgendeine Art von Beziehung zum Vergleichsstandard bestehen, sodass dieses vom Individuum als relevant eingestuft wird. (Vgl. Festinger 1954, S. 117 f. und 120)

Durch das mediale Angebot wird eine Vielzahl sozialer **Vergleiche mit Medienpersonen** möglich. Durch die Medienrezeption wird man auch mit einer Reihe von unterschiedlichen Gruppen und Einzelpersonen wie beispielsweise BloggerInnen und deren Lebensweisen, Meinungen und (körperlichen) Merkmalen vertraut. Dabei können die Vergleichspersonen sogar fiktiver Natur (z.B. Rollen in einem Film) sein. (Vgl. Peter et al. 2012, S. 164) Es reicht bereits die Vorstellung über eine Person aus, um sich mit ihr zu vergleichen. (Vgl. Wood 1996, S. 522) Aus kommunikationswissenschaftlicher Sicht stellt sich dabei die Frage, inwiefern sich Vergleiche im sozialen und dem medialen Umfeld unterscheiden. Medienpersonen schneiden häufig in den Dimensionen Körperlichkeit, Finanzen und Leistung besser ab als Personen im sozialen Umfeld. (Vgl. Peter et al. 2012, S. 164) Medienpersonen in Filmen sind häufig wohlhabender und attraktiver als der/die DurchschnittszuschauerIn, daher bieten sie sich besonders für Aufwärtsvergleiche in Bezug auf Körperlichkeit und finanzielle Sicherheit an. (Vgl. Schemer 2006, S. 89) Andere Formate wie das sogenannte ‚Reality TV‘ hingegen haben auch viel Potential für Abwärtsvergleiche, insbesondere wenn „normale“ Personen in peinlichen Situationen dargestellt werden. (Vgl. Peter et al. 2012, S. 165) Die bisherige Forschung zu sozialen Vergleichsprozessen mit Medienpersonen thematisiert vor allem auf die Dimension Schönheit/Aussehen. (Vgl. ebd.) In Bezug auf das Körperbild besteht oft die Befürchtung von negativen Effekten des sozialen Vergleichs, da Medien dazu tendieren, die idealisierten Versionen von Menschen abzubilden. Es kann zu negativen Konsequenzen, wie Unzufriedenheit mit dem Körper führen, wenn man sich mit körperlich attraktiven

Medienmodellen vergleicht, da man dabei häufig selbst schlechter abschneidet. (Vgl. Jones 2001, S. 646) Jedoch müssen soziale Vergleiche mit attraktiven Medienfiguren nicht zwingend negative Folge haben. Aufwärtsvergleiche mit Models können auch als Inspirationsquelle zur Selbstverbesserung dienen. (Vgl. Schemer 2006, S. 88f.) So gibt es Frauen, die bewusst nach Bildern mit hübschen, schlanken Medienmodels suchen, um beispielsweise davon motiviert zu werden abzunehmen und sich sportlich zu betätigen. (Vgl. Holmstrom 2004, S. 212) Annika Schach vermutet, dass es in der Beziehung von BloggerInnen zu ihren LeserInnen vor allem um Aufwärtsvergleiche oder Horizontalvergleiche geht. LeserInnen, die ihren BloggerInnen beispielsweise im Bereich Healthy Lifestyle folgen, erhoffen sich von diesen Anregungen für ihren eigenen Lebensstil und wollen den BloggerInnen nacheifern. (Vgl. Schach 2018, S. 13)

### **1.3 Objectification Theory**

Die Objectification Theory geht auf Fredrickson and Roberts zurück. (Vgl. Fredrickson und Roberts 1997, S. 173) Sie beschreibt die Bandbreite der möglichen sexuellen Objektifizierungen, die Frauen in ihrem Lebensalltag erfahren, und die damit verbundenen psychischen Risikofaktoren vor dem Hintergrund der modernen, westlichen Gesellschaft und Kultur. (Vgl. ebd.) Traditionelle Geschlechterrollen konstruieren Weiblichkeit oft in Verbindung mit körperlicher Attraktivität und sexuellem Begehren hinsichtlich des männlichen Geschlechts. Empirische Forschungen machen deutlich, dass Frauen im Vergleich zu Männern in ihrem Alltag häufig nicht als Subjekt sondern als sexuelles Objekt behandelt und wahrgenommen werden. (Vgl. ebd., S. 173ff.) Von sexueller Objektifizierung kann immer dann gesprochen werden, *“when a person is reduced to and/or treated solely as a body or a collection of body parts for sexual use; when sexual parts and/or functions are separated out from the rest of the person.”* (Calogero 2012, S. 574) Typische Situationen der sexuellen Objektifizierung reichen von dem sogenannten „Gazing“ oder Nachpfeifen und Hupen in der Öffentlichkeit, über das heimliche Fotografieren weiblicher Körper(teile), bis hin zu sexueller Gewalt. (Vgl. ebd.) Gill bezeichnet die häufig objektifizierende mediale Darstellungsweise von Frauen als *“key site of sexualization”*. (Vgl. Gill 2012, S. 574) Diese kann sowohl im TV, im Internet, in Musikvideos, Magazinen, und Videospiele beobachtet werden. Inhaltsanalytische Studien zeigen insbesondere eine häufige visuelle Objektifizierung von weiblichen Körpern im Vergleich zu männlichen Körpern in Form von *„close-ups, dismemberment, and high body display“* (Aubrey 2010, S. 51) Auch durch textbasierte bzw. verbale Art und Weise, beispielsweise in Form von Medien-Frames (siehe Kapitel 1.4), kann die Hervorhebung des Aussehens des weiblichen Körpers erfolgen. Malkin et al. zeigten,

dass die Titelseite von Magazinen durch ihre Schlagzeilen implizieren, dass Gewichtsverlust bei Frauen zu einem glücklicheren Sexleben führe. (Vgl. ebd. zitiert nach Malkin 1999)

Die Tendenz zur sogenannten **Selbst-Objektifizierung** (Self Objectification) ist als eine mögliche Folge der sexuellen Objektifizierung zu sehen. Laut Frederickson und Robert werden Frauen, die in einer Kultur leben, in der sie häufig auf ihr Äußeres reduziert werden, so sozialisiert, dass sie den Blick eines Beobachters auf das eigene Selbst verinnerlichen. Sie lernen sich selbst in Hinblick auf ihre äußeren Körpermerkmale anstatt anhand anderer Merkmale (z.B. ihres Befindens oder ihrer Fähigkeiten) wahrzunehmen und zu bewerten. (Vgl. Frederickson und Roberts 1997, S. 173ff.)

*“Self objectification is the tendency to define the self in terms of how the body appears to others, rather than what the body can do or how the body feels.” (Aubrey 2006, S. 167-168)*

Self Objectification kann sowohl als eine stabile Eigenschaft, als auch eine vorübergehende Eigenschaft gesehen werden. (Vgl. Aubrey 2010, S. 50) Die vorübergehende Self Objectification kann durch diverse soziale, kulturelle oder interpersonale Einflüsse ausgelöst werden. Das gilt insbesondere für Medien, wenn diese beispielsweise das Aussehen von Frauen als ihre wichtigste Eigenschaft darstellen. (Vgl. Fredrickson & Roberts, 1997, S.196). Wenn Individuen regelmäßig immer wieder sexuell objektifizierende Inhalte rezipieren, kann das möglicherweise dazu führen, dass sie sich selbst und ihren Körper dauerhaft aus der Perspektive eines äußeren Beobachters sehen. (Vgl. Aubrey 2010, S. 50) Mit der Selbst-Objektifizierung geht auch die Internalisierung von medial vermittelten Körper- und Schönheitsstandards einher. (Vgl. Vandenbosch und Eggermont 2016, S. 1117) Die Selbst-Objektifizierung kann soweit führen, dass Frauen den eigenen Wert ausschließlich anhand ihrer körperlichen Attraktivität messen, und fundamental wichtige Aspekte wie Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus Acht lassen. (Vgl. Miner-Rubino et al. 2002, S. 150f.)

Selbst-Objektifizierung hat laut der American Psychological Association auch zur Folge, dass Frauen und Mädchen daran gehindert werden ihr volles Potenzial auszuschöpfen: *“Taken together, the work on the cognitive and physical decrements associated with self-objectification suggests that sexualization practices may function to keep girls 'in their place' as objects of sexual attraction and beauty, significantly limiting their free thinking and movement in the world.” (Apa, 2007, S. 22)* Weitere negative Konsequenzen, die im Zusammenhang mit der Selbst-Objektifizierung stehen, sind Depressionen,

Esstörungen und sexuelle Dysfunktionen. (Vgl. Calogero 2012, S. 576ff.) Da die westliche (Medien)kultur durchzogen ist von sexuelle Objektifizierungen, gehen Frederickson und Roberts davon aus, dass sich kaum eine Frau einer Beeinflussung durch diese vollständig entziehen kann. (Vgl. Fredrickson und Robert 1997, S. 176)

#### **1.4 Framing-Konzept mit Bezug zur Schema-Theorie**

Das Framing-Konzept geht davon aus, dass Medien durch Selektion, Hervorheben, Betonen und Exkludieren gewisse „*Ausschnitte der Realität deutlich machen*“. (Schenk 2007, S. 314) und im Zuge dessen bei den Rezipierenden eine „bestimmte Sichtweise eines Problems, kausale Interpretation und Bewertung“ (Ebd.) näherbringen können. Medien-Frames können verstanden werden als „Muster von Aussagen, die in medialen Diskursprodukten wiederholt gemeinsam auftreten“. (Potthoff 2012, o.S.) Da das Medienangebot oft eine enorme Informationsdichte aufweist, dienen Frames dem Publikum als Interpretationsmuster bei der Ordnung und Verarbeitung von Informationen. (Vgl. Schenk, S. 315)

In der Framing-Forschung lassen sich zwei unterschiedliche Perspektiven ausmachen. Ein Teil der Framing-Forschung beschäftigt sich mit der Erfassung von Medien-Frames, ein anderer mit der Rezeption und Wirkung dieser Frames. (Vgl. Bonfadelli/Friemel 2011, S. 196) Bei der inhaltsanalytischen **Erfassung von Medien-Frames** wird meist zwischen generischen und thematischen Frames unterschieden. Generische Frames sind generalisierbar und unabhängig von einem bestimmten Thema und beschreiben meist die Struktur einer Medienbotschaft. Themenspezifische Frames befassen sich mit den inhaltlichen Aspekten eines konkreten Themas, dabei geht es auch oft um Bewertungen (Valenz-Frames). Die Analyseeinheit kann variieren. Manchmal wird nur ein Frame pro Artikel bestimmt, ein anderes Mal werden mehrere Frames pro Artikel identifiziert. (Vgl. Matthes 2014, S. 59ff.) In der wirkungsbezogenen Perspektive der **Framing-Effekte** ist von Interesse, inwiefern durch Medien-Frames die Gedanken, Vorstellungen, Interaktionen und Bewertungen des Publikums beeinflusst werden. Diese Perspektive geht davon aus, dass die Art und Weise, wie KommunikatorInnen wie BloggerInnen Themen rahmen, einen Einfluss darauf hat, wie diese von Rezipierenden wahrgenommen werden. Dies nennt sich Framing-Effekt. Der Framing-Effekt tritt während und unmittelbar nach der Rezeption von Medien-Frames auf. (Vgl. Schenk 2007, S. 318f.)

Häufig wird die **Schema-Theorie** zur Erklärung von Framing-Effekten verwendet. (Vgl. Bonfadelli/Friemel 2011, S. 196) Goffman sieht Frames als „*Schemata der Interpretation*,

*die es Individuen ermöglichen, soziales Geschehen oder Informationen zu lokalisieren und zu bündeln“.* (Schenk 2007, S. 321) Bei der Medienrezeption werden durch besonders betonte Merkmale der Botschaft bei den Rezipierenden bestimmte Schemata aktiviert, was dazu führen kann, dass gewisse Vorstellungen bei den Rezipierenden nun mit höherer Wahrscheinlichkeit bei der Bewertung und Interpretationen der Botschaft verwendet werden. (Vgl. ebd.) Die durch die Medienrezeption aktivierten Schemata bleiben für eine bestimmte Zeit im Gedächtnis erhalten und können auch zur späteren Urteilsbildung von Rezipierenden herangezogen werden. (Vgl. ebd., S. 319). Jedoch werden sich nicht alle Rezipierenden automatisch nach dem Frame richten, der durch das Medium vorgerückt wird, da rezipientInnenseitige Wissenstrukturen ebenfalls von Relevanz sind. (Vgl. ebd., S. 321) Laut Matthes muss ein Gedächtnisinhalt oder Schema bereits vorhanden sein, um durch einen Medien-Frame aktiviert zu werden. (Vgl. Matthes 2014, S. 64) Ist dies nicht der Fall, wird der Frame vom Rezipierenden nicht gleich begriffen, sondern es muss eine entsprechende Vorstellung gebildet werden. (Vgl. ebd., S. 64 und Schenk 2007, S. 321) Außerdem muss der Gedächtnisinhalt zugänglich sein, um für die Urteilsbildung verwendet zu werden. Das bedeutet, der Gedächtnisinhalt muss automatisch aktiviert werden, wenn an das jeweilige Thema gedacht wird. Zudem muss der aktivierte Gedächtnisinhalt auf das Einstellungsobjekt angewendet werden können. Matthes nennt hier als Beispiel einen Kalter-Krieg-Frame. Ist dieser bei einem Thema verfügbar und anwendbar, wird aber als nicht relevant für ein politisches Thema empfunden, so wird der Gedächtnisinhalt nicht ausgelöst, und der Medien-Frame kann keinen Einfluss auf die Einstellung haben. (Vgl. Matthes 2014, S. 64)

Matthes hat verschiedene medienseitige und rezipientInnenseitige Merkmale der Framing-Forschung zusammengefasst, die die Effekte von Frames bestimmen. Auf Seiten der Medien spielt zum einen die Frame-Wiederholung eine Rolle. Frames haben stärkere Effekte, wenn sie sehr oft wiederholt werden und die Rezipierenden mehrmals erreichen. Daneben wird auch der Frame-Wettstreit beschrieben. Liegt ein Wettstreit zwischen Frames vor, so ist der Einfluss der Frames niedriger. Außerdem spielt die Argumentationskraft der Frames eine Rolle - manche Frames haben bessere Argumente als andere. Auch die Glaubwürdigkeit der Frames ist wesentlich. Bei glaubwürdigen Kommunikatoren sind die Frame Effekte stärker. In Bezug auf die Rezipierenden sind folgende Merkmale von Bedeutung: Voreinstellung zum Thema, Persönlichkeitseigenschaften wie beispielsweise das Evaluationsbedürfnis, Werte und interpersonale Kommunikation. (Vgl. Matthes 2014, S. 67f.) Gerade bei qualitativen Forschungszugängen wird der aktive und selektive Umgang der Rezipierenden mit den Medien-Frames betont. Individuen greifen bei der Medienrezeption auf drei verschiedene

Quellen zurück: der Mediendiskurs, persönliche Erfahrungen, und Populärwissen. (Vgl. Matthes 2014, S. 66 zitiert nach Gamson 1996) Personen greifen unterschiedlich stark auf diese drei Ressourcen zu; manche verlassen sich eher auf ihre persönlichen Erfahrungen, andere greifen mehr auf den Mediendiskurs und Populärwissen zurück. Manche kombinierten auch alle Ressourcen miteinander. (Vgl. Matthes 2014, S. 66) Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Art und Weise, wie ein Medium gerahmt wird, eine Auswirkung auf die beim Publikum aktivierten Schemata haben kann, da bestimmte Sichtweisen näher gelegt werden als andere. (Vgl. Matthes 2014, S. 67f.) Empirische Forschungen belegen, dass Medien-Frames bestimmte Schemata, Stereotype, Gedanken und Handlungen bei Rezipierenden aktivieren können. (Vgl. Lewallen 2016, S. 111, Aubrey 2010, S. 59ff.) Jedoch dürfen neben medienseitigen- auch rezipientInnenseitige Faktoren nicht vernachlässigt werden die die Framing Effekte beeinflussen. (Vgl. Matthes 2014, S. 67f.)

### **1.5 Third Person Effekt**

Der Third Person Effekt wurde 1983 von Davison im Zusammenhang mit Massenmedien erstmals folgendermaßen beschrieben: „In its broadest formulation, this hypothesis predicts that people will tend to overestimate the influence that mass communications have on the attitudes and behavior of others.“ (Davison 1983: 3)“ Individuen überschätzen demnach die Medienwirkungen auf andere Personen, die sogenannten Third Persons. Diese sind jene Personen, von denen MediennutzerInnen zu wissen glauben, dass sie mit bestimmten medialen Inhalten in Berührung kommen. (Vgl. Dohle 2013, S. 14) In Bezug auf sich selbst weisen sie einen Einfluss durch die Medien jedoch zurück, sie unterschätzen also die Wirkung auf die eigene Person. (Vgl. Davison 1983, S. 14) Beim Third Person Effekt wird zwischen den zwei Komponenten Wahrnehmung (Perception) und Verhalten (Behaviour) unterschieden. (Vgl. Brosius/Huck 2007, S. 356) Für die Identifikation einer möglichen Third Person Perception wird für gewöhnlich ermittelt, inwieweit die Vermutung über die eigene Beeinflussbarkeit von Vermutungen über die Beeinflussbarkeit von dritten Personen abweicht. Bei einer signifikant stärkeren vermuteten Beeinflussung anderer im Vergleich zur eigenen Beeinflussung ist von der Third Person Perception die Rede. (Vgl. Dohle 2013 S. 14ff.) Die Third Person Perception beschreibt aber keine Medienwirkung, sondern ein Wahrnehmungsphänomen. Jedoch kann diese Wahrnehmung von Wirkungen bei anderen Menschen (Perzeptionshypothese) laut dem Thomas-Theorem wiederum Rückwirkungen auf das eigene Verhalten haben. (Verhaltenshypothese). (Vgl. Bonfadelli/Friemdel 2011, S. 225, Thomas/Thomas 1928, S. 572) Laut Davison kann

„the impact that they expect communication to have on others“ dazu führen, dass sie selbst in gewisser Weise handeln. (Davision 1983, S. 3). Die behaviorale Komponente des Third Person Effekts umfasst nicht nur Verhalten, sondern auch Wirkungen auf Vor-Einstellungen und Verhaltensintentionen. Behavior steht also nicht nur für Verhalten, sondern für unterschiedliche Arten von Konsequenzen. (Vgl. Dohle 2013 , S. 17)

Third Person Effekte sind ein weit verbreitetes Phänomen und wurden mehrfach empirisch belegt. Dabei wurde die Third Person Perception in Bezug auf unterschiedliche Medien(inhalte) und Themen untersucht und einige Einflussfaktoren haben sich dabei als zentral herausgestellt. (Vgl. Dohle 2013, S. 21) Beim Auftreten des Effekts zeigte sich eine bestimmte Gemeinsamkeit der Medieninhalte und den vermuteten Wirkungen: Wenn diese eher mit Skepsis betrachtet werden, treten Third Person Effekte vermehrt auf. (Vgl. Dohle 2013, S. 20) Insbesondere die „Wünschbarkeit der Effekte“ (Brosius/Huck 2007, S. 360) sind für das Auftreten von Third Person Effekten wesentlich. Je unerwünschter die vermuteten Effekte sind, desto größer ist der vermutete Einfluss auf dritte Personen im Vergleich zum vermuteten Einfluss auf die eigene Person. (Vgl. Dohle 2013, S. 21) Wer beispielsweise gewaltverherrlichende Computerspiele für wenig problematisch hält, bei dem sollten sich in dieser Hinsicht auch in geringerem Ausmaß Third Person Effekte zeigen. (Vgl. Dohle 2013, S. 21) Bei vermuteten positiven, sozial erwünschten Wirkungen, fällt der Third Person Effekt geringer aus und kann sich sogar zu einem umgekehrten Third Person Effekt entwickeln. Brosius und Huck nennen diesbezüglich die Studien von Henriksen/Flora 1999 und Hoorens/Ruiter 1996. (Vgl. Brosius/Huck 2007, S. 361) Weitere Einflussvariablen, die das Auftreten des Third Person Effekts beeinflussen, sind: die Bewertung des Medieninhaltes bzw. der Quelle, die Distanz zu den anderen, sowie Eigenschaften der Befragten. (Vgl. Dohle 2013, S. 22, Brosius/Huck 2007, S. 360ff.) Bei skeptischer Haltung gegenüber der Qualität und Quelle, großer Distanz zu den Anderen und hohem Bildungsgrad der Befragten kommt es eher zur Third Person Perception. (Vgl. Dohle 2013, S. 22f.)

Es gibt verschiedene theoretische Erklärungen in Form von Modellen und Ansätzen, anhand derer die Third Person Perception diskutiert werden kann. Zum einen können motivationale Erklärungsmodelle herangezogen werden, um zu erklären, weshalb Wirkungen auf die eigene Person unterschätzt werden könnten. Dagegen beziehen sich kognitive Erklärungen auf die Überschätzung von Wirkungen auf dritte Personen. (Vgl. Dohle 2013, S. 23ff.)

Zu den motivationalen Erklärungen zählt das sozialpsychologische Konzept des Optimistic Bias. (Vgl. Dohle 2013, S. 24) Dieses besagt, dass Menschen dazu tendieren, ein positiveres Bild von sich selbst zu haben als von anderen. Das Konzept wurde beispielsweise in Bezug auf Zukunftsperspektiven belegt: So glauben Menschen, dass negative, zukünftige Ereignisse wie Unfälle oder Krankheiten wesentlich häufiger anderen Personen passieren werden als ihnen selbst. Laut Brosius und Huck könnten der Third Person Effekt als eine Art Spezialfall des Optimistic Bias gesehen werden. Demnach schreiben Individuen negativ wahrgenommene Medienwirkungen eher anderen zu als sich selbst. (Vgl. Brosius und Huck 2007, S. 362) Eine „Bedrohung“ durch mediale Inhalte kann als negatives Ereignis verstanden werden, das der eigenen Person der eigenen Ansicht nach weniger häufig passieren wird als anderen. Demnach kann das Konzept des Optimistic Bias erklären, weshalb bei negativ konnotierten Medieninhalten bei anderen größere Wirkungen vermutet werden. (Vgl. Brosius und Huck 2007, S. 363)

Auch das Self Enhancement zählt zu einem gängigen Konzept, das zur Erklärung des Third Person Effekts herangezogen wird. Das Self Enhancement geht davon aus, dass Menschen versuchen, ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten und zu stärken. Ein Weg um dies zu erreichen ist, sich selbst im Gegensatz zu anderen für unempfindlich gegenüber intendierten Medienwirkungen zu halten. In Hinblick auf positiv beurteilte Medieninhalte kann durchaus ein größerer Einfluss auf die eigene Person vermutet werden. (Vgl. Dohle 2013, S. 24) Auf weitere Erklärungsmodelle macht Dohle aufmerksam, der sich auf Perloff 2009 bezieht. Er geht davon aus, dass Individuen das eigene Selbstbild vor negativen Entwicklungen schützen wollen. In diesem Zusammenhang sind sie bestrebt zu kontrollieren, was um die eigene Person herum passiert. Aus diesem Grund könnten sie zu der Ansicht gelangen, selbst immun gegen negative Effekte durch Medien zu sein, andere Personen jedoch viel weniger. (Vgl. Dohle 2013, S. 24, vgl. Perloff 2009, S. 252)

Als Nächstes sollen mögliche kognitive Erklärungen in den Blick genommen werden. (Vgl. Dohle 2013, S. 24f.) Menschen urteilen entweder aufgrund von gesellschaftlicher oder persönlichen Grundlage. (Vgl. Tyler/Cook 1984, S. 693) Während gesellschaftliche Urteile aufgrund von zwischenmenschlicher Kommunikation oder medienvermittelter Information gebildet werden, werden persönliche Urteile aufgrund der eigenen Erfahrungen gefällt. (Vgl. Brosius und Huck 2007, S. 364) Abhängig davon, ob Wirkungen auf die eigene Person oder auf andere vermutet werden sollen, werden daher unterschiedliche Informationsgrundlagen herangezogen. Was über jemand anderen berichtet wird, muss mir selbst nicht passieren -vor allem da ich diese Erfahrung bisher nicht gemacht habe. (Vgl. Dohle 2013, S. 25) Auch die Schema-Theorie bietet

ein kognitives Erklärungsmodell. Da Urteile häufig aufgrund von bestimmten kognitiven Schemata gefällt werden, könnten auch stereotype Schemata über Medien und Publikum eine mögliche Ursache für den Third Person Effekt sein. Während Medien klischeehaft häufig eine große Wirkungsmacht zugesprochen wird, wird das Publikum oft pauschal als verletzbar und wehrlos in Bezug auf Medieneinflüsse wahrgenommen, selbstverständlicherweise mit Ausnahme der eigenen Person. (Vgl. Dohle 2013, S. 25) „So wird den Massenmedien auf gesellschaftlicher Ebene eine große Wirkung attestiert, während man selbst eine Beeinflussung von sich weist.“ (Brosius und Huck 2007, S. 364)

Die genannten Konzepte bieten sich an, um den Third Person Effekt theoretisch zu diskutieren. Es gibt jedoch derzeit keine empirisch überprüfte Theorie, welche eine Ursache für den Effekt ausreichend belegen kann. (Vgl. Brosius/Huck 2007, S. 361) Es ist nach wie vor ungewiss, inwiefern die Third Person Perception aus der Unterschätzung von Wirkungen auf die eigene Person oder aus der Überschätzung der Wirkungen auf andere resultiert. (Vgl. Dohle 2013, S. 26)

## 2. Soziale Medien – Blogs – Bloggerinnen

### 2.1 Begrifflichkeiten

Weblogs gehören zu den sogenannten sozialen Medien. Um klar darzulegen, wovon die Rede ist, wenn in dieser Arbeit von Blogs, sozialen Medien oder BloggerInnen gesprochen wird, ist eine Definition der Begriffe angebracht.

Über den Begriff **Soziale Medien** existieren verschiedene Auffassungen, es hat sich bisher keine einheitliche Definition etabliert. Ebersbach et al. verstehen soziale Medien als: *„webbasierte Anwendungen, die für Menschen, den Informationsaustausch, den Beziehungsaufbau und deren Pflege, die Kommunikation und die kollaborative Zusammenarbeit in einem gesellschaftlichen oder gemeinschaftlichen Kontext unterstützen sowie den Daten, die dabei entstehen, und den Beziehungen zwischen Menschen, die diese Anwendungen nutzen.“* (Vgl. Ebersbach et al. 2008, S. 31.) Eine weitere häufig verwendete Definition des Social Media Begriffs stammt von Andreas Kaplan und Michael Haenlein. Sie verstehen soziale Medien als eine Gruppe von internetbasierten Applikationen, die auf den Technologien des Web 2.0 basieren und die Erstellung und den Austausch von User generierten Inhalten erlauben. (Vgl. Kaplan und Haenlein, 2010, S. 59f) Die Autoren unterscheiden fünf Anwendungsformen von sozialen Medien: (Vgl. Kaplan und Haenlein 2010, S. 62-64 und Gabriel und Röhrs 2017, S. 15):

- **Kollektivprojekte** sind kollaborative Projekte, an denen mehrere Personen über soziale Medien gemeinsam arbeiten.
- **Content Communities** stellen sozialen Medien Content online zur Verfügung, welcher für jeden frei zugänglich ist. Ein Beispiel dafür wäre das Videoportal YouTube.
- **Soziale Netzwerke** werden manchmal mit sozialen Medien gleichgesetzt, zumeist jedoch als spezifische Form der Social Media Anwendung betrachtet. (Vgl. Gabriel und Röhrs 2017, S. 12-15) Ein soziales Netzwerk ist „ein gemeinschaftliches Netzwerk im Internet, d.h. eine lose Verbindung von Menschen in einer Online- bzw. Internet-Community bzw. in einem computergestützten Netzwerk zur Kommunikation.“ (Gabriel und Röhrs 2017). Ein bekanntes Beispiel dafür ist die weltweit beliebteste Social Media Plattform Facebook.
- **Virtuelle Welten bzw. Realitäten** sind häufig um Computerspiele aufgebaut, die eine alternative virtuelle Welt simulieren (z.B. Second Life).

- **Blogs** werden oftmals als von Personen öffentlich gestellte Tagebücher definiert, die Personen dahinter werden als BloggerInnen bezeichnet und veröffentlichen ihre Beiträge in Form von Internet-Publikationen.

(Vgl. Kaplan und Haenlein 2010, S. 62-64 und Gabriel und Röhrs 2017, S. 15)

In dieser Magisterarbeit stehen Blogs als spezifische Form der Social Media Anwendung und deren Wirkung im Mittelpunkt. Die Bezeichnung **(Web)log** stammt aus dem Jahr 1997 und geht auf den Blogger Jorn Barger zurück und ist eine Kombination von „Web“, ein Synonym für das Internet und „Log“, was für Tagebuch steht. (Vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S. 20, Schmidt 2006, S. 13) Zerfaß und Boelter bezeichnen einen Weblog als „elektronisches Tagebuch im Internet“ (ebd.). Diese Definition wird heute häufig verwendet. (Vgl. Kollmann 2018, o.S.) *„Im Gegensatz zu einer persönlichen Homepage, die eine Art Visitenkarte des Betreibers darstellt, handelt es sich bei einem Blog um ständig aktualisierte und kommentierte Tagebuchbeiträge, die mittels der RSS-Technologie (RSS) abonniert werden können. Über Permalinks und Trackbacks können Verweise auf spezielle Beiträge anderer Seiten gesetzt und somit intensive Diskussionen geführt werden.“* (Ebd., o.S.)

Die Geschichte der Blogs reicht bis zum Beginn des World Wide Webs zurück. Erste Vorläufer von Weblogs gab es bereits in den frühen 90er Jahren. (Vgl. Schmidt 2006, S. 14) Während es damals nur wenige Blogs gab, ist die Zahl der Weblogs vor allem in den 2000er Jahren rasant angestiegen. (Vgl. ebd.) Laut Reckenthäler steigt die Popularität von Blogs seitdem weiter kontinuierlich an. Dabei sind die NutzerInnen nicht nur passive KonsumentInnen, sondern *„sie verändern und bereichern das Internet und suchen nach unabhängigen Meinungen fernab von Fachpresse und Werbeversprechen.“* (Reckenthäler 2015, S. 67) Dies zeigt sich am deutlichsten bei Bewertungsplattformen, jedoch ist auch auf Blogs, in Podcasts oder Social Media Plattformen ein starker Austausch von Erfahrungen und Meinungen zu beobachten. Als Gründe dafür kann das Bedürfnis nach Austausch, Wissen und Informationen, aber auch Rat, Hilfe oder Orientierung gesehen werden. (Vgl. ebd.)

Private Weblogs werden von Einzelpersonen als elektronische Tagebücher geführt. Hier teilen sie ihre Erfahrungen, Gedanken und Interessen. (Vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S. 23) Neben privaten Blogs gibt es auch journalistische Blogs etablierter Medien wie z.B. der Zeit, sowie Corporate Blogs, Blogs von Unternehmen zur Vermarktung ihrer Produkte oder Services. (Vgl. ebd., S. 23-32) Diese Arbeit fokussiert sich auf eine themenspezifische Variante von Blogs (vgl. ebd., S. 23f.), nämlich **Healthy Lifestyle**

**Blogs.** Diese beschäftigen sich mit verschiedensten Themen rund um Fitness, Gesundheit und Ernährung. Healthy Lifestyle BloggerInnen teilen mit ihren LeserInnen beispielsweise Trainingsroutinen, Kochrezepte oder Produktempfehlungen. Boepple und Thompson beschreiben Healthy Lifestyle Blogs als *“personal webpages devoted to sharing an individual’s healthy lifestyle, for the purpose of providing an example of “healthy living” to others.”* (Boepple und Thompson 2014, S. 362) Healthy Lifestyle Blogs sind ein Phänomen, das im Zusammenhang mit dem generellen Fitness- und Gesundheitstrend in den sozialen Medien zu sehen ist und häufig mit dem Begriff Fitspiration verbunden wird. (Siehe Kapitel 3.6)

Die Personen hinter den Blogs, deren AutorInnen, werden als **BloggerInnen** bezeichnet. Zerfaß und Boelter sehen BloggerInnen als MeinungsmacherInnen der Moderne. (Zerfaß/ Boelter 2005, S.166) Laut Reckenthäler sind BloggerInnen *„eine Gruppe von Web-Autoren und -Akteuren, die über eine hohe Reputation sowie Reichweite in einer bestimmten Zielgruppe oder einem Themengebiet verfügen“.* (Reckenthäler 2015, S. 67) BloggerInnen sind MeinungsmacherInnen und MultiplikatorInnen, wenn ihnen zusätzlich in einem Themengebiet die Rolle des/der ExpertIn zugeschrieben wird. (Vgl. ebd.) Erfolgreiche BloggerInnen sind nicht nur mehr auf ihrem Blog aktiv, sondern bespielen unterschiedliche Social Media Plattformen mit ihren Inhalten. Auch Reckenthäler ist der Meinung, *„der Diskurs von Bloggern beschränkt sich schon lange nicht mehr nur auf den Blog, sondern erreicht ein Publikum weit jenseits dessen.“* (ebd.)

## 2.2 Eigenschaften von Blogs

### 2.2.1 Technische Eigenschaften

Blogs basieren zumeist auf dem Prinzip von simplen Content-Management-Systemen. (Vgl. Fischer 2007, S. 14) Besonders einfach können Blogs dank Weblog-Diensten wie beispielsweise wordpress<sup>1</sup> erstellt werden. Hierbei wird die zentrale Infrastruktur, bestehend aus Content Management System, optische Gestaltungsvorlagen und Serverplatz, genutzt. (Vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S. 36) Für einen individuellen Server muss ein Blog selbst gehostet werden. Dementsprechend muss auch die Installation und Konfiguration des Blogs selbst übernommen werden. Vorteile sind dabei jedoch die bessere Kontrolle und individuelle Anpassungsmöglichkeiten in Hinblick auf Gestaltung und inhaltlichen Bedürfnisse. Außerdem verfügen selbst-gehostete Blogs über eine

---

<sup>1</sup> <https://de.wordpress.com/>

eigene Domain, während sich gehostete Blogs oftmals die Domain des Anbieters teilen. (Vgl. Zarella 2012, S. 29)

Im Mittelpunkt jedes Blogs stehen die einzelnen Beiträge, auch Posts genannt. Diese werden mit dem jeweiligen Datum versehen und in chronologischer Reihenfolge und/oder nach Thema und Stichworten in Kategorien sortiert. Im sogenannten Blog-Archiv werden alle Posts gesammelt. (Vgl. Fischer 2007, S. 15) Jedem einzelnen Blogartikel wird ein fixer Permalink zugewiesen, durch den dieser dauerhaft und jederzeit abrufbar wird. Die meisten Blogs verfügen außerdem über eine Kommentarfunktion, durch die ein Austausch zwischen LeserInnen und BloggerInnen stattfinden kann. (Vgl. ebd.) Dies ist bedeutend zum Aufbau einer Community und als Grundlage für Feedback. Die Vernetzung der Gesamtheit an Blogs (=Blogosphäre) sowie Technologien wie RSS und Trackback tragen dazu bei, dass sich Neuigkeiten schnell im Web verbreiten. (Vgl. ebd.) So ermöglicht die Interaktionstechnik Trackback beispielsweise den Austausch von Informationen über die Reaktion auf einzelne Artikel zwischen Weblogs. (Vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S. 38) Mit Hilfe von RSS können Neuigkeiten verschiedener regelmäßig gelesener Blogs in einer Anwendung, dem FeedReader genutzt werden. (Vgl. Zarella 2012, S. 27) Auf diese Weise kann sich jedeR UserIn sein individuelles Informationsangebot zusammenstellen. (Vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S. 38)

### **2.2.2. Kommunikationswissenschaftliche Eigenschaften**

Bucher und Büffel sehen die kommunikativen Charakteristika der Weblogs in der *„Individualisierung der Kommunikation, Reflexivität hinsichtlich Medienkommunikation, Verlinkung und Vernetzung der Webkommunikation, Filterung und Selektion der Medienkommunikation, Interaktivität aller Beteiligten und die Aufhebung der Grenze zwischen Rezipient und Produzent und damit auch zwischen Profis und Laien“*. (Bucher und Büffel 2005, S. 91) Blogs bieten Inhalte für ein offenes Publikum an, nämlich für jede Person, die auf den Blog stößt. Sie entwickeln sich ständig weiter, sie koexistieren und verbinden sich mit anderen Medienformen (Print, Video, etc.) und sind somit Teil einer offenen Menge von kommunikativen Praktiken und Technologien. (Vgl. Dean 2010, S. 45f.) Dean beschreibt Blogs daher als *“medium for and practice of communication”*. (Ebd., S. 46) Laut Zerfaß und Boelter sind Blogs als *„Kommunikationsplattformen im Internet“* dazu geeignet *“dialogorientierte Kommunikation”* in Bewegung zu setzen. (Zerfaß und Boelter 2005, S. 16) Sie sehen BloggerInnen in der Rolle von KommunikationsmittlerInnen, vor allem wenn deren Blogs eine hohe Reichweite aufweisen. Da die Persuasionskraft von Botschaften nicht nur von den Inhalten per se

abhängt, sondern auch davon durch wen, wo und wie die Rezipierenden von ihnen erfahren haben, sehen die Autoren bei BloggerInnen ein hohes Potenzial als MeinungsmacherInnen. Als besonders authentisch werden Botschaften nämlich dann wahrgenommen, wenn die ganze Persönlichkeit des Kommunikators mit wahrgenommen wird, was beim Bloggen in besonderem Maße möglich ist. (Vgl. ebd., S. 73f.)

#### **2.4 Bloggerinnen als (parasoziale) Opinion LeaderInnen**

Laut Hansen et al. sind BloggerInnen *“potentially powerful makers and breakers of brands, political candidates, and news stories”*. (Hansen et al. 2011, p. 23) Erfolgreiche BloggerInnen zeichnen sich oftmals durch viele Charakteristika aus, die auch Opinion LeaderInnen aufweisen - darunter beispielsweise hohe Mediennutzung, aktives Einbringen in Diskursen sowie Ansehen und Wertschätzung im sozialen Netzwerk. (Vgl. Uzunoglu und Misci Kip 2014, S. 593)

Die MeinungsführerInnen unter den BloggerInnen werden A-BloggerInnen genannt. Sie zeichnen sich durch eine hohe Reichweite und große Leserschaft aus und sind Knotenpunkte in den Social Media. Ihre Inhalte sind oftmals Thema in der medialen Berichterstattung von Zeitungen und Fernsehsendern, und ihre Postings werden häufig zitiert, sodass sie oftmals wie JournalistInnen die Funktion als GatekeeperInnen einnehmen. (Vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S.16f.) So versorgt der deutsche YouTube-Blogger bzw. YouTuber „LeFloid“ fast 3 Millionen Abonnenten auf YouTube mit Infotainment in den Bereichen Politik, Wirtschaft und Popkultur und kann laut Geise als Opinion Leader gemäß des Two Step Flow of Communication gesehen werden. (Geise 2017, S. 140) Auch Raab bezeichnet ihn als *„Meinungsmacher der Generation YouTube“*. (Magazin Cicero, Ausgabe 05/2013)

Nicht nur in der Politik, auch im Marketing- und Kommunikationsbereich wird BloggerInnen häufig die Rolle als MeinungsführerInnen oder InfluencerInnen zugeschrieben. Schach und Lommatzsch bezeichnen InfluencerInnen als Personen, *„die durch eigene Blogs oder die Nutzung von Videoplattformen und sozialen Netzwerken eine relevante Reichweite über ihre Follower aufgebaut haben, mit denen sie kommunizieren.“* (Schach und Lommatzsch 2018, S. V) Da BloggerInnen ihre FollowerInnen an ihrem Leben teilhaben lassen, kann es dabei zu parasozialen Beziehungen kommen. (Vgl. ebd. S. 14) Bereits sehr frühe Forschungsergebnisse zeigen mögliche Zusammenhänge zwischen parasozialen Beziehungen zu

Medienpersonen und deren persuasiven Einfluss auf Rezipierende. (Vgl. Levy 1979, S. 72ff., Perse und Rubin 1989, S. 71) Stehr et al. haben das Konzept der MeinungsführerInnenschaft mit der Theorie der parasozialen Interaktion verbunden und zum Konzept der **parasozialen MeinungsführerInnenschaft** verdichtet. (Vgl. Stehr et al. 2014, S. 398) Die Theorie der parasozialen Interaktionen beschreibt die situationsübergreifende parasoziale Bindung eines Rezipienten/einer Rezipientin an eine Medienperson, die dabei zu einer Art Bekannten oder Freundin wird. (Vgl. Horton und Wohl 1956, S. 215) Bei der parasozialen MeinungsführerInnenschaft werden Rezipierende in einer parasozialen Beziehung von einem/einer MedienakteurIn beeinflusst. Es handelt sich bei der parasozialen MeinungsführerInnenschaft um keine echte soziale Konstellation zwischen Opinion LeaderInnen und FollowerInnen, sondern um ein psychologisches Rezeptionsphänomen. (Vgl. Leißner et al. 2014, S. 255) Diese spezielle Art der Beziehung versuchen auch Unternehmen zu nutzen, um mit Hilfe von BloggerInnen und deren Empfehlungen ihre Produkte besser zu vermarkten. (Vgl. Schach 2018, S. 14) In der Kommunikationsbranche haben sich inzwischen sogar die Bereiche InfluencerInnen Marketing und Blogger Relations etabliert, die speziell auf die Zusammenarbeit zwischen Unternehmen mit BloggerInnen setzen. (Vgl. Schach und Lommatzsch 2018, S. V)

Um als parasoziale MeinungsführerInnen wahrgenommen zu werden, müssen Individuen neben einer starken Medienpräsenz auch die folgenden Eigenschaften aufweisen: ein positives Image, Charisma, Glaubwürdigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Autorität, kommunikative Kompetenzen und Ähnlichkeit mit ihren FollowerInnen. Zudem müssen sie zumindest eine der drei Opinion LeaderInnen Funktionen ausfüllen; zu diesen zählen: Information und Reduktion von Komplexität, Orientierungsvermittlung, Wecken von Interesse an Neuigkeiten. (Vgl. Leißner et al. 2014, S. 259)

Es ist jedoch keinesfalls davon auszugehen, dass Bloggerinnen lediglich im PR, Marketing oder Politik eine beeinflussende Wirkung auf ihre FollowerInnen haben können. Genau wie andere Angebote des Internets sind Weblogs in sämtlichen Gesellschaftsbereichen vorzufinden. (Vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S. 23)

## **2.5 Healthy Lifestyle Blogs und deren Wirkungen aus Sicht der Gesundheitskommunikation**

Auf ihren Healthy Lifestyle Blogs teilen BloggerInnen ihre persönlichen Erfahrungen, Trainingsroutinen und Einstellungen rund um die Themen Ernährung, Sport, Körper und gesunder Lebensstil. (Vgl. Boepple und Thompson 2014, S. 362) Daher haben Healthy

Lifestyle BloggerInnen das Potential LeserInnen ganz grundlegend in ihrem Alltag, ihrer Gesundheit und ihrem Körperbild zu beeinflussen.

Die moderne Gesundheitskommunikation befindet sich „*an der Schnittstelle von Gesundheits- und Kommunikationswissenschaft*“ und geht „*der Rolle von Kommunikation im Kontext gesundheitswissenschaftlicher Fragestellungen auf den Grund*“. (Baumann und Hurrelmann 2014, S. 12) Gesundheitsrelevante Informationen sind durch das Internet für die Mehrheit der Weltbevölkerung leicht zugänglich, beispielsweise über gesundheitsbezogene Apps, Websites, soziale Netzwerke oder Blogs. (Vgl. Stetina und Kryspin-Exner 2009, S. 1) Die Bandbreite an Gesundheits- und Krankheitsthemen in Online und Social Media ist enorm und reicht über spezifische Erkrankungen wie Krebserkrankungen, über Alkoholkonsum bis hin zu gesundem Lifestyle und Fitness. Die Themen lassen sich im Hinblick darauf differenzieren, ob sie sich explizit auf Gesundheit und Krankheit beziehen oder einen impliziten Bezug zu Gesundheit herstellen. Des weiteren können Themen entweder auf einer individuellen Ebene, z.B. aus dem Blickwinkel einer Person, oder auf einer gesellschaftlichen Ebene dargestellt werden. (Vgl. Fromm et al. 2011, S. 51) Bei Healthy Lifestyle Blogs kann man von einer expliziten Thematisierung sprechen, da gesundheitsbezogene Themen zumeist direkt in den Blogposts angesprochen werden und somit ein direkter Bezug zu Gesundheit besteht. Die Blogbeiträge werden dabei auf individuellen Ebene, aus Sicht des jeweiligen Bloggers bzw. der Bloggerin, beleuchtet.

Medieninhalte können lediglich gesundheitsbezogene oder für die Gesundheit von Rezipienten tatsächlich relevante Wirkungen haben und lassen sich demnach in gesundheitsbezogen und/oder –relevant differenzieren. Gesundheitsrelevant bedeutet, dass die Rezeption einen Einfluss auf eine gesundheitliche Einstellung, Meinung oder Verhalten sowie auf den gesundheitlichen Zustand von Rezipierenden haben und, unabhängig von den konkreten Inhalten, eine Relevanz für die Gesundheit der NutzerInnen haben kann. Wenn Medieninhalte sich allerdings konkret auf gesundheitliche Themen beziehen, sind sie gesundheitsbezogen, unabhängig davon, ob sie für die Gesundheit von Rezipierenden relevant werden. (Vgl. Fromm et al. 2011, S. 89) Jedem neuen Medium wurden unabhängig von den Rezipienten-Merkmalen und den vermittelten Inhalten negative Einflüsse im Hinblick auf die Gesundheit der NutzerInnen attestiert. (Vgl. ebd., S. 85) Laut Fromm et al. ist „*maßgeblich für die Wirkungsrichtung neben der Betrachtung der Medienebene, die Art und Weise, in der sich die Nutzer und Rezipienten die Inhalte und Darstellungen aneignen und ihnen eine Handlungsrelevanz zuschreiben.*“ (ebd. S. 91)

In der frühen Medienwirkungsforschung herrschte die Annahme vom Stimulus-Response-Modell, und es wurde von einer Medienallmacht ausgegangen. Dieser Ansatz rückt den Rezipierenden in eine passive und hilflose Opferrolle. (Vgl. Bonfadelli/Friemel 2011, S. 35ff.) Im Zuge von verschiedenen Entwicklungsphasen der Forschung wurde dieser Ansatz vom Paradigma des aktiven Rezipierenden überholt. So umfasst der Medienwirkungsbegriff aus heutiger Sicht - unter Anderem durch den Uses and Gratifications Approach mitgeprägt - auch Dimensionen, die während oder vor der Rezeption relevant werden. Generell können Medienwirkungen in drei Wirkungsphasen eingeteilt werden: vor, während und nach der Rezeption. (Vgl. ebd., S. 26f., Fromm et al. 2011, S. 86f.) In der präkommunikativen Phase geht es vor allem um Selektion, aktive Informationssuche und die jeweiligen Motive für die Mediennutzung. (Vgl. ebd) Ein Beispiel hierfür könnte eine Userin sein, die nach Healthy Lifestyle und Fitness Blogs sucht und sie rezipiert, weil sie gerne ihr Übergewicht verlieren möchte und sich auf Blogs hilfreiche Tipps hierfür erhofft. Von kommunikativen Wirkungen spricht man bei Phänomenen, die während der Rezeption ablaufen, zum Beispiel beim Aktivieren von Emotionen. (Vgl. Bonfadelli/Friemel 2011, S. 26f.) Beispielsweise könnte eine Person gerne Healthy Lifestyle Blogs rezipieren, weil sie sich dadurch in eine gute Laune versetzt fühlt und sich mit der Bloggerin identifizieren kann. Postkommunikative Wirkungen zeigen sich nach der abgeschlossenen Kommunikation. (Vgl. Bonfadelli/Friemel 2011, S. 29) Ein Beispiel hierfür könnte sein, dass sich eine Frau im Anschluss an die Rezeption eines Healthy Lifestyle Blogs mit der Bloggerin vergleicht und zum Entschluss kommt, sie wolle nun auch regelmäßig im Fitnesscenter trainieren um, wie die Bloggerin, einen definierten Körper zu haben.

Welche Wirkungen Healthy Lifestyle Blogs auf Leserinnen und ihr Körperbild haben, soll in dieser Arbeit untersucht werden. Im folgenden Kapitel wird dafür der Forschungsstand über den Themenkomplex Medien und Körperbild bzw. die in diesem Kontext für diese Arbeit relevanten empirischen Erkenntnisse herausgefiltert, zusammengefasst und diskutiert. Dabei soll besonders auch auf den Fitness- und Gesundheitstrend in den sozialen Medien eingegangen werden.

### 3. Körper(bild) - Gesellschaft - Medien

#### 3.1 Die gesellschaftliche Bedeutung eines fitten, schönen Körpers

Während der Lebens- und Arbeitsalltag heute oft sehr entkörperlicht und auf Bequemlichkeit abgestimmt ist, nimmt gleichzeitig scheinbar paradoxerweise die Bedeutung eines fitten Körpers zu. (Vgl. Schuster 2004, S. 161) Im 21. Jahrhundert ist eine Hinwendung zur Individualisierung zu beobachten, was auch starke Auswirkungen auf die Vorstellungen von Körpern und deren Veränderbarkeit sowie von Gesundheit und deren Herstellbarkeit hat. (Vgl. Posch 2009, S. 46, Schuster 2004, S. 161) In der westlichen Gesellschaften herrscht die Annahme, dass jedem Menschen alles möglich ist. (Vgl. Posch 2009, S. 49) Damit einher geht die Vorstellung, dass jeder selbst für den Zustand seines Körpers verantwortlich sei. (Vgl. Karmasin 2011, S. 106) Das Individuum muss selbst *„stets dafür sorgen, gesund zu bleiben, Krankheiten vorzubeugen, jederzeit einen optimalen Körperzustand vorweisen zu können“* (ebd.). Der Körper wird nicht als biologisches Schicksal verstanden, sondern er ist zu einem *„sinn- und identitätsstiftendem Medium“* (Duttweiler und Gugutzer 2012, S. 13) geworden, dessen Gestaltung dem Individuum selbst obliegt. Die Arbeit am Körper wird als eine Investition in persönliche und soziale Gewinne gesehen. (Vgl. Gugutzer 2015, S. 72) *„Wer in sein Körperkapital Arbeit, Zeit und/oder Geld investiert, hat gute Chancen – auf dem Arbeitsmarkt genauso wie auf dem Heiratsmarkt – hohe soziale und/oder persönliche Rendite, zum Beispiel in Form von sozialer Anerkennung und Selbstwertgefühl, zu erzielen.“* (ebd., S. 71f.) In der Fitnessbewegung besteht die Idee, dass der Körper entsprechend eigener Idealvorstellungen verändert werden soll. Damit verbunden wird die Vorstellung durch einen trainierten Körper zu einem besseren, glücklicheren und erfolgreicherem Leben zu gelangen. (Vgl. Schuster 2004, S. 167) Laut Graf ist *„Fitness als Körperpraxis innerhalb eines heute wirkmächtigen Körper- und Schönheitsdiskurses zu verorten, der über die eigentliche Fitnessindustrie hinausweist und den fitten Körper als hegemoniales (Körper-)Ideal mitkonstituiert.“* (Graf 2013, S. 140) Im Kern des Körperkultes geht es laut Waltraud Posch um Selbstkontrolle. Dabei wird ein fitter Körper *„zum Ausdruck einer Fitness für das Leben und die Visitenkarte einer sich wohl fühlenden, mit sich selbst im Reinen befindlichen Persönlichkeit.“* (Posch 2009, S. 12) Wer Kontrolle über sein Leben hat, hat auch Kontrolle über seinen Körper – so die Implikation. (Vgl. ebd.)

### 3.2 Das Körperbild - theoretischer Hintergrund und Definition

Die Relevanz der äußeren Erscheinung, mit besonderem Fokus auf den Körper ist in westlichen Gesellschaften allgegenwärtig und bildet sich im Alltag auf Plakaten, Schaufenstern, in Magazinen, in den sozialen Medien ab. Seine Bedeutung zeigt sich auch in der beachtlichen Menge an Geld, Zeit und Aufwand, die Individuen in Körper- und Schönheitspraktiken, Kosmetikprodukte, Fitness und Ernährung investieren, und in der Beliebtheit sogenannter schönheitschirurgischer Eingriffe. (Vgl. Tiggemann 2011, S. 12)

Der österreichisch-amerikanische Psychiater P. Schilder definierte als Erster Körperbild als „*the picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves*“. (Schilder 1932, S. 3) Für Schilder war Körperbild aber nicht nur ein Konstrukt der Körperwahrnehmung, sondern auch eine Folge der Reflexion von Einstellungen und Interaktionen mit anderen. Er interessierte sich für die Elastizität des Körperbildes, die Gründe für die Veränderungen der wahrgenommenen Körpergröße, Gefühle von Leichtigkeit und Schwere, und die Effekte von Körperbild auf Interaktionen mit anderen. (Vgl. Grogan 2016, S. 3) Seitdem wurde der Begriff in der Alltagssprache für eine Reihe unterschiedlicher Konzepte genutzt. Auch innerhalb der wissenschaftlichen Community wurde er häufig uneinheitlich verwendet, „*depending on the aim of the particular researcher*“. (Bailey 2017, S. 69). So wurde mit Körperbild beispielsweise die Zufriedenheit mit dem Gewicht und Aussehen, Körperakzeptanz, Körperevaluation, Körperwahrnehmung - beispielsweise in Bezug auf Körpergröße - bezeichnet. (Vgl. Grogan 2016, S. 3-4)

Thompson et al. beschreiben das Körperbild in Hinblick auf die Ebenen der Wahrnehmung, Gefühle, Kognitionen und Verhalten. Während die perzeptive Ebene die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Fähigkeit Körpermaße wirklichkeitsgetreu einzuschätzen beschreibt, geht es bei der affektiven Ebene um die körperbezogene Gefühle (Angst, Scham etc.) und die Zufriedenheit mit dem Körper. Die kognitive Ebene umfasst körperbezogenen Gedanken, Einstellungen und Bewertungen, sie steht in enger Verbindung zur affektiven Ebene. Thompson et al. gehen neben der perzeptiven, affektiven und kognitiven auch von einer verhaltensbezogenen Ebene aus. Dabei geht es um alle Verhaltensweisen, die in Bezug zum Körper stehen. Diese können bei Unzufriedenheit mit dem Körper Kontroll- und Vermeidungsverhalten umfassen. Beispiele sind das Kontrollieren des eigenen Aussehens im Spiegelbild oder das Vermeiden von Situationen, in denen üblicherweise Badebekleidung getragen wird. (Vgl. Thompson et al. 2012, S. 512ff.)

In dieser Arbeit soll Körperbild als *“a person's perceptions, thoughts, and feelings about his or her body”* (Grogan 2016, S. 4) definiert werden. Sie wird gewählt, um möglichst viele der beschriebenen Aspekte des Körperbildes zu erfassen. Diese Definition umfasst nicht nur psychologische Konstrukte, wie Wahrnehmungen und Einstellungen gegenüber dem eigenen Körper, sondern sie kann auch verwendet werden, um sowohl positive als auch negative Aspekte des Körperbildes zu beschreiben. (Vgl. ebd.)

### **3.3 Soziale Einflüsse auf das Körperbild**

Menschen entwickeln sich im Kontext einer spezifischen kulturellen und sozialen Umwelt, die ihre Identitätsbildung und ihre Wahrnehmung der Welt, ihrer eigenen Person und ihres Körpers beeinflusst. (Vgl. Gugutzer 2007, o.S.) *„Der menschliche Körper ist ein durch und durch soziales Phänomen: Was auch immer Menschen mit ihrem Körper tun, welche Einstellung sie zu und welches Wissen sie von ihm haben, ist geprägt von der Kultur, Gesellschaft und Epoche, in der diese Körperpraktiken, -vorstellungen und -bewertungen auftreten.“* (ebd., o.S.) Das Körperbild kann nicht als starres Konzept betrachtet werden, es kann sich je nach Situation ändern, ist dynamisch und flexibel. Gerade Körperevaluationen von Individuen können sich abhängig von der sozialen Umwelt ändern. (Vgl. Davison 2012, S. 243) Soziokulturelle Theorien wie das Tripartite Influence Modell basieren auf der Annahme, dass gesellschaftliche Körperideale über die Kanäle Medien, Familie und Peers an Individuen transportiert werden, die diese Ideale dann verinnerlichen, was in einem negativen Körperbild resultieren kann. (Vgl. Grogan 2016, S. 4) Dieses Modell geht davon aus, dass sich Körperideale bei Frauen besonders auf Schlantheit des Körpers beziehen und bei Männern Muskulösität im Vordergrund steht. Die eigene Attraktivität wird an diesen Idealen gemessen: *“leading to perceptions of relative unattractiveness and body dissatisfaction.”* (ebd. S. 4-5) Es ist sehr wahrscheinlich, dass ein Großteil der sozial relevanten Umwelt eines Individuums westliche Schönheitsstandards internalisiert hat und an dieses weitergibt. (Vgl. Steins 2007, S. 114f.) Eltern können ihre Einstellungen und Erwartungen über das Aussehen und den Körper direkt, verbal beispielsweise in Form von Kritik, Neckereien, Kommentaren (über Gewichtszu- oder -abnahme, Kleiderwahl, Essensgewohnheiten) ausdrücken, oder auf subtilere Weise in Form ihres eigenen Lebensstils, den sie ihren Kindern vorleben. (Vgl. Jones 2011, S. 110ff.) Vor allem in der Pubertät identifizieren sich Jugendliche oftmals mit ihrer Peer Group, ahmen deren Verhalten nach und nutzen sie als normative Orientierungspunkte. Das Übernehmen sozialer Werte und Einstellungen erfolgt auch, um sozial akzeptiert zu werden. (Vgl. Jones 2012, S. 259)

Ordnet der Freundeskreis dem äußeren Erscheinungsbild einen hohen Stellenwert zu, so wird vermehrt über Diäten kommuniziert, und es kommt häufiger zu sozialen Vergleichen und Neckereien in Bezug auf Körpergewicht und -form. (Vgl. Jones 2011, S. 112)

Eine Vielzahl von empirischen Studien belegt, dass gerade Mädchen und jungen Frauen ihr körperliches Erscheinungsbild Sorgen bereitet. Häufig sind sie unzufrieden mit der Größe, der Form oder dem Gewicht ihres Körpers und wären gerne schlanker. (Vgl. Tiggemann 2012, S. 759) Es gibt mittlerweile auch empirische Anzeichen, dass auch Männer immer unzufriedener mit ihrer Physis werden, wobei die Prozentsätze bei ihnen aktuell wesentlich geringer ausfallen als bei Frauen. (Vgl. ebd., S. 758) Doch obwohl alle Frauen Botschaften über Schönheit und Weiblichkeit ausgesetzt sind, zeigen nicht alle eine Unzufriedenheit mit ihren Körpern oder Essstörungen. Es ist nicht davon auszugehen, dass alle Frauen in gleichem Maße empfänglich für Botschaften über Schönheits- und Körperideale sind oder gar in gleicher Weise darauf reagieren. Daher dürfen in soziokulturellen Erklärungsmodellen individuelle Komponenten wie Körpergewicht oder Perfektionismus nicht außer Acht gelassen werden. (Vgl. ebd., S. 759) Nichtsdestotrotz zeigen *„Studien auch international eindeutig: Schlankheit und Schönheitswahn trifft vor allem das weibliche Geschlecht und erschwert bereits im Volksschulalter die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und Körpergefühls.“*, so die frühere Wiener Frauengesundheitsbeauftragte Beate Wimmer-Puchinger. (Vgl. Wimmer-Puchinger 2015, o.S.) Dies lässt sich möglicherweise auch auf die soziale Konstruktion von Weiblichkeit zurückführen.

Allgemeine Körperlichkeit und auch Schönheit haben aus Sicht der theoretischen Geschlechter- und Attraktivitätsforschung eine größere Relevanz in der Konstruktion von Weiblichkeit als von Männlichkeit. (Vgl. Görtler 2012, S. 12) So ist beispielsweise der Grad der Attraktivität von Frauen zu einem Großteil vom Grad ihrer körperlichen Schönheit abhängig, während Männer Kompensationsmöglichkeiten auf anderen Ebenen besitzen. (Vgl. ebd., S. 26) Frauen unterliegen dementsprechend einem viel größeren Druck hinsichtlich ihres Äußeren und werden häufiger auf ihre körperlichen Merkmale reduziert, was Fredrickson und Roberts in ihrer Objectification Theory beschreiben und kritisieren. (Vgl. Fredrickson und Roberts, S. 175ff., siehe Kapitel 1.3 dieser Arbeit) Auch die Geschichte der Schönheit scheint eine weibliche zu sein. Während im Mittelalter beispielsweise das Ideal des schlanken, mädchenhaften Körpers mit kleiner Brust und vorgewölbtem spitzem Bauch galt, wurde im Barock der wohlgenährte, dicke Frauenkörper als Ideal betrachtet. (Vgl. Posch 1999, S. 37) *„Männliche Schönheit war historisch gesehen allenfalls – und nur ausnahmsweise –*

*zusätzlich zur weiblichen wichtig – und das ist auch heute noch so.“* meint Posch, die zu Körpersoziologie und Schönheitsideal forscht. (Posch 2009, S. 156) Das weibliche Körperideal, das aktuell als erstrebenswert erachtet wird, kann beschrieben werden als *„makellos, jung, schlank, sehnig, beweglich, elastisch“*. (Karmasin 2011, S. 107) Um dem Ideal zu entsprechen ist nicht nur eine schlanke Körperform notwendig, der Körper muss auch fit und gesund sein. So gehört zum derzeitigen Ideal neben Schlantheit auch unbedingt *„körperliche Leistungsfähigkeit/Fitness sowie Gesundheit – ein schöner Körper ist notwendigerweise ein gesunder Körper bzw. einer der Indikatoren für Gesundheit, und eines der Ziele von gesundheitsbezogenen Praktiken ist die Schönheit des Körpers.“* (ebd. S.107) Es gibt zwar einige Anzeichen dafür, dass auch Buben und Männer zunehmend stärker von Schönheitsdruck betroffen sind, von einer Aufhebung der Geschlechterhierarchien ist jedoch nicht auszugehen: *"Trotz der Anrufungen an beide Geschlechter, sich schön zu halten und zu machen, scheint für Frauen also noch immer eine höhere Relevanz von Schönheit für die eigene Identität und eine stärkere Selbstverständlichkeit oder Notwendigkeit von Schönheitshandeln vorhanden zu sein."* (Denninger, 2018, S. 54)

### **3.4 Mediale Einflüsse auf das Körperbild**

Als integraler Faktor innerhalb der soziokulturellen Kontextes wird Medien oft unterstellt negative Körperbilder (mit) zu bedingen. Das gilt besonders für westliche Kulturen, in denen sich die traditionelle Rolle der Frau gewandelt hat und sich Frauen am Grat zwischen *„den Ansprüchen an eine emanzipierte, moderne, selbstbewusste, erfolgreiche Frau“* sowie *„den mit traditionellen Rollenbildern verbundenen Erwartungen“* bewegen. (Baumann 2009, S. 69) Insbesondere visuellen Medien wird häufig vorgeworfen, ein unrealistisches, zumeist unerreichbares weibliches Körperideal zu repräsentieren und dadurch einen Nährboden für ein negatives Körperbild von Frauen zu schaffen. (Vgl. Blake 2012, S. 35) Sehr bekannt ist beispielsweise eine Langezeitstudie der Harvard Medical School, die auf den Fiji-Inseln durchgeführt wurde. Dort herrscht traditionellerweise das Ideal der fülligen, rundlichen Frau. Nach dem Anschluss an das US-amerikanischen TV-Netz und der damit verbundenen Konfrontation mit dem dort vorherrschenden dünnen Schönheitsideal, zeigte sich bei der weiblichen Bevölkerung der Fiji-Inseln eine verstärkte Abneigung gegenüber fülligen Körpern, eine Idealisierung westlicher Schönheitsideale, und eine Zunahme von Essstörungen. (Vgl. Becker et. al 2002, S. 510ff) In den nachfolgenden Unterkapiteln soll der Forschungsstand zum Thema Mediennutzung und Körperbildwirkungen diskutiert werden, dabei soll das Hauptaugenmerk auf soziale Vergleiche mit idealen Körperdarstellungen,

Schönheitsbotschaften in Fitness- und Gesundheitsmedien und insbesondere Social Media Nutzung gelegt werden, da diese Themenbereiche für die Fragestellungen dieser Arbeit am relevantesten erscheinen.

### **3.4.1 Soziale Vergleiche mit attraktiven Medienmodels**

Studien, die massenmediale Effekte untersuchten, kamen oftmals zum Schluss, dass diese negative Einflüsse auf das Körperbild von Frauen haben. Oftmals wurde die Unzufriedenheit von Frauen mit ihren Körpern mit der Rezeption und dem sozialen Vergleich mit dünnen, attraktiven Models in den Massenmedien, vor allem in TV, Magazinen, Werbeanzeigen, Filmen und Musikvideos in Verbindung gebracht. Die Theorie der sozialen Vergleichsprozesse von Festinger (1954) ist die bisher am häufigsten herangezogene Theorie zur Erklärung der Wirkung medialer Körperdarstellungen. (Vgl. Holmstrom 2004: 197, siehe auch Kapitel 1.2 dieser Arbeit) Die Theorie der sozialen Vergleiche besagt, dass Frauen ihre körperliche Attraktivität bewerten, indem sie sich mit den kulturellen Idealen von Schönheit und Schlankeheit in den Medien vergleichen. Fast immer führt dies zu Aufwärtsvergleichen, bei denen die Medienrezipientinnen schlechter abschneiden als die Medienmodels in TV, Magazinen, Werbeanzeigen, Filmen und Musik-Videos, was in Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper mündet. Experimentelle Studien legen nahe, dass ein negatives Körperbild zumindest teilweise von sozialen Vergleichsprozessen während der Medienrezeption moderiert wird. (Vgl. Tiggemann 2014, S. 62) Wie Mediationsanalysen zeigten, waren die negativen Medienwirkungen häufig eine Folge sozialer Vergleiche mit attraktiven Medienmodels. (Vgl. Blake 2014, S. 110, Bessnoff 2006, 243ff., Tiggemann und Slater 2004, 53ff., Krcmar et al. 2008, S. 122ff.) Diese Ergebnisse können als Anzeichen dafür gesehen werden, dass „soziale Vergleiche im Rahmen der Betrachtung idealisierter Körperdarstellungen auftreten“ und „diese Vergleiche mit negativen Wirkungen einhergehen“. (Blake 2014, S. 111) Soziale Vergleiche geschehen jedoch häufig automatisch und unbewusst, daher muss davon ausgegangen werden, dass die beschriebenen Befunde Prozesse lediglich teilweise sichtbar machen können. (ebd.)

Die Intensität sozialer Vergleiche scheint auch von den aktuellen Selbstdiskrepanzen der Rezipierenden abhängig zu sein. Eine Meta-Analyse von Want macht ersichtlich, dass Frauen, die sich weniger Gedanken über ihr körperliches Erscheinungsbild machen, durch das Betrachten von medialen Idealkörpern kaum negativ in ihrer Körperzufriedenheit beeinflusst werden. (Vgl. Want 2009, S. 265ff.) Schemer hat

gezeigt, dass Medienabbildungen von attraktiven Models vor allem auf das Körperbild von selbstwertschwachen Rezipientinnen negativ wirken. Jedoch profitieren selbstwertschwache Frauen von sozialen Abwärtsvergleichen. Rezipientinnen mit hohem Selbstwert werden in ihrer Körperzufriedenheit weitaus weniger stark von sozialen Auf- oder Abwärtsvergleichen beeinflusst. (Vgl. Schemer 2007, S. 65) Auch Lopez-Guimera et al. vermuten, dass neben jungen Frauen unter 19 Jahren besonders auch Frauen mit niedrigem Selbstwertgefühl anfälliger für negative Medienwirkungen durch soziale Vergleiche sind. (Vgl. Lopez-Guimera et al. 2010, S. 408)

Neben der Selbstbewertung können soziale Vergleiche auch durch andere Motive wie Selbstverbesserung begründet sein. So können Aufwärtsvergleiche mit attraktiven Medienmodels der Verbesserung des eigenen Selbst dienen und mit positiven Wirkungen einhergehen. (Vgl. Schemer 2006, S. 88f.) Voraussetzung dafür ist jedoch, „dass Personen die angestrebte Veränderung, die ihnen durch den Aufwärtsvergleich vor Augen geführt wird, für sich selbst als erreichbar ansehen“ (Blake 2014, S. 118) So gibt es Frauen, die von sich aus nach Abbildungen von attraktiven Medienmodels suchen, um davon beispielsweise zum Sport motiviert zu werden. Dabei kann es zur „*ideal body fantasy*“ kommen - dabei nähert sich das aktuelle Selbstbild dem Idealselbst an, Selbstdiskrepanzen werden verringert und es kommt zu positiven Effekten auf die Körperzufriedenheit. (Vgl. Knobloch-Westerwick & Crane, 2012, S. 84) Dementsprechend liefert die Theorie der sozialen Vergleiche eine Erklärung dafür, weshalb Frauen bei intensiverer Rezeption medialer Idealdarstellungen ein positiveres Körperbild haben können. (Vgl. Holmstrom 2004, S. 212) Dieser Befund steht im Gegensatz zur weit verbreiteten Vorstellung des prinzipiell negativen Medieneinflusses auf das Körperbild (vgl. ebd., S. 214) und ist potentiell für die vorliegende Arbeit besonders relevant, da Leserinnen von Healthy Lifestyle Blogs diese möglicherweise unter anderem zum Zweck der Selbstverbesserung rezipieren und sowohl positiv wie auch negativ in Bezug auf ihr Körperbild beeinflusst werden könnten.

#### **3.4.2 Aussehens-Frames und Objektifizierungen in Fitness- und Sportmedien**

Harrison und Fredrickson gehen davon aus, dass das Körperbild von Rezipierenden durch jegliche Medieninhalte, die „lean bodies in a positive light“ (Harrison und Frederickson 2003, S. 217) darstellen, negativ beeinflussen werden kann. Sie vermuten jedoch eine mögliche Ausnahme: Fitness- bzw. Sportmedien. (ebd.) Sogenannte Fashion-Medien gelten als die stärksten Vermittler von gesellschaftlichen Schönheitsstandards und wurden häufig in Hinblick auf das Körperbild erforscht,

während der Bereich der Fitness- und Gesundheitsmedien bisher wenig untersucht wurden. (Vgl. Sabiston und Chandler 2010, S. 166) Harrison und Frederickson vermuten, dass Fitnessmedien einen positiven Effekt auf das Körperbild haben, weil sie den Fokus darauf legen, was der Körper tun kann, anstatt darauf - wie es in den meisten Medien der Fall ist - wie der Körper aussieht. (Vgl. Harrison und Frederickson 2003, S. 217) In ihrer Untersuchung gab es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen der Rezeption von Sportzeitschriften und gesteigerter Körperzufriedenheit. (ebd.) Die beiden Studien von Aubrey sowie Willis und Knobloch-Westerwick zeigen jedoch, dass Sport- und Gesundheitsmedien, entgegen der Vermutung von Harrison und Frederickson, oftmals neben Botschaften in Bezug auf Gesundheit und Sport sehr wohl auch Botschaften über Schönheit und Körperideale enthalten. (Vgl. Aubrey 2010, S. 54f., Willis und Knobloch-Westerwick 2014, S. 328f.) In ihrer Studie hat Aubrey die Framing-Theorie und die Objectification Theory als theoretischen Rahmen gewählt und untersucht, wie sich die von ihr inhaltsanalytisch identifizierten Medien-Frames in Fitness- und Gesundheitsmagazinen auf Leserinnen auswirken. (Vgl. Aubrey 2010, S. 58) Self Objectification passiert laut der Objectification Theory von Fredrickson und Roberts dann, wenn Frauen sich in Hinblick auf ihre äußerlichen Merkmale anstatt anhand von anderen Merkmalen (z.B. wie sie sich fühlen, oder was sie tun können) wahrnehmen und bewerten. Self Objectification kann beispielsweise durch Rezeption objektifizierender Medienbeiträge ausgelöst werden, die ihren Fokus auf das Aussehen von Frauen legen. (Vgl. Fredrickson und Roberts 1997, S. 173ff.) Die Studieninterviewpartnerinnen von Aubrey bekamen entweder Artikel mit Aussehens- oder Körperkompetenz-Frames zu lesen. In allen Artikeln wurden die Leserinnen dazu motiviert Sport zu betreiben, aber der Beweggrund dafür wurde manipuliert, sodass dieser entweder darin bestand das eigene Aussehen oder aber die eigene Gesundheit/Körperkompetenz zu verbessern. (Vgl. Aubrey 2010, S. 58) Frauen, die den Artikel mit dem Aussehens-Frame gelesen hatten, zeigten nach der Rezeption ein höheres Level an Körperscham und vermehrt auf das Aussehen bezogene Motivationen um Sport zu betreiben im Vergleich zu Interviewpartnerinnen, die dieselben Artikel mit dem Gesundheits- oder Wohlfühl-Frame gelesen hatten. (Vgl. ebd., S. 60)

Körperliche Aktivität scheint nicht nur in sogenannten Fashion-Medien sondern auch in Gesundheits- und Fitnessmedien häufig als Weg der Körperverschönerung präsentiert zu werden, anstatt die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile hervorzuheben. (Vgl. Aubrey 2010, S. 54f., Willis und Knobloch-Westerwick 2014, S. 328f.) Jedoch sind die Untersuchungsergebnisse diesbezüglich nicht immer ganz eindeutig. (Vgl. Harrison und Frederickson 2003, S. 217). Es bedarf laut Sabiston und Chandler weiterer

Untersuchungen mit geeigneten Forschungsdesigns und -methoden. (Vgl. Sabiston und Chandler 2010, S. 167)

### **3.4.3 Befunde im Zusammenhang mit Social Media Nutzung**

Während Kommunikationswissenschaftler und Psychologen sich in der Vergangenheit bereits ausführlich mit den massenmedialen Effekten auf das Körperbild von Rezipierenden beschäftigt haben, steht die Untersuchung dieser Phänomene im Kontext neuer Medienlandschaften erst am Anfang. (Vgl. Lewallen und Behm-Morawitz 2016, S. 1) Für diese Arbeit ist vor allem der Einfluss sozialer Medien auf das Körperbild von Interesse, gerade auch weil die empirischen Forschungsergebnisse dazu noch überschaubar sind und hier noch viel Raum für zukünftige Forschungen vorhanden ist. Perloff beschreibt soziale Medien als möglicherweise noch problematischer in Bezug auf Körperbildstörungen als Massenmedien, da sie viel mehr Gelegenheiten zu sozialen Vergleichen bieten. (Vgl. Perloff 2014, S. 366) Soziale Medien sind *“available for viewing, content-creating, and editing 24/7, on mobile devices, anywhere, anytime, allowing for exponentially more opportunities for social comparison and dysfunctional surveillance of pictures of disliked body parts than were ever available with the conventional mass media.”* (Perloff 2014, S. 366) Bisherige empirische Studien untersuchten häufig Social Media Nutzung als Teil der gesamten Internetnutzung. (Vgl. Kim und Chock 2015, S. 332) Da Facebook für lange Zeit die populärste Social Media Plattform war, ist diese Plattform Gegenstand zahlreicher Studien. Tiggemann und Slater kamen zum Schluss, dass die verbrachte Zeit auf Facebook in einem signifikanten Zusammenhang mit erhöhter Körperunzufriedenheit steht. (Vgl. Tiggemann und Slater 2013, S. 630f) Tiggemann und Miller machen jedoch darauf aufmerksam, dass nicht die Social Media Nutzung per se schädlich für das Körperbild ist, sondern dies von der Art der Nutzung sowie den konkreten rezipierten Inhalten abhängt. (Vgl. Tiggemann und Miller 2010, S. 86) Kim und Chock konnten zeigen, dass „Social Grooming“ Verhaltensweisen (das Herumsurfen, „Checken“ von Facebook Profilen, Liken, Kommentieren und Teilen) sich negativ auf die Körperzufriedenheit auswirken. (Vgl. Kim und Chock 2015, S.335f) Meier und Grey machen in ihrer Studie deutlich, dass *„appearance exposure“* (das Betrachten, Posten und Kommentieren von Fotos), jedoch nicht die Facebook-Nutzung im Gesamten, in Zusammenhang mit Gewichtsunzufriedenheit, Schlankheitsdrang, der Internalisierung eines Schönheitsideals, und Selbst-Objektifizierung bei jugendlichen Mädchen steht. (Vgl. Meier und Grey 2014, S. 3f.) Bei den bisher genannten Untersuchungen handelt es sich allerdings um Korrelationsstudien. Diese können eine Verbindung zwischen

verschiedenen Variablen zeigen, also einen Zusammenhang zwischen der Social Media Nutzung und negativem Körperbild darstellen, jedoch können sie keine Aussage über dessen Richtung im Sinne einer Kausalität machen.

Experimentellen Studien wird im Bereich der quantitativen Forschung eine höhere Aussagekraft als Korrelationsstudien zugesprochen, da durch deren spezifisches Design Rückschlüsse über Kausalitäten möglich werden sollen. Nachteile solcher Designs sind jedoch die geringe externe Validität und ihre Künstlichkeit. Haferkamp und Krämer untersuchten, welchen Effekt ausgewählte Fotos auf einer nachempfundenen Social Media Plattform auf aussehensbezogene Gedanken haben. Die Studie kam zum Ergebnis, dass StudentInnen, die sich die Fotos attraktiver gleichgeschlechtlicher unbekannter Personen in Social Media Profilen angesehen haben, ein negativeres Körperbild und eine schlechtere Stimmung aufwiesen als die Probanden, die sich die unattraktiven Bilder gleichgeschlechtlicher Personen angesehen hatten. (Vgl. Haferkamp und Krämer 2011, S. 312f.) Statt den ProbandInnen ausgewählte Fotos zu zeigen, haben Fardouly et al. StudentInnen gebeten 10 Minuten auf ihrem eigenen Facebook Profil bzw. einer neutralen Website zu verbringen. StudentInnen, die die neutrale Website besucht hatten, zeigten eine bessere Stimmung als jene, die ihr Facebook Profil besucht hatten. Jedoch wurden keine Unterschiede bezüglich Körperzufriedenheit gefunden. Allerdings waren Frauen, die zu sozialen Vergleichen neigen, nach der Facebook Nutzung besorgter um ihr Aussehen in Bezug auf Gesicht, Haut und Haare. (Vgl. Fardouly 2015, S. 84f.)

Der Kommunikationswissenschaftler Perloff hat sich auf theoretischer Ebene mit den rezipientInnenseitigen Faktoren befasst, die die Social Media Nutzung beeinflussen könnten. Mit seinem Artikel „Social Media Effects on Young Women’s Body Image Concerns. Theoretical Perspectives and an Agenda for Research“ (Perloff 2014, S. 363-377) hat er eine Diskussion unter den Body Image und Medien Wissenschaftlern entfacht. Perloff bezieht sich in seinem Artikel unter anderem auf den Uses and Gratifications Approach und entwickelt sein „Transactional Model of Social Media and Body Image Concerns“ (Perloff 2014, S. 368). Er argumentiert, dass die einfache Social Media Nutzung bei den meisten Frauen nicht zu Körperunzufriedenheit führen wird. Jedoch werden Frauen, die „*individual vulnerability factors*“ aufweisen (niedriges Selbstbewusstsein, Depressivität, Idealisierung des Schlankheitsideals, Zentralität des Aussehens für den Selbstwert, Perfektionismus) (Perloff 2014, S.368) gemäß der Uses and Gratification Theorie andere Befriedigungen via Social Media erfahren wollen, als weniger anfällige Frauen, und deshalb Medien anders konsumieren. (Vgl. Perloff 2014,

S. 368) Das bedeutet, dass Social Media Effekte auf das Körperbild besonders bei diesen ‚anfälligen‘ Frauen problematisch sein könnten. Perloffs Modell wurde jedoch noch nicht empirisch überprüft. Insgesamt ist zu bemerken, dass die Untersuchung von rezipientInnenseitigen Faktoren, die Beziehung zwischen Mediennutzung und Körperbild moderieren könnten, in der Forschung häufig vernachlässigt wurden.

Über die potenziellen positiven Aspekte von Social Media Nutzung auf das Körperbild gibt es bisher sehr wenige Ergebnisse. (Vgl. Slater et al. 2017, S. 88) Die Körperbild-Forschung orientiert sich historisch gesehen an der Untersuchung negativer Körperbilder bzw. negativer Medieneinflüsse. (Vgl. Tylka 2012, S. 657) Eine der möglicherweise positiven Auswirkungen von Social Media könnte in seiner usergenerierten Natur liegen. Durch die höhere Vielfalt an möglichen Bildern und Inhalten im Vergleich zu den klassischen Massenmedien haben auf Social Media auch Individuen, die nicht dem klassischen Schönheitsideal entsprechen, (z.B. übergewichtige Frauen, die selten in traditionellen Medienbildern abgebildet werden) Sichtbarkeit gewonnen, beispielsweise durch Plus Size Blogs. (Vgl. Slater et al. 2017, S. 88, Scaraboto & Fischer, 2013, S. 1234f.)

Der Forschungsstand über den Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Körperbild deutet darauf hin, dass die Rezeption bestimmter Inhalte mit einem negativen Körperbild verknüpft ist, die Befunde lassen sich allerdings bisher nicht zu einem schlüssigen Bild zusammenfügen. Auffällig ist, dass häufig nicht zwischen unterschiedlichen (sozialen) Medien unterschieden wurde, sondern diese als Ganzes wahrgenommen wurden. (Vgl. Tiggemann 2014, S. 128) Es wäre allerdings förderlich, zwischen den unterschiedlichen Medien zu differenzieren, da sich diese oftmals in Hinblick auf Inhalte und Nutzung sowie den Anteil an visuellen Reizen unterscheiden. In Bezug auf soziale Medien sollte dringend auch der Faktor der Interaktivität Berücksichtigung finden, der diese Mediengattung kennzeichnet und sie von Massenmedien abhebt. (Vgl. Perloff 2014, S. 366) In Bezug auf mögliche rezipientInnenseitige Faktoren, welche in Beziehung zwischen Medienwirkungen und Körperbild moderierend wirken könnten, hat sich gezeigt, dass diese häufig nicht ausreichend erforscht und beachtet wurden. Dabei lassen sich widersprüchliche Befunde vermutlich oft auf individuelle Prädispositionen der StudienteilnehmerInnen zurückführen. (Vgl. Blake 2014, S. 54) Baumann hat sich intensiv mit Körperbildwirkungen und Mediennutzung auseinandergesetzt und kritisiert in diesem Zusammenhang die *„übersimplifizierende Sichtweise von der Rolle der Medien und den scheinbar reflexartigen vorstellungs-, einstellungs- und verhaltensbezogenen Reaktionen*

der Menschen“. (Baumann, 2009, S. 128) Die meisten der durchgeführten Studien verfolgen ein quantitatives Forschungsdesign, qualitative Studien sind rar, würden sich zur Erforschung individueller Ansichten und Handlungsweisen jedoch anbieten. „*The field as a whole could usefully conceptualize how (...) individual difference variables fit together*“ so Tiggemann. (Tiggemann 2014, S. 313)

### **3.5 Healthy Lifestyle Blogs als Forschungslücke im Gesundheits- und Fitnesstrend der sozialen Medien**

Der aktuelle gesellschaftliche Trend zum gesunden Lebensstil ist in den sozialen Medien in besonderem Maße präsent. Healthy Lifestyle Blogs sind als ein Teilphänomen des Gesundheits- und Fitnesstrends in den sozialen Medien zu sehen, der häufig unter dem Schlagwort *Fitspiration* subsumiert und diskutiert wird. (Vgl. Beopple und Thompson 2016, S. 133) „Fitspiration“ ist ein Neologismus aus ‚Fitness‘ und ‚Inspiration‘ und laut Marika Tiggemann und Mia Zaccardo *“designed to inspire viewers towards a healthier lifestyle by promoting exercise and healthy food.”* (Tiggemann und Zaccardo 2015, S. 61) Fitspiration ist im Web 2.0 ein weit verbreiteter Trend, der auf diversen Kanälen wie Facebook, Instagram, aber auch Blogs vorzufinden ist. Der Fitspiration-Trend positioniert sich als Gegentrend zu Thinspiration<sup>2</sup> und will Gesundheit, Wohlfühlen und Sport in den Mittelpunkt rücken. Laut Tiggemann und Zaccardo will Fitspiration Botschaften über Gesundheit und Wohlfühlen durch gesunde Ernährung, Sport und Selbstfürsorge transportieren. (Vgl. Tiggemann und Zaccardo 2015, S. 62) Sie beschreiben die Philosophie hinter Fitspiration als Empowerment im Sinne von „strong is the new skinny“ (Tiggemann und Zaccardo 2015, S. 62) und gehen davon aus, dass Fitspiration-Inhalte sich positiv auf die körperliche und mentale Gesundheit auswirken könnten. (Vgl. Tiggemann und Zaccardo 2015, S. 62)

Der Trend wird jedoch von vielen Seiten auch kritisch beäugt. Adams beschreibt Fitspiration als *„online community of bloggers and social media accounts that encourage weight loss, diet and exercise through the sharing of success stories, active lifestyle and diet tips, photos and rules“* (Adams 2014, o.S.) Simpson und Mazzeo vermuten, dass es bei Fitspiration unter dem Deckmantel des „gesunden“ Lebensstils hauptsächlich darum geht, den Körper entlang des fitten, athletischen Ideals zu formen und zu verändern. (Vgl. Simpson und Mazzeo 2017, S. 565) Denn besonders auffällig am Fitspiration Trend ist das damit verbundene Körperideal. Die Körperdarstellungen, die unter dem Hashtag Fitspiration in sozialen Medien zu finden sind, sind häufig nicht nur schlank, sondern

---

<sup>2</sup> Ein Social Media Trend, in der Vergangenheit für Aufsehen gesorgt hat, weil er Anorexie und Bulimie glorifiziert. (Vgl. Lewis und Arbuthnott. 2012, S. 200)

auch gut trainiert und fit, mit sichtbar definierten Muskeln und wenig Körperfett. (Vgl. Simpson und Mazzeo, 2017, S. 260f.) Im Vergleich zum dünnen Ideal wird dieses athletische Ideal (aufgrund des Fitness-Schwerpunktes) möglicherweise als gesünder und erreichbarer wahrgenommen. (Vgl. Robinson et al. 2017, S. 66, Simpson und Mazzeo, 2017, S. 261) Dieses Ideal ist allerdings nur auf vermutlich ungesunde Art und Weise zu erreichen, nämlich durch strenges Diätverhalten und regelmäßiges, intensives Krafttraining. (Vgl. Robinson et al. 2017, S. 66) Aktuelle inhaltsanalytische Untersuchungen von Fitspiration Inhalten machen deutlich, dass diese sich stark auf das Thema Aussehen fokussieren, objektifizierende Botschaften sowie aussehensbezogene Motive für das Sporttreiben enthalten. (Vgl. Simpson und Mazzeo 2017, S. 563f., Boepple et al. 2016, S. 134f., Tiggemann und Zaccardo 2018, S. 1005f.) Die ersten Befunde über die Wirkung von Fitspiration-Inhalten deuten darauf hin, dass diese negative Effekte auf das Körperbild haben und dabei soziale Vergleiche und Selbst-Objektifizierung eine Rolle spielen. (Vgl. Tiggemann & Zaccardo, 2015, S. 64ff; Prichard et al. 2018 S. 789).

Eine Studie von Tiggemann und Zaccardo hat sich mit den auf Instagram geposteten Bildern zum Hashtag *#fitspiration* befasst. Dabei wurde jungen Frauen - das Durchschnittsalter lag bei 19 Jahren - jeweils entweder Fotos mit dem Hashtag *#fitspiration* gezeigt oder Reisefotos mit dem Hashtag *#travel*. Die Ergebnisse zeigen, dass Fitspiration-Fotos im Vergleich zu Reisefotos (Kontrollgruppe) Rezipierende zur sportlichen Aktivität inspirieren, jedoch die Körperzufriedenheit und das Selbstbewusstsein verringern. Dieser Effekt stand in Zusammenhang mit der Tendenz sich mit Anderen zu vergleichen. (Vgl. Tiggemann und Zaccardo 2015, S. 64ff.) Dies passt zum Ergebnis von Strelan et al., die bereits 2003 herausfanden, dass sportliche Aktivität, die durch aussehensbezogene Aspekte motiviert ist, mit einem negativen Körperbild einhergeht. (Vgl. Strelan et al. 2003, S. 89) Prichard et al. haben untersucht, wie sich verschiedene Formen von Fitspiration auf das Körperbild, die Stimmung und Selbst-Objektifizierung von jungen Frauen auswirkt. Selbst-Objektifizierung als Persönlichkeitseigenschaft beeinflusste in ihrer Studie die Wirkung von Fitspiration-Bildern und -Texten auf die Körperzufriedenheit. Frauen mit einer höheren Selbst-Objektifizierung hatten nach dem Betrachten funktioneller Fitspiration-Fotos mit aussehensfokussierten Texten ein schlechteres Körperbild als Frauen die niedriger Selbst-Objektifizierung. Des Weiteren demonstrieren die Ergebnisse, dass Fitspiration-Bilder unabhängig davon, ob diese von einem Text begleitet werden, und unabhängig vom inhaltlichen Fokus der Texte, die Körperzufriedenheit und Stimmung von Frauen verschlechtern. (Vgl. Prichard et al. 2018, S. 789)

Ähnlich wie andere Fitspiration Inhalte in den sozialen Medien stellen Healthy Lifestyle Blogs einen gesunden Lebensstil mit Sport und gesunder Ernährung in den Mittelpunkt. (Vgl. Boepple et al. 2016, S. 133) Doch während sich beispielsweise Fitspiration Websites eher allgemein mit den Themen Fitness und Ernährung beschäftigen, geht es bei Healthy Lifestyle Blogs auch um die Dokumentation des Lebens eines Bloggers bzw. einer Bloggerin. (Vgl. Boepple et al. 2016, S. 133) Bis auf eine amerikanische Studie von Boepple und Thompson aus dem Jahr 2014 existieren aktuell jedoch keine empirischen Studien, die sich näher mit den Inhalten von Healthy Lifestyle Blogs auseinandergesetzt haben. *„To date, no research has been conducted examining the content of Healthy Living Blogs,“* (Boepple und Thompson 2014, S. 363) Die Untersuchung von Boepple und Thompson kam zum Schluss, dass die Mehrheit der auf Healthy Lifestyle Blogs gefundenen Inhalte Botschaften enthalten über: *„restrained eating, food-based guilt, excessive exercise behaviors, objectification of the body, overweight stigmatization, and praise of thin body ideals“* (Boepple et al. 2016, S. 133) (Vgl. auch Boepple und Thompson 2014, S. 364ff.) Boepple et al. beschreiben diesen Umstand als höchst problematisch und weisen auf den Zusammenhang zwischen diesen Variablen und einem negativen Körperbild hin. (Vgl. Boepple et al. 2016, S. 133) Über die Wirkung von Healthy Lifestyle Blogs auf Leserinnen und ihr Körperbild liegen derzeit jedoch keine empirischen Befunde vor.

Laut Simpson und Mazzeo sind sowohl positive als auch negative Wirkungen durch den Gesundheits- und Fitnesstrend in den sozialen Medien denkbar. So könnten NutzerInnen möglicherweise dazu inspiriert werden ihre Gesundheit zu verbessern und somit auch ihre Körperzufriedenheit erhöhen. (Vgl. Simpson und Mazzeo 2017, S. 565) Trotzdem äußern sich die Forscher tendenziell eher besorgt in Bezug auf diesen Trend: *“Despite possible advantageous outcomes, fitspiration content is still worrisome. Although it might motivate young adults to engage exercise and weight management, it might do so at a high cost. Young adult women are highly susceptible to internalizing media ideals, and thin-ideal internalization often leads to body dissatisfaction, the strongest and most consistent predictor of eating-disorder symptoms”.* (Simpson und Mazzeo 2017, S. 565)

Es ist festzustellen, dass Fitspiration-Trends in den sozialen Medien und deren Einflüsse auf das Körperbild von NutzerInnen bisher noch nicht hinreichend untersucht wurden. Insbesondere Inhalte und Auswirkungen von Healthy Lifestyle Blogs wurden bisher vernachlässigt. (Vgl. Boepple und Thompson 2014, S. 363) Qualitative Studien würden

sich anbieten, um erste Erkenntnisse zu gewinnen. Dies soll mit dieser Magisterarbeit angestrebt werden.

## **4. Forschungsfragen**

Diese Arbeit befasst sich mit dem Gesundheits- und Fitnesstrend in den sozialen Medien und speziell mit der Wirkung von Healthy Lifestyle Blogs. Es soll herausgefunden werden, wie die Befragten Healthy Lifestyle Blogs in ihrem Alltag nutzen. Außerdem soll anhand von Beispiels-Blogposts herausgefunden werden, wie diese auf das Körperbild der Leserinnen wirken bzw. welchen Einfluss die Leserinnen ihnen zuschreiben. Aus der Problemstellung dieser Arbeit und dem in den vorangegangenen Kapiteln diskutierten Forschungsstand ergeben sich die folgenden Forschungsfragen:

### **1. Wie lassen sich Leserinnen durch die Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs in ihrem Alltag beeinflussen?**

1.1. Inwiefern werden Healthy Lifestyle Blogs als Orientierungshilfe genutzt?

### **2. Welche Wirkung haben Healthy Lifestyle Blogs auf das Körperbild von Leserinnen?**

2.1 Welchen Einfluss schreiben die Leserinnen den ausgewählten Blogposts auf das Körperbild zu?

## 5. Methodendesign

Diese Arbeit basiert auf einem qualitativen Forschungszugang. Dieser wurde gewählt, da zu dem gewählten Thema noch nicht viele empirische Ergebnisse vorhanden sind und sich ein qualitatives Forschungsdesign gut zur Gewinnung von ersten Erkenntnissen eignet. (Vgl. Mayring 2016, S. 19f.) Methodisch wurde sowohl auf die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring als auch das problemzentrierte Interview nach Witzel zurückgegriffen. (Vgl. Mayring 2010, S. 50ff., Witzel 1985, S. 230ff.)

In einem ersten Schritt wurde eine Blog-Inhaltsanalyse durchgeführt. Im Zuge dieser wurden 40 Blogposts von zwei österreichischen Healthy Lifestyle Blogs untersucht. Zwei der untersuchten Blogposts wurden später als Beispiel-Posts in den Interviews verwendet. Das Vorgehen orientiert sich an der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring, im Zuge dessen wurden zwei Kategorienschemata ausgearbeitet. Während im Kategorienschema 1 deduktiv Grundinformationen über die Blogposts extrahiert wurden und eine Übersicht über alle Posts erstellt wurde, wurden im Kategorienschema 2 induktiv die in den Blogposts vermittelten Motive für den Lebensstil sowie wertende Botschaften über Körper und Gesundheit herausgefiltert. Die analysierten Blogposts wurden zur Archivierung und Nachvollziehbarkeit auf einer CD-ROM als HTML-Website gespeichert. Außerdem wurden Screenshots der beiden Beispiel-Blogposts 1 und 2 dem Anhang dieser Arbeit hinzugefügt. Die beiden Kategorienschemata, die im Zuge der Bloganalyse erarbeitet wurden, sind ebenfalls im Anhang zu finden.

Um die zentralen Fragestellungen dieser Arbeit zu beantworten, wurden über einen Zeitraum von ca. drei Monaten 10 Interviews mit Leserinnen von Healthy Lifestyle Blogs durchgeführt. Diese Interviewpartnerinnen wurden über persönliche Empfehlungen und über soziale Medien rekrutiert. Die Interviews fanden zumeist am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft in Wien, in einem dafür reservierten Gruppenraum, statt. Vor jedem Interview wurde der Befragten ein kurzer Fragebogen zu Mediennutzung und soziodemographischen Daten ausgehändigt, wie in der Methode nach Witzel vorgesehen. (Vgl. Witzel 2000, o.S.) Die Interviews dauerten zwischen 30 bis 45 Minuten und wurden mit Einverständnis der Befragten mittels einer App am Smartphone sowie einem Aufnahmegerät im Audio Format aufgezeichnet. Unmittelbar nach jedem Interview erfolgte die Anfertigung eines Postskripts, auch die Transkription des Materials wurde zumeist noch am selben Tag durchgeführt. (Vgl. Witzel 2000, o.S.) Ausgewertet wurden die Interviews anhand der strukturierenden, qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. (Vgl. Mayring 2010, S. 50ff.) Das im Zuge dessen erstellte

Kategorienschema sowie die gesamten Transkripte wurden dem Anhang dieser Arbeit hinzugefügt.

## 6. Blog-Inhaltsanalyse

Im Rahmen der Blog-Inhaltsanalyse wurde eine Stichprobe von 40 Healthy Lifestyle Blogposts anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring untersucht. (Vgl. Mayring 2010, S. 50ff.) Die analysierten Blogposts stammen von den zwei österreichischen Healthy Lifestyle Blogs *klarafuchs.com* und *geridrux.at*. In diesem Kapitel werden beide Blogs vorgestellt, der Ablauf der Blog-Inhaltsanalyse geschildert sowie deren Ergebnisse präsentiert.

### 6.1 Das Untersuchungsmaterial

Folgend soll das Untersuchungsmaterial näher vorgestellt und transparent gemacht werden, wie bzw. nach welchen Kriterien die beiden Blogs ausgewählt wurden. Die Auswahl der Blogs erfolgte auf Basis der Verleihung des Madonna Blogger Awards. Im Zuge von Recherchen über österreichische Weblogs im Healthy Lifestyle Bereich stieß die Autorin dieser Arbeit auf Berichterstattungen über die Verleihung des *Madonna Blogger Awards*. Seit 2015 werden erfolgreiche Blogs und deren Gründer von der Herausgeberin der Madonna Magazins, Jenny Fellner, beziehungsweise dem OE24, ausgezeichnet. (leadersnet.at 2018, o.S.) Die Auswahl der PreisträgerInnen erfolgt zum Teil durch die LeserInnen mittels Online-Voting, teils durch eine Fachjury. Dabei wird zwischen diversen Kategorien wie „Digital“ oder „Fashion“ unterschieden. 2015 und 2017 wurden jeweils auch ein Blog bzw. eine Bloggerin in der Kategorie „Health & Fitness“ prämiert. 2015 wurde Klara Fuchs mit ihrem Blog *klarafuchs.com* ausgezeichnet (vgl. Madonna 2015, o.S.), zwei Jahre darauf Gerid Rux mit ihrem Blog *geridrux.at* (vgl. Madonna 2017, o.S.). Diese Blogs eignen sich gut zur Inhaltsanalyse, da beide den Healthy Lifestyle in den Mittelpunkt des Blogs stellen und dafür auch dieselbe Auszeichnung erhalten haben und eine hohe Reichweite aufweisen.

Der Blog **klarafuchs.com** wurde von der Osttirolerin und Halb-Schwedin Klara Fuchs im Februar 2013 gegründet. Die 23-jährige Klara lebt in Graz und ist selbständige Bloggerin, ausgebildete Diplom-Mentaltrainerin und Sportstudentin. Ihren Blog bezeichnet sie selbst als Fitnessblog, dort behandelt sie Themen rund um Sport, Ernährung, Gesundheit. Seit ihrem 17. Lebensjahr trainiert die Bloggerin für Triathlons und berichtet auch auf ihrem Blog darüber. Daneben setzt sich Klara Fuchs auch stark mit den Themen Persönlichkeitsentwicklung sowie Selbstliebe und Selbstvertrauen auseinander. Insgesamt umfasst ihr Blog die Kategorien Interview, Kooperation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstvertrauen und Motivation, Life Update, Sport und Travel. (Vgl. Klarafuchs.com) Ihr Blog gehört zu den erfolgreichsten Blogs in Österreich

und belegt Platz 10 der Topblogs auf blogheim.at. Täglich klicken rund 5000 Menschen auf klarafuchs.com. Seit dem Jahr 2016 ist Klara Fuchs mit ihrem Blog selbstständig. Die Bloggerin ist auch auf den Social Media Plattformen Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest und YouTube vertreten. Seit 2017 betreibt Klara Fuchs außerdem den Podcast „The Shining Life“. (Vgl. Fuchs 2018, o.S.) Auf Instagram erreicht die Bloggerin aktuell 50 500 FollowerInnen. (Vgl. Instagram 2018a, o.S.)

Die 21-jährige Lehramtstudentin und Personal Trainerin Gerid Rux führt seit 2015 ihren Blog **geridrux.at**. Auf ihrem „Fitness-, Food-, und Lifestyleblog“, wie sie ihn selbst bezeichnet, berichtet die Wienerin über „Fitness, Kochen, Backen sowie Reisen und alltägliche Dinge aus meinem Leben!“ (geridrux.at) Ihr Blog umfasst die Kategorien „Personally“, „Workout“, „Food“ und „Lifestyle“. (geridrux.at) Gerid Rux ist auch auf den Social Media Profilen Instagram und Facebook vertreten, wobei ihre besonders hohe Reichweite auf der Foto Sharing Plattform Instagram auffällt - dort zählt die Bloggerin aktuell über 200.000 Abonnenten. (Vgl. Instagram 2018b, o.S.) Seit 2018 arbeitet Gerid Rux als Personal Trainerin mit dem deutschen Unternehmen ProFit - Flexible Dieting zusammen, das Abonnenten ihres kostenpflichtigen Trainingsprogrammes ProBabe verspricht zum Traumkörper zu verhelfen. (Vgl. Rux 2018, o.S., heute.at 2017, o.S.)

Pro Blog wurden die letzten 20 Blogposts per Mai 2017 berücksichtigt. Es wurden jedoch nur Posts in das Sample aufgenommen, die einen wahrnehmbaren, klaren Konnex zum Thema Fitness, Food oder Gesundheit aufweisen. So wurden beispielsweise reine Reise-Posts nicht berücksichtigt. Außerdem wurden nur Blogposts in das Sample aufgenommen, die von den Bloggerinnen selbst verfasst wurden; Gastbeiträge von anderen AutorInnen wurden nicht eingeschlossen.

## **6.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring**

An dieser Stelle soll auf die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring eingegangen werden, anhand derer die Blogposts untersucht wurden. Die Inhaltsanalyse gehört zu den zentralsten Methoden der Sozialwissenschaft und insbesondere der Kommunikationswissenschaft. (Vgl. Welker und Wunsch 2010, S. 9) Sie will (fixierte) Kommunikation analysieren und dabei systematisch, regelgeleitet und theoriegeleitet vorgehen. Dabei ist es ihr Ziel, „*Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation*“ (Mayring 2010, S. 13) zu ziehen. Kommunikation wird als Übertragung von Symbolen verstanden. (Mayring 2010, S. 12 zitiert nach Watzlawick et al. 1969) Zumeist handelt es sich um sprachliches Ausgangsmaterial, Kommunikation kann aber

auch in anderer Form (z.B. Musik oder Bild) anhand der qualitativen Inhaltsanalyse untersucht werden. (Vgl. Mayring 2010, S. 13) Sie stellt eine sehr flexible Forschungsmethode dar und ist auf eine Vielzahl von Untersuchungsgegenständen anwendbar. (Vgl. Welker und Wünsch 2010, S. 9)

Da Forschungsgegenstand dieser Analyse Blogposts sind, handelt es sich nicht um sprachliches Material im herkömmlichen Sinn. Es wurde daher eine Spezialform der Inhaltsanalyse, die Online-Inhaltsanalyse, durchgeführt. Laut Welker und Wünsch unterscheidet sich die Online-Inhaltsanalyse von der traditionellen Inhaltsanalyse „*durch ihren Bezug auf ihre Forschungsgegenstände*“ (Welker und Wünsch, 2010, S. 10). Dabei setzt die Übernahme des methodischen Inventars der traditionellen Inhaltsanalyse eine „*konstante physische Repräsentation*“ voraus, die „*sich klar und eindeutig von anderen Kommunikationsangeboten abgrenzen lässt und ferner einem einheitlichen sprachlichen oder visuellen Präsentationsmuster folgt.*“ (Welker und Wünsch 2010, S. 12) Es ist bei der Analyse also insbesondere die Flüchtigkeit von Online-Inhalten zu beachten. Daher ist eine entsprechende Archivierung des Materials nötig, so dass dieses auch im Falle einer Löschung noch zur Verfügung steht. (Vgl. ebd.)

Beim inhaltsanalytischen Arbeiten ist systematisches Vorgehen von wesentlicher Bedeutung. Die Analyse orientiert sich an vorher definierten Regeln der Textanalyse und unterscheidet sich auf diese Weise von anderen freien Interpretationen. Die Inhaltsanalyse ist allerdings kein starres Instrument, das immer auf dieselbe Art und Weise zum Einsatz kommt, sie muss je nach Forschungsstand an das Material angepasst werden und in Hinblick auf das jeweilige Erkenntnisinteresse konstruiert werden. (Vgl. Mayring 2010, S. 50f.) Da die „harten methodischen Standards“ quantitativer Forschung bei qualitativen Herangehensweisen „*aufgeweicht*“ und „*flexibler gehandhabt*“ werden, ist eine Einschätzung der Ergebnisse nach den Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität insbesondere auch in der qualitativen Inhaltsanalyse relevant. Wobei sich „*die Gütemaßstäbe weg von Objektivität (die nie ganz erreichbar ist) hin zur Nachvollziehbarkeit der Analysen*“ verlagern. (Mayring 2005, S. 13) Jeder Schritt der Analyse erfolgt nach einem Ablaufmodell und kann auf spezielle Regeln zurückgeführt werden um diese Nachvollziehbarkeit zu gewährleisten. Die Analyse erfolgt zergliedert von Materialteil zu Materialteil fortschreitend. Durch die theoretische Begründung und Festlegung der Einheiten soll es anderen InhaltsanalytikerInnen prinzipiell möglich sein, die Analyse nachzuvollziehen und ähnlich durchführen zu können. (Vgl. Mayring 2010, S. 51)

Im Mittelpunkt jeder Inhaltsanalyse steht das Kategoriensystem. Bei der qualitativen Inhaltsanalyse liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der Konstruktion und Begründung der Kategorien. (Vgl. Mayring 2010, S. 49) Mayring unterscheidet die drei interpretativen Grundverfahren: Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung. (Vgl. Mayring 2010, S. 52) Auch eine Kombination der Verfahren ist möglich. Welches Verfahren für die eigene Studie am adäquatesten ist, muss jeweils am Material erwiesen werden. (Vgl. ebd.) In dieser Arbeit werden die Techniken Zusammenfassung/induktive Kategorienbildung und Strukturierung/deduktive Kategorienbildung angewandt. Es wurden zwei verschiedene Kategoriensysteme entwickelt, um das Untersuchungsmaterial, die 40 Blogposts, hinreichend zu untersuchen. Dabei wurden sowohl induktive als auch deduktive Vorgehensweisen angewandt.

Das Ziel der Strukturierung nach Mayring ist, *„unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen“*. (Mayring 2016, S. 115) Im Kategorienschema 1 wurden Grundinformationen wie Titel, Kategorie, Textinhalt, Bilder der Blogposts herausgefiltert und alle Posts übersichtlich aufbereitet. Außerdem wurde jeder Post mit einer ID versehen, die aus den Anfangsbuchstaben des Namens der jeweiligen Bloggerin sowie dem Veröffentlichungsdatum des jeweiligen Posts besteht (z.B. GR\_140517). In Anlehnung an die inhaltliche Strukturierung nach Mayring wurden deduktiv die Kategorien auf das Material hin gebildet und die relevanten Aspekte aus dem Material extrahiert. Jeder der 40 Blogposts konnte auf diese Weise im Kategorienschema 1 festgehalten werden. Dieses bietet somit einen Überblick über alle Blogposts und deren Themen bzw. Schwerpunkte, die in den Posts angesprochen wurden, und beschreibt auch die verwendeten Bilder. (Vgl. Mayring 2016, S. 115)

Laut Mayring lässt sich *„das grundlegende Modell der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse (...) auch für eine Art induktive Kategorienbildung, die auf den Techniken der Zusammenfassung aufbaut“* (Mayring 2010, S. 85) nutzen. Dabei muss ein Selektionskriterium für die Bildung der Kategorien bestimmt werden. Das ist ein deduktives Element, welches einer theoretischen Begründung bedarf. (Vgl. Mayring 2016, S. 116) Während bei der Zusammenfassung das gesamte Untersuchungsmaterial miteinbezogen und auf das Wesentliche reduziert wird, geht es bei der induktiven Kategorienbildung darum, *„nur bestimmte (nach einem Definitionskriterium festzulegende) Bestandteile“* (Mayring 2010, S. 68) zu berücksichtigen. Die Entwicklung des Kategorienschemas 2 erfolgte nach dem Prinzip der Zusammenfassung mit

induktiver Kategorienbildung nach Mayring. (Vgl. Mayring 2010, S. 68) Der Ablauf der Analyse gliederte sich in die folgenden Schritte:

- 1 Bestimmung der Analyseeinheiten
- 2 Paraphrasierung der inhaltstragenden Textstellen
- 3 Bestimmung des angestrebten Abstraktionsniveaus, Generalisierung der Paraphrasen unter diesem Abstraktionsniveau
- 4 Erste Reduktion durch Selektion, Streichen bedeutungsgleicher Paraphrasen
- 5 Zweite Reduktion durch Bündelung, Konstruktion, Integration von Paraphrasen auf dem angestrebten Abstraktionsniveau
- 6 Zusammenfassung der neuen Aussagen als Kategoriensystems
- 7 Rücküberprüfung des zusammenfassenden Kategoriensystems am Ausgangsmaterial

(Mayring 2010, S. 70)

Für die Konstruktion des Kategorienschemas 2 waren zum einen die Motive für den gesunden Lebensstil, die auf den Healthy Lifestyle Blogs vermittelt werden, von Interesse, zum Anderen die Botschaften, die über Körper und/oder Gesundheit kommuniziert werden. Durch diese wird deutlich, welche Beweggründe die Bloggerinnen für ihren Lebensstil vermitteln, welche Bedeutung Körper und Gesundheit für sie haben, und welche Thematiken sie damit in Verbindung bringen. Diese Informationen sind für die Erstellung des Interview-Leitfadens und für die Auswertung der Ergebnisse der Interviews von Bedeutung. Unter Berücksichtigung dieser Kriterien wurde das Material in Hinblick auf Motive für den Lebensstil und Botschaften über Körper und Gesundheit durchgearbeitet. Dieser Prozess wurde mehrfach wiederholt, dabei wurden Kategorien hinzugefügt oder reduziert und die Kategorien immer wieder am Ursprungsmaterial rücküberprüft. (Vgl. Mayring 2010, S. 68ff.)

Die beiden fertigen Kategorienschemata sind zur näheren Ansicht im Anhang der Arbeit einsehbar.

### **6.3 Ergebnisse**

Im Rahmen der Analyse der Blogposts wurde deutlich, dass das Thema Healthy Lifestyle in den Posts der zwei untersuchten Blogs sehr unterschiedlich behandelt wird. Dies wird bereits offensichtlich, wenn man die Titel der jeweiligen Blogposts vergleicht. Die Blogposts von Gerid Rux weisen häufig einen starken Fokus auf das Thema Aussehen bzw. dessen Optimierung auf. Die Bloggerin bietet ihren LeserInnen eine

Vielzahl von Tipps, wie sie sich in dieser Hinsicht verbessern können. Dies zeigt sich anhand von Blogposts wie „Schlanke Beine trotz Aufbau am Po“ (GR\_080317), „Meine beiden Top-Bauchübungen“ (GR\_170117) oder „5 Tipps gegen Cellulite“ (GR\_140517). Die Bloggerin berichtet auch über ihren eigenen Alltag und ihr Ess- und Sportverhalten in Form von Posts wie „10 Food Facts about me“ (GR\_300417) oder „Mein Home Workout“ (GR\_190217). Sie gibt teilweise an, ihre Kalorien mittels einer App zu tracken, und postet auch kalorienreduzierte Rezepte wie „LOW CARB Cashew-Haselnuss-Cookies“. (GR\_071116\_2) Auch das Thema Motivation behandelt sie häufig, beispielsweise in Posts mit den Titeln „So schaffst du es durchzuhalten“ (GR\_240117), „Trainingsmotivation“ (GR\_270217) und „Irgendwo zwischen Selbstliebe und Motivation“ (GR\_071116). Auffallend sind bei den Blogposts von Gerid Rux bereits beim ersten Blick die verwendeten Fotos. Häufig verwendet die Bloggerin nur ein Foto, das gleichzeitig als Titelbild für den gesamten Blogpost dient. Die Titelbilder der Blogposts zeigen in den meisten Fällen ein Ganzkörper-Foto der Bloggerin in freizügiger Kleidung (z.B. in Unterwäsche oder Sport-BH und Leggings) und aufreizender Pose. Oftmals handelt es sich um ein Selfie, wobei das Gesicht der Bloggerin häufig vom Smartphone verdeckt wird und nur ihr Körper zu sehen ist. (Siehe Kategorienschema 1)

Die analysierten Posts vom Blog klarafuchs.com zielen nicht auf die Verbesserung der Optik des Körpers/Aussehens ab, zumeist geht es um eine Steigerung der Leistung des Körpers, wie im Post „Lauf-ABC Übungen – Verbessere deine Koordination“ (KF\_110417). Auch Persönlichkeitsentwicklung und Steigerung des Wohlbefindens sind Themen, die im Blog von Klara Fuchs immer wieder in den Mittelpunkt gerückt werden. Posts wie „Mentale Stärke: Was bedeutet das für dich?“ (KF\_100417) und „Wie ich gelernt habe mit dem eigenen, inneren Druck umzugehen“ (KF\_260217) zeigen, dass sich die Autorin stark mit dem Thema der mentalen Gesundheit auseinandersetzt, was vermutlich in Zusammenhang mit ihrer Ausbildung und Erfahrung als Mental-Trainerin steht. Daneben finden sich auch persönlichere Posts, in denen die Bloggerin ihr aktuelles Leben, ihre Pläne und Ziele thematisiert und reflektiert, wie zum Beispiel „#ProjectMe – Triathlon, Ruhe und neue Freude“ (KF\_240517). Die in ihren Posts verwendeten Fotos sind ebenfalls häufig Ganzkörper-Fotos der Bloggerin. Viele Fotos zeigen die Bloggerin bei sportlicher Aktivität, im schlichtem Sportdress, oder in unauffälliger Freizeitkleidung. (Siehe Kategorienschema 1)

Ein Schwerpunkt der Blog-Inhaltsanalyse lag auf der Identifizierung der **Motive für den Lebensstil**, die in den Blogposts kommuniziert werden. Darunter fallen sämtliche Motive/Gründe für den Lebensstil im Allgemeinen, oder das Sporttreiben oder Diäthalten

im Speziellen. Es konnten insgesamt fünf Motive aus dem Material extrahiert werden. (Siehe Kategorienschema 2)

Gerid Rux nennt als Motiv für das Sporttreiben, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität nutzen zu wollen. Sie schreibt: *"Macht euch das mal bewusst, ihr seid dazu imstande Sport zu machen und euch zu bewegen. Ich bin gesund, ich KANN sportliche Tätigkeiten ausüben. Ich bin an keinen Rollstuhl oder an kein Bett gefesselt, sondern kann mich frei bewegen. Ich bin jung, vital und habe noch die Kraft dazu – das sollte man doch ausnutzen."* (GR\_270217) Außerdem wird in ihren Posts deutlich, dass die wesentliche Motivation für ihren Lebensstil nicht die eigene Gesundheit, sondern das Aussehen ist - das Hinarbeiten auf ein bestimmtes Körper- und Schönheitsideal. Dies erfolgt durch gezielte Gewichtszu- oder abnahme, konsequentes Training und Ernährung. (GR\_08317) In ihrem Blogpost „Neue Ziele“ erklärt die Bloggerin: *"In den letzten Monaten habe ich etwas mehr abgenommen als ursprünglich vorgesehen (...) Auf jeden Fall machen bei mir schon 2-3 Kilo einen großen Unterschied und ich bin jetzt gerade wieder dabei, die auch wieder zuzunehmen 😊 Denn ich möchte gesund und fit aussehen, nicht mehr ganz so zart wirken und außerdem natürlich wieder einen Teil von meinem Po und meinen Brüsten zurück"* (GR\_160317) Sport betrachtet sie als ein Mittel, um sich beispielsweise während der Weihnachtszeit etwas „gönnen“ zu können, ohne zuzunehmen und sich somit nicht von ihrem Körperideal zu entfernen. (GR\_291117) Die Steigerung des Wohlbefindens ist für beide Bloggerinnen ein wesentliches Motiv für den Lebensstil. Klara Fuchs schreibt *„Während den Reisen trainiere ich nicht unbedingt, um meine Kondition oder um meine Leistung zu verbessern, sondern um mich gut zu fühlen!“* (KF\_230317) Gerid Rux nutzt Sport, um sich auch in stressigen Zeiten fit und wohl zu fühlen. (GR\_270217) Sie vertritt außerdem die Vorstellung, dass das eigene Glück durch eine Diät gesteigert werden kann, was im folgenden Zitat deutlich wird: *"Aber erst vor einigen Tagen habe ich wieder irgendwo den Satz gelesen „Keine Diät der Welt macht dich glücklich!“...und das hat mich etwas zum Nachdenken gebracht. (...) Mit einer positiven Veränderung kommt doch neue Motivation, neues Körpergefühl, Ausstrahlung, Zufriedenheit, bessere Laune und vieles mehr! Und wenn einem eine Diät (oder nennen wir es Ernährungsumstellung) dazu verhilft, warum nicht?"* (GR\_071116) Bei Klara Fuchs konnte auch die sportliche Zielorientierung als Beweggrund identifiziert werden. Die Bloggerin gibt an, dass es ihr Spaß macht sich mit anderen Sportlern zu messen und ein Ziel vor Augen zu haben. *"Mittlerweile habe ich wieder Lust einen Bewerb zu machen und (relativ) zielgerichtet für einen Triathlon zu trainieren."* (KF\_210517) Selbstfürsorge ist bei Klara Fuchs ein weiteres Motiv für den Lebensstil. Die Bloggerin hat das Gefühl, durch den Sport etwas für sich selbst und ihre Gesundheit

zu tun. Die Liebe zu sich selbst ist dabei ihr wesentlicher Motivator, wie es die Bloggerin beschreibt: *"Schlussendlich bedeutet Selbstliebe für mich, dass ich Sport mache, mich gesund ernähre, auch mal zu Ruhe komme, mal Schokolade esse und gute Dinge für mich tue, gerade WEIL ich mich selbst liebe."* (KF\_160517)

Ein weiterer Fokus der Blog-Inhaltsanalyse war es, die **Botschaften über Körper und Gesundheit**, die auf den untersuchten Healthy Lifestyle Blogs vermittelt werden, induktiv herauszufiltern. Als Botschaften wurden dabei alle Aussagen erfasst, in welchen eine wertende Haltung mit Bezug zum Thema Körper und Gesundheit ausgedrückt wird. Es konnten Botschaften in den folgenden 6 Teilbereichen identifiziert werden: Körperideal, Selbstoptimierung, Selbstkontrolle, subjektives Wohlbefinden, Selbstliebe, Achtsamkeit, Gesundheit. (Siehe Kategorienschema 2) Da sich die gefunden Botschaften je nach Blog sehr unterscheiden, soll zuerst auf die Botschaften, die in den Blogposts von Gerid Rux identifiziert wurden, eingegangen werden. Im Anschluss werden weitere, für Klara Fuchs' Posts spezifische Botschaften behandelt.

Unter "Körperideal" wurden Botschaften aus den Blogposts extrahiert, in denen Gerid Rux ein ganz bestimmtes äußeres Erscheinungsbild als ideal impliziert bzw. ein Erscheinungsbild als unerwünscht darstellt. Aus vielen ihrer Blogposts geht hervor, dass die Bloggerin ein ganz konkretes Körperideal anstrebt und derart sozialisiert zu sein scheint, dass sie sich selbst gemäß der Objectification Theory auf ihr Aussehen reduziert. Dies zeigt sich insbesondere in einem Post, in dem sie ihre eigene Brustvergrößerung thematisiert und erklärt, *„meine Brüste waren ein Teil von meinem Körper, auf den ich immer sehr stolz war.“* (GR\_210517) Sie beschreibt sich aufgrund ihrer durch Gewichtsabnahme kleiner gewordenen Brust als subjektiv weniger weiblich und weniger selbstbewusst. Dies sei auch der Grund gewesen, weshalb sie sich für eine OP entschieden habe. (GR\_210517) *"Seit dem Absetzen der Pille und durch die Gewichtsabnahme letztes Jahr habe ich eine gute Körbchengröße verloren und hatte plötzlich mit 21 Jahren kleinere Brüste als mit 17. (...) Dennoch habe ich mich weitaus weniger weiblich gefühlt und der anfängliche bloße Gedanke an eine Brustvergrößerung hat sich im Laufe der letzten Monate zu einem großen Wunsch entwickelt."* (GR\_210517) Dieser starke Fokus auf das Aussehen und auf ein bestimmtes Körperideal wird von der Bloggerin als normal dargestellt. In ihrem Blogpost „10 Tipps gegen Cellulite“ nennt sie beispielsweise Cellulite als Hauptgrund dafür, dass *„für viele Mädchen alleine der Gedanken an knappe Sommerbekleidung schon fast zum Albtraum wird“* (GR\_140517). Die Bloggerin geht also davon aus, dass andere Frauen ihr Wohlbefinden ebenfalls stark von ihrem äußeren Erscheinungsbild abhängig machen. Sie widerspricht sich im letzten Absatz jedoch gewissermaßen selbst, indem sie ihren

Leserinnen rät, sich nicht verrückt zu machen, „*wenn alles nichts hilft*“, denn „*kein Mann achtet auf eure Cellulite und andere Frauen denken nur: Oh sie hat sie auch*“. Dies zeigt wiederum, dass sie die Perspektive eines äußeren Beobachters angenommen hat, wie es die Objectification Theory vorschlägt. (Siehe Kapitel 1.3) Im oben stehenden Satz bringt sie den männlichen Blick ins Spiel. Damit reproduziert sie das binäre System vom sexuellen Objekt und sexuellen Subjekt, in dem Frauen als Objekte von Männern, den sexuellen Subjekten, beobachtet werden und ihnen gefallen wollen. (Vgl. Ott und Mack 2014, S. 202) Frauen, bei denen ihre Tipps nicht helfen, rät Gerid Rux ihre Cellulite zu kaschieren. „*Ich kann euch noch den Tipp geben: Vermeidet enge, einschneidende Hotpants und Bikini-Höschen. Zieht lieber lockere Kleider, Röcke oder Shorts an – die sind auch im Sommer sehr angenehm luftig und kaschieren eure Problemzonen:*“ In einem anderen Blogpost erzählt sie, nach Absetzen der Pille mit Hautunreinheiten gekämpft zu haben. Sie gibt an, sich daher nur noch mit Kapuze, weit über das Gesicht gezogen, hinaus getraut zu haben. Auch an Haarausfall habe sie gelitten, und nach einer Kürzung des Haarschnitts fühlte sie sich „*miserabel und mein Selbstbewusstsein sank in den Keller*“. (GR\_081216) Auch hier werden die Selbstdefinition über ihr Aussehen und ihre Selbst-Objektifizierung deutlich. Einen anderen Blogpost beginnt Gerid Rux mit „*Es ist DIE Frage, die ich fast täglich gestellt bekomme: „Wie schaffst du es, so schlanke Beine zu haben und trotzdem am Po aufzubauen bzw. einen trainierten Po zu haben?“ (...) Hier meine Tipps (...)*“ Damit reduziert sich die Bloggerin wiederum auf das Aussehen bestimmter Körperteile entlang der Objectification Theory. (Siehe Kapitel 1.3) Gleichzeitig stellt sie dabei ein bestimmtes Erscheinungsbild als ideal dar. Auch Botschaften zum Thema Selbstoptimierung wurden gefunden. Die Bloggerin Gerid Rux ist der Meinung, dass es bemerkenswert sei, wenn man etwas an seinem Körper ändert, wenn man es kann und sich unwohl fühlt. „*Versteht mich nicht falsch, aber wenn jemand unglücklich mit sich selbst ist, eigentlich etwas an seinem Körper verändern will, sich unwohl fühlt, etc. – was ist daran so verwerflich, etwas zu ändern? Und wenn jemand, der generell schlank ist (...) 3 Kilo abnehmen möchte, dann soll er/sie das doch tun! Solange sich alles im gesunden Bereich abspielt (!) und man die Möglichkeit hat, etwas zu ändern, finde ich es bemerkenswert, wenn man es durchzieht!*“ (GR\_071116) Einen trainierten Körper sieht die Bloggerin als lobenswerte Leistung, die nicht von alleine kommt. Selbstliebe scheint sie als schwache Alternative zur Perfektionierung zu verstehen. Dies impliziert bereits der Titel des Blogposts „*Zwischen Selbstliebe und Motivation*“ (GR\_071116) und zeigt sich auch in folgendem Zitat „*jemanden quasi zu sagen: „Ach, lass es {Anmerkung: Gewichtsabnahme} doch gleich, wird dich sowieso nicht glücklicher machen, lern lieber dich so zu akzeptieren!“ – dem stimme ich nicht zu.*“ (GR\_071116) Dies erinnert wiederum an die besonders in der Fitnessbewegung

populäre Annahme, das eigene Glück über den eigenen Körper herstellen zu können. (Vgl. Schuster 2004, S. 167) Selbstkontrolle ist ein Thema, das bei Gerid Rux einen großen Stellenwert einnimmt. Der Post „So schaffst du es durchzuhalten“ (GR\_240117) enthält eine Reihe von Botschaften über die Kontrolle des eigenen Körpers bzw. des Essverhaltens. So gibt die Bloggerin ihren Leserinnen beispielsweise den Tipp, die Lust auf Süßes mit Tee oder Kaugummi zu kontrollieren, Essen in greifbarer Nähe zu vermeiden, um nicht zu viel zu essen, oder auch Essen vorzukochen, um nicht zu viel oder „das Falsche“ zu essen. Die Bloggerin spricht auch davon, Süßigkeiten gerne mit gesunden Riegeln zu ersetzen, um ihre Ernährung besser „in den Griff“ zu bekommen. Restriktives Essverhalten gilt als eines der wesentlichen Merkmale von Essstörungen und geht mit der Kontrolle des Essverhaltens und hochspezifischen Ernährungsregeln einher. (Vgl. Fairburn 2011, S. 159) Die Bloggerin scheint sehr strikte Ernährungsregeln zu halten. (GR\_240117) Ihren Leserinnen rät Gerid Rux beispielsweise auch ihre Kalorien mittels einer App zu zählen. *„Tracken – Ist nicht jedermanns Sache, aber manchmal hilft es tatsächlich. Vor allem wenn man dazu neigt, gerne zwischendurch zu snacken und zu naschen. So behält man leicht einen Überblick, wie viele Kalorien man wirklich zu sich nimmt! Ich kann hierzu die App Lifesum empfehlen!“* (GR\_240117) Diese Ergebnisse erinnern an die Studie von Boepple und Thompson, die zum Schluss kamen, dass viele Healthy Living Blogs enthielten: *„some form of written negative/guilt-inducing message about food“*. (Boepple und Thompson, S. 365) Die Autoren merken auch an: *„two bloggers mentioned substituting an “unhealthy” food for a “healthy” food“*. (Boepple und Thompson, S. 365) Dies ist auch bei Gerid Rux der Fall, wie das Beispiel der gesunden Riegel zeigt. (GR\_240117)

In den Blogposts von Gerid Rux wurde auch eine Botschaft gefunden, die das subjektive Wohlbefinden thematisiert. Die Bloggerin gibt an, dass sich eine kräftige Frau mit Übergewicht keine Diät machen müsse, wenn sie sich wohl fühlt. Damit stellt sie das subjektive Empfinden über Körperform. (GR\_271216) In Anbetracht der zuvor erwähnten Botschaften erscheint diese Aussage der Bloggerin aber wenig authentisch.

In den Blogposts von Klara Fuchs wurden hauptsächlich Botschaften in Hinblick auf Selbstliebe und Achtsamkeit gefunden. Die Bloggerin gibt an, sich selbst zu lieben und so zu akzeptieren, wie sie ist. Sie bringt auch mehrmals zum Ausdruck, dass äußere Merkmale weniger wichtig seien als das innere Empfinden. *„Körperhaltung, die richtigen Formulierungen, was zieht man an, wie wirkt meine Aussprache usw. Alles schön und gut und wichtig, doch was noch wichtiger ist unser Inneres, unser eigener Selbstwert und die Liebe zu uns selbst!“* (KF\_160517) Im selben Blogpost thematisiert sie auch das

Thema Individualität und die Notwendigkeit, die eigene Individualität zu schätzen. *"Sich selbst zu akzeptieren. Wir alle sind so wunderbar individuell. Groß, klein, sensibel, leidenschaftlich, neugierig, kreativ, logisch, ordentlich, chaos, impulsiv, ruhig. Was macht dich, dich?"*(KF\_160517) Auch zum Thema Achtsamkeit finden sich einige Botschaften auf ihrem Blog. Sie ist der Ansicht, dass man auf den Körper achten müsse, ihn behandeln solle *„wie ein Heiligtum“*. Die Bloggerin meint auch, dass die Menschen alle nach Anerkennung streben und diese zum Beispiel in der perfekten Figur finden, sich dabei aber selbst vergessen. (KF\_260317) *"Wir alle streben nach Anerkennung (...) jeder findet sie auf seine eigene Art und Weise. Angeben, Gewalt, ständig neues Zeugs kaufen, gute Noten, die „perfekte“ Figur“, Komplimente jagd vom Freund oder Likes im Internet. Dabei vergessen wir manchmal auf einen wichtigen Faktor: uns selbst."* (KF\_260317)

Es finden sich in den Blogposts auch interessante Botschaften mit Bezug zur Gesundheit im Allgemeinen. Gerid Rux, gibt an, dass Gesundheit für sie das Wichtigste sei und ihr größter Wunsch für die Zukunft *"dass weder ich, noch meine Liebsten von einer schlimmen Krankheit betroffen sind."*(GR\_230317) Auch Klara Fuchs ist der Meinung, dass Gesundheit oberste Priorität haben sollte. (KF\_100417) Sie findet auch, dass mentale Gesundheit wichtiger sei als ein perfekter Körper. *„Wenn es mir im Kopf nicht gut geht (Selbstzweifel, Depressionen usw.), dann bringt mir der durchtrainierteste Körper auch nichts. Es beginnt im Kopf. Punkt."* (KF\_100417)

Wie die Ergebnisse deutlich machen, können sich Healthy Lifestyle Blogs in Hinblick auf die Gestaltung und Präsentation des Themas Healthy Lifestyle sehr unterscheiden. Für Bloggerin Gerid Rux scheinen vor allem verinnerlichte Schönheitsstandards wichtig zu sein, was bei Klara Fuchs nicht der Fall ist. Dies zeigt sich anhand der thematischen Gestaltung und Inhalte der einzelnen Blogposts (siehe Kategorienschema 1) und drückt sich über die vermittelten Motive für den Lebensstil und Botschaften aus. (Siehe Kategorienschema 2)

Die Ergebnisse können anhand des Framing Konzepts erklärt werden, das davon ausgeht, dass MedienakteurInnen durch *„Selektieren, Hervorheben, Betonen und Exkludieren gewisse „Ausschnitte der Realität deutlich machen“*. (Schenk 2007, S. 314) Es ist davon auszugehen, dass die Bloggerinnen je nach persönlichem Interesse und ihren Einstellungen zum Thema unterschiedliche Aspekte in den Mittelpunkt rücken, wie es das Framing Konzept besagt. Während es im Blog von Klara Fuchs häufig um gesundheitsbezogene Themen wie die Förderung der Leistung des Körpers, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstliebe geht, dreht sich der Blog von Gerid Rux

häufig um das Thema Aussehen. Im Mittelpunkt steht die äußerliche Optimierung des Körpers, dabei stellt die Bloggerin ein bestimmtes äußeres Erscheinungsbild als Ideal dar.

Die Bloggerin Gerid Rux scheint selbst einen objektifizierenden Blick (siehe Kapitel 1.3 Objectification Theory) auf das eigene Selbst eingenommen zu haben, was sich anhand ihrer Blogposts widerspiegelt. In ihren Texten vermittelt sie, dass der "gesunde" Lebensstil vor allem aus aussehensbezogenen Beweggründen anzustreben sei. (Siehe Kategorienschema 2) "*(...) women are taught to value their appearance; (...) the reasons to do healthy things, is not just for health, but just as equally, for appearance.*" (Aubrey 2010, S. 56) Die Blogposts von Gerid Rux enthalten außerdem zahlreiche Botschaften, die ein bestimmtes Körperideal verherrlichen und die Kontrolle und Optimierung des Körpers als erstrebenswert darstellen. (Siehe Kategoriensystem 2) Die Ergebnisse decken sich mit anderen Studien zu Fitspiration Inhalten. (Vgl. Simpson und Mazzeo 2017, S. 563f., Boepple et al. 2016, S. 134f., Tiggemann und Zaccardo 2018, S. 1005f) So zeigten auch Simpson und Mazzeo, die Fitspiration-Inhalte auf Pinterest untersuchten, dass diese Botschaften über „*appearance-related body image standards*“, „*weight management behaviors*“ und „*attractiveness as motivation to partake in such behaviors*“ enthalten. (Simpson und Mazzeo 2017, S. 563f.) In Hinblick auf die Inhalte der Blogposts von Klara Fuchs gibt es allerdings kaum vergleichbare Studienergebnisse, da die Thematisierung von Selbstliebe, Persönlichkeitsentwicklung und psychischer Gesundheit in den sozialen Medien ein neues Phänomen darstellt und in Forschungen über Fitspiration bisher nicht berücksichtigt wurden. Die Körperbildforschung konzentriert sich außerdem bisher vor allem auf die Untersuchung negativer Körperbilder. (Vgl. Tylka 2012, S. 657)

Die Blog-Inhaltsanalyse wurde als Voruntersuchung konzipiert und erfüllt nicht den Zweck, die zentralen Forschungsfragen dieser Arbeit zu beantworten. Dennoch sind die Ergebnisse der Blog-Inhaltsanalyse in Hinblick auf die Erstellung des Leitfadens für den eigentlichen Schwerpunkt dieser Arbeit, die qualitativen Interviews, hilfreich. Außerdem bieten sie einen detaillierten Einblick in die Inhalte zweier österreichischer Healthy Lifestyle Blogs, und dienen der besseren Beurteilung ihrer Wirkung auf Rezipierende.

## 7. Qualitative Interviews

Es wurden 10 Interviews mit Leserinnen von Healthy Lifestyle Blogs in der Altersspanne von 18 bis 30 Jahren durchgeführt, um herauszufinden, wie junge Frauen Healthy Lifestyle Blogs nutzen, und wie sich diese auf ihr Körperbild auswirken. Da das Thema Körperbild ein sehr persönliches ist, war das Setting der Einzelinterviews naheliegend. Sensible körperbezogene Themenbereiche können in diesem Setting behutsamer und tiefergehender bearbeitet werden als beispielsweise im Rahmen einer Gruppendiskussion. Mit Hilfe eines Leitfadens wurde sichergestellt, dass die, im Sinne des Forschungsinteresses dieser Arbeit wesentliche Punkte, abgedeckt werden. (Vgl. Flick 2011, S. 211f) Speziell das problemzentrierte Interview wird häufig in der Kommunikationswissenschaft (vgl. Keunecke 2005, S. 259) und auch in dieser Arbeit als Erhebungsinstrument angewandt. Ausgewertet wurden das Material anhand der strukturierenden, qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. (Vgl. Mayring 2010, S. 50ff.)

In diesem Kapitel werden die Vorbereitungen und der Ablauf der Interviews im Detail dargelegt. Nach der Erhebung mittels des problemzentrierten Interviews sowie dem Pretest und den Transkriptionsregeln wird auf die Einzelfallbeschreibungen bis hin zu der Auswertung der Interviews mittels der qualitativen Inhaltsanalyse eingegangen.

### 7.1 Erhebungsmethode - Problemzentriertes Interview

Das problemzentrierte Interview ist eine spezifische Form des qualitativen Interviews. Lamnek bezeichnet qualitative Interviews als „*Vielzahl ähnlicher, aber nicht identischer Erhebungsverfahren auf der Basis qualitativer Methodologie*“. (Lamnek 1995, S. 68) Der Begriff wird sehr großzügig auf verschiedene Formen von qualitativen Interviews angewandt, die nur wenige Gemeinsamkeiten aufweisen: Es handelt sich dabei um eine nur für die Erhebung evozierte Kommunikation, die Methoden grenzen sich von quantitativen Fragebögen ab und erheben primär Texte. Zumeist handelt es sich um mündliche Befragungen, es gibt aber auch telefonisch oder anderweitig technisch unterstützte qualitative Interviews. (Vgl. Aghamanoukjan, Buber und Meyer 2009, S. 415) Anhand von qualitativen Interviews sollen „über den „Einzelfall hinaus Aussagen zur Beschaffenheit des untersuchten Realitätsbereiches“ (Keunecke 2005, S. 256) gemacht werden, da die Aussagen der Befragten als Reflexionen übergeordneter Relevanzsysteme verstanden werden. Qualitative Interviews haben einen Prozesscharakter, sie bilden „prozessuale Ausschnitte der Reproduktion und Konstruktion von sozialer Realität“ (Lamnek 1995, S. 25) ab. Handlungs- und Deutungsmuster werden als flexibel und veränderlich betrachtet, da Individuen und

Gesellschaften sich ständig neu rekonstruieren. Die Anzahl der Befragten ist bei qualitativen Interviews meist relativ gering, es wird versucht „*Sinnsysteme verstehend nachzuvollziehen und Zusammenhänge menschlichen Denkens und Handelns zu analysieren*“. (Keunecke 2005, S. 255) Ziel ist die Untersuchung in der Tiefe, nicht – wie in der quantitativen Forschung - der Breite. Auch auf eine vorhergehende Hypothesenbildung wird bei qualitativen Interviews für gewöhnlich verzichtet, da diese auf dem Prinzip der Offenheit für neue Erkenntnisse beruhen. Ziel der qualitativen Interviews ist daher oftmals die Hypothesengenerierung durch möglichst offene Fragestellungen. (Vgl. Keunecke 2005, S. 254f.)

Das problemzentrierte Interview als offenes, halbstrukturiertes Befragungsverfahren wurde von dem Psychologen Andreas Witzel (1982, 1985) entwickelt. (Vgl. Mayring 2016, S. 66) Es wurde mit dem Anspruch erarbeitet, eine Gesprächsstruktur zu etablieren, „*die es ermöglicht, die tatsächlichen Probleme der Individuen systematisch zu eruieren*“ (Witzel 1985, S. 230) Als spezifischer Typ qualitativer Interviews zielt das problemzentrierte Interview auf eine „*möglichst unvoreingenommene Erfassung individueller Handlungen sowie subjektiver Wahrnehmungen und Verarbeitungsweisen gesellschaftlicher Realität*“ (Witzel 2000, o.S.) ab. Angewendet werden kann es auch in der theoriegeleiteten Forschung, wenn im Kontext bereits vorliegender Erkenntnisse spezifischere Fragen in den Mittelpunkt der Forschung gerückt werden. (Vgl. Mayring 2016, S. 70)

Das problemzentrierte Interview, das im Idealfall einem offenen Gespräch ähnelt, gewährt den InterviewpartnerInnen möglichst freie Äußerung. Es fokussiert sich jedoch auf eine spezifische Problemstellung, die von dem Interviewer / der Interviewerin in das Gespräch eingeführt und immer wieder aufgegriffen wird. Diese Problemstellung wurde von diesem/dieser im Vorhinein analysiert, und auf Basis dessen ein Interviewleitfaden entwickelt, welcher die objektiven Aspekte abdeckt und als „*Gedächtnisstütze und Orientierungsrahmen*“ (Witzel 1982, S. 236) während des Interviews dient. (Vgl. Mayring 2016, S. 67)

Die drei Grundprinzipien, die das problemzentrierte Interview auszeichnen, sind laut Witzel Problemzentrierung, Gegenstandsorientierung und Prozessorientierung. (Vgl. Witzel 1982, S. 72) Diese ähneln den bereits angesprochenen Prinzipien qualitativer Interviews. Problemzentrierung bedeutet, dass gesellschaftlich relevante Problemstellungen bearbeitet werden sollen, deren wesentliche Aspekte der/die ForscherIn im Vorhinein erarbeitet. (Vgl. Mayring 2016, S. 68) Gegenstandsorientierung heißt, dass die konkrete Gestaltung vom Gegenstand abhängig ist und keine vorgefertigten Instrumente herangezogen werden können. (Vgl. ebd.) Prozessorientierung meint die „*flexible Analyse des wissenschaftlichen Problemfeldes*,

*eine schrittweise Gewinnung und Prüfung von Daten, wobei Zusammenhang und Beschaffenheit der einzelnen Elemente sich erst langsam und in ständigem reflexiven Bezug auf die dabei verwandten Methoden herauschälen.“* (Witzel 1982, S. 72) Ein weiteres Prinzip ist das der Offenheit - der Befragte wird zwar durch den Leitfaden auf bestimmte Fragen hingelenkt, soll sich aber dazu völlig frei äußern können. (Mayring 2016, S. 68) Vor der eigentlichen Untersuchung muss der Forscher/die Forscherin sein Vorgehen darlegen und über die jeweilige Methode und die damit verbundenen Regeln reflektieren. (Vgl. Keunecke 2005, S. 256) Er/sie nimmt dabei eine aktive Rolle in der Datenerhebung ein und ist keinesfalls als passiver Beobachter zu verstehen. Somit ist der Erfolg der Forschung auch maßgeblich von der kommunikativen Leistung des Forschers/der Forscherin abhängig. Im Idealfall soll eine Vertrauensbeziehung zwischen Interviewerin und dem/der Befragten entstehen, da auf diese Weise eine ehrliche und reflektierte Befragung möglich wird. (Vgl. Keunecke 2005, S. 256, vgl. Witzel 2000, o.S.)

Als wesentliche Instrumente im problemzentrierten Gespräch nennt Witzel den Leitfaden, den Kurzfragebogen, Tonbandaufzeichnungen und Postskripte. (Vgl. Witzel 1985, S. 236) Der **Leitfaden** deckt die für die jeweilige Arbeit relevanten Aspekte ab. Im Interviewleitfaden werden die einzelnen Thematiken in Fragenabschnitte geordnet und in einer geeigneten Reihenfolge mit Formulierungen oder Formulierungshilfen dargestellt. Die tatsächliche Reihenfolge der Fragen ist in der Interviewsituation jedoch flexibel. Der/die InterviewerIn hat während den Interviews zu entscheiden, welche Reihenfolge - abhängig vom Gesprächsverlauf - am passendsten ist. (Vgl. Witzel 1985, S. 237) Generell werden alle Fragen offen gestellt und keine Antworten vorgegeben. Witzel nennt die drei Fragetypen, die beim Problemzentrierten Interview zum Einsatz kommen: Sondierungsfragen, Leitfadenfragen, und Ad-hoc-Fragen. (Vgl. Witzel 1985, S. 245) Zu Beginn des Interviews und zu jedem neuem Themenblock werden Einstiegsfragen gestellt, die den/die InterviewpartnerIn zum Erzählen animieren sollen, um einen Gesprächsfluss zu initiieren (Sondierungsfragen). (Vgl. Witzel 1985, S. 245) Leitfadenfragen sind durch den Leitfaden fix vorgesehene Fragestellungen zu bestimmten Themen. Ad-hoc-Fragen werden spontan während des Gespräches gestellt, in Form von Verständnisfragen oder zwecks Aufrechterhaltung des Gesprächsflusses. (Vgl. Mayring 2016, S. 70) Der **Kurzfragebogen** dient der Aufnahme von soziodemografischen Daten, die ansonsten im Frage-Antwort-Schema während des Interviews gestellt werden müssten und das Gespräch unnötig verzögern würden. (Vgl. Witzel 1985, S. 238) Nach dem Interview sollen **Postskripte** dem/der Interviewerin dabei helfen, Eindrücke festzuhalten und Gedanken zu sortieren. Diese Daten können später bei der Interpretation des Interviewmaterials behilflich sein. (Vgl. Witzel 1985, S. 238) Mit

einem **Tonband** wird das gesamte Interview aufgezeichnet und somit festgehalten. Dank dieser Aufzeichnungen kann sich der/die InterviewerIn auf das Gespräch fokussieren, ohne währenddessen Notizen erstellen zu müssen. (Vgl. Witzel 1985, S. 237) Dazu muss bereits vor dem Interview das Einverständnis der Befragten eingeholt werden. (Vgl. Mayring 2016, S. 70)

Am Beginn der Erarbeitung des problemzentrierten Interviews steht also die Analyse des Problems, aus dieser wird in weiterer Folge der Interviewleitfaden konstruiert. Nach der Pilotphase, in welcher der Leitfaden mittels Pretest erprobt und wenn nötig modifiziert wird, beginnt die eigentliche Interviewphase. (Vgl. Mayring 2016, S. 69), unter Berücksichtigung der erwähnte Fragetypen. Schließlich werden die Interviews mittels eines Tonbands bzw. geeigneten Geräts aufgezeichnet. (Vgl. Mayring 2016, S. 70)

## **7.2 Pretest & Befragungsphase**

Beim problemzentrierten Interview ist ein Pretest vorgesehen, um zu prüfen, ob Modifikationen des Leitfadens notwendig sind, um mögliche Fehlerquellen oder Unstimmigkeiten zu beheben. (Vgl. Mayring 2016, S. 71, und Scholl 2009, S. 203f.) Als TeilnehmerInnen für den Pretest sollten InterviewpartnerInnen nach denselben Kriterien rekrutiert werden, die auch für die eigentlichen Interviews gelten. (Vgl. Brosius 2009, S. 135).

Der Pretest kann Aufschluss über die folgenden Fragen geben:

- Haben die Befragten Probleme mit den Fragestellungen? Sind diese verständlich?
- Wie interessiert und aufmerksam sind die Befragten bei den jeweiligen Fragen?
- Welche Dauer hat die Befragung?
- Welche Fragen sind heikel?
- Werden alle wichtigen Themengebiete vom Leitfaden abgedeckt?
- Ist die Reihenfolge der Fragen passend gewählt?

(Vgl. Scholl 2009, S. 203)

Für diese Arbeit wurde nach der Blog-Inhaltsanalyse ein Interview-Leitfaden erstellt und im Rahmen der Pilotphase einem Pretest unterzogen. Bei diesem zeigte sich, dass einige Fragen des Interviewleitfadens für die Befragten nicht klar verständlich waren, sodass diese entsprechend umformuliert wurden. Außerdem wurde bemerkt, dass die Befragten ungern ihr eigenes Körperbild direkt thematisieren. Daher wurden zusätzlich Fragen in Bezug auf vermutete Wirkungen auf das Körperbild Anderer formuliert. Mit

Hilfe des modifizierten Interviewleitfadens wurden 10 Blogleserinnen über einen Zeitraum von drei Monaten von März bis Mai 2018 interviewt. Die Kriterien für die Teilnahme am Interview waren weibliches Geschlecht und ein Alter zwischen 18 und 30 Jahren, sowie die regelmäßige Rezeption von Healthy Lifestyle Blogs. Die Interviewpartnerinnen waren der Interviewerin bis zum Zeitpunkt des jeweiligen Interviews persönlich unbekannt. Sie wurden über Empfehlungen aus dem weiteren sozialen Umfeld der Interviewerin sowie über die Plattformen Instagram und Facebook rekrutiert. Eine Vermittlung von Leserinnen über die Bloggerinnen selbst war leider mangels Kooperation von Seiten der Bloggerinnen nicht möglich.

Die Interviews fanden zum größten Teil am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft in einem dafür reservierten Gruppenraum der Bibliothek statt. Nach einer informellen Begrüßung und Angebot von Getränken wurden die Befragten über wesentliche Aspekte des Interviews, wie Anonymität und die zentrale Thematik des Gespräches, aufgeklärt. Anschließend wurden die Interviewpartnerinnen gebeten, den Kurzfragebogen zur Mediennutzung und Soziodemographie auszufüllen. Vor Aufzeichnung des darauffolgenden Interviews wurde deren Einverständnis für die Aufzeichnung eingeholt. Die Interviews wurden zweifach mittels eines Audio-Aufnahmegerätes sowie einer entsprechenden App per Smartphone aufgezeichnet. Unmittelbar nach dem Interview wurden relevante Kontextfaktoren (über die Person, Situation, Räumlichkeit, evtl. Störfaktoren...) notiert. (Vgl. Flick 2011, S. 213, Witzel 2000, o.S.) Die Transkription der Interviews fand zumeist nur wenige Stunden bzw. Tage nach dem jeweiligen Interview statt.

### **7.3 Transkriptionsregeln**

Bei der Transkription der Interviews wurde folgende Symbole bzw. Anmerkungen regelhaft angewendet:

{.} - Pause

{lacht} - Lachen

{seufzt} - Seufzten

{Anmerkungen zur Interviewsituation}

(...) - wenig inhaltstragende Teile des Zitates wurden ausgenommen – bezieht sich jedoch nur auf die Kategoriensysteme

GROSSSCHREIBUNG - laut oder betont gesprochen

#### **7.4 Fallbeschreibungen**

Um einen Überblick über die Befragten zu erhalten, soll an dieser Stelle jede Interviewpartnerin einzeln vorgestellt werden. Dabei werden soziodemographische Daten sowie Daten über deren Mediennutzung eingebracht, die vor jedem Interview mittels des Kurzfragebogens erhoben wurden. (Vgl. Witzel 1985, S. 238) Außerdem soll die jeweilige Interviewsituation geschildert werden, um jedes Interview in einen entsprechenden Kontext setzen zu können.

##### **Fall 1:**

Alter: 30 Jahre

Beruf: in Ausbildung (Umorientierung)

Höchster Bildungsabschluss: Hochschulabschluss

Staatsbürgerschaft: Österreich

Die Interviewpartnerin wurde über eine Bekannte der Interviewerin auf das Interview aufmerksam gemacht. Die Kontaktaufnahme erfolgte per SMS. Das Interview fand am 2.3.18 am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft in einem dafür reservierten Gruppenraum der Bibliothek statt. Die Interviewpartnerin wirkte sehr freundlich, ein wenig unsicher und schüchtern. Sie trug sportliche, unauffällige Kleidung und war leicht geschminkt. Das Interview verlief ohne nennenswerte Zwischenfälle. Laut dem von ihr ausgefüllten Kurzfragebogen nutzt die Befragte die sozialen Netzwerke Instagram, Facebook, Pinterest sowie YouTube zu den Themen "Healthy Lifestyle", "Fashion" und "Food". „Healthy Lifestyle“ Blogs im speziellen liest sie mehrmals pro Woche. „Healthy Lifestyle“ Bloggerinnen folgt sie auch über deren jeweilige Instagram-Profile.

##### **Fall 2:**

Alter: 30 Jahre

Beruf: Verkäuferin

Höchster Bildungsabschluss: Matura

Staatsbürgerschaft: Österreich

Die zweite Interviewpartnerin wurde durch eine von der Autorin dieser Arbeit verfasste Anzeige in einer öffentlichen Gruppe auf Facebook auf das Interview aufmerksam. Das Interview fand am 14.3. in der Wohnung der Befragten in Wien Floridsdorf statt. Diese teilt sich die Interviewpartnerin mit mehreren Haustieren. Die Interviewpartnerin wirkte

gesprächig und direkt, sie lachte viel. Sie trug eine Jeans und ein T-Shirt mit aufgenähten Glitzerpailletten. Ihre Körperstatur war eher mollig-rundlich. Sie war dezent geschminkt, trug ihre Haare als Zopf, und wirkte äußerlich deutlich jünger. Während des gesamten Interviews lief im Hintergrund der Fernseher der Interviewpartnerin. Die Interviewpartnerin war zwischenzeitlich relativ kurz angebunden, meist aufgrund des Drängens ihres Hundes, der nach draußen wollte. Die Antworten der Interviewpartnerin waren häufig direkt und wirkten meist sehr ehrlich, wobei auffiel, dass es der Interviewpartnerin als wichtig erschien, sich als kompetent und kritisch zu positionieren. Zu Beginn des Interviews schien sie von den Fragen ein wenig verunsichert zu sein und stellte häufig Rückfragen. Die Atmosphäre zwischen Interviewpartnerin und Interviewerin war freundlich, wenn auch ein wenig angespannt. Die Interviewerin fühlte sich ein wenig unwohl angesichts des beschriebenen Umfeldes. Die Befragte lachte häufig bei Fragen in Bezug auf ihren Körper, man gewann den Eindruck, dass diese ihr etwas unangenehm waren. Sie nutzt laut eigener Angabe die sozialen Netzwerke Instagram, Facebook und Youtube, dabei interessiert sie sich vorrangig für den Themenbereich „Healthy Lifestyle“. Entsprechende Blogs liest sie mehrmals pro Woche. Diesen „Healthy Lifestyle“ Bloggerinnen folgt sie auch auf den Social Media Plattformen Instagram und Facebook.

### **Fall 3:**

Alter: 18 Jahre

Beruf: Schülerin

Höchster Bildungsabschluss: Kein Bildungsabschluss

Staatsbürgerschaft: Tschechische Republik

Nach Empfehlung durch eine persönliche Bekannte erfolgte die Kontaktaufnahme durch die Autorin per Instagram Direkt-Nachricht. Die Interviewpartnerin antwortete sehr schnell und erklärte sich sofort für ein Interview bereit. Das Interview fand am 15.3.18 am Institut für Publizistik und Kommunikationswissenschaft in einem dafür reservierten Gruppenraum in der Bibliothek statt. Kurz vor dem Termin schrieb die Interviewpartnerin, dass sie sehr aufgeregt sei. Die Interviewpartnerin kam zehn Minuten zu spät zum Interview, dies schien ihr sehr unangenehm zu sein. Insgesamt wirkte sie unnahbar und unsicher. Ihre Körperstatur war auffallend dünn. Ihr Gesicht war blass und ungeschminkt. Im Gegensatz zu ihrem sonstigen Auftreten wirkte ihr Kleidungsstil betont lässig und extravagant. Die Stimmung war zu Beginn des Interviews nervös-angespannt. Die Interviewpartnerin sprach eher monoton und wirkte bedrückt. Während des

Interviews wurde sie zunehmend lockerer und erzählte von sich aus viel Persönliches. Sie präsentierte sich im Gespräch als betont reifer, als ihrem Alter entsprechen würde. Das Interview verlief und ohne besondere Zwischenfälle. Laut dem Kurzfragebogen nutzt die Befragte die sozialen Netzwerke Instagram, Facebook, Snapchat, Pinterest und Youtube, dabei interessiert sie sich für die Themen "Healthy Lifestyle", "Fashion" und "Food". Healthy Lifestyle Blogs nutzt sie ca. 1 x täglich. Den Bloggerinnen folgt sie auch auf den Plattformen Instagram, Youtube und Pinterest.

#### **Fall 4:**

Alter: 23 Jahre

Beruf: Studentin und Assistentin in einer Kanzlei

Höchster Bildungsabschluss: Matura

Staatsbürgerschaft: Österreich

Die Interviewerin kontaktierte die Interviewpartnerin per Instagram Direkt-Nachricht. Die Interviewpartnerin fragte zunächst, ob sie schriftlich am Interview teilnehmen oder die Fragen vorab zugestellt bekommen könnte. Die Interviewerin lehnte dies ab, versicherte ihr aber, dass das Interview vollkommen anonym sei. Das Interview fand am 16.3.2018 am Institut für Publizistik und Kommunikationswissenschaft statt. Die Interviewpartnerin hatte neben ihrer Handtasche auch eine große Sporttasche dabei und erzählte, dass sie anschließend zum Fitness-Training fährt. Sie war stark geschminkt, besonders ihre aufgeklebten Wimpern waren auffällig. Ihr Körperbau war eher breit, und sie trug eng anliegende Kleidung. Sie war im Gespräch sehr offen, die Stimmung während des Interviews war gut. Sie erzählte, auch ungefragt spontan, viel aus ihrem Leben. Teilweise ging sie auf sie in ausweichender Weise auf die Fragen der Interviewerin nicht oder nur am Rande ein. Laut eigener Angabe nutzt die Interviewpartnerin die sozialen Netzwerke Instagram, Facebook, Youtube, Xing und LinkedIn, dabei interessieren sie die Themen „Healthy Lifestyle“ und „Networking“. Healthy Lifestyle Blogs liest sie mehrmals pro Monat, sie verfolgt „Healthy Lifestyle“ Bloggerinnen besonders intensiv auf Instagram, aber auch auf Facebook, Youtube und Snapchat.

#### **Fall 5:**

Alter: 21

Beruf: Studentin

Höchster Bildungsabschluss: Matura

Staatsbürgerschaft: Österreich

Die Interviewerin wurde über eine gemeinsame Bekannte auf die Interviewpartnerin aufmerksam. Den erste vereinbarte Interviewtermin sagte die Interviewpartnerin sehr kurzfristig ab. Der zweite Termin verlief aber wie geplant. Das Interview fand am 17.4.18 am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft statt. Die Interviewpartnerin trug unauffällige, sportliche Kleidung und hatte eine eher breitere Statur. Sie wirkte sehr aufgeschlossen und gesprächig. Die Stimmung während des Interviews war gelassen und locker. Was die Nutzung sozialer Medien angeht, ist die Befragte laut eigener Angabe auf Instagram, Facebook, Snapchat, Youtube und Pinterest aktiv, dort interessieren sie die Themen „Healthy Lifestyle“, „Fashion“, „Technik“, „Tagesaktuelles“ sowie „Food“. „Healthy Lifestyle“ Blogs verwendet sie cirka 1 x täglich. Sie folgt „Healthy Lifestyle“ Bloggerin auch auf nicht nur auf deren Blogs, sondern auch auf Instagram und Youtube.

**Fall 6:**

Alter: 28 Jahre

Beruf: Pädagogin

Höchster Bildungsabschluss: Hochschulabschluss

Staatsbürgerschaft: Österreich

Diese Interviewpartnerin wurde der Autorin durch eine Bekannte empfohlen. Die Interviewerin kontaktierte sie per Whatsapp. Aufgrund einer Erkrankung der Interviewerin musste der erste Interviewtermin verschoben werden. Schließlich fand das Interview am 20.4.18 in der Wohnung der Autorin statt. Die Interviewpartnerin trat dabei sehr extrovertiert und laut auf. Die Interviewpartnerin war wenig geschminkt und trug eher konservativ anmutende Kleidung. Ihre Körperstatur war leicht mollig. Die Stimmung während des Interviews war gut, wobei die Befragte zeitweise genervt bzw. gelangweilt wirkte. Es kam zu keinen Zwischenfällen oder Störungen während des Interviews. Die Befragte nutzt laut eigener Angabe die sozialen Medien Instagram, Pinterest und Youtube. Neben „Healthy Lifestyle“ Blogs liest sie auch Blogs in den Kategorien „Fashion“ und „Food“. Speziell „Healthy Lifestyle“ Blogs nutzt sie mehrmals pro Woche. Diesen Bloggerinnen folgt sie auch auf YouTube sowie Instagram.

**Fall 7:**

Alter: 18 Jahre

Beruf: Schülerin

Höchster Bildungsabschluss: Hauptschulabschluss

Staatsbürgerschaft: Österreich

Die Kontaktaufnahme erfolgte durch die Autorin über Instagram. Die Interviewpartnerin sagte sofort zu. Das Gespräch fand am 19.4.2018 am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft statt. Die Interviewpartnerin wirkte etwas unsicher. Sie war stark geschminkt und trug hautenge Kleidung, das viel Dekolleté zeigte. Ihre Körperstatur war schlank, aber sichtbar trainiert und muskulös. Das Interview verlief wie geplant, wobei die Interviewpartnerin viel lachte und ihre Antworten eher knapp formulierte. Die Stimmung während des Interviews war locker. Laut ihren Angaben im Kurzfragebogen nutzt die Befragte die sozialen Netzwerke Instagram, Facebook und YouTube, wobei für sie die Themen „Healthy Lifestyle“, „Fashion“, „Tagesaktuelles“ sowie „Food“ im Mittelpunkt stehen. Blogs liest sie zu den Themen „Healthy Lifestyle“ sowie „Politik“ und „Food“, dies tut sie mehrmals pro Woche. „Healthy Lifestyle“ Bloggerinnen verfolgt sie nicht nur auf deren Blogs, sondern auch auf Instagram und YouTube.

#### **Fall 8:**

Alter: 25 Jahre

Beruf: Studentin

Höchster Bildungsabschluss: Hochschulabschluss

Staatsbürgerschaft: Österreich

Rekrutiert wurde diese Interviewpartnerin via Instagram mittels einer persönlichen Nachricht. Sie zeigte sich sofort interessiert am Themenbereich dieser Arbeit. Das Interview wurde am 25.4.2018 in der Wohnung der Interviewerin durchgeführt. Die Interviewpartnerin machte einen sympathischen, freundlichen und sehr unsicheren Eindruck. Sie trug ein sehr kurzes, verspieltes Outfit, eine Designerhandtasche, sowie lange Fingernägel, und war stark geschminkt. Ihre Körperstatur war groß und schlank. Die Stimmung während des Interviews war gut, das Gespräch verlief ohne Unterbrechungen. Die Befragte nutzt laut eigener Angabe die sozialen Medien Instagram, Facebook, Snapchat, YouTube sowie Twitter zu den Themen „Healthy Lifestyle“, „Fashion“, „Food“ sowie „Travel“. Blogs liest sie insbesondere zum Schwerpunkt „Healthy Lifestyle“, „Fashion“ oder „Food“. Speziell „Healthy Lifestyle“ Blogs liest sie mehrmals täglich. „Healthy Lifestyle“ Bloggerinnen folgt sie auch über deren Profile auf Instagram sowie YouTube.

**Fall 9:**

Alter: 28 Jahre

Beruf: Bürotätigkeit

Höchster Bildungsabschluss: Lehrabschluss

Staatsbürgerschaft: Deutschland

Die Interviewpartnerin meldete sich bei der Autorin, nachdem diese eine Anzeige auf Facebook gepostet hatte. Sie fragte explizit nach einem "Goodie" als Kompensation für den Zeitaufwand. Die Interviewerin versprach ihr daher eine kleine Belohnung. Das Interview fand am 1.5.18 in einem öffentlichen Park in Wien statt. Die Interviewpartnerin wirkte sehr freundlich, selbstbewusst und offen. Sie trug sportliche Kleidung, war von durchschnittlicher Statur und relativ geringer Körpergröße. Das Interview verlief glatt, die Stimmung war entspannt und locker. Die Befragte nutzt laut eigener Angabe die sozialen Netzwerke Instagram, Facebook sowie Pinterest vorrangig zu den Themen „Healthy Lifestyle“ sowie „Food“. Blogs liest sie, mehrmals pro Woche, ausschließlich zum Thema „Healthy Lifestyle“. Sie folgt den Bloggerinnen zusätzlich auch auf Instagram.

**Fall 10:**

Alter: 24 Jahre

Beruf: Rechtsanwaltsanwältin

Höchster Bildungsabschluss: Hochschulabschluss

Staatsbürgerschaft: Österreich

Die Interviewpartnerin wurde über eine gemeinsame Bekannte rekrutiert. Sie gab an, sich in der hier behandelten Thematik recht gut auszukennen. Sie sagte den ersten vereinbarten Termin jedoch sehr kurzfristig ab. Das Interview fand schlussendlich, am 1.5.2018 in einem Wiener Park statt. Die Interviewpartnerin wirkte sehr von sich überzeugt und betonte immer wieder, wie viel sie arbeite. Sie trug modische Kleidung, auffallend viel Schmuck, und war beinahe ungeschminkt. Die Stimmung während des Interviews war gut, die Antworten der Interviewpartnerin wirkten sehr authentisch. Gelegentlich wurde das Interview durch den Lärm vorbeigehender Passanten oder einen Niesanfall der Interviewpartnerin kurzfristig unterbrochen, was aber insgesamt für den Verlauf des Interviews kein Problem darstellte. Die Interviewpartnerin nutzt laut eigener Angabe die sozialen Netzwerke Instagram, Facebook und YouTube, dabei interessiert

sie sich für die Themen „Healthy Lifestyle“, „Politik“, „Tagesaktuelles“ und „Food“. Sie liest Blogs mit dem Schwerpunkt „Healthy Lifestyle“ mehrmals pro Woche und folgt „Healthy Lifestyle“ Bloggerinnen auch auf Instagram und YouTube.

### **7.5 Auswertungsmethode - Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring**

Bereits im Kapitel 6.2 wurde ausführlich auf die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring eingegangen. Daher soll an dieser Stelle nur kurz auf das konkrete Vorgehen bei der Auswertung der Interviews eingegangen werden. Wie bereits erwähnt, werden die interpretativen Grund-Techniken Zusammenfassung, Strukturierung und Explikation unterschieden, wobei Mayring die Strukturierung als „*wohl zentralste inhaltsanalytische Technik*“ bezeichnet. (Mayring 2010, S. 97) Die inhaltliche Strukturierung zielt darauf ab, „*bestimmte Themen, Inhalte, Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen*“ (Mayring 2010, S. 103), daher wurde diese Technik als geeignetste für das Forschungsinteresse dieser Arbeit erachtet.

Mayring gliedert seine inhaltliche Strukturierung in die nachfolgenden Schritte:

1. Bestimmung der Analyseeinheiten
2. Theoriegeleitete Festung der inhaltlichen Hauptkategorien
3. Bestimmung der Ausprägungen (theoriegeleitet) – Zusammenstellung des Kategoriensystems
4. Formulierung von Definitionen, Ankerbeispielen und Kodierregeln zu den einzelnen Kategorien
5. Materialdurchlauf: Fundstellenbezeichnung
6. Materialdurchlauf: Bearbeitung und Extraktion der Fundstellen
7. Überarbeitung und gegebenenfalls Revision von Kategoriensystem und Kategoriendefinition
8. Paraphrasierung des extrahierten Materials
9. Zusammenfassung pro Kategorie
10. Zusammenfassung pro Hauptkategorie

(Mayring 2010, S. 98, S. 104)

Der Ablauf der inhaltlichen Strukturierung gestaltete sich folgendermaßen: Die inhaltlichen Hauptkategorien wurden aus den Forschungsfragen und den Theorien abgeleitet. Danach wurden diese weiter in Unterkategorien und Feinkategorien ausdifferenziert. Unter welchen Bedingungen eine spezifische Textstelle unter die jeweilige Kategorie fällt, wurde genau definiert und mit Ankerbeispielen untermauert.

(Siehe Kategorienschema Definitionen) Kodierregeln für die Kategorien wurden dann formuliert, wenn Kategorien sich nicht genau voneinander abgrenzen ließen (Vgl. Mayring 2010, S. 97) Auf diese Weise wurde eine Erstversion des Kategoriensystem erstellt. In einem Probedurchgang wurde ausgetestet, ob die Kategorien greifen und die Definition und Ankerbeispiele eine klare Zuordnung der Textstellen ermöglichen. Einige Definitionen mussten anschließend umformuliert oder präzisiert werden. Die Fundstellen wurden farbig markiert und jeweils die potentiellen Kategorien dazu notiert. In einem zweiten Durchlauf wurden die Fundstellen wiederum extrahiert und bearbeitet. Das Kategoriensystem wurde so einige Male überarbeitet, um die Kategorien präziser zu definieren. Einige Kategorien wurden induktiv hinzugefügt, bevor das endgültige Kategoriensystem feststand. (Vgl. Mayring 2010, S. 97-104)

## 8. Auswertung

Zunächst soll ein kurzer Überblick über die Soziodemographie und die Blognutzung der Befragten gegeben werden. Es wurden 10 Interviews mit Frauen geführt, die regelmäßig Healthy Lifestyle Blogs lesen. Ihr Alter lag zwischen 18 und 30 Jahren, die Häufigkeit ihrer Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs variierte von mehrmals täglich über mehrmals wöchentlich bis zu mehrmals pro Monat. Die Befragten wiesen drei verschiedene Staatszugehörigkeiten auf: Österreich, Deutschland und Tschechischen Republik. Der Bildungsabschluss der Befragten reichte, auch aufgrund der breiten Altersspanne der Befragten, von noch kein Abschluss, über zu Matura bis hin zu Hochschulabschluss. Die Einzelfallbeschreibungen mit der jeweiligen Interviewsituation, Daten über Mediennutzung und Soziodemographie sind im Kapitel 7.4 zu finden.

Das im Zuge der Auswertung entwickelte Kategoriensystem orientiert sich grob an dem vorab erstellen Interview-Leitfaden. Es wurde in die Oberkategorien „Healthy Lifestyle“, „Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs“, „Eigener Körper – Körperideale“ „Blogpost 1“, und „Blogpost 2“ eingeteilt. In weiterer Folge soll jede der genannten Oberkategorien in einem eigenen Kapitel mit den dazugehörigen Unter- sowie Feinkategorien dargestellt werden und mit den vorgestellten Theorien und dem Forschungsstand in Verbindung gebracht und diskutiert werden.

### 8.1 Der „Healthy Lifestyle“ der Befragten

Zu Beginn des Interviews wurden die Interviewpartnerinnen gefragt, welche Rolle ein gesunder Lebensstil in ihrem Leben spielt. In der Oberkategorie „Healthy Lifestyle“ werden die Bedeutung eines gesunden Lebensstils für die Blog-Leserinnen und die genannten Motive für diesen zusammengefasst.

#### 8.1.1 Bedeutung

Gesunde Ernährung und Sport haben im Leben der Befragten einen hohen Stellenwert. (u.a. B1, Zeile 3, B5, Zeile 3, B2 Zeile 5) Der Healthy Lifestyle wird jedoch von Person zu Person unterschiedlich ausgelegt und gelebt. Während einige der Befragten vor allem Krafttraining im Fitnessstudio betreiben und ihre Kalorien regelmäßig mit einer App tracken (u.a. B5, Zeile 13-14 und 22-25, B7, Zeile 8-10 und 13-16) , betreiben manche vor allem Yoga (B1, Zeile 7-8) oder gehen bevorzugt wandern (B9, Zeile 15). Während einige sich vegan ernähren (B3, Zeile 26, B10, Zeile 9), achten andere darauf vermehrt Bio (B6, Zeile 3-4) und regionale Lebensmittel (B1, Zeile 16-17) zu kaufen. Dementsprechend sind auch die persönlichen Definitionen von einem gesunden

Lebensstil je nach Person unterschiedlich. Die Befragten scheinen darunter aber insgesamt einen Lebensstil zu verstehen, der sich aus einer Kombination von regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung auszeichnet. Wobei der Begriff „gesund“ wiederum sehr unterschiedlich ausgelegt werden kann und die Grenze zwischen Gesundem und Ungesundem oftmals verschwimmt. Darauf machen auch einige der Befragten aufmerksam. (u.a. B6, Zeile 363-366) Befragte 3 macht in diesem Zusammenhang darauf aufmerksam, dass man sich auch *zu* gesund ernähren kann, und bezieht sich dabei auf die Krankheit Orthorexie. (B3, Zeile 45-47) Einige assoziieren den gesunden Lebensstil auch stark mit Fitness-Bloggerinnen, denen sie teilweise schon jahrelang auf unterschiedlichen Social Media Kanälen folgen und die für sie eine Art Vorbildrolle einnehmen. So spricht die Befragte 3 davon, dass sie eigentlich erst durch den Trend in den sozialen Medien zu diesem Lebensstil gekommen sei. (B3, Zeile 5-13 und 98-105) Auf die Frage, was ein gesunder Lebensstil bedeutet, antwortet die Befragte 4: *„Für einen Großteil der Menschen bedeutet das schon sehr auf die ganzen Blogger schauen und nur in eine Richtung gehen (...) Einfach nur abnehmen und nur Muskeln aufbauen, auf jeden Fall Körperfett zu reduzieren.“* (B4, Zeile 77-80 ) Diese Aussage deutet darauf hin, dass die Befragte Bloggerinnen eine sehr starke Vorbildwirkung unterstellt und beim gesunden Lebensstil häufig auch um das Hinarbeiten in Richtung des fitten, aber schlanken Körperideals geht. Das zeigt sich auch in Hinblick auf die Motive, die die Befragten für ihren Lebensstil nennen.

### **8.1.2 Motive**

Ein gutaussehender Körper ist für die Leserinnen von Healthy Lifestyle Blogs häufig ein wichtiger Beweggrund für ihren Lebensstil. Die Interviewpartnerin 10 bringt das in folgendem Zitat sehr deutlich auf den Punkt: *“Also ich will das jetzt gar nicht irgendwie schönreden, weil ja {.} es trägt halt auch dazu bei, dass man besser aussieht, wenn man sich gesund ernährt und Sport macht“* (B10, Zeile 36-38). Die meisten der Befragten drücken sich diesbezüglich weniger direkt aus. Es wird jedoch trotzdem deutlich, dass für viele gutes Aussehen ein wichtiges Motiv ist. So antwortet eine der Leserinnen auf die Frage, wie wichtig ihr das eigene Aussehen ist mit *„Schon wichtig. Sonst würde ich das ja alles nicht machen.“* (B1, Zeile 143) Eine Befragte erwähnt mit einem schelmischen Grinsen, dass sie auch deswegen viel Sport treibt, um mehr Essen zu können. (B5, Zeile 46-47) Dieselbe Befragte zählt auch regelmäßig ihre Kalorien mittels einer Tracking App am Smartphone, um sicherzugehen, dass sie ihre körperlichen Ziele erreicht. (B5, Zeile 121-129)

Auch der Beweggrund des Wohlfühlens/Wohlbefindens wurde von den Befragten genannt. Ihr Lebensstil hilft den Leserinnen dabei, sich wohl zu fühlen. Die Interviewpartnerin 1 meint, dass sie sich in ihrem Körper wohlfühlen und auch dazu stehen will, was er repräsentiert. (B1, Zeile 35-36) In Ihrem Buch „sich schön machen“ weist Soziologin und Geschlechterforscherin Degele darauf hin, dass der Begriff des Wohlfühlens immer in seinem sozialen Kontext berücksichtigt werden muss. (Vgl. Degele 2004, S. 92) Schönheitshandeln wird typischerweise auch als Wohlfühlen ideologisiert. (Vgl. Degele 2004, S. 92.) Daher kann auch der Beweggrund des Wohlfühlens, den viele der Interviewpartnerinnen für den Lebensstil nennen, häufig auch als ein aussehensbezogenes Motiv gesehen werden. (Vgl. Degele 2004, S. 92)

Dies gilt auch bei der Befragten 1. Für sie geht es beim gesunden Lebensstil nicht nur um ein inneres Wohlfühlen, sondern auch darum, was nach außen hin präsentiert wird. (B1, Zeile 35-16) Neben den Motiven Aussehen bzw. dessen Verbesserung und dem Wohlfühlen/Wohlbefinden, nennen die Interviewpartnerinnen vereinzelt noch weitere Motive wie Steigerung der Leistung/Energie (B10 Zeile, 33-35, B9, Zeile 78) und das soziale Umfeld (B7, Zeile 131-132). Die Gesundheit nennt lediglich eine einzige Interviewpartnerin als Beweggrund im Zusammenhang mit ihrer veganen Ernährungsweise. (B10, Zeile 15-16) Insgesamt scheinen also die Motive des Wohlfühlens bzw. aussehensbezogene Beweggründe bei den Interviewpartnerinnen zu dominieren. Interessant sind auch die deutlichen Parallelen zwischen den Motiven für den Healthy Lifestyle bei den Befragten sowie jenen, die in den beiden untersuchten Weblogs als vermittelte Motive identifiziert wurden. Sowohl das Motiv des Wohlfühlens als auch das aussehensbezogene Motiv haben sich bei der inhaltsanalytischen Untersuchung der Weblogs ebenfalls gezeigt (siehe Kapitel 6.3), wobei aussehensbezogene Motive ausschließlich bei dem Blog von Gerid Rux gefunden wurden.

## **8.2 Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs**

Ein Schwerpunkt der Interviews lag auf der generellen Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs. Es wurde der Frage nachgegangen, inwiefern sich Leserinnen in ihrem Lebensalltag, insbesondere in Hinblick auf ihre Gesundheit, an Blogs orientieren.

### **8.2.1 Nutzungsmotive**

Bei einer Studie der Universität Leipzig aus dem Jahr 2007 wurden Blogs als alternatives Recherchetool der NutzerInnen identifiziert. Die NutzerInnen gaben an, über Blogs schneller an Informationen zu kommen, als über klassische Medien. Sie besuchten

Blogs auf der Suche nach Hintergrundinformationen, Ratschlägen und Produktempfehlungen. (Vgl. Zerfaß und Bogosyan 2007, S. 5) Laut der aktuelleren Aserto-Studie von Blogger Relations 2014 werden Blogs in erster Linie als private Quelle der Informationsbeschaffung genutzt. Dabei dominieren die Nutzungsmotive Unterhaltung, Trends erkennen und mitreden können. (Vgl. Blogger Relations 2014, o.S.) Die in den beiden Studien genannten Nutzungsmotive beziehen sich aber auf Blogs allgemein. Da jedoch diverse Arten von Blogs unterschieden werden können (vgl. Zerfaß und Boelter 2005, S. 23ff.), ist auch davon auszugehen, dass sich die Nutzungsmotive zwischen den Blogkategorien unterscheiden. Im Rahmen der durchgeführten Interviews mit Leserinnen von Blogs der Kategorie Healthy Lifestyle haben sich die Nutzungsmotive Inspiration, Motivation, Information und Identifikation herauskristallisiert.

Inspiration wird von sieben der Interviewpartnerinnen als ein wesentliches Motiv genannt, das sie dazu bewegt Blogs zu nutzen, und ist somit das am häufigsten genannte Motiv. Interviewpartnerin 8 sagt *„Es interessiert mich einfach, so zu sehen, wie andere Leute in der Hinsicht leben. Also denen es ja auch wichtig ist anscheinend, halt eben auf die Ernährung und Körper und Fitness und das Ganze zu achten. Und deswegen einfach um mir Inspiration zu holen, muss ich sagen.“* (B8, Zeile 56-58) Die Suche nach Inspiration - konkret nach neuen gesunden Kochrezepten - war laut einer der Interviewpartnerinnen auch der Grund, weshalb sie überhaupt auf Healthy Lifestyle Blogs gestoßen ist. Sie beschreibt, dass sie auch Tipps sucht, um neue Sportarten auszuprobieren, und dieses *„Rundumpaket (...) So mental, der Sport, die Ernährung“* (B9, Zeile 91-92) der Healthy Lifestyle Blogs schätzt. Eine andere Interviewpartnerin hebt dabei auch den Aspekt der Innovation heraus. Sie positioniert sich als sehr offen für Neues und lässt sich gerne von Healthy Lifestyle Blogs inspirieren: *„wenn ich etwas Neues sehe, oder {.} mir denke, ja, das hört sich interessant an, ob das jetzt irgendein neues Rezept ist oder {.} ich mache jetzt nicht jeden Fitnesstrend mit, aber irgendwie holt man sich schon auch Inspiration ja“* (B10, Zeile 56-58)

Ein weiteres Nutzungsmotiv, das vier der Leserinnen nennen, bezieht sich auf das Thema Motivation. Da sich Healthy Lifestyle Blogs stark mit den Themen gesunde Ernährung und Fitness beschäftigen, kann das für Leserinnen eine Motivation sein, selbst mehr darauf zu achten. Die Befragte 5 beschreibt dies sehr eindrücklich: *„Also ich mache das auch, wenn ich keine Motivation zum Sport habe, dass ich es ein bisschen durchschaue, die Blogs und Instagram und Youtube. Dann bin ich motiviert. (...) das ist auch ein Hauptgrund, warum ich eben den Leuten folge, weil ich weiß, das motiviert mich selbst.“* (B5, Zeile 364-367) Befragte 6 spricht in diesem Zusammenhang speziell über Bloggerinnen, die früher noch nicht so trainiert und fit waren wie nun, und auf ihren

Blogs ihre körperliche Entwicklung festhalten. Diese empfindet sie als besonders motivierend: *„Es gibt ja auch recht viel so Blogger, die früher wirklich DICK waren, und die dann durch Training und gesunde Ernährung und Abnahme, wirklich sage ich jetzt einmal, TOLL aussehen jetzt, und das finde ich, das ist ja dann wirklich TOTAL motivierend.“* (B6, Zeile 425-428)

Da sich die Befragten grundsätzlich sehr für einen gesunden Lebensstil interessieren, liegt es nahe, dass sie auch gerne auf entsprechenden Blogs über dieses Thema informieren. Drei der interviewten Leserinnen nennen die Information über Ernährung und Sport als Beweggrund für das Lesen von Blogs. So meint Interviewpartnerin 5, dass sie weniger an persönlichen Inhalten auf Blogs interessiert ist, sondern an Informationen in Bezug auf *„Sachen, die mich interessieren, eben Sport, Ernährung, Gesundheit generell“*. (B5, Zeile 62-65)

Identifikation ist ein Motiv, das von nur einer der Befragten genannt wird. Sie sagt, dass sie Healthy Lifestyle Blogs liest, *„weil ich mich da wiederfinde“* (B9, Zeile 96). Sie fühlt sich durch Healthy Lifestyle Blogs in ihrer eigenen Lebensweise bestätigt und findet es gut, diese online zu teilen.

### **8.2.2 Inspiration & Umsetzung im Alltag**

Eine groß angelegte Studie von Noizz hat den Einfluss der Influencer auf die Generation C<sup>3</sup> untersucht und dafür über tausend Menschen im Alter von 16-39 Jahren befragt. Eine der Erkenntnisse aus der Untersuchung war, dass sich die Generation C stark an Influencern orientiert und 60 Prozent diese als Inspirationsquelle nutzen. (Vgl. Herrmann 2018, o.S.) Dass dies auch bei Healthy Lifestyle Blogs bzw. Bloggerinnen der Fall ist, wurde im Rahmen der Interviews bereits anhand der Nutzungsmotive der Leserinnen deutlich. Inspiration war der am häufigsten genannte Beweggrund. Ebenfalls gezeigt hat sich, dass die Befragten die durch die Blogs erhaltenen Anregungen bewusst in ihren Alltag einfließen lassen.

Das gilt unter anderem für sportliche Aktivitäten. Die Befragten schauen sich von Bloggerinnen beispielsweise Yoga Positionen (u.a. B1, Zeile 70) und Trainingsübungen (u.a. B8, Zeile 90-92) ab. Die Befragte 5 erklärt: *„man soll ja alle paar Wochen immer die Übungen wechseln (...) da lese ich dann halt sehr gerne die Blogs, weil sie halt ihre eigenen Trainingsroutinen reinschreiben, und dann kann ich mich da ein bisschen inspirieren lassen und nicht alles, aber einige Dinge auch in mein Training einbauen, neue Sachen probieren.“* (B5, Zeile 135 bis 138) Sie empfindet dies als einfacher als

---

<sup>3</sup> „Relativ altersunabhängig subsummiert Gen C (meist nicht allzu alte) Menschen, die einen sehr vernetzten Lebensstil pflegen. "Think with Google" definiert die Generation C anhand ihres Interesses für "Connection, Community, Creation und Curation" (Herrmann 2018, o.S.)

sich *„tausend Bücher zu kaufen und mich da in die Übungen einzulesen (...) und da sage ich ‚OK, das ist für das gut, sie haben diese Erfahrungen gemacht und so‘, dann ist es für mich so ‚ok ich probiere es mal, mal schauen, ob es bei mir auch so gut funktioniert“.*(B5, Zeile 139-142) Beschreibungen von körperlichen Übungen werden also als eine Art persönliche Empfehlung wahrgenommen und haben einen entsprechend persönlichen Wert für die Leserin.

Die Befragten konsumieren nicht nur die Inhalte der Blogposts, sie nutzen auch die Vielfalt und Vorteile der mit den Blogs assoziierten Social Media Kanäle. Gerade die reichweitestarken Bloggerinnen sind häufig neben ihren Blogs auch auf Instagram und Facebook aktiv und laden auch auf YouTube beispielsweise Trainingsvideos hoch. Diese findet Interviewpartnerin 9 inspirierend und sieht sich *„regelmäßig in der Woche mehrmals verschiedene Sachen dazu“* an. Damit meint sie *„also Blogs, Vlogs alles mögliche. Ich lese quasi, wie die Übungen durchgeführt werden müssen, dann schaue ich mir die Videos dazu an, und das mache ich schon regelmäßig, muss ich zugeben.“* (B8, Zeile 158-160) Teilweise unterscheiden die Interviewpartnerinnen nicht zwischen InstagrammerInnen und BloggerInnen - zwei Begriffen, die in mancher Hinsicht überlappen, was folgende Aussage zeigt: *„ich weiß jetzt nicht, ob das {.} eine Bloggerin ist, wahrscheinlich schon. Ich glaube, sie ist auch eine große Instagram-Persönlichkeit, keine Ahnung. Zum Beispiel ihr Workout mache ich auch dreimal in der Woche, wenn ich im Fitnesscenter bin. Also das wäre jetzt wirklich ein Beispiel, wo ich sage, das habe ich halt übernommen von ihr.“* (B8, Zeile 90-92)

Auf Blogs werden auch häufig neue Sportarten vorgestellt. Befragte 6 meint, dass sie dadurch *„motiviert wird, wieder was Anderes auszuprobieren {.} und ja, dann halt auch dadurch begeistert wird dafür.“* (B6, Zeile 73-74) Die Befragte 9 erzählt ebenfalls, wie sie durch einen Blog auf eine neue Sportart gestoßen ist: *„habe ich in einem Blog gelesenen von Stand Up Paddeling (...) habe dann Fotos gesehen und habe gedacht, oh krass, für den Sommer ist das ja echt cool. Habe dann Freunde gefragt, oder eine Freundin, ob sie mitkommt, und dann haben wir das mal ausprobiert“* (B9, Zeile 118 bis 121)

Ernährung ist ein weiterer Bereich, in dem Blogs als Inspirationsquellen dienen. Leserinnen fühlen sich *„animiert etwas Neues zu kochen oder neue Produkte zu probieren oder neue Kombinationen zu machen“* (B6, Zeile 68-69) und nicht nur seine *„festgefahrenen Dinge“* (B6, Zeile 65) zu kochen. Die meisten der Befragten lassen sich hinsichtlich ihrer Ernährung vor allem durch Rezepte anregen, jedoch erzählt die Befragte 3, dass ihre gesamte Ernährungsumstellung von Blogs inspiriert wurde: *„Was die Ernährung angeht, kann ich jetzt, ja gut sagen, dass ich mich inspirieren lasse, (...) weil eben unter Bloggern war so eine vegane Challenge für einen Monat und das habe*

*ich dann ausprobiert (...) und ab Jänner dann war ich komplett vegan, und das hat eigentlich schon durch die Blogger angefangen“ (B3, Zeile 98-105) Dies zeigt, welchen enormen Einfluss Bloggerinnen auf die Lebensweise ihrer Leserinnen haben können. Auch die Noizz-Studie kommt zum Schluss, dass Influencer neben dem Bereich Fashion (28 Prozent) gerade im Bereich Fitness, Ernährung und Sport (23 Prozent) am meisten Einfluss besitzen. (Vgl. Herrmann 2018, o.S.)*

Auch in Bezug auf Produkte orientieren sich Leserinnen an den Empfehlungen von BloggerInnen. Das gilt nicht nur für fitnessbezogene Produkte: *„bei bestimmten Sachen, zum Beispiel Kosmetiksachen, greift man dann halt auch lieber auf Sachen zurück, die schon von Leuten empfohlen worden sind, wo man weiß, OK, das ist gut“ (B5, Zeile 67-69),* so die Befragte 5. Auch die Noizz Studie hat sich mit Produkt-Empfehlungen beschäftigt und kam zum Ergebnis, dass schon mehr als die Hälfte der Befragten ein von einem Influencer beworbenes Produkt aufgrund dessen Empfehlung gekauft hat. (Vgl. Herrmann 2018, o.S.) Die Befragte 5 empfindet sogenannte Product Reviews (Produkterfahrungsberichte) auf Blogs als hilfreich bzw. aufschlussreich, sie meint *„wenn ich das dann lese, dann weiß ich für mich eher, ist das was für mich oder eher weniger.“ (B5, Zeile 70-71) Diese Aussage zeigt, wie Blogs als Orientierungshilfe genutzt werden.*

### **8.2.3 Relevanz der Meinung von BloggerInnen**

Mediale Opinion LeaderInnen *„sind Akteure (...), die durch medienvermittelte Kommunikation, ihr Verhalten und Handeln Einfluss auf die Meinungen, Einstellungen und Verhaltens- und Handlungsweisen Dritter ausüben.“ (Geise 2017, S. 14) Gerade in Hinblick auf das Meinungsführerkonzept ist es wichtig zu erfahren, inwiefern sich Leserinnen bei ihrer Meinungsbildung an BloggerInnen orientieren.*

Die befragten Leserinnen präsentieren sich als der Meinung von BloggerInnen gegenüber kritisch und möchten keinesfalls als zu leicht beeinflussbar betrachtet werden. Interviewpartnerin 1 ist es wichtig zu betonen, dass sie ihre Meinung selbst bildet und Blogs für sie lediglich eine Inspirationsquelle darstellen. (B1, Zeile 91-94) Befragte 4 gibt an sich nicht nur auf die Meinung ihres Favoriten zu stützen, sondern sich mehrere Meinungen einzuholen: *„die dann vielleicht meinen Favorit gerade kritisieren.“ (B4, Zeile 164) Auch Interviewpartnerin 6 positioniert sich als kritische und vor allem aktive Rezipientin, die bei der Medienrezeption sehr selektiv vorgeht: „Also es ist nicht so, dass alles, was ich jetzt da lese, dass ich das jetzt zu hundert Prozent annehme. Ich suche mir, wie gesagt, das raus, was für mich interessant ist, filter das, was für mich eigentlich überhaupt nicht interessant ist, (...)“ (B6, 76-78)*

In der Meinungsführerforschung hat sich gezeigt, dass Wissen und Expertise zentrale Eigenschaften von Opinion LeaderInnen sind. (Vgl. Geise 2017, S. 119) Auch die Interviewpartnerin 2 betont, dass für sie die Meinung von BloggerInnen nur dann wichtig ist, wenn diese eine spezifische Ausbildung im Bereich Fitness oder Ernährung haben. Sind die Bloggerinnen „*nur so Möchtegern (...) Hobbysportler*“ holt sich die Befragte 2, wie die Befragte 4, noch zusätzliche Meinungen ein. (B2, Zeile 49-51)

Für zwei der Befragten (B8, B7) ist die Meinung von BloggerInnen überhaupt eher unwichtig. So meint Befragte 8: „*Ich würde sagen es ist, mir persönlich jetzt nicht SO wichtig, weil ich suche ja eigentlich nur Inspiration*“. (B8, Zeile 119-121) Interviewpartnerin 7 meint: „*Die ist mir eigentlich nicht so wichtig. Also ich lese einfach nur mein Zeug und schaue, was die so machen, aber was die von dem ganzen halten, ist mir eigentlich egal*.“ (B7, Zeile 45-46) Widersprüchlich erscheint bei diesen Aussagen jedoch, dass die Leserinnen einerseits angeben sich von Blogs inspirieren zu lassen, es andererseits aber subjektiv so empfinden, wären sie in ihrer Meinungsbildung völlig „immun“ gegen mediale Einflüsse.

Sehr interessant erscheint, dass die parasoziale Beziehung zur Bloggerin und damit verbundene Aspekte wie Sympathie, Identifikation und Vertrauen laut den Befragten oftmals entscheidend sind in Hinblick auf die persönliche Relevanz der Meinung von Bloggerinnen. Interviewpartnerin 5 antwortet auf die Frage, wie sie die Meinung von Bloggerinnen einschätzt: „*Da kommt es eben voll darauf an, ob mir die Person von Anfang an sympathisch ist oder nicht. Also ich habe auch schon einige Instagrammerinnen abonniert gehabt und dann irgendwann wieder weggetan, weil ich (...), was sie rübergebracht haben, halt nicht so sympathisch gefunden habe, und dann zählt die Meinung von denen, das klingt jetzt blöd, aber die zählt dann für mich einfach nicht, weil ich mich nicht so mit denen identifizieren kann, mehr oder weniger*.“ (B5, Zeile 87-92) Die Meinung von Bloggerinnen wird also nur dann als für die eigene Person als bedeutungsvoll eingestuft, wenn sie der Leserin als sympathisch erscheint. Wie sympathisch eine Person wahrgenommen wird, hängt bei der Befragten 5 auch davon ab, inwieweit sich diese mit ihr identifizieren kann (B5, Zeile 87-92), dies zeigt sich auch bei der Befragten 9. Sie meint, dass es „*hilft, wenn die Bloggerin da reinschreibt, wie die Meinung dazu ist. Finde ich es gut, aber { } es inspiriert dann schon zur eigenen Meinung. Wo man dann selber einschätzen kann, inspiriert mich das jetzt, also ist das jetzt so, wie ich es auch denke, oder denke ich halt komplett anders*.“ (B9, Zeile 132-137) Kommt man dabei zum Ergebnis, dass man ganz anderer Meinung ist als die Bloggerin, kann dies sogar ein Grund dafür sein kann, „*dass es dann halt auch ein Blog sein kann, der mich am Ende gar nicht mehr so anspricht, weil die nicht so in meinem Gedankenbereich oder in meiner Einstellung sind*.“ (B9, Zeile 138-140) Auch das

Vertrauen in die jeweilige Bloggerin ist wesentlich. Hat eine Leserin Vertrauen zu einer Bloggerin aufgebaut, ist ihr deren Meinung auch wichtig. Leserin 10 meint: *„so zwei, drei gibt es schon, denen ich glaube, ich mittlerweile vertraue, was ihr Urteilsvermögen betrifft und wo ich mir denke, wenn sie das gut finden, dann könnte es für mich auch passen.“* (B10, Zeile 75-77) Es zeigt sich, wenn die LeserIn eine Form von parasozialer Beziehung zu einem/einer BloggerIn entwickelt hat, legt sie auch Wert auf deren Meinung und orientiert sich daran.

Generell herrscht aber ein kritischer Zugang in Hinblick auf die Meinungen von BloggerInnen. Erklärt werden könnte das anhand des Umstandes, dass Beeinflussbarkeit gesellschaftlich eindeutig negativ konnotiert ist. Kaum jemand möchte auf andere als von außen manipulierbar wirken, jedes Individuum will sich als kompetente, mündige RezipientIn definieren und mediale Inhalte kritisch reflektieren können. (Vgl. Broisus und Engel 1996, S. 325f.)

#### **8.2.4 Expertise und Glaubwürdigkeit von BloggerInnen**

Laut Baumann und Möhring stehen hoch- und minderwertige Informationen im Internet oft ohne Kommentar nebeneinander und können hinsichtlich ihrer Qualität von Laien nur schwer beurteilt werden. (Vgl. Baumann und Möhring, 2004, S. 30) Außerdem fehlen oft wichtige Kontextinformationen über den/die Urheber/Urheberin, dahinterstehendes (kommerzielles) Interesse und die Fachkompetenz der AutorInnen. (Vgl. Baumann und Möhring, 2004, S. 30). Die meisten Befragten schreiben BloggerInnen nicht viele Kompetenzen zu. Befragte 7 meint aus eigener Erfahrung zu wissen, dass bei den BloggerInnen zumeist nicht viel Fachwissen vorhanden sei. (B7, Zeile 49-55) Auch Befragte 2 zweifelt die Fachkompetenz der BloggerInnen an: *„(...) viele schreiben halt, was sie im nächsten Heft gelesen haben.“* (B2, Zeile 58) Der Hintergrund der BloggerInnen ist den Befragten für die Beurteilung ihrer Expertise und Glaubwürdigkeit wichtig. Befragte 1 meint: *„Ich schaue dann schon auch, wer steckt da jetzt wirklich dahinter, woher kommen die, was haben die für einen Background, haben die irgendwas gelernt in diese Richtung.“* (B1, 98-100) Auch Befragte 10 vertritt die Ansicht, es komme darauf an, *„was diese Person macht“*. Dabei ist auch von Bedeutung, inwiefern die BloggerInnen den Lifestyle selbst leben und wie authentisch sie das an ihre LeserInnen weitervermitteln können. Befragte 10 erklärt: *„eine Person, die {.} grundsätzlich mit Sport oder Fitness nicht so viel am Hut hat und dann aber darüber schreibt, finde ich es halt nicht authentisch und werde ich das nicht weiterlesen.“* (B10, 82-84) Inwiefern die Bloggerinnen selbst dem schlanken, fitten Ideal entsprechen, spielt in diesem Zusammenhang auch eine Rolle. Tun sie dies, wird ihnen automatisch auch eine

gewisse Glaubwürdigkeit zugeschrieben. So erklärt Befragte 8, dass BloggerInnen ihrer Meinung nach *„schon eine gewisse Glaubwürdigkeit besitzen, weil sie das ja selber alles halt leben. (...), glaube ich schon, (...) dass man ihnen vertrauen kann, auf der Basis, weil man kann jetzt schlecht faken, dass man halt Muskeln hat oder so,“* (B8, Zeile 129-142)

Im Zusammenhang mit der Glaubwürdigkeit von BloggerInnen wurde auch das Thema Kooperationen und Sponsoring von den Befragten angesprochen. Da BloggerInnen ab einer bestimmten Reichweite häufig mit Unternehmen zusammenarbeiten, ist es auch für die befragten Leserinnen häufig schwierig zu wissen, wann sie den BloggerInnen ihr Vertrauen schenken können und wann nicht. Daher zeigen sich die Befragten dahingehend besonders kritisch (B3, B6 und B8). Auch die kürzlich durchgeführte Noizz Studie kommt zum Ergebnis, dass die Mehrheit von Social Media NutzerInnen Influencern nicht blind ihr Vertrauen schenkt, sondern Inhalte auch nach den dahinter stehenden wirtschaftlichen Interessen hinterfragt. (Vgl. Herrmann 2018, o.S.)

Inwiefern hinter positiven Meinungen und Product-Reviews tatsächliche Überzeugungen stehen, ist für die Leserinnen häufig unklar. (B6, Zeile 103-105) Befragte 8 ist der Meinung, *„dass es schon irgendwie eine Beeinflussung hat, dass sie {die Bloggerinnen} dadurch Geld bekommen.“* (B8, Zeile 138-139) Sie kaufe aus Vorsicht keine Fitness-Produkte, die auf Healthy Lifestyle Blogs promotet werden. (B8, Zeile 133-136) Es zeigt sich, dass die Befragten in dieser Hinsicht mehrheitlich kritisch eingestellt sind und sich mehr Transparenz wünschen. Auch die Noizz-Studie kommt zum Ergebnis, dass fast drei Viertel der NutzerInnen klare Kennzeichnungen von kommerzieller Werbung als relevant empfinden, nicht gekennzeichnete kommerzielle Produktempfehlungen werden von 66 Prozent der Befragten als negativ bewertet. (Vgl. Herrmann 2018, o.S.)

Die Ergebnisse machen deutlich, dass die befragten Leserinnen die Meinung, Expertise und Glaubwürdigkeit von BloggerInnen tendenziell kritisch betrachten. Sie suchen zwar nach Inspiration auf Blogs, wollen sich aber selbst eine Meinung bilden, keinesfalls wollen sie als beeinflussbar wahrgenommen werden. Sie vertrauen eher der Meinung von BloggerInnen, zu denen sie eine Art von parasozialer Beziehung aufgebaut haben, die ihnen sympathisch sind, mit denen sie sich identifizieren können. Die Expertise und Glaubwürdigkeit von Bloggerinnen schätzen sie insgesamt betrachtet eher gering ein. Sie selbst achten beim Lesen von Blogs auch auf den (fachlichen) Hintergrund der jeweiligen Bloggerin. Glaubwürdig sind für sie BloggerInnen dann, wenn sie den Healthy Lifestyle selbst authentisch (vor)leben, und man ihnen dies auch körperlich ansieht. Was Sponsoring und Kooperationen angeht sind sie tendenziell eher vorsichtig, da sie schwer einschätzen können, inwiefern die Meinung der BloggerInnen durch finanzielle Entlohnung verzerrt wurde.

### 8.3 Eigener Körper & mediale Ideale

Diese Oberkategorie dient dazu, die Beziehung der Befragten zu ihren eigenen Körpern sowie diesbezügliche, medial vermittelte Idealvorstellungen herauszuarbeiten. Diese stellen im Rahmen dieser Arbeit bedeutende Kontext- bzw. Hintergrundinformationen dar, denen in den Interviews ein eigener Fragenblock gewidmet wurde.

#### 8.3.1 Beziehung zum eigenen Körper

Der Großteil der Befragten positioniert sich als relativ zufrieden mit ihren Körpern, ihr aktuelles Körpergefühl wird als positiv beschrieben. Gleichzeitig äußern aber auch viele den Willen, ihren Körper zu verändern bzw. zu optimieren. (u.a. B7, Zeile 99-107, B4, Zeile 272-274) Einige der Befragten erwähnen, dass sie entweder aktuell oder früher eine problematische Beziehung zu ihrem Körper haben bzw. hatten. (u.a. B1, Zeile 12 bis 13, B3, Zeile 169). Auf die Frage, wie wichtig ihnen das Aussehen ihres Körpers ist, antworten die Befragten durchwegs mit „wichtig“ oder „sehr wichtig“. Wie bereits in Kapitel 8.1 beschrieben, scheint bei den Befragten ein wesentliches Motiv für ihren Lebensstil ein schönes Äußeres zu sein. So beschreibt eine der Befragten die Wichtigkeit des Aussehens ihres Körpers als *„Schon sehr wichtig, weil ich daran arbeite. Da will ich auch Ergebnisse sehen“* (B7, Zeile 92-93) Einige der Befragten identifizieren sich stark über ihren Körper. So meint die Befragte 10: *„Ich habe halt ein bestimmtes Bild im Kopf, wie ich aussehen möchte, und daher ist es mir auch wichtig, dass ich daran arbeite {.} und in den Spiegel schauen kann und sagen kann, ja, das passt.“* (B10, Zeile 105-107) Befragte 7 meint: *„{.}ich gehe auch ohne T-Shirt trainieren, wenn ich mich mal zeigen möchte, weil {.} wenn man jetzt lang auf ein teures Auto spart, dann würde man es auch nicht in der Garage stehen lassen. {lacht}“*. Laut Helene Karmasin (2011, S. 245), verspricht ein schöner Körper *„mehr Prestige als alle Prestigeobjekte“*, ist *„Quelle von Identität und Stolz“* und kann zu einem *„ideologischen Projekt“* oder *„zum Selbstzweck“* werden. (Karmasin 2011, S. 245) Bei der Befragten 7 ist der eigene Körper zu einem Prestige- bzw. Statussymbol geworden, wie von Karmasin beschrieben.

#### 8.3.2 Orientierung an medialen Körperidealen

Menschen definieren sich heute häufig als von gesellschaftlichen Schönheitsidealen unbeeinflusst. (Vgl. Posch 2009, S. 13) Konfrontiert mit der Frage, wie sie gerne aussehen würden, versuchen einige der in dieser Untersuchung Befragten, sich von medialen Schönheitsstandards abzugrenzen. (vgl. B1, Zeile 156-159, B6, Zeile 194-197, B3, Zeile 227-229, B7, Zeile 100-102) Andere wiederum orientieren sich gewissermaßen am Ideal des schlanken, fitten Körpers und nehmen sich dabei teilweise auch

Bloggerinnen zum Vorbild. Der Befragten 5 ist klar: *„jeder Körper ist anders gebaut“* (B5, Zeile 207). Trotzdem orientiert sie sich, was ihr eigenes körperliches Erscheinungsbild angeht, auch an Bloggerinnen: *„Also ich habe schon einige Leute, denen ich folge, deren Blogs ich lese, die so meine Vorbilder sind. (...) halt ich habe mehrere, von denen ich sage, OK, das gefällt mir gut, das wäre schön, wenn ich so aussehen würde, deshalb nehme ich es halt eher als Motivation. Und nicht so als, genau da will ich hin, sondern so, OK, in diese Richtung soll es gehen, und das gefällt mir, und ich weiß, was ich dafür tun muss“* (B5, Zeile 206-215)

Auch Befragte 9 nimmt sich Bloggerinnen zum Vorbild. Sie antwortet auf die Frage, wie ihr persönlicher Idealkörper aussieht: *„Recht gut passt eigentlich die Bloggerin, über die ich vorhin gerade gesprochen habe. Die, wo ich mich halt wirklich sehr identifiziere mit ihr.“* (B9, Zeile 194-196) Befragte 10 orientiert sich selbst am athletischen Ideal des Fitspiration Trends (siehe Kapitel 3.5) und geht davon aus, dass sich auch andere Frauen sich in Hinblick auf ihr eigenes Körperideal an Bloggerinnen orientieren bzw. von ihnen beeinflussen lassen: *„Ich glaube schon, dass viele ein bestimmtes Bild im Kopf haben, wie ihr Traumkörper aussehen muss. Ich glaube auch, dass das viel beeinflusst ist von den ganzen Bloggern.“* (B10, Zeile 221-225) Healthy Lifestyle Bloggerinnen präsentieren sich, trotz ihres sichtlich strikten Gesundheitsverhaltens, oft als sehr freizügig, um ihre Followerzahlen zu vergrößern. (Vgl. B4, Zeile 127-129) Diese Freizügigkeit hat nach Meinung der Befragten 9 einen starken Einfluss auf *„das Denken und für diese Vorstellungen von Frauen“*, denn *„in meinem Alltag, da sieht man natürlich auch Frauen die schlank sind, aber jeder hat seine Kleidung an, und bei Bloggerinnen, die haben oft wenig an und präsentieren sich halt im Bikini oder präsentieren sich beim Sport machen, nur mit einem ganz kurzen Top, und das sieht man halt im Internet, aber das sieht man selten in der Realität.“* (B9, Zeile 225-231)

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich die Befragten zumeist relativ zufrieden mit ihrem Körper geben, ihn jedoch trotzdem auch optimieren wollen. Körperliche Schönheit nimmt bei ihnen einen sehr hohen Stellenwert ein, teilweise identifizieren sie sich stark über ihr Äußeres. Über die Hälfte der Befragten verfolgen das fitte, schlanke Körperideal des Fitspiration Trends in den sozialen Medien und nehmen sich dabei teilweise bewusst Bloggerinnen zum Vorbild.

#### **8.4 Beispiel-Blogposts**

Im Rahmen der Interviews wurden jeder Interviewpartnerin zwei Blogposts gezeigt, anschließend wurden sie über ihr Körperbild sowie hinsichtlich sozialer Vergleiche und Intentionen nach dem Lesen des Posts befragt. Die beiden ausgewählten Blogposts sind

Teil der 40 inhaltsanalytisch untersuchten Posts und sind im Kategoriensystem 1 beschrieben. Außerdem befinden sich Screenshots im Anhang dieser Arbeit. Die Blogposts wurden gezielt ausgewählt, da sie als für die untersuchten Blogs auf inhaltlicher Ebene typisch eingestuft werden können. (Siehe Kapitel 6.3).

#### 8.4.1 Einfluss auf das Körperbild

Zunächst sollen die Reaktionen auf den zuerst gezeigten **Blogpost 1** mit dem Titel „5 Tipps gegen Cellulite“ vom Blog geridrux.at besprochen werden. Darin gibt die Bloggerin ihren Leserinnen Tipps, was sie gegen ihre Cellulite tun können. (Siehe Kategorienschema 1, GR\_140517) Im Rahmen der Inhaltsanalyse wurde festgestellt, dass der Blogpost objektifizierende Aussagen im Sinne der Objectification Theory enthält. (Siehe Kapitel 6.3) Da angesichts der sehr persönlichen Natur des Themas Körperbild die Tendenz auf Seiten der Befragten beobachtet wurde, entsprechenden Fragen ausweichend zu entgegnen, wurden Fragen in Bezug auf die von den Leserinnen vermuteten Wirkungen der Blogposts auf Andere dem Interview hinzugefügt, um Third Person Wahrnehmungsphänomene aufzudecken. (siehe Kapitel 1.5)

Interessanterweise antworten mehrere der Befragten auf die neutrale Frage „Wie fühlst du dich in deinem Körper, oder was denkst du über deinen Körper, nachdem du diesen Post gelesen hast?“ auf eine Weise, die zeigt, dass sie einerseits diesem Blogpost eine negative Wirkung unterstellen, andererseits sich selbst gegen diese Wirkung „immun“ fühlen. Die Befragte 5 berichtet, dass sie während dem Lesen des Posts *„so ein Bild von MIR im Kopf gehabt“* habe. Dabei habe sie sich gefragt: *„Wie sehe ich eigentlich aus? Wie sieht das bei mir aus, wenn ich das an habe, wenn ich das mache, in welchem Licht sieht es so aus, sieht man es bei mir? Und wie würde es aussehen, (...) wenn es nicht da wäre. Ist es schlimm, wenn es da ist?“* (B5, Zeile 138-142) Dieses Zitat zeigt, dass der Post bei ihr selbst-objektifizierende Gedankengänge gemäß der Objectification Theory auslöst - sie hat eine Beobachterperspektive auf das eigene Selbst eingenommen und fragt sich, wie ihr Körper in seiner ‚äußeren Mangelhaftigkeit‘ von anderen wahrgenommen wird. In ihrer Wahrnehmung wurde ihr Körperbild jedoch nicht negativ beeinflusst, sie gibt an trotzdem zufrieden mit ihrem Körper zu sein. (B5, Zeile 142-143) Sie unterstellt dem Post zwar negative Wirkungen auf andere Leserinnen, nimmt sich selbst aber davon aus - trotz der von ihr beschriebenen, durch diesen Post erst angeregten Gedanken darüber, wie andere ihren Körper sehen. Ähnlich wie Befragte 5 berichtet auch die Befragte 1, dass sie bei dem Post automatisch zu überlegen beginne, *„habe ich Cellulite, ist es wirklich so schlimm, dass ich da jetzt auch sofort etwas dagegen machen muss?“* (B1, Zeile 224-226) Sie fühlt sich von dem Post

nicht beeinflusst, gibt aber zu, dass er sie negativ beeinflusst hätte, wenn sie sich nicht schon im Vorfeld intensiv mit dem Thema Cellulite befasst hätte. Auch die Befragte 6 geht davon aus, dass der Blogpost keine Wirkung auf ihr Körperbild habe. Sie lacht und sagt: *„Ja, jetzt wirkt es gerade noch nicht, weil ich noch gar keine Bikinihöschen anziehen muss, weil es noch nicht Sommer ist.“* (B6, Zeile 265-266) Auch diese Aussage deutet auf Self Objectification hin. Die Befragte stört ihre Cellulite erst, wenn sie in einer Situation ist, in der andere Menschen ihre Cellulite sehen könnten, z.B. beim Sonnenbaden. Außerdem berichtet die Befragte von dem Thema Cellulite bereits übersättigt zu sein und daher davon nicht beeinflusst zu werden. (B6, Zeile 266-271) Auch Befragte 7 fühlt sich durch den Post nicht in Bezug auf ihr Körperbild beeinflusst. Wie bereits Befragte 1 und 6 gibt auch die Befragte 7 an, sich schon *„ziemlich viel mit dem Thema auseinandergesetzt“* (B7, Zeile 176) zu haben. Sie meint, dass sie selbst auch Cellulite habe, aber dem entgegenwirke und sich nach dem Post nicht *„irgendwie schlecht“* fühle (B7, Zeile 179). Er löse *„eigentlich nicht viel“* bei ihr aus. (B7, Zeile 181) Auch Befragte 10 zeigt sich unbeeindruckt von dem Post, sie habe ein *„gefestigtes Verhältnis“* (B10, Zeile 183) zu ihrem Körper, und da müsste *„mehr da sein“* (B10, Zeile 184), um sie diesbezüglich negativ zu beeinflussen. (B10, Zeile 183-186) Insgesamt fühlen sieben der zehn befragten Leserinnen sich durch den Post nicht in Bezug auf ihre Körper beeinflusst, obwohl der Blogpost bei ihnen teilweise selbst-objektifizierende Gedankengänge auslöst. Drei der Befragten vermitteln den Eindruck, durch den Post auf positive Art und Weise in Bezug auf ihren Körper beeinflusst zu werden. So fühlt sich die Befragte 9 durch den Post *„bestätigt von dem, was man denkt“* (B9, Zeile 282). Die Befragte 8 erklärt: *„Ich muss sagen, wenn ich solche Sachen lese, dann fühlt man sich natürlich nachher schon ein bisschen leichter (...) weil man einfach sieht, dass andere Frauen die gleichen Sorgen, Probleme haben. (...). Und man hat dann schon das Gefühl, dass man halt nicht alleine ist.“* (B8, Zeile 290-294) Wie auch die Befragte 5 fühlt sich die Befragte 8 durch den Post besser und weniger alleine mit dem Thema Cellulite. Einige Aussagen der Befragten sprechen konkret von negativen Auswirkungen auf das Körperbild anderer. Befragte 3 fühlt sich selbst durch den Post aktuell nicht beeinflusst, ist jedoch der Ansicht, dass der Post andere Frauen dazu anregt, verstärkt auf die eigene Cellulite zu achten und sich in weiterer Folge unwohl zu fühlen. (B3, Zeile 317-320) Auch Befragte 1 meint, der Post könne bei anderen zu Selbstzweifeln führen, und stellt fest, dass der Post *„Probleme kreiert, die ja eigentlich gar keine sind, weil Cellulite ist kein gesundheitliches Problem.“* (B1, Zeile 231-232) Dass sich andere Frauen nach der Rezeption des Posts schlecht fühlen, davon geht auch die Befragte 10 aus. Dabei thematisiert sie auch die Unerreichbarkeit des Körperideals, das die Bloggerin mit ihrem perfekten Ganzkörper-Selfie darstellt: *„Ich glaube schon, dass man sich dann in seinem*

eigenen Körper auch nicht so wohl fühlt, wenn man von dem Foto darüber sehr weit entfernt ist (...) für die erscheint das halt dann {} irgendwie auf den ersten Blick wahrscheinlich etwas unerreichbar“ (B10, Zeile 229-232) Ebenso vermutet die Befragte 7 negative Einflüsse durch das Bild der Bloggerin. (vgl. B7, Zeile 200-203) Die Befragten 3, 5, 7 sind außerdem der Meinung, der Post löse Gedanken in Richtung körperlicher Selbstoptimierung aus. Die Befragte 3 erklärt: „Wenn man sowas liest, denkt man immer daran, dass jeder etwas besser machen muss, dass man noch was ändern muss. Und natürlich kann man immer was ändern, kann man immer besser (...) oder straffer werden, aber wenn man zufrieden ist, und wenn man glücklich mit seinem Körper ist, finde ich es schade, dass dann solche Gedanken wieder auftauchen, wenn man sowas liest. Und ich glaube, das ist wieder dieses nicht genug Sein.“ (B3, Zeile 272-277) Dem Blogpost wurden jedoch nicht nur schädliche Effekte attestiert. Die Befragten 2, 6 und 8 gehen von positiver Wirkung auf das Körperbild aus. Der Blogpost könnte aus Sicht der Befragten 6 ein Gefühl der Beruhigung bei anderen Frauen auslösen. Die Befragte 6 beschreibt, dass es „gewisse Mädchen“ wahrscheinlich beruhigen wird zu sehen, dass selbst „diese Bloggerin, die trainiert so viel und achtet auf ihre Ernährung, und auch die hat es {die Cellulite} auch“. (B6, Zeile 279-280)

In einigen Aussagen der Befragten 9, 8, 6, 5 und 3 wird deutlich, dass sie von ambivalenten Wirkungen des Posts auf andere Frauen ausgehen, abhängig von deren individuellen Eigenschaften. Die Befragte 5 stellt fest, dass man nicht verallgemeinern könne, „alle fühlen sich gut, alle fühlen sich schlecht.“ (B5, Zeile 371) Sie ist sich bewusst, dass es verschiedene Lesearten bzw. Interpretationen von medialen Inhalten gibt. Sie vermutet, dass der Post negativ oder positiv wirken kann, je nach Persönlichkeit der Leserin. (Vgl. B5, Zeile 373-383) Sie selbst empfindet die Wirkung auf das eigene Körperbild als positiv und glaubt auch, dass es ihren Freundinnen auch so gehen würde. (vgl. B5, Zeile 382-284) Sie liest den Blog der Bloggerin Gerid Rux selbst gerne und denkt, dass es das Ziel der Bloggerin ist, anderen ein positives Gefühl zu geben und sie zu motivieren. (vgl. B5, Zeile 386-398) Trotzdem hat sich nach der Rezeption des Posts auch selbst-objektifizierende Gedanken gemacht, wie vorher bereits beschrieben. (vgl. B5, Zeile 138-142) Laut der Befragten 3 kommt es darauf an, ob die jeweilige Leserin selbst Cellulite hat oder nicht - je nachdem kann sie sich nach dem Lesen dieses Posts gut oder schlecht fühlen. Damit spricht sie das (Themen-)Involvement bzw. die persönliche Betroffenheit an. (B3, Zeile 305-310) Die Befragte 9 glaubt, „es gibt Frauen, die das Thema beschäftigt, die sich aber darüber bewusst ist, dass sie die Cellulite nicht vollkommen wegbekommen“ und dann soll es auch solche geben „die es {Anmerkung: Cellulite} sehr extrem hat und sich dann vielleicht eher angegriffen fühlt oder eher unwohl“ fühlt. (B9, Zeile 308-313) Befragte 8 vertritt eine ähnliche Auffassung. (B8, Zeile

341-354) Auch das Alter wird als Faktor thematisiert. Dass der Post sehr motivierend wirken kann, weil das *„trainiert Sein, jetzt (...) schon recht gepusht wird durch diese sozialen Medien“* (B6, Zeile 309-310) - dieser Ansicht ist die Befragte 6. Andererseits ist sie der Auffassung, der Post wirke vor allem auf jüngere Leserinnen negativ, da für diese Social Media ein *„Teil des Lebens, einfach schon so ein bisschen Normalität“* (B6, Zeile 318-319) darstellt. Die ältere Generation könne Social Media reflektierter und mit mehr Abstand nutzen. Die 28-jährige selbst habe sich früher eher mit Zeitschriften informiert, *„da wurde natürlich schon, glaube ich, bewusst darauf geschaut, was wird veröffentlicht und was nicht, und das geht ja einfach mit Instagram und mit diesen ganzen Blogs relativ schwer. Du kannst ja posten was du für richtig hältst als Blogger.“* (B6, Zeile 320-323)

Die Ergebnisse zeigen eine deutliche Wahrnehmungsdifferenz zwischen dem von den Leserinnen vermuteten Einfluss auf die eigene Person und dem vermuteten Einfluss auf andere Frauen. Die Mehrzahl der Befragten geht davon aus, dass der Post auf ihr Körperbild keinen Einfluss hat, auf das Körperbild anderer Frauen jedoch vor allem negative und/oder auch positive Wirkungen erzielt. Die Ergebnisse können anhand der Third Person Effekt-Theorie interpretiert werden. Diese geht davon aus, dass Individuen der Auffassung sind, dass Medieninhalte andere Menschen stärker beeinflussen als sie selbst. (Vgl. Dohle 2013, S. 14) Als wesentlich für das Auftreten des Third-Person-Effekts beschreibt Dohle (2013, S. 21) *„die Wünschbarkeit der erwarteten Wirkungen: Je unerwünschter die medial vermittelten Botschaften und entsprechend die vermuteten Wirkungen sind, desto größer ist der zugeschriebene Einfluss auf die anonyme Allgemeinheit im Vergleich zum zugeschriebenen Einfluss auf die eigene Person“*. Interessanterweise wurde der Einfluss auf das Selbst besonders von jenen Befragten als nicht vorhanden eingeschätzt, die in Bezug auf Andere vor allem negative Wirkungen erwarteten, wenn auch nicht ausschließlich. Laut Dohle sollte es bei Medieninhalten, die von den Befragten als komplett unbedenklich eingeschätzt werden, zu einer geringeren bzw. keiner Wahrnehmungsdifferenz kommen. Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass die Inhalte des Blogpost 1 sehr wohl als bedenklich eingeschätzt werden, auch wenn kein Effekt auf das eigenen Körperbild erwartet wird.

Der **Blogpost 2** mit dem Titel *„10 Schritte für mehr Selbstliebe & Selbstvertrauen“* wurde dem Blog klarafuchs.at entnommen. Er thematisiert das Thema Selbstliebe & Selbstvertrauen und die positive Beschäftigung mit der eigenen Person und dem eigenen Körper. (Siehe Kategorienschema 1) Aufgrund der Länge des Posts, die im Gesamten den Rahmen der Interviews sprengen würde, wurden die Leserinnen

gebeten, den Post nur bis zu einer definierten Stelle zu lesen. Der den Befragten gezeigte Inhalt wurde als für den gesamten Post als hinreichend repräsentativ erachtet, da alle essentiellen Inhalte und Botschaften bis zu dieser Stelle bereits abgedeckt wurden.

Wie bereits beim Blogpost 1 wurden die Befragten auch hier über ihre körperbezogenen Gedanken und Gefühle nach dem Lesen des Posts gefragt. Acht der zehn Leserinnen nehmen den Blogposts als ausschließlich positiv wahr und fühlen sich dadurch in Hinblick auf ihr Körperbild auch positiv beeinflusst. So antworten die Befragten 2, 3 und 8 auf die Frage, wie sie sich in ihrem Körper fühlen, nachdem sie den Post gelesen haben, mit „besser“. Befragte 8 beschreibt es folgendermaßen: *„Ja, besser natürlich, weil {} ich suche gerade das richtige Wort dafür, aufbauend! Es ist sehr aufbauend, weil {} es einfach extrem wichtig ist, dass man sich selbst liebt. Und nicht gegen sich kämpft. (...) andere haben auch anscheinend was Ähnliches vielleicht durchgemacht, und wissen, wie schwer das ist, und dieser Kampf mit sich.“* (B8, Zeile 386-391) Die Befragte leide derzeit an einer Essstörung und kann sich mit dem Text der Bloggerin identifizieren, weil diese im ersten Abschnitt des Blogposts ebenfalls davon spricht, ihren Körper schlecht behandelt zu haben. Auch bei den Befragten 5, 7, 9 und 10 treten positive Gefühle gegenüber dem eigenen Körper hervor, sie fühlen sich nach dem Lesen des Posts gut. Bei der Befragten 10 ist der Grund dafür: *„Weil man halt daran erinnert wird, dass es wichtig ist, dass man sich selbst wohlfühlt in seinem Körper“* (B10, Zeile 298). Die Befragte 10 erklärt: *„dass man eigentlich dankbar sein muss dafür, dass man einen funktionierenden Körper hat erst mal. Und dass alles andere eigentlich Oberflächlichkeiten sind. Also ich glaube, während dem Lesen von so einem Beitrag, vergesse ich persönlich auch kurz mal diese ganzen Oberflächlichkeiten und konzentriere mich wirklich darauf, dass ich mir denke, ja, es geht eigentlich wirklich nur darum, wie man sich innerlich fühlt, und man sollte eigentlich dankbar sein für den Körper.“* (B10, Zeile 300-305) Die Befragten stehen ihrem Körper nach dem Lesen des Posts also wohlwollender und weniger kritisch gegenüber, denn der Post regt die Befragten zur Reflexion und Hinterfragung der eigenen Gedanken über und ihrem Umgang mit ihrem Körper an. Die Befragte 6 macht dies sehr deutlich: *„Dann {} dann hinterfrage ich mich ein bisschen, denke ein bisschen nach, ja, ob das zutrifft, was sie da schreibt und {} ja, lerne wahrscheinlich mich ein bisschen mehr zu akzeptieren, wie ich bin, und doch den einen Punkt, der mich sehr stört an mir oder den anderen, jetzt nicht zu kritisch zu sehen, weil ja {} es geht dir gut, du hast ein gutes Leben, ja. Und da geht es jetzt nur um den großen Hintern, ja gut {} du sitzt halt gut drauf. Das halt vielleicht selber nicht zu kritisch zu sehen und ja, ein bisschen da gelassener zu sein. Also es*

*wirkt sich positiv auf mich und meinen Körper wahrscheinlich aus.“ (B6, Zeile 356-371)*

Nach dem Lesen des Posts machen sich die Befragten vor allem positive Gedanken in Bezug auf ihren Körper *„in der Hinsicht, dass ich netter zu meinem Körper sein sollte. Also jetzt nicht so sehr wie bei dem anderen Post vorher, auf das Aussehen bezogenen, sondern eher das, was sie anspricht, ich muss netter zu mir in meinem Körper sein. Also wenn man das liest, ich habe jetzt zum Beispiel auch innerlich daran gedacht, OK, ich war jetzt vielleicht nicht so nett zu mir die letzten Tage. Also das ist dann schon so ein kleiner Reminder, du musst dich besser behandeln, nicht gegen dich arbeiten.“ (B8, Zeile 393-397)*

Nach dem Lesen des Posts spricht selbst die Befragte 2, die sich eigentlich sehr unwohl in ihrem Körper fühlt, darüber, dass sie eigentlich mehr schätzen sollte, was sie hat, und sich auf die positiven Seiten konzentrieren sollte. Auch die Befragte 3, die derzeit an einer Essstörung leidet, meint: *„wenn ich den Post lese, wird mir irgendwie klar, dass ich mich einfach selber so akzeptieren sollte, wie ich bin. Und dass es mich nur einmal gibt, und ja. Und dass ich mich schätzen sollte, auch mal. Und nicht immer mit anderen vergleichen.“ (B3, Zeile 359-362)*

Nur bei zwei der Befragten (B1, B4) hat der Post keinerlei offensichtlichen Einfluss auf das Körperbild. Befragte 1 meint: *„Also über mein Körpergefühl, habe ich jetzt nicht wirklich nachgedacht.“ (B1, Zeile 257)* Ebenfalls nicht beeinflusst in Bezug auf ihr Körperbild fühlt sich die Befragte 4. Sie möchte in naher Zukunft die Fitnessmesse „Fibo“ in Deutschland besuchen und dort auch einige Fitness-BloggerInnen treffen, dafür hat sie speziell eine Diät gemacht (B4, Zeile 35-37), weil *„man macht da ja auch Fotos, und man möchte dann ein bisschen was sehen“ (B4, Zeile 512-513)*. Eigentlich gibt sie der Bloggerin *„vollkommen recht, dass man mehr auf sich selbst und auch auf das Innere schauen sollte, dass es der Seele gut geht“ (B4, 514-515)*, aber sie gibt zu, *„jetzt wo die Fibo ansteht, kann ich noch nicht so klar denken, sage ich mal.“ (B4, Zeile 508)* Sie fühlt sich derzeit sehr eingenommen von der Fitnessmesse „Fibo“ und dem Wunsch, dort eine gute Figur zu bieten, so hat für sie Selbstoptimierung Priorität und der Blog zeigte keinen Einfluss auf ihre Einstellung.

Wiederum wurden die Befragten nicht nur nach ihren eigenen körperbezogenen Gefühlen und Gedanken nach der Rezeption des Blogposts gefragt, sondern auch darüber, wie sie diese bei anderen Frauen einschätzen. Während sich der vermutete Einfluss auf das Selbst und der vermutete Einfluss auf andere beim zuvor gezeigten Post doch deutlich voneinander unterschieden, ist dies beim zweiten Post nicht zu bemerken. Neun der zehn Interviewpartnerinnen gehen davon aus, dass der Post sowohl auf sie selbst als auch auf andere Frauen und deren Körperbild ausschließlich positiv wirkt. Als gut empfunden wird von der Befragten 1, dass der Post, anders als der

vorherige, „*nicht irgendwelche Idealvorstellungen*“ (B1, Zeile 271) transportiert, sie denkt, „*so ein Post hat eher positive Auswirkungen auf das Körpergefühl und auf die Beschäftigung mit sich selber.*“ (B1, Zeile 270) Nur eine der Befragten, Befragte 2, hält es für denkbar, dass der Post negative Gefühle weckt, und sich andere Leserinnen denken „*Sie {die Bloggerin} kann über Selbstliebe reden, wenn sie so gut aussieht*“. (B2, Zeile 207-209) Das deutet an, dass bei dieser Befragten soziale Aufwärtsvergleiche stattfinden, die negative Gefühle auslösen. Soziale Vergleiche in Bezug auf das Aussehen von Bloggerinnen werden im nächsten Kapitel näher besprochen.

Die Befragte 3 glaubt, dass durch den Post der Fokus vom Körper hin zum Thema mentale Gesundheit und Wohlfühlen gelenkt wird. Sie glaubt, dass sich andere Frauen „*weniger Gedanken um den Körper machen. {.} Und vielleicht mehr Gedanken über ihre {.} mentale Gesundheit machen. Dass sie wirklich auch sagen, ich will mich wohl fühlen. Ich will mit mir selber zufrieden sein und vielleicht da in diese Richtung arbeiten, also eher in Richtung mentale Gesundheit, und nicht nur am {.} Körper, also ich glaube, dass es positiv wirkt auf sie*“. (B2, Zeile 390-394) Positive Auswirkungen auf das Körperbild vermutet auch die Befragte 8 und kann sich auch nicht vorstellen, „*dass es irgendeine negative Reaktion darauf geben würde, weil es einfach durchwegs positiv geschrieben ist.*“ (B8, Zeile 411-412) Sie ist auch der Ansicht, dass das Ziel der Bloggerin sei, „*dass die Frauen, die das lesen, dann ein bisschen weniger alleine fühlen, sich einfach wohler fühlen in ihrem Körper, weil sie wissen, OK, ich muss mich selber lieben, gut zu mir sein, nicht irgendwie gegen mich arbeiten.*“ (B8, Zeile 413-415)

Anders als beim Blogpost 1 zeigt sich beim Blogpost 2 kein Hinweis auf Third Person Perception. Dies ist vermutlich damit zu erklären, dass der Third Person Effekt vor allem dann auftritt, wenn der Medienbotschaft eine unerwünschte Wirkung unterstellt wird. Wird einem Medieninhalt eine positive Wirkung zugeschrieben, findet kein Third Person Effekt statt. (Vgl. Dohle 2013, S.21, siehe auch Kapitel 1.5) Fast alle der Befragten glauben, dass sich der Post auf andere ausschließlich positiv auswirkt, wie auch auf sie selbst. Dies ist in Zusammenhang mit den positiv besetzten Themen bzw. dem Framing dieses Blogposts - Selbstliebe bzw. Selbstvertrauen - zu sehen.

#### **8.4.2 Soziale Vergleiche mit dem Aussehen der Bloggerin**

Da der Forschungsstand zeigt, dass soziale Vergleiche oftmals den Zusammenhang zwischen Körperbild und Mediennutzung moderieren (siehe Kapitel 3.4.1), wurde im Interview konkret nach Vergleichen mit der Bloggerin gefragt. Dabei waren besonders soziale Vergleiche in Hinblick auf das äußere Erscheinungsbild von Interesse.

Im Zusammenhang mit dem Blogpost 1 zeigen die Befragten 1, 2, 5 und 6 konkret soziale Vergleiche mit dem Äußeren der Bloggerin. Die Befragte 2 glaubt von dem Post in Bezug auf ihr Körperbild nicht beeinflusst zu werden, gibt jedoch zu, sich zu vergleichen: *„Ich denke mir immer ‚ja so will ich ausschauen‘, also ich vergleiche mich schon auch.“* (B1, Zeile 169-170) Sie gibt an, noch bevor sie den Text gelesen habe, das Bild gesehen und gedacht zu haben *„oh das will ich auch“*. (B2, 175-176) In diesem Fall ist offensichtlich, dass ein Aufwärtsvergleich mit dem Aussehen der Bloggerin stattfindet. Die Bloggerin scheint dem Ideal zu entsprechen, das die Leserin verinnerlicht hat.

Die Theorie des sozialen Vergleichs geht davon aus, dass Aufwärtsvergleiche positiv, im Sinne von motivierend, wirken können und so bei der Erreichung eines Zieles hilfreich sein können, jedoch unter der Voraussetzung, dass der angestrebte Vergleichsstandard als erreichbar eingeschätzt wird. (Vgl. Blake 2014, S. 118) Die Befragte 5 spricht von ebensolchen motivierenden Aufwärtsvergleichen: *„Ich glaube, es ist für viele zum Beispiel schwierig sich ein Ziel vorzustellen, wenn man kein explizites Bild davon hat. Und ich habe es auch schon tausendmal gelesen, dass man sich ein Bild von einem Vorbild, von einem Vorbild für sich selbst, ausdrucken soll und das wohin hängen soll, damit man immer die Motivation hat“*. (B5, Zeile 414-417)

Obwohl sie sich selbst durch den Blogpost nicht beeinflusst fühlt, vermutet die Befragte 6, dass die sozialen Vergleichsprozesse bei der Rezeption dieses Blogposts bei anderen nicht nur in eine positive, sondern auch stark in eine negative Richtung gehen können, bis hin zu *„puh, das werde ich ja nie schaffen, dass ich so aussehe (...) oder schau wie schrecklich ich aussehe, und wie toll sie aussieht“*. (B6, Zeile 328-330) Es zeigt sich also wiederum das Third Person Wahrnehmungsphänomen. Ein paar der Befragten geben an sich gar nicht mit der Bloggerin oder BloggerInnen generell zu vergleichen. Befragte 7 meint, die Bloggerin habe eine *„schei\* schöne Figur, für mich jedenfalls. Aber {.} ich habe genauso eine schöne Figur für mich. Also ich vergleiche mit keinem mehr.“* (186-187) Diese Aussage ist insofern interessant, als die Befragte zwar angibt, sich nicht zu vergleichen, aber mit der Formulierung *„genauso eine schöne Figur“* einen Horizontalvergleich mit der Bloggerin impliziert und sich mit ihr auf eine Ebene stellt. Die Theorie der sozialen Vergleiche geht davon aus, dass man sich tendenziell eher mit Individuen vergleicht, die einem selbst ähneln. (Vgl. Festinger 1954, S. 117ff.) Die Befragte 6 gibt an sich nicht der Bloggerin zu vergleichen, denn, *„sie ist einfach viel jünger als ich (...) vielleicht wäre es anders, wenn sie gleich alt wäre, aber {.} eigentlich vergleiche ich mich nicht mit denen. Weil ich das wirklich für mich sehr differenziert betrachten kann.“* (B10, Zeile 288-291)

In Bezug auf den Blogpost 2 hingegen glaubt die Mehrheit der Befragten, dass sich Leserinnen nicht bzw. kaum mit dem Erscheinungsbild der Bloggerin vergleichen. Manche der Befragten (2, 8 und 10) glauben, dass der Grund dafür darin liegt, dass man sich *„in erster Linie anhand von Äußerlichkeiten“* (B10, Zeile 312) vergleicht und es *„in dem Beitrag nicht um Äußerlichkeiten geht“* (B10, Zeile 309). Befragte 8 zieht diesbezüglich auch einen Vergleich zum vorherigen Blogpost, bei dem man ihrer Meinung nach *„eher mehr dazu aufgefordert wurde“* (B8, Zeile 428) sich zu vergleichen, *„weil das Foto halt so gewählt war“* (B8, Zeile 429), dass man die Figur und den Körper der Bloggerin auch gut erkennt. Nur zwei der Befragten (10 und 2) können sich soziale Vergleiche mit dem Aussehen der Bloggerin 2 vorstellen. Die Befragte 10 glaubt, dass sich vielleicht eine *„sehr übergewichtige Frau“* mit der Bloggerin vergleicht *„wenn man auf den ersten Blick einen sehr großen Unterschied merkt. Aber ansonsten glaube ich nicht, dass man sich so stark vergleicht.“* (B10, Zeile 336-338) Die Befragte 2 ist selbst übergewichtig und glaubt, dass man sich *„im Unterbewusstsein“* (B2, Zeile 198) auch mit dieser Bloggerin vergleicht. Sie selbst habe sich *„schon auch die Figur angeschaut.“* (B2, Zeile 199) Generell findet sie aber, dass man sich bei diesem Post weniger vergleicht als beim Blogpost 1, bei dem es *„wirklich rein um den Körper und Aussehen“* (B2, Zeile 220) geht. Ihre Vermutung, dass man sich bei diesem Post nicht mit der Bloggerin vergleicht, weil es im Post nicht um das Aussehen geht, entspricht der Schema/Framing-Theorie. Durch mediale Inhalte können vorhandene Wissenskomplexe, sprich Schemata, der Rezipierenden aktiviert werden. (Vgl. Matthes 2014, S. 29) Bei Personen, die bezüglich ihres äußeren Erscheinungsbildes ein stark ausgeprägtes Schema besitzen, kann dieses durch entsprechend aussehensfokussierte Medienbeiträge ausgelöst werden. (Vgl. Baumann 2009, S. 125) Im Zuge dessen kann es vermehrt zu sozialen Vergleichsprozessen kommen. (Vgl. Baumann 2009, S. 125) Der erste Post hatte das Potential aussehensbezogene Schemata und Self Objectication bei den Rezipierenden zu aktivieren und damit auch vermehrt zu sozialen Vergleichen in Bezug auf den Körper zu führen, da dort ganz klar das Aussehen im Vordergrund stand. Beim zweiten Post hingegen war das äußere Erscheinungsbild kein Thema, auch das Foto der Bloggerin war dementsprechend anders gewählt, und es kam dadurch zu weniger sozialen Vergleichen bei den Befragten. Wobei sich eine der Befragten, die selbst übergewichtig ist, sich auch beim Blogpost 2 mit der Bloggerin verglichen hat, obwohl dieser nicht auf das Aussehen abzielt. Anzumerken ist, dass soziale Vergleiche häufig unbewusst stattfinden und die genannten Aussagen dementsprechend eine beschränkte Aussagekraft besitzen bzw. nur implizit Rückschlüsse zulassen.

### 8.4.3 Intentionen nach der Rezeption

Trotz der subjektiven Unempfänglichkeit gegenüber Medieneinflüssen in Bezug auf ihr Körperbild, zeigt der Blogpost 1 durchaus eine Wirkung auf die Leserinnen. Er regt sie dazu an ihren Körper verbessern bzw. optimieren zu wollen - im konkreten „Sport zu treiben“ (B5, Zeile 261-264, B8, Zeile 334-337, B6, Zeile 298-303) und „Tipps der Bloggerin umzusetzen“ (B6, Zeile 393-397, B3, Zeile 297-300, B10, Zeile 223-225, B9, Zeile 300-304). Dafür nennen die Befragten ausschließlich aussehensbezogene Beweggründe. Die Befragte 8 kann sich vorstellen, dass *„wenn man jetzt nicht schon zum Training gehen {würde}, dass man vielleicht sich dann denken würde, OK, wenn das das Einzige ist, das jetzt wirklich dagegen {gegen Cellulite} hilft, dann wäre das sicher auch ein Ansporn.“* (B8, Zeile 334-337) Die Befragte 6 könnte sich vorstellen, wenn Cellulite bei ihr ein großes Thema wäre, sich das nächste Mal im Fitnesscenter einen Trainer zu suchen und ihn nach gezielten Übungen gegen Cellulite zu fragen. (B6, Zeile 393-397) Die Befragte 3 befindet sich gerade in der Genesungsphase von ihrer Essstörung und versucht sich in geringerem Maß mit ihrem Aussehen zu beschäftigen (B3, Zeile 202-208), glaubt aber, dass der Post sie früher stark beeinflusst hätte, sodass sie weniger Salz gegessen und mehr getrunken hätte. (B3, Zeile 297-300) Die Befragte 6 nimmt den Post als inspirierend wahr, sie möchte gerne in Erfahrung bringen, *„was für Krafttraining jetzt gut wäre für die Beine, dass man dem (Anmerkung: Cellulite) entgegenwirken kann“.* (B6, 294-295) Nur zwei der Befragten, die Befragten 1 und 7, fühlen sich durch den Post in keinerlei Hinsicht angeregt an ihrem Körper zu arbeiten. Sie lehnen den Post grundsätzlich ab, da sie der Meinung sind, dass Cellulite völlig normal und auch kein „Problem“ ist, das unbedingt bekämpft werden müsse. (B1, Zeile 213, Zeile 231-232, B7, Zeile 190-192)

Diese Ergebnisse machen klar ersichtlich, dass der Post die Mehrzahl der Befragten motiviert und anregt gegen ihre Cellulite vorzugehen bzw. ihr vorzubeugen. Da Inspiration und Motivation häufige Nutzungsmotive von Healthy Lifestyle Blogs sind (siehe Kapitel 8.2.1) und gutes Aussehen bzw. Körperoptimierung ein wesentliches Motiv für den Lebensstil der Befragten darstellen (siehe Kapitel 8.1.2), scheint dieses Ergebnis nicht überraschend. Allerdings ist es bemerkenswert, dass sich die meisten der Befragten durch den Post in Bezug auf ihr Körperbild scheinbar unbeeinflusst fühlen und ihm gleichzeitig aber negative Effekte auf andere Leserinnen zuschreiben. Dieser Widerspruch lässt vermuten, dass der Einfluss auf die eigene Person von den Befragten unterschätzt wird, wie es bei der Third Person Perception oft der Fall ist. (Vgl. Dohle 2013, S. 14f., siehe Kapitel 1.5)

Die Intention der Befragten ihren Körper zu optimieren bzw. die eigene Cellulite zu bekämpfen, ist auch anhand der Beobachtung nachvollziehbar, dass sich die meisten der Befragten stark am medialen Körperideal des fitten, schlanken Körpers orientieren, der häufig auf Social Media von Bloggerinnen dargestellt wird. (Siehe Kapitel 8.4) Dass der Post die Befragten dazu anregt an ihrem Körper zu arbeiten um ihr Aussehen zu verbessern, kann mit Hilfe der Objectification Theory erklärt werden. (Siehe Kapitel 1.3 und 3.4.2) Self Objectification kann ein stabiles Merkmal sein oder auch in bestimmten Situationen, zum Beispiel bei der Rezeption objektifizierender Medienangebote, ausgelöst werden. Dass der gezeigte Blogpost objektifizierende Botschaften enthält, wurde bereits in der Blog-Inhaltsanalyse gezeigt. (Siehe Kapitel 6.3) Das Bedürfnis der Befragten nach der Rezeption des Posts, an ihrem Körper zu arbeiten bzw. ihre Cellulite loszuwerden, kann als Folge der durch diesen Post aktivierten Self Objectification interpretiert werden. Eine weitere Möglichkeit, die Verhaltensintentionen der Befragten zu erklären, bietet die soziale Vergleichstheorie. Soziale Aufwärtsvergleiche können unter Umständen auch eine motivierende Funktion haben und zu Selbstverbesserungsversuchen führen, wie in Studien nachgewiesen. (Vgl. Veldhuis et al. 2017, S. 201) Da sich die Befragten häufig mit den Bloggerinnen aufwärts vergleichen, um sich selbst zu verbessern, führt dies zur Motivation mittels Sport, Ernährung und Umsetzung der Tipps an ihrer Figur zu arbeiten. (u.a. B5, Zeile 264 bis 266)

Auch beim Blogpost 2 nennen die Leserinnen bestimmte Intentionen, die nach der Rezeption hervortreten. Alle zehn Befragten geben an, dass sie der Post inspiriert etwas Bestimmtes zu tun. Sie werden dazu angeregt, mit sich selbst achtsamer umzugehen, sich selbst mehr zu akzeptieren. Dass der Post langfristig positiv wirken könnte, diese Annahme teilen die Befragten 6 und 3. Sie denken, *„dass es im Kopf hängen bleibt, wenn ich in einer Situation bin und mir vielleicht irgendwie {.} mir gegenüber sehr streng bin, dann sag ich, geh komm, um was geht es jetzt eigentlich, oder ist es jetzt wirklich so schlimm.“* (B6, Zeile 390-393) und *„{.} wenn ich zum Beispiel dann wieder anfange mich mit anderen zu vergleichen, was jetzt aber das Körperbild angeht, dann werde ich wahrscheinlich vielleicht an diesen Post zurückdenken und sagen ‚hey, das spielt aber nicht so eine große Rolle, wie du denkst‘ und ‚das passt schon so wie du bist‘* (B3, 377-383) Der Blogpost inspiriert die Befragte 5 auch generell dazu, den Umgang mit dem eigenen Körper zu verändern. Darüber berichtet auch die Befragte 8: *„Also, das war jetzt wirklich wieder so, habe ich vielleicht auch gebraucht, so ein kleiner Push, sei lieber zu dir und deinem Körper. Da wird man ja auch ein bisschen aufgefordert dadurch, so wie sie es geschrieben hat.“* (B8, Zeile 402 bis 404) Vier der Befragten, Befragte 1,4, 10 und

7, fühlen sich durch den Post in Hinblick auf ihre bestehenden Selbstliebe-Routinen bestärkt. Die Befragte 10 macht regelmäßig Yoga, um zu sich zu kommen und sich wohlfühlen (B10, Zeile 149-158) und fühlt sich von dem Post inspiriert, dies am selben Tag wieder zu tun. (B10, Zeile 315-317) Dass Selbstliebe je nach Person auch sehr unterschiedlich ausgelegt werden kann, zeigt sich bei der Befragten 7. Sie meint, dass der Post sie dazu inspiriert, ihr Ritual fortzusetzen. Sie erzählt: „*Ich stelle mich jeden Tag vor den Spiegel in Unterwäsche und schaue mich an und schaue an, was ich mag und {} an was ich noch arbeiten möchte (...) was da jetzt noch modelliert werden könnte, sage ich jetzt mal*“ (B7, Zeile 366-369) Bei der Befragten scheinen sich Selbstliebe und Körperoptimierung nicht auszuschließen. Insgesamt ist nicht davon auszugehen, dass dieser Post alleine zu einem längerfristig veränderten Körperumgang der Befragten führt, da Framing Effekte meist nur unmittelbar nach der Rezeption auftreten und die Befragten teilweise stark aussehensbezogene Schemata verinnerlicht haben. Jedoch kann der Post zumindest kurzfristig dazu führen, dass die Befragten über das Thema Selbstliebe und Akzeptanz nachdenken, wie es auch die Framing/Schema-Theorie vorschlägt. (Vgl. Schenk 2007, S. 332) Bezüglich des Blogposts 2 soll schließlich angemerkt werden, dass bei der Interviewerin der subjektive Eindruck entstanden ist, dass die Interviewpartnerinnen teilweise wenig mit dem Blogpost anfangen konnten und ihre Antworten möglicherweise am sozial Erwünschten orientiert waren, ganz im Sinne des Medien-Frames.

## **9. Zusammenfassende Interpretation und Diskussion der Ergebnisse**

In diesem Kapitel sollen die Ergebnisse dieser Arbeit zusammengefasst werden. In weiterer Folge werden sie in Verbindung mit den besprochenen Theorien interpretiert. Abschließend werden Antworten zu den Forschungsfragen dieser Arbeit formuliert und, basierend auf den vorliegenden Ergebnissen, Hypothesen generiert.

Der gesunde Lebensstil ist im Leben der befragten Blog-Leserinnen von hoher Relevanz. Darunter verstehen die Befragten einen Lebensstil, der sich durch regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung auszeichnet. Gelebt wird dieser „Healthy Lifestyle“ jedoch von Person zu Person recht unterschiedlich. (Siehe Kapitel 8.1.1) Einige Leserinnen assoziieren ihren Lebensstil stark mit bestimmten Fitness-Bloggerinnen. (Siehe Kapitel 8.1.1.) Insgesamt wurde die aktive Optimierung und Formung des eigenen Körpers als zentrales Bedürfnis vieler Befragten festgestellt. Gutes Aussehen ist das am häufigsten genannte Motiv für den Lebensstil der Befragten. (Siehe Kapitel 8.1.2)

Im Rahmen der Interviews hat sich gezeigt, dass sich die befragten Blogleserinnen durch die Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs Inspirationen in Hinblick auf originelle Kochrezepte, innovative Sportarten oder neue Produkte erhoffen. Sie geben an durch Healthy Lifestyle Blogs dazu motiviert zu werden selbst auf eine gesunde Ernährung und Fitness zu achten. Dies zeigt sich auch anhand der Nutzungsmotive von Healthy Lifestyle Blogs - Inspiration und Motivation sind die am häufigsten genannten Beweggründe der Leserinnen. (Siehe Kapitel 8.2.1 und 8.2.2) Die Befragten bauen Bloginhalte auch bewusst in ihren Alltag ein, sie kochen beispielsweise die gesunden Rezepte der Bloggerinnen nach oder bauen auf den in Blogs vorgestellten Übungen ihr persönliches Workout auf, teilweise werden gesamte Trainingsprogramme von Bloggerinnen übernommen. (Siehe u.a. B8, Zeile 90-92, siehe Kapitel 8.2.2.) Trotzdem positionieren sich die Befragten als tendenziell kritisch gegenüber den Meinungen von Bloggerinnen und wollen sich keinesfalls als beeinflussbar betrachten. (Siehe Kapitel 8.2.3) So neigen sie dazu, die Glaubwürdigkeit und Expertise von Bloggerinnen in Frage zu stellen. (Siehe Kapitel 8.2.4) Besonders in Bezug auf Kooperationen und Sponsoring sind sie vorsichtig und geben an, sich kaum zum Kauf von Produkten verleiten zu lassen, solange sie sich nicht sicher sein können, inwiefern die Meinung der BloggerInnen durch wirtschaftliche Interessen beeinflusst wurde. (Siehe Kapitel 8.2.4) Wenn ihnen allerdings ein/eine BloggerIn als sympathisch erscheint, sie sich mit ihr identifizieren können und eine Art parasozialer Beziehung zu ihr gebildet haben, legen

sie durchaus Wert auf deren Meinung und orientieren sich an dieser. (Siehe Kapitel 8.2.3)

In Hinblick auf den eigenen Körper geben sich viele der befragten Blogleserinnen zwar vordergründig als zufrieden (siehe Kapitel 8.3.1), scheinen jedoch das mediale Ideal des fitten, schlanken Frauenkörpers für sich selbst verinnerlicht zu haben und versuchen ihren einen Körper entlang dieses Ideals zu verändern. (Siehe Kapitel 8.3.2) Das sogenannte athletische Ideal wurde auch im Fitspiration-Trend, wie im theoretischen Teil dieser Arbeit erwähnt, als derzeit vorherrschendes Schönheitsideal identifiziert. (Siehe Kapitel 3.5) (Vgl. Simpson und Mazzeo 2017, S. 565). Einige der Befragten vermitteln den Eindruck, sich von medial präsenten Idealen abgrenzen zu wollen, viele orientieren sich jedoch an medial vermittelten Schönheitsstandards und nehmen sich auch bewusst Social Media Persönlichkeiten und Bloggerinnen zum Vorbild. (Siehe Kapitel 8.3.2.)

Der Schwerpunkt der qualitativen Interviews lag darauf zu beleuchten welche Wirkung Healthy Lifestyle Blogs auf das aktuelle Körperbild der Leserinnen haben. (Siehe Kapitel 8.4) Da aus der Blog-Inhaltsanalyse, die als Voruntersuchung durchgeführt wurde, hervorging, dass einer der untersuchten Blogs sehr stark die Verbesserung des Aussehens mittels Sport und Ernährung thematisiert, während beim anderen Aspekte wie Spaß am Sport, Verbesserung der Leistung des Körpers und Selbstliebe im Zentrum stehen (siehe Kapitel 6.3), wurden auch die beiden Beispiel-Blogposts, die den Interviewpartnerinnen gezeigt wurden, entsprechend gewählt. Während der Blogpost 1 auf die äußerliche Optimierung des Körpers abzielte, behandelte der Blogpost 2 das Thema Selbstliebe.

Die Mehrheit der Befragten fühlte sich durch den auf Aussehen fokussierten **Blogpost 1** in Bezug auf ihr Körperbild nicht beeinflusst. (siehe Kapitel 8.4.1) Trotzdem löste der Blogpost bei einigen der Leserinnen selbst-objektivizierende Gedankengänge (siehe Kapitel 8.4.1) und teilweise auch soziale Aufwärtsvergleiche mit dem Aussehen der Bloggerin (siehe Kapitel 8.4.2) aus. Außerdem war die Mehrheit der Leserinnen nach der Rezeption des Blogposts, trotz ihrer subjektiv empfundenen Unbeeinflussbarkeit, motiviert Sport zu betreiben oder die Tipps der Bloggerin umzusetzen, um ihr Äußeres zu verbessern. (siehe Kapitel 8.4.3) Interessanterweise wurden dem Blogpost 1 in Bezug auf andere Frauen großteils negative bzw. ambivalente Einflüsse auf das Körperbild unterstellt, in Abhängigkeit von individuellen Charakteristika der jeweiligen Rezipientinnen. Genannt wurden hier u.a. Faktoren wie die persönliche Betroffenheit, die generelle Körperzufriedenheit oder das Alter. (siehe Kapitel 8.4.1)

Beim **Blogpost 2** hingegen wurden sowohl in Bezug auf das eigene Körperbild als auch das anderer Frauen positive Wirkungen vermutet. (Siehe Kapitel 8.4.1) In Hinblick auf die Verhaltensintentionen zeigte sich, dass der Blogpost 2 die Befragten dazu anregte, sich selbst und den eigenen Körper mehr zu akzeptieren. Generell erweckte die Reaktion der Befragten beim Blogpost 2 jedoch den subjektiven Eindruck bei der Autorin, dass diese sich sehr an dem in diesem Beitrag vorherrschenden Medien-Frame orientierte. (Siehe Kapitel 8.4.3) Soziale Vergleichsprozesse bei der Rezeption von Blogpost 2 wurden von den Leserinnen selbst für unwahrscheinlich gehalten, da es im Post, im Gegensatz zum vorherigen, generell nicht um das Thema Aussehen ging, und auch die Fotos dementsprechend anders gewählt waren. Bei einer übergewichtigen Befragten wurden dennoch auch beim Blogpost 2 soziale Vergleichsprozesse mit dem Aussehen der Bloggerin beobachtet. (Siehe Kapitel 8.4.2)

In Folge werden die Ergebnisse dieser Arbeit anhand verschiedener theoretischer Ansätze interpretiert und diskutiert.

Zum einen bieten die Theorie der sozialen Vergleiche, die Framing/Schema-Theorie, und die Objectification Theory Erklärungsmöglichkeiten für die erhobenen Ergebnisse. Beim Blogpost 1 ist es vermutlich aufgrund der darin transportierten Körperstandards zu sozialen Aufwärtsvergleichen mit der Bloggerin gekommen. Der Textinhalt des Blogposts vermittelt, dass gegen Cellulite vorgegangen werden sollte, bzw. gutes Aussehen der Beweggrund dafür sei Sport zu betreiben und sich gesund zu ernähren. Das Titelfoto des Blogposts zeigt die schlanke, trainierte Bloggerin, bekleidet in Unterwäsche, ihr Gesicht von ihrem Mobiltelefon verdeckt - damit repräsentiert sie das Körperideal, das von den meisten der Blogleserinnen als schön empfunden wird. Da dies beim Blogpost 2 nicht der Fall ist, finden hier auch kaum soziale Vergleiche mit dem Aussehen der Bloggerin statt. Die Leserinnen geben an, durch den Blogpost 1 im Vergleich zum Blogpost 2 stärker zu Vergleichen angeregt zu werden, da man sich „in erster Linie anhand von Äußerlichkeiten“ vergleiche (B10, Zeile 386-387, vgl. Döring 2013, S. 300), was auf die Aktivierung aussehensbezogener Schemata entlang der Framing/Schema-Theorie bzw. auf Self Objectification gemäß der Objectification Theory hindeutet. Da bei den befragten Leserinnen teils ausgeprägte Aussehens-Schemata vorhanden zu sein scheinen (siehe Kapitel 8.3), ist davon auszugehen, dass diese durch den Blogpost von Gerid Rux vermehrt ausgelöst werden. (Vgl. Schenk 2007, S. 318ff.). Objektivierende Medienbeiträge, wie der Blogpost 1 (siehe Kapitel 6.3), können Self Objectification anregen, indem diese das Aussehen von Frauen in der Vordergrund

stellen. Die selbst-objektifizierenden Gedankengänge der Befragten (siehe Kapitel 8.4.1) sowie deren Intentionen nach der Rezeption des Blogposts 1, das eigene körperliche Erscheinungsbild optimieren zu wollen (siehe Kapitel 8.4.3), können daher anhand der Objectification Theory erklärt werden. Auch in einer Studie von Aubrey, die sich mit Schönheits- und Gesundheits-Frames in Gesundheitszeitschriften und deren Einfluss auf das Körperbild auseinandersetzt, wurde gezeigt, dass die Rezeption von Magazinartikeln mit Aussehens-Frames bei den Rezipierenden zu aussehensbezogenen Motivationen für das Sporttreiben führten. Dabei spielten insbesondere selbst-objektifizierende Schemata eine Rolle. (Vgl. Aubrey 2010, S. 60) Beim Blogpost 2 ist davon auszugehen, dass zumeist weder Aussehens-Schemata noch Self Objectification aktiviert wurden, da hier das Aussehen inhaltlich nicht im Zentrum stand und keine Körperideale transportiert wurden. Vermutlich aus diesem Grund wurden durch den Blogpost 2 bei den Befragten weder Self Objectification noch das Bedürfnis, an der Optik des Körper etwas zu verbessern, oder soziale Vergleiche mit der Bloggerin ausgelöst. Stattdessen ist es mehrheitlich zum Rückgriff auf den im Blogpost vorherrschenden Medien-Frame der Selbstliebe/akzeptanz gekommen. Dabei ist anzumerken, dass sich eine der Befragten auch beim Blogpost 2 mit dem Aussehen der Bloggerin verglich und der Ansicht war: *“Sie kann über Selbstliebe reden, wenn sie so gut aussieht“* (vgl. B2, Zeile 206-209) Dies kann möglicherweise darauf zurückzuführen sein, dass für diese Leserin nicht nur die körperliche Form der Bloggerin im Blogpost 1, sondern auch jener im Blogpost 2 schon auf den ersten Blick relativ weit von ihrer eigenen Körperform entfernt ist, und sie das schlanke, fitte Schönheitsideal verinnerlicht hat. (Siehe Kapitel 3.3.2)

Auch der Third-Person-Effekt Theorie eignet sich zur Interpretation der Ergebnisse. Dass beim Blogpost 1 eine Differenz zwischen dem vermuteten Einfluss auf die eigene Person und auf andere zu beobachten war, kann darauf zurückgeführt werden, dass in diesem Post ein konkretes Schönheitsideal vermittelt wird. Indirekte Auswirkungen medialer Schönheits- und Körperideale wurden bereits in einigen Studien untersucht. (Vgl. Dohle 2013, S. 28) Der subjektive Einfluss attraktiver Medienpersonen auf die eigene Person fiel dabei zumeist geringer aus als der vermutete Einfluss auf andere. (Vgl. Dohle 2011, S. 184) Dies gilt laut Dohle „für vermutete Einflüsse auf Vorstellungen vom idealen Körpergewicht, auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen oder auf die Entwicklung von Essstörungen“. (Ebd., S. 183) Obwohl sie sich subjektiv vom Blogpost 1 nicht beeinflusst fühlen, ist davon auszugehen, dass die Befragten den Blogpost 1 für grundsätzlich problematisch in Hinblick auf das Körperbild halten, da es dabei zu einer Third Person Perception gekommen ist. Untersuchungen zufolge tritt Third Person Perception auf, wenn von RezipientInnen unerwünschte Medienwirkungen vermutet

werden. (Vgl. Dohle 2013, S. 21) Wird einem Medieninhalt eine positive Wirkung zugeschrieben (vgl. ebd.), kommt es auch zu keinem Third Person Effekt, was sich hier beim Blogpost 2 bestätigt hat, bei diesem vermuteten die Leserinnen positive Wirkungen auf sich selbst und andere.

Abschließend sollen die Forschungsfragen anhand der gesammelten Erkenntnisse dieser Arbeit kurz beantwortet sowie Hypothesen generiert werden.

## **1. Wie lassen sich Leserinnen durch die Nutzung von Healthy Lifestyle in ihrem Alltag beeinflussen?**

### **1.1 Inwiefern werden Healthy Lifestyle Blogs als Orientierungshilfe genutzt?**

Healthy Lifestyle Blogs dienen Leserinnen als Inspirations- und Motivationsquelle, sie bieten ihnen rund um die Themen Gesundheit, Ernährung und Fitness Tipps und Anregungen in Bezug auf den eigenen Lebensstil und dessen Verbesserung. Dies zeigt sich auch anhand der von den Befragten genannten persönlichen Nutzungsmotive von Healthy Lifestyle Blogs - diese werden von den Leserinnen vorrangig zum Zwecke der Inspiration und Motivation gelesen. Da auf Healthy Lifestyle Blogs häufig Innovationen in den Bereichen Ernährung und Fitness präsentiert werden, berichten die Blogleserinnen durch deren Nutzung angeregt zu werden, neue Rezepte oder Fitnessübungen auszuprobieren. Außerdem werden sie durch Healthy Lifestyle Blogs motiviert auf regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung zu achten. Die befragten Leserinnen integrieren Inhalte von Blogs bewusst in ihren Alltag, zum Beispiel in Form von Fitness-Workouts, Rezepten oder Produkten. Trotzdem positionieren sie sich als grundsätzlich eher kritische Medienkonsumentinnen, die Inhalte reflektieren und sich selbstständig ihre Meinung bilden. Besonders in Bezug auf Kooperation und Sponsoring sind Leserinnen vorsichtig, da eine Beeinflussung der Inhalte durch kommerzielle Interessen vermutet wird. Die parasoziale Beziehung zu den BloggerInnen bzw. Aspekte wie Sympathie, Identifikation und Vertrauen haben sich als entscheidend in Hinblick darauf herausgestellt, wie viel Relevanz der Meinung einer BloggerInnen von den LeserInnen eingeräumt wird. Die Meinung eines/einer BloggerIn wird vor allem dann als für die eigene Person bedeutungsvoll gesehen, wenn diese der Leserin als sympathisch erscheint, sie sich mit ihm/ihr identifizieren kann und bereits Vertrauen zu ihm/ihr aufgebaut hat.

## Hypothesen

- Healthy Lifestyle Blogs dienen Leserinnen als Inspirations- und Motivationsquelle, insbesondere in Hinblick auf ihre Ernährung und Fitness.
- Blogleserinnen schenken nur ausgewählten BloggerInnen ihr Vertrauen, zu denen sie eine Art von parasozialer Beziehung aufgebaut haben.

## 2. Welche Wirkung haben Healthy Lifestyle Blogs auf das Körperbild von Leserinnen?

### 2.1 Welchen Einfluss schreiben die Leserinnen den ausgewählten Blogposts zu?

Die inhaltsanalytische Voruntersuchung der beiden Blogs zeigt, dass Healthy Lifestyle Blogs die Themen Ernährung und Fitness unter Umständen sehr unterschiedlich rahmen. Während es beim Blog von Gerid Rux primär um die Verbesserung der Optik des Körpers geht, behandelt die Bloggerin Klara Fuchs neben klassischen „Healthy Lifestyle“-Themen zu Sport und Ernährung auch damit assoziierte Themen wie mentale Gesundheit, Selbstliebe und -akzeptanz. Sie legt den Fokus generell eher auf die Steigerung der Leistung des Körpers, anstatt auf dessen Verschönerung. (Siehe Kapitel 6.3) Aufgrund dieser Heterogenität ist es nur eingeschränkt sinnvoll, vom Einfluss *der* Healthy Lifestyle Blogs im Plural zu sprechen. Dem Blogpost 1 wurde durch die Leserinnen zumeist keine Wirkung auf das eigene Körperbild, jedoch vornehmlich negative oder ambivalente Wirkungen auf andere Frauen attestiert. Es kam zu einer Third Person Perception. Es fanden häufig soziale Aufwärtsvergleiche der Leserinnen mit dem Äußeren der Bloggerin statt. Trotz der subjektiven eigenen Unempfänglichkeit vieler Leserinnen gegenüber Wirkungen des Blogposts berichteten sie häufig durch diesen dazu bewegt worden zu sein, Sport zu betreiben und die Tipps der Bloggerinnen umzusetzen. Als Beweggrund dafür wurden aussehensbezogene Aspekte genannt. Der Blogpost 2 löste bei den Befragten ganz andere, fast ausschließliche positive Gefühle und Gedanken in Bezug auf sie selbst und ihren Körper aus. Auch in Bezug auf andere Frauen wurden dem Blogpost positive Wirkungen auf das Körperbild unterstellt. Soziale Vergleiche mit dem Aussehen der Bloggerin fanden kaum statt. Was durch die Rezeption angeregte Intentionen betrifft, bewegte der Blogpost die Leserinnen häufig dazu, achtsamer mit sich selbst und dem eigenen Körper umzugehen.

## Hypothesen

- Leserinnen unterstellen Healthy Lifestyle Blogs grundsätzlich eine Wirkungsmacht in Bezug auf das Körperbild, nehmen sich selbst aber davon aus, wenn die erwarteten Wirkungen unerwünschter Art sind.
- Healthy Lifestyle Blogs, die in Text und Bild Körperideale vermitteln, lösen bei vielen Leserinnen soziale Aufwärtsvergleiche aus.
- Healthy Lifestyle Blogs können bei Leserinnen Verhaltensintentionen zur Optimierung des Äußeren anregen, selbst wenn sich diese subjektiv in ihrem Körperbild nicht beeinflusst fühlen.

## 10. Resümee, Limitationen und Ausblick

In dieser Magisterarbeit wurde der Frage nachgegangen, welche Wirkung Healthy Lifestyle Blogs auf Leserinnen und insbesondere ihr Körperbild haben. An dieser Stelle sollen die wichtigsten Ergebnisse der Arbeit nochmals subsumiert, deren Limitationen und Grenzen reflektiert sowie ein Ausblick für zukünftige Studien gegeben werden.

Im Zuge der Interviews wurde deutlich, dass Leserinnen Healthy Lifestyle Blogs vor allem als Inspirations- und Motivationsquelle nutzen, was sich beispielsweise an den von ihnen genannten Nutzungsmotiven (u.a. Inspiration und Motivation) zeigt. Sie erwarten sich von Bloggerinnen Anregungen in Hinblick auf ihre Ernährung (z.B. neue Kochrezepte), Sport (z.B. Workouts) oder Produkte (z.B. Empfehlungen, Reviews), die sie aktiv in ihr eigenes Leben integrieren bzw. umsetzen können. Allerdings positionieren sie sich als wenig beeinflussbar durch BloggerInnen, deren Glaubwürdigkeit und Expertise sie oftmals eher kritisch beäugen. Blogleserinnen geben an, nur die Meinung von BloggerInnen zu schätzen, zu denen sie eine Art parasoziale Beziehung aufgebaut haben. In Hinblick auf mediale Körperstandards versuchen sich einige Leserinnen von Idealen abzugrenzen, bei anderen wiederum nehmen BloggerInnen eine Vorbildfunktion ein. Die Frage, wie sich Healthy Lifestyle Blogs auf das Körperbild von Leserinnen auswirken, kann nicht pauschal beantwortet werden. Anhand der in den Interviews gezeigten Beispiel-Blogposts 1 und 2 wurde deutlich, dass die Wirkung stark abhängig von den konkreten Inhalten und dem Framing der Blogposts ist. Während dem Blogpost 2 positive Wirkungen in Bezug auf das eigenen Körperbild und das anderer Frauen unterstellt wurde, fühlten sich die Leserinnen bei unerwünschten erwarteten Wirkungen (Blogpost 1) in Bezug auf ihr eigenes Körperbild nicht beeinflusst. Gleichzeitig unterstellten sie dem Blogpost 1 aber negative und ambivalente Wirkungen auf das Körperbild anderer Frauen, was als Third Person Perception interpretiert werden kann. Dass die Leserinnen jedoch schon in gewisser (unbewusster) Weise beeinflusst werden, zeigt sich anhand der selbst-objektifizierenden Gedankengängen sowie an den Intentionen von denen die Leserinnen nach der Rezeption des stark auf das Aussehen fokussierten Blogposts 1 berichten. Dieser löste bei der Mehrheit der Leserinnen den Wunsch aus Sport zu betreiben und die Tipps der Bloggerin umzusetzen; als Beweggrund dafür wurden ausschließlich aussehensbezogene Aspekte genannt. Dies kann auf die Aktivierung aussehensbezogener Schemata entlang der Framing/Schema-Theorie und Self Objectification zurückgeführt werden.

Die adäquate Bewertung der vorliegenden Ergebnisse kann nur unter Berücksichtigung gewisser **Limitationen** erfolgen. Körperbild als Konstrukt lässt sich nur schwierig

erheben - es drückt sich auf unterschiedlichen Ebenen aus, beispielsweise Gefühlen, Gedanken, Einstellungen und auch Verhaltensweisen. Diese Forschungsarbeit konnte vermutlich nicht allen diesen Ebenen gerecht werden. Besonders Gefühle sind für InterviewpartnerInnen häufig schwierig auszudrücken und zu benennen. Außerdem laufen einige Prozesse, die in Hinblick auf das Körperbild als wichtig erscheinen - wie soziale Vergleichsprozesse - unbewusst ab und konnten daher in den Interviews womöglich nicht direkt wiedergegeben und nur implizit erfasst werden. Außerdem konnte lediglich nach den Intentionen der Leserinnen gefragt werden, jedoch nicht ihr tatsächliches Verhalten beobachtet.

Die Art der Rekrutierung der Interviewpartnerinnen könnte die Ergebnisse dieser Arbeit beeinflusst haben. Die Befragten, die über soziale Medien rekrutiert wurden, wurden teils mittels einer öffentlichen Anzeige in Facebook-Gruppen gefunden, teils auch von der Interviewerin selbst auf Facebook oder Instagram direkt angeschrieben. So waren die Befragten der Interviewerin zwar vor dem Interview persönlich unbekannt, jedoch konnten sich beide Seiten vor dem Interview anhand der Online-Profile ein Bild voneinander machen, sodass sie vermutlich nicht ohne Vorbehalte bzw. Vorannahmen in die Interviewsituation gingen.

Weitere Limitationen betreffen die Durchführung der Interviews. Bei qualitativen Interviews ist es empfehlenswert, diese an einem der Befragten bekannten Ort durchzuführen. (Vgl. Scholl 2009, S. 29ff.) Dies war jedoch im Zuge dieser Interviews nicht vollständig realisierbar. Der Ort der Durchführung der Interviews war daher in den meisten Fällen ein Gruppenraum am Institut für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft. Für die Befragten war dies eine unvertraute Örtlichkeit, die in Verbindung mit der artifiziellen Gesprächssituation vor dem offensichtlich wissenschaftlichen Hintergrund der Authentizität der Antworten geschadet haben könnte. Da die im Interview gezeigten Beispiel-Blogposts 1 und 2 nicht fiktiv sondern realen Blogs entnommen waren, war nicht zu vermeiden, dass einigen der Befragten die Bloggerinnen vertraut waren, was ebenfalls einen Einfluss auf die Ergebnisse gehabt haben könnte. Außerdem ist aufgrund der Anwesenheit der Interviewerin und der damit nicht vollständig gegebenen Anonymität sowie der intimen Natur körperlicher Themen davon auszugehen, dass die Befragten nicht immer völlig ehrlich und spontan geantwortet haben.

Auch seitens der Blog-Inhaltsanalyse, die als Voruntersuchung für die qualitativen Interview durchgeführt wurde, sind Limitationen zu erwähnen. Da nur zwei Blogs mit je 20 Blogposts untersucht wurden, sind diese nicht gänzlich repräsentativ für die Gesamtheit aller Healthy Lifestyle Blogs. Dazu müsste ein weitaus größeres Sample an Healthy Lifestyle Blogs analysiert werden. Jedoch zeigt die Blog-Inhaltsanalyse deutlich,

dass Healthy Lifestyle Blogs bzw. Bloggerinnen sich hinsichtlich ihrer Schwerpunkte bzw. der Rahmung ihrer Blogposts deutlich unterscheiden können. Dieser Umstand bestimmte auch die Wahl der beiden Beispiel-Blogposts, die Rahmen der qualitativen Interviews behandelt wurden. Diese Wahl an sich erzeugt Limitationen für die Interpretation der Ergebnisse - wären andere Beispiel-Blogposts gewählt worden, wäre diese Untersuchung möglicherweise zu anderen Ergebnissen gekommen.

Eine weitere Limitation dieser Arbeit liegt in der relativ geringen Fallzahl. Allerdings ist es nicht der Anspruch dieser Magisterarbeit eine repräsentative Studie durchzuführen, es sollte lediglich ein Ausschnitt des großen Ganzen qualitativ beleuchtet werden.

Die präsentierten Forschungsergebnisse bieten zahlreiche **Anknüpfungspunkte für zukünftige Studien**. In dieser Arbeit wurden Frauen befragt, die die Kategorie Healthy Lifestyle Blogs gerne lesen, jedoch wurde nicht explizit nach Leserinnen der zwei inhaltsanalytisch untersuchten Blogs gesucht. Daher wäre es sehr interessant zu beleuchten, inwieweit sich die Rezeption von Healthy Lifestyle Blogs auf regelmäßige Leserinnen eines bestimmten Blogs auswirkt, wobei parasoziale Kommunikationsprozesse vermutlich eine besonders große Rolle einnehmen. Ebenfalls spannend wäre es, Frauen zu interviewen die diese Art von Blogs für gewöhnlich nicht lesen und Vergleiche zwischen Leserinnen und Nicht-Leserinnen anzustellen. Auch die Frage nach psychographischen bzw. soziodemographischen Faktoren bei der Rezeption von Healthy Lifestyle Blogs, und inwiefern diese deren Einfluss auf das Körperbild moderieren, sollte anhand zukünftiger Forschungen noch genauer herausgearbeitet werden. Da in dieser Forschungsarbeit der Fokus auf das Körperbild weiblicher Befragten gelegt wurde, wäre es auch interessant, die männliche Seite näher zu beleuchten und männliche Blogleser zu befragen.

## Literaturverzeichnis

Adams, R. (2014): Why 'Fitspo' should come with a warning label. Online Zugriff: [http://www.huffingtonpost.com/2014/07/17/Fitspo-Fitspiration\\_n\\_5574150.htm](http://www.huffingtonpost.com/2014/07/17/Fitspo-Fitspiration_n_5574150.htm)

Aghamanoukjan A., Buber R., Meyer M. (2009): Qualitative Interviews. In: Buber R., Holzmüller H.H.. Qualitative Marktforschung. GWV Verlage. Wiesbaden.

American Psychological Association, Task Force on the Sexualization of Girls (2007): Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls. Washington, DC: American Psychological Association.

Arnold, C., Klee, C. (2016): Akzeptanz von Produktinnovationen. Springer Gabler. Wiesbaden.

Aubrey, J. S. (2006): Exposure to sexually objectifying media and body self-perceptions among college women: An examination of the selective exposure hypothesis and the role of moderating variables. *Sex Roles*, 55, 159-172.

Aubrey, J. S. (2010): Looking good versus feeling good: An investigation of media frames of health advice and their effects on women's body-related self-perceptions. *Sex Roles*, 63, 50-63.

Bailey, A., Gammage, K. L., Van Ingen, C. (2017): How do you define body image? Exploring conceptual gaps in understandings of body image at an exercise facility. In: *Body Image* 23(2017), S. 69-79.

Baumann, E. (2009): Die Symptomatik des Medienhandelns: Zur Rolle der Medien im Kontext der Entstehung, des Verlaufs und der Bewältigung eines gestörten Essverhaltens. Köln: von Halem.

Baumann, E., Hurrelmann, K. (2014): Handbuch Gesundheitskommunikation. Hogrefe AG. Bern.

Becker, A. E., Burwell, R.A., Herzog, D.B., (2002): Eating Behaviours and Attitudes Following Prolonged Exposure to Television among Ethnic Fijian Adolescent Girls, *British Journal of Psychiatry*, Vol. 190, Juni 2002, 509-514.

Bessnoff, G. R. (2006): Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), S. 239-251.

Blogger Relations (2014): Die Motive für die Blognutzung. Online Zugriff: <http://blogger-relations-blog.de/aserto-studie-3-die-motive-fuer-die-blognutzung/>

Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014): A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47, S. 362-367.

Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016): Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image*, 17, S. 132-135.

Bonfadelli, H., Friemel, T.N. (2011): Medienwirkungsforschung. UTB. Konstanz.

Brosius, H.-B., Engel, D. (1996): The Causes of Third-Person-Effects. Unrealistic Optimism, Impersonal Impact, or Generalized negative Attitudes towards media influence. In: International Journal of Public Opinion Research. 8. S. 142-162.

Brosius, H.B., Engel, D. (1997): „Die Medien beeinflussen vielleicht die anderen, aber mich doch nicht“: Zu den Ursachen des Third-Person-Effekts. In: Publizistik, 42, S. 325-345.

Brosius, H.-B., Huck, I. (2007): Der Third-Person-Effekt-Über den vermuteten Einfluss der Massenmedien. Publizistik. 52(3): S. 355-374.

Bucher, H. J., Büffel, S. (2005): Vom Gatekeeper-Journalismus zum Netzwerk-Journalismus. Weblogs als Beispiel journalistischen Wandels unter den Bedingungen globaler Medienkommunikation. In: Behmer, M., Blöbaum, B., Scholl, A., Stöber, R. (Hrsg.): Journalismus im Wandel. Springer VS Verlag. Wiesbaden.

Burkhart, R. (2002): Kommunikationswissenschaft. UTB Verlag. Konstanz.

Calogero, R. M. (2012) Objectification theory, self-objectification, and body image. In: Cash, T., Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. Academic Press, S. 574-580.

Corcoran, K.; Crusius, J. & Mussweiler, T. (2011): Social comparison. Motives, standards, and mechanism. In D. Chadee (Ed.): Theories in social psychology. Ok-ford, UK: Wiley – Blackwell, S. 119-139.

Davison, W. P. (1983): The third-person effect in communication. Public Opinion Quarterly, 47(1), S. 1–15.

Dean, Jodi (2010): Blog Theory. Feedback and Capture in the Circus of Drive. Polity Press. Cambridge and Malden.

Dearing, J.W., Meyer, G (2006): Revisiting Diffusion Theory. In: Arvind, S., & James W, D. (2006): Communication of Innovations : A Journey With Ev Rogers. New Delhi: Sage Publications Pvt. Ltd. S. 29-61.

Denninger, T. (2018): Blicke auf Schönheit und Alter: Körperbilder alternder Menschen. VS Springer. Wiesbaden.

Degele, N. (2004): Sich schön machen. Zur Soziologie von Geschlecht und Schönheitshandeln. VS Springer. Wiesbaden.

Dohle, M. (2013): Third-Person-Effekt. Nomos Verlag. Baden-Baden.

Döring, N. (2013): Wie Medienpersonen Emotionen und Selbstkonzept der Mediennutzer beeinflussen. In: Schweiger, W., Fahr, A. (2013): Handbuch Medienwirkungsforschung. Springer. Wiesbaden. S. 298-310.

Druckman, J. N. (2001): The implications of framing effects for citizen competence. Political Behavior, 23(3), S. 225-256.

Duttweiler, S., Gugutzer, R. (2012): Körper – Gesundheit – Sport. Selbsttechnologien in der Gesundheits- und Sportgesellschaft, In: Sozialwissenschaften und Berufspraxis 35/2012, S. 5-19.

Ebersbach, A.; Glaser, M.; Heigl, R. 2008: Social Web. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015): Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, S. 38–45.

Festinger, L. (1954): A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, S. 117–140.

Fischer, E. (2007): Weblog und Co. Eine neue Mediengeneration und ihr Einfluss auf Wirtschaft und Journalismus. Verlag Dr. Müller. Saarbrücken.

Flick, U. (2011): *Qualitative Sozialforschung*. Rowohlt Verlag. Reinbeck bei Hamburg.  
Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997): Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, S. 173–206.

Frey, D., Dauenhauer, D., Pargé, O., Haisch, J. (1993): Die Theorie sozialer Vergleichsprozesse. In D. Frey & M. Irle (Eds.), *Theorien der Sozialpsychologie*. Band 1. S. 81–121.

Friemel, T. N. (2008): Anatomie von Kommunikationsrollen. *KZfSS Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 60 (3), S. 473-499.

Fromm, B., Baumann, B., Lampert, C. (2010): *Gesundheitskommunikation und Medien*. W. Kohlhammer Verlag. Stuttgart.

Geise, S. (2017): *Meinungsführer und der Flow of Communication*. Nomos. Baden-Baden.

Gill, R. (2012): The Sexualisation of Culture. In: *Social and Personality Compass*. 6(7): S. 483- 498.

Gleich, U. (2014): Parasoziale Interaktion und sozialer Vergleich. In: Wünsch, C. / Schramm, H. / Gehrau, V. / Bilandzic, H. (2014): *Medienrezeption*. S. 243-257.

Gabriel, R., Röhrs, H. P. (2017): *Social Media*. Springer Gabler. Wiesbaden.

Gamson, W.A. (1996): Media discourse as a framing resource. In: A.N. Crigler: *The psychology of political communication*. Ann Arbor: The University of Michigan Press.

Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (1995): When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, S. 227–236.

Gollwitzer, M. / Schmitt, M. (2006): *Sozialpsychologie. Workbook*. Beltz. Weinheim.

Görtler, B. (2012): Schönheit und Weiblichkeit - eine geschlechtsspezifische Betrachtung sozialer Ungleichwirkung von physischer Schönheit. In: Filter, D., Reich, J. (2012): *Bei mir bist du schön. Kritische Reflexionen über Konzepte von Schönheit und Körperlichkeit*. S. 9-59.

Graf, S.(2013): Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen. In: *Body Politics 1* (2013), Heft 1, S. 139-157.

Grogan, S. (2016): *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Taylor and Francis. Kindle-Version.

Gruhl, D., Guha, R., Liben-Nowell, D., Tomkins, A. (2004): Information diffusion through blogspace. In Proceedings of the 13th international conference on world wide web (WWW '04) S. 491–50. New York, NY, USA: ACM.

Gugutzer, R. (2015): Soziologie des Körpers. Transcript Verlag. Bielefeld.

Gugutzer, R. (2007): Körperkult und Schönheitswahn - Wider den Zeitgeist – Essay. Online Zugriff: <http://www.bpb.de/apuz/30504/koerperkult-und-schoenheitswahn-wider-den-zeitgeist-essay?p=all>

Harrison, K., & Fredrickson, B. L. (2003): Women's sports media, self-objectification, and mental health in black and white adolescent females. *Journal of Communication*, 53, S. 216- 232

Havens, A. E., Flinn, W. (1975): Green Revolution Technology and Community Development: The Limits of Action Programs. *Economic Development & Cultural Change*, 23(3), S. 469-481.

Haferkamp, N., Krämer, N. C. (2011): Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, S. 309–314.

Hewstone, M., Martin, R. (2014): Sozialer Einfluss. In: Jonas, K. / Stroebe, W. / Hewstone, M. (2014): *Sozialpsychologie*. Springer. Wiesbaden. S. 269-313.

Herrmann, S. (2018): Influencer-Studie von Noizz: Junge Digitalos wissen, woran sie mit Influencern sind. Online Zugriff: [https://www.wuv.de/digital/junge\\_digitalos\\_wissen\\_woran\\_sie\\_mit\\_influencern\\_sind](https://www.wuv.de/digital/junge_digitalos_wissen_woran_sie_mit_influencern_sind)

Heute.at (2017): Wienerin verzaubert ihre Fans auf Instagram. Online Zugriff: <http://www.heute.at/digital/multimedia/story/Wienerin-verzaubert-ihre-Fans-auf-Instagram-43051048>

Holmstrom, A. J. (2004): The effects of the media on body image: A meta-analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48, S. 196–217.

Horton, D., Wohl, R. (1956): Mass communication and para-social interaction. Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), S. 215-229.

Instagram Profil Fuchs, K. (2018a): <https://www.instagram.com/klarafuchscom>

Instagram Profil Rux, G. (2018b): [https://www.instagram.com/gerid\\_rux/](https://www.instagram.com/gerid_rux/)

Jones, D. C. (2001): Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 45(9–10), S. 645–664.

Jones, D. C. (2011): Interpersonal and familial influences on the development of body image. In: Cash, T. F., and Smolak, L. (eds.) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2nd ed., pp.110–118. Guilford Press. New York.

Karmasin, H. (2011): *Wahre Schönheit kommt von außen*. Ecowin Verlag. Salzburg.

Karnowski, V. (2011): *Diffusionstheorien*. Nomos. Baden-Baden.

Karnowski, V., von Pape, T., & Wirth, W. (2011): Overcoming the binary logic of adoption: On the integration of diffusion of innovations theory and the concept of appropriation. In A. Vishwanath & G. Barnett (ed.): *The Diffusion of Innovations. A Communication Science Perspective* (pp. 57-76): Peter Lang. New York.

- Keuneke, Susanne (2005): Qualitatives Interview. In: Mikos, Lothar/Wegener, Claudia (Hg.): Qualitative Medienforschung. Ein Handbuch. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz.
- Kim, H. N. (2008): The phenomenon of blogs and theoretical model of blog use in educational contexts. *Computers & Education*, 51(3), S. 1342–1352.
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015): Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331–339.
- Fuchs, K. (2018): Blog. Online Zugriff: <https://www.klarafuchs.com/>
- Kollmann (2018): Blog. Online Zugriff: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/blog-51843>
- Katz, E. (1957): The Two-Step Flow of Communication: An Up-To-Date Report on a Hypothesis. In: Burkart, Roland (2002): *Kommunikationswissenschaft*. Böhlau Verlag. Wien.
- Katz, E., Lazarsfeld, F. (1962): *Persönlicher Einfluß und Meinungsbildung*. Verlag für Geschichte und Politik. Wien.
- Kaplan, A., Haenlein, M. 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53, S. 59–68.
- Knobloch-Westerwick, S., & Crane, J. (2012): A losing battle: Effects of prolonged exposure to thin-ideal images on dieting and body satisfaction. *Communication Research*, 39, S. 79–102
- Khan, H. U., Daud, A. , shfaq, U., Amjad,T., Aljohani, N. (2014): Modelling to identify influential bloggers in the blogosphere: A survey. *Computers in Human Behavior* 68 (2017) S. 64-82.
- Krcmar, M., Giles, S. & Helme, D. (2008): Understanding the Process: How Mediated and Peer Norms Affect Young Women's Body Esteem. *Communication Quarterly*, 56(2), S. 111–130.
- Lazarsfeld, P. et al. (1969): *The Peoples Choice. How to voter makes up his mind in a presidential campaign*. New York: Columbia University Press.
- Leißner, L., Stehr, P., Rössler, P., Döringer, E., Morsbach, M., Simon, L. (2014) Parasoziale Meinungsführerschaft. In: *Publizistik*, 59(3), S. 247-267.
- Leadersnet.at (2018): Madonna Blogger Award. Online Zugriff: <https://www.leadersnet.at/eventkalender/11989,4-madonna-blogger-award.html>
- Lewallen, J: (2016): When Image Isn't Everything: The Effects of Instagram Frames on Social Comparison. In: *Journal of Social Media in Society*. 5(2. S. 108-133.
- Lewallen, J., Behm-Morawitz, E. (2016): Pinterest or Thinterest? Social comparison and body image on social media. *Social Media + Society*, 2(1). S. 1-9.
- Levy, M. R. (1979): Watching TV news as para-social interaction. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*. 23(1), S. 69-80.

Lewis, S. P., Arbutnott, A. E. (2012): Searching for thinspiration: The nature of Internet searches for pro-eating disorder websites. *Cyberpsychology*, 15, S. 200–204.

López-Guimerà, G., Levine, M. P., Sánchez-Carracedo, D. & Fauquet, J. (2010): Influence of Mass Media on Body Image and Eating Disordered Attitudes and Behaviors in Females: A Review of Effects and Processes. *Media Psychology*, 13(4), S. 387–416.

Lyons, B., & Henderson, K. (2005): Opinion leadership in a computer-mediated environment. *Journal of Consumer Behaviour*, 4(5), S. 319–329.

Meier, E. P., & Gray, J. (2014): Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, S. 199-206.

Madonna (2017): Das sind die strahlenden Gewinner. Online Zugriff: <https://madonna.oe24.at/fashion/blogger-award/Das-sind-die-strahlenden-Gewinner/275591537>

Madonna (2015): Madonna Blogger Award. Die Gewinner im Überblick. Online Zugriff: <https://madonna.oe24.at/MADONNA-Blogger-Award-Die-Gewinner-im-Ueberblick/175402364>

Matthes, J. (2014) *Framing*. Nomos Verlag. Baden-Baden.

Matthes, J. (2007): *Framing-Effekte. Zum Einfluss der Politikberichterstattung auf die Einstellungen der Rezipienten*. Nomos Verlag. Baden-Baden.

Mayring, P. (2005): Neuere Entwicklungen in der qualitativen Forschung und der Qualitativen Inhaltsanalyse. In: Mayring, Philipp; Gläser-Zikuda, Michaela (2005): *Die Praxis der qualitativen Inhaltsanalyse*. Beltz Verlag. Weinheim.

Mayring, P. (2010): *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Beltz Verlag. Weinheim.

Mayring, P. (2016): *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Beltz Verlag. Weinheim.

Miner-Rubino, K., Twenge, J. & Fredrickson, B. (2002): Trait self-objectification in women: Affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality*, 32, S. 147-172.

Mussweiler, T. (2003): 'Everything is relative': Comparison processes in social judgment. In: *European Journal of Social Psychology*. 33, (6), S. 719-733.

Österreichischer Frauengesundheitsbericht (2010/2011): Online Zugriff: [http://www.graz.at/cms/dokumente/10194973\\_4406177/805e17c7/frauengesundxxdddxheitsbericht%2B%C3%96sterreich\\_2010\\_2011.pdf](http://www.graz.at/cms/dokumente/10194973_4406177/805e17c7/frauengesundxxdddxheitsbericht%2B%C3%96sterreich_2010_2011.pdf)

Park, C. S. (2013): Does Twitter motivate involvement in politics? Tweeting, opinion leadership, and political engagement. *Computers in human behavior*. 29(4), S. 1641-1648.

Perse, E. M. und Rubin, R. B. (1989): Attribution in social and para-social relationships. *Communication Research*. 16(1), S. 59-77.

Perloff, R. M. (2014): Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*. 71, S. 11–12, S. 363–77.

Perloff, R. M. (2009): Mass media, social perception, and the third person effect. In: Bryant, J., Oliver, M. B.: *Media effects. Advances in theory and research*. S. 252-268. Routledge. New York.

Peter, C.; Fahr, A.; Früh, H. (2012): Im Spiegel der Anderen. Soziale Vergleiche mit Personen aus dem persönlichen und medialen Umfeld. In *Publizistik*, 57, S. 161-178.

Posch, W. (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag.

Potthoff, M. (2012): *Medien-Frames und ihre Entstehung*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden.

Prichard, I., McLachlan, A. C., Lavis, T., Tiggemann, M. (2018): The Impact of Different Forms of #fitspiration Imagery on Body Image, Mood, and Self-Objectification among Young Women. 78 (11), S. 789–798.

Reckenthäler, I. (2015): Blogger Relations - Wie Marken mit der Glaubwürdigkeit umgehen. In: Steinke, L. (Hg.): *Die neue Öffentlichkeitsarbeit*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 65–90.

Renckstorf, K. (1970): Zur Hypothese des „Two-Step-Flow“ der Massenkommunikation. In: *RuF 3-4*, S. 316-333.

Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Murray, D., Tiggemann, M. (2017): Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. In: *Body Image* 22 (2017), S. 65-71.

Rogers, E. (2003): *Diffusion of Innovations*. A Division of Simon & Schuster, Inc. New York.

Rux, G. (2018): Blog. Online Zugriff: <https://www.geridrux.at>

Sabiston, C. M., & Chandler, K. (2010): Effects of fitness advertising on weight and shape body dissatisfaction, social physique anxiety, and exercise motives in a sample of healthy-weight females. *Journal of Applied Behavioral Research*, 14, S. 165–180.

Scaraboto, D., & Fischer, E. (2013): Frustrated fatshionistas: An institutional theory perspective on consumer quests for greater choice in mainstream markets. *Journal of Consumer Psychology*, 39, S. 1234–1257.

Schach, A., Lommatzsch, T. (2018): *Influencer Relations Marketing und PR mit digitalen Meinungsführern*. Springer Verlag. Wiesbaden.

Schach, A. (2018): Von Two-Step-Flow bis Influencer Relations: Die Entwicklung der Kommunikation mit Meinungsführern. In: Schach, A., Lommatzsch, T. (2018): *Influencer Relations Marketing und PR mit digitalen Meinungsführern*. Springer Verlag. Wiesbaden. S. 3-21.

Schemer, C. (2006): Soziale Vergleiche als Nutzungsmotiv? Überlegungen zur Nutzung von Unterhaltungsangeboten auf der Grundlage der Theorie sozialer

Vergleichsprozesse. In W. Wirth, H. Schramm & V. Gehrau (Hrsg.), *Unterhaltung durch Medien: Theorie und Messung*. Halem. Köln:

Schemer, C. (2007): Wem Mediens Schönheiten schaden: Die differenzielle Anfälligkeit für negative Wirkungen attraktiver Werbemodells auf das Körperbild junger Frauen. *Zeitschrift für Medienpsychologie*, 19(2), S. 58-67.

Schenk, M. (2007): *Medienwirkungsforschung*. Mohr-Siebek. Tübingen.

Schilder, P. (1935): *The image and appearance of the human body*. International Universities Press. New York.

Scholl, A. (2009): *Die Befragung*. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz.

Schmidt, J. (2006): *Weblogs. Eine kommunikationssoziologische Studie*. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz.

Schulte-Abel, B., Testera Borrelli, C.; Schär, C. & Schneiter, Q. (2013): *Gesundes Körperbild – Healthy Body Image*. Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 3, Bern und Lausanne.

Schuster, N. (2004): *Paradis Fitness. Körper- und Gesundheitsbilder im gesellschaftlichen Wandel*. In: Rohr, E. (2004): *Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben*. Helmer Verlag. Taunus.

Simpson, C., Mazzeo, S. E. (2017): *Skinny Is Not Enough: A Content Analysis of Fitspiration on Pinterest*, *Health Communication*, 32:5, S. 560-567.

Slater, A., Varsani, N., Diedrichs, P. C., (2017): *#fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood*. In: *Body Image* 22 (2017) S. 87–96.

Stehr, P., Leißner, L., Schönhardt, F. (2015): *Parasocial Opinion Leadership Media Personalities Influence within Parasocial Relations: Theoretical Conceptualization and Preliminary Results*. In: *International Journal of Communication*. S. 982–1001.

Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003): *Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise*. *Sex Roles*, 48, 89–95

Steins, G. (2007): *Sozialpsychologie des Körpers: Wie wir unseren Körper erleben*. Stuttgart: Kohlhammer

Stetina, B. U., Kryspin-Exner, I. (2009): *Gesundheit und Neue Medien. Psychologische Aspekte der Interaktion mit Informations- und Kommunikationstechnologie*. Springer. Wiesbaden.

Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003): *Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise*. *Sex Roles*, 48, S. 89-95.

Taylor, S. E., Wayment, H. A, & Carrillo, M. (1996): *Social comparison, self-regulation, and motivation*. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition. Handbook of motivation and cognition, Vol. 3. The interpersonal context*, S. 3-27. Guilford Press. New York.

Thompson, J. K.; Burke, N. L.; Krawczyk, R. (2012): Measurement of Body Image in Adolescence and Adulthood. In: in T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, S. 512-520.

Troidahl, V., Van Dam, R. (1965): Face-to-Face Communication About Major Topics in the News. In: *The Public Opinion Quarterly*. 29 (4). S. 626-634.

Tyler, Tom R., Cook, Fay Lomax (1984): The mass media and judgments of risk: Distinguishing impact on personal and societal level judgments. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 47. Jg., S. 693-708.

Tiggemann, M. (2014) The Status of Media Effects on Body Image Research: Commentary on Articles in the Themed Issue on Body Image and Media, *Media Psychology*, 17:2, S. 127-133

Tiggemann, M., & Miller, J. (2010): The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63, S. 79–90.

Tiggemann, M. & Slater, A. (2004): Thin ideals in music television: a source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35(1), 48–58.

Tiggemann M (2011): Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: Cash TF and Smolak L (eds) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford, S. 12–19.

Tiggemann, M. (2012): Sociocultural perspectives on body image. In: Cash, T., *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. S. 758-765.

Tiggemann, M., Zaccardo, M. (2018): Strong is the new skinny. A content analysis of #fitspiration images on instagram. In: *Journal of Health Psychology*. 23(8). S. 1003-1011.

Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Hrsg.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press. New York.

Wimmer-Puchinger, B. (2015): Stadträtin Wehsely startet Gesundheitsaktion "Ich bin genau richtig! Schön in jeder Größe". <https://www.wien.gv.at/presse/2015/10/28/stadtraetin-wehsely-startet-gesundheitsaktion-ich-bin-genau-richtig-schoen-in-jeder-groesse>

Uzunoglu, E. , Misci Kip, S. (2014): Brand communication through digital influencers: Leveraging blogger engagement. *International Journal of Information Management* 34 (2014) S. 592–602.

Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2012): Understanding sexual objectification: A comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification, and body surveillance. *Journal of Communication*, 62, S. 869–887.

Want, S. C. (2009): Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portray- als of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes. *Body Image*, 6(4), S. 257–269.

Welker, M., Wunsch, C. (2010): *Die Online-Inhaltsanalyse. Forschungsobjekt Internet*. Hebert von Halem Verlag. Köln.

Willis, L. E., & Knobloch-Westerwick, S. (2014): Weighing women down: Messages on weight loss and body shaping in editorial content in popular women's health and fitness magazines. *Health Communication*, 29, S. 323–331.

Witzel, Andreas (2000): Das problemzentrierte Interview [25 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 1(1), Art. 22, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0001228>.

Witzel, A. (1985): Das problemzentrierte Interview. In: Jüttemann, B. *Qualitative Forschung in der Psychologie*. S. 227-256. Beltz Verlag. Weinheim.

Wood, J. V., Taylor, S. E. & Lichtman, R. R. (1985): Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, S. 1169–1183.

Wood, J.V. (1996): What is Social Comparison and How Should We Study it?. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*. 22 (5), S. 520-537.

Zarella, D. (2012) *The Social Media Marketing Book*. O'Reilly Media Verlag. Kalifornien.

Zerfaß, A., Boelter, D. (2005): *Die neuen Meinungsmacher. Weblogs als Herausforderung für Kampagnen, Marketing, PR und Medien*. Nausner&Nausner Verlag. Graz.

Zerfaß, A., Bogosyan, J. (2007): *Blogstudie 2007. Informationssuche im Internet - Blogs als neues Recherchetool*. Universität Leipzig.

# **ANHANG**

- I. Interview-Leitfaden**
- II. Transkripte**
- III. Interviews Kategorienschema**
- IV. Blog-IA Kategorienschema 1**
- V. Blog-IA Kategorienschema 2**
- VI. Interview Beispiel-Blogposts 1 und 2**
- VII. Abstract (deutsch)**
- VIII. Abstract (englisch)**

# I. Interview-Leitfaden

## Healthy Lifestyle allgemein

- Welche Rolle spielt ein gesunder Lebensstil - Ernährung und Fitness - in deinem Leben?
  - Welchen Sport machst du? Wie oft? Warum?
  - Wie ernährst du dich? Warum?
- Was bedeutet Healthy Lifestyle für dich?

## Nutzung von Healthy Lifestyle Blogs

- Die liest ja gerne Healthy Lifestyle Blogs. Kannst du mir erzählen wie du dazu gekommen bist?
- Warum liest du sie gern?
- Wie entscheidest du, ob ein Blog/eine Bloggerin dir gefällt?
- In welchen Bereichen lässt du dich von Bloggerinnen inspirieren? (Fitness, Essen...)
  - Welche Erfahrungen hast du da schon gemacht?
- Wie wichtig ist dir die Meinung von Bloggerinnen?
- Wieviel Glaubwürdigkeit und Expertise schreibst du Bloggerinnen zu?
- Denke mal an eine deiner liebsten Bloggerinnen. (Name unwichtig)
  - Was magst du ihr?

## Beziehung zum Körper/Ideal

- Jetzt würde ich dich bitten, mir ein wenig über deine Beziehung zu deinem Körper zu erzählen. Wie fühlst du dich in deinem Körper, was magst du an dir, was nicht so?
- Wie wichtig ist dir dein Aussehen/das Aussehen deines Körpers?
- Was tust du dafür?
- Was glaubst du, wie wollen andere jungen Frauen z.B. Freundinnen von dir aussehen?
- Und wie möchtest du gerne aussehen? Hast du da ein bestimmtes Idealbild oder Vorbild?

## Beispiel-Blogposts

- Meinung
- Einfluss/Gefühle und Gedanken über den eigenen Körper
- Vermutungen in Bezug auf andere Frauen
- Soziale Vergleiche mit der Bloggerin
- Intentionen nach der Rezeption

## II. Transkripte

### Interview 1

- 1 I: Sehr gut. Ja. Dann wäre meine erste Frage, welche Rolle spielt ein gesunder Lebensstil, also  
2 Ernährung und Fitness, in deinem Leben?
- 3 B: Es ist auf alle Fälle sehr wichtig. Also weil ich mich dann auch in der Fitnessbranche selber  
4 selbständig machen will, weil ich selber lange Jahre mit meinem Körper gehadert habe und  
5 immer noch daran arbeite und weil's einfach ein riesen Thema ist in unserer Gesellschaft.
- 6 I: Und welchen Sport machst du und wie oft und warum? {lacht}
- 7 B: Ich mache täglich Sport. Also Yoga auf alle Fälle jeden Tag. Dann geh ich auch zwei, drei Mal  
8 in der Woche ins Fitnessstudio. Ich bin viel draußen unterwegs, so wandern. Gelegentlich  
9 laufen. Im Winter Schifahren. Ja. That's it.
- 10 I: Und warum machst du so viel Sport?
- 11 B: Weil's mir einfach guttut. Und ich will auch, dass mein Körper fit ist und dementsprechend  
12 aussieht. Weil ich hab früher extreme Angst gehabt, dass ich dick werde. Deswegen habe ich  
13 eben auch eine Essstörung gekriegt. Ja, Sport ist mittlerweile echt das zentrale Thema in  
14 meinem Leben geworden.
- 15 I: Ok. Und wie ernährst du dich?
- 16 B: Ich ernähr mich, ich bin Allesesser. Ich achte aber schon darauf, dass es gesund ist. Was mir  
17 extrem wichtig ist, ist die Regionalität. Weil ich halte nicht viel davon, wenn man Produkte die  
18 bei uns einfach nicht gibt, im Winter zum Beispiel Erdbeeren aus weiß ich woher. Letztes Mal  
19 hab ich gesehen im Supermarkt Spargel aus Peru. Und ich glaub einfach, dass ist nicht  
20 notwendig, für einen gesunden Lebensstil schon gar nicht. Weil bei uns gibt es ja eigentlich  
21 alles. Und lieber ist mir in dem Sinne, wenn ich ein gutes österreichisches Fleisch esse als wie  
22 Soja, das von irgendwoher importiert worden ist. Also ich setze mich schon auch regelmäßig  
23 damit auseinander. Was esse ich und muss das sein. Weil wir leben einfach in so einem  
24 Überfluss. Das ist gar nicht so leicht.
- 25 I: Ja. Was bedeutet ein gesunder Lebensstil für dich. Also wie würdest du das definieren für  
26 dich.
- 27 B: Das man aktiv ist. Das man nicht nur zu Hause herumgammelt. Sondern, dass man auf  
28 seinen Körper hört. {.} Also auch Pausen einhält, aktiv. Das man einfach, also für mich, ist es  
29 sicher, dass ich jeden Tag etwas mache körperlich. Das ich mich spüre. Und viel raus an die  
30 frische Luft, in die Natur.
- 31 I: Und hast jetzt eh schon ein bisschen angeschnitten. Was würdest du jetzt noch einmal  
32 zusammenfassend sagen, was sind so deine Hauptgründe warum du diesen Lebensstil für dich  
33 gewählt hast?
- 34 B: Eigentlich ist ja immer noch ein langer Lebensstil um mich mit meinem Körper  
35 auseinanderzusetzen und den auch so zu schätzen. Ich will mich in meinen Körper einfach  
36 wohl fühlen und zu dem stehen können, was er repräsentiert. Also grade in der Yoga Branche,  
37 sind halt viele die zwar irrsinnig toll sich verbiegen können, aber wo halt nicht viel dahinter  
38 steckt, die vielleicht auch einfach Glück gehabt haben. Und ich denke schon, dass es viel mehr  
39 Bewusstsein und Arbeiten an sich auch dahinter sein sollte.

40 I: Ok. Und was versprichst du dir davon, an dieser Arbeit mit dir selbst?

41 B: Das es mir gut geht, dass ich zufrieden bin mit mir, wenn ich im Spiegel schaue, dass ich  
42 auch sagen kann, das passt so. Weil das war halt auch lange nicht so.

43 I: Und du liest ja auch gerne Healthy Lifestyle und Fitness Blogs.

44 B: Ja.

45 I: Kannst du mir erzählen, wie du dazu gekommen, gab's da irgendeinen Anlass oder kannst  
46 du dich da noch irgendwie erinnern?

47 B: Ich mein ich bin eigentlich ja mit dem Internet aufgewachsen. Und Es ist halt immer mehr  
48 geworden. Zuerst Facebook und dann Instagram und so. Die Leute stellen sich immer mehr  
49 dar im Internet und wenn man ein bisschen Augen und Ohren offen hat, kommt man da  
50 eigentlich nicht drum herum. Und dank dieser ganzen Algorithmen kommt ja eines zum  
51 anderen. Da liket man einmal wen und dann zeigt es gleich noch fünf von derselben Sorte an.  
52 Und so kippt man da eigentlich rein. {.} Es ist echter Irrsinn, wer und was da mittlerweile alles  
53 gepostet wird. Und es kann ja eigentlich jeder hergehen und sagen, dass ist jetzt das  
54 Ultimative. Das ist schon auch problematisch. Aber ja, ich setz mich eigentlich täglich damit  
55 auseinander weil, das Handy hat man täglich in der Hand. Das ist jetzt eigentlich kein  
56 bestimmter Anlass gewesen, sondern es hat sich halt so entwickelt. Ab und zu postet man  
57 auch selber was und freut sich über Likes natürlich.

58 I: Und was würdest du sagen, warum liest du sowas gerne, also solche Blogs?

59 B: Es ist schon eine Inspiration. Wenn man sieht was alles möglich ist. Es gibt natürlich auch  
60 Vorbilder. Einige geben auch gute Tipps. Natürlich im Yoga Bereich, geht vieles nicht von  
61 selber, da muss man einfach an sich arbeiten. Wobei gelegentlich denke ich mir, es wäre nicht  
62 schlecht, dass ein bisschen weniger zu machen, weil ich mich dann auch oft ärgere. Was so  
63 alles, an die Öffentlichkeit tragen wird und ob das wirklich sein muss. Was zur Zeit was mich  
64 extrem stört zur Zeit, sind diese vielen supersportlichen MÜTTER, die dann ständig ihre Kinder  
65 im Fokus haben. Und das packe ich gar nicht, wenn so ein kleines Kind, eins, zwei, drei, vier  
66 Jahre online so präsent ist. Ich mein das wird sich mal schön bedanken, wenn es dann mal  
67 groß ist.

68 I: Und du hast vorher gesagt, du lässt dich auch inspirieren. In welchen Bereichen oder kannst  
69 du da ein Beispiel nennen?

70 B: Ja, vor allem im Yoga bei meiner Asana Praxis, wenn ich sehe was möglich ist, dann ja. Man  
71 kann vieles ausprobieren, was so geht mit dem Körper. Also ich finde das schon ganz cool.

72 I: Ja. Ok. Und ernährungsmäßig auch oder eher nicht so?

73 B: Ja, doch schon. Also es gibt dann auch welche, die eben solche Lokale liken oder  
74 Empfehlungen geben. Ich mag dann auch gerne verschiedene Lokale ausprobieren. Ja.

75 I: Und du hast gesagt, es gibt auch Vorbilder. Wenn du jetzt so an deine liebste Bloggerin oder  
76 eine deiner liebsten Bloggerinnen denkst, was magst du an ihr?

77 B: Da muss ich grad überlegen, ob ich da eine spezielle hab.

78 I: Du musst sie eh auch nicht nennen, sondern einfach

79 B: Nein, ich bin nur am überlegen. {.} Ich finde generell wichtig auch die Authentizität. Also  
80 das nicht irgendwas gepostet wird, wo man das Gefühl hat, dass ist ja eigentlich gar nicht die  
81 Person. Und auch die Umsetzbarkeit für mich. Weil das bringt mir nix, wenn wer supertolle

82 Bilder ständig online hat, die einfach für einen Otto-Normal-Verbraucher nicht möglich sind.  
83 Obwohl ich ja eh viel mich, aber wo sogar ich mir denke hey, das schaut schon gar nicht mehr  
84 menschlich auch. Gerade im Yoga gibt es da extreme Sachen. Wo man sich auch denkt, dass  
85 kann ja nicht gesund sein. Das ist nämlich das andere, dass dann solche Geschichten sind, ja  
86 die Leute sind jetzt jung, die sind zwanzig maximal dreißig und der Körper, da kann man viel  
87 machen. Aber wenn die mal vierzig, fünfzig sind, will ich nicht wissen, was die für Probleme  
88 bekommen, vor allem Bandscheiben und Gelenke Abnutzung. Also was auch wichtig ist, dass  
89 das alles wirklich gesund ist und nicht nur supertoll aussieht.

90 I: Wie wichtig ist dir die Meinung von Bloggerinnen?

91 B: Die Meinung selber, ich würde es jetzt nicht, ich mein, es ist für mich einfach eine  
92 Inspiration, aber meine Meinung bilde ich mir immer noch selber. Also ich probier Sachen aus,  
93 ich schaue mir was an, aber nur weil jetzt irgendwer sagt, das ist supertoll, muss das für mich  
94 noch nicht so sein.

95 Also ich probiere Sachen aus, ich schaue mir was an, aber nur weil jetzt irgendwer sagt, das  
96 ist supertoll, muss das für mich noch nicht so sein.

97 I: Und wie viel Glaubwürdigkeit oder Expertise würdest du ihnen zuschreiben?

98 B: Naja, das kommt immer darauf an. Ich habe eh schon gesagt, mit der Authentizität. Ich  
99 schaue dann schon auch, wer steckt da jetzt wirklich dahinter, woher kommen die, was haben  
100 die für einen Background, habe die irgendwas gelernt in diese Richtung oder ist das alles nur  
101 so Show. Und schaut halt gut aus. Also ich glaub, da muss man auch aufpassen. Weil es gibt  
102 halt Leute, die sich irrsinnig gut präsentieren können, aber das war es dann auch. Und was da  
103 wirklich an Wissen dahinter steckt, dass frag ich mich dann.

104 I: Wie stehst du generell zu diesem Fitness- und Gesundheitstrend in den sozialen Medien?

105 B: Ja, gespalten. Einerseits ist es gut sicher, dass die Menschen mehr zum mit sich, an sich  
106 arbeiten. Anfangen sich zu überlegen, was gut ist für sie. Aber es kann halt dann auch ins  
107 andere Extrem gehen. Das ist dann eben so hochgejubelt wird und dass da irgendwelche  
108 Märchen erzählt werden, dass das so irgendwie wird, wie das ist jetzt das Ultimative, ist dann  
109 halt auch schwierig.

110 I: Ok. Wie entscheidest du, ob dir ein Blog oder eine Bloggerin gefällt? Was für Gedanken  
111 machst du dir dazu?

112 B: Ich glaub, dass ist keine Momentaufnahme, also dass ich einmal etwas sehe von dem oder  
113 von der und mir denke, das ist es, sondern man verfolgt das ja dann. Und wenn man das  
114 nachvollziehen kann, wenn das passt, was so gepostet wird, wenn das Sinn machst, wenn ich  
115 dem oder der glaube und wenn da ein Wissen dahinter ist, ja dann gefällt mir das. Wenn das  
116 jetzt nicht nur irgendwer ist, der das so nebenher macht und macht seine paar Stories ohne  
117 viel Background. Also ich glaub, dass grad beim Bloggen und die die das professionell machen  
118 auch irrsinnig viel dahinter steckt. Weil viele glauben ja, ich komme jetzt daher, ich schreibe  
119 ein bisschen was, ich mache ein paar schöne Fotos und das war es. Aber man muss sich schon  
120 echt viel überlegen.

121 I: Ok, dann würde ich dich jetzt bitten mir ein wenig über deine Beziehung zu deinem Körper  
122 zu erzählen. Also wie du dich in deinem Körper fühlst, was du magst, was du vielleicht nicht  
123 so magst, was du erzählen willst.

124 B: Ja, habe ich schon angeschnitten, ich habe lange Jahre eine sehr problematische Beziehung  
125 zu meinem Körper gehabt. Zur Zeit bin ich eigentlich echt zufrieden, weil ich bin absolut fit  
126 und gesund. Und ich find es schaut auch nicht schlecht aus. Ich kriege auch Komplimente. Ich  
127 bin nach wie vor in Therapie wegen der Essstörung. Das ist ein Thema, das habe ich seit ich  
128 siebzehn, also mit siebzehn hat das angefangen, jetzt bin ich dreißig. Sprich, das ist schon fast  
129 mein halbes Leben, dass mich die Essstörung begleitet. Also immer noch am Weg, ein langer  
130 Weg, weiß ich nicht, schauen wir mal. Grundsätzlich, bin ich sehr froh, dass ich so einen Körper  
131 habe, weil es könnte heute auch schon ganz anders sein. Ich habe ziemlich schwere Unfälle  
132 gehabt, wo ich echt dann auch kurze Zeit im Rollstuhl gesessen bin. Von dem her ist es für  
133 mich jedes Mal wenn ich coole Sachen, YOGA, machen kann, eigentlich ein Wunder, dass das  
134 alles so gut geht. Also mit meiner Erfahrung, mit meiner Geschichte, sehe ich das eigentlich  
135 mittlerweile alles aus einem anderen Licht. Lange Jahre war mein Körper für mich einfach so  
136 selbstverständlich, den hab ich und damit kann ich machen was ich will, aber das ist es nicht.  
137 Und eigentlich ist ein Geschenk, jeden Tag an dem man aufstehen kann und schmerzfrei auf  
138 die Toilette gehen und alles selber erledigen. Das muss man auch zu schätzen wissen, denke  
139 ich.

140 I: Ich muss mich kurz sammeln.

141 B: Ja kein Stress.

142 I: Wie wichtig ist dir dein Aussehen?

143 B: Schon wichtig. Sonst würde ich das ja alles nicht machen. Sonst hätte ich wahrscheinlich  
144 auch nie die Essstörung bekommen. Und Aussehen ist in unserer Gesellschaft extrem wichtig.  
145 Ja schon. Ich mein ich bin jetzt keine Beautyqueen oder so, aber.

146 I: Und warum glaubst du ist es so wichtig?

147 B: Ab und zu denke ich mir, das sind eigentlich Luxusprobleme. Weil es uns einfach so gut  
148 geht, dass wir uns über existenzielle Sachen jetzt gar keine Gedanken machen brauchen.  
149 Sprich, ich weiß immer, dass ich was zu Essen habe, ich habe eine warme Wohnung, ich habe  
150 ja alles. Und dann, kann man sich so austoben und sich über solche Sachen Gedanken machen.  
151 Was schaut jetzt gut aus, schaue ich WIRKLICH gut aus oder wie soll ich ausschauen. Wenn ich  
152 da an die Generation von meinen Großeltern zurückdenke, die waren froh, wenn sie  
153 überhaupt etwas anzuziehen hatten und nicht dann shoppen gehen und das ist cool.

154 I: Würdest du sagen, also gibt es für dich auch sowas wie ein Idealbild oder ein Vorbild wie du  
155 gerne ausschauen würdest, oder gibt es sowas nicht bei dir?

156 B: Nein. Ich glaub, das habe ich einfach schon lernen dürfen, dass einfach die Individualität so  
157 wichtig ist und eine Person ausmacht. Weil es bringt mir nichts, wenn ich jetzt irgendwem  
158 hinterher renne, einem tollen Superstar und ich bin dann eine billige Kopie davon. Also ich  
159 finde es viel spannender und wichtiger, wenn man aus sich selber das Beste macht.

160 I: Und was tust du um dich wohl zu fühlen?

161 B: Ja eben Sport. Yoga. Da gehört auch Meditation dazu. Ich schaue, dass ich ausreichend  
162 Schlaf bekomme, was auch nicht immer so leicht ist bei mir. Dann natürlich auch das Essen,  
163 weil ich weiß, wie es ist, wenn man seinem Körper gar nichts gibt, von dem her, ist essen auch  
164 sicher ein zentraler Punkt und immer noch etwas an dem ich arbeite. Und ich die Beziehungen  
165 generell zu Menschen. Wird auch oft vergessen in dieser ganzen Konsumgesellschaft. Das ist

166 oft einmal viel mehr Wert ist oder viel wichtiger ist, ein gutes Gespräch oder ein Lächeln das  
167 man mit wem austauscht, das kann einem viel mehr geben als ein schönes Bild irgendwo im  
168 Internet.

169 I: Ja. Und was würdest du sagen, tust du um gut auszusehen?

170 B: Ja natürlich Körperpflege, weil ungepflegt ist nicht sexy. Und Sport. Und rundherum  
171 eigentlich auf mich achten.

172 I: Ok. Was glaubst du, wie wollen anderen junge Frauen ausschauen?

173 B: Schwierig. Ich glaube schon, dass eben durch diese Medien so Idealbilder vorgelegt werden  
174 und es für viele einfach schwierig ist. Also dünn, sportlich, sehr beweglich, braun gebrannt  
175 {seufzt} Ja, makellos teilweise. {.} Eigentlich ist es, Großteil es, find ich es schon ein bisschen  
176 unrealistisch. Grade in der Pubertät, wenn einem dann das so vorgezeigt wird, wie andere  
177 ausschauen und man weiß es ja oft nicht, mit Photoshop und so, wie viel wirklich echt ist. Das  
178 ist auch zu hinterfragen. Wundervolle Filter, die man mittlerweile auch schon selber ganz gut  
179 einstellen kann man Handy. Da kann man schon auch viel kaschieren.

180 {Störung: eine Frau öffnet die Tür des Gruppenraumes in der Publizistik Bibliothek und fragt,  
181 ob wir ein bestimmtes Buch aus der Bibliothek ausgeliehen haben}

182 I: Und was glaubst du was verspricht man sich von diesem guten Aussehen, warum möchte  
183 man das?

184 B: Glück, Erfolg, geliebt werden, bewundert werden. So.

185 I: Ok. Dann würde ich dir jetzt mal einen Blogpost zeigen. Und kannst du den einfach mal lesen,  
186 bitte.

187 {Interviewpartnerin liest Blog-Post}

188 I: Was hältst du von dem Post?

189 B: Ja, also eigentlich voll klassisch, was halt grad so kursiert. Ich find das ist nicht schlecht  
190 gemacht, also. Bis auf die Bilder. Das ist genau sowas, wo es mir die Haare aufstellt. Das schaut  
191 schon sehr, weiß ich nicht, nicht mehr so wirklich natürlich aus. Ansonsten was sie an Tipps  
192 gegeben hat, ist voll ok. Ja. Aber es ist jetzt absolut nichts, wo ich sage hey, muss ich mir jetzt  
193 unbedingt jede Woche reinziehen, weil solche gibt es mittlerweile wie Sand am Meer.

194 I: Könntest du dir vorstellen, selber so etwas Ähnliches zu posten?

195 B: Ähnlich ja vielleicht. Würde auch irgendwie gut passen, ich habe mich lange damit  
196 beschäftigt und wollte auch schon bloggen anfangen. Aber ich bin bisher noch nicht, weil  
197 genau sowas will ich nicht machen, weil das ist mir schon zu 0815.

198 I: Ok.

199 B: Ich bin eben bisher noch nicht dahin gekommen, dass ich sage, das jetzt diese eine  
200 Besonderheit wo ich gerne bloggen würde, weil sowas gibt es schon genug.

201 I: Wie fühlst du dich in deinem Körper, wenn du sowas liest?

202 B: Ich fange überlegen an, wegen meiner Cellulite jetzt zum Beispiel. Cellulite ist auch so  
203 Thema, das ich einfach übertrieben finde. Ich habe tatsächlich noch keinen Mann  
204 kennengelernt, der sich da über das wirklich aufgeregt hätte. {.} Ja, ich glaube man fängt schon  
205 an sich selber, man fängt überlegen an. Wie's bei sich selber ausschaut.

206 I: Das heißt, glaubst du, dass man sich auch vergleicht?

207 B: Ja, vor allem dann mit solchen Bildern noch dazu. Weil, wenn sie dann schreibt, mit ihren  
208 ein, zwei Dellen, ich mein Hallo. Witzlos.

209 I: Und mit was genau würde man sich vergleichen?

210 B: Ja, ich glaub schon in erster Linie mit den Bildern. Weil der Mensch ist ganz stark visuell und  
211 geschrieben, hat sie ja hauptsächlich die Tipps. Sicher, die Bilder.

212 I: Gibt es irgendwas, was du gern machen würdest, nachdem du sowas gelesen hast?

213 B: {.} Ich habe mir schon kurz überlegt, ob irgend ein Tipp für mich auch nützlich, sinnvoll wäre.  
214 Aber, jetzt grad konkret könnte ich nicht sagen, dass tue ich jetzt dann. {.} Aber weil ich einfach  
215 auch so recht zufrieden bin. Ich glaub, wenn ich jetzt echt mit meiner Cellulite Probleme hätte,  
216 dann würde ich das sicher ausprobieren.

217 I: Was glaubst du, was fühlen andere Frauen, wenn sie sowas lesen? Also Frauen, die sich auch  
218 für Fitness und gesunden Lebensstil interessieren.

219 B: Ich glaube schon, dass sich viele da angesprochen fühlen. Und zum einen ist es sicher, des  
220 ah ja, anderen geht es auch so. Und dann probiert man halt alles mögliche aus, wobei die  
221 Tipps, teilweise so Maximalkrafttraining würde ich jetzt nicht gerade jedem empfehlen. Ja.  
222 Sicher. Das kann eine Motivation sein.

223 I: Ja und glaubst du, dass es auch etwas mit dem Körpergefühl macht?

224 B: Ja, ich mein so wie es mir jetzt gegangen ist. So dass ich eigentlich automatisch mal  
225 überlegen anfangen, habe Cellulite, ist es wirklich so schlimm, dass ich da jetzt auch sofort  
226 etwas dagegen machen muss. Ich finde mittlerweile nicht mehr, aber sicher, wenn ich mich  
227 noch weniger damit beschäftigt hätte, würde es vielleicht schon so sein, wie sie sagt,  
228 {Schrecklaut} Ich habe Cellulite, ich muss jetzt was machen. Obwohl das eigentlich echt, bitte.  
229 Cellulite. Das ist ja nicht tragisch.

230 I: Ja, welche Gedanken macht man sich da. Du hast es schon ein bisschen genannt.

231 B: Ja, man fängt vielleicht an sich zweifeln an. Da werden irgendwie Probleme kreiert, die ja  
232 eigentlich gar keine sind. Weil Cellulite ist kein gesundheitliches Problem. Es ist auch was  
233 andere, wenn ich jetzt starke Krampfadern habe, wo dann wirklich was sein kann. Aber von  
234 einer Cellulite ist ja noch keiner gestorben. Also, ist schon auch zu hinterfragen, ist das jetzt  
235 wirklich ein Thema, das einen beschäftigen sollte?

236 I: Glaubst, dass das auch irgendwie, das Verhalten von Frauen beeinflussen kann, wenn sie  
237 sowas lesen?

238 B: Ja, sicher.

239 I: Und wie?

240 B: Naja, eben mal die Tipps da machen. Wobei die ja noch ganz ok sind. Nur, wer weiß, welche  
241 Supplements man dann so reinhaut. Ist auch kritisch zu betrachten. {.} Sich einfach vermehrt  
242 mit seinem Körper, aber auf negative Art und Weise beschäftigen. Das schaut noch nicht ideal  
243 aus und das auch noch nicht. Statt dass man halt eigentlich froh ist, wenn man einen gesunden  
244 Körper hat und alles machen kann. Ob da jetzt eine Cellulitedelle mehr oder weniger ist, ja  
245 mei.

246 I: Ok. Dann würde ich dir gerne noch einen Post zeigen.

247 {Interviewpartnerin liest Post, regt sich während dem Lesen über Rechtschreibfehler auf}

248 I: Was hältst du von dem Post?

249 B: Ja, sowas gefällt mir, sowas würde ich mir eher anschauen, würde ich eher lesen.  
250 I: Könntest du dir auch vorstellen, sowas selber zu posten, sowas Ähnliches?  
251 B: Ja.  
252 I: Und warum?  
253 B: Weil es einfach was tiefer, weil es ein tieferes Thema ist. Das ist jetzt nicht nur so  
254 oberflächlich mit dem Aussehen zu tun hat. Sondern auch wirklich mit dem Umgang mit mir  
255 selber.  
256 I: Ok. Wie fühlst du dich in deinem Körper, nachdem du das gelesen hast?  
257 B: Also über mein Körpergefühl, habe ich jetzt nicht wirklich nachgedacht.  
258 I: Und machst du dir irgendwelche Gedanken über deinen Körper, wenn du sowas liest?  
259 B: Weniger, über meinen Körper, als wie, was ich halt so für mich tue und was das Thema für  
260 mich bedeutet. Und ich arbeite da ja jetzt schon echt lange daran.  
261 I: Vergleichst du dich auch mit der Bloggerin?  
262 B: Nein, in diesem Fall nicht.  
263 I: Würdest du irgendwas gern tun, nachdem du das gelesen hast. Inspiriert dich das auf  
264 irgendeine Weise, oder?  
265 B: Ich gehe meinen Weg weiter, weil diese Themen wie Selbstliebe bei mir eigentlich  
266 permanent, immer wieder auftauchen, es ist jetzt nicht so, dass ich jetzt Heim gehe und  
267 irgendwas ad hock tun will, nein. Aber weitermachen, so wie ich jetzt unterwegs bin, es hat  
268 mich schon irgendwie bestärkt.  
269 I: Und wie glaubst du fühlen sich anderen Frauen in ihrem Körper, wenn sie sowas lesen?  
270 B: Ich denke so ein Post hat eher positive Auswirkungen auf das Körpergefühl und auf die  
271 Beschäftigung mit sich selber. Also jetzt nicht irgendwelche Idealvorstellungen, die da  
272 transportiert werden, sondern sowas finde ich ok.  
273 I: Und was glaubst du, welche Gedanken könnten sie sich denn da machen, wenn sie sowas  
274 lesen. Frauen die sich auch für Fitness und gesunden Lebensstil interessieren.  
275 B: Ja, eben das was sie da angesprochen hat. Ob man sich selber, ob man seinen Körper liebt  
276 und wie man damit umgeht.  
277 I: Ok. Magst du noch irgendwas abschließend sagen oder ergänzen. Sonst sind wir fertig.  
278 B: Nein, ich habe es interessant gefunden, das einmal so zu reflektieren. Selber über meinen  
279 Umgang damit nachzudenken. Das wird mich wahrscheinlich noch beschäftigen.  
280 I: Cool, schön!  
281 B: Ja, super Thema, super interessant.  
282 I: Danke! Danke, dass du mitgemacht hast.  
283 B: Ja, sehr gerne

## Interview 2

- 1 I: So ich leg's mal so zu dir her. Ok. Meine erste Frage wäre: welche Rolle spielt ein gesunder  
2 Lebensstil - also Ernährung und Fitness in deinem Leben?
- 3 B2: Also ohne Punkte. Keine Bewertung eins bis fünf?
- 4 I: Nein, keine Bewertung. Du kannst einfach erzählen.
- 5 B2: Ja, theoretisch ne sehr große. Praktisch schaffe ich es leider nicht. {lacht} Derzeit fehlt die  
6 Motivation, oder die Disziplin keine Ahnung. Aber eigentlich, eigentlich eine sehr große.
- 7 I: Ok. Und was bedeutet ein gesunder Lebensstil für dich? Also wie würdest du das definieren  
8 für dich? Was macht das für dich aus?
- 9 B2: Ausreichend Bewegung, viel Natur. Generell für draußen sein. Nicht nur zu Hause vor dem  
10 Bildschirm sitzen. Bewegung, Natur, ja und gesundes Essen. Ausgewogenes Essen, sagen wir  
11 so.
- 12 I: Du liest ja auch gerne Healthy Lifestyle und Fitness Blogs. Kannst du dich da noch erinnern,  
13 wie du dazu gekommen bist, oder gab es da irgendeinen Anlass, oder?
- 14 B2: Boah. Na, wenn es jetzt nur um die Blogs geht, da bin ich über Facebook gekommen. Aber  
15 so generell so Healthy Lifestyle Sachen lesen, {.} das ist lange her. So die ganzen Zeitschriften  
16 wie woman's health und shape und so, ich glaube die habe ich dann einfach irgendwann  
17 einmal in der Trafik gesehen in der Pubertät {lacht}, also vor 15 Jahren. Und dann halt immer  
18 die Zeitschriften gekauft, jetzt im Internet, Facebook und Instagram und so weiter.
- 19 I: Und du hast gerade gesagt, die Blogs eher über Facebook. Wie genau, ist das gegangen?
- 20 B2: Ja, wenn jemand eine Werbung gemacht hat für irgendwen.
- 21 I: Ok, dann hast du das auf Facebook gesehen und bist dann auf den Blog oder wie?
- 22 B2: Genau, ja. Wobei ich nach wie vor eher weniger Blog, mehr alles was ich halt so find.
- 23 I: Ok. Und warum würdest du sagen, liest solche Blogs gern?
- 24 B2: Eigentlich damit ich Infos bekomme. Über Ernährung, Bewegung und so weiter.  
25 Andererseits auch wegen MOTIVATION. {lacht} Weil wenn man so liest, gibt das einem schon  
26 viel Motivation. Halt für den Moment lang, leider hält das bei mir nur nicht lange an.
- 27 I: Und in welche Richtung Motivation? Eher was jetzt Essen angeht oder Bewegung?
- 28 B2: Beides. Hauptsächlich Bewegung, wie man richtig Übungen macht. Also die richtige  
29 Technik zum Beispiel. Und überhaupt, dass man mal laufen geht. Und Ernährungstipps,  
30 Rezepte und so.
- 31 I: Und lässt du dich da auch inspirieren, also hast du da schon mal irgendwas nachgemacht  
32 von einem Blog oder so? Kannst du dich da erinnern.
- 33 B2: Ich habe mir schon einiges kopiert. {lacht} Aber richtig nachgemacht, glaub ich noch nicht  
34 so. {.} Nein, aus Blogs nicht.
- 35 I: Ok. Und sportmäßig auch nicht?
- 36 B2: Nur so Gymnastikübungen. Das schon.
- 37 I: Ok, das schon. Wie entscheidest du, ob dir ein Blog oder eine Bloggerin gefällt?
- 38 B2: Ja, im ersten Moment die Fotos. {lacht} Ob sie sympathisch oder er, motivierend rüber  
39 kommt.
- 40 Ja und dann, dann lese ich den Text und je nachdem wie ansprechend es ist und wie viele neue  
41 Infos es gibt.

42 I: Ja, ok. Also das heißt „neue Infos“ Sachen, die du davor noch nie gehört hast, oder Trends  
43 oder so?

44 B2: Trends eher weniger. Neue Info Sachen, die ich halt noch nicht gehört oder gewusst habe,  
45 neue Studienergebnisse, wenn irgendwas erforscht wird. Sowas.

46 I: Wie wichtig ist dir Meinung von Bloggerinnen?

47 B2: Boah, puh. {.} Ich würde sagen mittelmäßig. Wichtiger ist mir dann, kommt halt drauf an.  
48 Wenn die jetzt eine Ausbildung haben, eine Fitness Ausbildung oder eben im medizinischen  
49 Bereich, dann ist sie mir sehr wichtig. Wenn sie jetzt nur so Möchtegern sind oder halt Laien  
50 sind, Hobbysportler, dann klär ich das schon gerne ab mit Leute, die in der Apotheke arbeiten  
51 oder die Trainerausbildung haben.

52 I: Und was würdest du sagen, wieviel Glaubwürdigkeit, kann man so Bloggerinnen so  
53 zuschreiben, so generell?

54 B2: Ja, kommt immer darauf an. {lacht} {.} Glaubwürdigkeit vom Inhalt, Wissen was sie  
55 weitergeben, oder wie aktiv oder wie gesund sie jetzt auch leben?

56 I: Nein, ich hätte es jetzt eher auf das Wissen bezogen.

57 B2: Boah, puh {.} das kann ich nicht beantworten. Wenn sie eine Ausbildung haben dann sehr,  
58 aber viele machen ja einfach nur, schreiben sie halt was sie im nächsten Heft gelesen haben.  
59 Also ich würde sagen. Schwierig. {.} Von Punkten, eins bis zehn hätte ich gesagt, sieben, acht.

60 I: Ok. Denke einmal an deine liebste Bloggerin, du musst sie jetzt gar nicht nennen. Oder eine  
61 deiner liebsten. Was magst du an ihr? Oder was bewunderst du an ihr?

62 B2: Den Spaß an der Bewegung. {lacht}

63 I: Das heißt, bei dir ist das nicht so, oder?

64 B2: Wenn ich es mache, schon. Aber dass ich es einmal mache.

65 I: Ok, die Überwindung.

66 B2: Ja, also so Wander-Bloggerin, wenn die Fotos postet, dann denke ich mir, ja so schön, die  
67 hat so viel Spaß da oben. Oder dieses Gefühl der Freiheit, so. Das bewundere ich.

68 I: Ja. Dann würde ich dir gern ein paar Fragen, über deine Beziehung zu deinem Körper stellen.  
69 Kannst du einfach mal erzählen, wie du dich in deinem Körper fühlst, was du an dir magst, was  
70 du vielleicht nicht so gern magst. Einfach mal erzählen.

71 B2: Fühlen tue ich mich SCHLECHT. {lacht} Ich generiere mich, weil ich halt so dick bin.  
72 {lacht} Was ich mag? Meine Füße mag ich. {lacht} Generell meine Beine {lacht}. Da habe ich  
73 zumindest etwas gefunden. {lacht}

74 I: Ok. Wie wichtig ist dir dein Aussehen?

75 B2: Sehr. {Hund bellt, Interviewpartnerin steht von ihrem Sessel auf und gibt ihm ein Leckerli}  
76 Darum generiere ich mich vermutlich umso mehr, weil es mir eigentlich so wichtig ist und ich  
77 nicht richtig daran arbeite.

78 I: Und was würdest du sagen, was tust du um gut auszusehen?

79 B2: {seufzt} Schminken. Das ist das einzige was ich regelmäßig tue. Ja und ansonsten, ja ich  
80 schaff es tageweise mich viel zu bewegen und mich gesund zu ernähren und dann kommen  
81 wieder so Einbrüche.

82 I: Und was würdest du sagen, tust du um dich wohl zu fühlen?

83 B2: Boah {.} Im Sinne von Bewegung und so, oder?

84 I: Generell, wie du es interpretierst.

85 B2: Generell Wohlbefinden, ja draußen, mit dem Hund draußen sein. Und im Sinne von  
86 Bewegung und so, wirklich tagelang dran bleiben an Bewegung und gesunder Ernährung.

87 I: Und wenn du Bewegung machst, wie schaut das dann aus? Und wie oft ist das ca.? Wenn  
88 du gerade, du hast ja eben auch einen Hund, der Hund will ja auch raus.

89 B2: Ja, ja. Aber das zähle ich nicht wirklich zu Bewegung, das sind halt. {.} Wenn das zu  
90 Bewegung zählt, dann ist es schon viel, weil wir doch zwei Stunden am Tag unterwegs sind.

91 I: Das ist doch viel. {lacht}

92 B2: Aber das ist ja gehen. Gemütliches gehen. Und draußen herumlungern.

93 I: Ok, ja.

94 B2: Bewegung jetzt im Sinne von Sport {seufzt} {.} im Schnitt derzeit einmal pro Woche. Halt  
95 meistens laufen oder ich habe auch mit einer Fitnesstrainerin Kontakt. Ich habe auch einen  
96 Krafttrainingsplan. Also der Durchschnitt ist derzeit einmal pro Woche. Was ich gerne machen  
97 würde und was zeitweise auch klappt, ist halt wirklich zwei drei Mal die Woche laufen und  
98 drei Mal diese Kraftübungen, die sie mir aufgegeben hat.

99 I: Ok. Und wie würdest du sagen, wie ernährst du dich? Hast du eine bestimmte  
100 Ernährungsform, oder?

101 B2: Ernährung Mischkost. Ich lege schon Wert auf Fleisch. Erstens weil es mir schmeckt und  
102 weil ich glaube es ist auch wichtig für den Körper. {lacht} Aber halt schon Bio Fleisch. Tierwohl,  
103 wo es dem Tier gut geht. Das ist halt schon sehr wichtig, auch für MICH jetzt, also als Mensch,  
104 damit ich mehr gesunde Nährstoffe zu mir nehme. Aber ansonsten gemischt. Also, vielleicht  
105 Kohlenhydrate reduzieren für den Gewichtsverlust. Ja. Ausgewogenheit.

106 I: Was glaubst du, wie möchten andere Frauen gerne aussehen?

107 B2: Ich glaube das wandelt sich jetzt. {lacht} Von dem Size Zero zum mehr durchtrainierten  
108 Körper. Derzeit glaube ich schon, dass auch sehr viele sehr gerne sehr dünn sind, aber in den  
109 nächsten paar Jahren wird sich das glaube ich noch wandeln.

110 I: Und wie kommst du darauf?

111 B2: Vielleicht eben durch die ganzen Blogs. {lacht} Kann sein, kann auch sein, dass das nur  
112 meine Meinung ist, aber das habe ich mir so gedacht. Früher wollten halt alle nur abnehmen,  
113 nur noch möglichst wenig essen und jetzt halt informieren sich schon viele und schreiben auch  
114 viele über Muskelaufbau und so. Oder ich bilde mir das auch ein, dass das viele schreiben,  
115 vielleicht suche ich es auch derzeit jetzt mehr. Weiß ich nicht. {lacht}

116 I: Ja. Wie würdest du gerne aussehen? Hast du da auch irgendeine Vorstellung, oder?

117 B2: JA, NATÜRLICH {lacht}.

118 I: Wie schaut die aus?

119 B2: Ja, durchtrainiert. Also schon deutlich zarter wie jetzt, aber halt auch nicht muskolös, aber  
120 fit.

121 I: Ok. So. Ja, dann würde ich dir gerne noch einen Blogpost zeigen.

122 {Interviewpartnerin liest Blogpost. Sie fragt zwischendurch ob sie sich mehrere Artikel lesen  
123 soll, ich sage ihr dann, dass nur der eine Post reicht}

124 I: Ja. Was hältst du von dem Post?

125 B2: Ja, einfach. Also man merkt, dass sie jung ist. {.} Sie hat auch geschrieben sie ist in  
126 Ausbildung zu Personal Trainerin, aber ich glaube das ist halt so ein Fall, wo sie noch nicht so  
127 viel, jetzt wissenschaftlich, gelernt hat. Ich glaube es stimmt zwar alles, glaube ich, soweit ich  
128 informiert bin {lacht}, aber halt alles einfach geschrieben, was man so aus dem Internet und  
129 aus Heften rauspicken kann.

130 I: Könntest du dir vorstellen, selbst so etwas Ähnliches zu posten?

131 B2: Puh {.} das Thema nicht, nein.

132 I: Und warum?

133 {Hund bellt laut und knurrt}

134 B2: Weil es mich nicht beschäftigt, weiß ich nicht. Was echt cool ist bei mir {lacht}, ich habe ja  
135 vorher gesagt ich mag meine Beine, ich kann noch zu dick sein, ich habe keine Cellulite. {lacht}  
136 Also damit habe ich mich noch nie wirklich beschäftigt.

137 I: Ok. Dann würde ich dir jetzt ein paar Fragen zu deinem eigenen Körper oder wie dein Körper  
138 beeinflusst wird durch Medien oder jetzt durch diesen Post, stellen. Wie fühlst du dich denn  
139 in deinem Körper, wenn du sowas liest?

140 B2: Durch den jetzigen nicht beeinflusst.

141 I: Nicht, ok.

142 B2: Also kurz, wo habe ich nachgedacht? {.} Wegen dieser Supplements habe ich mir gedacht,  
143 google ich mal informiere mich mal näher.

144 I: Ja ok. Aber sonst gar nicht, fühlst du dich gar nicht in Bezug auf deinen Körper?

145 B2: Nein. Und generell Sport, ob Sport jetzt wirklich so toll ist. Also Wunder wirkt bei Cellulite  
146 Sport glaube ich nicht. {lacht}

147 I: Ja, ok. Dann würde ich dich jetzt fragen im Vergleich. Wie glaubst du, ist es bei anderen  
148 Frauen. Glaubst du andere Frauen könnten sich da beeinflusst fühlen. Oder wie glaubst du  
149 fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn so sowas lesen.

150 B2: {holt tief Luft} {.} Kommt immer darauf an. {lacht} Ob es jetzt das erste ist was sie lesen,  
151 oder ob sie schon sehr belesen sind bei diesem Thema. Wenn es das erste ist, fühlen sie sich  
152 wahrscheinlich erleichtert, ‚ach so ein schlankes Mädels hat auch Probleme‘. {.} Ja, wenn sie  
153 schon belesener sind, dann halt so nix neues und halt einfach geschrieben. Ich glaube, nicht  
154 sehr MOTIVIEREND geschrieben. Da gibt es andere die motivieren mehr.

155 I: Und wieso?

156 B2: Das ist eben eher so informativ. Also eine Wissensseite.

157 I: Was glaubst du welche Gedanken könnten sich denn andere Frauen machen, wenn sie das  
158 lesen?

159 B2: Ja, wahrscheinlich. Ernährung, dass sie Salz weglassen und dafür umso mehr Vitamin C  
160 und Zink und Kieselerde essen.

161 I: Ja. Glaubst du, dass das wirklich auch ihr Verhalten beeinflussen könnte, in Bezug auf  
162 Ernährung und Fitness. Kurzfristig wahrscheinlich.

163 {Hund springt mich an. Ich sage, magst du raus oder wie, gell?}

164 I: Kurzfristig?

165 B2: Kurzfristig.

166 I: Ja. Was glaubst du könnten sie dann machen?

167 B2: Salz weglassen. {lacht} Nix mehr extra salzen.  
168 I: Ok. Ja, glaubst du es könnte passieren, dass sie sich mit der Bloggerin auch vergleichen?  
169 B2: Das schon. Ja, oh ja. Ich habe gerade überlegt, ob ich mich vergleiche, ich denke mir immer  
170 ‚ja so will ich ausschauen‘, also ich vergleiche mich schon auch.  
171 I: Ja?  
172 B2: Oh ja, vergleichen tut sich jeder.  
173 I: Das heißt, du denkst dir schon auch, ich würde auch gern so ausschauen. Wenn das Bild jetzt  
174 siehst?  
175 B2: Noch bevor ich den Text gelesen habe, habe ich das gesehen und gedacht, ‚oh das will ich  
176 auch‘.  
177 I: Ok. Und glaubst du, dass es anderen Frauen genauso geht?  
178 B2: Ja.  
179 I: Dann würde ich dir gerne noch einen Post zeigen.  
180 {Interviewpartnerin liest Post}  
181 I: Und was hältst du von diesem Post?  
182 B2: Das ist gut, weil sie eben wie sie auch geschrieben hat, nicht nur den Fitnessboom nach  
183 außen tragen möchte, sondern auch Selbstliebe und so. {lacht} Und das ist ein bisschen  
184 erleichternd, jetzt fühle ich mich erleichtert. {lacht} Weil JA, sie hat RECHT, daran sollte ich  
185 eigentlich auch arbeiten.  
186 I: Könntest du dir selbst vorstellen, so etwas Ähnliches zu posten?  
187 B2: {.} Bevor ich das gelesen habe, habe ich nicht darüber nachgedacht, aber jetzt, wo ich das  
188 gelesen habe, ja. {.} Auf alle Fälle mehr, als das Cellulite-Thema. {.} Vielleicht auch eben, weil  
189 Cellulite überall seit Jahren, Jahrzehnten behandelt wird, und das ist doch eher, na schon noch,  
190 aber nicht so extrem wie Cellulite.  
191 I: Wie das jetzt in Bezug auf Beeinflussung. Wie fühlst du dich in deinem Körper, wenn du  
192 sowas liest?  
193 B2: Besser. {lacht laut} Wenn ich so darüber nachdenke, besser ja. {lacht}  
194 I: Und welche Gedanken kommen dir in Bezug auf deinen Körper, wenn du das liest?  
195 B2: Das ich mehr das schätzen muss was ich habe. Mich mehr auf die positiven Dinge  
196 konzentrieren soll. Sollte. Als auf die negativen Seiten.  
197 I: Und vergleichst du dich auch mit der Bloggerin?  
198 B2: Nein {.} Ah naja, als die Spontanantwort war jetzt nein, aber oh ja ich habe mir schon auch  
199 die Figur angeschaut. {lacht}  
200 I: Hast du schon auch angeschaut {lacht} Macht man automatisch.  
201 B2: Gib es irgendwas was du gern tun würdest, nachdem du den Post jetzt gelesen hast?  
202 I: Ihn weiterlesen. {lacht}  
203 B2: Weiterlesen, ok.  
204 I: Ok. Und jetzt würde ich dich wieder fragen in Bezug auf andere Frauen. Wie glaubst du  
205 fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie sowas lesen?  
206 B2: Das ist voll schwer, sich in jemanden anderen reinzuversetzen. Ich glaube teils, teils.  
207 Manche werden denken ‚die hat ja keine Ahnung, die weiß ja gar nichts. Sie kann über

208 Selbstliebe reden, wenn sie so gut ausschaut' glaube ich, dass manche denken. Und manche  
209 dann halt auch wieder {.} ,ja, sie hat recht, man muss sich selbst lieben {lacht} und schätzen.'  
210 I: Also, dass das so zwiegestalten ist. Und was glaubst du, welche Gedanken könnten sie sich  
211 machen, während sie das lesen {.} in Bezug auf ihren Körper?  
212 B2: Auch zwiegespalten, manche halt „ich kann mich nicht lieben, wenn ich so ausschau“ und  
213 manche werden versuchen sich zu lieben.  
214 I: Also meinst du, dass es auch ein Ansporn sein kann, sich mit dem Thema zu beschäftigen?  
215 B2: Teilweise sicher, ja.  
216 I: Und glaubst du, dass andere Frauen sich mit der Bloggerin vergleichen?  
217 B2: Ich glaube schon, weniger als mit der ersten, die jetzt wirklich rein über den Körper  
218 schreibt.  
219 I: Warum?  
220 B2: Weil es bei der ersten wirklich rein um Körper und Aussehen gegangen ist. Wobei im  
221 Unterbewusstsein glaube ich, dass sich die meisten Frauen auch mit der vergleichen.  
222 I: Und glaubst du, dass andere Frauen auch das Bedürfnis haben könnten irgendwas zu tun,  
223 nachdem sie das gelesen haben oder das es ihr Verhalten irgendwie beeinflussen könnte?  
224 B2: Im Sinne jetzt Bewegung und Essen oder wie?  
225 I: Ja, generell. Auch in Bezug auf Bewegung und Essen.  
226 B2: Boah, das ist echt schwer sich in andere hineinzusetzen. {.} Ich glaube nicht so viele,  
227 schon einige, aber ich glaube, dass sich da nicht so viele dann damit beschäftigen, weil es eben  
228 dann nicht primär um den Körper geht und viele dann halt gar nicht weiterdenken, dass  
229 Selbstliebe auch sehr viel mit dem Körper zu tun hat. Oder denken sie sich? Ich weiß nicht, im  
230 ersten Moment hätte ich gedacht, sie beschäftigen sich da nicht weiter, lesen das ,aha ja, ja',  
231 aber es geht nicht um Körper, sie denken nicht weiter.  
232 I: Jetzt muss ich grad überlegen, habe ich noch was vergessen. Ich habe nämlich ein Blatt  
233 vergessen. {.} Ich glaube das war es eigentlich. Magst du noch irgendwas sagen oder ergänzen,  
234 was du vorher gesagt hast oder keine Ahnung.  
235 B2: Glaube nicht. {lacht} Da fällt mir spontan nichts ein. Es kann aber sein, dass mir dann  
236 morgen einiges einfällt.  
237 I: Ja, passt schon. Super, dank

### Interview 3

1 I: Ok, dann wäre meine erste Frage an dich, welche Rolle spielt denn ein gesunder Lebensstil,  
2 also Ernährung und Fitness, in deinem Leben?

3 B3: Also Sport allgemein spielt schon seit meiner Kindheit eigentlich eine große Rolle in  
4 meinem Leben, weil mein Papa Tennistrainer ist und irgendwie ja, habe ich schon seit meiner  
5 Kindheit viel Sport gemacht, meine ganze Familie ist sehr sportlich. Ich habe eigentlich aber  
6 immer nur Tennis gespielt mein ganzes Leben lang schon seit ich drei bin und erst ja, als diese  
7 ganze Instagram und alles eben begonnen hat, also eben mit den Healthy Fitness Blogs und  
8 Instagram Accounts habe ich eigentlich angefangen mich da auch mehr zu interessieren für  
9 gesunde Ernährung und für Sport und das war als ich vielleicht 12 war. Und ja, da habe ich  
10 eigentlich angefangen so auch mehr andere Sportarten auszuprobieren also vielleicht Laufen  
11 zu gehen oder ins Fitnessstudio zu gehen und auch mich mehr mit meiner Ernährung  
12 auseinandersetzen, weil bis dahin hat eigentlich nur meine Mama oder so für mich gekocht  
13 und ich habe mir kein Kopf darüber gemacht, aber ja. {.} Aber wie gesagt, hat Sport schon  
14 immer eine große Rolle in meinem Leben gespielt.

15 I: Und was machst du jetzt momentan für einen Sport?

16 B3: Also Tennis spiele ich immer noch nach wie vor, aber ein bisschen weniger als früher. Weil  
17 früher habe ich irgendwie gestrebt, dass ich halt Profi-Tennisspieler werde, jetzt dieser Traum  
18 eigentlich irgendwie aufgegeben, also es ist nicht ganz real sagen wir mal. Und jetzt mache ich  
19 eher Sport für Spaß und damit ich einfach gesund und fit bleibe und deswegen gehe ich ins  
20 Fitness Studio. Jetzt wo es wärmer wird gehe ich eben auch draußen laufen oder mache ich  
21 boxen auch noch. Und ja. Ansonsten versuche ich einfach in meinem Alltag auch aktiv zu  
22 bleiben also viel spazieren zu gehen, wenn ich die Möglichkeit habe eben zu Fuß zu gehen,  
23 dann nutze ich das auch und gehe zu Fuß.

24 I: Ok. Und wie ernährst du dich? Hast du da auch eine spezielle Ernährungsform oder sowas?

25 B3: Also ich habe eigentlich sehr, sehr viel ausprobiert und in der ganzen Zeit und im Endeffekt  
26 bin ich zur veganen Ernährung gekommen, weil es für mich am meisten passt. Ich habe mich  
27 einfach von Anfang an damit wohlfühlt, weil ich auch Laktoseintoleranz bin und dadurch  
28 bin ich dazu eigentlich gekommen, wobei ich früher sehr, sehr viel Fleisch gegessen habe. Es  
29 hat eigentlich mit der ernährungstechnischen Seite angefangen, aber dann mit der Zeit habe  
30 ich mich auch mit der ethischen und ökologischen Seite von Veganismus auseinandergesetzt  
31 und ich finde einfach das Gesamtpaket von der veganen Ernährung einfach toll und es passt  
32 für mich so. Und vegan bin ich jetzt schon seit eineinhalb Jahren.

33 I: Ok. Und was würdest du sagen, was heißt denn Healthy Lifestyle für dich?

34 B3: Also ich finde, dass man gesunde Ernährung oder allgemein das Ganze nicht  
35 zusammenfassen kann, man kann nicht sagen, ‚du sollst dich so und so ernähren und so und  
36 so viel Sport machen‘ sondern, so dass man sich in seinem Körper einfach wohlfühlt und dass  
37 man damit glücklich ist finde ich. Das ist gesund. Und ja natürlich, wenn man sich wohlfühlt  
38 will man Pizza essen, das ist jetzt was anderes. Aber ich finde einfach so eine Balance {atmet  
39 tief ein} bei der Ernährung auch zwischen ungesund und gesunden, aber ja einfach so, dass  
40 man sich wohlfühlt.

41 I: Und was würdest du sagen, was machst du so um dich wohl zu fühlen, generell?

42 B3: Ja also {seufzt}, ich versuche nicht irgendwie strikt zu sein in meiner Ernährung, also  
43 natürlich versuche ich mich gesund zu ernähren und alles, aber wenn ich mal Lust auf etwas  
44 habe, dann gönne ich mir das auch ab und zu und ich finde, das ist auch richtig so. Das macht  
45 eben das gesunde aus. Also es gibt ja auch so eine Krankheit, die ich weiß jetzt nicht genau  
46 wie sie heißt, aber da ist es so, dass man sich zu gesund ernährt und das finde ich wiederum,  
47 also das ist halt nicht gesund sowas. Ja also ich finde mich glaube ich wohl, wenn ich die  
48 richtige Balance gefunden habe und wenn ich einfach glücklich bin mit dem was ich mache.

49 I: Ok. Und du liest ja gerne Healthy Lifestyle und Fitness Blogs. Kannst du dich da noch  
50 erinnern, wie du dazu gekommen bist, gab es da einen speziellen Anlass oder kannst du dich  
51 da noch erinnern?

52 B3: Also wie gesagt, war es so, ALS ICH ZWÖLF WAR, wo Instagram und so nicht so stark  
53 benutzt wurde wie heute, das ist glaube ich schon eine Weile her und da habe ich eben  
54 angefangen mich irgendwie damit auseinanderzusetzen, ich wollte irgendwas ändern und  
55 {atmet tief ein} da bin ich eben auf Lifestyle Blogs, aber nicht nur auf Lifestyle, sondern ich  
56 habe auch mit Modeblogs und alles begonnen damals zu lesen und {.} ja also ich bin glaube  
57 ich zuerst zu Instagram durch die Blogs gekommen, Instagram hat glaube ich eher noch mit  
58 Instagram Accounts angefangen und dann später habe ich angefangen auch Blogs zu lesen.

59 I: Das heißt, wenn dir eine Instagrammerin gefallen hat, dann hast du auch auf ihren Blog  
60 geschaut?

61 B3: Ja, also wenn derjenige denn einen Blog hatte, es gibt ja auch viele Instagrammer, die  
62 keinen Blog haben.

63 I: Aber ich meine, wenn es eine Bloggerin ist, die auch auf Instagram ist.

64 B3: Ja, also es hat anfangs eher mit Instagram begonnen, würde ich sagen.

65 I: Ok. Und was würdest du sagen, warum liest du solche Blogs gerne?

66 B3: Also am Anfang war es für mich glaube ich auch schwer, also {.} beziehungsweise war es  
67 in der Zeit in der Pubertät, das war glaube ich so in der Zeit, zwölf, dreizehn so in der Zeit wo  
68 jedes Mädchen irgendwie mit ihrem Körperbild kämpft und ja. Das war eine schwere Zeit  
69 glaube ich auch. Und da wollte ich eben auch abnehmen, deswegen habe ich eigentlich  
70 angefangen auch die Blogs zu lesen und später finde ich, dass es so eine Motivation war  
71 vielleicht. Oder auch um zu sehen, was andere machen. Inspirieren. Ja. {.} Also am Anfang war  
72 es eher schwer, andere zu sehen wie sie perfekt ausschauen und wie sie das darstellen und {.}  
73 Ja, aber es war motivierend trotzdem, so dass ich anfangs habe irgendwie meinen Lebensstil  
74 zu ändern.

75 I: Ok. Und würdest du sagen, dass der früher eher ungesund war, dein Lebensstil?

76 B3: Nicht ungesund, schwer zu sagen eigentlich, aber ich glaube früher hatte ich eben eine  
77 bessere Beziehung zum Essen sagen wir mal, weil ich mir eben nicht so viele Gedanken  
78 darüber gemacht habe. Ich glaube je mehr man sich damit beschäftigt und je mehr man dann  
79 vielleicht weiß, was viele Kalorien hat {atmet tief ein} desto mehr achtet man dann drauf und  
80 irgendwie wird auch diese gesunden Lebensstil ungesund, sagen wir mal. Also vor allem, die  
81 Beziehung dazu und ja, früher als ich eben noch so zwölf war oder so oder davor, habe ich mir  
82 halt keine Gedanken darüber gemacht, weil ich nicht so viel darüber gewusst habe. Und Sport  
83 habe ich ja dennoch gemacht, ich habe Tennis gespielt, aber dennoch habe ich mich viel

84 bewegt. Ich habe zwar viel Fleisch gegessen, aber wie gesagt, ich glaube es gibt keine  
85 Definition von gesunde Ernährung, also wenn man glaube ich Fleisch ist, kann man genauso  
86 gesund essen, als wenn man vegan oder vegetarisch isst. {.} Ja, schwer zu sagen, ich glaube  
87 ich war damals, auch gesund und jetzt glaube ich, ja.

88 I: Du hast vorher auch gesagt, das ist schon auch eine Inspiration. Inwiefern kannst du da ein  
89 Beispiel nennen oder irgendeine Erfahrung die du mal gemacht hast, oder?

90 B3: Ich glaube, das war dann in der Zeit wo ich dann angefangen habe auch selber zu bloggen.  
91 Also dass ich mir, wo ich noch nicht so ganz gewusst habe oder noch nicht ganz so da drinnen  
92 war und nicht genau Bescheid gewusst, dann habe ich mir glaube ich auch angeschaut, was  
93 andere machen, wie es andere machen und damit ich da auch irgendwie rein komme und wie  
94 ich es vielleicht auch machen kann, nicht eben ganz nachmachen, aber ein bisschen inspirieren  
95 und schauen wie es andere machen.

96 I: Und lässt du dich auch in Hinblick Fitness und Ernährung inspirieren, also hast du da schon  
97 mal etwas nachgemacht von einem Blog oder so?

98 B3: Was die Ernährung angeht, kann ich jetzt, ja gut sagen, dass ich mich inspirieren lasse, weil  
99 meine vegane Ernährung hat eben vor eineinhalb Jahren im November zirka, da habe ich es  
100 versucht, weil eben unter Bloggern war so eine vegane Challenge für einen Monat und das  
101 habe ich dann ausprobiert und habe eben einen Monat lang vegan gegessen, weil ich die  
102 Challenge halt ausprobieren wollte und das hat mir so getaugt, dass ich dann im Dezember  
103 weiter durchgezogen habe, nur dann am Heiligabend habe ich ganz normal mit der Familie  
104 das normale Essen gegessen, aber ab Jänner dann war ich komplett vegan und das hat  
105 eigentlich schon durch die Blogger angefangen und dann habe ich eben auch ein paar Blogger  
106 persönlich kennengelernt, weil ich halt auch schon ein bisschen Kontakt damit hatte und kam  
107 mit zwei veganen Bloggerinnen auch in Kontakt in persönlichen und ich glaube das hat mich  
108 auch sehr beeinflusst, die zu sehen, wie es ihnen mit dem Essen geht und ja, das alles.

109 I: Ok. Wie wichtig ist dir denn die Meinung von Bloggerinnen?

110 B3: Ich glaube heutzutage ist es schwer ihnen dann auch zu glauben, weil natürlich viele  
111 Blogger sind authentisch und sagen immer ihre Meinung, aber ich glaube auch viele Blogger  
112 werden dafür bezahlt irgendwas zu sagen und wofür sie Werbung machen, deswegen glaube  
113 ich, dass es schwer ist da zu unterscheiden, wann man ihnen glaube kann und wann nicht. Ich  
114 habe schon immer irgendwie versucht mich von Werbungen oder von Bloggern nicht  
115 beeinflussen zu lassen, wenn sie ihre Meinung sagen, aber wenn es Blogger sind, die ich  
116 persönlich kenne oder von denen ich wirklich weiß, dass sie authentisch bleiben und auch  
117 viele Kooperationen zum Beispiel absagen, weil es nicht zu ihnen passt, da ist mir glaube ich  
118 schon die Meinung von ihnen wichtig, oder ja, achte ich auf die Meinung, wenn ich zum  
119 Beispiel irgendeinen Schritt mag oder mir irgendwas kaufe oder keine Ahnung. Dann ja.

120 I: Ok, wie schätzt du denn so die Glaubwürdigkeit und Expertise, du hast das jetzt schon ein  
121 bisschen angeschnitten, wie schätzt du die so ein bei Bloggerinnen?

122 B3: Ja, wie gesagt, ist es glaube ich schwer da zu unterscheiden. Aber ich glaube, da müsste  
123 ich wirklich den und den nennen, wo ich sagen kann, ja denen kann man glauben, weil ich ihn  
124 zum Beispiel persönlich kenne oder weil ich demjenigen schon sehr, sehr lange folge oder von  
125 Anfang an, wo ich weiß, dass er wirklich nur seine Meinung vertritt und wirklich nur Produkte

126 vorstellt, die er auch selber kaufen würde. Weil ich glaube ich nicht, dass viele Blogger wirklich  
127 zum Beispiel Produkte oder Kooperationen annehmen von Produkten, die sie auch wirklich  
128 selber kaufen würden. Das glaube ich ist schwer. Aber ja, wie gesagt, würde ich einfach auf  
129 mich hören, ob ich denen wirklich vertraue oder ob ich da weiß, er eben seine Meinung vertritt  
130 oder ja.

131 I: Ok. Und du liest du eher von Frauen Blogs oder auch viele Männern, weil du vorher ‚er‘  
132 gesagt hast, also wenn ‚er bla bla‘?

133 I: Nein, also ich lese fast nur von Frauen Blogs.

134 I: Ok, und wenn du da mal an eine deiner liebsten Bloggerinnen denkst, du musst sie jetzt gar  
135 nicht nennen, was magst du denn an ihr?

136 B3: Muss überlegen. {.} Also ich glaube, dass was an Fitness Blogs, also was wichtig ist, ist  
137 glaube ich die Stärke der Frau und wirklich Akzeptanz für ihren Körper und für das was man  
138 macht, weil ja {.} weil ja, wie gesagt, kann gesunde Ernährung und Sport alles in eine gesunde  
139 Weise führen und ich glaube, dass öfters die für mich inspirierender sind, die jetzt nicht den  
140 perfekten Körper oder den perfekten gesunden Lifestyle immer führen, sondern eher die, die  
141 Spaß an der Sache haben und die einfach Bewegung für das glücklich sein machen, weil es  
142 ihnen Spaß macht und ja. {.} Und zeigen, dass man glücklich sein kann auch ohne einen  
143 perfekten Körper und ohne einen perfekten gesunden Lifestyle. Also ja, da ist es immer schwer  
144 so dieses gesund zu definieren, weil {.} es ist jetzt schwer mich auszudrücken.

145 I: Das passt schon. Und was würdest du sagen, ist für dich so der Hauptgrund für diesen  
146 Lebensstil? Also für deine Fitness und für deine Ernährung?

147 B3: Also wie gesagt, hat es bei mir zuerst mit dem angefangen, dass ich abnehmen wollte und  
148 mit der Zeit habe ich dann aber irgendwie gemerkt, dass es mir guttut. Also dass ich glücklich  
149 bin, wenn ich mich beweg. Vor allem beim Laufen, ist es abnormal, wie glücklich ich DANACH  
150 bin und auch während dem Laufen wie frei ich mich fühle und wie ich Stress abbaue. Ja, jedes  
151 Mal, wenn es mir einfach schlecht geht, oder wenn es mir zu viel wird in der Schule, dann gehe  
152 ich zum Sport oder gehe ich laufen, weil es unglaublich guttut und weil ich dann wieder total  
153 motiviert und mit Energie mit dem Lernen starten kann und so weiter. {atmet tief ein} Und ja,  
154 weil ich weiß, weil ich mich einfach beim Sport gut fühle und bei der Ernährung, war es glaube  
155 ich so, dass ich oft nicht, die Balance gefunden habe, zwischen ungesundem und gesundem.  
156 Also entweder habe ich eine Weile lang total gesund gegessen, dass ich mir alles verboten  
157 habe und dann waren aber wieder Zeiten wo ich viel zu ungesund gegessen habe, wo ich mich  
158 teilweise schon verfressen habe. Und ich glaube da ist immer die Balance wichtig, dass man  
159 einfach die Balance zwischen gesundem und ungesundem Essen, immer unter  
160 Führungszeichen, findet. Und da habe ich eben die Lösung in der veganen Ernährung  
161 gefunden, weil ich auch wenn es zum Beispiel ungesund ist, sagen wir mal irgendwas mit  
162 Zucker, irgendein Kuchen, dann habe ich trotzdem kein schlechtes Gewissen danach, weil ich  
163 finde, es ist dennoch gesünder als ein normaler, also kein veganer Kuchen. Also das ist für  
164 mich so, die Balance immer.

165 I: So dann würde ich dir gern ein paar Fragen über deine Beziehung zu deinem Körper stellen,  
166 wie fühlst du dich denn in deinem Körper, was magst du an dir, was magst du vielleicht nicht  
167 so gern. Kannst du da einfach mal ein bisschen erzählen.

168 B3: Also ich glaube, das ist so ein schwieriger Bereich bei mir, weil ich eben früher {holt tief  
169 Luft} eher stärker war immer. Also eben noch klein war, mit zwölf, dreizehn und das ist eben  
170 so die Zeit wo jedes Mädchen mit ihrem Körper kämpft oder unzufrieden ist und da habe ich  
171 eben angefangen damit und auch mit dem abnehmen. Ich habe sehr, sehr viel abgenommen.  
172 Bis ich eigentlich in eine Essstörung gerutscht bin. Also es ist glaube ich, ja {.} Was die ganze  
173 Zeit schon für mich immer ein schwieriges Thema. Als ich ein ganz kleines Kind war, ja, da  
174 glaube ich {.} kümmert es niemanden wie er aussieht, da ist man glücklich und lacht und isst  
175 alles, was man will. Und eben den zwölf Jahren, macht man sich dann immer mehr Gedanken  
176 und vergleicht sich mit anderen und will superhübsch ausschauen, perfekt gekleidet sein und  
177 dünn sein und ja. Da habe ich eben begonnen mit dem abnehmen, bis ich so viel abgenommen  
178 habe, dass ich viel zu wenig wog und ja, jetzt habe ich seitdem schon wieder zugenommen,  
179 aber ich bin noch nicht ganz draußen aus der Essstörung. Und ich will das Ganze jetzt auf die  
180 Blogs oder auf Instagram schieben, aber ich glaube, dass es schon eine ganz große Rolle eben  
181 in meiner Krankheit gespielt hat, weil es damit eigentlich begonnen hat. Und ja.

182 I: Und was glaubst du, was passiert da, wenn man sowas anschaut? Also wenn man solche  
183 Blogs liest und wenn man auch die Bilder sieht, oder?

184 B3: Das man glaube ich unzufrieden mit sich selber ist, weil man sieht wie andere jeden Tag  
185 Sport machen oder immer gesund essen und ich merke es bei mir heute noch, wenn ich zum  
186 Beispiel, ich mache sehr, sehr viel Sport, ich mache fast jeden Tag Sport, aber wenn ich jetzt  
187 einen Tag sage, ok heute reicht es wirklich schon, heute mache ich einen Tag Pause, was total  
188 in Ordnung ist, weil ich mein man kann auch nur viermal die Woche Sport machen, was immer  
189 noch total viel ist, aber wenn ich jetzt einen Tag Pause mache und dann auf Instagram Stories  
190 schaue und jemand gerade im Fitness Studio schwitzt, dann bekomme ich schon ein  
191 schlechtes Gewissen, aber ich denke mir, warum, warum ich habe ich jeden Tag bis jetzt Sport  
192 gemacht, jetzt kann ich mir einen Tag Pause gönnen, aber dann sehe ich halt jemanden im  
193 Fitness Studio und bekomme sofort ein schlechtes Gewissen, was total schwachsinnig ist  
194 eigentlich.

195 I: Ok. Was würdest du sagen, wie wichtig ist dir denn dein Aussehen oder wie dein Körper  
196 aussieht?

197 B3: Ich finde es ist, dann wichtig, wenn man sich zu viel damit beschäftigt. Also wenn ich zum  
198 Beispiel, mit Freunden unterwegs bin oder Essen gehe, denke ich überhaupt nicht daran, wie  
199 ich ausschaue oder was ich esse, es ist mir egal, ob es gesund oder ungesund ist, weil ich  
200 einfach in dem Moment lebe und weil ich in dem Moment glücklich bin, aber ich glaube sobald  
201 man beginnt sich zu viel damit auseinanderzusetzen dann wird es einem wichtiger und ja, das  
202 passiert glaube ich, {.} wenn man sie eben zu viel damit auseinandersetzt oder ja. Es ist schwer  
203 auch bei mir, weil ich eben eine Zeit lang eine sehr ungesunde Beziehung dazu hatte, aber es  
204 war mir eigentlich nie wichtig, bis ich eben die zwölf, dreizehn Jahre war, wo es einem eben  
205 anfängt wichtiger zu sein, weil man sich eben mit anderen, ich will es jetzt nicht wieder  
206 wiederholen, aber weil man sich einfach anfängt mit anderen zu vergleichen und in der Zeit  
207 wo ich aber zugenommen habe und wieder mehr Lebensfreude gewonnen habe, habe ich  
208 gemerkt, dass es nicht so wichtig ist, wie andere Sachen. Das es einfach wichtigere Sachen im

209 Leben gibt als das Aussehen und Körper und alles. Aber ich finde man kann immer an sich  
210 arbeiten und ja.

211 I: Und du hast vorher gesagt, dass du dich auch verglichen hast oder manchmal vielleicht  
212 immer noch vergleichst. Mit wem vergleichst du dich da?

213 B3: Also, mit Leuten auf Instagram, als auch oft Leuten, die ich treffe, mit fremden Leuten auf  
214 der Straße, die ich zum Beispiel ‚wow die schaut super aus‘, aber das ist jetzt überhaupt nicht  
215 irgendwie schlecht gemeint, aber ich bewundere einfach diese Person, weil sie total cool  
216 aussieht oder auch oft mit Leuten in meiner Klasse, wenn ich merke, dass sie sich zum  
217 Beispiel anfangen, über Fitness zu unterhalten, dann beginne ich gleich darüber zu denken, ok  
218 die haben jetzt gesagt, die gehen heute ins Fitness Studio, sollte ich heute auch gehen? Oder  
219 ja, also ich glaube eigentlich mit allen rund um mich. Also sowohl auch im Internet genauso  
220 wie in der realen Welt. {.} Und ich glaube das tun wir alle.

221 I: Hast du irgendwie eine Vorstellung davon, wie du gerne ausschauen würdest?

222 B3: Ja, also ich habe mir jetzt vorgenommen, weniger Ausdauer zu machen. Aber mehr Kraft  
223 zu machen und einfach noch mehr bisschen zuzunehmen, weil ich immer noch ziemlich dünn  
224 bin und einfach zunehmen muss und will. Und ich würde aber einfach, ich mein man kann es  
225 so machen, dass man zunimmt, dass man den ganzen Tag auf der Couch sitzt und isst. Aber  
226 auf diese Weise will es nicht nicht. Ich will einfach gesund zunehmen und einfach mehr  
227 Muskeln aufbauen und ich habe jetzt nicht irgendeine Vorstellung wie ich gern {.} ausschauen  
228 würde, wie ein Fitnessmodel auf Instagram, aber ich würde einfach noch ein bisschen mehr  
229 werden und bisschen mehr Muskeln aufbauen und schlanker werden.

230 I: Wie glaubst du denn, wie andere junge Frauen, gerne ausschauen würden? Glaubst du  
231 haben die vielleicht eine Vorstellung?

232 B3: Ich glaube, das kommt darauf an, also vielen Leuten gefällt es zum Beispiel, wenn man  
233 dünn ist, sehr dünn. Aber war ja auch immer dieser Hype, dieses Loch zwischen den Beinen,  
234 zum Beispiel. Das gefällt sehr vielen. Aber dann sind wiederum Frauen, denen mehr Kurven  
235 gefallen und das ist glaube ich jetzt auch so der Trend auch zwischen den Models, dass viele  
236 jetzt auch stärker sind als vor ein paar Jahren und das finde ich auch gut so. Weil ich glaube  
237 nicht, dass es schön ist, wenn man auf dem Laufsteg Models aus Knochen und Haut sieht. Also  
238 ich glaube, das ist ganz unterschiedlich, aber jetzt kommt irgendwie die Zeit wo allen mehr  
239 gefällt. Also mehr Kurven.

240 I: Ich muss noch schnell schauen. Ok. Dann würde ich dir jetzt gerne mal, einen Blogpost  
241 zeigen. Kannst du den bitte mal durchlesen?

242 {Interviewpartnerin liest Blogpost}

243 I: Wie findest du den Post?

244 B3: Also ich finde es schade, dass sie am Ende geschrieben hat, dass man sie kaschieren soll.  
245 Ich finde, also solche Posts findet man glaube ich nicht nur auf Blogs, also habe ich bis jetzt  
246 noch nicht gelesen, aber viel in Zeitschriften eher so, aber ich finde eben schade, dass sie am  
247 Ende geschrieben hat, man soll das kaschieren, weil ich finde, fast jede zweite Frau ist von  
248 Cellulite betroffen und das ist aber etwas wofür man sich NICHT schämen sollte, weil es ist  
249 etwas ganz natürliches. Und ja.

250 I: Und könntest du dir vorstellen, selbst so was Ähnliches zu posten?

251 B3: Nein, leider nicht. Also ich habe, ich meine, mein Blog ist ja auch über gesundes Lebensstil  
252 und Ernährung, aber nicht wirklich in diese Richtung perfekten Körper aufbauen, oder. Ich  
253 sage nicht Leuten wie sie trainieren sollen oder wie sie sich ernähren sollen, sondern ich will  
254 sie eher inspirieren. Also ich schreibe halt sehr viele persönliche Beiträge und auch viele  
255 Beiträge wo ich zum Beispiel Rezepte poste, aber nicht wirklich wo ich sage, ihr solltet mehr  
256 das oder weniger das essen oder so trainieren und ja. Ich finde, das sollte jeder für sich selber  
257 finden, wie es für ihn passt. Man sollte sich eben so wenig wie möglich von anderen  
258 beeinflussen lassen.

259 I: Ok. Dann würde ich dir jetzt gern so ein paar Fragen stellen, wie du das einschätzt, wie du  
260 selber beeinflusst wird, durch solche Blogposts, also jetzt speziell von dem. Wie fühlst du dich  
261 denn in deinem Körper, wenn du sowas Ähnliches liest wie jetzt vorhin?

262 B3: {.} Da ich, ich glaube, ich habe keine Cellulite. Aber ich hatte früher Cellulite gehabt, ganz  
263 leicht, als ich eben, als ich mit den zwölf, dreizehn Jahren mehr Kilo hatte und das war halt das  
264 erste was mir so auffiel und {schnalzt} wo ich mich eben angefangen habe, in meinem Körper  
265 nicht mehr so wohl zu fühlen und wo ich mir dachte, mit dreizehn Jahre, wo ich mir denke, ist  
266 das nicht zu früh und das war halt schon das erste was mich gestört hat. Und ich glaube,  
267 damals wenn ich sowas gelesen hätte, hätte ich auf die Tipps gehört auf jeden Fall. Jetzt ist es  
268 glaube ich schwierig sowas zu sagen, weil ich eben in eine andere Richtung will, weil ich  
269 zunehmen will und Muskel aufbauen und nicht irgendwie Fett abbauen oder Cellulite  
270 loswerden will.

271 I: Und welche Gedanken machst du dir über deinen Körper, wenn du sowas liest?

272 B3: Ich glaube, wenn man sowas liest, denkt man immer daran, dass jeder etwas besser  
273 machen muss, dass man noch was ändern muss. Und natürlich kann man immer was ändern,  
274 kann man immer besser werden und immer stärker oder straffer werden, aber wenn man  
275 zufrieden ist und wenn man glücklich mit seinem Körper ist, finde ich es schade, dass dann  
276 solche Gedanken wiederauftauchen, wenn man sowas liest. Und ich glaube, dass ist wieder  
277 dieses nicht genug sein.

278 I: Und glaubst du vielleicht man sich da vielleicht auch mit der Bloggerin?

279 B3: Auf jeden Fall.

280 I: Und mit was genau würde man sich vergleichen?

281 B3: Also das {.} man sieht zum Beispiel eben, sie hat ja auch ein Bild gepostet, also auf jeden  
282 Fall auch anhand des Bildes, würde man seine Figur allgemein vergleichen, aber auch weil sie  
283 zum Beispiel geschrieben hat, weniger Zucker, weniger Fett, weniger Salz oder so, dass man  
284 wieder schlechte Gedanken, ein schlechtes Gewissen zum Beispiel kriegt, dass man zum  
285 Beispiel was zuckerhaltiges gegessen hat oder das man irgendwas mit mehr Salz gegessen hat.  
286 Also eben. Sowohl ernährungstechnisch und auch anhand des Bildes sicher, die Figur  
287 vergleichen.

288 I: Ok.

289 B3: Und wenn man jetzt unter Cellulite, wenn man eben Cellulite hat, vergleicht man sich  
290 natürlich mit ihr, weil sie hat glaube ich geschrieben, dass sie keine Cellulite momentan hat  
291 und das man wieder sagt, ich habe Cellulite, sie hat es nicht. Und ja, wieder so.

292 I: Und wie fühlt man sich dann?

293 B3: Nicht genug. Nicht perfekt. Und man denkt wieder, dass man denkt wieder an das ändern.  
294 I: Und glaubst, dass das wirklich auch das Verhalten beeinflussen kann. Also du hast genannt,  
295 es hätte früher auch dein eigenes Verhalten beeinflusst, glaubst du? Hätte sein können, dass  
296 du auch sagst, ok ich lasse jetzt Salz weg oder so?  
297 B3: Auf jeden Fall. Ich glaube ich würde die Ernährung auf jeden Fall, also wenn ich sowas jetzt  
298 gelesen hätte, ich dann glaube ich schon darauf geachtet, dass ich weniger Salz esse oder dass  
299 ich mehr trinke, obwohl ich schon immer genug getrunken habe, aber ich glaube schon, dass  
300 ich im Hinterkopf irgendwie die Tipps behalten hätte und darauf mehr geachtet hätte.  
301 I: Und jetzt würde ich dich gern fragen im Vergleich zu anderen Frauen. Jetzt habe ich dich  
302 gefragt, wie du glaubst, dass du selber beeinflusst wirst und jetzt im Vergleich zu anderen  
303 Frauen, wie glaubst du könnten sich andere Frauen denn fühlen, wenn sie sowas lesen in  
304 ihrem Körper?  
305 B3: Ja, ich glaube es kommt eben gerade bei diesem Post auf jeden Fall darauf an, ob man  
306 Cellulite hat oder nicht. Also ich glaube, dass dann schon unterschiedlich. Jemand könnte es  
307 vielleicht als hilfreich, als positiv annehmen, weil ich halt oft nicht gute Erfahrungen gemacht  
308 habe mit Instagram und Healthy Lifestyle Blogs würde es eben jemanden wieder negativ sein  
309 und wieder zu viel nachdenken und wieder sich unwohl in seinem Körper fühlen. Also es  
310 kommt glaube ich darauf an.  
311 I: Und was glaubst du, welche Gedanken könnten sich denn andere Frauen sonst noch so  
312 machen über ihren Körper machen, wenn sie diesen Post sehen oder lesen?  
313 B3: {.} Vielleicht hätten sie dann, kann ich mir vorstellen, dass sie dann vielleicht danach mehr  
314 auf die Oberschenkel achten, wenn sie zum Beispiel sich im Spiegel anschauen, wenn sie  
315 vielleicht bis jetzt auf die Oberschenkel nicht geachtet haben oder dass sie es vielleicht gar  
316 nicht wissen, dass sie Cellulite haben und wenn sie dann sowas lesen, dass sie vielleicht {.} ja  
317 mehr darauf achten. Also dass es viele anregt auf sowas zu achten, viele haben sich eben  
318 NICHT Gedanken über sowas gemacht und habe es und vielleicht war es ihnen ein bisschen  
319 egal, aber danach fühlen sie sich vielleicht unwohl, weil sie darauf kommen, weil sie darauf  
320 kommen, dass sie vielleicht ein bisschen Cellulite haben, weil sie sich im Spiegel anschauen,  
321 dass davor aber gar nicht wussten.  
322 I: Ok. Und glaubst du, dass sie sich auch mit diesem Bild vergleichen würden von der Bloggerin,  
323 wenn sie das sehen?  
324 B3: Kann gut möglich sein, ich glaube, dass sich fast jede Frau vergleicht. Ich glaube, dass es  
325 anderes ist {.} Ich glaube zwar, dass sich auch Männer oft vergleichen, aber in einer anderen  
326 Weise. Also ich glaube, dass es bei Männern eher um mehr Muskeln geht und bei Frauen eher  
327 um das schlanker sein, aber das bei Frauen {.} also das Vergleichen noch stärker ist, also bei  
328 Männern ist glaube ich mehr, dass sie sich auch unterstützen und auch gemeinsam {.}  
329 irgendwie zum Beispiel trainieren gehen oder sich unterstützen und auch versuchen anderen  
330 zu helfen besser zu werden und bei Frauen ist es mehr die Konkurrenz glaube ich. Also dass  
331 sie mehr gegeneinander sind und das finde ich schade, weil {.} Frauen könnten auch.  
332 Gemeinsam wären wir stärker. {lacht}  
333 I: Glaubst du das da generell Unterschiede gibt zwischen Frauen und Männern wie wichtig das  
334 Aussehen ist?

335 B3: Ich glaube schon, ja. Also ich glaube, dass Männer weniger, also ja {.} natürlich gibt es auch  
336 viele die auf ihr Aussehen achten und ich glaube auch, dass Männern natürlich auch auf ihr  
337 Aussehen achten, aber weniger als Frauen. Und dass es Frauen glaube ich wichtiger, obwohl  
338 ja, {.} das wir uns vielleicht auch wegen den Männern zu viele Gedanken machen, dass wir  
339 besser aussehen, es den Männern aber im Endeffekt vielleicht egal ist und das ist uns glaube  
340 ich nicht bewusst. Nicht egal, aber es ist ihnen nicht so wichtig wie wir glaube ich denken.  
341 I: Also du meinst, wir wollen auch für die Männer gut ausschauen?  
342 B3: Ja, aber ich glaube, den Männern ist es nicht so wichtig, wie wir {.} es denken.  
343 I: Dann würde ich dir jetzt gern noch einen Post zeigen.  
344 {Interviewpartnerin liest Post}  
345 I: Wie findest du den Post?  
346 B3: Ich muss sagen, vorher, wo du mich am Anfang gefragt hast, habe ich eben an die Klara  
347 gedacht, was eben das angeht, was eigentlich ein gesunder Lifestyle ist, weil sie ist für mich {.}  
348 das beste Beispiel eigentlich für gesunden Lebensstil, weil sie eben meine Meinung nach die  
349 perfekte Balance und {.} das perfekte Verhältnis zum gesunden Lebensstil hat. Also eben nicht  
350 mit Schokolade oder Eis überfressen, aber auch nicht jeden Tag von früh bis abends nur Obst  
351 und Gemüse essen und jeden Tag Sport machen, sondern sie isst einfach. Sie hat meiner  
352 Meinung nach das perfekte Verhältnis zu Ernährung und Sport. Und ist ein großes Vorbild.  
353 Und ja.  
354 I: Und könntest du dir selbst vorstellen, so etwas Ähnliches zu posten?  
355 B3: Ja, ehrlich gesagt schon, weil ich spreche oder ich schreibe sehr viel über Selbstwerte,  
356 Selbstliebe und auf jeden Fall, könnte ich mir vorstellen.  
357 I: Jetzt würde ich dir wieder ein paar Fragen über deine eigene Beeinflussung oder wie du das  
358 einschätzt stellen. Wie fühlst du dich denn in deinem Körper, wenn du sowas liest?  
359 B3: Ehrlich gesagt besser. {lacht} Weil ich, ja irgendwie, wenn ich den Post lese, wird mir  
360 irgendwie klar, dass ich mich einfach selber so akzeptieren sollte, wie ich bin. Und dass es mich  
361 nur einmal gibt und ja. Und dass ich mich schätzen sollte, auch mal. Und nicht immer mit  
362 anderen vergleichen.  
363 I: Und welche Gedanken machst du dir sonst noch über deinen Körper, wenn du sowas liest?  
364 B3: Dass es nicht um das Körperbild geht, dass es ganz andere Werte geht als um den Körper  
365 selber. Also eher, für mich ist immer das wichtigere, dass man gesund, also dass die mentale  
366 Gesundheit stimmt. Und das definiert für mich öfters einen gesunden Lebensstil, als wenn  
367 man jetzt PERFECT straffe Muskeln hat und dünn ist.  
368 I: Jetzt muss ich kurz schauen wo ich war, sorry. {lacht} Ja, vergleichst du dich hier auch mit  
369 der Bloggerin? {.} Bei diesem Beispiel?  
370 B3: Etwas, also, nicht ganz, also nur, wenn man sagen, dass sie vielleicht noch selbstbewusster  
371 ist und mich selber zufriedener, aber in einem positiven Sinn vergleiche ich mich mit ihr glaube  
372 ich. Also es ist für mich so ein Vorbild, wo ich sage, da will ich hin. Ich will auch so selbstbewusst  
373 sein und so mit mir selber zufrieden sein wie sie. Also schon glaube ich, aber in einem positiven  
374 Sinn wo ich sage, da will ich auch hin.  
375 I: Und hast du das Gefühl, dass solche Posts, dich auch in deinem Verhalten irgendwie  
376 beeinflussen können?

377 B3: Ich glaube, dass es in diesem Fall schwieriger ist. Weil es unglaublich schwer ist,  
378 Selbstbewusstsein aufzubauen, aber ich glaube schon, ich glaube schon, dass ich danach  
379 vielleicht besser fühle und mehr daran denke {.} wenn ich zum Beispiel, dann wieder anfangen  
380 mich mit anderen zu vergleichen, was jetzt aber das Körperbild angeht, dann werde ich  
381 wahrscheinlich vielleicht an diesen Post zurückdenken und sage ‚hey, das spielt aber nicht so  
382 eine große Rolle, wie du denkst‘ und ‚das passt schon so wie du bist‘. Also auch glaube ich in  
383 einem positiven Sinne, ja.

384 I: Ok. Und jetzt würde ich dich wieder fragen, im Vergleich zu anderen Frauen. Also wie glaubst  
385 du fühlen sich denn andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie sowas lesen?

386 B3: {schnalzt} Ich glaube schon, dass es sie auch aufbaut. Eben sich weniger zu vergleichen.  
387 Und ihnen zeigen, dass es nicht nur um das Körperbild geht und ja.

388 I: Und was glaubst du welche Gedanken könnten sich andere Frauen machen, wenn sie sowas  
389 lesen über ihren Körper?

390 B3: Ich glaube eben, dass sie sich dann weniger Gedanken um den Körper machen. {.} Und  
391 vielleicht mehr, aber dann mehr Gedanken über ihre {.} mentale Gesundheit machen. Das sie  
392 wirklich auch sagen, ich will mich wohl fühlen. Ich will mit mir selber zufrieden sein und  
393 vielleicht da in diese Richtung hinarbeiten und nicht nur am {.} Körper. Also ich glaube, dass  
394 es positiv wirkt auf sie.

395 I: Und glaubst du, dass sich andere Frauen auch mit der Bloggerin vergleichen werden, wenn  
396 sie das lesen?

397 B3: Kommt darauf an, ich glaube, eher weniger. Also dass es eher in meinem Fall so ist, weil  
398 ich halt mit dem Thema {.} doch sehr stark verbunden bin, weil eben die Krankheit auch  
399 durch mangelndes Selbstbewusstsein entstanden ist. Also ich glaube eher weniger, aber doch  
400 vielleicht auch. Aber eben wieder im positiven, so dass sie sagen, sie ist wirklich ein gutes  
401 Vorbild dafür.

402 I: Und glaubst du, dass das auch das Verhalten von anderen Frauen beeinflussen kann, wenn  
403 sie sowas lesen oder sie inspirieren kann irgendwas zu tun?

404 B3: Ja, ich glaube eben, dass sie dann weniger auf ihr Körperbild achten und dass sie mehr  
405 anderen Sachen ihre Aufmerksamkeit widmen und zum Beispiel mehr darauf schauen, dass  
406 sie zufrieden mit sich selber sind und sich so akzeptieren wie sie sind und nicht mit anderen  
407 Sachen strahlen, also mit ihrer Ausstrahlung oder mit dem was sie tun und nicht so, wie sie  
408 Aussehen. Das sie halt auch andere Werte zeigen.

409 I

410 I: Ok. Magst du noch irgendwas sagen, ergänzen, weil sonst wären wir fertig?

411 B3: Ich glaube das war es eigentlich von meiner Seite. Ich habe schon so viel geredet. {lacht}

412 I: Danke dir

## Interview 4

1 I: Ich nehme mal auf. Dann meine erste Frage, welche Rolle spielt denn ein gesunder  
2 Lebensstil, also Ernährung und Fitness in deinem Leben? Kann du einfach erzählen.

3 B4: Eine große Rolle. Manchmal nehme ich es auch zu ernst. Also dass man sich wirklich fast  
4 täglich damit beschäftigt. Man steht irgendwie auch auf und schaut vielleicht {.} zuerst gleich  
5 einmal auf das Handy, also auf die Social Media. Das beeinflusst einen halt total. Ich glaube,  
6 dass sich Frauen noch viel mehr beeinflussen lassen als Männer. Das spekuliere ich jetzt  
7 einmal. Aber ich zähle mich da schon auch dazu und denke mir da auch manchmal, das ist zu  
8 viel oder mein Freund ist dann auch dahinter und sagt „ja, leg das Handy weg“ oder „tracke  
9 deine Kalorien nicht“ oder solche Dinge. Also es beeinflusst mich schon ein bisschen, jetzt ist  
10 auch die Fitnessmesse in Köln.

11 I: Die Fibo, oder?

12 B4: Genau, am Abend fliegen wir hin. Und meine Schwester war schon letztes Jahr dort, da  
13 konnte ich nicht und ich wollte halt mal unbedingt hin. Und da ist es dann meistens schon,  
14 dass man sich denkt, ja man will da jetzt nicht unbedingt zehn Kilo mehr auf den Rippen haben,  
15 sondern möchte eher vielleicht noch mehr definieren oder sportlicher aussehen. Und da habe  
16 ich mir halt auch Ziele gesetzt. Und da nimmt man sich manchmal zu ernst oder sieht das alles  
17 zu streng finde ich. Und da war ich jetzt vor kurzem auch verkühlt und habe auch gemerkt,  
18 dass es für den Körper dann alles zu viel wird, auch Prüfungsstress und sich dann auch noch  
19 von den Kalorien her einen Stress machen. Und wenn man verkühlt war, was ich fast nie  
20 werde, also ich war schon ewig nicht mehr krank, ja es hat eine große Rolle für mich, auch  
21 gesunde Ernährung. Ich sage jetzt mal, ich gehe selten in so ein rustikales Lokal in Wien, aber  
22 auch nicht, ich mag es sehr gern eigentlich, aber ich vertrage es mittlerweile nicht mehr. Wenn  
23 man jetzt gesund isst über einen Zeitraum, dann verträgt man wirklich dieses Frittierfett oder  
24 so gar nicht mehr und hat da auch mit Bauchweh zu kämpfen. Also dann ist eher das  
25 Bauchweh, aber manchmal auch das schlechte Gewissen, was man jetzt gegessen hat.

26 I: Schlechtes Gewissen, warum genau? Denkt man sich dann, oh das ist fühl schlecht für mich,  
27 oder was denkt man sich da?

28 B4: Ja man denkt sich einerseits, wenn man jetzt bestimmte Ziele hat an gewissen  
29 Körperstellen, dass es dann da angesetzt wird oder so. {lacht} Oder, dass man sich auch  
30 schwach fühlt beim nächsten Training, wenn ich jetzt einmal zu viel esse am Abend, dann  
31 spüre ich es beim nächsten Training in der Früh. Vielleicht bildet man sich das auch nur ein,  
32 aber ich finde es hat schon etwas mit der Kondition zu tun wie man sich ernährt.

33 I: Und wie ernährst du dich? Hast du eine bestimmte Ernährungsform oder wie schaut das  
34 ungefähr aus?

35 B4: Ich versuche es jetzt schon ein Jahr so in die Balance zu kommen. Ich esse auch manchmal  
36 was Ungesundes. Aber jetzt speziell für die Fibo, was ich jetzt davor, eigentlich zwei Monate  
37 gemacht habe, war Kaloriendefizit und proteinreiche Ernährung.

38 I: Das heißt, hast du da eben eine bestimmte Anzahl und da möchtest du darunter sein oder  
39 wie?

40 B4: Genau, ich habe jetzt mir angeschrieben einen Grundumsatz und was ich auf der Arbeit  
41 und beim Sport verbrenne und schaue dann dass ich am Tag so 500 Kalorien maximal, eher so

42 300-400 Kalorien Defizit habe. Weil ich habe schon Erfahrungen gemacht, ich habe schon  
43 Ketokaine gemacht. Ich weiß nicht, ob dir das was sagt, auf jeden Fall ist das so gut wie keine  
44 Kohlenhydrate, sogar eine Tomate zählt da schon als zu viel Kohlenhydrate.

45 I: Ohhh

46 B4: Das ganze grüne Gemüse ist in Ordnung, aber sonst wirklich viel Eiweiß und halt auch die  
47 Fette höher schrauben. Also du isst dann gute Fette Avocado und so. Aber das war überhaupt  
48 nicht meins.

49 I: Und wie oft machst du Sport? Und welchen Sport machst du genau? Also Fitnesstraining,  
50 oder?

51 B4: Ja, hauptsächlich im Fitness Center. Wobei es bei mir auch so Stunden gibt. Die sind von  
52 Les Mills, das ist so eine spezielle Marke, die darf dann nur im Holmes Place ausgeübt werden.  
53 Und da gibt es einerseits auch Yoga, aber es gibt auch Body Pump, da tust du auch mit  
54 Gewichten und stellst es halt auf dich ein wie du möchtest und machst halt sehr viele  
55 Wiederholungen und versucht dich trotzdem vom Gewicht her zu steigern. Und dann kommt  
56 wieder eine neue Release, das heißt, das ist so wie eine, ja das ist eine Musik und die überlegen  
57 sich halt Übungen dazu, so eine Choreographie und nach 6 Wochen kommt dann eine neue.  
58 Und das hat mir eigentlich sehr viel Spaß gemacht als ich da das erste Mal drinnen war. Und  
59 das mache ich jetzt öfter. Aber man kann ja nicht alles machen. Wenn man in die Kurse geht  
60 zu fixen Zeiten und dann hat man halt auch Muskelkater, kann man halt draußen im Fitness  
61 nicht so wie sonst trainieren und muss das halt dann lassen. Und das mache ich jetzt eigentlich  
62 zwei Mal die Woche und dann halt noch Kraftsport und nebenbei schau ich schon, dass ich  
63 dreimal die Woche draußen etwas mache, also im Fitness und jetzt wo es schöner wird laufe  
64 ich auch gerne draußen.

65 I: Das heißt du machst schon sehr viel Sport auf jeden Fall. Also jetzt nicht täglich, oder. Aber  
66 fast.

67 B4: Ja manchmal habe ich wirklich Lust das täglich zu machen, aber durch das Studium  
68 manchmal geht es einfach nicht. Das Fitness nimmt halt viel Zeit in Anspruch, hinfahren,  
69 zurückfahren.

70 I: Duschen und alles, ja.

71 B4: Und selbst wenn du Laufen gehst, du bist dann halt müde und da schaue ich lieber, dass  
72 ich mich kurz ausruhe und dann weiter lerne. Also ich würde jetzt mal sagen 5-6 Mal. Ist  
73 natürlich trotzdem irgendwie viel.

74 I: Und was bedeutet Healthy Lifestyle für dich? Wie würdest du das definieren?

75 B4: Für mich persönlich, also ich möchte irgendwann da sein, dass ich eine Balance habe, dass  
76 ich es nicht mehr so eng sehe, wenn man jetzt einmal sich etwas GÖNNT oder wenn man jetzt  
77 mehr Kilo auf den Rippen hat. Aber für den Großteil den Menschen bedeutet das schon sehr  
78 auf die ganzen Blogger schauen und nur in eine Richtung gehen und eher Richtung Size Zero  
79 oder so. Einfach nur abnehmen und nur Muskeln aufbauen, auf jeden Fall Körperfett zu  
80 reduzieren. Und irgendwo geht dann die Lebensqualität verloren. {.} Da habe ich auch schon  
81 manche Freundinnen. Obwohl eine sogar auch darauf schaut, sagt sie dann zu mir, ja wenn  
82 man so viel trackt, dann schränkt man sich selber so ein und warum ich das mache, dabei  
83 postet sie jetzt selber regelmäßig sowas. Also ich glaube manchen Leuten ist es nicht bewusst.

84 Weil wenn man dann ein Eis postet und dazu schreibt, ja heute gönne ich mir das, aber morgen  
85 geht es dann wieder anders weiter {unverständlich}, dann ist man ja schon selber auch schon  
86 voll beeinflusst von dem Ganzen. Man kann ja nur das Eis posten. Aber wenn man dann immer  
87 was dazu schreiben muss, das ist halt. Man muss da echt aufpassen, dass man nicht irgendwo  
88 rein rutscht finde ich. {.} Und ich habe halt, früher hatte ich eine andere die hat Lifesum  
89 geheißen zum Tracken von Kalorien, weil es für mich interessant war wie viele Kalorien  
90 eigentlich was hat und bei manchem ist man sich dem gar nicht bewusst. Man kann viel mehr  
91 Gesundes essen als Ungesundes. Und dann hat zum Beispiel auch eine Freundin von mir  
92 abnehmen wollen, dann habe ich ihr die App gezeigt, aber ich versuche das jetzt zu vermeiden,  
93 weil das endet dann darin, dass die Person wirklich täglich tracken und auch schon sich selber  
94 so einschränken und das war ja nicht mein Ziel. Und sicher, ich tracke jetzt auch fast täglich  
95 und es fällt einem dann wirklich schwer da aufzuhören. Es ist so die Kontrolle vor allem ich bin  
96 schon auch ein bisschen perfektionistisch angehaucht und da hast du einfach über alles dann  
97 die Kontrolle.

98 I: Und hast du auch Ziele bezüglich deines Körpers konkret jetzt?

99 B4: Eigentlich schon so Körperfett vielleicht auch 20 Prozent reduzieren. Weil ich war einmal  
100 bei einer Studie bei der Uni in Wien und da war ich in diesem Botpot und der ist ja sehr genau,  
101 da sitzt du so in einem Ei drinnen und da ist halt rausgekommen, ich glaube zuerst 26 und  
102 dann 24 Prozent. Und sowas genaues habe ich halt jetzt nicht mehr die Möglichkeit dazu. Aber  
103 das ich halt trotzdem nochmal Körperfett reduziere. Aber es ist halt schwer, weil ich kann mir  
104 jetzt keinen Trainer leisten und im Fitness sprechen mich öfter Trainer an, aber es ist immer  
105 so, ich will denen ja nicht die Zeit rauben und ich bin Studentin, ich kann mir das nicht leisten.  
106 Also die können dir sowohl bei Training als auch bei Ernährung mega helfen. Dennoch jeder  
107 Trainer sagt was anders. Der eine sagt am Abend keine Kohlenhydrate, der andere sagt wieder  
108 ja schon. Es ist so anstrengend zeitweise.

109 I: Da kennt man sich gar nicht mehr aus.

110 B4: Ja genau.

111 I: Und die liest ja auch gerne Healthy Lifestyle und Fitness Blogs. Kannst du dich noch erinnern  
112 wie du dazu gekommen bist oder gab es da einen speziellen Anlass oder wie war das?

113 B4: Also ich muss dazu sagen, ich lese nicht so oft Blogs, weil ich selber sehr wenig Zeit habe.  
114 Aber wenn ich es lese, dann schon genau, ausführlich und das muss mich dann schon auch  
115 interessieren, dass ich das lese. Aber dazu gekommen bin ich über die Melina Esmeralda heißt  
116 die. Die hat damals viel abgenommen und hat aber eigentlich nur so Pancake Rezepte  
117 gepostet und das habe ich mir dann auch angeschaut und dann eine zweite Freundin und die  
118 kenne ich persönlich und die ist jetzt wirklich auch die Carry, also ich weiß gar nicht, wie die  
119 mit richtigem Namen heißt, aber die kenne ich halt persönlich und die hat auch angefangen  
120 zu bloggen und auch so über, also sie geht wandern und ur viel halt, über ihr ganzes Leben.  
121 Wo mein Freund sie halt auch persönlich kennt, weil es die Freundin von seinem Freund ist  
122 und er sagt, es ist auch zu viel, wenn man alles so offenbart. Aber mittlerweile ist es ja schon  
123 ein Job geworden. Mich haben auch schon ein paar Mal Leute angesprochen, ob ich nicht, da  
124 gibt es eine Art Community, wo man dann gemeinsam bloggt und so weiter. Aber manches ist  
125 mir einfach suspekt. {.} Wenn irgendwas verkauft werden will, das spüre ich und das mache

126 ich dann wieder nicht. Und du musst es halt, du musst halt damit du zu richten Marken  
127 kommst nochmal viel mehr Follower haben. Und ich sage jetzt mal, ich glaube du bekommst  
128 nur mehr Follower, wenn du auch entweder ur viel Content bietest oder auch freizügige  
129 Sachen und ich hatte auch schonmal so Sport-Bh und Hose Fotos, aber die habe ich jetzt  
130 wieder entfernt, ich mein sie werden irgendwo im Universum herumschwirren, aber ich  
131 möchte das eigentlich gar nicht, weil die Berufschancen, ich mein jetzt bin ich bei einem  
132 Anwalt, also bei einem großen, ich kann das eigentlich nicht gebrauchen, dass man dann  
133 irgendwie aufgrunddessen entlassen wird oder so. Muss man sich halt entscheiden, was man  
134 will. Oder ob man von manchen Leuten Bitch geschimpft werden will. Es ist leider so. Ich finde,  
135 dass manches auch viel zu freizügig ist.

136 I: Um jetzt noch einmal zu den Blogs zu kommen, sorry. Wenn du sie dann liest, warum liest  
137 du sie dann, mit welchem Gedanken dahinter, oder?

138 B4: Ja, ich würde sagen als Inspiration für einen selber. Man holt sich Ideen.

139 I: In welche Richtung?

140 B4: Ja einerseits vom Reisen her, würde ich sagen und auch für Ernährung. Oder Sporttipps.  
141 Aber das schaue ich eher auf Instagram, wenn es um Videos geht. Da sind Blogs ja nicht so  
142 hilfreich. Aber so von den Blogs her, ich finde das immer ganz interessant, wie viel Zeit da  
143 drinnen steckt und es schaut alles im so schön aus. Also wenn man selber die Fotos macht, ist  
144 dann doch nicht so. Ja, man muss halt wirklich voll dafür brennen. Und wenn man dann kein  
145 Geld damit verdient, lässt man es glaube ich irgendwann auch sein. {.} Kann ich mir jetzt nicht  
146 vorstellen, dass man so viel Zeit hat. Aber ja, mich würde auch interessieren wie viele Leute  
147 das wirklich lesen. Und es machen jetzt ja auch immer mehr Unternehmen einen eigenen Blog,  
148 also es interessieren sich schon viele dafür.

149 I: Stimmt ja. Du hast gesagt, du lässt dich schon auch inspirieren. Kannst du da ein Beispiel  
150 nennen. Also wo du mal irgendwas auf einen Blog gesehen und dir gedacht hast, ja das  
151 probiere ich auch mal aus oder so. Hast du da Erfahrungen?

152 B4: Ja eigentlich hauptsächlich bezüglich Ernährung. Also dass ich das nachgekocht habe. Oder  
153 dann auch die Produkte bestellt habe. Und da gibt es auch so Codes, die man einlösen kann.

154 I: Das man dann weniger zahlt, oder?

155 B4: Ja genau, so Rabattcodes. Oder bezüglich Reisen. Zum Beispiel ich war schon einmal in  
156 Thailand und da hat eine Bloggerin der ich folge auch ein ganzes Video darüber gedreht und  
157 das habe ich dann auch mehr verfolgt, weil ich da schon mal war.

158 I: Dann hat man einen Bezug dazu.

159 B4: Ja, genau, es braucht für mich immer einen Bezug dazu.

160 I: Und wie wichtig ist dir Meinung von Bloggerinnen?

161 B4: Es kommt darauf an, also zum Beispiel Sophia Thiel verfolge ich auch stark und es gibt  
162 dann auch immer wieder Videos dazu von gewissen Personen, wo man weiß, dass sie sich auf  
163 sie beziehen und sagen sie alles falsch erklärt bezüglich Muskulatur und Co. Also ich schaue  
164 dann schon auch andere Kanäle, die dann vielleicht meinen Favorit gerade kritisieren. Also ich  
165 hole mir dann schon verschiedene Meinungen ein. {.} Ich finde es halt irgendwo zu viel, wenn  
166 man dann so stark über seine Beziehung reden muss, dass die jetzt aus war. Was sie jetzt nicht  
167 so arg gemacht hat, aber ja. Die Frage konkret war jetzt nochmal?

168 I: Wie du die Meinung einschätzt oder wie wichtig dir die Meinung ist von Bloggerinnen?

169 B4: Ich finde es ist vieles auch Fake, weil gestern habe ich auch wieder etwas gesehen  
170 bezüglich Fibio, dass da jetzt so viele eine Wettkampf Diät machen für die Fibio. Und manche  
171 können das gar nicht verstehen. Und dann sagt sie irgendwas von, es ist ja egal, ob man dort  
172 aufkreuzt man einem Sixpack oder mit 8, 10, oder 15 Prozent Körperfett. Aber da war es schon  
173 aus. Und ich denke mir, die normale Bevölkerung hat nicht 15 Prozent Körperfett, also  
174 entweder sollte sie auf ihre Wortwahl aufpassen, weil da könnten sich schon einige  
175 angegriffen fühlen. Und hinterher dann gleich geschrieben ‚meine Fibio Diät‘, obwohl sie sagt,  
176 dass sie das unnötig findet, aber sie hat selber etwas dafür gemacht und selber. Also es ist  
177 alles so eine Scheinwelt irgendwie. Und eine Bloggerin muss sich rechtfertigen, dass sie halt  
178 nicht wie letztes Jahr 5 Kilo weniger oder weniger Körperfett hat und die schleppt das wieder  
179 mit sich herum, dass sie da jetzt fülliger hinkommt. Ich bin schon sehr gespannt.

180 I: Also da wird man dann auch richtig auch darauf angesprochen? Also so letztes Jahr hattest  
181 du doch...

182 B4: Ich glaube die werden wirklich darauf angesprochen. Und ich finde das dann schon  
183 schlimm.

184 I: Das macht Druck oder?

185 B4: Ja, das macht extremen Druck und jetzt ist sie eben ur fertig. Ich meine bist diese Person  
186 des öffentlichen Lebens. {.} So ähnlich wie Stars, die werden ja auch kritisiert. Aber eben genau  
187 das glaube ich, würde ich nicht wollen. Und nicht, dass ich das jetzt am eigenen Leib spüre,  
188 aber auch viele Freundinnen von uns, die betreiben Fitness, posten jetzt nicht so viel darüber,  
189 aber schauen halt schon, dass sie sich sehr gesund ernähren und übertreiben es auch mit dem  
190 Protein manchmal. Und da gibt es dann auch eine, die, {.} ich sage jetzt mal ich weiß, dass sie  
191 sich insgeheim denkt, ja, die {Name der Interviewpartnerin} bringt sowieso nichts weiter oder  
192 so, also das merkt man so ein bisschen, wenn sie die Story ständig anschaut, aber sie liket  
193 kaum etwas. Und im auch im Gespräch dann eher, ja die ist mir ja zu dick und die ist nicht  
194 definiert, aber ich vergleiche mich dann so ein bisschen und denke mir, die Kritik geht auch  
195 gegen mich. Soll man eigentlich nicht machen. Jeder hat einen anderen Körperbau, aber das  
196 mag ich dann eigentlich nicht, wenn da in der Gruppe so ein Druck aufgebaut wird. Und der  
197 andere isst wieder sein Kilo Reis oder der andere macht dies und wir haben auch einen Pool,  
198 also im Sommer kommen die dann auch zu uns. Und es ist dann ein bisschen so, nicht eine  
199 Competition, aber so irgendwie komisch und das war halt früher bei mir nie, das sind eher die  
200 Freunde von meinem Freund. Ich meine habe jetzt davor schon Sport gemacht, aber in dem  
201 Fitness wo er ist, habe ich mich erst wegen ihm angemeldet, vorher war ich beim McFit.

202 I: Ok. Denke mal an deine liebste Bloggerin oder eine deiner liebsten. Was magst du denn an  
203 ihr? Oder was bewunderst du an ihr?

204 B4: Soll ich den Namen nennen, oder.

205 I: Musst du nicht. Kannst du, aber musst du nicht.

206 B4: Also zum Beispiel Sophia Thiel. Das ist eigentlich die, der ich fast täglich oder über einen  
207 langen Zeitraum auch schon folge. An der bewundere ich, dass sie jetzt bei ihrer Beziehung  
208 eigentlich fünf Wochen oder länger nichts darüber gesagt hat. Also dass sie schon auch noch  
209 schaut, dass manches privat bleibt. Und dass sie dennoch immer dranbleibt. Was ich jetzt nicht

210 so gern an ihr mochte, ist dass sie wo sie jetzt zugenommen hat, dass sie das so verkauft, als  
211 dass man, wenn man viel Stress hat sich ja nicht darauf konzentrieren kann. Aber wir Normalos  
212 haben ja alle Stress und unser Studium und Leben daneben und fokussieren uns nicht nur auf  
213 Sport. Und uns wird das dann immer so vorgespielt als wäre das machbar und genau da, hat  
214 man gesehen, ist halt vielleicht nicht machbar, wenn man fünf Sachen hat, dass man wirklich  
215 seine Form hält. Und das fand ich halt nicht so gut, dass sie das auf das abgewälzt hat, dass sie  
216 da Stress hatte. Und hinterher dann aber noch den anderen wieder was beweisen wollte und  
217 abgenommen hat. Weil sie sagt ja immer man soll niemanden was beweisen, es ist alles nur  
218 für einen selber. Das ist halt einfach eine Scheinwelt. Ich mag sie zwar, ich mag die Bloggerin  
219 in einer gewisser Weise. Aber ich bin jetzt nicht so, dass ich da Feuer und Flamme hinrennen  
220 würde auf der Fibo. Ich möchte mir das eher so aus einer Distanz anschauen, vielleicht auch  
221 mal ein Foto machen, ja. Aber jetzt irgendwelche innige Gespräche, das ist für mich eher nicht  
222 ernst zu nehmen, weil sie ja sowieso ihre eigenen Freunde haben, wenn sie überhaupt noch  
223 Freunde haben. Ich kann mir vorstellen als Blogger hat man nicht mehr so viele Leute. Und  
224 deshalb bin ich mal gespannt.

225 I: Und wie schätzt du so die Glaubwürdigkeit und Expertise von Bloggerinnen ein, so generell?

226 B4: Ich glaube nicht so gut. Weil ich kann mir nicht vorstellen, dass die alle  
227 Ernährungswissenschaften und Co studiert haben. Die fangen einfach mal an. Deshalb gibt es  
228 ja dann auch Kritikvideos von Burschen oder Leuten, die sich damit auskennen. Die dann auch  
229 alle möglichen Studien unten Drang hängen. Und die wenigstens Bloggerinnen können das  
230 belegen was sie erzählen. Deshalb die Glaubwürdigkeit ist da eher gering. Es ist mehr so wie  
231 ein Tratschmagazin. Das liest du ja auch, aber selbst da stimmt manches, aber manches auch  
232 nicht. {.} Über die ganzen Abnehmkuren, die es da immer in diversen Zeitschriften gibt. Das  
233 gibt es ja fast nur für Frauen.

234 I: Und warum glaubst du ist das so?

235 B4: Ich weiß nicht, aber {.} Weil es gibt natürlich auch übergewichtige Männer, aber bei Frauen  
236 ist das immer, ich glaube die kannst du leichter von irgendetwas überzeugen. Und ich meine  
237 wir leben auch ein bisschen länger und unter dem Strich auch ein bisschen gesünder, aber {.}  
238 einerseits finde ich es gut, dass wir uns so viel informieren und so viel ausprobieren, aber wir  
239 machen uns halt selber den Stress. Und dadurch haben wir Frauen noch einmal eine Hürde  
240 und Belastung mehr allgemein im Leben. Warum das so ist, weil wir glaube ich ganz anders  
241 denken als Männer.

242 I: Und wie würdest du gern ausschauen? Hast du auch, weil du hast gerade gesagt, du glaubst  
243 schon, die meisten möchten eben definiert sein, schlank sein. Also dieses fit, aber trotzdem  
244 schlank, aber auch nicht zu muskulös dann wieder. Wie ist das bei dir?

245 B4: Bei mir ist eigentlich so, meine Körperform gefällt mir schon sehr gut, nur vielleicht eben  
246 an manchen Stellen, dass Körperfett noch zu reduzieren. Mehr Po aufzubauen. Deswegen  
247 mache ich auch Kraftsport. Es hat sich schon viel verändert. Also gibt sicher viele die sagen,  
248 das kann nicht sein, aber ich habe es halt selbst gesehen. Und ja ich halte von  
249 Schönheitsoperationen aber gar nichts. Auch wenn das so gut wie mein ganzer Freundeskreis  
250 machen möchte. Jetzt zum Beispiel eine Brust-OP. Und dann kommt dann auch wieder dieser

251 Druck ein bisschen, weil {.} jeder lässt sich da operieren. Und ich finde das sehr unnatürlich,  
252 wenn man dann dünn ist und eine riesige Oberweite hat.

253 I: Und warum glaubst du machen die das?

254 B4: Ja, auch wegen dem Schönheitsideal. Weil sie das jetzt so viel sehen. Das machen ja auch  
255 so viele Blogger und die müssen dann natürlich darüber reden, weil sie so freizügige Fotos  
256 schon gepostet haben, dass man es merkt. Und die reden dann so offen darüber und  
257 verkörpern eigentlich auch, dass es eine gute Entscheidung war, aber ich weiß nicht, ob da  
258 nicht auch viel diese Schmerzen und dieses was passieren könnte, verdrängt wird. Und das  
259 finde ich nicht gut. Es ist jetzt nicht so teuer, also es kann sich schnell mal jemand leisten. {.}  
260 Aber vom Körper her, da versuche ich schon immer mein Körperfett noch zu reduzieren, dass  
261 man halt ein bisschen mehr Muskeln sieht. Aber nichts in Richtung abnehmen oder so, das  
262 würde ich gar nicht wollen. Ich finde man sieht sich selbst sowieso immer anders. Aber ich  
263 habe jetzt auch einen Freund, den ich schon über vier Jahre habe. Und der mir, dann immer  
264 sagt einerseits „du schaust eh immer gleich aus“, was dann für mich eher kontraproduktiv ist,  
265 aber er meint es dann halt nur {lacht} GUT. Also ich glaube es ist schwerer, wenn du jetzt  
266 niemanden an deiner Seite hast, ständig an dir zweifelt, oder jemanden hast, das gibt es ja  
267 auch, wo er ihr so viel Druck macht und das finde ich echt nicht schön.

268 I: Und wie fühlst du dich in deinem Körper? Was magst du an dir und du hast auch gesagt, es  
269 gibt Sachen, die du nicht so magst? Wie fühlst du dich insgesamt?

270 B4: Es kommt darauf an, es ist tagesabhängig, stimmungsabhängig. Aber grundsätzlich  
271 insgesamt fühle ich mich schon sehr wohl, besonders wenn ich regelmäßig Sport mache, dann  
272 fühle ich mich gleich viel fitter. Aber ich sage jetzt mal, meine Beine und Oberschenkel die  
273 hätte ich gerne ein bisschen dünner. Dann muss man halt echt immer mit Krafttraining und  
274 Ernährung spielen, weil man kann so viel falsch machen. Das habe ich gestern erst wieder von  
275 einem Trainer gehört. Wenn man eine gewisse Anzahl von Wiederholungen macht, baut man  
276 wieder auf, was ich ja nicht möchte. Und am Anfang habe ich halt nur darauf los trainiert. Und  
277 eher auf Aufbau, weil da hatte ich jetzt nicht wirklich viele Muskeln. Und irgendwann denkst  
278 du dir dann, ok du bist jetzt ziemlich aufgegangen, du musst jetzt mal schauen, ob du etwas  
279 änderst, oder mehr Cardio aufbaust. Und ja, meine Arme stören mich halt schon immer. Also  
280 die Oberarme. Was ich durch den Kraftsport auch verändert hat, das es fester geworden ist,  
281 aber ich weiß nicht, ob man sich darauf rausreden kann Genetik. Aber ich glaube nicht, dass  
282 ich ganz spindeldürre Oberarme, was ich auch nicht möchte. Aber ich glaube, dass ich da nicht  
283 zu viel daran machen kann.

284 I: Wie wichtig ist dir generell dein Aussehen oder das Aussehen deines Körpers?

285 B4: Ja, mir ist schon sehr wichtig. Ich glaube ich würde mich extrem unwohl fühlen, wenn ich  
286 da jetzt {.} 20 Kilo mehr hätte oder so. Oder schon 5 Kilo mehr.

287 I: Und warum?

288 B4: Ich weiß nicht, weil mir dann meine Sachen nicht mehr passen. Das wäre für mich mal ein  
289 Faktor, wo ich mir denke, andere denken sich dann „wie schaut denn die aus“ oder ich muss  
290 mir dann neue Sachen kaufen, das ist auch ein Geldfaktor. Aber ich könnte es mir einfach nicht  
291 vorstellen, ich meine, wenn ich jetzt irgendwo hinlaufe, keuche ich vielleicht auch, aber das  
292 ich dann wirklich keine Kondi mehr habe, wenn ich das auch bei Freunden sehe, dass sie stark

293 zunehmen, die wollen denn meistens alle wieder ab und sind unglücklich, also ich finde schon,  
294 dass man sich da ein bisschen selber, nicht zügeln soll, aber man braucht jetzt nicht alles  
295 unnötige in sich hineinstopfen. Und dann wird es schon gesundheitsgefährdend. Also mir sind  
296 auch die inneren Organe wichtig, dass man da nicht. Ich mein, es kann natürlich sein, dass  
297 man an irgendeiner Krankheit dann mal erkrankt. Und ich habe ja ziemlich viele Krankheit in  
298 der Familie, also versuche ich da schon, von meinem Opa her Herzinfarkttrisiko und so, das  
299 hängt dann auch mit der Ernährung und wenn man Übergewicht hat, zusammen.

300 I: Aber geht es dabei schon auch darum eben „was denken, die anderen Leute über mich“?

301 B4: Ja, schon ein bisschen. Also man hat eben stark gesehen, dass die eine in meinem  
302 Freundeskreis, eher so auf die noch dünner, definierteren Schiene ist und dann denke ich mir  
303 gleich, ok da muss ich auch etwas beweisen oder eigentlich möchte ich nicht, dass du so über  
304 mich denkst. Obwohl es mir eigentlich wurscht sein sollte. Und das hat dann viel Einfluss auf  
305 das Selbstbild.

306 I: Dann würde ich dir jetzt gerne noch einen Blogpost zeigen. {Interviewpartnerin liest  
307 Blogpost}

308 B4: Ja, also {.} ich finde den Post jetzt nicht schlecht. Aber manchmal Dinge aus dem Post,  
309 finde ich, stimmen auch nicht. Und sie hat sich mehrfach wiederholt, weil auf Reis lagert man  
310 auch Wasser ein, generell bei Kohlenhydraten. Also man sieht, dass diese Blogger halt auch  
311 nicht alles wissen und dann trotzdem schreiben wollen oder müssen. Und dann schreiben sie  
312 halt drauf los und das finde ich nicht so geeignet. Und sie hat sich auch wiederholt, dass mit  
313 den Wassereinlagerungen. Und dann zum Schluss doch zu sagen, „ja ist ja auch alles halb so  
314 schlimm“, also es wird immer zuerst alles aufgebauscht, irgendwie das ganze Thema. Aber sie  
315 generell ist ja noch ein Spezialfall {lacht} als Bloggerin. Also wenn man etwas liest, dann denkt  
316 man schon auch an die Person und wie sich die so ein bisschen gibt und ich kenne sie jetzt  
317 nicht persönlich aber, alleine sich so freizügig zu geben und dann halt Lehramt zu studieren,  
318 ich glaube da wird man dann später schon sehr, nicht gemobbt, aber die Kinder haben ja auch  
319 alle ein Handy.

320 I: Könnest du dir vorstellen selbst so etwas Ähnliches zu posten?

321 B4: Also in der Freizügigkeit NICHT, das will ich selber nicht und mein Freund ist da halt auch  
322 voll dagegen. Und ich sehe das jetzt gar nicht, dass er mich da jetzt irgendwie beeinflussen will  
323 oder kontrollieren, aber ich finde manches ist auch zu privat. {.} Es ist dann halt immer, man  
324 steht an dieser Kippe, ob man es jetzt postet oder nicht, weil man halt doch irgendwas zeigen  
325 will was man erreicht hat. Und das jetzt vielleicht doch mit Bikinihose besser zur Geltung  
326 kommt als wie mit einer langen Hose. Aber ja. Man muss da für sich selber entscheiden, was  
327 einem wichtiger ist.

328 I: Das ist für dich ist vor allem so, dieses Berufliche der Grund und schon auch dein Freund,  
329 dass er jetzt sagt, er würde das jetzt nicht so gerne mögen?

330 B4: Und das ich mir dann jetzt zum Schluss auch gedacht habe, ja ich muss mich da jetzt nicht  
331 zur Schau stellen und von irgendwem dann beurteilen lassen. Das ist ja negativer Content der  
332 dann kommt oder auch blöde Anmachsprüche. Und das kriegt man so und so immer wieder.  
333 Was die kriegen {Anmerkung: die im Sinne von Bloggerinnen} sharen sie auch manchmal, die  
334 bekommen noch viel härtere Sachen.

335 I: Wenn du jetzt diesen Post liest, wie fühlst du dich da in deinem Körper. Also ich würde ich  
336 jetzt gerne ein paar Fragen dazu fragen, wie du das einschätzt von solchen Posts zum Beispiel.  
337 B4: Also ob ich dann gleich an meine Cellulite denke. {.} Ja, es kommt immer darauf an. Wenn  
338 es für mich passt, wenn es auf mein Leben und auf meinen Körper gerade zugeschnitten ist,  
339 dann interessiere ich mich schon mehr dafür oder lasse ich mich schon mehr beeinflussen.  
340 Von dem Cellulite Ding jetzt nicht so wirklich, weil ich jetzt schon weiß, warum man Cellulite  
341 bekommt. Das es aber auch Veranlagung sein kann. Ich habe es selber bei mir gesehen durch  
342 Squats wird es besser. Also das sind für mich eigentlich schon Basics. Aber so generell von  
343 Posts lässt man sich halt schon beeinflussen. Und ich habe eine Zeit lang auch versucht, nicht  
344 viel darüber zu lesen und auch nicht viel auf Instagram online zu sein. Weil irgendwo wird es  
345 dann vielleicht auch mal zu viel. Man vergleicht sich nur mehr. Dann habe ich aber einige  
346 Konten deaktiviert, also entfernt. So Size Zero mäßig. Also die sind dann wirklich ganz dünn.  
347 Oder wenn man auch gleich nach der Schwangerschaft plötzlich wieder so dünn ist, was halt  
348 für die meisten Frauen auch schwer ist. Das brauche ich mir dann auch nicht so anschauen,  
349 weil das eigentlich fast nicht der Realität entspricht. Und folge dann halt mehr Frauen, die  
350 auch während der Schwangerschaft Sport machen, also nicht, dass ich jetzt schon bald  
351 schwanger werden möchte, ich bin erst 23, aber {.} in der Zukunft irgendwann und da möchte  
352 ich dann glaube ich auch noch immer Sport machen. Und dann hole ich mir jetzt schon mal  
353 Tipps. Aber es kommt immer auf die körperliche Verfassung an. Aber man schaut schon viel,  
354 wo man sich selber findet und was man vielleicht noch verändern könnte an sich. Und  
355 manchmal ist es halt zu viel.

356 I: Und vergleicht man sich dann auch mit Bloggerinnen?

357 B4: Ja.

358 I: Und jetzt zum Beispiel auch in diesem Fall, wenn du den Post siehst? Würdest du dich dann  
359 auch damit vergleichen ein wenig oder was denkst du dir dann während du das liest?

360 B4: Ja, wie gesagt schon ein wenig, aber dadurch, dass ich viele davon schon kenne, hätte ich  
361 da jetzt mehr oder weniger schnell darüber gelesen. Aber man lässt sich schon beeinflussen.  
362 Man versucht es selber dann einzubauen, denkt vielleicht in der einen oder anderen Situation  
363 dann wieder daran. Aber gerade bei ihr also, sie ist ja auch eine die das Nutellaglas posten und  
364 dann so tun, also würden sie das fast täglich essen, aber unter dem Strich kann das nicht  
365 stimmen. Und das ist für mich dann auch kein Healthy Lifestyle. Ich habe jetzt auch diesen  
366 Film gesehen, wie heißt der jetzt, The Green Lie, bezüglich Palmfett und in Nutella hast du da  
367 halt extrem viel. Also für mich ist gesund zu leben auch ein Aspekt, dass man auf die Natur  
368 schaut, auf die Tiere. Ich will jetzt kein Veganer werden, aber das jetzt vermehrt zu palmfreien  
369 Produkten greifen, das mache ich schon länger. Und das ist dann halt schon so, dass dir der  
370 Film auch in Erinnerung bleibt. Dinge die du siehst, bleiben dir so in Erinnerung, dass du dir  
371 dann denkst, ok nehme ich jetzt das Nutella oder nicht.

372 I: Und glaubst du, kann das bei so Blogs auch passieren oder bei Bloggerinnen. Dass die  
373 irgendwas schreiben und dann inspiriert das einen so, dass man auch irgendwie sein Verhalten  
374 ändert in irgendeiner Hinsicht?

375 B4: Ja, das habe ich schon öfter gemacht. Das ich meine Proteinzufuhr so stark erhöht habe,  
376 weil ich mir eingebildet habe, man wird dann mehr die Muskeln sehen.

377 I: Das war auch inspiriert von einem Blog, oder?  
378 B4: Ja, von einer Instagram Influencerin.  
379 I: Ja, aber dass es dann auch Nebenwirkungen gibt, wenn du jetzt wenig Kohlenhydrate isst  
380 und viel Protein, bekommst du verschiedene Nebenwirkungen und das ist alles {.} Ja oder mit  
381 diesem Size Zero oder dass man verschiedene Diäten ausprobiert, also das liest man da ja  
382 überall und versucht es dann auch selbst umzusetzen.  
383 I: Und jetzt bei diesem Post, wie glaubst du denn, dass sich andere Frauen in ihrem Körper  
384 fühlen, wenn sie sowas lesen?  
385 B4: Also früher hätte ich mir oder habe ich mir jetzt nicht so viele Gedanken gemacht, aber  
386 jetzt hatte ich auch schon immer wieder Freundinnen, die mit dem Gewicht gekämpft haben  
387 und wo ich dann selber gemerkt habe, ok ich muss jetzt aufpassen wie ich über MICH rede,  
388 weil die sich ja denken, die ist ja dünner, die braucht gar nicht reden. Weil ich die andere  
389 Person nicht verletzen will. Da muss man dann halt stark auf die Wortwahl achten und das  
390 finde ich dann halt auch bei Posts wichtig. Wobei der ja recht neutral geschrieben ist. Nur  
391 vielleicht das Foto oben nicht so passend war. Weil wenn dann eine Frau die etwas dicker ist  
392 und mehr Cellulite hat, das liest, denkt sie sich, die Tipps sind schön und gut, aber so wie du  
393 aussiehst, brauchst du nicht reden. Vielleicht ein Vergleichsfoto wäre das passender gewesen.  
394 I: Und glaubst du, dass andere Frauen, wenn sie das Bild sehen, dass sie sich damit  
395 vergleichen?  
396 B4: Ja, ich glaube schon, dass manche da sehr beeinflusst sind und dann daraufhin arbeiten.  
397 Und andere gibt es auch, die denken sich ok „ich schaue jetzt so aus“ {zeigt in eine andere  
398 Richtung} und „das ist mein Schönheitsideal“ was halt 5 Kilo weniger ist und da möchte ich  
399 hin. Und schränken sich dann darauf ein. Aber denken jetzt nicht, sie möchten noch viel  
400 dünner werden, weil ich glaube es gibt schon manche, die das nicht so mögen ganz dünn zu  
401 sein.  
402 I: Das heißt, welche Gedanken machen sie sich, wenn so so einen Post jetzt lesen?  
403 B4: Ja in erster Linie, dass die glaube ich nicht reden braucht. Und vielleicht versuchen sie auch  
404 die Tipps umzusetzen. {.} Aber ich kenne auch Personen, die wollen einfach keinen Sport  
405 machen, die raffen sich nicht dazu auf und meckern aber trotzdem. Aber irgendwann ist dann  
406 mein Kontingent auch ausgeschöpft an Wissen was ich ihnen jetzt sagen kann, was sie tun  
407 können, ohne Sport zu machen. Das verbrennt halt doch Kalorien. Aber wenn sie dann die  
408 anderen Tipps bezüglich Ernährung befolgen. Ich weiß nicht, was die anderen darüber denken.  
409 Ähnlich wie ich wahrscheinlich, sie versuchen es schon einzubauen und wenn sie es schon  
410 probiert haben, dann werden sie eher darüber swipen.  
411 I: Was wenn sie es schon probiert haben?  
412 B4: Dann werden sie es eher wegwischen sozusagen nicht mehr nachlesen. Aber  
413 ausprobieren. Gibt ja ganz viele Saftkuren oder so etwas.  
414 I: Ok, dann würde ich dir noch einen Blogpost zeigen.  
415 {Interviewpartnerin liest Blogpost}  
416 I: Wie findest du den Post?  
417 B4: Ich finde den eigentlich sehr gut, also ich habe sie glaube ich, vom Name her kommt sie  
418 mir bekannt vor, aber ich folge ihr jetzt nicht. Aber ich finde den Post sehr neutral geschrieben.

419 Also objektiv. Ich mein schon wie sie es selber denkt, nicht so sehr in eine Richtung drängend.  
420 Und da kann man sich eigentlich selber für sich viel mitnehmen. Ob man es nicht doch noch  
421 einmal überdenken sollte wie stark man sich kontrolliert oder eben wie stark man sich wieder  
422 gehen lässt. Es ist eben diese Balance, die ich vorher erwähnt habe, die versuche ich selber  
423 gerade auch zu finden, weil ich finde man strahlt es dann voll aus, wenn man glücklich ist. Also  
424 früher kann ich mich erinnern, da habe ich noch GAR nicht Fitness gemacht oder noch gar  
425 nicht Kalorien gezählt oder nur gesund gegessen. Und meine Ausstrahlung war glaube ich noch  
426 einmal eine bessere. Aber ich sage jetzt trotzdem, das was ich gemacht habe von dem Fitness  
427 her, das bringt mir einfach enorm viel, weil ich kann da voll abschalten und ich gehe in das  
428 Fitness und weiß, danach geht es mir irgendwie besser mental. Da hole ich mir schon viel Kraft  
429 davon. Es kommt wirklich selten vor, dass ich sage, ich habe jetzt echt keine Lust ich gehe jetzt  
430 nur da hin, damit ich es gemacht habe, damit ich meine fünf bis sechs Trainings die Woche  
431 habe. Da muss das schon ein harter Tag sein. Und dann gehe ich auch wirklich nicht, was ja  
432 auch ok ist. Für mich ist das schon wichtig, dass ich in die Balance komme durch das Training.  
433 I: Und was ist für dich der Hauptgrund für diesen Lebensstil?  
434 B4: Das ich mich eben selbst besser fühle. Wobei das mit der Ernährung halt, ja wie schon  
435 gesagt, wenn ich zu viele schlechte Dinge esse wie Schnitzel, spüre ich halt das Fett enorm und  
436 da geht es mir dann vom Körper her, vom Bauch her nicht so gut, vom Magen. Aber trotzdem  
437 nochmal, die Balance zu finden, dass es auch ok ist, sich mal etwas zu gönnen. Ich habe halt  
438 leider auch zu viele diese {.} von Size Zero gibt es eben die Diäten und da gibt es diese besagten  
439 Cheat Days. Und das ist finde ich das schlimmste eigentlich was man machen kann. Und da  
440 bin ich halt leider auch ein bisschen in die Falle getappt. Ok, wenn du jetzt wirklich eine Woche  
441 oder zwei brav bist sozusagen und gesund isst, dann kannst du dir an einem Tag etwas gönnen.  
442 Weil a) der Körper eh nicht alle Kalorien aufnehmen kann und b) es dann nicht ins Gewicht  
443 fällt. Aber es ist dir ist dann einfach schlecht am Abend. Das ist alles sehr schlecht, dass das  
444 manche Influencer eben bloggen, was sie da nicht alles gegessen haben. Und das ihnen  
445 eigentlich auch übel ist, aber das sie das alles so abfilmen und dann denkt man sich, ok, das  
446 probiere ich jetzt auch einmal aus.  
447 I: Hast du das auch schon einmal probiert dann, oder?  
448 B4: Genau.  
449 I: Und wie war das dann für dich?  
450 B4: Ich sage jetzt mal, es ist cool, dass man sich denkt, ok, jetzt esse ich alles, was ich früher  
451 gegessen habe oder esse ich Dinge, Süßkram. Aber am nächsten Tag fühlt man sich sowieso  
452 schlecht. Außerdem vom Magen her, es ist so ähnlich wie wenn man Alkohol trinkt, es ist dann  
453 kein Kater, aber es ist irgendwie ganz komisch.  
454 I: Hat man dann auch ein schlechtes Gewissen oder wie?  
455 B4: Ja. {.} Also anfangs nicht, aber wo ich dann, ich lasse mich halt doch von vielen sehr  
456 beeinflussen, wo ich dann gehört habe von jemanden wieder, weil es hat jemand gemeint, es  
457 fällt nicht ins Gewicht, wenn man da jetzt viele Kalorien ist und ein anderer sagt dann wieder  
458 doch. Also das ist dann, wenn du jeden Tag Einsparungen hast und dann einmal einen Tag hast  
459 an dem du voll viel ist, dann sind die anderen ja wieder weniger Wert. Und da habe ich dann  
460 erst zu denken begonnen, dass das eigentlich dann überhaupt nichts bringt, sich an manchen

461 Tagen einzuschränken, sondern eben durchgehend einfach eine Balance zu haben ist viel  
462 wichtiger.

463 I: Ok. Um jetzt noch einmal zu diesem Blogpost zu kommen. Könntest du dir selber vorstellen  
464 auch so etwas Ähnliches zu posten, wenn du einen Blog hättest?

465 B4: Ja, das eigentlich schon, wenn ich einen Blog hätte. {.} Auch in die andere Richtung  
466 bezüglich Cellulite oder Trainingstipps, aber einfach diese viel zu freizügigen Bilder, würde ich  
467 nicht wollen. Aber ich sehe es halt total, dass du mehr Follower hast, wenn du freizügige Bilder  
468 postest.

469 I: Warum glaubst du, kommt das so gut an?

470 B4: Ich kann es gar nicht sagen. Aber wenn eine Frau das postet, glaube ich fast, dass viel  
471 Männer das liken, weil Frauen sind ja doch gegenüber Frauen ein bisschen eifersüchtiger oder  
472 denken sich, das ist denn das für eine. Wenn du dann schon so in eine Modelrichtung gehst,  
473 dass du wirklich Marken verkörperst, ist es halt immer was anderes. Ich glaube über Leute,  
474 die sich nur freizügig in ihren Sportklamotten zeigen oder Bikinis wird gelästert, aber sobald  
475 du dann wirklich von einer großen Marke wie {unverständlich} oder irgendwelchen anderen  
476 unterstützt wirst, dann denken sich alle wow das ist cool. Aber warum darf die eine das und  
477 die andere nicht. Und da war ich am Anfang so in der Zwickmühle und dann dachte ich mir  
478 wieder. Ja, {.} vom beruflichen Bild und von den Freunden, dass die mich so stark kritisieren,  
479 das möchte ich eigentlich gar nicht. Und ich muss mich halt selber damit wohlfühlen. Und ich  
480 habe dann schon vermehrt Leute, die mir geschrieben haben, ja wie machst du das, wie  
481 ernährst du dich, ich brauche Tipps. Aber es ist noch nicht so weit, dass ich jetzt sage, ich kann  
482 einen Blog eröffnen, glaube ich, dass ich dann genug Follower habe. Dann habe ich es wieder  
483 nur für mich persönlich gemacht und weil es ein nettes Tagebuch ist, man braucht nicht so  
484 viel freizügiges zeigen. Und ich glaube die Bloggerinnen denken sich dann schon, sie haben so  
485 eine Bringschuld gegenüber den ganzen Followern. Und das sieht man auch bei manchen, die  
486 müssen sich ja dann direkt entschuldigen, weil sie halt jetzt mal eine Woche nicht gepostet  
487 haben oder länger. Weil wahrscheinlich bekommen die so viele Nachrichten.

488 I: Da fragt schon jemand, wann kommt das nächste. Jetzt nochmal um zu dem Post  
489 zurückzukommen, wenn du sowas jetzt liest, wie fühlst du dich da dann in deinem Körper?

490 B4: Da ertappe ich mich eigentlich selber da, dass ich da auch sehr kritisch mit mir selber  
491 umgehe und dass man das vielleicht doch nicht so eng sehen sollte, natürlich aber nicht als  
492 Ausrede. Aber ich ertappe mich ein bisschen, dass ich schon unter einem Post, der einmal  
493 irgendwas Süßes beinhaltet auch den Hashtag balancendlife oder so verwende, machen aber  
494 viele, aber das ist vielleicht dann auch nicht das ware. Also bezüglich Instagram bin ich da echt  
495 im Zwiespalt. Ich habe auch eine Zeit wirklich extrem viel Privates gepostet, also Texte oder  
496 irgendwie was, aber ich muss sagen, will halt nicht wirklich, dass er vorkommt. Und möchte  
497 auch nicht, dass man so viel erzählt, oder dass man immer gleich wo man im Urlaub ist  
498 schreibt, weil er hat wieder Angst, dass da irgendjemand einbrechen könnte oder so. Also das  
499 schränkt ein bisschen ein, dass er da nicht so dafür ist, aber andererseits finde ich sowieso gut,  
500 weil wenn ich Leute sehe, die ständig ihr essen fotografieren, was ich auch oft mache, also  
501 nicht so oft wegen ihm, dann genieße ich es mal wieder. Man genießt dann viel zu wenig und  
502 ich lache eigentlich auch manche jungen Leute aus, die zu viel fotografieren, oder die sogar

503 eine extra Kamera dafür mitnehmen. Sicher werden es dann bessere Bilder, aber es ist einfach.  
504 Man sieht nur mehr diese Fotos wo jemand ist und der andere macht auch gleich ein Foto. Es  
505 ist eigentlich schon fast zu viel.

506 I: Wenn du jetzt diesen Post liest, sorry, dass ich immer wieder darauf zurückkomme. Welche  
507 Gedanken machst du dir, wenn du jetzt diesen zweiten Post liest?

508 B4: Ja, eigentlich jetzt wo die Fibro ansteht, kann ich noch nicht so klar denken, sage ich mal.  
509 Dass ich da jetzt sage, ja nur mehr Balance und bisschen mehr in sich gehen und mehr Yoga,  
510 weil damit möchte ich auch beginnen, mehr Yoga zu machen. Aber jetzt es eben gerade vor  
511 der Fibro und ich möchte doch noch viel Kraftsport machen. Vielleicht bringt es eh nichts.  
512 Vielleicht sieht man dann eh nichts. Aber man denkt sich halt, man macht da ja auch Fotos  
513 und man möchte dann ein bisschen was sehen und jetzt halt nicht gerade jeden Tag Eis essen.  
514 Aber insofern gebe ich der Bloggerin vollkommen recht, dass man mehr auf sich selber und  
515 auf das Innere auch schauen sollte, dass es der Seele gut geht.

516 I: Und vergleichst du dich da auch mit der Bloggerin, wenn du das liest?

517 B4: Ja, insofern schon, weil ich auf meinem Account auch manchmal etwas teile, wo ich etwas  
518 sage, man soll sich nicht zu sehr einschränke oder Freundinnen so Ratschläge gebe das ganze  
519 langsamer anzugehen.

520 I: Inspiriert dich der Post irgendwie {.} irgendwas zu machen oder in irgendeine Richtung?

521 B4: Ja, es inspiriert schon. Zum Beispiel auch so verschiedene Yoga Posts haben mich schon  
522 eher in die Richtung inspiriert, dass man mal raus geht und wirklich irgendwie sich mehr Kraft  
523 holt durch Natur oder eben durch Yoga. Und dass man sich vielleicht auch einmal Gedanken  
524 macht, was ist einem wirklich wichtig und im Einklang mit sich selber, wie gesund man dann  
525 auch ist. Und sich nicht so stark einschränkt, sondern ein bisschen netter zu sich ist.

526 I: Jetzt würde ich dich fragen in Bezug auf andere Frauen, wie du das einschätzt. Wie glaubst  
527 du geht es den anderen Frauen, wie fühlen sie sich in ihrem Körper, wenn sie so einen Post  
528 lesen?

529 B4: Ich glaube schon auch, dass viele dazu angeregt werden etwas zu tun, etwas zu verändern.  
530 Also ins Positive jetzt. Aber ich sehe es halt immer wieder im Fitness, das plötzlich, also dass  
531 Frauen, die eigentlich eine super Figur hatte oder normal trainiert waren oder eher Richtung  
532 Kraftsport, plötzlich total abgemagert sind. Und denke ich mir halt, woher kommt das so  
533 plötzlich? Weil das kann nicht nur mit familiären Probleme und so zusammenhängen, ich  
534 glaube heutzutage ist es hauptsächlich das Social Media. Und denke ich mir, wenn die dann  
535 sowas lesen, hat das nicht viel Effekt, weil die schon von sich selber so {.}, die glauben sie sind  
536 auf richtigen Weg. Ich habe selber eine Freundin, die ist magersüchtig geworden, obwohl sie  
537 immer ein sehr hübsches Mädels war. {.} Die kannst du dann aber irgendwie nicht mehr  
538 rausholen auch wenn du eine enge Freundin bist, glaube ich. Die haben sich da so darauf  
539 versteift. Also diese Blogs sind {.} schon hilfreich aber auch nur für eine gewisse Zielgruppe,  
540 wenn du noch nicht so fortgeschritten bist, glaube ich, bei Übergewicht oder Untergewicht.  
541 {.} Also die andere Frauen nehmen es glaube ich teilweise an und manche eben nicht.

542 I: Und glaubst du, dass sie sich da auch tendenziell mit der Bloggerin vergleichen würden, jetzt  
543 bei diesem Post?

544 B4: Ich glaube eher weniger. Also ich glaube da musst du eher so eine Fitness Schiene drinnen  
545 sein, dass du auch wirklich manchen Tipps gibst, so wie ich das auch schon gemacht habe.  
546 Aber was bei mir auch der Unterschied ist, ich weiß nicht, ob es andere auch so machen, aber  
547 ich sage meistens dazu, ok es kann funktionieren, muss aber nicht. Bei mir hat das und das  
548 funktioniert, selbst wenn ich einen Plan schreibe, dann schreibe ich so könnte es sein, du  
549 musst es dann noch immer an dich ein bisschen mehr anpassen, weil ich verlange ja auch kein  
550 Geld dafür. Aber das ist dann wahrscheinlich dasselbe bei denen. Die geben halt Aussagen,  
551 die teilweise nicht stimmen. Ich lese mir eigentlich fast lieber etwas durch was  
552 wissenschaftlich belegt ist. Das ist so bei mir der Hintergrund, deshalb lese ich nicht so viele  
553 Blogs.

554 I: Ok. Hast du noch irgendwas was du ergänzen willst zu vorher oder so, weil sonst wären wir  
555 fertig.

556 B4: Nein, eigentlich {.} einfach nur, dass ich hoffe, dass ich selber in diese Balance komme und  
557 dass auch andere das halt schaffen, weg von diesem ganzen Modetrend wieder mehr hin zu  
558 sicher selber halt und weg von zu viele Kalorien kontrollieren. Ich glaube das geben viele nicht  
559 zu, die das machen, aber

560 I: Warum glaubst du geben sie es nicht zu? Hat man da Angst was die anderen darüber  
561 denken?

562 B4: Ja, genau das glaube ich. Das machen jetzt ja doch immer mehr. {.} Jetzt wird es eh schon  
563 normal, aber am Anfang war noch so „Ah, du zählst die Kalorien, warum machst du das?“. Du  
564 hast halt immer so einen Druck dahinter. Einerseits eine Bewunderung von den  
565 Arbeitskollegen zum Beispiel, aber auch „ok, ich könnte das nie und wie willst du das schaffen,  
566 dass du jetzt die Prozent Körperfett in der und der Zeit wegbekommst“. Du musst dich dann  
567 so viel rechtfertigen. Ich finde das sollte jeder für irgendwie für sich selber entscheiden {.} und  
568 auch ob man abnehmen will oder nicht.

569 I: Ok, danke.

570 B4: Bitte.

## Interview 5

1 I: Dann wäre meine erste Frage an dich: Welche Rolle spielt denn ein gesunder Lebensstil, also  
2 Ernährung und Fitness, in deinem Leben?

3 B5: {lacht} Da hast du genau die richtige Person erwischt, nämlich eine SEHR große Rolle. Also  
4 ich will auch Diätologie studieren. Und habe mich jetzt eben überall beworben bei den ganzen  
5 Aufnahmetests. Ich mache seit eigentlich hat es mit Instagram angefangen, seit 2014 oder so,  
6 eine sehr wichtige Rolle. Ich folge auch den ganzen Fitnessblogs die damals noch ganz klein  
7 waren und jetzt schon ganz groß sind seit damals, weil das motiviert dann halt auch immer.  
8 Und ich beschäftige mich selbst natürlich auch viel damit und mache sehr viel Sport, vier bis  
9 fünf, sechsmal die Woche, so je nachdem wie es sich ausgeht. Und bei der Ernährung ACHTET  
10 man dann natürlich, vor allem jetzt bei der Studienwahl, dann noch mehr darauf was man zu  
11 sich nimmt. Ja. Es hat einen sehr hohen Stellenwert, wirklich.

12 I: Und welchen Sport machst du genau?

13 B5: Also ich gehe hauptsächlich ins Fitnessstudio und da vor allem eher weniger  
14 Ausdauertraining, weil es mir einfach nicht so viel Spaß macht. Vor allem mehr Krafttraining  
15 und sowas. Eher bei der Männerecke. {lacht} Soll man nicht sagen, aber ja so ist es halt. Es  
16 sind halt mehr Männer dort. Ja, eher so in diese Richtung. Und sonst im Sommer auch  
17 Radfahren, Laufen ganz gerne wenn es nicht so heiß ist und schwimmen und so die Standard  
18 Sachen halt mehr oder weniger.

19 I: Ok. Und wie ernährst du dich? Hast du da eine bestimmte Ernährungsform oder wie schaut  
20 das aus?

21 B5: Ich habe mir mal ausrechnen lassen in einem Kurzentrum, was ich für einen Grundumsatz  
22 für einen Tagesbedarf und so habe. Und habe jetzt einen App MyFitnessPal da kann man das  
23 eintragen, wie viel Kalorien man am Tag quasi zu sich nehmen sollte und je nachdem an die  
24 Ziele angepasst halt. Und da habe ich jetzt quasi meine Kalorien eingetragen und tracke das  
25 sozusagen. Das war am Anfang etwas mühsam, weil man halt alles abwiegen muss, aber das  
26 geht jetzt einfach so schnell schon und man weiß mittlerweile halt einfach, das halt so und so  
27 viele Kalorien und es ist einfach für mich einfacher, damit ich das im Auge behalte quasi zu mir  
28 nehme. Und weil ich dazu tendiere sonst etwas mehr zu essen. Daher ist es recht wichtig, dass  
29 ich das im Auge behalte.

30 I: Und welche Ziele hast du so?

31 B5: Also ich habe letzten Sommer jetzt schon so gut neun Kilo abgenommen und jetzt würde  
32 ich das gern so ungefähr auf dem Niveau halt und dann einfach noch quasi definieren und ein  
33 bisschen mehr Ausdauer wäre schön. Länger laufen können. Jetzt im Winter war ich nicht so  
34 oft laufen aber im Sommer dann wieder. Und grundsätzlich halt alles ein bisschen  
35 Fettabbauen und Muskeln aufbauen, so das alles straffer und definierter ist.

36 I: Und was heißt Healthy Lifestyle für dich?

37 B5: Für mich ist es ein ausgewogener Lebensstil. Ich finde es so, ich verbiete mir gar nichts und  
38 wenn ich jetzt sage, ok ich will jetzt ein Nutella Toastbrot dann esse ich das auch. Ich schaue  
39 dann halt quasi, wenn ich jetzt weiß, ich gehe jetzt zum Beispiel morgen groß Essen mit  
40 Freunden oder so, dass ich dann am Tag über andersherum ein bisschen weniger esse, dass  
41 ich dann halt da mehr essen kann. Oder wenn ich jetzt zum Beispiel weiß, ich bin auf einem

42 Geburtstag oder so, wo ich voll viel esse, dass ich dann das ausgleiche mit den restlichen Tagen  
43 in der Woche. Also für mich ist es auf keinen Fall, ich esse das nicht oder das nicht. Ich erlaube  
44 mir ALLES, aber halt in Maßen. Es ist immer so gesund, ist nicht nur Gemüse und so Zeug. Es  
45 sagt niemand das ein Burger ungesund ist, es macht nur immer das aus, wie viel ich davon  
46 esse und wie ausgewogen meine Ernährung wirklich ist. Und wieviel ich mich bewege. Ich  
47 bewege mich auch deshalb sehr gerne, damit ich mehr essen kann. {lacht} Schon alles  
48 durchdacht. {lacht}

49 I: Und die liest ja eben gerne solche Healthy Lifestyle und Fitness Blogs. Kannst du dich noch  
50 erinnern, wie du dazu gekommen bist oder gab es da irgendeinen Anlass, oder?

51 B5: Also damals wie ich auf Instagram gekommen bin, habe noch nicht so viele Blogs gehabt.  
52 Also das war dann so vor vier oder fünf Jahren nicht so groß, da haben alle gerade angefangen  
53 und so. Und dann haben die ersten dann gesagt, ja sie haben jetzt einen Blog und haben einen  
54 neuen Blogpost und man soll das lesen. Und ich habe dann halt mal angefangen irgendwie.  
55 Und es waren, also ich habe jetzt nicht alles gelesen, aber wenn sie jetzt zum Beispiel in die  
56 Story gepackt haben, ja da geht es jetzt um irgendwelchen gesunden Rezepte oder so, dann  
57 habe ich das schon gelesen und Inspirationen gesucht, immer wieder neue damit man neue  
58 Sachen ausprobieren kann und grundsätzlich jetzt ist es halt so, wenn ich Zeit habe, lese ich  
59 es wahnsinnig gerne, aber ich lese halt wirklich nur wenige Blogs, die ich schon länger verfolge.

60 I: Und was würdest du sagen, warum liest du solche Blogs gerne?

61 B5: Schwierig zu sagen. {.} Warum ich das gerne lese? Grundsätzlich halt einfach, weil es um  
62 ein Thema geht, das mich interessiert. Ich bin jetzt eher weniger, daran interessiert, wenn sie  
63 jetzt schreiben sie waren dort und dort und haben das gemacht., so persönliche Sachen,  
64 sondern eher mehr so in die Richtung von den Sachen die mich interessieren, eben Sport,  
65 Ernährung und Gesundheit generell und irgendwelche Empfehlungen für irgendwelche  
66 Sachen, das ist ganz interessant. Eben Empfehlungen jetzt gar nicht nur fitnessbezogenen,  
67 sondern es ist halt bei bestimmten Sachen zum Beispiel Kosmetiksachen greift man dann halt  
68 auch lieber auf Sachen zurück, die schon von Leuten empfohlen worden sind, wo man weiß  
69 ok, das ist gut. Auch bei Ernährungsmitteln und so. Dann ist das schon aufschlussreich, wenn  
70 sie da einen Bericht quasi ein Review darüber schreiben auf dem Blog und wenn ich das dann  
71 lese, dann weiß ich für mich eher, ist das was für mich oder eher weniger.

72 I: Das heißt, du lässt dich da schon auch inspirieren, von den Blogs.

73 B5: Ja, auf jeden Fall, also {.} es ist {.} ja, doch. Mir ist es schon wichtig, darüber, also wenn ich  
74 irgendwie ein Produkt oder irgendwas habe, dass ich da ein paar mehrere Meinungen dazu  
75 habe und vor allem die großen Blogs und so, die schreiben dann halt auch längere Sachen  
76 darüber, weil sie auch mit den Firmen zusammenarbeiten. Man merkt aber finde ich auch, ob  
77 die Leute hinter den Sachen stehen oder nicht. Also ob es jetzt nur für das Geld ist oder so.  
78 Und das merkt man dann schon. Also das ist zum Beispiel auch bei zweien, denen ich folge so,  
79 denen vertraue ich voll, weil da weiß ich, ok, eine kenne ich auch schon persönlich, da weiß  
80 ich, die machen das halt nicht wegen dem Geld, sondern weil sich wirklich hinter den  
81 Produkten stehen und dann lasse ich mich schon eher dazu bewegen mir das auch einmal  
82 anzuschauen. Und das ist bis jetzt immer gut gegangen eigentlich, also ich habe mir schon  
83 einige Inspirationen geholt.

84 I: Und wie würdest du sagen so generell, also wie schätzt du die Meinung von Bloggerinnen  
85 ein?

86 B5: Da kommt es eben voll darauf an, ob mir die Person von Anfang an sympathisch ist oder  
87 nicht. Also ich habe auch schon einige Instagrammerinnen abonniert gehabt und dann  
88 irgendwann wieder weggetan, weil ich einfach die Ausstrahlung von denen und generell, was  
89 sie rübergebracht haben, halt nicht so sympathisch gefunden habe und dann zählt die  
90 Meinung von denen, das klingt jetzt blöd, aber die zählt dann für mich einfach nicht, weil ich  
91 mich nicht so mit denen identifizieren kann mehr oder weniger. Und ja, da gehe ich dann  
92 schon sehr nach Sympathie quasi, ob ich denen folge oder nicht. Und ich sortiere auch immer  
93 wieder aus. Mag ich die noch oder die. Und ja.

94 I: Und wie entscheidest du denn, ob dir eine Bloggerin oder ein Blog gefällt?

95 B5: Grundsätzlich folge ich ja hauptsächlich nur Leute, die mit Fitness oder Ernährung zu tun  
96 haben. Also bei Instagram jetzt nicht auf dem Blog, sondern auch sehr an deren Feed. Ist es  
97 halt, also wie es optisch wirkt quasi.

98 I: Sorry, darf ich nur kurz sagen, das Interview ist jetzt eh nicht nicht auf Instagram bezogenen,  
99 also du musst nicht den Konnex zu Instagram machen. Also wenn du magst, aber du musst es  
100 nicht.

101 B5: Es ist grundsätzlich so, ich muss mich persönlich angesprochen fühlen, dass sie quasi ihre  
102 Leser Leserinnen anspricht, dann ist da schon quasi eine Verbindung quasi, dass man gerne  
103 weiterliest und dass dann auch mit Bildern der Blog generell. Es ist auch so bei Bildern, also  
104 wenn ich mir das Ganze auch bildlich vorstellen kann, dann mag ich das lieber, als wenn ich  
105 da nur einen Text habe, irgendwelche Zutaten und bla. Also dann eher schön bunt mit Bildern,  
106 aber auch noch übersichtlich und vor allem nicht zu lang die Blogposts. Also dass ich da jetzt  
107 nicht so eine viertel Stunde zwanzig Minuten lesen muss, sondern lieber mehrere und kürzere.  
108 Und wenn es halt ein großes Thema ist, dann das quasi aufteilen auf mehrere Blogposts. Ich  
109 glaube nicht, dass alle jetzt immer so mega viel Zeit haben sie mega lange Blogposts  
110 durchzulesen. Ich zumindest nicht. {lacht}

111 I: Und wenn du jetzt an eine deiner liebsten Bloggerinnen denkst, was magst du denn an ihr?

112 B5: Sie ist, also die habe ich kürzlich getroffen auch und die ist einfach, sie wir am Blog quasi  
113 schon sehr sympathisch und das hat sich dann beim Treffen quasi auch noch einmal bestätigt.  
114 Sie hat sich dann, also das war so ein öffentliches Fantreffen, sie war dann halt da, hat sich  
115 auch Zeit genommen mit mir zu reden und da merkt man halt auch, dass die gemeinsamen  
116 Interessen auch wirklich verbinden und sie möchte auch das gleiche studieren wie ich, und  
117 dann ist dann auch so, dann fühlt man sich dann so, nachdem ich mir auch Freunde aussuchen,  
118 danach ob ich mich gleich mit denen verstehe, ob ich gut mit denen reden kann und {holt  
119 hörbar Luft} und ob ich gleiche Interessen habe, genauso war es dann auch bei ihr. Und dann  
120 liest man das natürlich dann auch viel lieber und sie ist authentisch, ehrlich, freundlich, hat  
121 sich Zeit genommen und ja. So.

122 I: Und so ist es auch, wenn du ihren Blog liest in dem Fall, oder?

123 B5: Genau, ja. Also es ist nicht so, ich merke es zum Beispiel, wenn die Person dann in echt  
124 dem widerspricht was auf dem Blog steht. Ich finde das merkt man auch, wenn man ein paar  
125 Sachen durchliest, ob das dann in echt auch so auf die Person zutrifft oder eben nicht. Und ja,

126 dann wäre das auch für mich so ein Grund, wenn das eben nicht so ist in echt, dass ich der  
127 dann halt nicht mehr folge, weil es für mich dann halt nicht mehr authentisch genug ist. Also  
128 bei ihr war es ganz gut und deswegen werde ich es auch weiterlesen und weiter folgen. {lacht}

129 I: Kannst du vielleicht irgendein Beispiel nennen für eine Erfahrung die du gemacht hast, wo  
130 du dich von einem Blog inspirieren lassen hast?

131 B5: Grundsätzlich ist es sehr beim Training und auch bei den Rezepten, dass ich schon ganz oft  
132 irgendwie Sachen nachgekocht habe und nachgebacken habe, die halt die Leute auf dem Blog  
133 geschrieben haben. Und es gab auch gute Sachen und weniger gutes Sachen, aber ich denke  
134 mir man muss das alles mal probieren. Und vor allem beim Training ist es so, man soll ja alle  
135 paar Wochen immer die Übungen wechseln und es ist manchmal schwierig sich immer was  
136 neues einfallen zu lassen und da lese ich dann halt sehr gerne die Blogs, weil sie halt ihre  
137 eigenen Trainingsroutinen reinschreiben und dann kann ich mich da ein bisschen inspirieren  
138 lassen und nicht alles, aber einige Dinge auch in mein Training einbauen, neue Sachen  
139 probieren die ich selbst vielleicht gar nicht kannte und das ist halt eine gute Alternative dazu  
140 mir tausend Bücher zu kaufen und mich da in die Übungen einzulesen, wenn sie es eh da  
141 haben und sagen, ok das ist für das gut, sie haben diese Erfahrungen gemacht und so. Dann  
142 ist es für mich so, ok ich probiere es mal, mal schauen, ob es bei mir auch so gut funktioniert.

143 I: Sehr gut. Ich schaue nur immer kurz, ob ich eh meine Fragen habe. {.} Dann würde ich dich  
144 jetzt gerne bitten, dass du mir ein wenig über deine Beziehung zu deinem Körper erzählst. Wie  
145 fühlst du dich denn in deinem Körper, was magst an dir, was magst du vielleicht nicht so.  
146 Kannst einfach erzählen, was du magst.

147 B5: Also früher war es so, dass ich essen konnte was ich wollte ohne dass ich zunehme. Und  
148 irgendwann hat das dann halt aufgehört {lacht}. Und dann musste man dann halt schon darauf  
149 achten. Und als ich dann quasi ein paar Kilo mehr hatte, dass fällt dann einem selbst nicht so  
150 wirklich auf und irgendwann hat dann meine Mama gemeint, ich soll halt mal ein bisschen  
151 darauf achten was ich esse und das war dann so letztes Jahr im Juli oder so. Und ich habe das  
152 dann auch selbst gemerkt, dass ich, ich habe halt alte Fotos angeschaut März Fotos so, dass  
153 es schon sehr nach oben gegangen ist und halt nicht in eine Richtung, die mir gefällt und habe  
154 dann für mich gesagt, ok ich muss irgendwas machen. Und dadurch dass dann meine Mama  
155 auch gesagt hat, sie macht mit, war ich dann halt motiviert. Und dann habe ich halt  
156 angefangen, wir haben zuhause dann echt gesund gekocht und halt geschaut, ok, vlt nicht so  
157 viel Süßigkeiten kaufen, wenn die nicht zuhause sind, dann isst man sie natürlich auch nicht.  
158 Und dann hat es natürlich angefangen zu funktionieren und ich habe mich dann auch immer  
159 wohler gefühlt und dann mag man sich halt einfach auch selbst lieber. Ich meine man sieht  
160 sich ja jeden Tag im Spiegel, das heißt die Veränderungen sieht man nicht SO schnell wie das  
161 Umfeld. Aber wenn man dann darauf gesprochen wird „Hey, was machst du, hast du  
162 abgenommen? Sieht voll gut aus.“ und so, dann ist das nochmal eine Bestätigung man fühlt  
163 sich halt wohl. Und ich nehme da auch meine Motivation daraus dann mehr oder weniger,  
164 wenn ich Bestätigung auch von den Leuten bekomme, dass das was ich mache halt gut und  
165 dass das funktioniert. Dann ist das für mich so, gut dann machst du weiter so. Und ich bin auch  
166 zurzeit echt glücklich so wie es gerade ist. Und klar gibt es immer, Sachen wo man sagt, ja  
167 vielleicht die Oberschenkel noch ein bisschen weniger und an den Hüften und so. Deswegen

168 macht man halt vielleicht so gezielt ein paar Übungen, die man für die {lacht} Regionen  
169 raussucht. Aber grundsätzlich ist es gerade echt so, dass ich sage, ok ich bin eigentlich  
170 zufrieden. Es sind halt nur ein paar Kleinigkeiten, die man definierter will, aber ich bin jetzt  
171 nicht so „oh mein Gott, ich muss jetzt noch fünf Kilo abnehmen“ oder so. Ich würde es halt  
172 gerne halten und einfach so, ich bin halt gerade glücklich. Und ich weiß, wenn ich das zu streng  
173 mache und klar kann ich dann viel erreichen, aber das halte ich dann halt nicht so lange durch.  
174 Und wenn es dann wieder nach oben geht, ist das auch nicht gut. Und so wie es jetzt gerade  
175 ist, weiß ich, kann es bleiben. Und es funktioniert. Und dann geht es halt langsam, aber das  
176 passt auch. Von daher {unverständlich} kein Stress sozusagen. Und so geht es mir halt  
177 persönlich gut und ich bin glücklich. Und es soll ja auch Spaß machen. Ich will mich nicht dazu  
178 zwingen müssen, das zu machen. Und mir macht es Spaß und ich mache es gerne. Und genau  
179 so soll es auch bleiben.

180 I: Und was würdest du sagen, wie wichtig ist dir denn dein Aussehen?

181 B5: Es war mir schon mal wichtig {spricht sehr langsam}, also kommt darauf an, kommt auf die  
182 Person an, auf die Umgebung, auf das Umfeld und die Situation, aber ich achte schon darauf,  
183 dass ich mir selbst gefalle. Also mir geht es primär darum, dass ich mir gefalle und nicht dass  
184 ich jetzt sage, oh ja, wenn ich mich jetzt so anziehe, wenn ich mich so schminke, was halten  
185 die anderen von mir. Sondern eher ok, ich fühle mich so wohl und so mache ich es. {.} Aber  
186 ich gehe auch mit Jogginghose und ungeschminkt zum Einkaufen mal, das ist mir grundsätzlich  
187 eigentlich egal, ich achte dann eher darauf, was ICH mir denke, und was vor allem meine  
188 engen Freunde und meine Familie dann sagen und nicht so fremde Leute. {.} Und ja. Mir geht  
189 es zum Beispiel, wenn es auf den Körper bezogen ist, geht es mir halt einfach gut, wenn ich  
190 mich wohl fühle und wenn ich für mich gut aussehe. Von daher ist es mir in der Hinsicht schon  
191 wichtig, dass ich mich jetzt nicht mich gehen lasse oder so. Aber grundsätzlich ist es so, ich  
192 muss mich wohlfühlen und nicht künstlich irgendwo reinquetschen und irgendwas  
193 herbeiführen was eigentlich nicht so gut für mich ist.

194 I: Und du hast gerade gesagt, gehen lassen. Was heißt das für dich oder wie würdest du das  
195 beschreiben?

196 B5: Also gehen lassen im Sinne von, dass {.} ich will mich selbst nicht gehen lassen, halt einfach  
197 nicht mehr darauf achten was ich esse, sondern einfach sagen, ich esse jetzt das und das was  
198 ich mag. Und ich mache jetzt weniger Sport, weil keine Ahnung es ist heiß und ich habe keine  
199 Lust. Sondern einfach daran bleiben, also ich will mich selbst halt nicht quasi wieder in die  
200 Richtung wo ich nicht hin möchte führen, sondern einfach daran bleiben so wie es jetzt ist.  
201 Aber halt in einem gesunden Maß, also nicht übertreiben quasi. Einfach so quasi bleiben wie  
202 es jetzt auch ist.

203 I: Hast du irgendeine Vorstellung wie du gerne ausschauen würdest. {.} Hast du da ein Bild  
204 oder so?

205 B5: Also ich habe schon einige Leute denen ich folge, deren Blogs ich lese und so, die so meine  
206 VORBILDER sind. Aber ich denke mir dann immer so, was man eh auch immer hört und weiß,  
207 jeder Körper ist anders gebaut. Das heißt auch wenn ich jetzt gleich groß bin und gleich viel  
208 wiege wie die Person, kann ich ganz anders aussehen. Also habe ich nicht so ein wirkliches  
209 BILD von einer bestimmten Person oder eine Figur von mir im Kopf. Aber halt ich habe

210 mehrere, von denen ich sage, ok das gefällt mir gut, das wäre schön, wenn ich so aussehen  
211 würde, deshalb nehme ich es halt eher als Motivation. Und nicht so als, genau da will ich hin.  
212 Sondern so ok, in diese Richtung soll es gehen und das gefällt mir und ich weiß was ich dafür  
213 tun muss. Und ich weiß auch, ich kann mir ungefähr vorstellen wie mein Körper aussehen  
214 KANN. Von daher ist das auch eine gute Motivation, wenn ich weiß, ok ja, wenn das jetzt ein  
215 bisschen weniger ist, dann sieht das voll gut aus. Also ich motiviere mich quasi so ein bisschen  
216 mit meiner Wunschvorstellung von mir selbst, die ich sehen kann, immer ein bisschen selbst.  
217 I: Und was glaubst du denn wie wollen andere junge Frauen ausschauen. Haben die auch so  
218 ein Ideal oder halt irgend so ein Bild, eine Vorstellung?

219 B5: Ja, ich glaube es gibt ganz viele, vor allem junge Mädchen jetzt, ich denke wirklich so  
220 vierzehn, fünfzehn, sechzehn jährige, die halt teilweise noch so einfach die Modelmaße quasi  
221 in der Vorstellung haben, von diversen Serien und Sendungen im Fernsehen. Was halt, finde  
222 ich, nicht die besten Vorbilder sind, weil das sind halt teilweise auch Leute, die einfach die  
223 Gene haben und quasi NICHTS machen und einfach so aussehen. Und die können, ich denke  
224 mir halt, die nehmen sich dann halt die falschen Leute als Vorbild, weil die denken dann, ah  
225 ok ja die machen nichts, die sehen so aus, kann ich auch machen, irgendwie so. Und das ist  
226 dann halt nicht gut, aber ich finde es eben gut, dass es auch andere Leute gibt, die quasi halt  
227 wirklich was dafür tun und einen guten Einfluss auf die Jugendlichen, auf die jungen Mädels  
228 und Jungs auch halt haben und die sollten sie eher als Vorbild dann nehmen. Aber ich glaube  
229 es gibt wirklich viele die ein Bild haben, was ja auch nicht schlecht ist, wenn sie das als  
230 Motivation haben. {holt tief Luft} Und es ist gut, so lange sie sich halt nicht so arg darauf  
231 fixieren und quasi nur noch einen Tunnelblick auf das haben und alles andere irgendwie  
232 ausblenden. Aber ich glaube es gibt ganz viele die wirklich ein sicheres Bild im Kopf haben, da  
233 will ich hin und so will ich aussehen.

234 I: {holt tief Luft} Was tust du um dich wohlzufühlen?

235 B5: Also für mich, ist es zum Beispiel, wenn ich {.} Mir fehlt Sport extrem, wenn ich mal, auch  
236 wenn es nur drei Tage sind oder so, wo ich keinen Sport machen kann, mir fehlt es einfach  
237 und ich bin für MICH, ich bin ausgeglichener. Und es sagen auch meine Freunde, ich bin, wenn  
238 ich irgendwie mal länger keinen Sport gemacht habe, bin ich voll grantig und so. {lacht} Und  
239 ich weiß nicht, ich brauche es einfach. Ich brauche es zum abreagieren, vor allem wenn ich  
240 einen stressigen Tag hatte. Oder wenn alles drunter und drüber geht. Es ist für mich, damit  
241 ich mich wohlfühle, muss ich mich bewegen, muss ich Sport machen können. Natürlich ist es  
242 auch jetzt die Woche, wo der erste wirklich super sonnige Tag war, war ich dann den ganzen  
243 Tag im Park und habe da gelernt und dann war ich einfach so, das war seit langem einer der  
244 schönsten Tage überhaupt, auch wenn nichts besonders passiert ist. Es war einfach, die Sonne  
245 war da, ich war im Park. Bin da gelegen in der Wiese und es war einfach so. Ich glaube Vitamin  
246 D hat da gefehlt, deshalb war das so. Und ich fühle mich auch wohl, wenn ich für mich weiß,  
247 ok ich habe jetzt, eher gesund gegessen und ich schaue halt darauf und ich merke es halt  
248 extrem, zum Beispiel nach Ostern, wo ich halt nur Müll gegessen habe, mehr oder weniger,  
249 wirklich gar nicht darauf geachtet habe, dann ist es mir nicht wirklich gut gegangen. Und ich  
250 habe mich dann auch gefreut, also ich wieder in Wien war und dann wieder so quasi zur  
251 Routine zurückkommen konnte. Und dann geht es mir auch viel besser, muss ich sagen.

252 I: Und was würdest du sagen, was machst du um gut auszusehen?

253 B5: {.} Ich verstehe die Frage nicht genau.

254 I: Also vorher habe ich ja gefragt, so was tust du um dich wohlzufühlen und jetzt so als

255 Gegendings quasi, was machst du um gut auszusehen, also um dich schön zu fühlen.

256 B5: Da zähle ich auch wieder den Sport dazu, damit ich mich {.} ich fühle mich ja auch schöner,

257 wenn ich weiß, ok ich habe jetzt die letzten Tage viel Sport gemacht. Man sieht vermutlich

258 keine Veränderung, aber für mich in meinem Kopf ist es dann so, ich habe was gemacht, ich

259 fühle mich wohler und ich fühle mich auch schöner. Und natürlich auch irgendwie so, ich ziehe

260 mich so an, dass ich mich selbst schön finde. Jetzt nicht irgendwie super zu enge Sachen, oder

261 so, wo man dann halt, {.} sie dann sich ein bisschen dicker fühlt oder so, wenn ich das mal so

262 sag. Aber ich ziehe mich halt so, dass ich mich schön fühle. Und ich schminke mich dann auch

263 gerne mal schöner, für gegebene Anlässe, wenn ich Zeit habe. Und mache mich einfach so für

264 mich hübsch, dass ich sage ok, so gefalle ich mir am besten. So gefalle ich mir gut, so gehe ich

265 gerne raus.

266 I: So jetzt würde ich dir gerne einen Blogpost zeigen. {.} Kannst du dir den bitte durchlesen?

267 {Interviewpartnerin liest Blogpost}

268 I: Wie findest du von den Blogpost?

269 B5: Ich finde das Thema ist sehr schwierig, weil es sehr viele sich dazu sehr viele Gedanken

270 machen und sich auch ein bisschen fertig machen. War bei mir auch so, ist mittlerweile NICHT

271 mehr so. {.} Ich finde sie hat es gut geschrieben, ich finde auch gut, dass sie auch wirklich

272 betont hat, dass das ganz normal ist, dass kein MANN darauf achtet, dass andere wirklich nur

273 denken, ok, ich bin nicht die Einzige, die das hat. Und das denke ich mir WIRKLICH auch. Und

274 {.} ich finde auch {.} als die Tipps, die sie quasi gegeben hat, sind halt Sachen die ich schon

275 weiß, weil es mich halt auch persönlich auch selbst sehr interessiert und ich mich eingelesen

276 habe. Aber ich finde, er ist gut und persönlich geschrieben, ich finde nur zum Beispiel mit den

277 Supplements und so {.} ich glaube das lassen sich halt vor allem junge Mädels, sehr

278 beeinflussen, wenn sie schreibt, ok sie nimmt das zusätzlich und kauft das in Tablettenform

279 dazu und ich finde halt, man muss keine Tabletten nehmen, um jetzt irgendwie einen

280 gesunden Lebensstil zu haben, man kann das ja auch anders zuführen mit Nahrungsmitteln.

281 Und sie sagt ja quasi sie nimmt das, damit sie keine Cellulite hat unter anderem und sie hat

282 am Anfang gesagt, es gibt kein Wundermittel dafür und dann sagt sie sie nimmt das und dann

283 ist es besser geworden und ich glaube halt, dass dann viele hingehen und sich das kaufen, was

284 ich jetzt nicht machen würde, weil ich weiß, dass ich nicht DAS kaufen muss, damit das

285 weggeht. Und {.} ich glaube es gibt halt einige, die {.} das nicht wissen und sich dadurch

286 beeinflussen lassen und dann halt Geld dafür ausgeben, was ich halt nicht so gut finde. Und

287 ich zum Beispiel, ich finde es gut, dass sie sagt, ja man soll halt lockere Sachen anziehen und

288 sich nicht irgendwo reinquetschen, aber ich denke mir so, der Grund dafür sollte nicht sein,

289 dass man die Cellulite da nicht sieht sondern, wenn man sich nicht so wohlfühlt, dann zieht

290 man halt lockere Sachen an. Oder wenn ich sage, ok, ich habe zwar Cellulite, aber ich ziehe

291 halt gern enge Sachen an, dann ziehe ich die trotzdem an. Und nur weil man Cellulite mehr

292 sieht, dass ich sie dann nicht anziehe, das würde ich jetzt nicht MACHEN irgendwie. Aber sonst,

293 also ich finde den Post trotzdem sehr sympathisch und gut und eben auch übersichtlich und

294 kurz und mit Unterpunkten, was ich ja gerne mag, damit man sich das auch besser merkt und  
295 die einzelnen Stichworte und so. Das habe ich schon gut gefunden.

296 I: Ok. Und könntest du dir vorstellen, wenn du jetzt einen Blog hättest, selbst sowas Ähnliches  
297 zu posten?

298 B5: Ich glaube, ich hätte nicht die Geduld und die Disziplin irgendwie einen Blog zu schreiben.  
299 Und ich bin auch so {.} man muss halt dann, wenn man wirklich so einen Blog hat, wirklich  
300 auch den Kontakt zu den Lesern halt suchen, die das alles lesen und wirklich sich auf die  
301 einlassen und mit denen Kontakt haben, damit die halt das weiter lesen und ich glaube, das  
302 bin ich nicht so, dass ich {.} also ich stecke meine Energie lieber in andere Dinge als dass ich  
303 Blogposts schreibe und mit hunderttausenden Leuten die ich nicht persönlich kenne in  
304 Kontakt bin. Ich habe da lieber meine eigene, kleine Welt und mache das für mich und  
305 vielleicht mit Freunden irgendwie so, aber so einen Blog würde ich glaube ich nicht schreiben  
306 wollen. Also das ist nichts für mich.

307 I: Aber jetzt rein vom Thema her, also {.} also es könnte jetzt auch einfach ein Aufsatz sein  
308 oder ich weiß nicht. Kannst du das Thema, {.} ist das Thema für dich etwas, mit dem du was  
309 anfangen könntest. So habe ich es eigentlich gemeint. {lacht}

310 B5: Ja, auf jeden Fall. Also grundsätzlich, alles was mit Ernährung, Gesundheit und Sport zu  
311 tun hat, wäre etwas was mich selbst beschäftigt, was ich auch gerne an andere weitergeben  
312 würde. Deshalb dann auch Diätologie dann, der Beruf. Das auf jeden Fall. Das Thema ist  
313 wirklich eines, was bei mir ganz oben steht, eines der Top-Themen worüber ich stundenlang  
314 reden könnte. Und wo mir das auch nicht zu blöd ist, wenn ich mir da Bücher kaufe und auch  
315 diverse Bücher zum gleichen Thema kaufe und das halt aus verschiedenen Sichtweisen das  
316 alles lese. Und grundsätzlich schreiben muss ich nicht unbedingt darüber, aber mich  
317 interessiert es wahnsinnig und ich rede auch gerne darüber und hole mir Infos darüber.

318 I: Und jetzt, nachdem du diesen Blogpost gelesen hast, wie fühlst du dich dann da in deinem  
319 Körper?

320 B5: Ich kannte den Post schon, aber ich habe ihn schon länger nicht mehr gelesen. {.} Ich weiß,  
321 wie ich mich damals beim ersten Mal gefühlt habe. {spricht langsam} Dass ich halt mir dachte,  
322 ok, gut, dass sie das auch hatte, dass ich mich da quasi ein bisschen nicht so alleine fühle, und  
323 ich habe es ja auch bei anderen gesehen. Es stimmt, wenn ich es bei anderen sehe, fühle ich  
324 mich ein bisschen wohler. Von da her, habe ich mich ganz gut gefühlt und auch mit den Tipps  
325 eigentlich, dass ich {.} ja, halt {.} dass ich, ich mag es eh nicht, wenn ich so einschneidende  
326 Sachen an habe, also habe ich das quasi eh schon so gemacht, wie sie es gesagt hat und ja,  
327 also ich würde jetzt nicht unbedingt etwas verändern, nur weil ich das gelesen habe, aber ich  
328 fühle mich ein bisschen bestätigt. Insofern, dass ich weiß, das habe auch andere, es geht auch  
329 anderen so. Man kann nicht, die Genetik irgendwie verändern. Aber man kann halt ein  
330 bisschen entgegenwirken, ein bisschen was für sich tun. Das ist für mich ein bisschen schlauer  
331 im Nachhinein. Und ich fühle mich auch, recht wohl eigentlich, weil eben durch die  
332 Bestätigung, dass es andere haben mehr oder weniger. Auch wenn man es eh schon wusste.  
333 Aber auch wenn man es noch einmal liest und das nochmal im Kopf hat, und das bei einer  
334 Person, auf die man sehr viel Wert legt, also deren Meinung sehr hoch steht bei einem, dann

335 {.} ist das nochmal eine kleine Bestätigung irgendwie. Dann nimmt man sich das mehr zu  
336 Herzen.

337 I: Und welche Gedanken machst du dir über deinen Körper, wenn du das liest?

338 B5: Ich denke, {.} speziell auf dem jetzt {.} ich habe während ich es gelesen habe, so ein Bild  
339 von MIR im Kopf gehabt. So wie sehe ich eigentlich aus? Wie sieht das bei mir aus, wenn ich  
340 das an habe, wenn ich das mache, in welchem Licht sieht es so aus, sieht man es bei mir? Und  
341 wie würde es aussehen, würde es mir besser gefallen, wenn es nicht da wäre. Ist es schlimm,  
342 wenn es da ist? Aber {.} ich habe mich jetzt nicht schlecht gefühlt, ich habe mich grundsätzlich  
343 trotzdem gut gefühlt, weil {.} ich halt weiß, ich achte ja auch nicht speziell darauf bei anderen.  
344 Es ist ja nicht so, dass ich sage, oh die hat Cellulite und sowas. Von daher, ich habe mit meinem  
345 Körper, ich bin zufrieden mit meinem Körper, bin glücklich damit. Da hat jetzt der Blogpost  
346 nicht großartig an meiner Meinung über mich selbst verändert.

347 I: Und wenn du jetzt diesen Blogpost liest oder jetzt im Nachhinein? Vergleichst du dich da  
348 auch mit der Bloggerin?

349 B5: Ich habe es am Anfang ganz oft gemacht, dass ich mich mit den Bloggerinnen verglichen  
350 habe, bis ich dann irgendwie für mich gemerkt habe, ok, das bringt nicht viel, wenn ich mit  
351 denen vergleiche, da jeder Körper anders ist und grundsätzlich ist vergleichen immer finde ich  
352 SCHWIERIG {spricht langsam}, weil es gibt immer Leute die einem weniger gut gefallen als  
353 man selbst, es gibt auch immer genug Leute die einem besser gefallen und ich finde, man  
354 sollte sich jetzt nicht explizit mit jemanden vergleichen. Man kann es einfach nicht machen,  
355 weil jeder anders ist und jeder {.} springt anders auf bestimmte Sportarten, Ernährung und so  
356 an. Und deshalb habe ich, für mich, wenn ich das lese, eher meinem Körper, meine  
357 Bedingungen an die ich quasi geknüpft bin im Kopf als ihre {.} ihre Person quasi. Ich vergleiche  
358 mich nicht wirklich mit ihr, nein.

359 I: Gibt es irgendwas was du gerne tun würdest, nachdem du den Post gelesen hast?

360 B5: {spricht leise und kindlich} Sport machen. {lacht} Ja, schon. {.} Es ist generell, wenn ich so  
361 auf Ernährung und Sport bezogene Blogs lese, Bilder sehe, irgendwelche Videos schaue, ist  
362 dann immer so die Motivation ganz hoch. Dann ist es oh, jetzt habe ich das gelesen, jetzt will  
363 ich gerne was machen dafür. {.} Also ich mache das auch, wenn ich keine Motivation zum Sport  
364 habe, dass ich es ein bisschen durchschaue, die Blogs und Instagram und YouTube. Dann bin  
365 ich motiviert. Dann geht es meistens besser. Also das finde ich schon ganz gut, das ist auch ein  
366 Hauptgrund, warum ich eben den Leuten folge, weil ich weiß, das motiviert mich selbst.

367 I: Ok. Cool. Gut, dann würde ich jetzt noch fragen, in Bezug auf andere Frauen. Also so im  
368 Vergleich. Wie glaubst du denn, fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie sowas  
369 lesen?

370 B5: {spricht langsam} Ich glaube, es gibt die und die. Also ich glaube man kann jetzt nicht  
371 verallgemeinern, alle fühlen sich gut, alle fühlen sich schlecht. Ich glaube, dass zum Beispiel,  
372 wenn es jetzt jemand ist, der sehr unsicher und vielleicht auch ein bisschen stärker ist, dass  
373 die Person sich denkt, ok, irgendwie schon, dass haben mehrere und man kann was dagegen  
374 tun, aber {.} irgendwie keine Ahnung, weil sie halt gesagt hat, ja, wenn sie ein paar mehr Kilo  
375 drauf hat, merkt man das halt auch. Und das sich die dann denken, ja ich habe halt so und so  
376 viel mehr Kilo drauf und bei mir sieht man das sicher voll, und ich glaube, {.} es kann sein, dass

377 sie sich dann noch mehr verunsichert fühlen. Aber es kann auch irgendwie komplett das  
378 Gegenteil sein. Dass sie jetzt motiviert sind, so auch wie ich. Und dagegen tun wollen. Kommt  
379 glaube ich immer darauf an. Es kann bei jedem anders ankommen, also wie man es liest, wie  
380 man's interpretiert. Aber {.} ich für mich, wenn ich lese, und wenn ich glaube, andere lesen es  
381 auch so in diese Richtung, fühle ich mich gut. Und ich glaube, dass es dann anderen auch so  
382 gehen kann. Und dass sie dann sagen, ok, dass sie jetzt Sport machen wollen. Ich rede jetzt  
383 zum Beispiel auch von Freunden von mir. Wo ich weiß, wenn die das lesen würden, dann  
384 wären die auch so, wir gehen jetzt Sport machen und wir tun jetzt was dafür. Und die sind  
385 dann einfach motivierter und deswegen schließe ich mal von meinem Freunden, von denen  
386 ich es weiß, auf die Mehrheit, also ich glaube, dass es ganz gut ist und dass es ganz guttut. Ich  
387 glaube, dass ist auch das Ziel von ihr, dass sie {.} irgendwie die Leute motiviert, dass sie auch  
388 normal ist, und dass sie das auch gut und dass es nichts Schlimmes ist und halt, die Leute quasi  
389 ein bisschen bestärkt darin, dass sie schön sind und dass sie gut sind so wie sie sind irgendwie.

390 I: Was glaubst du denn welche Gedanken, könnten sich anderen Frauen machen, wenn sie das  
391 lesen? Sorry, ich muss das jetzt so, meine Fragen durchziehen.

392 B5: Ja, kein Problem. Eben, also, entweder so ja, wie sehe ich aus, wie sehen mich andere, wie  
393 würde es aussehen, wenn ich das und das nicht hätte, wie würde es aussehen, wenn ich so  
394 viel wiegen würde wie sie, wenn ich so und so oft Sport machen würde, wenn ich so und so  
395 essen würde, damit ich das Ziel erreiche. Ich glaube, die Gedanken gehen dann schon sehr in  
396 die Richtung, was wäre, wenn ich das machen würde, würde das dann besser aussehen, würde  
397 ich das dann nicht mehr haben und so. Also ich glaube die Gedanken, gehen dann in Richtung  
398 so, wie kann ich mich selbst verändern irgendwie. Also irgendwie ist dann schon so, dass man  
399 sich dann nicht treu bleibt irgendwie, sondern sich denkt, ok, was muss ich machen, damit ich  
400 das erreiche irgendwie so. In gewisser Weise sich dann irgendwie selbst dazu drängt sich zu  
401 verändern. Also ich glaube, das sind dann schon auch so Gedanken, die da aufkommen  
402 können.

403 I: Und glaubst du, dass es dann auch passieren kann, dass sie sich vergleichen mit der  
404 Bloggerin?

405 B5: Ja, auf jeden Fall. Ich glaube es gibt genug Leute, die sich da vergleichen und dann auch  
406 irgendwie so falsch an die Sache rangehen. Eben weil man sich nicht {.} vergleichen kann mit  
407 anderen Leuten, weil halt jeder anders ist. Ja. Ich weiß auch nicht, was SIE dagegen tun könnte,  
408 damit die Leute sich nicht mit ihr vergleichen. Man kann halt nicht in den Kopf von einem  
409 anderen reinschauen und dem irgendwie Gedanken einpflanzen, die er haben sollte oder  
410 nicht. Von daher ist es halt etwas schwierig. {lacht} Aber ja, ich glaube es gibt genug Leute, die  
411 sich dann mit ihr vergleichen wirklich. Auch wirklich egal über was sie schreiben {.} würde  
412 glaube ich. Es gibt halt Leute, die sich dann halt immer mit der Person vergleichen.

413 I: Und warum glaubst du macht man das oder machen das die Leute?

414 B5: Ich glaube es ist für viele zum Beispiel, schwierig sich ein Ziel vorzustellen, wenn man kein  
415 explizites Bild davon hat. Und ich habe es auch schon tausendmal gelesen, dass man sich ein  
416 Bild von einem Vorbild, von einem Vorbild für sich selbst, ausdrucken soll und das wohin  
417 hängen soll, damit man immer die Motivation hat. So. Ich finde das einerseits gut und  
418 andererseits finde ich es für mich nicht passend. Weil ich es erstens nicht brauche, weil ich es

419 mir selbst vorstellen kann, weil ich weiß, wie ich schon mal ausgesehen HABE, wie ich gern  
420 aussehen würde, was ich machen kann. Von daher glaube ich, muss das jeder für sich selbst  
421 irgendwie entscheiden, ob er ein festes Bild BRAUCHT als Motivation und ob man sich es selbst  
422 nicht vorstellen kann oder ob {.} es so geht und ob man sich so auch motivieren kann.

423 I: Und wenn andere Frauen jetzt diesen Post lesen, glaubst du könnten sie dann auch  
424 irgendwas tun wollen danach?

425 B5: Ja, ich glaube schon. Also ich glaube, es geht dann schon einigen schon auch so wie mir.  
426 Dass sie sagen, ok, ich habe jetzt irgendwie neuen Mut neue Freude daran gefunden und will  
427 jetzt wirklich was tun. Ich glaube, da motiviert dann wirklich auch so einen Post {.} zum Sport.

428 I: Ok, cool. Dann würde ich dir jetzt gerne noch einen Post zeigen.

429 {Interviewpartnerin liest Post}

430 I: Wie findest du den Post?

431 B5: Es waren so ein paar Rechtschreibfehler. Ich finde ihn {.} gut. Also ich glaube, dass ist auch  
432 ein wichtiges Thema was sie angesprochen hat und {.} da gibt es glaube ich noch zu wenig  
433 Leute die darüber {.} schreiben. Ich kenne nur eine, die hat keinen Blog, die ist auch auf  
434 Instagram und die redet ganz viel darüber und das finde ich auch ganz wichtig. Und die hat  
435 auch eine große Reichweite und das ist gut, wenn das viele mitkriegen. {.} Und es ist auch so  
436 wie sie geschrieben hat, dass das jetzt mehr aufkommt und dass es wichtig ist, das auch  
437 anzusprechen und ja. Finde ich sehr gut.

438 I: Und wenn du jetzt einen Blog hättest, {lacht} könntest du dir dann vorstellen, sowas  
439 Ähnliches zu posten?

440 B5: Ja, doch auf jeden Fall. Ich finde auch, dass das auch keinen geringeren Stellenwert jetzt  
441 als andere Themen wie {.} Fitness oder Ernährung. Ich würde es teilweise sogar noch höher  
442 Stellen, weil es halt {.} ein Teil davon ist. Ich mache Sport nicht, um mich irgendwie zu quälen  
443 oder so, ich mache es für mich, weil ich weiß, ich tue mir damit selbst etwas Gutes, und da  
444 gehört dann halt auch Selbstwertgefühl und das Selbstbild nach innen und nach außen dazu.  
445 Also finde ich es auch ein wichtiges Thema und ich finde es auch gut, dass man es extra  
446 anspricht und nicht reinpackt in was anderes. Sondern einen großen Themenblock, den man  
447 wirklich extra behandelt. Also ich glaube ich würde das dann auch einbauen, dann wenn ich  
448 einen Blog hätte.

449 I: Und wie fühlst du dich in einem Körper, also nachdem du den Post gelesen hast?

450 B5: Ich fühle mich gut. Ich mache mir, {.} sie hat eh Sachen geschrieben, die ich für mich selbst  
451 schon verinnerlicht habe, dass ich {.} wie ich gesagt habe, dass ich auch auf nichts verzichte,  
452 dass ich aber auch mich nicht gehen lasse, ich mache mir vielleicht ein zwei Gedanken jetzt  
453 mehr darüber, inwiefern ich mir manchmal Sachen gönne, ob Sachen wirklich nötig sind, ob  
454 das für mich was Gutes ist oder ob ich das nach außen hin zeigen, wie zum Beispiel mit der  
455 Designerhandtasche, wie sie da geschrieben hat, ich mache mir dann halt Gedanken, ob es  
456 wirklich für mich ist, oder ob es für andere Leute ist. Noch mehr als vorher. Ich glaube, wenn  
457 man das gelesen hat, dann kommt es halt nochmal, es wird so hervorgerückt, dass man sich  
458 darüber Gedanken macht. Was auch gut ist.

459 I: Und wenn du das liest, vergleichst du dich dann mit der Bloggerin?

460 B5: {.} Nicht wirklich. Ich beziehe das dann eher auf mich. Ich weiß nicht, ich KENNE sie, ich  
461 bin ihr mal gefolgt, aber nicht mehr. Ich KENNE sie noch. Und ich glaube, wenn ich ihr noch  
462 folgen würde und wenn ich {.} sie vielleicht sogar persönlich kennen würde oder wenn sie mir  
463 wirklich sympathisch ist, dann würde ich mir eher damit vergleichen, mit ihr. Aber wenn ich  
464 sie so jetzt also eher neutral lese, weil sie nicht mehr wirklich kenne, beziehe ich es auf mich,  
465 alles was ich da lese, interpretiere ich dann gleich so, wie es für mich ist, ob ich an diesem  
466 Standpunkt bin, {.} ja.

467 I: Und wenn du den Post liest, inspiriert dich der zu irgendwas, irgendwas zu tun oder?

468 B5: Ja, schon. Also mich inspiriert es in die Richtung, dass ich sage, {.} eben, ich mache Sachen  
469 jetzt, ich schaue, dass ich Sachen mehr für mich mache und nicht um anderen zu gefallen oder  
470 irgendwas zu bezwecken {.} oder halt die Gedanken anderer zu steuern, wie sie über mich  
471 denken. Sondern mehr darauf schaue, dass es wirklich für mich gut ist und ich mich damit  
472 wohlfühle. dass ich das halt mache, weil ich das so möchte und weil das für mich jetzt gut  
473 passt. {.} Mich halt mehr auf mich selbst konzentriere.

474 I: Ok. Dann würde ich jetzt nochmal fragen in Bezug auf andere Frauen, wie glaubst du denn,  
475 fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie sowas lesen?

476 B5: Ich glaube, dass ist ein sehr guter Post. Ich glaube da {.} fühlen sich dann halt auch einige  
477 sehr bestätigt und gut und {.} manchen sich dann halt auch Gedanken darüber, was für sie gut  
478 ist und was sie für sich machen und nicht für andere und das es halt wichtig ist, dass es am  
479 Ende darauf ankommt, ich bin ja am Ende alleine, und habe nicht immer die anderen Leuten  
480 und die Bestätigung der anderen Leute um mich herum, sondern ich brauche die eigene  
481 Bestätigung von mir selbst für mich. Ich glaube, es ist gut, dass das dann quasi bei allen oder  
482 meisten, ich weiß nicht, wie sie es interpretieren, die meisten die das lesen, wieder nach vorne  
483 gerückt wird, dass man selbst eigentlich das wichtigste ist und das das vor allen anderen steht  
484 irgendwie. Ich glaube das tut ganz gut, dass zu lesen und das dann nochmal so in Erinnerung  
485 gerufen zu bekommen.

486 I: Und glaubst du, dass sie sich mit der Bloggerin vergleichen würden, andere?

487 B5: Ich glaube, da kommt es eben auch darauf an, ob sie, die verfolgen oder nicht. Wenn nicht,  
488 dann grundsätzlich glaube ich nicht. Weil wenn ich zum Beispiel jetzt in der Zeitung was lese,  
489 wenn sowas drinstehen würde, würde ich mich ja auch nicht mit dem Reporter vergleichen,  
490 weil ich keinen Bezug zu der Person habe, sondern das für mich selbst machen. {.} Klar, die  
491 Gefahr ist dann halt da, wenn man die Person verfolgt und wenn man viel über die und von  
492 der liest und sieht, dass man sich dann ein bisschen vergleicht. Aber zum Beispiel, bei dem  
493 Thema finde ich es jetzt auch nicht so schlimm, wenn sie es authentisch rüberbringt. Dann ist  
494 es vielleicht sogar ganz gut, wenn man sich ein bisschen ein Vorbild an der Person nimmt.

495 I: Und glaubst du, dass dieser Post andere Frauen auch inspirieren könnte irgendwas zu tun?

496 B5: Ja, ich glaube schon. {.} Da kann ich, glaube ich, eh ganz gut von mir auf mehrere schließen,  
497 dass ich glaube, dass sich dann einfach mehrere Gedanken darüber machen, was man  
498 eigentlich nicht machen würde, wenn man das jetzt nicht gelesen hätte. Also ich weiß jetzt  
499 nicht, ob man da jetzt großartig {.} arg irgendwas verändern würde, aber man macht sich auf  
500 jeden Fall Gedanken darum. Also das rückt dann mehr in den Vordergrund und man denkt  
501 dann sicher noch ein paar Stunden später, dann auch noch dran.

502 {Akku leer, aber das war ohnehin die letzte Frage}

## Interview 6

1 I: Ok. Ich stelle es zu dir her. Ok, dann wäre meine erste Frage, welche Rolle spielt denn ein  
2 gesunder Lebensstil - also Ernährung und Fitness in deinem Leben?

3 B6: Es spielt schon eine große Rolle. Also ich achte sehr darauf, was ich einkaufe, wo es  
4 herkommt, dann versuche ich schon auch, gute Produkte, gesunde Bio Produkte so in meinen  
5 Ernährungsplan einzubauen. Sport zu machen, auch abwechselnd, also jetzt nicht nur Laufen  
6 oder so. Sondern einfach, sondern einfach Bewegung aktiv in den Lebensstil einzubauen und  
7 ja {.} versuche halt so gesund wie möglich zu leben, natürlich geht es nicht immer und muss  
8 auch nicht immer sein, aber eigentlich ist es mir schon relativ wichtig.

9 I: Und welchen Sport machst du?

10 B6: Ich gehe laufe, ich versuche alle meine Wege eigentlich so gut es geht mit dem Fahrrad zu  
11 machen und gehe ins

12 , im Sommer schwimme ich eigentlich so drei, vier Mal die Woche, immer so einen Kilometer.

13 Und {.} ja. Spiele gerne Tennis, ich meine {.} ist jetzt nicht so oft umsetzen, weil man ja doch  
14 einen zweiten braucht, aber eigentlich im Sommer so gut es geht draußen und halt in den  
15 Wintermonaten halt eher drinnen Fitnessstudio und dann halt so Turnstunden oder  
16 Gymnastikstunden, kurze so intensive Workouts, solche Sachen mache ich gern.

17 I: Ok. Und wie ernährst du dich?

18 B6: Ich esse an sich relativ gerne Gemüse und Salat und Obst, also das fällt mir dann nicht  
19 relativ schwer. Also morgens, also ich denke mir ich soll mal erzählen, was ich am Tag über  
20 esse?

21 I: Kannst du, ja.

22 B6: Ja also morgens einfach ein Joghurt mit Obst und halt Müsli, Cornflakes sowas. Und dann  
23 über den Tag verteilt halt einfach Gemüse und Obst und dann zu Mittag esse ich meistens  
24 eher was Leichtes, weil {.} ich eher abends esse. Weil ich eher abends auch einfach so die Ruhe  
25 habe um gemütlich zu essen und esse dadurch halt zu Mittag eher was Leichtes, Salat oder so  
26 und dann esse ich abends warm. Und das halt meistens wirklich was Selbstgekochtes, wo ich  
27 halt wirklich versuche Gemüse einzubauen, nicht zu viel Kohlenhydrate. Halt nicht zu viel  
28 Fleisch. Schon auch mit Fisch. Und bin da eigentlich recht offen immer wieder Neues  
29 auszuprobieren und neue Rezepte zu testen.

30 I: Und was würdest du sagen, was heißt für dich Healthy Lifestyle?

31 B6: Ja, das finde ich immer ganz schwierig, weil Healthy oder sage ich jetzt mal gesund, dass  
32 {.} ja, ich würde sagen einfach ein Lebensstil, wo man sich genug bewegt, wo man genug  
33 Bewegung hat, wo man auch an der frischen Luft ist, wo man auf seine Ernährung schaut. Ich  
34 denke mir Sünden müssen halt doch immer halt dabei sein, ich glaube das ist auch gut. Aber  
35 einfach auf sich schaut, auf das schaut was man konsumiert, wie man es konsumiert und {.}  
36 ja. Das würde ich mal so sagen, was das für mich jetzt gesund oder gut wäre. Beim Trinken  
37 halt, ich schaue, dass ich hauptsächlich Wasser trinke, Tee oder so Ingwerwasser oder so, also  
38 wenig wirklich, also ich trinke kaum etwas so wie Eistee, Apfelsaft solche Sachen, Kaffee trinke  
39 ich halt schon ein bisschen mehr, aber da achte ich halt auch so nicht so zuckerhaltige  
40 Getränke zu mir zu nehmen.

41 I: Und du liest ja auch gerne Healthy Lifestyle Blogs. Wie bist du denn dazu gekommen, kannst  
42 du dich da noch erinnern oder wie war das ungefähr?

43 B6: Ich komme da einerseits, weil ich recht viel Instagram nutze, komme ich da über Instagram  
44 rein, dass ich entweder Verlinkungen sehe oder Bilder sehe, die ich mich halt ansprechen und  
45 daraufhin entweder mal auf ihr Instagram Profil komme und dort etwas lese und daraufhin  
46 weiter auf den Blog. Und wenn mir das dann halt zusagt, dann bleibe ich dann da halt meistens  
47 hängen und lese mir deren Blogbeiträge durch um dann halt auch regelmäßiger.  
48 beziehungsweise über Zeitschriften, dass man da irgendwelche Artikel über Bloggerinnen  
49 sieht oder auch Bloggerinnen die Bücher verfasst haben und ja, das klingt dann spannend und  
50 daraufhin komm ich dann zum Beispiel auch auf den Blog.

51 I: Und warum würdest du sagen liest du solche Blogs gerne?

52 B6: Ich {.} warum lese ich die gern. Bei denen, denen ich folge, das sind halt sage ich jetzt  
53 einmal Personen die mich ansprechen, die authentisch wirken, die {.} das halt für mich  
54 irgendwie gut rüberbringen, das heißt ich bleibe schon mal bei Bloggerinnen eher hängen, die  
55 das finde ich für mich gut machen, wie gesagt authentisch wirken, nicht zu gekünstelt und  
56 dann halt einfach auch {.} die Themen, über die sie schreiben, ansprechend sind für mich, die  
57 mich interessieren, die gut umsetzbar sind vielleicht für mich und {ja} so eigentlich würde ich  
58 sagen.

59 I: Ok. Ja. In welchen Bereichen lässt du dich denn auch von Blogs inspirieren?

60 B6: Neben den jetzt so, diesen Healthy Lifestyle.

61 I: Nein, sorry, wenn ich Blogs sage, dann meine ich immer solche Healthy Lifestyle Blogs.

62 B6: Wo ich mich da noch inspirieren lasse?

63 I: Ja, kannst du ein Beispiel nennen?

64 B6: Naja, einerseits natürlich inspirieren lasse ich mich natürlich immer beim Kochen, weil  
65 man hat, denke ich, so mit der Zeit immer so seine festgefahrenen Dinge, die man kocht, weil  
66 man kann sie und sie gehen dann schnell. Und da finde ich, ist es immer wieder spannend, wie  
67 zum Beispiel gewisse Lebensmittel wiederverarbeitet werden und dadurch finde ich es halt  
68 immer spannend, weil dadurch wird man wieder animiert etwas Neues zu kochen oder neue  
69 Produkte zu probieren oder neue Kombinationen zu machen und auch einfach im sportlichen  
70 Bereich einfach, dass du Übungen machst, also zum Beispiel oder Sportarten zum Beispiel, das  
71 ja dann auch oft dann, bei diesen Bloggerinnen, dass sie zum Beispiel, neue Sportarten  
72 austesten, darüber schreiben und dass man da irgendwie schon so ein bisschen motiviert wird  
73 wieder vielleicht was anderes auszuprobieren {.} und ja, das dann halt auch dadurch begeistert  
74 wird dafür. Ja so denke ich. Also ja.

75 I: Ok. Wie wichtig ist dir die Meinung von Bloggerinnen?

76 B6: Ich sehe das schon an sich recht kritisch. Also es ist nicht so, dass alles was ich jetzt da lese,  
77 das ich das jetzt zu hundert Prozent annehme. Ich suche mir wie gesagt, das raus, was für mich  
78 interessant ist. Filter das was für mich eigentlich überhaupt nicht interessant ist, das filter ich  
79 gleich und ich sage jetzt einmal, wenn jetzt zum Beispiel Bloggerinnen irgendwelche  
80 Kooperationen haben und das zum Beispiel auch auf ihren Blogs präsentieren, dann kann das  
81 schon {.} interessant sein, aber ich würde jetzt zum Beispiel nicht, nur weil die das jetzt alle,  
82 wenn man jetzt verschiedene Blogs zum Beispiel liest und die das jetzt alle vermarkten, das

83 man dann sagt, ok, ich muss es jetzt auch haben. Also ich denke mir bei vielen Dingen, ah das  
84 ist spannend, oder das ist toll, dass es das auch gibt und gehe vielleicht mal in ein Geschäft  
85 und schaue mir das mal dort vor Ort an, aber es ist jetzt nicht so, weil die es haben, MUSS ich  
86 es jetzt auch haben. Ich glaube, dass man das auch immer recht schnell mitbekommt {spricht  
87 langsam} wenn jetzt ein Blogger, dass wirklich rein vermarktet, weil es um das Geld geht. Also  
88 habe ich so das Gefühl, dass merke ich schon irgendwie, wenn ich etwas lese und merke ok,  
89 da scheinen so viele Kooperationen zu sein, da geht es jetzt rein um das Geld und die  
90 vermarktet sich jetzt irgendwie bei allen Dingen. Also von dem lasse ich mich jetzt nicht zu  
91 sehr mitziehen, also ich betrachte das schon relativ kritisch. Und ich würde jetzt auch nicht  
92 nur weil diese eine Bloggerin zum Beispiel immer diese Coucous Marke verwendet und ich mit  
93 meiner zufrieden bin jetzt wechseln, weil die so toll und super und toll angebaut oder was  
94 auch immer, das komplett halt wechseln, wenn für mich schon etwas passt.

95 I: Und wie schätzt du so die Expertise und Glaubwürdigkeit ein von Bloggerinnen?

96 B6: {.} Ja, die Glaubwürdigkeit, also es gibt {.} ich meine ich habe über Instagram, da sind ja  
97 extrem viele Blogger. Da finde ich merkt man, {.} oder habe ich für das Gefühl, dass viele  
98 einfach wegfallen, weil du zum Beispiel viele Dinge bei den {.} bei verschiedenen Bloggern, das  
99 siehst du dann bei allen, da denkst du dir dann schon anscheinend, haben jetzt diese  
100 Agenturen, haben da jetzt Kooperationen und sie müssen dieses Produkt vermarkten, da bin  
101 ich dann zum Beispiel schon kritisch und schaue mir das an, ja. Glaubwürdigkeit, ich denke  
102 wenn etwas für mich ansprechend ist und die Person für mich authentisch rüberkommt, dann  
103 kann sie für mich schon glaubwürdig sein, ob sie das jetzt natürlich ist und ob sie jetzt wirklich  
104 im Endeffekt ein gewisses Produkt vermarktet, weil sie wirklich davon überzeugt ist, das ist  
105 natürlich schwer zu SAGEN für mich. Aber Bloggerinnen die wo die Blogs irgendwie für mich  
106 nicht ansprechend geschrieben sind oder wo ich wirklich merke, dass da in fast jedem  
107 Blogbeitrag irgendwelche Kooperationen sind oder Produkte irgendwie vermarktet sind, dann  
108 bin ich wahrscheinlich schon kritischer, andererseits bei Rezepten zum Beispiel so auf Food  
109 Blogs, also gesunde Food Blogs, da, ja da steht für mich die Glaubwürdigkeit eher dann im  
110 Hintergrund, weil {.} da geht es ja um die Dinge die gekocht werden zum Beispiel, also das ist  
111 dann wahrscheinlich was anderen, wie jetzt so bei eher Lifestyle Blogs, denke ich mal.

112 I: Denke mal an deine liebste Bloggerin oder eine deiner liebsten Bloggerinnen, was magst du  
113 an ihr?

114 B6: {.} Was ich zum Beispiel an der mag, an diesem einen Blog, den ich halt immer wieder lese.  
115 So diese Leichtigkeit Sport zu machen, also das finde ich immer wieder sehr beeindruckend,  
116 das macht sie so nebenbei und das finde ich so toll {.} und ich bin immer so müde um Sport zu  
117 machen oder {lacht} oder es hindert mich so oft etwas oder dann bin ich wieder so faul und  
118 das finde ich dann wirklich sehr beeindruckend, dass die dann wirklich so keine Ahnung jeden  
119 Tag Sport macht und das mit so einer WAHNSINNIGEN Begeisterung macht und der das  
120 anscheinend so einen EXTREMEN Spaß macht, dass ich mir schon denke, wow, das ist wirklich  
121 toll, das würde ich jetzt {.} also ich würde jetzt auch gern in der Früh um sechs aufstehen und  
122 mir denken, ach ich gehe jetzt 10 Kilometer Laufen und dann starte ich ganz motiviert in den  
123 Morgen, also sowas finde ich dann eigentlich immer sehr toll. Wenn dann eben auch Sinn  
124 macht und diese authentische Bloggerin für mich, weil der kauft man das wirklich ab, dass sie

125 das jetzt gerne macht und dass sie dafür irgendwie lebt und dass das ihre Leidenschaft ist. Und  
126 das finde ich halt wirklich sehr beeindruckend.

127 I: Dann würde ich gerne ein bisschen über deine Beziehung zu deinem Körper erfahren. Wie  
128 fühlst du dich denn in deinem Körper, was magst du an dir oder was magst du vielleicht nicht  
129 so?

130 B6: Ich fühle mich also relativ ZUFRIEDEN. Ich meine, ich habe jetzt eine Phase gehabt in der  
131 ich nicht wirklich Sport machen konnte, weil ich halt auch an meinem Fuß operiert worden  
132 bin, dadurch habe ich auch zugenommen, wobei ich da aber jetzt mal damit beschäftigt bin,  
133 das wieder runter zu bekommen, deswegen bin ich da jetzt auch eher mehr auf diesen Blogs  
134 unterwegs und versuche mich da ein bisschen, mitreißen zu lassen. Aber an sich bin ich relativ  
135 zufrieden, also ich finde, ich bin mit meiner Größe relativ zufrieden, weil ich jetzt nicht zu klein  
136 bin und NICHT zu groß bin, das finde ich recht passend. Ich mag eigentlich meine dunkeln  
137 Haare und meine Lippen. War die Frage jetzt auch, was ich nicht mag?

138 I: Ja. {lacht}

139 B6: Ich habe so einen Höcker bei meiner Nase, das mag ich nicht, aber das ist wahrscheinlich  
140 halb so schlimm, aber das kennt man, wenn man etwas nicht mag, dann sieht man es eben  
141 irgendwie immer mehr. Und meinen Hintern finde ich gerade zu groß. {lacht} Aber sonst, bin  
142 ich ja {.} ich weiß, dass ich jetzt gerade nicht in super Form bin, aber da bin ich jetzt, sag ich  
143 mal, drauf und dran, und jetzt fängt dann wieder die Schwimmsaison an und da gehe ich dann  
144 wieder relativ viel schwimmen und das weiß ich, dass das dann irgendwie wieder besser wird  
145 und ich mich dadurch dann auch wieder wohler fühle, weil ich mich BEWEGE. Und weil man  
146 dann doch irgendwie, Veränderungen beobachten kann und das ist jetzt gerade ok, dass es so  
147 ist, weil ich weiß, dass es wieder anders werden wird.

148 I: Ok. Und wie wichtig ist dir dein Aussehen?

149 B6: Mein Aussehen ist mir eigentlich schon relativ wichtig. Also ich habe kein Problem, jetzt  
150 mal ungeschminkt das Haus zu verlassen. Ich schaue aber sehr wohl, dass ich nicht mit  
151 FETTIGEN Haaren das Haus verlasse oder mit dreckiger Kleidung, also ich achte schon darauf,  
152 dass meine Kleidung gewaschen und ordentlich aussieht und wenn ich wohin gehe, wo {.}  
153 keine Ahnung, sei es jetzt ein Vorstellungsgespräch oder wo ich jemanden das erste Mal, wo  
154 ich mich präsentieren muss, dass ich dann halt auch wirklich ordentlich gekleidet und einfach  
155 gepflegt aussehe, weil ich doch einfach der Meinung bin, dass diese Sachen halt einfach  
156 mitspielen und das ist nun mal der erste Eindruck den Menschen von dir bekommen. {.} Ja. Ich  
157 achte darauf, dass ich gepflegt bin, gut rieche, mich jeden Tag dusche {lacht} also mir ist  
158 Körperpflege schon sehr wichtig, aber ich kann auch wenn ich mal müde bin, ach wurscht ich  
159 dusche mich erst morgen oder so. Aber ich will schon, ordentlich aussehen, gepflegt aussehen  
160 und sauber sein. Also ich finde nichts Schlimmeres, wenn ich merke dass ich STINKE oder so.  
161 Und dann, ja aber kann auch wirklich ganz entspannt das Haus ungeschminkt verlassen und  
162 muss da jetzt nicht eine Stunde vor dem Spiegel stehen und perfekt gestylt aussehen, also es  
163 kann auch einfach eine Jeans und ein T-Shirt sein, aber solange die keine Flecken oder löchrig  
164 oder so sind, ist das voll ok für mich.

165 I: Und wie wichtig ist dir das Aussehen von deinem Körper?

166 B6: Ja, ist mir {.} wichtig, aber es könnte mir schon auch wichtiger sein. Also ich bin da dann  
167 oft so, ein bisschen, ja, wenn man dann so eine längere Zeit gemacht hat, dann kommt man  
168 so in eine faule Phase rein und da denkst du dir, ach ja ist ja nicht schlimm, andererseits wenn  
169 man dann wieder jemanden sieht der, keine Ahnung, wo du siehst, dass des Sport macht, das  
170 ist schon TOLL, also das könnte {.} es ist mir wichtig, aber ich habe so Phasen wo es mir  
171 eigentlich so vollkommen egal ist, was ich aber dann nicht gut finde. Also, ich würde jetzt nicht  
172 aufgehen wie ein Germteig, da würde ich dann schon die Notbremse ziehen, aber so fünf Kilo  
173 plus und minus da pendelt es sich dann so in stressigeren Phasen pendelt sich's dann meistens  
174 so irgendwie ein. Ja, weil wenn man halt nicht zum Sport kommt, dann ist es halt ein bisschen  
175 mehr, aber das ist dann auch ok für mich, weil ich weiß, es gibt halt einfach gewisse {.}  
176 Perioden, sei es jetzt, dass man die Masterarbeit schreibt oder lernen muss, wo man halt  
177 einfach nicht so dazu kommt oder wo es einem dann nicht so wichtig ist und wo man nicht so  
178 die Ruhe hat ordentlich oder gesund zu essen, Sport zu machen, dann ist das für mich auch  
179 ok, weil ich dann weiß, es kommt wieder eine andere Phase und dann mache ich das  
180 wahrscheinlich wieder intensiver.

181 I: Ok. {.} Hast du irgendwie eine Vorstellung davon, wie du gerne aussehen würdest? Also hast  
182 du da so, ein Idealbild oder sowas? Gibt es das bei dir?

183 B6: Nein, also. Nein, also {.} ich habe nicht wirklich ein Idealbild, ich bin natürlich meinem  
184 Aussehen oft sehr kritisch gegenüber, also es gibt Tage wo ich aufstehe und denke oh mein  
185 Gott, was soll das heute werden, dann gibt es wieder Tage, wo ich denke, ja das schaut ja recht  
186 GUT aus und nein, ich weiß, dass ich einfach eine gewisse Körperstatur habe und ich weiß,  
187 dass ich zum Beispiel NIE in eine {.} dass ich nie einen kleinen Hintern haben werde, weil man  
188 Körper einfach nicht so gebaut ist und insofern sehe ich mich dann schon relativ realistisch,  
189 weil ich weiß, was mit meinem Körper und mit meinem Körperbau möglich ist und weiß auch,  
190 dass ich gewisse Dinge nie erreichen werde, weil ich auch nicht so gebaut bin. Also ich werde  
191 nie ein ganz schmaler Mensch sein, eine ganz kleine zierliche Person, weil ich so an sich schon  
192 nicht gebaut bin. Ich habe eher ein breiteres Becken, ich bin größer, habe breiteres Schultern,  
193 also ich bin mir dessen bewusst, dass das nicht möglich ist und deswegen strebe ich jetzt auch  
194 keinem Ideal nach. Also ich möchte mich eigentlich für mich wohlfühlen und gut fühlen und  
195 habe halt so Ansprüche mich selber, dass ich sage, ok, der Hintern soll jetzt nicht zu groß sein  
196 oder mein Bauch soll flach sein, also das sind so die Ideale die ich so an MICH stelle, aber nicht  
197 weil ich es vielleicht irgendwo sehe.

198 I: Ok. Und wie glaubst du wollen andere Frauen gerne aussehen? Glaubst du es gibt so ein  
199 Idealbild?

200 B6: Also ich glaube schon, dass es so gewisse Idealbilder gibt, wobei ich das spannend finde,  
201 weil ich jetzt nicht gerade sagen könnte {.} Ich glaube dass so ein bisschen der Trend in die  
202 Richtung geht so STARK zu sein, also so richtig, so eine sportliche Figur zu haben, ich finde das  
203 beobachtet man auch bei jungen Mädels jetzt sehr, dass das so wirklich so knackig, trainiert  
204 ist, was ich ja eigentlich auch gut finde, wobei bei manchen ist es wahrscheinlich, wie bei  
205 vielen Dingen, kann es halt wieder in ein Extrem kippen. Aber ich habe halt schon das Gefühl,  
206 dass es momentan in so eine Richtung, so trainiert und {.} ja definiert zu sein, also dieses ganz

207 abgemagerte, ist jetzt glaube ich nicht mehr so dieses Ideal, wo Frauen, dem Frauen  
208 nachstreben. Also ich glaube schon, dass das momentan der Trend in diese Richtung ist.

209 I: Was würdest du sagen, was machst du denn, um dich wohlzufühlen?

210 B6: Also bezüglich meines Aussehens, oder? {.} Oder einfach mein Lebensstil?

211 I: Ja, genau, allgemein.

212 B6: Ja, also ich versuche wie gesagt schon mich gesund zu ernähren und ich finde es dann auch  
213 immer schön, wenn ich am Abend dann so revue passieren lassen, was ich heute gegessen  
214 habe und sage ah super, du hast heute nicht genascht oder so. Das finde ich dann immer schon  
215 schön und das macht mich dann schon {.} glücklich oder stolz, sage ich jetzt einmal. Und ja,  
216 ich versuche Sport zu machen, weil ich dann doch immer merke, dass es mir nach dem Sport  
217 gut geht und einfach auch zu spüren, dass man jetzt einen Muskelkater hat, dass man  
218 irgendwie merkt, man hat jetzt was getan, dass {.} das eigentlich. Ja.

219 I: Ok. Und was machst du um gut auszusehen?

220 B6: Um gut auszusehen {.} Ja. {.} Ja, ich kleide mich so wie ich mich wohlfühle oder so wie ich  
221 es schön finde, sag ich jetzt einmal. Ich versuche meine Haut zu pflege, also wirklich  
222 einzucremen und jetzt dann langsam halt schon mal mit so einer Augencreme oder so {lacht}  
223 sozusagen so Anti-Ageing und ja {.} einfach mich zu pflege, mich zu waschen, mir die Haare zu  
224 föhnen, also halt so die Dinge, die ich dann halt schön finde, also mich dann auch einmal schön  
225 zu schminken, halt einmal, dass ich am nächsten Tag sage, ja jetzt schminke ich mich mal  
226 wieder so RICHTIG mit Wimperntusche und ein bisschen Lidschatten, halt wenn so irgendwie  
227 {.} gerade Lust ist oder ich es gerade schön finde, das mache ich dann eigentlich oder sage ja,  
228 ziehe mich heute mal schöner an, ziehe ein Kleid an oder so. Ja. Wenn dann so irgendwie {.}  
229 die Lust da ist.

230 I: Dann würde ich dir jetzt gerne noch einen Blogpost zeigen.

231 {Interviewpartnerin liest Blogpost, Interviewpartnerin merkt gleich an, dass sie die Bloggerin  
232 kennt, also nicht persönlich, aber sie aus dem selben Ort kommt und sie mit ihrer Schwester  
233 in der Parallelklasse war}

234 B6: fertig

235 I: Was hältst du davon?

236 B6: Also ich finde es {.} also ich finde es nicht schlecht geschrieben, es ist eigentlich würde ich  
237 sagen, sie hat nichts Neues reingeschrieben, also ich glaube, dass was man da gelesen hat, hat  
238 man wahrscheinlich schon in ich weiß nicht wie vielen anderen Frauenzeitschriften gelesen.  
239 Andererseits, JA. Ich weiß nicht, ich habe mir am Anfang gedacht, das ist immer so lustig, dann  
240 hat sie ein Foto von sich gemacht, wer weiß, ob sie das nicht mit Photoshop bearbeitet hat  
241 und {.} mit einem perfekten Oberschenkel da steht. Da finde ich das immer so lustig, wenn sie  
242 dann über das schreibt. Andererseits {.} finde ich es dann auch wieder gut, weil man denkt,  
243 ach schau so perfekt sieht sie aus und jetzt schreibt sie über Cellulite und schreibt auch, sie  
244 hat sie auch. Ja, sie schreibt nichts Neues, also es stimmt natürlich, dass es {.} es hat nicht  
245 damit zu tun, ob du viel Sport machst, wenig Sport machst, sondern es hat halt wirklich mit  
246 dem Bindegewebe zu tun, also dass schreibt sie ja auch recht ehrlich. Ich finde auch gut, dass  
247 sie schreibt, dass sie selber darunter leidet, dass merkt, wenn sie mehr Kilo auf den Hüften  
248 hat und wenn sie ein bisschen auf ihre Ernährung achtet, dann ist es vielleicht weniger und

249 wenn sie es noch aktiv angeht mit Krafttraining ist es weniger, dann noch das mit dem {.} dann  
250 ziehst du vielleicht dann halt nicht das engste Höschen und Röckchen an, wo man dann auch  
251 vielleicht jede Delle sieht. Das finde ich dann eigentlich wieder gut. Also ich finde es keinen  
252 schlechten Blogbeitrag, es ist aber nichts Neues.

253 I: Wenn du jetzt einen Blog hättest, könntest du dir vorstellen, sowas Ähnliches zu posten?

254 B6: Ja, ich würde es, wenn ich einen Blog hätte, würde ich es wahrscheinlich irgendwie {.}  
255 {seufzt} versuchen so ein bisschen mit irgendwie {.} ja lustiger zu formulieren, aber an sich,  
256 dass man etwas über Cellulite schreibt, ja wieso nicht. Weil ich einfach glaube, dass es immer  
257 wieder Frauen gibt, die das sehr beschäftigt und immer wieder gesagt zu bekommen, es liegt  
258 nicht unbedingt an dir, sondern es kann jetzt einfach daran liegen wie du gebaut bist und was  
259 für körperliche Voraussetzungen hast, daran liegt es. Ist glaube ich auch wichtig, dass man sich  
260 da auch nicht das einredet, oh mein Gott ich muss noch mehr trainieren und bla bla bla. Ja.  
261 Jetzt ist natürlich die Frage, wenn du jetzt wieder alle Milchprodukte weglässt und das Salz  
262 weglässt und jetzt drei bis vier Liter Wasser, wird jetzt auch nicht das Wunder geschehen und  
263 dann {.} deine Cellulite ist jetzt weg. Also. Ja.

264 I: Ok. Wie fühlst du dich denn in deinem Körper, nachdem du das jetzt gelesen hast?

265 B6: Ja jetzt wirkt es gerade noch nicht, weil ich noch gar keine Bikinihöschen anziehen muss,  
266 weil es noch nicht Sommer ist. {lacht} Aber, {.} ja es hat eigentlich jetzt so nicht unbedingt eine  
267 Wirkung, weil ich habe es gelesen und habe mir gedacht, ich habe das ja eh schon tausendmal  
268 gesehen. Weil wenn du jetzt wahrscheinlich in deine Trafik gehst und dir eine Zeitschrift  
269 kaufst, ist das jetzt genau gerade Thema, weil jetzt fängt dann eh bald die Schwimmsaison  
270 wieder an und dann ist es wieder {.} welche Bikinis ziehe ich an und welche sind jetzt gerade  
271 modern, ist das Thema Cellulite mal wieder das Thema. Also das ist, das wirkt jetzt eigentlich  
272 jetzt nicht wirklich auf mich, nein.

273 I: Ok. Und welche Gedanken über deinen Körper machst du dir, wenn du das liest?

274 B6: Ja, ich fühle mich wahrscheinlich in einer gewissen Form bestätigt, weil {.} ich mir denke,  
275 schau, ja auch wenn du es hast, natürlich kannst du es jetzt einfach bis zu einem gewissen  
276 Punkt angehen. Du kannst es natürlich in einer gewissen Form in den Griff kriegen, kannst auf  
277 salzhaltige Ernährung achten oder Zink oder was auch immer was dazu nehmen, was halt gut  
278 für deinen Körper ist, aber du wirst es wahrscheinlich nicht komplett wegkriegen. Und das  
279 macht dann wahrscheinlich auch ein bisschen ruhiger. Und das was wahrscheinlich schon  
280 gewisse Mädchen wahrscheinlich ansprechen wird, einfach zu sehen, ok, ist halt jetzt die  
281 Frage, ob sie es auch wirklich so hat oder nicht diese Bloggerin, die ist so, die trainiert so viel  
282 und die macht so viel Sport und die achtet auf ihre Ernährung und versucht sich gesund zu  
283 ernähren und viel Sport zu machen und auch die hat es. Also das beruhigt wahrscheinlich auch  
284 einfach so, auf der anderen Art und Weise. Schau auch die perfekten, die das wahrscheinlich  
285 zehnmal besser machen als du, weil sie viel Sport machen, weil sie sich wirklich immer gesund  
286 ernähren und keinen Alkohol trinken oder so, schau die haben das Manko auch.

287 I: Und wenn du jetzt sowas liest, vergleichst du dich da auch mit der Bloggerin?

288 B6: Nein. Also jetzt zum Beispiel bei der {.} sie ist einfach viel jünger als ich, also das ist  
289 wahrscheinlich schon so, vielleicht wäre es anders, wenn sie gleich alt wäre, aber {.} eigentlich

290 vergleiche ich mich nicht mit denen. Weil ich das wirklich für mich sehr differenziert  
291 betrachten kann.

292 I: Und wenn du jetzt sowas liest, inspiriert dich das irgendwas bestimmtes zu tun, oder?

293 B6: JA. Es würde jetzt wahrscheinlich schon inspirieren, wieder zu sagen, ok, gut, ich schaue  
294 mal nach, was ich jetzt wirklich, was für Krafttraining jetzt gut wäre für die Beine, dass man  
295 dem entgegenwirken kann und wo jetzt vielleicht wirklich mal versuchen, weniger zu salzen  
296 oder das sehr salzhaltige wegzulassen oder was sie auch geschrieben hat, so Brokkoli ist jetzt  
297 zum Beispiel gut, dass man dann sagt, ok, ich versuche das ein bisschen mehr zu essen. Also  
298 insofern, kann es mich schon inspirieren. Und das würde ich schon annehmen, ja. Wenn ich  
299 jetzt gezielt zum Beispiel mit dem Thema {macht aufgeschreckten Laut} ja, sie schreibt über  
300 Cellulite und BOAH, das ja so Thema bei mir. Und dann kann ich mir schon vorstellen, dass ich  
301 sage SUPER, cool, dann keine Ahnung, wenn ich jetzt das nächste mal im Fitnessstudio bin,  
302 suche ich mir einen Trainer und sage, hey komm ich würde das gern angehen und welche  
303 Übungen würdest du mir da empfehlen oder so.

304 I: Dann würde ich dich jetzt gerne fragen, wie das einschätzt im Vergleich zu anderen Frauen,  
305 wie glaubst du denn fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie sowas lesen?

306 B6: Ich glaube {.} so die jüngeren, also ich bin ja jetzt achtundzwanzig und ich denke schon so,  
307 dass man so unter fünfundzwanzig ist das glaube ich ein recht großes Thema, was so diese  
308 Bloggerinnen schreiben {.} und ich glaube dass das auf die sehr wirkt. Einerseits motivierend,  
309 glaube ich, wie ich eh vorher gesagt habe, dass ich glaube so diese doch so trainiert sein jetzt  
310 und dass das schon recht gepusht wird durch diese sozialen Medien. Andererseits kann es  
311 natürlich sehr runterziehen. Also ich denke mal so die älteren können dem wahrscheinlich ein  
312 bisschen gelassener gegenüberstehen, aber ich glaube, dass sich SEHR viele sehr beeinflussen  
313 lassen davon, im positiven wie auch im negativen. Wobei im Positiven kann man es natürlich  
314 auch übertreiben nach einer gewissen Zeit.

315 I: Und warum glaubst du, dass du älteren da ein bisschen drüberstehen?

316 B6: Weil ich so das Gefühl habe, dass so diese ältere Generation, nicht so unbedingt so voll  
317 diese Instagram Generation ist und ich denke mal so alles, was so nach mir kommt, die sind ja  
318 doch viel mehr mit so sozialen Medien aufgewachsen und das war alles, hat einfach schon so,  
319 war Teil des Lebens, dass einfach schon so ein bisschen Normalität ist. Wo man sich auch  
320 einfach seine Infos herholt. Weil bei mir waren halt die Infos noch eher Zeitschriften und so.  
321 Und da wurde natürlich schon glaube ich, bewusst darauf geschaut, was wird veröffentlich  
322 und was nicht und das geht ja einfach mit Instagram und mit diesen ganzen Blogs relativ  
323 schwer. Und kannst ja posten was du für richtig hältst als Blogger. {.} Und, ja ich meine, es gibt  
324 viele, auch ältere die das nutzen, ich kann mir aber vorstellen, dass es ältere ein bisschen  
325 reflektierter nutzen.

326 I: Und was glaubst du denn, welche Gedanken machen sich andere Frauen, wenn sie sowas  
327 lesen {.} in Bezug auf ihren Körper?

328 B6: Boah, die hat so einen tollen Körper, so möchte ich auch aussehen oder puh, das werde  
329 ich ja nie schaffen, dass ich so aussehe, oder {.} so möchte ich auch unbedingt aussehen, oder  
330 schau ich an, wie schrecklich ich aussehe und wie toll sie aussieht. Also ich glaube, das geht  
331 einerseits vom positiven auf MASSIV ins Negative. Also negative Vergleiche, die halt voll

332 runterziehen können. {.} Und ja, dass du aber vielleicht viel Photoshop und zwanzig Fotos  
333 gebraucht hat, bis es so aussieht, sehen vielleicht viele nicht. Und dadurch ist dann der  
334 Vergleich sehr, sehr streng. Und wo man eigentlich nur schlecht aussteigen KANN.

335 I: Und glaubst du, dass so ein Post sie auch inspirieren könnte etwas zu tun in irgendeine  
336 Richtung?

337 B6: Ja, also ich glaube schon, wenn man einen Blog liest und der vielleicht für einen sehr  
338 ansprechend ist, und die Person vielleicht auch mag, also man kennt sie natürlich nicht, aber  
339 so wie sie sich auf ihrem Blog, präsentiert und das mag und das vielleicht sympathisch wirkt,  
340 dass man da wirklich sehr dann mitgezogen werden KANN. Und dass man wirklich SEHR  
341 motiviert {.} wird dadurch und dann vielleicht immer mehr liest und zum Beispiel so Food  
342 Blogs, die wirklich so auf gesunde Ernährung schauen, dass man dann verschiedenes  
343 ausprobiert, denen dann auch vielleicht Rückmeldung gibt, die dann vielleicht auch wieder in  
344 Kontakt treten mit einem, und ich glaube schon, dass das sehr mitziehen kann.

345 I: Ok, dann würde ich dir jetzt gerne noch einen Blogpost zeigen.

346 {Interviewpartnerin liest Blogpost}

347 I: Was hältst du von dem Post?

348 B6: Also ich finde den wesentlich ansprechender als den vorherigen. Also ich finde, dass {.}  
349 weil sie einerseits doch so eine gewisse Ausbildung macht, also ich glaube schon, es wirkt so  
350 ein bisschen, also ob sie weiß wovon sie spricht. Es wirkt authentisch, es wirkt ehrlich und regt  
351 zum Denken an.

352 I: Und wenn du selbst einen Blog hättest, könntest du dir vorstellen sowas Ähnliches zu  
353 posten?

354 B6: Ja, das könnte ich mir eher vorstellen zu posten, als jetzt wahrscheinlich das vorherige. {.}  
355 Ich finde geht ein bisschen mehr in die Tiefe, als das vorherige, das war doch ein bisschen an  
356 der Oberfläche. {.} Ja, vielleicht ein bisschen kommerzieller, als das, obwohl sie schreibt, dass  
357 es natürlich momentan ein bisschen ein Modebegriff ist {.} aber, ich finde, dass das einfach,  
358 ein wichtiges Thema ist, was sie da irgendwie anspricht und was sie ja, wie sie auch schreibt  
359 eine breite Palette abdeckt, also das geht ja über ich mache Sport, weil ich mich liebe, ich  
360 schaue auf gesunde Ernährung, weil ich mich liebe und das ja viele Dinge sind, die ja auch, so  
361 mit ich brauche die neuste Designerhandtasche, das deckt ja nicht jetzt nur einen Bereich ab,  
362 sondern eigentlich kannst du das auf das gesamte Leben auslegen und insofern finde ich es  
363 recht spannend. Also es spricht mich sehr an, ja.

364 I: Und wie fühlst du dich in deinem Körper, wenn du sowas liest?

365 B6: Dann {.} dann hinterfrage ich mich ein bisschen, denke ein bisschen nach, ja, ob das zutrifft,  
366 was sie da schreibt und {.} ja, lerne wahrscheinlich mich ein bisschen mehr zu akzeptieren wie  
367 ich bin und doch den einen Punkt, der mich sehr stört an mir oder den anderen, jetzt nicht zu  
368 kritisch zu sehen, weil ja {.} es geht dir gut, du hast ein gutes Leben, ja. Und da geht es jetzt  
369 nur um den großen Hintern, ja gut {.} du sitzt halt gut drauf. Das halt vielleicht selber nicht zu  
370 kritisch zu sehen und ja, ein bisschen da gelassener zu sein. Also es wirkt sich POSITIV auf mich  
371 und meinen Körper wahrscheinlich aus.

372 I: Welche Gedanken machst du dir, über deinen Körper, während du sowas liest?

373 B6: {.} Über meinen Körper, ja. Vielleicht, doch zu sagen, ok, ist es jetzt wirklich so SCHLIMM  
374 wie du aussiehst oder {.} ja, bist du jetzt wirklich so DICK wie du dich vielleicht findest oder  
375 sind deine Haare jetzt wirklich zu wenig VOLUMINÖS? Also so richtig sich, zu hinterfragen und  
376 zu sagen, ok, bist du nicht vielleicht zu kritisch mit dir, das würde ich sagen. Und vielleicht  
377 mehr Wertschätzung sich gegenüber zu schenken.

378 I: Und würdest du dich jetzt in dem Fall auch mit der Bloggerin vergleichen? Oder überhaupt  
379 vergleichen?

380 B6: Ja, wahrscheinlich würde ich mich da mehr vergleichen, weil wahrscheinlich, das ein oder  
381 andere was sie schreibt {.} mich, in gewissen Situationen an mich erinnert. Das wenn sie sagt  
382 {.} keine Ahnung, dann schaut man sich im Spiegel an und dann fühlt man sich nicht gut oder  
383 so und {.} ja, irgendwie hat ihr Anfangsfoto einfach schon ansprechender ausgesehen als jetzt  
384 bei diesem vorherigen Blogbeitrag, den wir gesehen haben und hat wahrscheinlich dadurch  
385 etwas sympathischer auf mich gewirkt und hat da jetzt {.} Ja, sie hat im Endeffekt eigentlich  
386 etwas beschrieben {.} ja, ich weiß nicht, die andere hat auch geschrieben, dass das etwas ist,  
387 was viele {.} beschäftigt, aber ich kaufe es ihr halt wahrscheinlich einfach mehr ab.

388 I: Und wenn {.} also nachdem du das jetzt gelesen hast, würdest du sagen, das inspiriert dich  
389 irgendwie etwas zu tun oder in irgendeine Richtung?

390 B6: Ja, also es ist sicher so, dass es mir im Kopf hängen bleibt. Und dass wahrscheinlich, wenn  
391 ich in einer Situation bin und mir vielleicht irgendwie {.} mir gegenüber sehr streng bin, dann  
392 sag ich geh komm, um was geht es jetzt eigentlich oder ist es jetzt wirklich so schlimm. Oder  
393 {.} ja sei nicht so streng mit dir. Also ich kann mir schon vorstellen, dass es vielleicht nicht  
394 sofort, aber dass es wahrscheinlich so sein wird, dass es mir nach einer gewissen Zeit wieder  
395 in den Kopf kommt und dann nachwirkt. Das kann ich mir da, bei diesem Blogbeitrag schon  
396 vorstellen.

397 I: Und jetzt würde ich dich wieder fragen im Vergleich zu anderen Frauen. Wie schätzt du das  
398 denn ein, wie fühlen sich denn andere Frauen, wenn sie so einen Blogpost lesen?

399 B6: Ich glaube verstanden. {.} Ich glaube auch, dass sie sich sicher {.} schnell genau, in dem  
400 sehen, was sie schreibt, oder wiedererkennen. {.} Und, sicher auch so den ein oder anderen  
401 Satz, den sie schreibt, sich ertappen, dass man das vielleicht auch so gesagt hat. Zum Beispiel  
402 auch jetzt, oh ich möchte eine neue schöne Handtasche oder so. Und das glaube ich schon, ja.

403 I: Und was glaubst du, welche Gedanken machen sie sich über ihren Körper, wenn sie sowas  
404 lesen?

405 B6: Ja, ich glaube auch, dass sie, wie sie es vorher geschrieben hat, dass man jetzt nicht  
406 unbedingt so streng sein sollte mit sich {.} dass man sich vielleicht schon mal was gönnen kann,  
407 dass das auch nicht schlimm ist, wenn man jetzt mal keinen Sport macht, aber dass es gut ist,  
408 wenn man einen Sport macht, weil man macht es ja für sich und macht es ja, dass man gesund  
409 ist und dass man sich wohlfühlt, ich glaube, dass diese Gedanken, dass man die dann damit  
410 assoziiert.

411 I: Und glaubst du, dass sie sich auch mit der Bloggerin vergleichen würden?

412 B6: Es gibt sicher einige, die sich damit {.} vergleichen. Ja, kann ich mir vorstellen.

413 I: Und warum?

414 B6: Weil sie vielleicht sich in dem so wiedererkennen, dass sie sagen, ok das hat mich auch so  
415 beschäftigt und ich bin genauso und ich habe genau dieselben Gedanken und dadurch  
416 wahrscheinlich sich sehr angesprochen fühlen.

417 I: Und glaubst du, dass sie das auch inspirieren könnte in irgendeiner Weise etwas zu tun?

418 B6: Für sich jetzt?

419 I: Ja.

420 B6: Ja, ich glaube schon. Also ich glaube, wenn man sich sehr vergleicht mit der Person und  
421 hingezogen ist von dem, was sie schreibt und wie sie es schreibt und dem auch folgt, dass das  
422 schon sehr motivierend für jemanden sein kann.

423 I: Und wie siehst du diesen Fitness- und Gesundheitstrend in den sozialen Medien?

424 B6: Ja, ich sehe ihn einerseits wie gesagt als positiv, weil glaube ich wirklich viele davon  
425 motiviert werden und vor allem, weil {.} es gibt ja auch recht viel so Blogger, die früher wirklich  
426 DICK waren und die dann durch Training und gesunde Ernährung und Abnahme wirklich sage  
427 ich jetzt einmal, TOLL aussehen jetzt und das finde ich, das ist ja dann wirklich TOTAL  
428 motivierend, weil das sind jetzt ehrliche Geschichte und daraus hat sich dann vielleicht so eine  
429 Bloggerkarriere entwickelt, das finde ich immer total SPANNEND und motivierend, darum liest  
430 man das auch. Das sind aber auch diese authentischen Persönlichkeiten für mich und {.} was  
431 war jetzt die Frage nochmal?

432 I: Wie du diesen Fitness- und Gesundheitstrend siehst?

433 B6: Ja, also ich sehe ihn einerseits als sehr positiv, weil das glaube ich sehr motivierend sein  
434 kann, andererseits als negativ, wenn halt, Personen so voll reinkippen. Und jetzt nur noch  
435 Säfte trinken, weil man trinkt jetzt nur noch SÄFTE. Oder ich esse jetzt nur noch diese  
436 Körnchen, weil das und das. Und ich {.} also, ich esse jetzt nur noch AVOCADOS wegen dem  
437 und dem. Also das finde ich dann wieder bedenklich. Aber das ist glaube ich, wie bei vielen  
438 Dingen, wenn ich das extrem auslebe, dann ist es NICHT gut meiner Meinung nach und wenn  
439 ich mir so für mich meine Vorteile daraus SUCHE und die annehme und einbinde so gut es  
440 geht und so gut es für mich passt, dann ist es finde ich super.

441 I: Ok, super, ja das war es dann. Jetzt sind wir fertig. Vielen Dank.

## Interview 7

1 I: So. Ok. Dann meine wäre meine erste Frage an dich, welche Rolle spielt denn ein gesunder  
2 Lebensstil, also Ernährung und Fitness, in deinem Leben?

3 B7: Eine sehr große Rolle, weil ich ja vor ungefähr zwei Jahren meinen Freund kennengelernt  
4 habe und der hat mich dann dazu gebracht, {.} zu dem ganzen Fitness und so. Davor habe ich  
5 mich gar nicht damit, also ich habe nur Blödsinn gegessen, ich war dauernd beim McDonalds  
6 und so. Aber jetzt eine sehr große Rolle, also ich schaue jeden Tag auf meine Ernährung und  
7 gehe auch jeden Tag trainieren. Das bestimmt sozusagen {lacht} mein Leben.

8 I: Und welchen Sport machst du? Also du gehst trainieren, sonst noch was oder hauptsächlich  
9 Fitnesscenter?

10 B7: Ja, hauptsächlich Fitnesscenter. Früher habe ich noch rhythmische Sportgymnastik  
11 gemacht, aber dafür war dann keine Zeit mehr.

12 I: Und wie ernährst du dich?

13 B7: Ich {.} ernähre mich mittels Tracking. Also ich achte auf meine Makronährstoffe, jetzt nicht  
14 auf die Mikronährstoffe so genau bin ich nicht, aber ich schaue jeden Tag, dass ich auf meine,  
15 im Moment bin ich auf Diät, also meine 1400 Kalorien, komme. Und da gebe ich eben in eine  
16 App meine ganzen, pro Gramm, immer mein Essen ein und ja. Also ich ernähre mich jetzt nicht  
17 irgendwie low carb oder low fat oder nach irgendeinem Schema oder so. Sondern ich esse das  
18 was ich will, aber ich schaue, dass ich auf meine Proteine, Fette, Kohlenhydrate jeden Tag halt  
19 komme.

20 I: Ok, gut. Was bedeutet ein Healthy Lifestyle für dich?

21 B7: Das ist schwer. Also für mich ist ein Healthy Lifestyle einfach ausgewogen leben. Also was  
22 gesund für mich ist {.} Ich finde ein healthy Lifestyle ist jetzt nicht nur sich von green smoothies  
23 ernähren und sich von Obst und Gemüse zu ernähren und man darf nie Schokolade essen und  
24 so. Das ist ja auch nicht gesund, sondern {.} alles in Maßen, sage ich immer. Also man soll jetzt  
25 nicht nur Obst essen, aber man soll auch nicht kein Obst essen. Und ja Bewegung ist auch  
26 großer Faktor für mich, weil der Mensch ja dazu da ist sich zu bewegen, er wurde ja dazu  
27 gemacht. Und {.} also ausgewogen Essen und sich bewegen eigentlich.

28 I: Ok. Und du liest ja gerne solche Healthy Lifestyle und Fitness Blogs. Weißt du noch wie du  
29 dazu gekommen bist, gab es da irgendeinen Anlass, oder?

30 B7: Eigentlich nicht, ich war, ich glaube den ersten Blog, den ich gelesen habe, das war {.} da  
31 bin ich durch Instagram draufgekommen, also das war ein Mädchen, dem ich halt folge auf  
32 Instagram und die hat einen Blog aufgemacht sozusagen und ja. Das war das erste Mal, dass  
33 ich einen Blog angeschaut habe.

34 I: Warum würdest du sagen liest du solche Fitness & Healthy Lifestyle Blogs gerne?

35 B7: Ich glaube am meisten um mich inspirieren zu lassen. Weil auch viele Essensideen und  
36 Rezepte einfach drinnen stehen, die gesund sind. Also gesund {macht Anführungszeichen mit  
37 ihren Händen}. Und viele Fitnessübungen und da schaue ich mir halt manchmal was ab.

38 I: Ok. Kannst du da ein Beispiel nennen, was du da konkret mal nachgemacht hast?

39 B7: Ich habe auf jeden Fall schon mal Muffins nachgemacht. {lacht} Das waren solche low carb  
40 Muffins, die waren sehr lecker. Und {.} Übungen für den Bauch, habe ich auch nachgemacht.

41 I: Wie wichtig ist dir denn die Meinung von Bloggerinnen?

42 B7: Die Meinung wozu, zu einem bestimmten Thema?

43 I: Generell, also schon zu diesem Fitness und Healthy Lifestyle. Also wenn ich über Blogs rede,  
44 dann meine ich immer Fitness und Healthy Lifestyle Blogs.

45 B7: Die ist mir eigentlich nicht so wichtig. Also ich lese einfach nur mein Zeug und schaue was  
46 die so machen, aber was die von dem ganzen halten ist mir eigentlich egal.

47 I: Wie viel Glaubwürdigkeit oder Expertise oder Wissen, denkst du denn haben solche  
48 Bloggerinnen?

49 B7: Nicht viel, das weiß ich aus eigener Erfahrung. {lacht} Weil ich halt ein paar Bloggerinnen  
50 kenne und die zum Beispiel dann, die sich als Fitnessgirlies sage ich jetzt mal, ausgeben und  
51 aber nicht SEHR viel Ahnung davon haben. Sondern meistens genetisch bedingt einen guten  
52 Körper haben und dann nebenbei noch hin und wieder trainieren gehen und die fragen dann  
53 meistens echte Bodybuilder „Kannst du mir einen Plan schreiben, weil meine Kunden wollen  
54 das, also meine Follower und so“. Und deswegen, ich glaube die wenigsten, die allerwenigsten  
55 haben da irgendwie Expertise dazu.

56 I: Denke mal an eine deiner liebsten Bloggerinnen, du musst sie jetzt gar nicht unbedingt  
57 nennen. Was magst du denn an ihr?

58 B7: Sie ist einfach authentisch. Also, es sind Zwillinge, die {unverständlich} Zwillinge. Und die  
59 sind halt ziemlich authentisch, weil die auch mal die Schattenseiten zeigen, die zeigen auch  
60 mal, wenn es ihnen schlecht geht oder wenn sie mal kein gutes Training hatten. Oder posten  
61 Bilder, wo man ihre Cellulite sieht oder wo man ein paar Fältchen sieht und das mag ich  
62 einfach an ihnen.

63 I: Wie entscheidest du denn, ob dir ein Blog oder einen Bloggerin gefällt?

64 B7: Eh meistens nach dem, ob sie Charisma haben und ob es gut designt ist, weil ich bin so ein  
65 Designopfer, wenn der Blog nicht von außen schön, dann gefällt er mir gleich gar nicht. {lacht}  
66 Ja und die Texte dürfen nicht zu lang sein, also ich darf nicht zu lange brauchen für einen  
67 solchen Blogpost und ja, der Schreibstil auch, also wenn man so schreibt wie man jetzt sich  
68 unterhalten würde, das mag ich am meisten.

69 I: Ich schaue nur immer wegen meinen Fragen. Ja, dann würde ich dich jetzt bitten, dass du  
70 mir ein wenig über deine Beziehung zu deinem Körper erzählst. Wie fühlst du dich denn in  
71 deinem Körper, was magst du an dir, was magst du vielleicht nicht so? Kannst einfach  
72 erzählen.

73 B7: Das hat sich in den letzten paar Jahren ziemlich geändert. Also als ich mit dreizehn  
74 angefangen habe, wenn ich so weit ausholen darf, also mit dreizehn hatte ich Bulimie. Da habe  
75 ich mich nicht wohl in meinem Körper gefühlt und deswegen, habe ich das ganze eben  
76 begonnen. Und damals mit dreizehn, ich bin halt in diese Zeit reingeboren, wo man damals  
77 schon bei Social Media unterwegs war und so. Und da habe ich halt die anderen Mädchen  
78 gesehen und „ah die sind so dünn und warum bin ich so DICK“. Und ja, da hatte ich keine sehr  
79 gute Beziehung zu meinem Körper, das hat sich dann im Laufe zwischen dreizehn und  
80 sechzehn gut stabilisiert, also da wurde es dann besser. Und dann mit sechzehn habe ich  
81 meinen Freund kennengelernt und der hat mich dann eben zum Sport gebracht und seit dem  
82 ich Sport mache, habe ich eine SEHR GUTE Beziehung zu meinem Körper, also seit dem mag  
83 ich mich, seit dem fühle ich mich wohl, seit dem fühle ich mich auch SCHÖN, also früher hatte

84 ich auch, ich hatte lange Haare und die habe ich immer in mein Gesicht fallen lassen, weil ich  
85 mich auch gar nicht hübsch fand und so. Und ich habe einfach total viel Selbstbewusstsein  
86 dadurch gewonnen, durch den Sport. Und seitdem fühle ich mich wohl. {.} Aber meine einzige  
87 Problemzone, wenn ich das jetzt so sagen kann, sind meine Beine. Mit denen bin ich noch  
88 nicht zufrieden. Aber ich fühle mich trotzdem wohl in meinem Körper auch wenn ich noch  
89 nicht ganz zufrieden bin {lacht}. Ja, an mir mag ich meinen Bauch und meine Arme und ja,  
90 meine Zähne, habe ich auch nicht gemocht, aber die werden ja jetzt gerichtet. {lacht} Und ja.  
91 I: Und wie wichtig ist dir denn dein Aussehen oder das Aussehen deines Körpers?  
92 B7: Jetzt schon wichtig {spricht langsam}, weil ich daran arbeite. Und da will ich auch  
93 Ergebnisse sehen. {.} Und ja, deswegen verstecke ich meinen Körper auch nicht, ich gehe auch  
94 ohne T-Shirt trainieren, wenn ich möchte, wenn ich mal {.} wenn ich mich mal zeigen möchte  
95 oder so, weil {.} wenn man jetzt lang auf ein teures Auto spart, dann würde man es auch nicht  
96 in der Garage stehen lassen. {lacht}

97 I: Ja, stimmt. Und welche Ziele hast du denn bezüglich deines Körpers oder an was arbeitest  
98 du genau?  
99 B7: Ich arbeite eigentlich an meinem ganzen Körper. Das hört sich jetzt komisch an {spricht  
100 leise}, aber mit dem trainieren arbeite ich an meinem ganzen Körper. Und mein Ziel ist es  
101 einfach {.} ich habe kein konkretes Ziel, ich habe auch kein Vorbild, absichtlich nicht. Weil jeder  
102 einen anderen Körperbau hat und wenn man sich ein Vorbild nimmt, ich zum Beispiel habe  
103 eine breite Hüfte und wenn ich mir jetzt ein Vorbild nehme ein Mädchen, das eine sehr  
104 schmale Hüfte hat, dann werde ich nie ausschauen wie die und dann bin ich NIE zufrieden.  
105 Deswegen ist mein Ziel einfach, gesund auszusehen, also jetzt nicht, ZU Bodybuilder mäßig  
106 und nicht ZU schmal, sondern einfach gesund und ja {.} das man halt sieht, dass ich trainiere.  
107 {lacht}

108 I: Ok. Also so definiert?  
109 B7: Ja, genau.

110 I: Ja, du hast gerade gesagt, du hast eigentlich kein Vorbild. Aber hast du eine Vorstellung  
111 davon, von dir selber, wie du gerne ausschauen würdest?  
112

113 B7: Ja, das schon. Sonst könnte ich mir das nie vorstellen, wie werde ich mal aussehen, wie  
114 werde ich mal ausschauen, wenn ich fertig mit meiner Reise zum Beispiel bin. Bei meiner  
115 letzten Diät, hatte ich eine ziemlich gute Form und das würde ich gerne noch optimieren. Da  
116 habe ich immer ein Bild von mir vor Augen, aber noch ein bisschen besser. Ja. {lacht}

117 I: Was tust du denn generell um dich wohlzufühlen?  
118 B7: Allgemein? Also nicht nur auf den Sport bezogen?  
119 I: Ja. Auch, aber generell.

120 B7: Ja, also SPORT. {lacht} Und {.} ich pflege mich halt. Also wenn ich jetzt nicht zufrieden bin,  
121 mit meinen Haaren, verändere ich etwas. Oder, allgemein Sachen verändern die mich stören,  
122 dann fühle ich mich wohl. Und ich tanze auch gerne, um mich wohlzufühlen. Ja.

123 I: Ok. Und was würdest du sagen, machst du um gut auszusehen oder um dich schön zu fühlen?  
124 B7: Auch Sport. {lacht} Und ja, ich schminke mich. Und mache mir die Haare. Und ziehe mich  
125 an, so wie ich es finde, schön an.

126 I: Und was würdest du sagen oder sind so die Hauptgründe für deinen Lebensstil, wie du ihn  
127 jetzt lebst?

128 B7: Mein Freund auf jeden Fall. Und ja, die Vorgeschichte von früher, wenn dir jemand  
129 dauernd sagt, du bist dick und äh {.} und dein Bauch ist dick und du hast überall  
130 Fettpölsterchen und so. Das hat mich glaube ich ziemlich geprägt. Deswegen bin ich auch froh,  
131 dass ich jetzt den Lebensweg eingeschlagen habe. Aber der Hauptgrund ist definitiv mein  
132 Freund.

133 I: Das heißt er ist auch so sportbegeistert und hat dich da mitgezogen?

134 B7: Genau, ja.

135 I: Und ihr geht auch zusammen trainieren und so?

136 B7: Ja.

137 I: Was glaubst du denn, wie wollen andere Frauen ausschauen? Glaubst du es gibt da schon  
138 so ein Idealbild oder sowas? Wie schätzt du das ein?

139 B7: Das ist schwer weil {.} jetzt, also Gott sei Dank, melden sich jetzt andere Frauen, also es  
140 gibt ja diese Grüppchen jetzt. In meiner Altersgruppe sind es, ist das Idealbild jetzt so Kylie  
141 Jenner mäßig, schätzte ich. Also volle Lippen und eine schmale Taille, aber ein großer Po und  
142 große Brüste. Aber für die älteren Leute, ich sage jetzt mal, älter als ich, zwanzig aufwärts,  
143 kann ich nicht so sprechen. Ich schätze mal die, {.} sind jetzt schon an dem Punkt  
144 angekommen, wo sie sich selber lieben {.} lernen. Und kein Ideal, ich mein, ich weiß es nicht,  
145 aber ich finde, es sollte halt so sein, dass sie kein Ideal mehr haben. {.} Aber für meine  
146 Altersgruppe ist es glaube ich eh, so Kylie Jenner mäßig und jetzt auch mehr auf Sport, weil  
147 jetzt ist ja der Fitnesshype. Und die ganzen Fitnessmädeln posten sich ja auf Instagram. Und  
148 so wollen halt glaube ich auch viele ausschauen.

149 I: Warte ich schaue schnell. {lacht} Ja, dann würde ich dir jetzt gerne noch einen Blogpost  
150 zeigen.

151 {Interviewpartnerin fängt an zu lachen und sagt, dass sie die Bloggerin kennt}

152 I: Wie findest du denn Post?

153 B7: Ja, es kommt sympathisch rüber. Also ich finde die Gerid kommt allgemein sympathisch  
154 rüber. Und ja, ist halt nett gemeint von ihr. {lacht}

155 I: Kannst du das ausführen, oder?

156 B7: Ja, ich finde es halt, ich weiß nicht, was ich von den Blogpost halten soll. Weil man  
157 irgendwie immer dazu neigt, dass man Cellulite bekämpfen muss. „Wie kannst du deine  
158 Cellulite bekämpfen“ anstatt zu sagen, ich meine, am Ende sagt sie eh, „macht euch nicht  
159 verrückt, wie haben alle Cellulite“. Aber ich finde, man sollte eher mehr betonen, dass Cellulite  
160 normal ist und dass du die auch nicht verstecken brauchst oder wegmachen brauchst und  
161 auch nur, wenn du dich wirklich nicht wohl fühlst damit, kannst du dem entgegen wirken, aber  
162 {.} ich finde das halt ein bisschen strange, wenn sie halt als dünnes Mädels, ich mein, ich kenne  
163 sie halt auch persönlich, und wenn sie als dünnes Mäuschen dann sagt, „Ja, ich habe auch  
164 Cellulite und das stört mich halt auch“ und finde ich {.} komisch irgendwie. Aber so kommt sie  
165 auf den ersten Blick natürlich sympathisch rüber, weil sie auch nett schreibt und so.

166 I: Und wenn du jetzt einen Blog hättest, könntest du dir selber vorstellen sowas zu posten?

167 B7: Nein, eigentlich nicht.

168 I: Du hast keinen Blog, oder?  
169 B7: Ich habe keinen Blog. {lacht} Ich habe nur Instagram. {.} Nein, könnte ich nicht glaube ich,  
170 ich würde einfach nur den Tipp geben, Kraftsport und das Trinken. Falls ihr euch WIRKLICH  
171 unwohl fühlt. Aber es ist trotzdem schön. Jeder ist trotzdem schön auch mit Cellulite. Ja.  
172 I: Wie fühlst du dich denn in deinem Körper, wenn du so einen Post liest wie jetzt dieser Post?  
173 B7: So wie vorher, eigentlich. Weil mir sowas ziemlich egal ist. Also bei mir tut sich da nicht  
174 viel. {lacht}  
175 I: Aber welche Gedanken machst du dir über dich oder deinen Körper, wenn du das liest?  
176 B7: Ich habe mich schon ziemlich viel mit dem Thema auseinandergesetzt. Mit Cellulite und  
177 so. Und dass ich halt auch Cellulite habe, aber dem entgegenwirke. Also kommt mir das nur  
178 noch kurz in den Sinn, so „hey das habe ich auch“. Ja. Und ich trinke auch viel und mache auch  
179 Kraftsport. {lacht} Also sonst nicht viel, also ich fühle mich jetzt nicht irgendwie schlecht. „Oh  
180 ich habe auch Cellulite und wie kann ich das {.} ok, keine engen Bikinihöschen, das merke ich  
181 mir jetzt“. Nein, also das löst eigentlich nicht so viel bei mir aus.  
182 I: Ok. Und wenn du den Post liest, vergleichst du dich mit ihr?  
183 B7: Nein, sowas habe ich schon aufgegeben. Das machen sehr viele Mädchen und das weiß  
184 ich auch und das habe ich früher auch gemacht. Aber ich vergleiche mich jetzt eigentlich mit  
185 keinem mehr. Und ja. Sie hat eine sehr schöne Figur, das {.} kann man nicht bestreiten, sie hat  
186 eine scheiß schöne Figur, für mich jedenfalls. Aber {.} ich habe genauso eine schöne Figur für  
187 mich. Also vergleiche ich mich mit keinem mehr.  
188 I: Und was würdest du denn gerne tun, nachdem du den Post gelesen hast. Oder gibt es  
189 irgendwas, hat der dich zu irgendwas inspiriert, oder?  
190 B7: Wenn ich ehrlich bin, nicht wirklich. Wenn ich mich jetzt nicht direkt von etwas inspirieren  
191 lassen kann wie von einer Übung, die ich gleich ins Training machen kann, mache ich dann  
192 eigentlich auch gar nichts mehr. Und ich schreibe der Person dann wenn es kein Thema ist,  
193 wenn es kein Thema ist, dass mich aufregt oder total fröhlich macht, dann schreibe ich der  
194 Person auch nicht. {.} Ich meine, ich habe schon oft auf Blogs geantwortet, dass ich das super  
195 finde, oder dass ich das nicht so toll finde und warum sie das machen, ob sie das vielleicht  
196 erklären kann weiter, aber sonst, machen tue ich da nicht viel.  
197 I: Dann würde ich dich jetzt fragen im Vergleich, wie du das einschätzt, wie das bei anderen  
198 Frauen ist. Wie glaubst du denn, fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie sowas  
199 lesen?  
200 B7: {seufzt} Das weiß ich durch mich früher. Nicht so gut. {lacht} Also, wenn ich mich jetzt  
201 früher, also vor drei Jahren oder so, hineinversetze, da hatte ich auch, mehr Cellulite als jetzt,  
202 hätte ich mich sicher nicht so gut gefühlt, wenn ich die dünne Gerid auf dem großen FOTO  
203 gesehen hätte. Also nicht gut. Sicher nicht gut.  
204 I: Was glaubst du welche Gedanken machen sie sich dann über ihren eigenen Körper?  
205 B7: Sie fragen sich dann glaube ich SELBER, ob sie schön sind. Und ob sie eine gute Figur haben  
206 und wie sie {.} also meistens nicht, weil sie lassen es dann {.} oder ob sie es ändern können  
207 und wie sie das ändern können. Und dann lesen sie sich gleich noch mehr Blogposts durch. So  
208 wie „oh Ernährungstipps, gut die befolge ich jetzt alle.“  
209 I: Und glaubst du, dass sie sich bei diesem Post auch vergleichen würden mit der Bloggerin?

210 B7: Bestimmt. Wenn man so ein riesiges Foto sieht, das nicht mehr aufhört und die Beine und  
211 der Bauch. Auf jeden Fall, ja.

212 I: Und also vor allem mit dem Aussehen?

213 B7: Bestimmt, ja. Oder {.} wenn man {.} ich würde sagen, so achtzig zwanzig mäßig. Achtzig  
214 Prozent das Aussehen und zwanzig Prozent, oh die ist so lieb und ich könnte ja auch so schön  
215 und ich könnte ja auch mal mit den Smileys schreiben und ich könnte das auch mal erwähnen.

216 I: Was glaubst du denn, was könnten andere Frauen tun, wenn sie diesen Post gelesen haben?  
217 Zu was könnte er sie inspirieren, oder?

218 B7: Nachdem Blogpost, auf jeden Fall, falls sie Cellulite haben, sie zu bekämpfen. Also die  
219 Schritte befolgen, die sie nennt, Wasser trinken und wie man das kaschieren kann und so. Ja.  
220 Ich denke nur, {.} vielleicht sogar abzunehmen, eben wegen dem Bild.

221 I: DANN würde ich dir gerne noch einen Post zeigen.

222 {Interviewpartnerin liest Blog-Post}

223 I: Was hältst du von dem Post?

224 B7: Super, finde ich toll. Finde ich echt gut, ja. Dass sie so ein Thema anspricht. Weil es viele  
225 vergessen, sehr oft.

226 I: Und wenn du einen Blog hättest, könntest du dir vorstellen, selber sowas Ähnliches zu  
227 posten?

228 B7: Ja, auf jeden Fall.

229 I: Und warum?

230 B7: Eben weil es viel zu oft vergessen wird. Selbstliebe. Einfach weil man sich mit so vielen  
231 Leuten vergleicht und man da eher die mehr liebt als sich selbst und das finde ich schlimm  
232 eigentlich. Also sowas befürworte ich auf jeden Fall.

233 I: Wie fühlst du dich denn in deinem Körper, nachdem du den Post gelesen hast?

234 B7: Gut. Sehr gut. Weil ich genauso denke wie sie. Also sie hat die Selbstliebe für sich selbst  
235 auch noch definiert, da bin ich mit ihr nicht einer Meinung. Obwohl es ist auch gut so.

236 I: Wie meinst du das mit ihrer Selbstliebe Definition, was hat sie da genau geschrieben?

237 B7: Sie hat geschrieben, dass Selbstliebe für sie nicht heißt, krankhaft zum Sport zu gehen und  
238 jede Kalorie zu zählen, also krankhaft jede Kalorie zu zählen. Das zählt für mich schon zu  
239 Selbstliebe. Also für mich. Für andere, wenn andere das machen ist ihr Ding. Wenn sie es nicht  
240 machen auch ihr Ding. Aber ich schaue halt gerne was ich zu mir nehme. Ich mache das jetzt  
241 nicht einfach nur um abzunehmen, sondern ich {.} am Ende des Tages setze ich mich auch  
242 wirklich hin und schaue „oh ok, das habe ich heute gegessen und das und das und das war gut  
243 für mich und das sollte ich nächstes Mal vielleicht weglassen. Aber das mit dem, sie ist auch  
244 Schokolade, eben weil sie sich selbst liebt, damit stimme ich überein, ja. {lacht}

245 I: Und welche Gedanken über deinen Körper machst du dir, wenn du sowas liest. Oder  
246 nachdem du sowas liest?

247 B7: Nur gute eigentlich. Weil man die Begriffe, dann immer im Kopf hängen bleiben, eben  
248 Selbstvertrauen und Selbstliebe und Selbstbewusstsein. Dass ich {.} da nur, dass die Treppe  
249 eben nur noch höher gehen kann. Also ich kann nicht an Selbstvertrauen oder  
250 Selbstbewusstsein verlieren denke ich, weil ich schon an einem Punkt angekommen bin, an

251 dem es nur noch steigen kann. Mit dem Fakt eben, dass ich daran arbeite. Also denke ich auch  
252 immer nur daran, dass ich mich selbst auch liebe.

253 I: Und würdest sagen, dass Training gibt dir dieses Selbstvertrauen oder woher hast du das  
254 gewonnen?

255 B7: Ja, hauptsächlich durch das Training. Eben weil man {.} da kommt sehr viel Einfluss von  
256 außen dazu, also wenn man dann Komplimente bekommt und „boah, du hast ja voll  
257 abgenommen“ und „boah, du schaust gut aus, gehst du trainieren“ und so. Dadurch eigentlich  
258 das meiste ja.

259 I: Wart jetzt muss ich kurz schauen. Vergleichst du dich da mit der Bloggerin, jetzt in diesem  
260 Fall, bei diesem Post?

261 B7: Ja, eigentlich schon. Weil wir beide dieselbe Meinung teilen eigentlich.

262 I: Also du vergleichst dich vor allem mit der Meinung?

263 B7: Ja.

264 I: Was würdest du jetzt gerne tun, nachdem du den Post gelesen hast? {.} Oder hat er dich zu  
265 irgendwas inspiriert, oder?

266 B7: Mein Selbstliebe Ritual fortzusetzen, dass ich mich. Ich stelle mich jeden Tag vor den  
267 Spiegel in Unterwäsche und schaue mich an und schaue an, was ich mag und was ich {.}, an  
268 was ich noch arbeiten möchte. Das wieder zu machen. Nach Hause zu fahren und das wieder  
269 zu machen.

270 I: Und wie machst du das genau?

271 B7: Also das ist meistens nach dem Duschen. Bevor ich mich anziehe. Stelle ich mich einfach  
272 BEWUSST zwei Minuten vor den Spiegel und schaue mich an. Spanne auch meistens jeden  
273 Muskel an und schaue was sich tut. Und was ich jetzt vielleicht mehr mag als gestern und  
274 woran ich jetzt, zum Beispiel bei meinen Beinen, was da jetzt noch, modelliert werden könnte,  
275 sage ich jetzt mal.

276 I: Ok. Gut. Ja, dann würde ich dich jetzt wieder fragen, in Bezug auf andere Frauen. Wie glaubst  
277 du denn fühlen sich andere Frauen, nachdem sie so einen Post gelesen haben in ihrem Körper?

278 B7: Wohler, auf jeden Fall, ja. Weil es ja ein Ansporn für sie ist. Und für mich wäre es auch ein  
279 Ansporn, wenn ich jetzt nicht eh schon so denken würde. Dass ich mal darüber nachdenke,  
280 warum mache ich mir eigentlich die ganze Zeit so einen Stress über andere und stimmt, ich  
281 sollte mich eigentlich selbst lieben. Also schätze ich mal, dass die anderen Frauen auch so  
282 denken.

283 I: Und welche Gedanken könnten sie sich über ihren Körper machen, wenn sie das lesen?

284 B7: Viel mehr Gedanken darüber, was sie an sich mögen. Und eher das was sie nicht an sich  
285 mögen in den Hintergrund schieben. Was beim anderen Blog jetzt glaube ich eher in den  
286 Vordergrund treten würde, was sie nicht an sich mögen. Einfach daran denken, dass sie eben  
287 schön sind. Und was sie mögen an sich.

288 I: Und glaubst du, dass sie sich in diesem Fall mit der Bloggerin vergleichen würden?

289 B7: Bestimmt auch.

290 I: Mit was?

291 B7: Ich schätze auch mit der Meinung, weil sie sehr natürliche Bilder nimmt, glaube ich nicht,  
292 dass sie sich sehr mit dem Aussehen vergleichen würden, als wie beim anderen Blogpost diese

293 gestellten Bilder und wie sehe ich am dünnsten aus und ich mache meine Beine lang, sondern  
294 das waren ziemlich sympathische natürliche Bilder. Also, ja.

295 I: Und was glaubst du denn, könnten andere Frauen tun, nachdem sie diesen Post gelesen  
296 haben. Oder in welche Richtung könnte er sie inspirieren?

297 B7: Auch wieder daran denken, {.} also einfach nachzudenken darüber, ob das wirklich  
298 notwendig ist, dass man sich die ganze Zeit vergleicht mit anderen Menschen. Und ich glaube,  
299 dass es sie einfach dazu inspiriert, sich selbst mehr zu akzeptieren, mehr zu lieben.

300 I: Welche Dinge glaubst du denn, beeinflussen generell wie man sich als Frau im Körper fühlt?

301 B7: Heutzutage viel Social Media. Und eben andere Frauen. Dieser DRANG, sich mit anderen  
302 vergleichen zu müssen. Warum ist die so dünn, warum bin ich nicht so dünn. Also dieser  
303 Konkurrenzkampf, sage ich jetzt mal ist glaube ein großer Grund dafür, warum sich Frauen  
304 manchmal in ihrem Körper nicht so wohl fühlen.

305 I: Und die hast vorher auch angesprochen, eben die sozialen Medien. Inwiefern spielen die für  
306 dich oder generell eine Rolle würdest du sagen?

307 B7: Eben weil die ganzen Mädels und Burschen mit den perfekten Körpern, sich so  
308 präsentieren und jetzt meistens, außer die paar Ausnahmen die ich kenne, eben nur die  
309 perfekten Bilder posten und dann fragt man sich halt auch selber, ja, warum sehe ich nicht so  
310 aus und deswegen {.} ja. Wie war die Frage noch einmal? Ich schweife immer so aus {lacht}.

311 I: Nein, das passt voll. Was hältst du grundsätzlich von diesem Fitness- und Gesundheitstrend  
312 in den sozialen Medien?

313 B7: Finde ich teils gut und teils nicht so gut. Eben weil, also ich finde es gut, weil es viele Leute  
314 dazu animiert Sport zu machen. Aber ich finde es auch nicht so gut, weil es viele Leute dazu  
315 zwingt Sport zu machen. In Bezug auf, „ok, ich muss jetzt auch so aussehen wie die“. Also es  
316 nagt ein bisschen meistens am Selbstbewusstsein, aber irgendwie schenkt es einem auch  
317 wieder Selbstbewusstsein, wenn man Sport macht. Also ich bin da, {.} geteilter Meinung  
318 eigentlich.

319 I: Ok, ja super. Wir sind fertig. Oder möchtest du noch irgendwas ergänzen oder weiß nicht?

320 B7: Nein, ich glaube ich habe alles gesagt.

321 I: Ok, super.

## Interview 8

1 I: So. Ok. Ich nehme einmal auf. Meine erste Frage wäre, welche Rolle spielt denn ein gesunder  
2 Lebensstil - also Ernährung und Fitness in deinem Leben?

3 B8: Eine sehr große Rolle. Also damit beschäftigte ich mich sehr. Schon seit Jahren. Weil es  
4 mir persönlich einfach sehr wichtig ist, dass ich eben gesund lebe und auch fit bleibe und auch  
5 auf meinen Körper auch achte, das ist bei mir so {.} ein sehr wichtiges Thema. Und ich mache  
6 Sport so drei bis vier mal in der Woche im Fitnesscenter. Ich bin VEGAN, seit kurzem erst. Also  
7 ich versuche mich halt schon sehr gesund zu ernähren, aber eben auch hin und wieder, ist eh  
8 klar, gönnt man sich dann auch was. Also halt, nur weil ich vegan bin, kann ich trotzdem  
9 Schokolade essen oder Chips oder {.} so Junk Food. Aber wirklich nur hin und wieder, also ich  
10 versuche so eine Balance zu haben zwischen gesund und gönnen. Also es ist mir schon sehr  
11 wichtig. Also wenn ich jetzt mal keinen Sport mache, fühle ich mich eigentlich auch sehr  
12 unwohl dann. {.} Also manchmal geht es halt nicht, weil man krank ist jetzt zum Beispiel, aber  
13 ja. Also es ist mir schon sehr wichtig.

14 I: Wie oft machst du Sport?

15 B8: Ja, drei bis vier Mal in der Woche im Fitnesscenter und abgesehen davon, {.} ich weiß nicht,  
16 ob das als Sportart zählt, ich hatte jetzt einen Tanzkurs für ein halbes Jahr. Also ich habe den  
17 Silberkurs jetzt gemacht, jetzt muss ich leider aussetzen, bis der nächste Kurs beginnt. Aber  
18 ich gehe trotzdem noch zu den Perfektionen hin und so. Und so Tanzveranstaltungen von der  
19 Tanzschule, also das mache ich auch. Und im Sommer halt auch schwimmen natürlich, wenn  
20 es heiß ist. Ja. {.} Ich probiere hin und wieder auch etwas neues aus. So Usi Kurse gibt es. Da  
21 hatte ich Kickboxen mal und Philoxing habe ich auch gemacht. Also es variiert immer. Ich  
22 versuche jetzt halt zusätzlich zum Fitnesscenter noch irgendwas anderes zu machen, was halt  
23 {.} mehr so auf Spaß vielleicht aus ist. Also nicht, dass es mir jetzt nicht Spaß macht trainieren  
24 zu gehen, aber es ist doch was anderes als wenn man jetzt tanzen geht oder weiß ich nicht {.}  
25 irgendeinen anderen Sport macht wie Badminton oder.

26 I: Und wenn du im Fitnesscenter bist, machst du dann eher Krafttraining?

27 B8: Ja, ich mache beides. Ich mache Cardio am Anfang immer so eine halbe Stunde. Und dann  
28 halt Krafttraining so eine Stunde. Also meistens bin ich eineinhalb Stunden dort.

29 I: Sonst wegen Ernährung, also bezüglich deiner Ernährung, du ernährst dich vegan, achtest  
30 du sonst auf irgendwas?

31 B8: Ja, also ich {.} es ist halt ein bisschen schwierig, ich versuche dadurch, dass ich ja Muskeln  
32 aufbauen will, eben pflanzliche Proteine zu mir zu nehmen und da muss ich auch darauf  
33 achten, dass ich halt nicht zu viel Zucker zu mir nehme. Also ich schaue dann halt immer, wenn  
34 ich mir irgendwas kaufe, bei den Proteinriegeln oder so. Oder auch generell bei Müslis schaue  
35 ich halt immer hinten {.} also die Nährwerttabellen an. Das ist so ein kleiner Tick von mir. Es  
36 ist vielleicht auch nicht ganz so praktisch, aber {.} ja, das muss ich halt machen. Also darauf  
37 achte ich schon. {.} Ja, das mit dem Protein halt, dass ich da relativ viel sage ich mal, zu mir  
38 nehme. Also viel es ist jetzt nicht, ich glaube es sollte noch mehr sein, aber darauf komme ich  
39 einfach nicht. Aber sonst, eigentlich achte ich nicht besonders darauf. Also natürlich, dass es  
40 vegan ist, aber sonst.

41 I: Und du liest ja gerne, solche Healthy Lifestyle Blogs, Fitness Blogs. Kannst du dich noch  
42 erinnern, wie du dazu gekommen bist?

43 B8: Ich muss sagen über Instagram. Weil Instagram habe ich eigentlich schon seit 2011. Also  
44 schon bevor es so populär wurde. Und {.} seit einen Jahr würde ich sagen, oder vielleicht  
45 eineinhalb Jahren, habe ich dann eben auf Instagram gesehen, durch da gibt es immer so  
46 Vorschläge. Da bin ich auf einige Profile gestoßen und bin halt so zu den Bloggern gekommen  
47 quasi. Ich habe mir natürlich dann auch angeschaut, wenn du jetzt stand Blogger, natürlich die  
48 Internetseite worüber die so bloggen. {merkt an, dass sie etwas im Auge hat} Und bei YouTube  
49 auch. Ich glaube, dass sind auch Blogger, aber halt Vlogger oder wie das heißt. Ja, genau Video  
50 Blogs, die schaue ich mir auch sehr gerne an. Und da halt hauptsächlich eben so Fitness- und  
51 Rezeptmäßig. Also was könnte man kochen und welche Übungen könnte man machen. Da  
52 versuch ich dann auch, mir Inspiration zu holen, für mein eigenes Training und was ich so  
53 koche und zu mir nehme und so. Also eigentlich über Instagram bin ich darauf gekommen,  
54 muss ich sagen.

55 I: Und warum würdest du sagen, liest du denn solche Blogs gerne?

56 B8: Es interessiert mich einfach so zu sehen wie andere Leute in der Hinsicht leben. Also denen  
57 es ja auch wichtig ist anscheinend, halt eben auf die Ernährung und Körper und Fitness und  
58 das Ganze zu achten. Und deswegen einfach um mir Inspiration zu holen muss ich sagen. Also,  
59 weil am Anfang war es bei mir so, ich habe angefangen mit dem Training vor einem Jahr zirka.  
60 Also mit dem Krafttraining. Und dann habe ich eben wissen wollen, welche Übungen kann ich  
61 denn machen, damit ich so die Form bekomme, von halt diesen Leuten, die ich persönlich halt  
62 einfach als schön ansehe. Und deswegen habe ich mir das irgendwie angeschaut und dachte  
63 mir, ok, gut, vielleicht funktioniert es ja, wenn ich die Übungen mache, die die halt macht.  
64 Oder eben das esse, was sie isst. Und so versuche ich das dann immer zu kombinieren mit dem  
65 was ich halt mache. Also quasi so, Vorbild würde ich jetzt nicht sagen, aber einfach Inspiration  
66 oder so Anstoß.

67 I: Und wie schaut diese Form so aus?

68 B8: Ja, gut, ich würde sagen es ist eh so das klassische was man halt hat, also diese Sanduhr  
69 Figur halt. Aber ich glaube, das hängt natürlich auch immer vom Körperbau ab. Also bei mir  
70 ist es eh nicht SO ganz machbar, weil eben relativ breite Rippen habe, deswegen wird es ein  
71 bisschen schwieriger, aber {.} ja das mit dem Körper ist eh so ein spezielles Thema bei mir. Ja  
72 ich weiß nicht, ob ich das sagen {.} ich mein es ist eh anonym, oder?

73 I: Ja, ja es ist alles anonym.

74 B8: Ich habe eine Essstörung schon seit Jahren. Und deswegen ist das halt bei mir, also ich  
75 versuche immer darauf zu achten, dass ich jetzt nicht zu sehr auch, dass {.} es ja bei Instagram  
76 und bei diesen ganzen Blogs halt auch so irgendwie, halt {.} ich würde sagen eher die Gefahr  
77 {.} ich habe mich schon selber oft dabei erwünscht, dass ich mir denke, ah die Person scheint so  
78 perfekt zu sein und hat das perfekte Leben anscheinend und halt den perfekten Körper und  
79 keine Ahnung, alles. Aber dann denke ich mir halt immer, also man inszeniert sich ja nur so  
80 quasi und das heißt ja nicht, dass halt alles perfekt ist. Und {.} ja, also mittlerweile denke ich  
81 mir dann auch oft, ok, man weiß ja jetzt ja auch nicht, haben die Photoshop, haben sie da  
82 vielleicht nachgeholfen, ist das jetzt wirklich so wie die halt sind. Und deswegen habe ich da

83 lieber gerne die Vlogs, also halt die Videos wo man dann auch wirklich die Person sieht, weil  
84 bei Fotos kann man viel machen. Und ja. Aber, {.} ich versuche da jetzt nicht irgendwie, also  
85 ich denke da jetzt nicht, ah ok, ich muss jetzt ausschauen wie die Bloggerin, deswegen muss  
86 ich das alles machen, also so ist es nicht. Aber {.} ich versuche halt einfach irgendwie {.}  
87 wenigstens ein bisschen was mitzunehmen, wie die halt dazu gekommen ist, sage ich mal. Also  
88 nicht irgendwie starr, sondern einfach so aus Interesse.

89 I: Und kannst du ein Beispiel nennen, wo du dich da schon inspirieren lassen hast?

90 B8: Kann ich schon, ich weiß jetzt nicht, ob das {.} eine Bloggerin ist, wahrscheinlich schon. Ich  
91 glaube sie ist eine große Instagram Persönlichkeit keine Ahnung. Zum Beispiel ihr Workout  
92 mache ich auch drei mal in der Woche, wenn ich im Fitnesscenter bin. Also das wäre jetzt  
93 wirklich ein Beispiel, wo ich sage, das habe ich halt übernommen von ihr {.} also das ist wirklich  
94 das Workout was ich regelmäßig mache. Ja. Aber ich finde einfach so, sie kommt halt  
95 sympathisch rüber. Das ist natürlich sehr, halt subjektiv, weil es gibt ja viele die sagen, dass ist  
96 jetzt nicht so toll, was sie halt so postet auf Instagram, aber ich finde sie eigentlich ganz  
97 sympathisch. Und sonst gibt es halt auch mehrere, aber mir fallen jetzt nicht die ganzen  
98 Namen ein. Also von den Profilen her kann ich es schon sagen, muss ich nur nachschauen.

99 I: Ja, passt schon. {.} Aber wenn du mal an eine deiner liebsten Bloggerinnen denkst, was magst  
100 du an ihr?

101 B8: Ich mag es, dass sie regelmäßig was hochlädt. Und das es halt, jetzt nicht immer nur das  
102 gleiche ist, es ist jetzt nicht irgendwie {.} jetzt nur fokussiert auf die, also bei ihr geht es halt  
103 um Fitness, sie ist glaube ich auch Personaltrainerin. Und zwar sie versucht dann schon, einen  
104 unterschiedlichen Content auch zu haben. Also jetzt zum Beispiel Übungen für Zuhause oder  
105 auch Übungen für das Fitnesscenter oder auch Übungen im Freien dann. Also schon irgendwie  
106 Variationen. Also dass es nicht immer nur das gleiche ist, so ok, jetzt Home Workout oder im  
107 Fitnesscenter, weil es gehen ja nicht alles ins Fitnesscenter zum Beispiel. Das finde ich ganz  
108 gut.

109 I: Wie entscheidest du denn, ob dir ein Blog oder eine Bloggerin gefällt?

110 B8: Ich würde sagen, das ist eine Mischung aus, ob ich die Person sympathisch finde. Also ob  
111 sie sympathisch rüberkommt. Und natürlich auch vom Inhalt. Aber die sympathische  
112 Komponente ist schon sehr wichtig. Also ich weiß auch gar nicht, nach welchen Kriterien man  
113 das entscheidet, ich glaube das ist immer so UNBEWUSST. Ich glaube das kennt eh jeder, wenn  
114 man halt Fotos von irgendjemanden sieht, dann merkt man sofort, die Person kommt  
115 authentisch rüber. Also Authentizität ist am wichtigsten, würde ich fast sagen, weil das {.}  
116 merke ich dann schon relativ schnell, ob das jetzt irgendwie alles so gestellt ist. Man hat das  
117 halt so im Gefühl, man weiß jetzt nicht, ok, vielleicht ist die Person einfach so.

118 I: Und was würdest du sagen, wie wichtig ist dir denn die Meinung von Bloggerinnen?

119 B8: Ich würde sagen es ist, mir persönlich jetzt nicht SO wichtig, weil ich suche ja eigentlich  
120 nur Inspiration, halt was Fashion jetzt angeht, mache ich das halt sehr oft. Aber wenn man  
121 jetzt zum Beispiel etwas, trägt, was bei den Bloggern gerade in Mode ist und mir persönlich  
122 gefällt es halt nicht, dann werde ich das jetzt auch nicht nachmachen nur weil es gerade in ist.  
123 {redet dann über Bauchtaschen, nicht transkribiert, da unwichtig}

124 I: Wie viel Glaubwürdigkeit und Expertise glaube du denn haben Bloggerinnen?

125 B8: Das ist schwierig. {.} Ich glaube es kommt darauf an, in welchem Bereich das jetzt ist. Ich  
126 kann mir schon vorstellen,

127 I: Sorry, ich meine jetzt so im Fitness- und Healthy Lifestyle Bereich?

128 B8: Ja, im Fitnessbereich würde ich schon {.} Nein, ok, es ist schwierig. Also einerseits denke  
129 ich, schon, dass sie eine gewisse Glaubwürdigkeit besitzen, weil sie das ja selber alles halt  
130 leben. Aber andererseits, wenn ich jetzt zum Beispiel Fitness hernehme, oft nicht sicher, weil  
131 sie auch so Produkte dann promoten. Halt dieses ganzen Proteinshakes oder was es da alles  
132 gibt. Diese Beta-Blocker oder wie das heißt, also diese Tabletten. Oder auch die ganzen  
133 Proteinriegel und so. Da {.} bin ich schon ein bisschen vorsichtig, weil ich weiß nicht, also es  
134 kommt mir schon oft so rüber, dass dann halt nur sie das so extrem promoten, weil sie  
135 natürlich gesponsert werden und ich habe persönlich jetzt zum Beispiel noch nie aufgrund  
136 dessen etwas bestellt oder probiert. Deswegen kann ich auch nicht sagen, ob es wirklich die  
137 ganzen Wirkungen {.} hat {.} was sie meinen. Also das weiß ich nicht, ich bin auch ein bisschen  
138 vorsichtig, was das angeht. Ich kann da jetzt nicht sagen, ok, {.} also ich denke schon, dass es  
139 schon irgendwie eine Beeinflussung hat, dass sie dadurch Geld bekommen. {.} Aber so von  
140 den anderen Sachen her, glaube ich schon, dass es {.} das man ihnen vertrauen kann, auf der  
141 Basis, weil man kann jetzt schlecht faken, dass man halt Muskeln hat oder so. Nur das mit den  
142 Produkten, ist eine andere Sache.

143 I: Ja, in welchen Bereich lässt du dich denn von Bloggerinnen inspirieren, also von Healthy  
144 Lifestyle Blogs. Hast du eh schon genannt, kannst du das noch ein bisschen ausführen?

145 B8: Am meisten würde ich sagen, bei Fashion

146 I: Sorry, vielleicht habe ich das nicht deutlich genug gesagt, das ganze Interview geht eigentlich  
147 wirklich eher um Fitness- und Healthy Lifestyle Blogs.

148 B8: Healthy Lifestyle, also gar nicht Fashion?

149 I: NICHT Fashion. {lacht}

150 B8: Ok sorry. {lacht}

151 I: Nein, das ist mein Fehler, das hätte ich noch einmal genau sagen sollen.

152 B8: Nein, passt. {.} Wie sehr ich mich jetzt davon beeinflussen?

153 I: Ja, oder inspirieren

154 B8: Ja, eh, hauptsächlich halt was die Workouts angeht. Also ich würde sagen, jetzt nicht zu  
155 sehr auf der ernährungstechnischen Ebene kann man das so nennen. Weil ich vegan bin und  
156 das sind ja nicht alle, also ernähren sie dann so, daher ist das ein bisschen schwieriger, aber ja  
157 {.} definitiv Workouts, dass schaue ich mir auch regelmäßig in der Woche mehrmals  
158 verschiedene Sachen dazu an. Also Blogs, Vlogs alles Mögliche. Ich lese quasi wie die Übungen  
159 durchgeführt werden müssen, dann schaue ich mir die Videos dazu an und das mache ich  
160 schon, regelmäßig muss ich ehrlich zugeben. Schon ja.

161 I: Dann würde ich gerne, dich bitten, dass mir ein wenig über deine Beziehung zu deinem  
162 Körper erzählst. Du hast eh schon, eben das kommt jetzt noch {lacht}

163 B8: Schwierig {lacht}

164 I: Kannst du einfach sagen, wie du dich in deinem Körper fühlst, was du magst, was du  
165 vielleicht nicht so magst. Einfach erzählen, was du willst.

166 B8: Ja, das ist wie schon gesagt, eben ein SEHR heikles Thema bei mir. Also ich, {.} ich fühle  
167 mich halt nicht besonders wohl in meinem Körper. Das geht halt schon zurück, seit ich halt  
168 zwölf bin, da hat das begonnen. Und ich bin jetzt fünfundzwanzig, also das ist doch schon ein  
169 paar Jahre. Ja, es fällt mir jetzt schwer, ich muss sagen, ich habe also letztes Jahr, war es halt  
170 so schlimm, ich habe nur mehr so wenig gewogen, dass ich dann halt, dass sie mich dann schon  
171 in die Klinik schicken wollten. Und da hat es dann quasi begonnen, dass ich mir gedacht habe,  
172 ok, ich möchte jetzt einen Weg wählen, wo ich jetzt nicht irgendwie gezwungen werde, dass  
173 ich zunehme und deswegen habe ich dann quasi diesen Fitness-Muskelaufbau-Weg  
174 eingeschlagen. Das hat den {.} ja ich weiß nicht, es gibt Tage da fühle ich mich wohler, aber es  
175 ist halt schwer. Also ich versuche schon täglich, mir aktiv zu sagen, ja, {.} fühle dich einfach  
176 wohl und du du siehst dich falsch, also meine Wahrnehmung ist ja falsch. Das versuche ich  
177 schon irgendwie. Was ich mag {.} an meinem Körper. Schwierig. Ich mag {.} ich könnte etwas  
178 über mein Gesicht sagen, aber das zählt glaube ich nicht. Es ist schwierig, was ich vielleicht  
179 mag, sind meine {.} Unterschenkel, sagt man Unterschenkel dazu, ja. Vielleicht ist das jetzt  
180 irgendwie komisch. Ich kann jetzt nicht meine Beine sagen, weil mit meinen Beinen bin ich  
181 nicht SO zufrieden, aber halt die Unterschenkel. Ich habe das Gefühl, die sind halbwegs schön.  
182 Ich mein, das klingt jetzt komisch, aber {.} Was ich am wenigsten mag, ist glaube ich meine  
183 Taille. Halt habe ich eh schon vorher erwähnt, ich habe halt so breite Rippen, deswegen ist  
184 das schwierige für mich da, so eine Form reinzukriegen. Ja, das stört mich am meisten, aber  
185 {.} ja.

186 I: Und wie wichtig ist dir dein Aussehen? Also das Aussehen deines Körpers?

187 B8: {lacht} Ja, wahrscheinlich wie man schon gemerkt hat, sehr wichtig, ja doch. Leider. Ich  
188 sage, leider dazu, weil ich weiß, dass das ist natürlich nicht am wichtigsten. Aber, ich  
189 beschäftige mich halt eben wahrscheinlich ungesund SEHR damit. Also mehr wahrscheinlich  
190 als {.} die meisten anderen. Ja. Es ist mir schon sehr wichtig, aber jetzt nicht in dem Sinne, dass  
191 es mir wichtig ist, wie andere mich finden. Sondern es geht mir um mich selber, also ich  
192 möchte mich selber halt wohlfühlen. Und deswegen mache ich das halt für mich. Also ich  
193 schaue immer, dass ich halt für mich gut ausschaue. Also wenn jetzt jemand anderer sagt, dass  
194 ihm irgendwas nicht gefällt, ist das halt das Problem von der anderen Person. Es geht mir  
195 schon eher darum, dass ich mich halt wohlfühlen will {.} mit meinem Aussehen. Ja.

196 I: Was würdest du sagen, was machst du denn um gut auszusehen?

197 B8: Jetzt so generell oder auf meinen Körper bezogenen?

198 I: Generell, aber auch auf den Körper bezogen.

199 B8: Also ja ich, natürlich, dass ich halt trainieren gehe. {lacht} {unverständlich} und halt  
200 Ernährung. Sonst {.} Ja, {.} gesichtsmäßig? Ich schminke mich natürlich. Das ist halt auch so  
201 Thema, ich schaue halt auf meine Skincare. Manchmal fallen mir nur die englischen Wörter  
202 ein.

203 {lacht}

204 I: Hautpflege?

205 B8: Ja, also darauf achte ich auch. Sonst Nägel natürlich. Also eigentlich so girlymäßig auf alles.  
206 Was so die typischen Klischeés von einer Frau. Aber das macht mir auch Spaß, also ich mache  
207 das nicht, weil ich mir denke, ok, ich muss jetzt {.} weiß ich nicht, einmal in der Woche eine

208 Gesichtsmaske machen. Sondern ich mache das halt gerne irgendwie, weil es auch so ein  
209 bisschen Self Care an sich hat. Und ich schaue einfach, dass ich Dinge {.} mache, dass ich mich  
210 so pflege, dass es mir gut geht dabei. Also das ist mir schon auch wichtig. Und zum Beispiel,  
211 habe ich auch vor, also ich gehe jetzt auch trainieren, weil es mir guttun und wenn ich dann  
212 halt mal länger nicht gehen kann, fühle ich mich jetzt nicht so wohl. Also das hängt schon auch  
213 damit zusammen, dass es mir halt auch Spaß macht, dass ist jetzt nicht irgendein Zwang, dass  
214 ich mir denke, „du musst das machen“. Aber ja.

215 I: Und was würdest du sagen, machst du generell um dich wohlzufühlen?

216 B8: Ich versuche es mit positiver Affirmation. Also ich versuche halt, jetzt wirklich mir halt  
217 täglich wenigstens irgendetwas {.} an mir selber zu nennen, was mir halt heute gefällt. Also  
218 ich versuche echt so in kleinen Schritten, so ein bisschen näher diesem ganzen Körper  
219 akzeptieren und so zu kommen. Es ist halt nicht leicht, aber ich glaube, wenn man aktiv so  
220 daran arbeitet, dann kann man das sicher auch irgendwie schaffen. Hoffentlich. Also das  
221 mache ich auf jeden Fall, ich versuche mir halt immer irgendwas zu sagen, was mir halt gefällt,  
222 auch wenn es schwierig ist, hat man grad vorher eh gemerkt. Aber irgendwas fällt mir dann  
223 immer ein, meine Unterschenkel. {lacht}

224 I: Hast du denn eine Vorstellung davon, wie du gerne ausschauen würdest, in deinem Kopf?

225 B8: Ja, schon. Also so jetzt generell, also nicht nur auf den Körper bezogen, sondern so alles,  
226 so Gesicht und Haare {.} und ja, schon.

227 I: Kannst du das beschreiben?

228 B8: Ja

229 I: Also vor allem auf den Körper bezogene vielleicht.

230 B8: Ja, also das habe ich eh schon gesagt, ich hätte gerne diese Sanduhrfigur. Also mir fällt  
231 jetzt gerade echt kein gutes Beispiel ein. Aber das sieht man ja eh oft genug auf den ganzen  
232 Blogs. Also einfach, eine schmale Taille, also nicht zu schmal, also nicht so unrealistisch  
233 Barbiemäßig, aber halt einfach, dass man merkt, dass halt {.} Sanduhr, dass es halt unten mehr  
234 ist und oben mehr ist. So würde ich mir halt meinen Körper wünschen. Und ein bisschen  
235 stärkere Arme, weil ich bin sehr schwach in meinen Armen, obwohl ich die trainiere. Aber  
236 sonst. {.} Ja, und die Beine ein bisschen länger. Ich wäre gerne größer. Ich weiß nicht, ob das  
237 zählt. Ich bin 169. Und das ärgert mich auch, weil ich mir denke, „oh ein Zentimeter, dann  
238 wäre ich 170“. Und ich wäre schon gerne so 175.

239 I: Aber du wirkst eh voll groß. {lacht}

240 B8: Ja, das sagen mir viele, aber. Es ist wahrscheinlich eh Durchschnittsgröße. Aber ich wäre  
241 schon gerne so 175, weil die ganzen Models sind ja auch größer. Und ich merke halt schon  
242 dadurch, also wenn man größer ist, ist der Körper auch langgestreckt und dann {.} ich finde zum  
243 Beispiel diese etwas längeren Oberkörper schöner. Und meiner ist irgendwie so kurz. Also das  
244 wäre etwas, wo ich sage, so stelle ich mir das vor. Ein bisschen größer, längere Beine und ja.  
245 {lacht} Das wäre es ja.

246 I: Und glaubst du, habe anderen Frauen auch so eine Vorstellung oder so ein Ideal von sich  
247 selber?

248 B8: Ich glaube schon. Ich meine ich will nicht so weit gehen, dass ich sagen, ich glaube jede  
249 Frau hat das. Aber ich glaube vor allem uns Frauen, fällt es halt einfach eher schwerer, dass

250 wir uns halt so akzeptieren wie wir sind. Und auch durch die ganzen Medien und die  
251 Schönheitsideale die uns vorgegeben werden. Ich glaube schon, dass das den Frauen  
252 schwieriger fällt und ich glaube schon, ich würde sagen, die MEISTEN, haben schon so eine  
253 Vorstellung haben von sich, wie sie, {.} selber gerne sein würden. Und halt auch so bezogene,  
254 dass man das gar nicht mehr so ändern kann. Also man kann ja nur limitiert, an sich, also wie  
255 man halt gebaut ist, das kann man nicht ändern. Also man kann nicht sagen, „ich mache mir  
256 jetzt drei Zentimeter mehr dazu oder so. „ Also ich denke schon dass die meisten, ich weiß es  
257 nicht, aber das kann ich mir vorstellen.

258 I: Und wie glaubst du schaut das Ideal aus momentan?

259 B8: Also momentan, ist es glaube ich, eh schon {.} wie es halt seit Jahren war, glaube ich halt,  
260 also einfach natürlich sehr dünn, sozusagen leider. Es ist immer noch so dieses  
261 Schönheitsideal. Ich glaube schon, dass der Trend eher mehr auch in Richtung geht realistische  
262 Körperform. Das sieht man ja auch den ganzen Werbungen, die sie jetzt bringen mit Dove zum  
263 Beispiel. Also ich glaube schon, dass der Trend in die Richtung geht, aber ich befürchte  
264 trotzdem, dass es in Zukunft wahrscheinlich auch immer noch so bleiben wird, dass man sagt,  
265 ok, es gibt diesen einen halt Schönheitsideal, wo man die ganzen Models halt sieht, die überall  
266 hängen. Ich fürchte es wird so bleiben, also auch wenn sie so ein kleiner Trend entwickelt in  
267 die andere Richtung, ich glaube, es werden trotzdem die meisten sich immer noch auf das  
268 fixieren. Denke ich. Ich hoffe es nicht, aber ich denke es halt so.

269 I: Dann würde ich dir gerne noch einen Blogpost zeigen.

270 {Interviewpartnerin liest Blogpost, lacht und sagt dass sie die Bloggerin kennt}

271 I: Was hältst du denn von dem Post?

272 B8: Ich finde ihn eigentlich nicht SO schlecht, weil sie ja {.} genau das anspricht, was ich auch  
273 selber meine Meinung ist. Das es halt keine Wundermittel jetzt gegen Cellulite gibt. Wie das  
274 einem immer eingeredet oder halt oft eingeredet wird. Sie hat schon recht, dass man halt,  
275 eben Sport machen sollte und halt auch viel Trinken sollte und VOR ALLEM, {.} nicht das man  
276 es nicht so ernst nehmen sollte, weil das ja fast jeder hat. Also das fände ich eigentlich ganz  
277 gut, dass sie das geschrieben hat. Weil man macht sich immer selber so verrückt mit den  
278 Kleinigkeiten und andere achten ja gar nicht auf das. Oder denen würde das nie auffallen. Vor  
279 allem Männern nicht, wenn es einem darum geht halt. Also ich fände es schon eigentlich ganz  
280 gut aufgebaut.

281 I: Und könntest du dir, also wenn du jetzt selber einen Blog hättest, könntest du dir dann auch  
282 vorstellen über so ein Ähnliches Thema zu schreiben?

283 B8: Ja, das ist witzig, ich habe nämlich vor einen Blog zu machen. {lacht} Ich wollte heute  
284 endlich damit starten. Ich sage das schon seit Wochen. Ich habe schon ein bisschen Texte  
285 gesammelt. Aber nicht in diese Richtung. Aber ich könnte es mir definitiv vorstellen, dass ich  
286 auch über solche Themen schreiben würde. Ja. Glaube schon. Aber mein Hauptfokus wäre es  
287 jetzt nicht, aber kann ich mir vorstellen.

288 I: Und jetzt nachdem du diesen Post gelesen hast, wie fühlst du dich dann da in deinem  
289 Körper?

290 B8: Ich muss sagen, wenn ich solche Sachen lese dann, fühlt man sich natürlich nachher schon  
291 ein bisschen LEICHTER. Also jetzt so vom psychischen Zustand her. In dem Sinne, weil man

292 einfach sieht, dass andere Frauen, die gleichen Sorgen, Probleme haben. Sonst würde es ja  
293 solche Posts nicht geben, die das genau ansprechen. Und man hat dann schon das Gefühl,  
294 dass man halt nicht alleine ist. Und da wird dann schon ein bisschen die LAST leichter.

295 I: Und welche Gedanken macht man sich denn über den Körper, wenn du man sowas liest?

296 B8: Also ich glaube, sowas würde ja Frauen lesen, die halt mit Cellulite zu kämpfen haben. Also  
297 ich glaube fast jede Frau. Ich weiß nicht, sie hat ja geschrieben, dass sie das jetzt nicht so hat.  
298 Ich persönlich, bei mir kann ich das gar nicht sagen, weil ich sehe meine Beine nicht von hinten.  
299 Aber so, ich glaube, es ist {.} ganz ok bei mir, ich glaube es ist jetzt nicht so schlimm. Aber ja  
300 {.} ich finde, {.} das ist eine große oder weit verbreitete Problemzone, es ist ja kein Problem,  
301 aber eine Problemzone von Frauen ist, da spricht das dann schon glaube ich die meisten dann  
302 an und wenn man das liest, dann denkt man sich auch, vielleicht, wenn man selber jetzt nicht  
303 so das Problem hat, wie ICH, dann weiß man, es ist gut, dass {.} einfach solche Leute Blogger  
304 gibt, die darüberschreiben. Weil sie hat das Problem ja selber auch nicht, aber sie versucht  
305 trotzdem den anderen gut zu zureden. Ich weiß nicht, ob man das so sagen kann. Also, sie sie  
306 schreibt jetzt nicht, ihr müsst jetzt das und das nehmen und das unbedingt wegmachen,  
307 sondern nein akzeptiert das so, dass es so ist und es ist ok.

308 I: Und welche Gedanken machst du dir?

309 B8: Über meinen Körper?

310 I: Ja.

311 B8: Naja, viele. {lacht} Weiß nicht, ob man es rausgehört hat. Ja, sehr viele. Also. Meinst du  
312 jetzt so bezogenen auf den Post?

313 I: Ja.

314 B8: Ja, also ich mag meine Beine jetzt nicht, aber ich glaube ich mache mir jetzt nicht SO  
315 extrem Gedanken über Cellulite. Also ich habe noch nie, muss ich ehrlich zugeben, darüber  
316 nachgedacht bei mir selber. Ich weiß halt, von Freundinnen höre ich es halt immer wieder.  
317 Aber so. Selbst habe ich auch nie irgendwelche Mittel dagegegen gekauft. Das einzige was ich  
318 mache, unter der Dusche {.} mit diesem etwas stacheligen Handschuh. So schrubben halt. Das  
319 regt ja die Blutzirkulation an. Das mache ich. Aber jetzt nicht, weil es irgendwie {.} ich weiß gar  
320 nicht, ob das dagegen wäre, aber das ist halt das einzige was ich mit meinen Beinen mache.  
321 Sonst habe ich eigentlich nie wirklich über Cellulite im Allgemeinen nachgedacht bei mir  
322 selber. Weil ich hatte glaube ich nie wirklich SO das Problem, zumindest wäre es mir nicht  
323 aufgefallen. Vielleicht habe ich es, aber ich merke es halt nicht, weil {.} ich weiß nicht, ich  
324 schaue jetzt nicht irgendwie so in den Spiegel hinten. Also ja.

325 I: Und wenn du jetzt diesen Post liest, würdest du sagen, dass du dich dann auch mit der  
326 Bloggerin vergleichst?

327 Von den Fotos her schon. Also ich meine, ich kenne sie auch schon. Aber wenn ich jetzt nur  
328 den Post gelesen hätte, glaube ich hätte ich es trotzdem anhand des einen Fotos gemacht.  
329 Aber ich glaube das ist wahrscheinlich eine normale Reaktion. Also man schaut automatisch,  
330 „wie schaut die aus“. Also das ist halt, also die Beine waren ja auch sehr schön in Szene gesetzt,  
331 aber ja.

332 I: Und würdest du sagen, dass dich der Post in irgendeiner Weise inspiriert, oder anregt etwas  
333 zu tun in irgendeiner Richtung, oder?

334 B8: Es regt mich eigentlich dazu an, bei dem Sport zu bleiben. Aber ich könnte mir vorstellen,  
335 man würde das lesen und man würde selber, jetzt nicht schon zum Training gehen, dass man  
336 vielleicht sich dann auch denken würde, ok, wenn das das einzige quasi ist, das jetzt wirklich  
337 dagegen hilft, dann wäre das sicher auch ein Ansporn.

338 I: Ich würde dich jetzt eh gerne fragen in Bezug auf andere Frauen, wie du das einschätzt, wie  
339 dieser Post wirken könnte. Was glaubst du denn, wie fühlen sich andere Frauen denn, wenn  
340 sie jetzt so einen Post lesen?

341 B8: Ich glaube das kommt, auf die Persönlichkeit an. Es gibt vielleicht manche Frauen, die lesen  
342 das dann und denken sie, ok, das sind hilfreiche Tipps, also wussten jetzt vielleicht auch vorher  
343 nicht, dass sie weniger Salz zu sich nehmen und mehr trinken sollten, oder eben mit dem  
344 Sport, weil es gibt ja wirklich viele Frauen, die auch denken, wenn sie sich jetzt diese Creme  
345 da kaufen, dann hilft das vielleicht. Also ich kann mir schon vorstellen, dass die dann vielleicht  
346 das als hilfreich ansehen. Und dann denken, cool, das probiere ich mal, ich werde jetzt darauf  
347 achten, weniger mein Essen zu salzen, ich gehe mal mehr trainieren und dann kann ich mir  
348 vorstellen, dass es vielleicht die andere Gruppe von Frauen gibt, die das vielleicht ein bisschen,  
349 ich weiß nicht, ich will nicht sagen, abschreckt, aber halt habe ich vorher eh gesagt, durch  
350 dieses Foto von ihr, dass sie sich dann vielleicht nachher {.}, ich will nicht sagen, schlecht  
351 fühlen, aber vielleicht, dass sie sich dann halt auch zu sehr vergleichen und denken „ah die hat  
352 die perfekte Figur und schaut super aus und so werde ich ja eh nie ausschauen“. Ich glaube es  
353 ist vielleicht, es kommt immer auf den Charakter selber an. Also man kann es positiv sehen  
354 und als negativ, also ich glaube das kommt, auf die Persönlichkeit an, also denke ich.

355 I: Und was glaubst du, welche Gedanken könnten sie sich über den eigenen Körper machen,  
356 wenn sie sowas lesen?

357 B8: Naja, wahrscheinlich, wenn sie {.} halt gegen dieses Problem schon ankämpfen wollen,  
358 dann halt auch lesen, dass sie dagegen was machen können, dann glaube ich, würden sie sich  
359 vielleicht {.} denken, also vielleicht {.} ich will jetzt nicht sagen, hoffnungsvoller sein, ich weiß  
360 nicht, ob sie vorher hoffnungslos waren, aber vielleicht gibt es dann für sie mehr so den  
361 Lichtblick, dass sie dann auch wissen, ok ich KANN dagegen was machen und ich kann mich  
362 wohler fühlen, was das angeht. Was diese Problemzone angeht bei mir, vielleicht.

363 I: Und glaubst du, dass des Post andere Frauen auch irgendwie inspirieren könnte, in  
364 irgendeine Richtung etwas zu tun, oder?

365 B8: Ja, ich glaube schon, was Sport machen angeht vor allem, weil sie das ja auch sagt, dass  
366 halt das am meisten hilft. Und ich denke schon, dass das eine Inspiration sein könnte, wenn  
367 man {.} wirklich sehr unzufrieden ist mit seinen Beinen, mit dieser Problemzone, dann denke  
368 ich schon, dass das ein Ansporn dazu sein könnte, zu sagen, ok ich mache jetzt mehr Sport.  
369 Das kann ich mir schon gut vorstellen, dass das inspirierend wäre.

370 I: Dann würde ich dir gerne, noch einen Post zeigen.

371 I: Wie findest du den Post?

372 B8: Sehr gut gefällt mir sehr gut.

373 I: Und warum?

374 B8: Sie spricht mir so ein bisschen aus der Seele. Das ist das mit dem ich mich zurzeit sehr  
375 beschäftige und ich kann ihr nur voll zustimmen, in dem was ich jetzt gelesen habe. Ich finde,

376 sie hat voll recht, dass eben beide Extreme schlecht sind, die sie halt angeführt hat und dass  
377 man halt einfach auf seinen Körper achten sollte und halt Dinge tun sollte, die einem selbst  
378 guttun, weil man sich selbst liebt. Und man sollte sich nicht hassen.

379 I: Und wenn du jetzt einen Blog hättest, könntest du dir vorstellen sowas Ähnliches zu posten?

380 B8: Ja, ich hätte sogar schon sowas {.} also ich habe schon ein paar Texte vorgeschrieben, das  
381 geht schon so in die Richtung ein bisschen. Also jetzt nicht so wie sie es geschrieben hat  
382 natürlich, das wäre auch komisch, aber ja.

383 I: Man hat ja seinen eigenen Stil.

384 I: Jetzt würde ich dich wieder dazu fragen, über deinen Körper, wie fühlst du dich denn in  
385 deinem Körper, wenn du jetzt so einen Post liest.

386 B8: Ja, besser natürlich, weil dass {.} ich suche gerade das richtige Wort dafür, aufbauend! Es  
387 ist sehr aufbauend, weil {.} es einfach extrem wichtig ist, dass man sich selbst liebt. Und nicht  
388 gegen sich kämpft. Und ich finde es halt immer wieder schön, sowas zu lesen. Weil natürlich  
389 einerseits, man weiß, andere haben auch anscheinend, was Ähnliches vielleicht  
390 durchgemacht, und wissen wie schwer das ist und dieser Kampf mit sich. Und deswegen finde  
391 ich das sehr aufbauend. Sehr, sehr schön, sowas zu lesen.

392 I: Und welche Gedanken machst du dir denn über deinen Körper, wenn du das liest?

393 B8: Ich mache mir Gedanken in der Hinsicht, dass ich NETTER zu meinem Körper sein sollte.  
394 Also jetzt nicht so sehr, wie bei dem anderen Post vorher, auf das Aussehen bezogene,  
395 sondern eher das was sie anspricht, ich muss NETTER zu mir in meinem Körper sein. Also wenn  
396 man das liest, ich habe jetzt zum Beispiel auch innerlich daran gedacht, ok ich war jetzt  
397 vielleicht, nicht so nett zu mir die letzten Tage. Also das ist dann schon so ein kleiner Reminder,  
398 du musst dich besser behandeln, nicht gegen dich arbeiten.

399 I: Und wenn du jetzt diesen Post liest, vergleichst du dich da auch mit der Bloggerin?

400 B8: Nein, habe ich jetzt nicht gemacht.

401 I: Und hat dich der Post in irgendeine Richtung inspiriert, irgendwas zu tun, oder?

402 B8: Ja, netter zu mir zu sein {lacht}. Definitiv ja. Also das war jetzt wirklich wieder so, habe ich  
403 vielleicht auch gebraucht, so ein kleiner Push, sei lieber zu dir. Da wird man ja auch ein  
404 bisschen aufgefordert dadurch, so wie sie es geschrieben hat.

405 I: Jetzt würde ich dich wieder fragen, in Bezug auf andere Frauen, wie du das denn einschätzt.

406 I: Wie glaubst du denn fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie jetzt so einen  
407 Blogpost lesen?

408 B8: Ich kann mir vorstellen, dass es ihnen vielleicht ähnlich geht so wie mir jetzt, wenn sie das  
409 lesen, dass sie sich dadurch auch automatisch, ein bisschen ein Stück wohler fühlen in ihrem  
410 Körper, weil es halt wirklich {.} ich weiß nicht, ob sich so weit gehen würde, dass ich sagen  
411 würde, ich kann mir nicht vorstellen, dass es irgendeine negative Reaktion darauf geben  
412 würde, weil es einfach durchwegs positiv geschrieben ist. Und ich glaube, das ist  
413 wahrscheinlich auch das Ziel von ihr, dass die Frauen, die das lesen, dann ein bisschen weniger  
414 alleine fühlen, sich einfach wohler fühlen in ihrem Körper, weil sie wissen, ok ich muss mich  
415 selber lieben, gut zu mir sein, nicht irgendwie gegen mich arbeiten. Ja, das glaube ich schon.

416 I: Welche Gedanken glaubst du machen sich andere Frauen, wenn sie das lesen?

417 B8: Das ist nur eine Schätzung von mir, aber ich glaube, vielleicht auch das gleiche, was ich mir  
418 jetzt gedacht habe. Das sie vielleicht nicht gerade nett zu ihrem Körper sind. Ich glaube das  
419 passiert unbewusst auch oft. Das man jetzt nicht merkt, dass man selber eigentlich nicht gut  
420 behandelt. Ich glaube das kommt, kann ich mir vorstellen, auch unbewusst bei sehr vielen vor,  
421 dass man sich innerlich mit negativen Gedanken füttert, also gegen sich selbst. Ich kann mir  
422 schon vorstellen, dass andere Frauen auch das Problem haben. Und das sie dann vielleicht,  
423 wenn sie das lesen, daran erinnert werden, dass das eigentlich ein unbewusster Prozess ist  
424 und aufmerksam gemacht werden darauf, dass es wichtig ist, dass man sich selber nicht, {.}  
425 also böse zuredet innerlich. Glaube ich zumindest.

426 I: Und glaubst du, dass sie sich jetzt in diesem Fall mit der Bloggerin vergleichen würden?

427 B8: Ich glaube, wahrscheinlich eher nicht so SEHR. {.} Wenn ich jetzt den Vergleich heranziehe,  
428 zu dem anderen Post, ich habe einfach das Gefühl, dass bei dem anderen man eher mehr dazu  
429 aufgefordert wurde, halt weil das Foto halt so gewählt war. Ich meine, es war auch ein anderes  
430 Thema als das. Aber ich meine, wenn sie jetzt zum Beispiel, ich meine, das glaube ich einfach  
431 nur, wenn sie jetzt ein Foto gewählt hätte, dass man ihren Körper mehr sieht {.} vielleicht,  
432 hätte man dann automatisch dazu verleitet sich zu vergleichen. Aber ich finde, das waren ja  
433 neutrale Bilder. Also sehr sympathisch mit dem Lachen und so. Also ich glaube nicht, dass das  
434 jetzt andere Frauen sich denken würden, „Mhm, ich weiß nicht, ja ihre Haare sind schön und  
435 ihr Lachen“. Also irgendwie, glaube ich nicht so. Vielleicht liege ich da auch falsch. Aber ich  
436 denke eher nicht, dass man sich automatisch vergleichen würde.

437 I: Und denkst du, dass dieser Post andere Frauen auch zu irgendwas inspirieren könnte, in  
438 irgendeine Richtung?

439 B8: Ja, definitiv auch dazu, mehr darauf zu achten, sie selbst zu lieben, glaube ich. Ich glaube  
440 schon, dass das die {.} Hauptinspiration wäre.

441 I: Magst du irgendwie noch was ergänzen oder noch irgendwas zum Thema sagen, was dir  
442 noch einfällt, weil sonst wären wir fertig.

443 B8: Ja, also ich kann nur nochmal das betonen, was ich gerade gesagt habe, ich finde es einfach  
444 sehr wichtig, dass man sich selber gerne hat und zu sich selber lieb ist und sich immer daran  
445 erinnert. Nicht allzu streng, die ganze Zeit. Und deswegen halt auch bei diesen Fitness- und  
446 Lifestyle Blogs und so, vielleicht auch {.} ich weiß nicht, aber ich habe vorher gesagt,  
447 Persönlichkeit hängt auch damit zusammen, dass es vielleicht auch viele dazu verleitet, dass  
448 viele diese Blogs vielleicht falsch nutzen. Es kann schon eine Gefahr sein, es sollte jetzt nicht  
449 in diese Richtung gehen, so ein Eifer „ich muss jetzt so sein, wie die Person“ zum Beispiel. Also  
450 ja, es ist so ein zweischneidiges Schwert.

451 I: Super, danke dir.

452 B8: Gerne. Jetzt habe ich so viel geredet.

## Interview 9

1 I: Jetzt funktioniert es. Ok. Dann wäre meine erste Frage an dich, welche Rolle spielt denn ein  
2 gesunder Lebensstil, also Ernährung und Fitness in deinem Leben?

3 B9: In meinem Leben grundsätzlich ist das sehr wichtig. Also ich habe als Kind früher schon  
4 viel Sport gemacht, in der Schule in der Schulzeit viel Sport. Und ich bin auch froh, dass es so  
5 ist und dass das einfach zu meinem Leben dazugehört. Wenn ich zwei, drei Tage keinen Sport  
6 mache, ist das für mich schon, dann merke ich schon diesen Unterschied, dass ich halt mich  
7 unwohl fühle. Also einfach dieser Wohlfühlfaktor für mich. Ich bin jetzt niemand der, am  
8 Abend nach Hause kommt und sich auf die Couch setzt, für mich muss es am Nachmittag nach  
9 der Arbeit einfach noch diesen Ausgleich geben, weil ich im Büro arbeite. Und deswegen ist  
10 das mein Ausgleich und auch mein Wohlfühlfaktor {.} für ja. Und da spielt natürlich Sport und  
11 Ernährung zusammen. Es ist natürlich {.} schon wichtig, was esse ich. Was mache ich für einen  
12 Sport. Sehr vielfältig einfach. Ja, so die Faktoren spielen da schon sehr rein.

13 I: Und welchen Sport machst du?

14 B9: Ich {.} ja, ich gehe im Sommer in die Berge. Auch hier rundum Wien. So was man so  
15 wandern kann. Ich gehe gerne Klettersteige in den Bergen. Im Winter gehe ich Schifahren. Ich  
16 gehe gerne Laufen. Ja, so um die Fitness so zu erhalten, gehe ich ins Fitness Studio um dann  
17 einfach, wenn halt wirklich das Wetter schlecht ist oder wenn man gerade keine Gelegenheit  
18 hat so nach der Arbeit, ist das schon {.} eine ganz gute MÖGLICHKEIT um sich trotzdem fit zu  
19 halten ohne jetzt sehr speziell dort zu trainieren. Ich bin da niemand der da {.} pumpt oder  
20 irgendwie darauf aus ist, das die Muskeln groß werden, sondern wirklich um am Ende für das  
21 Klettersteig gehen oder das Bergsteigen und Schifahren fit zu sein. So um, {.} generell fit zu  
22 sein.

23 I: Und wie ernährst du dich? Hast da eine bestimmte Ernährungsform oder wie schaut das  
24 ungefähr aus?

25 B9: Ich versuche recht wenig Industriezucker zu essen. Also das ist so das, wo ich wirklich  
26 schaue. Ich versuche wenig Kohlenhydrate zu essen, esse aber trotzdem Kohlenhydrate. Also,  
27 {.} in verschiedenen Formen zum Beispiel Kartoffeln esse ich grundsätzlich nicht gerne, die  
28 esse ich nicht, weil ich sie nicht gerne esse, weil sie mir nicht schmecken. Und sonst aber recht  
29 ausgewogen, viel Salat, viel Gemüse, Hähnchenfleisch, Putenfleisch, also {.} so. Aber trotzdem  
30 auch Schweinefleisch, {.} was ja trotzdem am Ende seine Nährstoffe hat. Und ja. Viel grün und  
31 gesund und ich koche auch selbst gerne. Und das, ja. Dann schaut man halt. Dieses Quinoa  
32 esse ich ganz gerne, dann kann man halt vielfältig was damit machen. Und {.} ja. Also das ist  
33 so das worauf ich achte. In der Fastenzeit, so in dieser offiziellen Fastenzeit, habe ich jetzt die  
34 letzten Jahre immer auf Industriezucker komplett verzichtet. Also wirklich dann die sechs  
35 Wochen kein Industriezucker, keine süßen Getränke, also ich trinke eigentlich sowieso nur  
36 ganz, ganz selten so gesüßtes. Eigentlich fast nur Wasser. Oder Tee. Ja. Und da, wenn man  
37 halt explizit darauf verzichtet, ist es dann schon auch nochmal eine andere Erfahrung, was mir  
38 dann immer hilft, gerade nach der Weihnachtszeit, wo man dann doch ein bisschen {.} ja  
39 diesen Zucker und so dieses ganze was halt zu Weihnachten dazu gehört, um da runter zu  
40 kommen. Da freue mich jedes Jahr darauf, dass diese Fastenzeit beginnt und ich da einfach  
41 wieder auf null runter kommen kann. Und wieder dieses Bewusstsein haben, ok, ich brauche

42 das eigentlich nicht. Ich meine ganz ohne ist eh schwierig, wenn man bei der Familie ist oder  
43 irgendwo ein Stück Kuchen zum Geburtstag oder so. Das gönne ich mir schon, dafür mache  
44 ich auch Sport. Aber ich achte schon darauf, dass es nicht übermäßig ist.

45 I: Und was würdest du sagen, was heißt denn Healthy Lifestyle für dich?

46 B9: Für mich, ist das einfach eine Kombination aus gesunder Ernährung, Fitness, Bewegung  
47 und ja {.} auch ein Stück weit, so dieses, Entspannung, Wellness gehört für mich da auch mit  
48 dazu. Also dass man halt nicht nur {.}, jeden Tag Sport macht, sondern sich auch mal einen  
49 Ruhetag gönnt. Und auch mal die Beine hochlegt und sie mal was gutes tut, in dem Sinne.  
50 Gerade in der Winterzeit mal in Sauna geht und da, einfach dem Körper so die Entspannung  
51 gibt. Also so diese drei Komponenten zählen für mich da schon dazu.

52 I: Und was tust du denn so um die wohlzufühlen?

53 B9: Um mich wohlzufühlen, wie ich schon gesagt habe, diese Ernährung, das ist so mein  
54 Wohlfühlfaktor, dass ich halt merke, es tut mir nicht gut, wenn ich {.} doch mal einen Tag viel  
55 Süßkram gegessen habe, dann merke ich es einfach am Magen. Dann gehe ich abends ins Bett  
56 und habe so dieses Völlegefühl im Magen und da fühle ich mich schon nicht wohl, wenn ich  
57 mit so einem vollen Magen ins Bett gehe. Oder wenn ich spät esse. Ist das für mich auch so {.}  
58 ja, dann liegt man im Bett und kann nicht richtig einschlafen und dann denke ich mir, ah das  
59 war jetzt wieder falsch und fühle mich nicht wohl, weil ich das halt gemacht habe und dann  
60 erinnert mich das wieder daran, ok, nicht so spät essen, damit es einfach mal ein bisschen  
61 verdaut werden kann und {.} ja. Einfach die Ernährung, der Sport, {.} ja aber genauso ist für  
62 mich Wohlfühlfaktor Zeit mit Freunden zu verbringen. Also das ist so dieses psychologische  
63 und dieser Kontakt, das soziale, irgendwo spielt da natürlich auch mit rein. Also nur alleine,  
64 irgendwie Sport machen, ist auch nicht, dass was man, was zu meiner Lebenseinstellung passt,  
65 oder was wo ich sage, dass ist mein Healthy Life nur {.} sich um Ernährung und Sport zu  
66 kümmern, sondern wirklich auch so dieses gesund auch für den Kopf, diese Einstellung, so  
67 dieses Quality Time mit Familie und Freunden.

68 I: Und was würdest du sagen, ist denn für dich so der Hauptgrund oder was motiviert dich zu  
69 diesem Lebensstil?

70 B9: Weil ich für mich merke, dass es mir guttut. Also dass ich einfach {.} früh, wenn der Wecker  
71 klingelt, dass ich halbwegs ausgeschlafen bin, weil ich halt am Ende, ich gehe jetzt nicht super  
72 spät ins Bett, wenn ich müde bin, gehe ich ins Bett, wenn ich nicht müde bin, bleibe ich halt  
73 noch munter, sondern ich schaue halt schon sehr, dass der Körper {.} so wie ich die Zeit einfach  
74 bekomme vom Körper, so wenn man wirklich mal, ein paar Nächte am Stück kurz geschlafen  
75 hat, dass man dann doch sagt, heute gehe ich früh ins Bett, weil der Körper das braucht. Und  
76 dann einfach dieses Wohlfühlen, {.} ja, also dieses. Wie war jetzt die Frage, Entschuldigung?

77 I: Was dein Hauptgrund für diesen Lebensstil ist?

78 B9: Ja, einfach das merke, dass ich leistungsfähiger bin im Alltag. Bei der Arbeit, wenn ich früh  
79 aufstehe, viele Leute trinken dann Kaffee um munter zu sein, aber das mache ich ganz selten  
80 und wirklich nur, wenn ich sehr schlecht geschlafen habe oder so. Ja, dann gönne {.} ich mir  
81 das schon auch mal, aber ich will halt nicht davon abhängig sein, so wie es viele Leute sind.  
82 Sondern wirklich schauen, was tut meinem Körper gut und was tut ihm nicht gut.

83 I: Ja und die liest ja auch gerne solche Healthy Lifestyle und Fitness Blogs. Kannst du dich noch  
84 erinnern, wie du dazu gekommen bist, gab es da einen Anlass oder {.} wie war das ungefähr?  
85 B9: Ich bin darauf gekommen, weil ich {.} unter anderem {.} ich glaube das so das  
86 ausschlaggebende war eigentlich Rezepte zu finden, so gesunde Rezepte, so einfach die Vielfalt  
87 zu erweitern, {.} was kann echt mal anders kochen, als ich bisher gemacht habe. Irgendwelche  
88 kreative Ideen und Sachen, so kombinieren, die eigentlich {.} die ich NIE zusammen gekocht  
89 hätte. Und daraufhin bin ich dann so über diese {.}, ja wenn man es im Internet eingibt, auf  
90 Blogs gekommen, was ich dann ganz cool finde. Auch so diese Tipps für das Fitness, neue  
91 Sportarten auszuprobieren und einfach dieses Rundumpaket das auf den Blogs einfach zu  
92 finden ist, so mental, der Sport, die Ernährung. Aber über die Ernährung glaube ich, bin ich  
93 dazu gekommen auch da auf die Blogger zu schauen, was die so von sich geben und was die  
94 so machen und ja.

95 I: Und was würdest du sagen, warum liest du solche Blogs gerne?

96 B9: Weil ich mich, da einfach wiederfinde. Also ich selbst, bin jetzt nicht so der große  
97 Schreiber, also ich bewundere das immer, dass die Blogger das so ausführlich schreiben  
98 können und auch so die Empfindungen drinnen sind und ich mag es total gerne zu lesen, weil  
99 man sich so wieder erkennt in dem. Und natürlich auch die Tipps und die Erfahrungen, Rezepte  
100 oder {.} einfach so Motivationen oder Einstellungen auch die manche haben. Das jeder mal  
101 einen schlechten Tag hat und sich mal vielleicht nicht so fit fühlt oder mal {.} da finde ich es  
102 eigentlich ganz gut so diese Lebensweise so zu teilen.

103 I: Sorry, ich muss manchmal schauen. Wie entscheidest du denn, ob dir ein Blog gefällt?

104 B9: Ich finde die Abwechslung wichtig. Also das man wirklich verschiedene Themen auch in  
105 dem Bereich eingeht. Also nicht nur irgendwelche Food Blogs. Also deswegen lese ich halt  
106 mehr diese Healthy Blogs, weil es da auch um Sport geht, am Ende mein Alltag, alles was mein  
107 Alltag bestimmt. Und da, ja, {.} natürlich es gibt Blogs oder Blogger, die {.} sich nur vegan und  
108 vegetarisch ernähren, das ist nicht meins, weil ich auch einfach Fleisch esse. Ich esse wenig  
109 Fleisch, aber ich esse Fleisch. Und da irgendwie natürlich ein Stück, eine Komponente fehlt,  
110 also an solchen Komponenten, wie sehr ich mich eigentlich mit dem identifiziere. So auch.  
111 Und ich finde es gibt genau so Blogger, da wirkt alles sehr gestellt. Sehr unnatürlich. Und das  
112 merkt man dann auch recht schnell und dann zieht mich das einfach nicht mehr so an zum  
113 lesen.

114 I: Ja, ok. Ja und kannst du noch einmal zusammenfassen, in welchen Bereich du dich da auch  
115 inspirieren lässt von Blogs. Hast du eh schon erwähnt, aber vielleicht kannst du auch ein  
116 Beispiel nennen oder {.} also ein konkretes Beispiel.

117 B9: In den Bereich, also zum Beispiel, beim Sport, habe ich in einem Blog gelesene von Stand  
118 Up Paddeling. Das habe ich bis dahin nie gemacht. Aber habe dann die {.} den Text dazu  
119 gelesen und habe dann Fotos gesehen und habe gedacht, oh krass, für den Sommer, ist das ja  
120 echt cool. Habe dann Freunde gefragt, oder eine Freundin, ob sie mit kommt und dann haben  
121 wir das mal ausprobiert. So Sachen, wo man sonst {.} vielleicht später darauf kommt irgendwo.  
122 Wo einfach die Inspiration da ist, Sachen auszuprobieren. Und {.} ja, in der Ernährung an sich.  
123 Also die Rezepte, oder {.} Beispiele dafür, was man wie vielleicht machen kann. Oder wie man  
124 seinen Tag optimal gestalten kann. Das halt schon auch Sinn macht, wenn man gerne Laufen

125 geht, dass man im Sommer wenn es wirklich war werden soll, vor der Arbeit Laufen geht und  
126 dass man einfach so Inspiration bekommt. Das ist ja vielleicht, da denkt man sonst vielleicht  
127 nicht darüber nach. Ok, dann gehe ich halt eine halbe Stunde später zur Arbeit oder ich stehe  
128 eine halbe Stunde früher auf, aber Gewinne die Zeit für den Nachmittag. Also so, auch wieder  
129 so Denkanstöße zu bekommen, finde ich ganz gut.

130 I: Wie wichtig ist dir denn die Meinung von Bloggerinnen?

131 B9: Ich finde, dass die natürlich {..}, dass es Sinn macht, dass die Bloggerinnen ihre Meinung,  
132 da rein schreiben, weil sonst wäre es ein reiner {..} Sachtext. Und ich finde das gut. Und ich  
133 finde, natürlich muss man sich selbst dann immer seine eigene Meinung bilden. Was einem  
134 natürlich dazu hilft, wenn die Bloggerin da reinschreibt, wie die Meinung dazu ist. Finde ich es  
135 gut, aber {..} es inspiriert dann schon zur eigenen Meinung. Wo man dann selber einschätzen  
136 kann, inspiriert mich das jetzt, also ist das jetzt so wie ich es auch denke oder denke ich halt  
137 komplett anders. Und wenn man da natürlich an solchen Beispielen, dann merkt, dass die  
138 Gedanken sehr in eine andere Richtung gehen, dass es dann halt auch ein Blog sein kann, der  
139 mich am Ende gar nicht mehr so anspricht. Weil die nicht so in meinem Gedankenbereich oder  
140 in meiner Einstellung sind.

141 I: Und wie schätzt du so die Glaubwürdigkeit oder auch Expertise von Bloggerinnen ein?

142 B9: Grundsätzlich {..} finde ich merkt man es oft auf dem Blog selbst. Na wie lange bloggt  
143 derjenige schon, wie real erscheint mir das. Was da so {..} weiß ich nicht, Blogger die da sich  
144 super ernähren und nur Sport machen und ständig kochen und in der Küche stehen und wo  
145 ich mir denke, wie real, was macht der Blogger noch? Womit verdient der sein Geld? Oder  
146 wie, dann überlegt man natürlich, wie schafft der das alles in vierundzwanzig Stunden? Also  
147 das ist natürlich schon so, da macht man sich dann einfach eine gewisse Meinung davon.

148 I: Denke mal an deine liebste Bloggerin, oder eine deiner liebsten, musst du gar nicht nennen.  
149 Was magst du denn an ihr {..} oder ihm?

150 B9: Also ich mag {..} ja, ich habe da schon jemanden im Kopf. Und ich mag, dass sie viele Fotos  
151 {..} auch auf ihrer Seite hat. Weil ich finde, das zeigt so, so wirklich die reale Situation. Sicher  
152 sind die Fotos auch toll mit Fotograf teilweise gemacht. Aber {..} es ist einfach, die {..} optische  
153 Wahrnehmung ist nochmal etwas anderes, als wenn man es nur LIEST. Und {..} ich mag die Art  
154 wie sie schreibt, also sie schreibt halt nicht, in extrem langen, verschachtelten Sätzen, sondern  
155 wirklich kurz. Meinungen dazwischen, auch wenn es mal nur, zwei, drei Wörter sind. Einfach  
156 so, um halt diese Gedanken nieder zu schreiben. Also so diese kurze Situation, also man liest,  
157 wenn man Bücher liest, sind die Sätze oft sehr lang und sehr {..} was ich in Geschichten oder  
158 so Sinn macht. Aber gerade auf einem Blog, wo man das auch mal schnell in der U-Bahn  
159 durchliest, was neues gebloggt wurde, dann ist das halt einfacher zum aufnehmen, zum {..}  
160 merken. Und das mag ich da ganz gern.

161 I: Ich schaue nur immer, ob ich eh alles gefragt habe. {lacht} Dann würde ich dich jetzt bitten,  
162 dass du mir ein wenig über deine Beziehung zu deinem Körper erzählst. Wie fühlst du dich  
163 denn in deinem Körper, was magst du an dir, was magst du vielleicht nicht so gern. Kannst  
164 auch erzählen, was du willst.

165 B9: Grundsätzlich fühle ich mich wohl. Also da {..} ich mache viel Sport, ich glaube das tut mir  
166 einfach gut, weil es schon immer so hatte. Ich könnte jetzt wirklich nicht aufhören mit Sport

167 oder wenn ich jetzt irgendwie eine Krankheit hätte, die mich komplett zwingen würde, keinen  
168 Sport mehr zu machen, das wäre für mich glaube ich sehr schlimm. Also sehr einschneidend.  
169 Und auch wenn es viele nicht nachvollziehen können, ist halt einfach der Sport Teil vom Alltag,  
170 worüber ich froh bin. Und {.} was ich mag, ja, dass ich einfach leistungsfähig bin. Also das mein  
171 Körper da auch mitmacht. Und dass ich nicht, nach einem Tag Training oder einem langen Lauf  
172 meinetwegen, da am nächsten Tag total schlapp bin und müde bin. Sondern, dass ich da  
173 wirklich auch leistungsfähig bin und mein Körper das so mit macht. Was ich jetzt {.} ja eher  
174 nicht mag, so rein vom Körperbau her, sind so meine Oberschenkel. Das ist so. Aber das liegt  
175 bei uns in der Familie leide, ja, wenn man so Mama und Oma anschaut. Das ist immer so der  
176 Schwachpunkt, aber es ist halt so. Man gibt sich damit ab. Es ist ok. Also, ich kann gut damit  
177 leben. {lacht} Auch wenn es so das ist, was ich am wenigsten mag.

178 I: Und wie wichtig ist dir denn generell dein Aussehen oder das Aussehen deines Körpers?

179 B9: Schon wichtig. Also bevor ich aus dem Haus gehe, schaue ich immer noch einmal in den  
180 Spiegel, passt das so? Ja, also ich {.} ja, ich finde viele Leute, die sehen immer aus, als ob die  
181 gerade aus dem Bett aufgestanden sind, so ganz zerstreut und da denke ich mir immer, boah,  
182 schau doch mal in den Spiegel. Weil ich halt auch, wenn ich in der U-Bahn stehe zum Beispiel,  
183 schaue ich auch gerne die Leute an, die so um mich herum sind. Ja, ich bin halt niemand der  
184 dann nur am Handy hängt, sondern ich beobachte schon auch gern die Leute um mich, die  
185 Mitmenschen. Und was wahrscheinlich auch damit zusammenhängt, dass ich halt schon  
186 schaue, wie ich {.}, dass ich schon auf mich schaue und es mir wichtig ist, dass ich jetzt nicht  
187 {.} also wenn jetzt drei Kilo mehr oder fünf Kilo mehr habe, dann merke ich das sofort. Ja, dann  
188 merke ich das an mir. Ich habe so meine Stellen, wo es dann mehr wird. Und deswegen, ist  
189 das dann immer sage. Jetzt war es nach Weihnachten, so Sachen, jetzt war es zu viel, jetzt  
190 aber einschränken. Also man hat einfach so, ich habe mein Wohlfühlgewicht und mein  
191 Wohlfühlkörper und ja.

192 I: Hast du auch eine Vorstellung davon, wie du gerne aussehen WÜRDEST oder ja, irgendeine  
193 ein Bild davon in deinem Kopf, oder?

194 B9: Recht gut passt, eigentlich die Bloggerin, über die ich vorhin gerade gesprochen habe. Die,  
195 wo ich mich halt wirklich sehr identifiziere mit ihr. Die ist allerdings extrem durchtrainiert, also  
196 das ist mir schon eine Spur zu extrem, aber {.} ich finde sie hat halt einen sehr guten  
197 Körperbau, sie hat keine extrem breiten Schultern, ist jetzt nicht {.} mega schlank, also mega  
198 DÜNN. Sondern man sieht, dass sie fit ist, dass sie Muskeln hat, dass sie sportlich ist. Und auch  
199 trotzdem leicht {.} weiß ich nicht, nicht abgemagert, bis auf das letzte Gramm. Das finde ich  
200 halt schon extrem, wenn dann wirklich nur noch Muskeln rausschauen und eine Frau nicht  
201 mehr aussieht, wie eine Frau. Also, das finde ich, das mag ich nicht.

202 I: Und hast du auch Ziele in Hinblick auf deinen Körper, auf deine Figur?

203 B9: Also mein Ziel ist es, neben dem Büroalltag, also ich sitze halt wirklich Montag bis Freitag  
204 im Büro, da einfach diese Balance zu halten. Das ich trotzdem den Sport halten kann, trotzdem  
205 zum Büroalltag. Und rein vom Körper, ja {.} fehlen mir noch so {.} ich sage mal, ein, zwei Kilo  
206 so bis zum Wohlfühl-Wunschgewicht oder wo ich sage, das wäre so mein Ziel, aber da bin ich  
207 jetzt auch niemand der da so Crash Diäten oder sowas ausprobiert, sondern dann schaue ich  
208 lieber auf die Dauer und auf die grundsätzliche Ernährung, was einfach Sinn macht und ja. Und

209 wenn es halt ein Kilo drüber bleibt, dann ist es so. Ich will schon auch noch ein Stück leben.  
210 Und ein Stück mir was. gönnen, wenn man mal essen geht oder so. Und dann nicht nur einen  
211 Salat essen, wenn alle da {.} weiß ich nicht, was total Leckerer essen, was ich auch gerne esse.  
212 Also da finde ich, ist die Balance einfach wichtig.

213 I: Und Gewicht aber grundsätzlich für dich schon ein Thema, also schaust du da schon drauf,  
214 eben das du bei deinem Wohlfühlgewicht bleibst. War das schon immer so, oder?

215 B9: Ja, also da schaue ich schon darauf. Also ich habe {.} vor {.} weiß gar nicht wie lange das  
216 jetzt her ist, vor {.} ja knapp zehn Jahren, habe ich acht Kilo mehr gewogen und das {.} wenn  
217 ich jetzt die Bilder anschau, dann denke ich mir immer so boah, Wahnsinn, also so dieser  
218 Unterschied einfach. Und ja, deswegen ist es für mich schon auch ein Anhaltspunkt, also es ist  
219 nicht so, dass ich sage, ich muss genau, das und das sein, sondern {.} sondern so dieses  
220 zwischen Wohlfühlen und auch Waage, natürlich die Waage, ist immer die böse, ja. Das wissen  
221 wir alle. {lacht} Aber auch wenn die Waage, das und das anzeigt, mache ich mich da nicht  
222 verrückt und denke mir, ab morgen Diät, sondern schon auch, wie mir geht es mir damit.

223 I: Und ich habe dir vorher gefragt, ob du so eine Vorstellung hast wie du gerne ausschauen  
224 würdest, glaubst du denn, andere Frauen haben das auch. Oder wie schätzt du das ein?

225 B9: Ja, ich glaube besonders, jetzt in dieser {.} wo einfach die Medien so stark sind. Ja, mit  
226 Instagram und {.} Blogs, die halt einfach durch das Internet viel mehr verbreitet werden, das  
227 es schon {.} für das denken und für diese Vorstellung von Frauen schon irgendwo einen  
228 Einfluss hat. Weil in meinem Alltag, da sieht man natürlich auch Frauen die schlank sind, aber  
229 jeder hat seine Kleidung an und bei Bloggerinnen, die haben oft wenig an und präsentieren  
230 halt sich halt im Bikini oder präsentieren sich beim Sport machen, nur mit einem ganz kurzen  
231 Top und das sieht man halt im Internet, aber das sieht man selten in der Realität. Deswegen  
232 finde ich beeinflusst das schon sehr.

233 I: Und in welche Richtung?

234 B9: So dass man sich glaube ich LEIDER, zu viel Gedanken macht, {.} also ich glaube, dass es  
235 genug Frauen gibt, die dadurch einfach unzufriedener mit sich selbst sind. Und da nicht sehen,  
236 dass so eine Bloggerin irgendwo auch {.} einen Teil was damit verdient und da ziemlich großen  
237 Einfluss hat und {.} ich denke, dass man da auch immer sehen muss, dass dann eine gewisse  
238 Realität, dass man da so ein bisschen den Kopf einschalten muss, um das so in die Realität zu  
239 übernehmen. Also ich glaube, dass bei manchen dass dann schon extrem ist, die dann ihre  
240 extreme {.} Sportlichkeit und ihr extremes Gesundheitsempfinden da einnehmen auf dem  
241 Blog. Also ich glaube, dass es natürlich auch einen positiven Einfluss hat, weil man inspiriert  
242 wird {.} einfach hochkommt von der Couch vielleicht, für die, die es müssen, ja, die einfach  
243 sonst eine schwierige Motivation haben. Aber ich glaube auch, dass es viele gibt, die sich da  
244 sehr unter Druck gesetzt fühlen.

245 I: Und was würdest du sagen, was machst denn du, um gut auszusehen?

246 B9: Zum einen, hängt bei mir {.} schon wieder dieses Sport- und Gesundheitsthema mit  
247 drinnen. Also wenn ich zum Beispiel viel Schokolade esse, dann merke ich, wird die Haut  
248 unrein, ja, wenn man viel Zucker ist. Und das ist so mein, der Kreislauf der sich dann  
249 widerspiegelt, was dann einfach wiederkommt, wenn man sich ungesund ernährt. Und {.} ja,  
250 ich meine, man achtet darauf, was hat man für eine Frisur, gefällt mir das, ja was trage ich für

251 einen Schmuck, trage ich zu viel, trage ich zu wenig Schmuck. Ja und einfach so diese, ja  
252 regelmäßig zum Frisör gehen, damit die Haare nicht, abgebrochen aussehen und ich finde das  
253 {.} Ja, was ich noch mache, schminken. Und einfach ordentlich, oder für meinen Geschmack,  
254 ordentlich kleiden. Das man, keine abgelaufenen, kaputten Schuhe an hat, keine kaputten  
255 Hosen, keine löchrige Shirts. Ich meine, ja sicher, es kommt immer auf die Mode darauf an,  
256 aber genau. Das man einfach da schaut, dass man so auf dieses Äußere, wie man selbst sich  
257 wahrnimmt, dass das einfach dazu beiträgt.

258 I: Und würdest du sagen, Sport, also regelmäßiger Sport und deine Ernährung, trägt da schon  
259 auch dazu bei, dass du gut aussiehst?

260 B9: Ja, denke ich schon. Weil wenn ich keinen Sport machen würde und mich nicht gesund  
261 ernähren würde, würde ich höchstwahrscheinlich auch mehr wiegen und mich unwohl fühlen  
262 und einfach optisch würde mir das nicht gefallen.

263 I: Dann würde ich dir jetzt gerne einen Blogpost zeigen.

264 {Interviewpartnerin liest Blogpost}

265 I: Ok. Was hältst du von dem Post?

266 B9: Ja, ich glaube, das ist die Wahrheit. {lacht} Also ich glaube, dass {.} das irgendwie eine erb-  
267 , also ob man da vorbelastet ist oder nicht, ob man das einfach mitbekommen hat, ja, es gibt  
268 sicher Frauen, die {.} haben kräftige Oberschenkel und haben kaum Cellulite und es gibt  
269 Frauen, die haben die sind ganz schlank und haben ganz dünne Beine und ja ich glaube das {.}  
270 das kann man so ganz gut, also es ist ganz gut geschrieben und einfach zusammengefasst, dass  
271 man sich da auch nicht verrückt machen soll, sondern dass jeder da einfach sein Laster, sein  
272 Paket mit sich trägt, mit dem halt unzufrieden ist oder was passt und was nicht passt. Und ja  
273 auch die Tipps, ob es am Ende hilft, bei einem selbst, ist die FRAGE. Aber ja. Grundsätzlich ist  
274 das die Realität, glaube ich.

275 I: Und wenn du jetzt einen Blog hättest, könntest du dir, also jetzt nur rein theoretisch,  
276 vorstellen über das Thema zu schreiben?

277 B9: Ja, weil es sehr real ist. Weil es einfach, ich glaube jeder hat sich da schon einmal Gedanken  
278 darüber gemacht, habe ich Cellulite oder nicht. Und wenn ja, warum habe ich sie und wie  
279 kriege ich sie weg oder so? Aber, ich glaube das ist einfach ein Thema das einen beschäftigt,  
280 wenn man auf sein Äußeres schaut.

281 I: Und wenn du jetzt diesen Post gelesen hast, wie fühlst du dich da in deinem Körper?

282 B9: Also sicher {.} ist es, fühlt man sich irgendwo bestätigt von dem was man denkt. Also dass  
283 es halt, wie es steht, dass es sein kann, dass man es einfach mitbekommen hat und nichts  
284 dagegen tun kann. Also ich finde es gut, ich finde es gut geschrieben und {.} ja. Am Ende, wenn  
285 man das liest, denkt man dann darüber nach, ok ja die Punkte gegen Cellulite, ist das was was  
286 für mich anwendbar ist. Kann ich das probieren, ob das vielleicht dagegen hilft und ja. Es regt  
287 einfach zum Nachdenken an. In dem Fall.

288 I: Und welche Gedanken machst du dir über deinen Körper, wenn du das liest?

289 B9: Na, zum einen, klar zu Thema überlegt man zuerst, trifft es auf mich zu? Und {.} wenn ja,  
290 zum Beispiel diese Tipps, dann ziehe halt keine kurze Hotpants an, ist {.} oder nichts sehr  
291 enges, ja, sind halt so Sachen, die man sich dann natürlich auch, wenn man im Geschäft steht  
292 und denkt, es wird Sommer ich brauche eine kurze Hose, schon schaut, wie sieht es aus, sieht

293 es gut aus oder kann ich es tragen oder kann ich es nicht tragen. Also da einfach {.} Was war  
294 jetzt die Frage?

295 I: Welche Gedanken du dir über deinen Körper machst, während du das liest?

296 B9: Also ob es auf mich anwendbar ist und ob ich vielleicht versuchen sollte, diese Punkte zu  
297 berücksichtigen, damit es halt weniger Dellen sind. Das ist so das.

298 I: Und gibt es irgendwas was du gerne tun würdest, nachdem du diesen Post jetzt gelesen  
299 hast? Also inspiriert er dich in irgendeiner Weise?

300 B9: Ja, also {.} mache mehr Krafttraining ist immer gut, stimmt sicher. Es ist einfach die  
301 Bewegung, ob man jetzt drei bis vier Liter am Tag, deswegen trinkt, ist die Frage. Es ist ja  
302 grundsätzlich gut viel zu trinken. Ja, {.} also mit dem salzhaltigen, also weniger salzhaltiges  
303 Essen ist die Frage inwieweit das realisierbar ist, aber sicher Punkte, die man umsetzen kann.  
304 Was man schon auch {.} irgendwo drüber nachdenkt und verbessern kann.

305 I: Dann würde ich dich jetzt gerne fragen, wie du das einschätzt in Bezug auf andere Frauen.  
306 Wie glaubst du denn, fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie jetzt sowas lesen  
307 also diesen Post?

308 B9: Ich glaube, das hängt ganz stark von der Einstellung zum Körper selbst ab. Ich glaube es  
309 gibt einmal die, die sagen ja, das Thema beschäftigt mich, aber ich kann es nicht auf null  
310 reduzieren, also ich kriege es nicht so weit weg, dass ich gar nicht mehr habe und zum einen,  
311 denke ich, gibt es halt auch die andere Seite, die es sehr extrem hat und sich dann vielleicht  
312 eher angegriffen fühlt oder eher unwohl mit dem Thema und nicht so gerne drüber liest oder  
313 sich Gedanken macht darum.

314 I: Und welche Gedanken glaubst du denn, könnten sich andere Frauen machen, wenn sie jetzt  
315 diesen Post lesen?

316 B9: Man hofft, dass es halt die Frauen nicht zu ernst nehmen. Also trotzdem vielleicht diese  
317 Punkte berücksichtigen. Also da einfach, darüber nachdenken und sagen, ja kann ich da  
318 vielleicht noch etwas rausholen um mit mir zufriedener zu sein.

319 I: Ok. Und was ich jetzt vorher vergessen habe dich zu fragen, wenn du diesen Post liest,  
320 vergleichst du dich da auch mit der Bloggerin?

321 B9: Also im ersten Moment, wenn man das Bild sieht, überlegt man natürlich, wenn ich mich  
322 jetzt so hinstelle, wie würde das aussehen. Also das ist schon der Vergleich. Und dann natürlich  
323 auch der Vergleich, wenn sie die Tipps reinschreibt. Sind das Sachen, die ich vielleicht schon  
324 eh mache oder Sachen, die ich umsetzen kann. Also so dieser Vergleich mit was bringt mir das,  
325 bringt mir das Vorteile? Und ja.

326 I: Und was für ein Gefühl hat man dabei, eben wenn man sich da vergleicht?

327 B9: Also aus meiner Sicht, ich finde es jetzt {.} ok, sich da zu vergleichen. Man wird im Leben  
328 oft verglichen mit anderen oder vergleicht sich, weil nur so wird man irgendwo besser oder {.}  
329 ja. Aber wenn man einfach vom Charakter nicht stark genug ist, dass {.} sich damit zu  
330 vergleichen und dann am Ende vielleicht dabei rauskommt, ich bin schlechter oder bei mir ist  
331 es schlechter oder schlimmer, dann kann das natürlich auch ins Negative gehen. Aber so finde  
332 ich es eher als Inspiration.

333 I: Und wie schätzt du das bei anderen Frauen ein, wenn sie sich da vergleichen. {.} Also glaubst  
334 du vergleichen sie sich überhaupt, oder?

335 B9: Ja, sicher. Ich glaube, deswegen liest man sowas auch. Weil man da einfach Inspiration  
336 und Vergleiche sieht und Tipps bekommt. Je nachdem wie die Ausgangssituation ist, ist es  
337 positiv oder negativ. Also, vielleicht gibt es auch genug Frauen, {.} die sich vergleichen und  
338 sagen, das Thema interessiert mich nicht, weil ich habe keine Cellulite oder mich interessiert  
339 es nicht, weil ich es eh nicht ändern kann. Also ich glaube das gibt es in verschiedene  
340 Richtungen einfach die Einstellungen dazu.

341 I: Und glaubst du, dass dieser Post andere Frauen in irgendeine Richtung, also wie soll ich  
342 sagen, inspirieren könnte irgendwas zu tun, oder?

343 B9: Ich glaube schon, ja. Also ich glaube, dass es {.} gerade weil sie nicht nur darüber  
344 geschrieben hat, wie sie denkt, sondern auch ein paar Tipps mit dazu gegeben hat. Wie man  
345 es verbessern kann.

346 I: Also du meinst, dass sie das dann eventuell umsetzen?

347 B9: Genau.

348 I: Ja, dann würde ich dir gerne noch einen Post zeigen.

349 {Interviewpartnerin liest Post}

350 I: Wie hältst du von diesem Post?

351 B9: Ich finde den sehr gut geschrieben. Und es ist auch ein sehr wichtiges Thema in Bezug auf  
352 Gesundheit, Fitness und {.} auch der Lebensstil, dieses soziale und diese mentale Einstellung,  
353 die psychologische Wirkung die man selbst auf sich hat. Also grundsätzlich finde ich das sehr  
354 gut.

355 I: Und wenn du jetzt einen Blog hättest, könntest du auch vorstellen über sowas zu schreiben?

356 B9: Ja, könnte ich, weil {.} es genauso, also ich finde das der Kopf auch viel Einfluss hat auf {.}  
357 als die Gedanken viel Einfluss haben auf das Gesamtpaket, wie fühle ich mich, wie wohl fühle  
358 ich mich, wie gesund, wie fit bin ich. Weil das positive Denken glaube ich ganz wichtig ist, um  
359 auch voran zu kommen und bei sich trotzdem zu sein. Also nicht nur, irgendwelchen anderen  
360 Vorbildern hinterher zu laufen, sondern wirklich um {.} sich selbst zu finden. Und bei sich selbst  
361 zu sein.

362 I: Und wenn du jetzt diesen Post liest oder jetzt nachdem du es gelesen hast, wie fühlst du  
363 dich da in deinem Körper?

364 B9: Gut, weil ich selbst auch {.} jemand bin, der sehr positiv denkt und {.} ich mich selbst auch  
365 gern mag und mir auch was gönne, nicht da komplett da auf alles verzichte was schlecht ist,  
366 sondern ich finde das gehört genauso dazu, dem Körper das zu geben oder mir selbst das zu  
367 gönnen, wenn ich Lust darauf habe.

368 I: Und welche Gedanken machst du dir über deinen Körper, wenn du den Post liest?

369 B9: Man macht sich zuerst Gedanken, ob man zu streng zu sich selbst ist, ja weil es diese {.}  
370 Selbstliebe schnell untergehen kann, also man sich schnell vergisst, in dem ganzen was man  
371 überall in Medien liest und in Social Media. Und ja, deswegen halt so dieser erster Gedanke,  
372 bin ich zu streng zu mir?

373 I: Und würdest du sagen, bei diesem Post vergleicht man sich oder vergleichst du dich mit der  
374 Bloggerin?

375 B9: Vergleich, würde ich nicht sagen. Also es ist ein Denkanstoß, wie gehe ich mit mir um. Aber  
376 mit ihr vergleichen {.} nein, würde ich nicht sagen.

377 I: Und inspiriert dich der Post in irgendeine Richtung etwas zu tun, oder?  
378 B9: Ich finde, dass ist inspirierend, wenn das so niedergeschrieben ist, dass es halt trotzdem  
379 auch ein wichtiger Teil sich das mal bewusst zu machen und sich selbst anzunehmen. Das man  
380 da einfach vom Gedanken her in die Richtung auch über sich selbst denkt. Also ich finde schon,  
381 dass es gut ist da den Einfluss zu bekommen oder diesen Input für dieses Thema.  
382 I: Und jetzt würde ich dich wieder fragen {lacht}, wie du das einschätzt bei anderen Frauen.  
383 Wie glaubst du fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie jetzt so einen Post lesen?  
384 B9: Ich glaube, dass das den Großteil bestärkt. Auch nicht immer nach den harten Regeln des  
385 Ich muss Sport machen, ich muss mich gesund ernähren, ja diesen Druck, den man sich  
386 vielleicht macht, sondern dass man bestärkt ist, auch mal an sich zu denken. Und sich nicht zu  
387 viel Last auf die Schultern zu legen.  
388 I: Und was denkst du, welche Gedanken machen sie sich, wenn sie diesen Post lesen?  
389 B9: Ich denke fast auch so, wie ich es jetzt empfunden habe, nämlich, dass ich bin ich zu streng  
390 zu mir selbst oder wie denke ich darüber über dieses Thema.  
391 I: Und glaubst du, dass sie sich da auch vergleichen würden mit der Bloggerin?  
392 B9: Könnte schon vorkommen, ja. Also ich denke schon, dass der Vergleich auch da sein kann.  
393 I: Und mit was dann konkret, oder?  
394 B9: Mit der, {.} Art wie ich mit mir umgehe oder wie {.} gut ich im Vergleich zu ihr mit meinem  
395 Körper oder mit dem Gedanken über die Selbstliebe umgehe. Da so in diese Richtung.  
396 I: Und denkst du, dass es sie auch in irgendeine Richtung inspirieren könnte, irgendwas zu tun?  
397 B9: Ja, sicher die Einstellung zu ändern. Nicht zu hart zu sich selbst zu sein. Sondern wirklich  
398 die Selbstliebe in den Vordergrund ein Stück zu bringen. Ich glaube schon, dass es sehr  
399 beeinflussen kann.  
400 I: Und wie stehst du generell zu diesem Fitness- und Gesundheitstrend in den sozialen  
401 Medien?  
402 B9: Ich finde, dass es teilweise zu viel ist. Also zu viel verschiedene Einflüsse und man muss  
403 halt sehr aufpassen, was man für sich rauszieht. Also es ist sehr positiv, ich finde es gut.  
404 Deswegen nutze ich es auch. Aber, man muss halt schauen, dass man nicht zu sehr {.} sich  
405 davon beeinflussen lässt, sondern auch auf sich selbst schaut, da kommt das mit der  
406 Selbstliebe eigentlich ganz gut. Das man da einfach so diesen Mittelweg findet, so zwischen  
407 dem was will ich und was macht Sinn.  
408 I: Möchtest du noch irgendwas ergänzen, was dir noch einfällt, weil mit den Fragen, bin ich  
409 jetzt auf jeden Fall durch. {lacht}  
410 B9: Ich glaube nicht, das war ja jetzt sehr ausführlich. Und ja, ich glaube es ist alles so weit  
411 gesagt.  
412 I: Ok, super. Vielen Dank.

## Interview 10

1 I: Ja. So. Ok. Dann wäre meine erste Frage an dich, welche Rolle spielt denn ein gesunder  
2 Lebensstil, also Ernährung und Fitness, in deinem Leben?

3 B10: Eine sehr große. Also ich bin sehr sportlich. Schau auch sehr auf meine Ernährung und  
4 es macht mir auch Spaß. Es ist für mich auch ein Hobby. Es ist jetzt nicht was Zwanghaftes,  
5 sondern {.} ja mein Freund und ich wir sind beide ziemlich gleich eingestellt und deshalb, wir  
6 machen einfach in unserer Freizeit extrem viel Sport und kochen selbst und beschäftigen uns  
7 viel damit.

8 I: Und wie ernährst du dich? Hast du eine bestimmte Ernährungsform?

9 B10: Ich ernähre mich seit eineinhalb Jahren eigentlich {.} komplett vegan.

10 I: Und was waren da deine Gründe?

11 B10: Meine Gründe, also in erster Linie, ich habe mal darüber gelesen, wie schlecht Milch für  
12 uns ist. Und habe mir dann viel durchgelesen, auch viel selbst recherchiert und habe dann für  
13 mich entschieden. Also ich habe schon lange kein Fleisch mehr gegessen. Und das war für mich  
14 jetzt auch nicht irgendwie so ein großer Verzicht. Also, ja. Ich habe dann bewusst die  
15 Entscheidung getroffen, dass ich das halt nicht mehr unterstützen möchte. Grundsätzlich war  
16 der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund und nach und nach sind da auch der ethische {.}  
17 eigentlich dazu gekommen und halt auch Umwelt Aspekte, aber das war eigentlich dann erst  
18 im nächsten Schritt, wo ich dann die ganzen Dokus geschaut habe, die so herum geistern. Und  
19 ich mir gedacht habe, ja eigentlich, ja noch ein Grund mehr, dass ich dabeibleibe.

20 I: Und was für einen Sport machst du?

21 B10: Ich war schon immer läuferisch unterwegs. Ich bin jetzt {.} meinen zweiten Halbmarathon  
22 gelaufen in Wien. Und ansonsten functional fitness und auch Fitnessstudio, also ganz  
23 verschiedene Sachen. Und mit meinem Freund laufe ich auch Spartan Race. {lacht} Also was  
24 Dreckiges. {lacht} Ja, also ganz unterschiedliche Sachen.

25 I: Ok, cool. Und was würdest du sagen, was heißt Healthy Lifestyle für dich?

26 B10: Es heißt für mich, dass man auf seinen Körper schaut, weil man halt nur den einen hat.  
27 Und mir ist es wichtig, dass ich mich wohlfühle und dass ich einfach das Beste raushole. Ich  
28 denke mir halt, ich weiß, dass es kein richtig oder falsch gibt und jeder da seine eigenen  
29 Ansichten hat, aber {.} für mich habe ich halt den richtigen Weg gefunden und deshalb, schau  
30 ich einfach darauf. Also Sport und Ernährung sind mir schon sehr wichtig.

31 I: Ok. Und was würdest du sagen, ist so dein Hauptgrund oder Motiv für diesen Lebensstil? {.}  
32 Oder ist das schon das, was du jetzt gesagt hast, oder?

33 B10: Ja, ich glaube. In erster Linie mal das Gefühl, weil also vor ich weiß nicht, sechs, sieben  
34 Jahren habe ich kaum Sport gemacht. Und ich habe mich irgendwie immer so träge gefühlt  
35 und ich habe dann halt gemerkt, wenn man Sport macht, ist es nicht so. Also man hat einfach  
36 mehr Energie. Und auch aus optischen Gründen. Also ich will das jetzt gar nicht irgendwie  
37 schönreden, weil ja {.} es trägt halt auch dazu bei, dass man besser aussieht, wenn man sich  
38 gesund ernährt und Sport macht.

39 I: Ja, das ist nur ehrlich. {lacht} Und du liest ja eben auch gerne so Healthy Lifestyle & Fitness  
40 Blogs. Kannst du dich noch erinnern, wie du dazu gekommen bist. Gab es da einen konkreten  
41 Anlass, oder kannst du dich da irgendwie erinnern?

42 B10: Schwer zu sagen, ich glaube, dass wie das angefangen hat, war das wahrscheinlich über  
43 Facebook irgendwie, dass ich da auch ein paar Blogs gestoßen bin. Und ja, mit den Jahren,  
44 sind dann immer mehr dazu gekommen. Wie sich das halt entwickelt hat. Aber ich glaube,  
45 dass es halt früher, noch während der Schulzeit, dass ich über Facebook da irgendwie dazu  
46 gekommen bin.

47 I: Und, geht es mit den Pollen oder so?

48 B10: Ja, ja sicher.

49 I: Und was würdest du sagen, warum liest du solche Blogs gerne?

50 B10: Ich, lese generell gerne in meiner Freizeit, und {.} ich finde halt, man kann von einigen  
51 Bloggern noch was lernen in bestimmten Gebieten. Und ich finde es eigentlich auch  
52 unterhaltsam.

53 I: Und würdest du sagen, dass du dich auch inspirieren lässt über Blogs, neue Sachen  
54 auszuprobieren, oder?

55 B10: Ja, ich bin da eigentlich ganz experimentierfreudig und wenn ich etwas Neues sehe, oder  
56 {.} mir denke, ja, das hört sich interessant an, ob das jetzt irgendein neues Rezept ist oder {.}  
57 ich mache jetzt nicht jeden Fitnesstrend mit, aber irgendwie holt man sich schon auch  
58 Inspiration ja.

59 I: Und kannst du da vielleicht ein Beispiel nennen, eben in welchen Bereichen das ist oder  
60 eben auch ein Beispiel erklären, wie du dich schon mal irgendwie inspirieren lassen hast, oder?

61 B10: Also was ich am ehesten umsetze sind glaube ich neue Rezepte. Ansonsten, Fitness fällt  
62 mir jetzt gerade nichts Konkretes ein, was ich sagen könnte, vielleicht fällt mir später noch  
63 was ein.

64 I: Ja, kein Problem. Ja, wie entscheidest du denn, ob dir ein Blog gefällt?

65 B10: Ich glaube, da spielt zusammen, gleich, wenn man auf den Blog geht, optisch, ob es einen  
66 anspricht, weil wenn es jetzt nicht schön aufgebaut ist, dann wird man wahrscheinlich nicht  
67 viel weiterlesen. Und dann halt auch, also ich habe glaube ich immer, wenn ich einen neuen  
68 Blog gefunden habe, habe ich geschaut, WER die Person dahinter ist. Ich bin eigentlich immer  
69 auf diesen About Me oder wie es halt heißt. Und habe mir dann einfach durchgelesen, wo die  
70 Person her ist, was sie macht. Und ich glaube, so kann man dann halt auch besser beurteilen,  
71 ob das {.} authentisch rüber kommt, was die Person schreibt.

72 I: Wie wichtig ist dir die {lacht} Forsch im Hals, sorry. {lacht} Wie wichtig ist dir denn die  
73 Meinung von Bloggerinnen?

74 B10: Ja, ich glaube, bei manchen. Also ich kann jetzt nicht sagen, dass ich von jedem Blogger  
75 die Meinung wichtig finde, aber {.} so zwei, drei gibt es schon, denen ich glaube ich  
76 mittlerweile vertraue, was ihr Urteilsvermögen betrifft und wo ich mir denke, wenn sie das  
77 gut finden, dann könnte es für mich auch passen. Weil ich halt im Laufe der Monate oder  
78 Jahre, wo ich die verfolge gemerkt habe, dass wir gleiche Sachen gut finden. Und wo ich mir  
79 dann denke, das könnte mir auch gefallen oder so.

80 I: Und wie viel Glaubwürdigkeit und Expertise glaubst du denn haben Blogger generell?

81 B10: Das kommt eben darauf an, deshalb finde ich es halt auch wichtig, was diese Person  
82 macht. Weil wenn das jetzt, eine Person ist, die {.} grundsätzlich mit Sport oder Fitness nicht  
83 so viel am Hut hat und dann aber darüber schreibt, finde ich es halt nicht authentisch und

84 werde ich das nicht weiterlesen. Aber wenn ich merke, dass die das selbst machen, dann ja.  
85 Das kann man glaube ich nicht so pauschal sagen.

86 I: Denke einmal an eine deiner liebsten Bloggerinnen. Du musst sie jetzt gar nicht unbedingt  
87 nennen. Was magst du an ihm/ihr?

88 B10: Ich mag, dass sie nicht ganz so Mainstream sind. Dass sie ihre Meinung sagen. Also auch,  
89 ihre Meinung, die vielen Leuten vielleicht nicht so passt. Das betrifft jetzt halt bei mir auch  
90 stark die Ernährungsform, weil ich weiß, dass sich mit der nicht so viele Leute anfreunden  
91 können. Ja auch teilweise, dass sie ein bisschen polarisieren. Das mag ich auch.

92 I: Ja, dann würde ich dich jetzt bitte, dass du mir ein wenig über deine Beziehung zu deinem  
93 Körper erzählst. Wie fühlst du dich denn in deinem Körper, was magst du an dir, was magst  
94 du vielleicht nicht so. Kannst einfach erzählen, was du willst.

95 B10: Ja, mittlerweile {lacht} mag ich mich eigentlich sehr gern so wie ich bin. Und alles was ich  
96 jetzt an Sport mache ist eigentlich Optimierung. Also ich fühle mich wohl in meiner Haut. Ich  
97 will jetzt auch gar nicht irgendwie Fehler suchen, weil ja {.} früher, habe ich {.} eben wie ich  
98 keinen Sport gemacht habe, habe ich zum Beispiel meinen Bauch überhaupt nicht mögen und  
99 ja, wie gesagt, wenn man regelmäßig Sport macht, kann man alles zum Positiven verändern.

100 I: Und was würdest du sagen, wie wichtig ist dir denn dein Aussehen oder das Aussehen deines  
101 Körpers?

102 B10: Schon wichtig.

103 I: Kannst du das ausführen?

104 B10: Ja, also es ist {.} ohne sich das jetzt oberflächlich anhört, aber ein Stück weit identifiziert  
105 man sich halt schon darüber. Und ich habe halt ein bestimmtes Bild im Kopf, wie ich aussehen  
106 möchte und daher ist es mir auch wichtig, dass ich daran arbeite {.} und in den Spiegel schauen  
107 kann und sagen kann, ja, das passt.

108 I: Das ist interessant, dass du das sagst, weil diese Frage auch gehabt, ob du ein Bild im Kopf  
109 hast. Wie schaut denn das Bild aus bei dir? Kannst du das beschreiben?

110 B10: Das Bild {.} ja, es schaut nicht übermäßig schlank, aber ein bisschen muskulös und  
111 definiert. Also nicht Bodybuilding mäßig auftrainiert, aber halt {.} schon, dass man merkt, dass  
112 man Muskeln hat. Also ich will jetzt nicht so spindeldürr sein, wie manche andere das machen,  
113 aber {.} ich mache auch jetzt nicht nur Cardio, dass ich ja meinen Körperfett Anteil reduziere  
114 und ganz dünn bin, das möchte ich nicht sein. Also ich möchte schon, dass man merkt, dass  
115 ich stark bin. Das habe ich auch durch das Spartan Race gelernt, dass man halt wirklich sein  
116 eigenes Körpergewicht tragen kann und dass es einfach Spaß macht, wenn man wirklich  
117 schwere Sachen heben kann. Und ja, also ich würde sagen, leicht muskulös, definiert, aber  
118 nicht zu dünn. So zusammengefasst.

119 I: Und glaubst du, dass andere Frauen irgendwie auch so eine Vorstellung haben, wie sie gerne  
120 ausschauen wollen?

121 B10: Ich glaube schon, dass viele ein bestimmtes Bild im Kopf haben, wie ihr Traumkörper  
122 aussehen muss. Ich glaube auch, dass das viel beeinflusst ist, von den ganzen Bloggern. Also  
123 es gibt ja, es gibt die einen, die voll muskelbepackt sind. Dann gibt es die, die einfach, voll  
124 wenig essen und {.} voll dünn sind. Und dann gibt es halt die in der Mitte, die halt das

125 irgendwie vereinbaren können beides. Und ja, ich glaube, also mein Idealbild ist irgendwo in  
126 der Mitte angesiedelt.

127 I: Und hast du auch das Gefühl, dass der Trend eher dahin geht, oder?

128 B10: Ja, also ich glaube in den letzten Jahren gab es schon einen gewissen Trend weg von dem  
129 ganz dünnen, eher hin zu ein bisschen muskulöser, ja das ist schwer zu sagen, {.} ich glaube  
130 das ist auch Geschmacksache und da ist jeder anders.

131 I: Was würdest du denn sage, tust du um gut auszusehen?

132 B10: Ja {lacht} Eben wie gesagt, ich ernähre mich vegan. Ich kann ein bisschen ausholen und  
133 dir mehr Informationen geben, die jetzt wahrscheinlich nichts mit dem zu tun haben, aber {.}  
134 meine Entscheidung, dass ich auch Milchprodukte und so weglasse, die ist auch damit  
135 zusammenhängt, dass ich schon wusste, dass ich die Pille absetzen möchte. Ich hatte  
136 damals ganz reine Haut. Eben durch die Pille. Und ich wusste, dass bei vielen, extrem starke  
137 Hautprobleme gekommen sind, nachdem sie es abgesetzt haben. Und deshalb Milchprodukte  
138 auch viel damit zusammenhängen. Also wenn die dann weggelassen habe, wurde es besser.  
139 Und ich glaube so ein halbes, dreiviertel Jahr später, habe ich dann die Pille abgesetzt und  
140 man sieht es eh noch, es ist noch immer nicht ganz schön, aber es war schon mal eine Zeit  
141 lang ganz schlimm. Und {.} ja, also ich weiß, dass mein Körper sich natürlich nur umstellen  
142 muss und es ist ein Wahnsinn, ich habe fast zehn Jahre die Pille genommen. Es ist schon heftig.

143 I: Das ist Wahnsinn, dass das immer noch verschrieben wird.

144 B10: Ja, aber wie gesagt. Also ich schaue auf meine Ernährung, das betrifft jetzt nicht nur  
145 meine Haut, sondern generell. Ich ernähre mich halt wirklich ausgewogen, also ich lasse keine  
146 {.} Makronährstoffgruppe weg. Also von Low Carb halte ich zum Beispiel gar nichts. Und ja,  
147 eben ich mache fast täglich Sport, ja.

148 I: Und was würdest du sagen, machst du um dich wohlzufühlen?

149 B10: Ich mache auch viel Yoga. Und bin da auch im letzten halben Jahr, immer mehr zu  
150 Meditation gekommen. Früher dachte ich immer, das ist nichts für mich. Weil {.} ich habe  
151 immer gedacht, ich schlafe ein, wenn ich kurz die Augen zu mache und an irgendwas denke.  
152 {lacht} Aber es ist zum runterkommen {.} wirklich extrem hilfreich und ich glaube auch, obwohl  
153 ich schon vorher ein gutes Verhältnis zu meinem Körper hatte, aber man {.} fühlt sich noch  
154 besser in seinem Körper, weil man irgendwie noch bewusster mit seinem eigenen Körper dann  
155 umgeht, dadurch. Also es ist schwer zu beschreiben. Und ich habe auch nie gedacht, dass ich  
156 irgendwie so spirituell werde oder ja. Es ist irgendwie schon {.} also es hat schon eine  
157 Auswirkung gehabt. Und ich fühle mich schon wohler seitdem. Also immer auch eine Auszeit  
158 einfach nehmen. Und was für sich selber tun.

159 I: Ja, dann würde ich dir gerne einen Blogpost zeigen.

160 {Interviewpartnerin liest Blogpost}

161 I: Was hältst du von den Blogpost?

162 B10: Also ich kannte die Bloggerin davor. Ich habe sie aber deabonniert. Ich fände halt, dass  
163 sie sehr, zu sehr auf Aussehen, dünn sein, fokussiert hat, als {.} mir ist halt der gesundheitliche  
164 Aspekt dahinter auch immer wichtig. Und deshalb habe ich sie dann auch deabonniert, weil  
165 sie auch viele Supplements und {.} Shakes und so Riegel promotet hat. Mit denen ich halt  
166 nichts Anfang. Aber so viel dazu. Der Artikel an sich war ja ganz gut. Also es waren jetzt keine

167 Tipps dabei, wo ich mir denke, dass ist ja irgendwas. Aber, wenn ich jetzt nur {..} also ich wäre  
168 wahrscheinlich nicht auf den Artikel gekommen, weil ich es von mir aus jetzt nicht gelesen  
169 hätte.

170 I: Und wenn du jetzt selber einen Blog hättest, könntest du dir vorstellen über so ein Thema  
171 zu schreiben? Also über Cellulite jetzt in dem Fall?

172 B10: Ja, ich {..} ich weiß nicht, ob ich jemals einen Blog haben werde, aber ich glaube das  
173 kommt auch darauf an, {..} ich glaube nicht, dass ich darüberschreiben würde.

174 I: Ok. Und warum nicht?

175 B10: Ich denke es ist ein zu oberflächliches Thema. Also ich würde mich nicht auf ein  
176 bestimmtes Körperteil {..} fixieren wollen, glaube ich.

177 I: Und wenn du jetzt diesen Post liest oder nachdem du ihn jetzt gelesen hast, wie fühlst du  
178 dich da in deinem Körper?

179 B10: Ich fühle mich immer noch gut. Aber ich kann mir durch aus vorstellen, dass viele {..}  
180 gerade auch im Zusammenhang mit dem Foto oben {..} sich nachdem Artikel schlechter fühlen.

181 I: Ich würde ich nachher eh noch gerne fragen, wie das einschätzt bei anderen Frauen, aber {..}  
182 jetzt würde ich gerne eher deine, also wie du dich fühlst

183 B10: Ich fühle mich gut, weil ich zu meinem Körper, ein gefestigtes Verhältnis habe würde ich  
184 sagen und mich von sowas jetzt nicht {..} Ich glaube, für mich müsste glaube ich mehr da sein,  
185 um mich {..} irgendwie beeinflussen zu können, dass ich mich dann schlecht fühle oder  
186 schlechter fühle oder nicht mehr so wohl fühle in meinem Körper.

187 I: Und wenn du das liest, also diesen Post jetzt, welche Gedanken machst du dir da über deinen  
188 Körper?

189 B10: Ich habe mir bei manchen Sachen gedacht, ja, das setze ich eigentlich ganz gut um. Also  
190 was das trinken betrifft. Ich trinke extrem viel Wasser. Ich mache Krafttraining. Und ja.  
191 Entschuldigung, was war die Frage?

192 I: Welche Gedanken du dir über deinen Körper machst, während du das liest?

193 B10: Also ich glaube während dem lesen selbst, habe ich an das gedacht, worüber sie schreibt.  
194 Also eben {..} über trinken, {..} dann diese Nährstoffe und {..} Training. Ich kann jetzt nicht  
195 spezifisch sagen, worüber ich mir konkret Gedanken gemacht habe dabei.

196 I: Und im Nachhinein?

197 B10: Ja, sicher denkt man irgendwann an seinen eigenen Po wahrscheinlich, aber {..} ich kann  
198 es jetzt konkret bezeichnen, wann ich woran gedacht habe.

199 I: Aber was du konkret gedacht hast, kannst du das ein bisschen ausführen? {lacht} Mein ich.  
200 Ich weiß es ist ein privates Thema und so. Aber es ist anonym. Aber wie du willst, also ich  
201 zwing dich nicht. {lacht}

202 B10: Ja, vielleicht wie man selbst das noch optimieren kann.

203 I: Und würdest du sagen, dass du dich damit der Bloggerin auch vergleichst, wenn du den Post  
204 liest, oder nachdem du den Post liest, ist eigentlich egal wann. {lacht}

205 B10: Ich glaube man vergleicht sich {..} zwangsläufig. Also ich glaube das kann man gar nicht  
206 vermeiden.

207 I: Und mit was konkret?

208 B10: Ich glaube schon, dass man sich mit dem Foto vergleicht, dass darüber ist. Weil man hat  
209 ja sonst keinen Anhaltspunkt. Also nur von dem Artikel jetzt.

210 I: Und was denkt man sich da, oder wie genau, ja funktioniert das, oder?

211 B10: Es ist schwer zu sagen. {lacht}

212 I: Also man vergleicht sich mit ihrem Aussehen an sich, oder wie?

213 B10: Ja, denke schon.

214 I: Und fühlt man sich dann?

215 B10: Ich glaube, {.} man fühlt sich nicht unbedingt besser, {.} weil sie halt schon sehr dünn ist  
216 und was ich halt auch etwas zynisch fand, war der letzte Absatz. Wo sie geschrieben hat, ja  
217 man soll sich nicht so stressen und widerspricht sich eigentlich dann {.} selbst. Und das ist halt  
218 wieder ein Punkt, wo ich mir denke {.}

219 I: Oh mein Gott. {Insekt fliegt der Interviewerin ins Auge}

220 B10: Das wäre halt so ein Punkt, so eine Bloggerin würde ich privat nicht verfolgen, weil ich  
221 mir denke, es passt einfach nicht zusammen. Und ja.

222 I: Ja, würdest du sagen, der Post hat dich in irgendeine Richtung inspiriert oder gelenkt?

223 B10: Er hat mich in erster Linie daran erinnert, dass ich jetzt wieder mehr Wasser trinken muss,  
224 weil das halt generell gut ist. {.} Aber sonst, also wie gesagt, ich mache eigentlich schon einiges  
225 was in dem drinnen stand. Und daher also ich könnte weniger Salz essen, aber ansonsten ja.

226 I: Dann würde ich dich jetzt gerne fragen, wie du das einschätzt in Bezug auf andere Frauen.  
227 Wie glaubst du denn, fühlen sich andere Frauen in ihrem Körper, wenn sie jetzt den Post  
228 lesen?

229 B10: Ich glaube schon, dass das auf manche {.} einen, dass sie sich nachher schlechter fühlen,  
230 weil gerade für {.} jungen Mädchen oder Frauen, die nicht so viel Wert legen auf Fitness und  
231 die halt vielleicht auch noch keinen Sport machen, für die erscheint das halt dann {.} irgendwie  
232 auf den ersten Blick wahrscheinlich etwas unerreichbar. Also, ich weiß selber, dass es Jahre  
233 dauert, bis man von {.} also ich war jetzt übergewichtig oder so, aber es dauert halt seine Zeit,  
234 bis sich das entwickelt und bis man seinen Körper so formt, wie man ihn gerne hätte. Ich  
235 glaube schon, dass man sich dann in seinem eigenen Körper auch nicht so wohl fühlt, wenn  
236 man von dem Foto darüber sehr weit entfernt ist.

237 I: Und was denkst du, welche Gedanken machen sich andere Frauen, wenn sie den Post lesen  
238 {.} in Bezug auf ihren Körper?

239 B10: Ja, vielleicht machen sie sich selbst runter oder sagen, das schaffe ich sowieso nie. Oder  
240 {.} ja.

241 I: Und glaubst du, dass sie sich mit der Bloggerin vergleichen würden?

242 B10: Ich glaube schon, wie gesagt, ich glaube, dass sich jeder, auch wenn man das nicht  
243 möchte, aber jeder Mensch vergleicht sich zwangsläufig mit. Gerade Frauen untereinander  
244 vergleichen sich einfach ständig. Und ich glaube schon, dass man sich dann vergleicht.

245 I: Meinst du jetzt in Bezug auf das Bild?

246 B10: Ja.

247 I: Ok. Und glaubst du, dass der Post andere Frauen in irgendeine Richtung inspirieren könnte  
248 irgendwas zu tun?

249 B10: Ja, ich glaube schon.

250 I: Wie konkret, oder?

251 B10: Ich glaube schon, dass er {.} es kommt halt darauf an, wenn jetzt {.} wenn das jemand  
252 liest, der mit seinem Körper zufrieden ist oder auch ein paar Kilo mehr auf den Rippen hat und  
253 daran nichts ändern möchte, der wird sich denken, es ist nichts für mich. Aber wenn das  
254 Frauen sind, die gerne etwas ändern möchten {.} dann kann ich mir schon vorstellen, dass sie  
255 sich den Beitrag zu Herzen nehmen und versuchen irgendwas umzusetzen von dem. Aber ich  
256 glaube trotzdem mit einem negativen Beigeschmack, weil {.} also ich sehe den Post generell  
257 nicht sehr positiv, muss ich sagen.

258 I: Und wieso?

259 B10: Eben weil sie oben halt die ganzen Tipps gibt, wie man Cellulite wegbekommt oder  
260 verhindert und unten dann schreibt, man soll sich nicht verrückt machen. Und das passt für  
261 mich nicht zusammen, weil {.} ich halt glaube, also ich weiß, sie hat ja auch geschrieben, sie  
262 macht die Ausbildung zu Personaltrainerin und für sich ist Fitness natürlich ein sehr großer  
263 Bestandteil ihres Lebens. Und sie kann {.} einen Großteil ihres Tages wahrscheinlich mit Fitness  
264 verbringen und investiert sehr viel Zeit, dass sie so aussieht wie sie aussieht. Und da ist es halt  
265 dann schwierig, dass {.} also wenn man sagt, schau du kannst auch so aussehen, wenn du das  
266 und das machst.

267 I: Weil es dann nicht umsetzbar ist für einen normalen Menschen ist oder wie?

268 B10: Ja, mich kostet es auch viel Disziplin, dass ich jeden Tag Zeit einplane für Sport, weil wie  
269 gesagt, ich habe eine mindestens 45 Stunden Woche. Und {.} das ist es halt nicht so leicht Zeit  
270 zu finden. Und ja es geht halt vielen ähnlich die Vollzeit arbeiten. Und deshalb finde ich es halt  
271 schwierig, dann Tipps zu geben, wie man irgendwas erreicht. Man braucht einfach Zeit dafür.  
272 Und die haben eben viele nicht. Oder nehmen sich viele nicht. Und dann ist es halt  
273 unrealistisch, wenn man sagt, wenn du das und das machst, dann {.} bekommst du das und  
274 das machst, bekommst du das Ergebnis.

275 I: Ok, dann würde ich dir gerne noch einen Post zeigen.

276 {Interviewpartnerin liest Post}

277

278 B10: Ok.

279 I: Wie findest du denn Post?

280 B10: Gut.

281 I: Warum?

282 B10: Weil er einem schon während dem Lesen eigentlich ein gutes Gefühl gibt. Also es ist auch  
283 eher die Schiene von Blogs, die ich gerne lese {.} weil {.} man an einer positiven Einstellung zu  
284 sich selbst arbeitet, glaube ich.

285 I: Und wenn du jetzt einen Blog hättest, also rein hypothetisch, könntest du dir vorstellen über  
286 so ein Thema zu schreiben?

287 B10: Ja, stimmt schon.

288 I: Warum? {lacht}

289 B10: Weil ich {.} glaube, dass viele {.} Mädchen und Frauen, gerade das Thema ein bisschen  
290 aus den Augen verloren haben. Eben dadurch, dass man sich viel vergleicht mit anderen, {.}  
291 oft vergisst, dass man eigentlich auf sich selbst schauen sollte {.} an sich selbst arbeiten sollte

292 und sich selbst mögen sollte und nicht, dass davon abhängig macht, ob man irgendeinem Foto  
293 entspricht von jemand anderem.

294 I: Ja, wie fühlst du dich denn in deinem Körper, nachdem du jetzt den Post gelesen hast?

295 B10: Gut.

296 I: Ja?

297 B10: Ja, eben ich glaube, weil man {.} Ich glaube, weil man halt daran erinnert wird, dass es  
298 wichtig ist, dass man sich selbst wohlfühlt in seinem Körper.

299 I: Und welche Gedanken machst du dir, wenn du diesen Post liest {.} über deinen Körper?

300 B10: Dass man eigentlich dankbar sein muss dafür, dass man einen funktionierenden Körper  
301 hat erst mal. Und, dass alles andere eigentlich Oberflächlichkeiten sind. Also ich glaube,  
302 während dem Lesen von so einem Beitrag, vergesse ich persönlich auch kurz mal diese ganzen  
303 Oberflächlichkeiten und konzentriere mich wirklich darauf, dass ich mir denke, ja, es geht  
304 eigentlich wirklich nur darum, wie man sich innerlich fühlt und man sollte eigentlich dankbar  
305 sein für den Körper.

306 I: Und würdest du dich jetzt bei diesem Post auch mit der Bloggerin vergleichen?

307 B10: Also in diesem Fall glaube ich nicht so sehr.

308 I: Und warum?

309 B10: Weil es in dem Beitrag nicht um Äußerlichkeiten geht. {.} Und wie sie sich fühlt, kann man  
310 halt schlecht, also sie lacht auf den Fotos, aber {.} man kann sich jetzt schlecht mit dem Gefühl  
311 vergleichen, dass sie hat. Und es geht ja da eher um etwas innerliches. Ich glaube, man  
312 vergleicht sich halt in erster Linie anhand von Äußerlichkeiten.

313 I: Und hat dich der Post auf irgendeine Weise inspiriert irgendwas zu tun oder in irgendeine  
314 Richtung?

315 B10: Ja, also sie schreibt ja auch, dass sie sich Auszeit gönnt und etwas für sich selber tut und  
316 das entspricht eigentlich auch meiner Philosophie, ich glaube ich werde heute noch Yoga  
317 machen. {lacht}

318 I: Ok, schön. {lacht} Und jetzt würde ich dich wieder fragen, wie du das einschätzt bei anderen  
319 Frauen. Wie glaubst du denn, fühlen sich andere Frauen, nachdem sie diesen Post gelesen  
320 haben?

321 B10: Ich denke ähnlich. Ich glaube auch, dass sich viele gut fühlen beim Lesen und nach dem  
322 Lesen. Gerade weil es halt darum geht, dass man {.} dass es halt nicht um Äußerlichkeiten geht  
323 und man sich nicht mit Äußerlichkeiten identifiziert, sondern {.} zufrieden ist mit dem was man  
324 hat. Und man ja auch daran arbeiten kann, was man hat, aber {.} ja und wahrscheinlich auch  
325 dadurch, dass man sich nicht mit einem Foto vergleicht. Ich glaube, dass das auch viel  
326 ausmacht.

327 I: Und welche Gedanken glaubst du machen sich andere Frauen über ihren Körper, wenn sie  
328 jetzt den Post lesen?

329 B10: Es ist schwierig zu {.} also ich kann es schwer beurteilen, aus Sicht einer Frau, die mit  
330 ihrem Körper völlig unzufrieden ist, aber ich glaube schon, dass man mit seinem Körper etwas  
331 versöhnlicher ist nach dem Artikel. Und vielleicht manche Dinge, an sich selbst nicht mehr  
332 ganz so schlimm findet. Also ich glaube schon, dass der Beitrag einen sehr positiven {.} Einfluss  
333 hat.

334 I: Und glaubst du, dass sie sich in dem Fall vergleichen mit der Bloggerin?

335 B10: Vielleicht {.} habe ich mich auch nicht mir verglichen, weil sie einfach mehr an hat, als die  
336 letzte Bloggerin. Vielleicht vergleicht sich eine sehr übergewichtige Frau mit ihr, wenn man  
337 auf den ersten Blick einen sehr großen Unterschied merkt. Aber ansonsten glaube ich nicht,  
338 dass man sich so stark vergleicht.

339 I: Eben weil sie mehr Kleidung trägt oder wieso?

340 B10: Erstens deshalb und zweitens, weil es in dem Beitrag einfach um etwas anderes geht.  
341 Und ja.

342 I: Und glaubst du könnte dieser Beitrag andere Frauen auch inspirieren in eine Richtung etwas  
343 zu tun, oder?

344 B10: Ja, ich glaube schon, dass man vielleicht mehr Rücksicht auf sich selber nimmt und wie  
345 es einem selber geht und sich ja vielleicht Auszeiten gönnt oder vielleicht irgendwelche  
346 Nahrungsmittel gönnt, die man sich vorher verboten hat oder so. Könnte ich mir durchaus  
347 vorstellen.

348 I: Ok und jetzt noch eine letzte Frage. Was hältst du denn grundsätzlich von diesem  
349 Gesundheits- und Fitnesstrend in den sozialen Medien? Geht's? {Reaktion auf die tränenden  
350 Augen der Interviewpartnerin}

351 B10: Ja, ich habe Kontaktlinsen.

352 I: Ja, ich auch.

353 B10: Na, es geht schon. Es war schon viel schlimmer in den letzten Wochen.

354 I: Wird es trocken dann mit der Zeit oder wie? {.} Oder hast du Heuschnupfen auch?

355 B10: Gegen irgendwas war ich allergisch in den letzten drei Wochen, aber mittlerweile geht's  
356 wieder.

357 I: Ohje. Ok.

358 B10: Sorry, was war die Frage?

359 I: Was du grundsätzlich von diesem Gesundheits- und Fitnesstrend in den sozialen Medien  
360 denkst?

361 B10: Grundsätzlich finde ich es gut. Wie gesagt, ich hole mir halt auch Inspiration davon und  
362 ich finde es unterhaltsam. Mir ist halt ein gesunder Lebensstil wichtig. Und ich finde es auch  
363 gut, wenn {.} immer mehr Menschen jetzt {.} Sport machen und sich gesund ernähren und  
364 mich freut es auch, wenn Leute in meinem Freundeskreis, wenn ich sehe, dass die anfange zu  
365 Laufen oder was auch immer. {.} Aber ich glaube halt auch, dass es ins Extreme umschlagen  
366 kann.

367 I: Ok, danke. Super.

### III. Interviews Kategorienschema

#### Definitionen

Fall	Zeile	OBERKAT	UNTERKAT	FEINKAT	DEFINITION	ANKERBEISPIEL
B10	3	Healthy Lifestyle	Bedeutung	Stellenwert	Textstellen, die sich auf die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils im Leben der Befragten beziehen	In meinem Leben grundsätzlich ist das sehr wichtig.
B1	27-28			Persönliche Definition	Textstellen, die sich darauf beziehen, was einen gesunden Lebensstil in den Augen der Befragten ausmacht	Das man aktiv ist. Das man nicht nur zu Hause herumgammelt. Sondern, dass man auf seinen Körper hört. {.} Also auch Pausen einhält, aktiv.
B3	6-9			Social Media Bezug	Textstellen, in denen die Befragten ihren eigenen Lebensstil bzw. die Bedeutung von Healthy Lifestyle in Bezug zu Social Media setzen	Als dieses ganze Instagram und alles eben begonnen hat, also eben mit den Healthy Fitness Blogs und Instagram Accounts habe ich eigentlich angefangen mich da auch mehr zu interessieren für gesunde Ernährung und für Sport
B1	41-42		Motive	Ausehen	Textstellen, die auf Beweggründe der Befragten für ihren Lebensstil (bzw. Ernährung oder Sport im speziellen) hinweisen die unter dem Begriff Aussehen zusammengefasst werden können	Dass es mir gut geht, dass ich zufrieden bin mit mir, wenn ich im Spiegel schaue, dass ich auch sagen kann, das passt so.

B1	11			Wohlfühlen	Textstellen, die auf Beweggründe der Befragten für ihren Lebensstil (bzw. Ernährung oder Sport im speziellen) hinweisen die sich unter dem Begriff Wohlfühlen zusammenfassen lassen	Weil's mir einfach guttut.
B10	33-35			Energie	Textstellen, die auf Beweggründe der Befragten für ihren Lebensstil (bzw. Ernährung oder Sport im speziellen) hinweisen die sich unter dem Begriff Energie/Leistung zusammenfassen lassen	In erster Linie mal das Gefühl, weil also vor ich weiß nicht, sechs, sieben Jahren habe ich kaum Sport gemacht. Und ich habe mich irgendwie immer so träge gefühlt und ich habe dann halt gemerkt, wenn man Sport macht, ist es nicht so. Also man hat einfach mehr Energie.
B10	15-16			Gesundheit	Textstellen, die auf Beweggründe der Befragten für ihren Lebensstil (bzw. Ernährung oder Sport im speziellen) hinweisen die sich unter dem Begriff Gesundheit zusammenfassen lassen	Grundsätzlich war der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund

B7	131-132			Soziales Umfeld	Textstellen, die auf Beweggründe der Befragten für ihren Lebensstil (bzw. Ernährung oder Sport im speziellen) hinweisen die sich unter dem Begriff soziales Umfeld zusammenfassen lassen	Der Hauptgrund ist definitiv mein Freund.
B1	59-60	Nutzung HL Blogs	Nutzungsmotive	Inspiration	Textstellen, die auf das Nutzungsmotiv der Inspiration hinweisen	Es ist schon eine Inspiration. Wenn man sieht was alles möglich ist. Es gibt natürlich auch Vorbilder. Einige geben auch gute Tipps.
B5	264-266			Motivation	Textstellen, die auf das Nutzungsmotiv der Motivation hinweisen	Also ich mache das auch, wenn ich keine Motivation zum Sport habe, dass ich es ein bisschen durchschaue, die Blogs und Instagram und Youtube. Dann bin ich motiviert. Dann geht es meistens besser. Also das finde ich schon ganz gut, das ist auch ein Hauptgrund, warum ich eben den Leuten folge, weil ich weiß, das motiviert mich selbst.
B9	96			Identifikation	Textstellen, die auf das Nutzungsmotiv der Identifikation hinweisen	Weil ich mich, da einfach wiederfinde. (...)
B2	24			Information	Textstellen, die auf das Nutzungsmotiv der Information hinweisen	Eigentlich damit ich Infos bekomme. Über Ernährung, Bewegung und so weiter.

B1	70		Inspiraiton & Umsetzung	Sport	Textstellen, die sich darauf beziehen, wie Leserinnen Inhalte von Healthy Lifestyle Blogs im Bereich Sport in ihr Leben integrieren bzw. umsetzen	Ja, vor allem im Yoga bei meiner Asana Praxis, wenn ich sehe was möglich ist, dann ja. Man kann vieles ausprobieren, was so geht mit dem Körper.
B3	98-105			Ernährung	Textstellen, die sich darauf beziehen, wie Leserinnen Inhalte von Healthy Lifestyle Blogs im im Bereich Ernährung in ihr Leben integrieren bzw. umsetzen	Was die Ernährung angeht, kann ich jetzt, ja gut sagen, dass ich mich inspirieren lasse, weil meine vegane Ernährung hat eben vor eineinhalb Jahren im November zirka, da habe ich es versucht, weil eben unter Bloggern war so eine vegane Challenge für einen Monat und das habe ich dann ausprobiert und habe eben einen Monat lang vegan gegessen, weil ich die Challenge halt ausprobieren wollte (...) ab Jänner dann war ich komplett vegan und das hat eigentlich schon durch die Blogger angefangen

B5	66-71			Produkte	Textstellen, die sich darauf beziehen, wie Leserinnen Inhalte von Healthy Lifestyle Blogs im im Bereich Produkte in ihr Leben integrieren bzw. umsetzen	Eben Empfehlungen jetzt gar nicht nur fitnessbezogenen, sondern es ist halt bei bestimmten Sachen zum Beispiel Kosmetiksachen greift man dann halt auch lieber auf Sachen zurück, die schon von Leuten empfohlen worden sind, wo man weiß ok, das ist gut. Auch bei Ernährungsmitteln und so. Dann ist das schon aufschlussreich, wenn sie da einen Bericht quasi ein Review darüber schreiben auf dem Blog und wenn ich das dann lese, dann weiß ich für mich eher, ist das was für mich oder eher weniger.
B1	91-94		Relevanz der Meinung von Bloggerinnen	kritischer Zugang	Textstellen, die auf einen kritischen Zugang bezüglich der Meinung von BloggerInnen hinweisen	ich mein, es ist für mich einfach eine Inspiration, aber meine Meinung bilde ich mir immer noch selber. Also ich probier Sachen aus, ich schaue mir was an, aber nur weil jetzt irgendwer sagt, das ist supertoll, muss das für mich noch nicht so sein.
B8	119-120			wenig Relevanz	Textstellen die darauf hinweisen, dass die Meinung von BloggerInnen für die Befragten keine Relevanz hat	Ich würde sagen es ist, mir persönlich jetzt nicht SO wichtig, weil ich suche ja eigentlich nur Inspiration

B5	87-92			Beziehung entscheidend	Textstellen, die darauf hinweisen, dass die Beziehung zur Bloggerin im Hinblick darauf entscheidend ist wieviel Relevanz der Meinung der BloggerIn von den Befragten eingeräumt wird	Da kommt es eben voll darauf an, ob mir die Person von Anfang an sympathisch ist oder nicht. Also ich habe auch schon einige Instagrammerinnen abonniert gehabt und dann irgendwann wieder weggetan, weil ich einfach die Ausstrahlung von denen und generell, was sie rübergebracht haben, halt nicht so sympathisch gefunden habe und dann zählt die Meinung von denen, das klingt jetzt blöd, aber die zählt dann für mich einfach nicht, weil ich mich nicht so mit denen identifizieren kann mehr oder weniger
B1	98-102		Glaubwürdig keit und Expertise von Bloggerinnen	Expertise	Textstellen, die auf die grundsätzliche Beurteilung Expertise von BloggerInnen abzielen	Ich schaue dann schon auch, wer steckt da jetzt wirklich dahinter, woher kommen die, was haben die für einen Background, habe die irgendwas gelernt in diese Richtung oder ist das alles nur so Show. Und schaut halt gut aus. Also ich glaub, da muss man auch aufpassen. Weil es gibt halt Leute, die sich irrsinnig gut präsentieren können, aber das war es dann auch.

B9	142-146			Glaubwürdigkeit	Textstellen, die auf die grundsätzliche Beurteilung der Glaubwürdigkeit von BloggerInnen abzielen	Grundsätzlich {.} finde ich merkt man es oft auf dem Blog selbst. Na wie lange bloggt derjenige schon, wie real erscheint mir das. Was da so {.} weiß ich nicht, Blogger die da sich super ernähren und nur Sport machen und ständig kochen und in der Küche stehen und wo ich mir denke, wie real, was macht der Blogger noch? Womit verdient der sein Geld? Oder wie, dann überlegt man natürlich, wie schafft der das alles in vierundzwanzig Stunden
B3	126-130			Glaubwürdigkeit von Kooperationen/Produkte	Textstellen, die die Glaubwürdigkeit von Bloggerinnen in Hinblick auf Kooperationen bzw. Vermarktung von Produkten beurteilen	ich glaube ich nicht, dass viele Blogger wirklich zum Beispiel Produkte oder Kooperationen annehmen von Produkten, die sie auch wirklich selber kaufen würden. Das glaube ich ist schwer. Aber ja, wie gesagt, würde ich einfach auf mich hören, ob ich denen wirklich vertraue oder ob ich da weiß, er eben seine Meinung vertritt oder ja.
B1	125-127	Eigener Körper - Körperideale	Beziehung zum Körper	aktuelles Körpergefühl	Textstellen, in denen die Befragten von ihrem aktuellen Körpergefühl sprechen bzw. aus denen ihre jetzige Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit mit ihrem Körper deutlich wird	Zur Zeit bin ich eigentlich echt zufrieden, weil ich bin absolut fit und gesund.

B6	130-133			Körperoptimierungen	Textstellen, aus denen hervorgeht, dass die Befragten bewusst versuchen ihren Körper zu verändern bzw. optimieren	ich meine, ich habe jetzt eine Phase gehabt in der ich nicht wirklich Sport machen konnte, weil ich halt auch an meinem Fuß operiert worden bin, dadurch habe ich auch zugenommen, wobei ich da aber jetzt mal damit beschäftigt bin, das wieder runter zu bekommen
B8	169-171			Körper-Problematisierung in der Vergangenheit	Textstellen, in denen die Befragten von ihrer problematischen Beziehung zu ihrem Körper in der Vergangenheit berichten	ich habe also letztes Jahr, war es halt so schlimm, ich habe nur mehr so wenig gewogen, dass ich dann halt, dass sie mich dann schon in die Klinik schicken wollten.
B1	143			Stellenwert Aussehen	Textstellen, die sich mit der Wichtigkeit des Aussehens für die Befragten beschäftigen	Schon wichtig. Sonst würde ich das ja alles nicht machen.
B1	156-159		Körperideale	Abgrenzung von medialen Idealen	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass die Befragten sich von medialen Körperidealen abzugrenzen versuchen	Ich glaub, das habe ich einfach schon lernen dürfen, dass einfach die Individualität so wichtig ist und eine Person ausmacht. Weil es bringt mir nichts, wenn ich jetzt irgendwem hinterher renne, einem tollen Superstar und ich bin dann eine billige Kopie davon. Also ich finde es viel spannender und wichtiger, wenn man aus sich selber das Beste macht.

B10	110-118			Internalisierung des fittes, schlankes Ideals	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass die Befragten ein fittes, schlankes Körperideal verfolgen bzw. verinnerlicht haben	Das Bild {.} ja, es schaut nicht übermäßig schlank, aber ein bisschen muskulös und definiert. Also nicht Bodybuilding mäßig auftrainiert, aber halt {.} schon, dass man merkt, dass man Muskeln hat. Also ich will jetzt nicht so spindeldürr sein, wie manche andere das machen, aber {.} ich mache auch jetzt nicht nur Cardio, dass ich ja meinen Körperfett Anteil reduziere und ganz dünn bin, das möchte ich nicht sein. Also ich möchte schon, dass man merkt, dass ich stark bin. (...) Und ja, also ich würde sagen, leicht muskulös, definiert, aber nicht zu dünn. So zusammengefasst.
B8	230-232			Bloggerinnen als Vorbilder	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass die Befragten sich in Hinblick auf mediale Körperideale an Bloggerinnen orientieren und diese als körperliches Vorbild nehmen oder generell über das Thema sprechen	Ja, also das habe ich eh schon gesagt, ich hätte gerne diese Sanduhrfigur. Also mir fällt jetzt gerade echt kein gutes Beispiel ein. Aber das sieht man ja eh oft genug auf den ganzen Blogs.
B6	265-272	Blogpost 1	Eigenes Körperbild	Kein Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass kein Einfluss auf das eigene Körperbild vermutet wird	Ja jetzt wirkt es gerade noch nicht, weil ich noch gar keine Bikinihöschen anziehen muss, weil es noch nicht Sommer ist. {lacht} Aber, {.} ja es hat eigentlich jetzt so nicht unbedingt eine Wirkung

B5	321-325			positiver Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass der Einfluss auf das eigene Körperbild als positiv eingeschätzt wird	Dass ich halt mir dachte, ok, gut, dass sie das auch hatte, dass ich mich da quasi ein bisschen nicht so alleine fühle, und ich habe es ja auch bei anderen gesehen. Es stimmt, wenn ich es bei anderen sehe, fühle ich mich ein bisschen wohler. Von da her, habe ich mich ganz gut gefühlt.
B1	231-232		Körperbild anderer	negativer Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass der Einfluss auf das Körperbild anderer Frauen als negativ eingeschätzt wird	Ja, man fängt vielleicht an sich zweifeln an. Da werden irgendwie Probleme kreiert, die ja eigentlich gar keine sind. Weil Cellulite ist kein gesundheitliches Problem.
B6	279-286			positiver Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass der Einfluss auf das Körperbild anderer Frauen als positiv eingeschätzt wird	Und das was wahrscheinlich schon gewisse Mädchen wahrscheinlich ansprechen wird, einfach zu sehen, (...) diese Bloggerin, die ist so, die trainiert so viel und die macht so viel Sport und die achtet auf ihre Ernährung und versucht sich gesund zu ernähren und viel Sport zu machen und auch die hat es. Also das beruhigt wahrscheinlich auch einfach, so auf die Art "Schau auch die perfekten, die das wahrscheinlich zehnmal besser machen als du, weil sie viel Sport machen, weil sie sich wirklich immer gesund ernähren und keinen Alkohol trinken oder so, schau die haben das Manko auch."

B3	305-310			ambivalenter Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass der Einfluss auf das Körperbild anderer Frauen als ambivalent eingeschätzt wird	Ja, ich glaube es kommt eben gerade bei diesem Post auf jeden Fall darauf an, ob man Cellulite hat oder nicht. Also ich glaube, dass dann schon unterschiedlich. Jemand könnte es vielleicht als hilfreich, als positiv annehmen, weil ich halt oft nicht gute Erfahrungen gemacht habe mit Instagram und Healthy Lifestyle Blogs würde es eben jemanden wieder negativ sein und wieder zu viel nachdenken und wieder sich unwohl in seinem Körper fühlen. Also es kommt glaube ich darauf an.
B2	169-170		Soziale Vergleiche mit der Bloggerin	Vergleich	Textstellen, in denen es um soziale Vergleiche mit dem Aussehen der Bloggerin vorgenommen oder vermutet werden	Ich habe gerade überlegt, ob ich mich vergleiche, ich denke mir immer ‚ja so will ich ausschauen‘, also ich vergleiche mich schon auch.‘.
B7	184-187			kein Vergleich	Textstellen, in denen die Befragten davon ausgehen sich nicht bezüglich des Aussehens mit der Bloggerin zu vergleichen	ich vergleiche mich jetzt eigentlich mit keinem mehr. Und ja. Sie hat eine sehr schöne Figur, das {.} kann man nicht bestreiten, sie hat eine Scheiß schöne Figur, für mich jedenfalls. Aber {.} ich habe genauso eine schöne Figur für mich. Also vergleiche ich mich mit keinem mehr.

B5	261-264		Intentionen nach der Rezeption	Sportliche Aktivität	Textstellen, die Intention der Befragten Sport zu machen thematisieren	Sport machen. {lacht} Ja, schon. {.} Es ist generell, wenn ich so auf Ernährung und Sport bezogene Blogs lese, Bilder sehe, irgendwelche Videos schaue, ist dann immer so die Motivation ganz hoch. Dann ist es oh, jetzt habe ich das gelesen, jetzt will ich gerne was machen dafür. {.
B6	393-397			Umsetzung der Tipps der Bloggerin	Textstellen, die Intention der Befragten die Tipps der Bloggerin umzusetzen thematisieren	JA. Es würde jetzt wahrscheinlich schon inspirieren, wieder zu sagen, ok, gut, ich schaue mal nach, was ich jetzt wirklich, was für Krafttraining jetzt gut wäre für die Beine, dass man dem entgegenwirken kann und wo jetzt vielleicht wirklich mal versuchen, weniger zu salzen oder das sehr salzhaltige wegzulassen oder was sie auch geschrieben hat, so Brokkoli ist jetzt zum Beispiel gut, dass man dann sagt, ok, ich versuche das ein bisschen mehr zu essen.
B7	190-192			keine	Textstellen, aus denen hervorgeht, dass die Befragten keine bestimmte Intentionen haben	Wenn ich ehrlich bin, nicht wirklich. Wenn ich mich jetzt nicht direkt von etwas inspirieren lassen kann wie von einer Übung, die ich gleich ins Training machen kann, mache ich dann eigentlich auch gar nichts mehr.

B2	193-196	Blogpost 2	Eigenes Körperbild	positiver Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass der Einfluss auf das eigene Körperbild als positiv eingeschätzt wird	Besser. {lacht laut} Wenn ich so darüber nachdenke, besser ja. {lacht} (Und welche Gedanken kommen dir in Bezug auf deinen Körper, wenn du das liest?) Das ich mehr das schätzen muss was ich habe. Mich mehr auf die positiven Dinge konzentrieren soll. Sollte. Als auf die negativen Seiten.
B4	508-515			kein Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass kein Einfluss auf das eigene Körperbild vermutet wird	Ja, eigentlich jetzt wo die Fibo ansteht, kann ich noch nicht so klar denken, sage ich mal. Dass ich da jetzt sage, ja nur mehr Balance und bisschen mehr in sich gehen und mehr Yoga, weil damit möchte ich auch beginnen, mehr Yoga zu machen. Aber jetzt es eben gerade vor der Fibo und ich möchte doch noch viel Kraftsport machen. Vielleicht bringt es eh nichts. Vielleicht sieht man dann eh nichts. Aber man denkt sich halt, man macht da ja auch Fotos und man möchte dann ein bisschen was sehen und jetzt halt nicht gerade jeden Tag Eis essen. Aber insofern geben ich der Bloggerin vollkommen recht, dass man mehr auf sich selber und auf das innere auch schauen sollte, dass es der Seele gut geht.

B1	270-272		Körperbild anderer	positiver Einfluss	Textstellen, aus denen deutlich wird, dass der Einfluss auf die das Körperbild anderer Frauen als positiv eingeschätzt wird	Ich denke so ein Post hat eher positive Auswirkungen auf das Körpergefühl und auf die Beschäftigung mit sich selber. Also jetzt nicht irgendwelche Idealvorstellungen, die da transportiert werden, sondern sowas finde ich ok.
B1	262		Soziale Vergleiche mit der Bloggerin	kein Vergleich	Textstellen, in denen die Befragten davon ausgehen sich nicht bezüglich des Aussehens mit der Bloggerin zu vergleichen	Nein, in diesem Fall nicht.
B2	198-199			Vergleich	Textstellen, in denen es um soziale Vergleiche mit dem Aussehen der Bloggerin vorgenommen oder vermutet werden	Nein {.} Ah naja, als die Spontanantwort war jetzt nein, aber oh ja ich habe mir schon auch die Figur angeschaut. {lacht}
B1	365-368		Intentionen nach der Rezeption	Bestärkung bestehender Routinen	Textstellen, die Intention der Befragten ihre bestehenden Routinen fortzusetzen thematisieren	Ich gehe meinen Weg weiter, weil diese Themen wie Selbstliebe bei mir eigentlich permanent, immer wieder auftauchen, es ist jetzt nicht so, dass ich jetzt Heim gehe und irgendwas ad hock tun will, nein. Aber weitermachen, so wie ich jetzt unterwegs bin, es hat mich schon irgendwie bestärkt.
B6	390-393			Wohlvollender Umgang mit sich selbst	Textstellen, die Intention der Befragten sich den Blogpost später in Erinnerung zu rufen thematisieren	wahrscheinlich, wenn ich in einer Situation bin und mir vielleicht irgendwie {.} mir gegenüber sehr streng bin, dann sag ich geh komm, um was geht es jetzt eigentlich oder ist es jetzt wirklich so schlimm. Oder {.} ja sei nicht so streng mit dir.

gesamtes Kategorienschema

Fall	Zeile	OBERKAT	UNTERKAT	FEINKAT	BEISPIEL
B1	3	Healthy Lifestyle	Bedeutung	Stellenwert	Es ist auf alle Fälle sehr wichtig.
B2	5				Ja, theoretisch ne sehr große. Praktisch schaffe ich es leider nicht. {lacht}
B3	3				Also Sport spielt schon seit meiner Kindheit eigentlich eine große Rolle
B4	3				Eine große Rolle.
B5	3				Da hast du genau die richtige Person erwischt, nämlich eine SEHR große Rolle.
B6	3				Es spielt schon eine große Rolle.
B7	3				Eine sehr große Rolle.
B8	3				Eine sehr große Rolle.
B9	3				In meinem Leben grundsätzlich ist das sehr wichtig.
B10	3				Eine sehr große.
B1	27-28			Persönliche Definition	Das man aktiv ist. Das man nicht nur zu Hause herumgammelt. Sondern, dass man auf seinen Körper hört. {.} Also auch Pausen einhält, aktiv.
B2	9-11				Ausreichend Bewegung, viel Natur. Generell für draußen sein. Nicht nur zu Hause vor dem Bildschirm sitzen. Bewegung, Natur, ja und gesundes Essen. Ausgewogenes Essen, sagen wir so.
B3	34-40				man kann nicht sagen, ‚du sollst dich so und so ernähren und so und so viel Sport machen‘ sondern, so dass man sich in seinem Körper einfach wohlfühlt und dass man damit glücklich ist finde ich. Das ist gesund. Und ja natürlich, wenn man sich wohlfühlt will man Pizza essen, das ist jetzt was anderes. Aber ich finde einfach so eine Balance {atmet tief ein} bei der Ernährung auch zwischen ungesund und gesunden, aber ja einfach so, dass man sich wohlfühlt.
B4	75-77				Für mich persönlich, also ich möchte irgendwann da sein, dass ich eine Balance habe, dass ich es nicht mehr so eng sehe, wenn man jetzt einmal sich etwas GÖNNT oder wenn man jetzt mehr Kilo auf den Rippen hat.

B5	37-41				Für mich ist es ein ausgewogener Lebensstil. Ich finde es so, ich verbiete mir gar nichts und wenn ich jetzt sage, ok ich will jetzt ein Nutellatoastbrot dann esse ich das auch. Ich schaue dann halt quasi, wenn ich jetzt weiß, ich gehe jetzt zum Beispiel morgen groß Essen mit Freunden oder so, dass ich dann am Tag über andersherum ein bisschen weniger esse, dass ich dann halt da mehr essen kann.
B6	32-34				Ich würde sagen einfach ein Lebensstil, wo man sich genug bewegt, wo man genug Bewegung hat, wo man auch an der frischen Luft ist, wo man auf seine Ernährung schaut. Ich denke mir Sünden müssen halt doch immer halt dabei sein, ich glaube das ist auch gut. Aber einfach auf sich schaut, auf das schaut was man konsumiert, wie man es konsumiert und {}. ja. Das würde ich mal so sagen, was das für mich jetzt gesund oder gut wäre.
B7	21-23				Also für mich ist ein Healthy Lifestyle einfach ausgewogen leben. Also was gesund für mich ist {}. Ich finde ein healthy Lifestyle ist jetzt nicht nur sich von green smoothies ernähren und sich von Obst und Gemüse zu ernähren und man darf nie Schokolade essen und so. Das ist ja auch nicht gesund, sondern {} alles in Maßen, sage ich immer.
B9	46-48				Für mich, ist das einfach eine Kombination aus gesunder Ernährung, Fitness, Bewegung und ja {} auch ein Stück weit, so dieses, Entspannung, Wellness gehört für mich da auch mit dazu.
B10	26-30				Es heißt für mich, dass man auf seinen Körper schaut, weil man halt nur den einen hat. Und mir ist es wichtig, dass ich mich wohlfühle und dass ich einfach das Beste raushole. (...) für mich habe ich halt den richtigen Weg gefunden und deshalb, schaue ich einfach darauf. Also Sport und Ernährung sind mir schon sehr wichtig.
B3	6-9			Social Media Bezug	Als dieses ganze Instagram und alles eben begonnen hat, also eben mit den Healthy Fitness Blogs und Instagram Accounts habe ich eigentlich angefangen mich da auch mehr zu interessieren für gesunde Ernährung und für Sport

B4	3-5			Manchmal nehme ich es {Healthy Lifestyle} auch zu ernst. Also dass man sich wirklich fast täglich damit beschäftigt. Man steht irgendwie auch auf und schaut vielleicht {.} zuerst gleich einmal auf das Handy, also auf die Social Media.
B5	5-7			Ich mache seit {.} eigentlich hat es mit Instagram angefangen, seit 2014 oder so, eine sehr wichtige Rolle. Ich folge auch den ganzen Fitnessblogs die damals noch ganz klein waren und jetzt schon ganz groß sind seit damals. Und das motiviert dann halt auch immer.
B4	77-80			Aber für den Großteil den Menschen bedeutet das {Healthy Lifestyle} schon sehr auf die ganzen Blogger schauen und nur in eine Richtung gehen und eher Richtung Size Zero oder so. Einfach nur abnehmen und nur Muskeln aufbauen, auf jeden Fall Körperfett zu reduzieren.
B1	41-42	Motive	Aussehen	Dass es mir gut geht, dass ich zufrieden bin mit mir, wenn ich im Spiegel schaue, dass ich auch sagen kann, das passt so.
B5	46-47			Ich bewege mich auch deshalb sehr gerne, damit ich mehr essen kann. {lacht}
B1	11-14			Und ich will auch, dass mein Körper fit ist und dementsprechend aussieht.
B10	36-38			Und auch aus optischen Gründen. Also ich will das jetzt gar nicht irgendwie schönreden, weil ja {.} es trägt halt auch dazu bei, dass man besser aussieht, wenn man sich gesund ernährt und Sport macht
B7	128-131			Und ja, die Vorgeschichte von früher, wenn dir jemand dauernd sagt, du bist dick und äh {.} und dein Bauch ist dick und du hast überall Fettpölsterchen und so. Das hat mich glaube ich ziemlich geprägt. Deswegen bin ich auch froh, dass ich jetzt den Lebensweg eingeschlagen habe.
B1	141			{!: Wie wichtig ist dir dein Aussehen?} Schon sehr wichtig. Sonst würde ich das ja alles {Ernährung und Sport} nicht machen
B4	245-247			Bei mir ist eigentlich so, meine Körperform gefällt mir schon sehr gut, nur vielleicht eben an manchen Stellen, dass Körperfett noch zu reduzieren. Mehr Po aufzubauen. Deswegen mache ich auch Kraftsport

B3	147-148			Wohlfühlen	Also wie gesagt, hat es bei mir zuerst mit dem angefangen, dass ich abnehmen wollte und mit der Zeit habe ich dann aber irgendwie gemerkt, dass es mir guttut.
B4	434				Das ich mich eben selbst besser fühle.
B1	34				Eigentlich ist ja immer noch ein langer Lebensstil um mich mit meinem Körper auseinanderzusetzen und den auch so zu schätzen. Ich will mich in meinen Körper einfach wohl fühlen und zu dem stehen können, was er repräsentiert
B1	11				Weil's mir einfach guttut.
B10	33-35			Energie	In erster Linie mal das Gefühl, weil also vor ich weiß nicht, sechs, sieben Jahren habe ich kaum Sport gemacht. Und ich habe mich irgendwie immer so träge gefühlt und ich habe dann halt gemerkt, wenn man Sport macht, ist es nicht so. Also man hat einfach mehr Energie.
B9	78				einfach das ich merke, dass ich leistungsfähiger bin im Alltag.
B10	15-16			Gesundheit	Grundsätzlich war der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund
B7	131-132			Soziales Umfeld	Der Hauptgrund ist definitiv mein Freund.
B1	59-60	Nutzung Healthy Lifestyle Blogs	Nutzungsmotive	Inspiration	Es ist schon eine Inspiration. Wenn man sieht was alles möglich ist. Es gibt natürlich auch Vorbilder. Einige geben auch gute Tipps.
B3	92-95				dann habe ich mir glaube ich auch angeschaut, was andere machen, wie es andere machen und damit ich da auch irgendwie rein komme und wie ich es vielleicht auch machen kann, nicht eben ganz nachmachen, aber ein bisschen inspirieren und schauen wie es andere machen
B4	138				Ja, ich würde sagen als Inspiration für einen selber. Man holt sich Ideen.
B7	35-37				Ich glaube am meisten um mich inspirieren zu lassen. Weil auch viele Essensideen und Rezepte einfach drinnen stehen, die gesund sind. Also gesund {macht Führungszeichen mit ihren Händen}. Und viele Fitnessübungen und da schaue ich mir halt manchmal was ab.
B8	49-52				Ja, genau Video Blogs, die schaue ich mir auch sehr gerne an. Und da halt hauptsächlich eben so Fitness- und Rezeptmäßig. Also was könnte man kochen und welche Übungen könnte man machen. Da versuch ich dann auch, mir Inspiration zu holen, für mein eigenes Training und was ich so koche und zu mir nehme und so

B8	60-53				Ich habe angefangen mit dem Training vor einem Jahr zirka. Also mit dem Krafttraining. Und dann habe ich eben wissen wollen, welche Übungen kann ich denn machen, damit ich so die Form bekomme, von halt diesen Leuten, die ich persönlich halt einfach als schön ansehe. Und deswegen habe ich mir das irgendwie angeschaut und dachte mir, ok, gut, vielleicht funktioniert es ja, wenn ich die Übungen mache, die die halt macht.
B8	56-58				Es interessiert mich einfach so zu sehen wie andere Leute in der Hinsicht leben. Also denen es ja auch wichtig ist anscheinend, halt eben auf die Ernährung und Körper und Fitness und das Ganze zu achten. Und deswegen einfach um mir Inspiration zu holen muss ich sagen.
B9	85-88				ich glaube das so das ausschlaggebende war eigentlich Rezepte zu finden, so gesunde Rezepte, so einfach die Vielfalt zu erweitern, {.} was kann echt mal anders kochen, als ich bisher gemacht habe. Irgendwelche kreative Ideen und Sachen, so kombinieren, die eigentlich {.} die ich NIE zusammen gekocht hätte.
B10	55-58				Ja, ich bin da eigentlich ganz experimentierfreudig und wenn ich etwas Neues sehe, oder {.} mir denke, ja, das hört sich interessant an, ob das jetzt irgendein neues Rezept ist oder {.} ich mache jetzt nicht jeden Fitnesstrend mit, aber irgendwie holt man sich schon auch Inspiration
B3	71				Oder auch um zu sehen, was andere machen. Inspirieren
B2	25-26			Motivation	Andererseits auch wegen MOTIVATION. {lacht} Weil wenn man so liest, gibt das einem schon viel Motivation.
B3	69-71				Und da wollte ich eben auch abnehmen, deswegen habe ich eigentlich angefangen auch die Blogs zu lesen und später finde ich, das es so eine Motivation war vielleicht
B5	6-7				Ich folge auch den ganzen Fitnessblogs die damals noch ganz klein waren und jetzt schon ganz groß sind seit damals, weil das motiviert dann halt auch immer.
B5	364-367				Also ich mache das auch, wenn ich keine Motivation zum Sport habe, dass ich es ein bisschen durchschaue, die Blogs und Instagram und Youtube. Dann bin ich motiviert. Dann geht es meistens besser. Also das finde ich schon ganz gut, das ist auch ein Hauptgrund, warum ich eben den Leuten folge, weil ich weiß, das motiviert mich selbst.

B6	425-428			Es gibt ja auch recht viel so Blogger, die früher wirklich DICK waren und die dann durch Training und gesunde Ernährung und Abnahme wirklich sage ich jetzt einmal, TOLL aussehen jetzt und das finde ich, das ist ja dann wirklich TOTAL motivierend, weil das sind jetzt ehrliche Geschichte und daraus hat sich dann vielleicht so eine Bloggerkarriere entwickelt, das finde ich immer total SPANNEND und motivierend, darum liest man das auch.
B6	132-134			wobei ich da aber jetzt mal damit beschäftigt bin, das wieder runter zu bekommen, deswegen bin ich da jetzt auch eher mehr auf diesen Blogs unterwegs und versuche mich da ein bisschen, mitreißen zu lassen
B9	96		Identifikation	Weil ich mich, da einfach wiederfinde. (...)
B9	105-108			Also deswegen lese ich halt mehr diese Healthy Blogs, weil es da auch um Sport geht, am Ende mein Alltag, alles was mein Alltag bestimmt. Und da, ja, {} natürlich es gibt Blogs oder Blogger, die {} sich nur vegan und vegetarisch ernähren, das ist nicht meins, weil ich auch einfach Fleisch esse. Ich esse wenig Fleisch, aber ich esse Fleisch. Und da irgendwie natürlich ein Stück, eine Komponente fehlt, also an solchen Komponenten, wie sehr ich mich eigentlich mit dem identifiziere.
B2	24		Information	Eigentlich damit ich Infos bekomme. Über Ernährung, Bewegung und so weiter.
B5	62-65			Ich bin jetzt eher weniger, daran interessiert, wenn sie jetzt schreiben sie waren dort und dort und haben das gemacht., so persönliche Sachen, sondern eher mehr so in die Richtung von den Sachen die mich interessieren, eben Sport, Ernährung und Gesundheit generell
B10	51			ich finde halt, man kann von einigen Bloggern noch was lernen in bestimmten Gebieten
B1	70	Inspiraiton & Umsetzung	Sport	Ja, vor allem im Yoga bei meiner Asana Praxis, wenn ich sehe was möglich ist, dann ja. Man kann vieles ausprobieren, was so geht mit dem Körper.

B5	135-143				Und vor allem beim Training ist es so, man soll ja alle paar Wochen immer die Übungen wechseln und es ist manchmal schwierig sich immer was neues einfallen zu lassen und da lese ich dann halt sehr gerne die Blogs, weil sie halt ihre eigenen Trainingsroutinen reinschreiben und dann kann ich mich da ein bisschen inspirieren lassen und nicht alles, aber einige Dinge auch in mein Training einbauen, neue Sachen probieren die ich selbst vielleicht gar nicht kannte und das ist halt eine gute Alternative dazu mir tausend Bücher zu kaufen und mich da in die Übungen einzulesen, wenn sie es eh da haben und sagen, ok das ist für das gut, sie haben diese Erfahrungen gemacht und so. Dann ist es für mich so, ok ich probiere es mal. mal schauen. ob es bei mir auch so out funktioniert.
B6	69-74				auch einfach im sportlichen Bereich einfach, dass du Übungen machst, also zum Beispiel oder Sportarten zum Beispiel, das ja dann auch oft dann, bei diesen Bloggerinnen, dass sie zum Beispiel, neue Sportarten austesten, darüber schreiben und dass man da irgendwie schon so ein bisschen motiviert wird wieder vielleicht was anderes auszuprobieren {.} und ja, das dann halt auch dadurch begeistert wird dafür
B8	90-92				ich weiß jetzt nicht, ob das {.} eine Bloggerin ist, wahrscheinlich schon. Ich glaube sie ist eine große Instagram Persönlichkeit keine Ahnung. Zum Beispiel ihr Workout mache ich auch drei mal in der Woche, wenn ich im Fitnesscenter bin. Also das wäre jetzt wirklich ein Beispiel, wo ich sage, das habe ich halt übernommen von ihr
B8	157-159				definitiv Workouts, dass schaue ich mir auch regelmäßig in der Woche mehrmals verschiedene Sachen dazu an. Also Blogs, Vlogs alles mögliche. Ich lese quasi wie die Übungen durchgeführt werden müssen, dann schaue ich mir die Videos dazu an und das mache ich schon regelmäßig muss ich ehrlich zugeben
B9	117-121				also zum Beispiel, beim Sport, habe ich in einem Blog gelesene von Stand Up Paddeling. Das habe ich bis dahin nie gemacht. Aber habe dann die {.} den Text dazu gelesen und habe dann Fotos gesehen und habe gedacht, oh krass, für den Sommer, ist das ja echt cool. Habe dann Freunde gefragt, oder eine Freundin, ob sie mit kommt und dann haben wir das mal ausprobiert

B9	123-128				Oder wie man seinen Tag optimal gestalten kann. Das halt schon auch Sinn macht, wenn man gerne Laufen geht, dass man im Sommer wenn es wirklich war werden soll, vor der Arbeit Laufen geht und dass man einfach so Inspiration bekommt. Das ist ja vielleicht, da denkt man sonst vielleicht nicht darüber nach. Ok, dann gehe ich halt eine halbe Stunde später zur Arbeit oder ich stehe eine halbe Stunde früher auf, aber Gewinne die Zeit für den Nachmittag.
B3	98-105			Ernährung	Was die Ernährung angeht, kann ich jetzt, ja gut sagen, dass ich mich inspirieren lasse, weil meine vegane Ernährung hat eben vor eineinhalb Jahren im November zirka, da habe ich es versucht, weil eben unter Bloggern war so eine vegane Challenge für einen Monat und das habe ich dann ausprobiert und habe eben einen Monat lang vegan gegessen, weil ich die Challenge halt ausprobieren wollte (...) ab Jänner dann war ich komplett vegan und das hat eigentlich schon durch die Blogger angefangen
B5	132-134				Grundsätzlich ist es sehr beim Training und auch bei den Rezepten, dass ich schon ganz oft irgendwie Sachen nachgekocht habe und nachgebacken habe, die halt die Leute auf dem Blog geschrieben haben.
B5	55-57				Und es waren, also ich habe jetzt nicht alles gelesen, aber wenn sie jetzt zum Beispiel in die Story gepackt haben, ja da geht es jetzt um irgendwelchen gesunden Rezepten oder so, dann habe ich das schon gelesen und Inspirationen gesucht, immer wieder neue damit man neue Sachen ausprobieren kann
B7	39-40				Ich habe auf jeden Fall schon mal Muffins nachgemacht. {lacht} Das waren solche low carb Muffins
B6	64-69				beim kochen, weil man hat, denke ich, so nach der Zeit immer so seine festgefahrenen Dinge, die man kocht, weil man kann sie und sie gehen dann schnell. Und da finde ich, ist es immer wieder spannend, wie zum Beispiel gewisse Lebensmittel wiederverarbeitet werden und dadurch finde ich es halt immer spannend, weil dadurch wird man wieder animiert etwas Neues zu kochen oder neue Produkte zu probieren oder neue Kombinationen zu machen

B9	122-123			Und {.} ja, in der Ernährung an sich. Also die Rezepte, oder {.} Beispiele dafür, was man wie vielleicht machen kann.
B5	66-71		Produkte	Eben Empfehlungen jetzt gar nicht nur fitnessbezogenen, sondern es ist halt bei bestimmten Sachen zum Beispiel Kosmetik Sachen greift man dann halt auch lieber auf Sachen zurück, die schon von Leuten empfohlen worden sind, wo man weiß ok, das ist gut. Auch bei Ernährungsmitteln und so. Dann ist das schon aufschlussreich, wenn sie da einen Bericht quasi ein Review darüber schreiben auf dem Blog und wenn ich das dann lese, dann weiß ich für mich eher, ist das was für mich oder eher weniger.
B1	91-94	Relevanz der Meinung von Bloggerinnen	kritischer Zugang	ich mein, es ist für mich einfach eine Inspiration, aber meine Meinung bilde ich mir immer noch selber. Also ich probier Sachen aus, ich schaue mir was an, aber nur weil jetzt irgendwer sagt, das ist supertoll, muss das für mich noch nicht so sein.
B4	163-165			Es kommt darauf an, also zum Beispiel Sophia Thiel verfolge ich auch stark und es gibt dann auch immer wieder Videos dazu von gewissen Personen, wo man weiß, dass sie sich auf sie beziehen und sagen sie alles falsch erklärt bezüglich Muskulatur und Co. Also ich schaue dann schon auch andere Kanäle, die dann vielleicht meinen Favorit gerade kritisieren. Also ich hole mir dann schon verschiedene Meinungen ein.
B2	148-150			Wenn die jetzt eine Ausbildung haben, eine Fitness Ausbildung oder eben im medizinischen Bereich, dann ist sie mir sehr wichtig. Wenn sie jetzt nur so Mächtgern sind oder halt Laien sind, Hobbysportler, dann klär ich das schon gerne ab mit Leute, die in der Apotheke arbeiten oder die Trainerausbildung haben.
B6	76-78			Ich sehe das schon an sich recht kritisch. Also es ist nicht so, dass alles was ich jetzt da lese, dass ich das jetzt zu hundert Prozent annehme. Ich suche mir wie gesagt, das raus, was für mich interessant ist. Filter das was für mich eigentlich überhaupt nicht interessant ist

B6	87-94				Also habe ich so das Gefühl, dass merke ich schon irgendwie, wenn ich etwas lese und merke ok, da scheinen so viele Kooperationen zu sein, da geht es jetzt rein um das Geld und die vermarktet sich jetzt irgendwie bei allen Dingen. Also von dem lasse ich mich jetzt nicht zu sehr mitziehen, also ich betrachte das schon relativ kritisch. Und ich würde jetzt auch nicht nur weil diese eine Bloggerin zum Beispiel immer diese Coucous Marke verwendet und ich mit meiner zufrieden bin jetzt wechseln, weil die so toll und super und toll angebaut oder was auch immer, das komplett halt wechseln, wenn für mich schon etwas passt.
B8	119-120			wenig Relevanz	Ich würde sagen es ist, mir persönlich jetzt nicht SO wichtig, weil ich suche ja eigentlich nur Inspiration
B7	45-46				Die ist mir eigentlich nicht so wichtig. Also ich lese einfach nur mein Zeug und schaue was die so machen, aber was die von dem ganzen halten ist mir eigentlich egal.
B5	87-92			Beziehung entscheidend	Da kommt es eben voll darauf an, ob mir die Person von Anfang an sympathisch ist oder nicht. Also ich habe auch schon einige Instagrammerinnen abonniert gehabt und dann irgendwann wieder weggetan, weil ich einfach die Ausstrahlung von denen und generell, was sie übergebracht haben, halt nicht so sympathisch gefunden habe und dann zählt die Meinung von denen, das klingt jetzt blöd, aber die zählt dann für mich einfach nicht, weil ich mich nicht so mit denen identifizieren kann mehr oder weniger
B5	78-81				Also das ist zum Beispiel auch bei zweien, denen ich folge so, denen vertraue ich voll, weil da weiß ich, ok, eine kenne ich auch schon persönlich, da weiß ich, die machen das halt nicht wegen dem Geld, sondern weil sich wirklich hinter den Produkten stehen und dann lasse ich mich schon eher dazu bewegen mir das auch einmal anzuschauen. Und das ist bis jetzt immer gut gegangen eigentlich, also ich habe mir schon einige Inspirationen geholt.

B9	132-140			ich finde, natürlich muss man sich selbst dann immer seine eigene Meinung bilden. Was einem natürlich dazu hilft, wenn die Bloggerin da reinschreibt, wie die Meinung dazu ist. Finde ich es gut, aber {.} es inspiriert dann schon zur eigenen Meinung. Wo man dann selber einschätzen kann, inspiriert mich das jetzt, also ist das jetzt so wie ich es auch denke oder denke ich halt komplett anders. Und wenn man da natürlich an solchen Beispielen, dann merkt, dass die Gedanken sehr in eine andere Richtung gehen, dass es dann halt auch ein Blog sein kann, der mich am Ende gar nicht mehr so anspricht. Weil die nicht so in meinem Gedankenbereich oder in meiner Einstellung sind.
B3	115-119			wenn es Blogger sind, die ich persönlich kenne oder von denen ich wirklich weiß, dass sie authentisch bleiben und auch viele Kooperationen zum Beispiel absagen, weil es nicht zu ihnen passt, da ist mir glaube ich schon die Meinung von ihnen wichtig, oder ja, achte ich auf die Meinung, wenn ich zum Beispiel irgendeinen Schritt mag oder mir irgendwas kaufe oder keine Ahnung. Dann ja.
B10	74-79			Also ich kann jetzt nicht sagen, dass ich von jedem Blogger die Meinung wichtig finde, aber {.} so zwei, drei gibt es schon, denen ich glaube ich mittlerweile vertraue, was ihr Urteilsvermögen betrifft und wo ich mir denke, wenn sie das gut finden, dann könnte es für mich auch passen. Weil ich halt im Laufe der Monate oder Jahre, wo ich die verfolge gemerkt habe, dass wir gleiche Sachen gut finden. Und wo ich mir dann denke, das könnte mir auch gefallen oder so.
B1	98-102	Glaubwürdigkeit und Expertise von Bloggerinnen	Expertise	Ich schaue dann schon auch, wer steckt da jetzt wirklich dahinter, woher kommen die, was haben die für einen Background, habe die irgendwas gelernt in diese Richtung oder ist das alles nur so Show. Und schaut halt gut aus. Also ich glaub, da muss man auch aufpassen. Weil es gibt halt Leute, die sich irrsinnig gut präsentieren können, aber das war es dann auch.
B4	226-227			Ich glaube nicht so gut. Weil ich kann mir nicht vorstellen, dass die alle Ernährungswissenschaften und Co studiert haben

B7	49-55				Nicht viel, das weiß ich aus eigener Erfahrung. {lacht} Weil ich halt ein paar Bloggerinnen kenne und die zum Beispiel dann, die sich als Fitnessgirlies sage ich jetzt mal, ausgeben und aber nicht SEHR viel Ahnung davon haben. Sondern meistens genetisch bedingt einen guten Körper haben und dann nebenbei noch hin und wieder trainieren gehen und die fragen dann meistens echte Bodybuilder „Kannst du mir einen Plan schreiben, weil meine Kunden wollen das, also meine Follower und so“. Und deswegen, ich glaube die wenigsten, die allerwenigsten haben da irgendwie Expertise dazu.
B1	117-120				Also ich glaub, dass grad beim Bloggen und die die das professionell machen auch irrsinnig viel dahinter steckt. Weil viele glauben ja, ich komme jetzt daher, ich schreibe ein bisschen was, ich mache ein paar schöne Fotos und das war es. Aber man muss sich schon echt viel überlegen.
B9	142-146			Glaubwürdigkeit	Grundsätzlich {.} finde ich merkt man es oft auf dem Blog selbst. Na wie lange bloggt derjenige schon, wie real erscheint mir das. Was da so {.} weiß ich nicht, Blogger die da sich super ernähren und nur Sport machen und ständig kochen und in der Küche stehen und wo ich mir denke, wie real, was macht der Blogger noch? Womit verdient der sein Geld? Oder wie, dann überlegt man natürlich, wie schafft der das alles in vierundzwanzig Stunden
B2	57-58				Wenn sie eine Ausbildung haben dann sehr, aber viele machen ja einfach nur, schreiben sie halt was sie im nächsten Heft gelesen haben.
B10	81-84				Das kommt eben darauf an, deshalb finde ich es halt auch wichtig, was diese Person macht. Weil wenn das jetzt, eine Person ist, die {.} grundsätzlich mit Sport oder Fitness nicht so viel am Hut hat und dann aber darüber schreibt, finde ich es halt nicht authentisch und werde ich das nicht weiterlesen. Aber wenn ich merke, dass die das selbst machen, dann ja. Das kann man glaube ich nicht so pauschal sagen.

B8	128-141				Also einerseits denke ich, schon, dass sie eine gewisse Glaubwürdigkeit besitzen, weil sie das ja selber alles halt leben. (...), glaube ich schon, dass es {.} das man ihnen vertrauen kann, auf der Basis, weil man kann jetzt schlecht faken, dass man halt Muskeln hat oder so
B3	126-130			Glaubwürdigkeit von Kooperationen/Produkte	ich glaube ich nicht, dass viele Blogger wirklich zum Beispiel Produkte oder Kooperationen annehmen von Produkten, die sie auch wirklich selber kaufen würden. Das glaube ich ist schwer. Aber ja, wie gesagt, würde ich einfach auf mich hören, ob ich denen wirklich vertraue oder ob ich da weiß, er eben seine Meinung vertritt oder ja.
B6	96-105				Ja, die Glaubwürdigkeit, also es gibt {.} ich meine ich habe über Instagram, da sind ja extrem viele Blogger. Da finde ich merkt man, {.} oder habe ich für das Gefühl, dass viele einfach wegfallen, weil du zum Beispiel viele Dinge bei den {.} bei verschiedenen Bloggern, das siehst du dann bei allen, da denkst du dir dann schon anscheinend, haben jetzt diese Agenturen, haben da jetzt Kooperationen und sie müssen dieses Produkt vermarkten, da bin ich dann zum Beispiel schon kritisch und schaue mir das an, ja. ich denke, wenn etwas für mich ansprechend ist und die Person für mich authentisch rüberkommt, dann kann sie für mich schon glaubwürdig sein, ob sie das jetzt natürlich ist und ob sie jetzt wirklich im Endeffekt ein gewisses Produkt vermarktet, weil sie wirklich davon überzeugt ist, das ist natürlich schwer zu SAGEN für mich.
B3	110-112				Ich glaube heutzutage ist es schwer ihnen dann auch zu glauben, weil natürlich viele Blogger sind authentisch und sagen immer ihre Meinung, aber ich glaube auch viele Blogger werden dafür bezahlt irgendwas zu sagen und wofür sie Werbung machen, deswegen glaube ich, dass es schwer ist da zu unterscheiden, wann man ihnen glaube kann und wann nicht.

B8	130-139				Aber andererseits, wenn ich jetzt zum Beispiel Fitness hernehme, oft nicht sicher, weil sie auch so Produkte dann promoten. Halt dieses ganzen Proteinshakes oder was es da alles gibt. Diese Beta-Blocker oder wie das heißt, also diese Tabletten. Oder auch die ganzen Proteinriegel und so. Da {.} bin ich schon ein bisschen vorsichtig, weil ich weiß nicht, also es kommt mir schon oft so rüber, dass dann halt nur sie das so extrem promoten, weil sie natürlich gesponsort werden und ich habe persönlich jetzt zum Beispiel noch nie aufgrund dessen etwas bestellt oder probiert. also ich denke schon, dass es schon irgendwie eine Beeinflussung hat, dass sie dadurch Geld bekommen. {.}
B1	125-127	Eigener Körper - Körperideale	Beziehung zum Körper	aktuelles Körpergefühl	Zur Zeit bin ich eigentlich echt zufrieden, weil ich bin absolut fit und gesund.
B9	165-177				Grundsätzlich fühle ich mich wohl.
B10	95-97				Ja, mittlerweile {lacht} mag ich mich eigentlich sehr gern so wie ich bin.
B6	130				Ich fühle mich also relativ ZUFRIEDEN.
B7	81-83				seit dem ich Sport mache, habe ich eine SEHR GUTE Beziehung zu meinem Körper, also seit dem mag ich mich, seit dem fühle ich mich wohl, seit dem fühle ich mich auch SCHÖN
B4	270-279				Es kommt darauf an, es ist tagesabhängig, stimmungsabhängig. Aber grundsätzlich insgesamt fühle ich mich schon sehr wohl, besonders wenn ich regelmäßig Sport mache, dann fühle ich mich gleich viel fitter. Aber ich sage jetzt mal, meine Beine und Oberschenkel die hätte ich gerne ein bisschen dünner. (...) Und ja, meine Arme stören mich halt schon immer.
B2	71-73				Fühlen tue ich ich mich SCHLECHT. {lacht} Ich generiere mich, weil ich halt so dick bin. {lacht} Was ich mag? Meine Füße mag ich. {lacht} Generell meine Beine {lacht}. Da habe ich zumindest etwas gefunden. {lacht}
B8	166-167				ich fühle mich halt nicht besonders wohl in meinem Körper.
B5	170-172				grundsätzlich ist es gerade echt so, dass ich sage, ok ich bin eigentlich zufrieden. Es sind halt nur ein paar Kleinigkeiten, die man definierter will, aber ich bin jetzt nicht so „oh mein Gott, ich muss jetzt noch fünf Kilo abnehmen“

B6	130-133			Körperoptimierungen	ich meine, ich habe jetzt eine Phase gehabt in der ich nicht wirklich Sport machen konnte, weil ich halt auch an meinem Fuß operiert worden bin, dadurch habe ich auch zugenommen, wobei ich da aber jetzt mal damit beschäftigt bin, das wieder runter zu bekommen
B5	167-170				Und klar gibt es immer, Sachen wo man sagt, ja vielleicht die Oberschenkel noch ein bisschen weniger und an den Hüften und so. Deswegen macht man halt vielleicht so gezielt ein paar Übungen, die man für die {lacht} Regionen raussucht.
B10	95-96				Und alles was ich jetzt an Sport mache ist eigentlich Optimierung.
B4	272-274				Aber ich sage jetzt mal, meine Beine und Oberschenkel die hätte ich gerne ein bisschen dünner. Dann muss man halt echt immer mit Krafttraining und Ernährung spielen
B7	99-107				Ich arbeite eigentlich an meinem ganzen Körper. Das hört sich jetzt komisch an {spricht leise}, aber mit dem trainieren arbeite ich an meinem ganzen Körper.
B8	169-171			Körper-Problematik in der Vergangenheit	ich habe also letztes Jahr, war es halt so schlimm, ich habe nur mehr so wenig gewogen, dass ich dann halt, dass sie mich dann schon in die Klinik schicken wollten.
B1	Dez 13				Weil ich hab früher extreme Angst gehabt, dass ich dick werde. Deswegen habe ich auch eine Essstörung gekriegt.
B1	124-125				Ja, habe ich schon angeschnitten, ich habe lange Jahre eine sehr problematische Beziehung zu meinem Körper gehabt
B3	169-172				mit zwölf, dreizehn, das ist eben so die Zeit wo jedes Mädchen mit ihrem Körper kämpft oder unzufrieden ist, und da habe ich eben angefangen damit und auch mit dem abnehmen. Ich habe sehr, sehr viel abgenommen. Bis ich eigentlich in eine Essstörung gerutscht bin.
B7	73-75				Das hat sich in den letzten paar Jahren ziemlich geändert. Also als ich mit dreizehn angefangen habe, wenn ich so weit ausholen darf, also mit dreizehn hatte ich Bulimie. Da habe ich mich nicht wohl in meinem Körper gefühlt und deswegen, habe ich das Ganze eben begonnen.
B1	143			Stellenwert Aussehen	Schon wichtig. Sonst würde ich das ja alles nicht machen.

B2	75-77				Sehr. {Hund bellt, Interviewpartnerin steht von ihrem Sessel auf und gibt ihm ein Leckerli} Darum generiere ich mich vermutlich umso mehr, weil es mir eigentlich so wichtig ist und ich nicht richtig daran arbeite.
B3	203-210				Es war mir eigentlich nie wichtig, bis ich eben die zwölf, dreizehn Jahre war, wo es einem eben anfängt wichtiger zu sein, (...) weil man sich einfach anfängt mit anderen zu vergleichen und in der Zeit wo ich aber zugenommen habe und wieder mehr Lebensfreude gewonnen habe, habe ich gemerkt, dass es nicht so wichtig ist, wie andere Sachen. Das es einfach wichtigere Sachen im Leben gibt als das Aussehen und Körper und alles. Aber ich finde man kann immer an sich arbeiten und ja.
B4	285-286				Ja, mir ist schon sehr wichtig. Ich glaube ich würde mich extrem unwohl fühlen, wenn ich da jetzt {.} 20 Kilo mehr hätte oder so. Oder schon 5 Kilo mehr.
B5	189-192				Mir geht es zum Beispiel, wenn es auf den Körper bezogen ist, geht es mir halt einfach gut, wenn ich mich wohl fühle und wenn ich für mich gut aussehe. Von daher ist es mir in der Hinsicht schon wichtig, dass ich mich jetzt nicht mich gehen lasse oder so. Aber grundsätzlich ist es so, ich muss mich wohlfühlen und nicht künstlich irgendwo reinquetschen und irgendwas herbeiführen was eigentlich nicht so gut für mich ist.
B6	166-173				Ja, ist mir {.} wichtig, aber es könnte mir schon auch wichtiger sein. Also ich bin da dann oft so, ein bisschen, ja, wenn man dann so eine längere Zeit gemacht hat, dann kommt man so in eine faule Phase rein und da denkst du dir, ach ja ist ja nicht schlimm, andererseits wenn man dann wieder jemanden sieht der, keine Ahnung, wo du siehst, dass des Sport macht, das ist schon TOLL, also das könnte {.} es ist mir wichtig, aber ich habe so Phasen wo es mir eigentlich so vollkommen egal ist, was ich aber dann nicht gut finde. Also, ich würde jetzt nicht aufgehen wie ein Germteig, da würde ich dann schon die Notbremse ziehen

B7	92-96			Jetzt schon wichtig {spricht langsam}, weil ich daran arbeite. Und da will ich auch Ergebnisse sehen. {.} Und ja, deswegen verstecke ich meinen Körper auch nicht, ich gehe auch ohne T-Shirt trainieren, wenn ich möchte, wenn ich mal {.} wenn ich mich mal zeigen möchte oder so, weil {.} wenn man jetzt lang auf ein teures Auto spart, dann würde man es auch nicht in der Garage stehen lassen. {lacht}
B8	187-190			Ja, wahrscheinlich wie man schon gemerkt hat, sehr wichtig, ja doch. Leider. Ich sage, leider dazu, weil ich weiß, dass das ist natürlich nicht am wichtigsten. Aber, ich beschäftige mich halt eben wahrscheinlich ungesund SEHR damit. Also mehr wahrscheinlich als {.} die meisten anderen.
B9	179-182			Schon wichtig. Also bevor ich aus dem Haus gehe, schaue ich immer noch einmal in den Spiegel, passt das so? Ja, also ich {.} ja, ich finde viele Leute, die sehen immer aus, als ob die gerade aus dem Bett aufgestanden sind, so ganz zerstreut und da denke ich mir immer, boah, schau doch mal in den Spiegel
B10	104-107			Ja, also es ist {.} ohne sich das jetzt oberflächlich anhört, aber ein Stück weit identifiziert man sich halt schon darüber. Und ich habe halt ein bestimmtes Bild im Kopf, wie ich aussehen möchte und daher ist es mir auch wichtig, dass ich daran arbeite {.} und in den Spiegel schauen kann und sagen kann, ja, das passt.
B1	156-159	Körperideale	Abgrenzung von medialen Idealen	Ich glaub, das habe ich einfach schon lernen dürfen, dass einfach die Individualität so wichtig ist und eine Person ausmacht. Weil es bringt mir nichts, wenn ich jetzt irgendwem hinterher renne, einem tollen Superstar und ich bin dann eine billige Kopie davon. Also ich finde es viel spannender und wichtiger, wenn man aus sich selber das Beste macht.
B6	194-197			Also ich möchte mich eigentlich für mich wohlfühlen und gut fühlen und habe halt so Ansprüche mich selber, dass ich sage, ok, der Hintern soll jetzt nicht zu groß sein oder mein Bauch soll flach sein, also das sind so die Ideale die ich so an MICH stelle, aber nicht weil ich es vielleicht irgendwo sehe.
B3	227-229			ich habe jetzt nicht irgendeine Vorstellung wie ich gern {.} ausschauen würden, wie ein Fitnessmodel auf Instagram, aber ich würde einfach noch ein bisschen mehr werden und bisschen mehr Muskeln aufbauen und schlanker werden.

B7	100-102			Und mein Ziel ist es einfach {.} ich habe kein konkretes Ziel, ich habe auch keinen Blogger oder so als Vorbild, absichtlich nicht. Weil jeder einen anderen Körperbau hat
B10	110-118		Internalisierung des fittes, schlankes Ideaesl	Das Bild {.} ja, es schaut nicht übermäßig schlank, aber ein bisschen muskulös und definiert. Also nicht Bodybuilding mäßig auftrainiert, aber halt {.} schon, dass man merkt, dass man Muskeln hat. Also ich will jetzt nicht so spindeldürr sein, wie manche andere das machen, aber {.} ich mache auch jetzt nicht nur Cardio, dass ich ja meinen Körperfett Anteil reduziere und ganz dünn bin, das möchte ich nicht sein. Also ich möchte schon, dass man merkt, dass ich stark bin. (...) Und ja, also ich würde sagen, leicht muskulös, definiert, aber nicht zu dünn. So zusammengefasst.
B4	245-246			Bei mir ist eigentlich so, meine Körperform gefällt mir schon sehr gut, nur vielleicht eben an manchen Stellen, dass Körperfett noch zu reduzieren. Mehr Po aufzubauen.
B2	119-120			Ja, durchtrainiert. Also schon deutlich zarter wie jetzt, aber halt auch nicht muskolös, aber fit
B7	105-107			Deswegen ist mein Ziel einfach, gesund auszusehen, also jetzt nicht, ZU Bodybuilder mäßig und nicht ZU schmal, sondern einfach gesund und ja {.} das man halt sieht, dass ich trainiere. {lacht}
B9	225-231		Bloggerinnen als Vorbilder	Ja, ich glaube besonders, jetzt in dieser Zeit {.} wo einfach die Medien so stark sind. Ja, mit Instagram und {.} Blogs, die halt einfach durch das Internet viel mehr verbreitet werden, dass es schon {.} für das denken und für diese Vorstellung von Frauen schon irgendwo einen Einfluss hat. Weil in meinem Alltag, da sieht man natürlich auch Frauen die schlank sind, aber jeder hat seine Kleidung an und bei Bloggerinnen, die haben oft wenig an und präsentieren halt sich halt im Bikini oder präsentieren sich beim Sport machen, nur mit einem ganz kurzen Top und das sieht man halt im Internet, aber das sieht man selten in der Realität.

B10	221-226				<p>Ich glaube schon, dass viele ein bestimmtes Bild im Kopf haben, wie ihr Traumkörper aussehen muss. Ich glaube auch, dass das viel beeinflusst ist, von den ganzen Bloggern. Also es gibt ja, es gibt die einen, die voll muskelbepackt sind. Dann gibt es die, die einfach, voll wenig essen und {.} voll dünn sind. Und dann gibt es halt die in der Mitte, die halt das irgendwie vereinbaren können beides. Und ja, ich glaube, also mein Idealbild ist irgendwo in der Mitte angesiedelt.</p>
B5	206-215				<p>Also ich habe schon einige Leute denen ich folge, deren Blogs ich lese und so, die so meine VORBILDER sind. Aber ich denke mir dann immer so, was man eh auch immer hört und weiß, jeder Körper ist anders gebaut. Das heißt auch wenn ich jetzt gleich groß bin und gleich viel wiege wie die Person, kann ich ganz anders aussehen. Also habe ich nicht so ein wirkliches BILD von einer bestimmten Person oder einen Figur von mir im Kopf. Aber halt ich habe mehrere, von denen ich sage, ok das gefällt mir gut, das wäre schön, wenn ich so aussehen würde, deshalb nehme ich es halt eher als Motivation. Und nicht so als, genau da will ich hin. Sondern so ok, in diese Richtung soll es gehen und das gefällt mir und ich weiß was ich dafür tun muss. Und ich weiß auch, ich kann mir ungefähr vorstellen wie mein Körper aussehen KANN. Von daher ist das auch eine gute Motivation</p>
B8	230-232				<p>Ja, also das habe ich eh schon gesagt, ich hätte gerne diese Sanduhrfigur. Also mir fällt jetzt gerade echt kein gutes Beispiel ein. Aber das sieht man ja eh oft genug auf den ganzen Blogs.</p>
B9	194-199				<p>Recht gut passt, eigentlich die Bloggerin, über die ich vorhin gerade gesprochen habe. Die, wo ich mich halt wirklich sehr identifiziere mit ihr. Die ist allerdings extrem durchtrainiert, also das ist mir schon eine Spur zu extrem, aber {.} ich finde sie hat halt einen sehr guten Körperbau, sie hat keine extrem breiten Schultern, ist jetzt nicht {.} mega schlank, also mega DÜNN. Sondern man sieht, dass sie fit ist, dass sie Muskeln hat, dass sie sportlich ist. Und auch trotzdem leicht {.} weiß ich nicht, nicht abgemagert, bis auf das letzte Gramm.</p>

B5	339-347	Blogpost 1	Einfluss auf das eigene Körperbild	Kein Einfluss	Ich denke, {.} speziell auf dem jetzt {.} ich habe während ich es gelesen habe, so ein Bild von MIR im Kopf gehabt. So wie sehe ich eigentlich aus? Wie sieht das bei mir aus, wenn ich das anhabe, wenn ich das mache, in welchem Licht sieht es so aus, sieht man es bei mir? Und wie würde es aussehen, würde es mir besser gefallen, wenn es nicht da wäre. Ist es schlimm, wenn es da ist? Aber {.} ich habe mich jetzt nicht schlecht gefühlt, ich habe mich grundsätzlich trotzdem gut gefühlt, weil {.} ich halt weiß, ich achte ja auch nicht speziell darauf bei anderen. Es ist ja nicht so, dass ich sage, oh die hat Cellulite und sowas. Von daher, ich habe mit meinem Körper, ich bin zufrieden mit meinem Körper, bin glücklich damit. Da hat jetzt der Blogpost nicht großartig an meiner Meinung über mich selbst verändert.
B6	265-272				Ja jetzt wirkt es gerade noch nicht, weil ich noch gar keine Bikinihöschen anziehen muss, weil es noch nicht Sommer ist. {lacht} Aber, {.} ja es hat eigentlich jetzt so nicht unbedingt eine Wirkung
B1	224-228				So dass ich eigentlich automatisch mal überlegen anfangen, habe Cellulite, ist es wirklich so schlimm, dass ich da jetzt auch sofort etwas dagegen machen muss. Ich finde mittlerweile nicht mehr, aber sicher, wenn ich mich noch weniger damit beschäftigt hätte, würde es vielleicht schon so sein, wie sie sagt, {Schrecklaut} Ich habe Cellulite, ich muss jetzt was machen
B2	140				Durch den jetztigen nicht beeinflusst.
B3	262-270				Ich habe keine Cellulite. Aber ich hatte früher Cellulite gehabt, ganz leicht, (...) das war halt das erste was mir so auffiel und {schnalzt} wo ich mich eben angefangen habe, in meinem Körper nicht mehr so wohl zu fühlen und wo ich mir dachte (...) Und ich glaube, damals wenn ich sowas gelesen hätte, hätte ich auf die Tipps gehört auf jeden Fall. Jetzt ist es glaube ich schwierig sowas zu sagen, weil ich eben in eine andere Richtung will, weil ich zunehmen will und Muskel aufbauen und nicht irgendwie Fett abbauen oder Cellulite loswerden will
B7	173-174				So wie vorher, eigentlich. Weil mir sowas ziemlich egal ist. Also bei mir tut sich da nicht viel. {lacht}

B7	176-182				<p>Ich habe mich schon ziemlich viel mit dem Thema auseinandergesetzt. Mit Cellulite und so. Und dass ich halt auch Cellulite habe, aber dem entgegenwirke. Also kommt mir das nur noch kurz in den Sinn, so „hey das habe ich auch“. Ja. Und ich trinke auch viel und mache auch Kraftsport. {lacht} Also sonst nicht viel, also ich fühle mich jetzt nicht irgendwie schlecht. „Oh ich habe auch Cellulite und wie kann ich das {.} ok, keine engen Bikinihöschen, das merke ich mir jetzt“. Nein, also das löst eigentlich nicht so viel bei mir aus.</p>
B10	183-186				<p>Ich fühle mich gut, weil ich zu meinem Körper, ein gefestigtes Verhältnis habe würde ich sagen und mich von sowas jetzt nicht {.} Ich glaube, für mich müsste glaube ich mehr da sein, um mich {.} irgendwie beeinflussen zu können, dass ich mich dann schlecht fühle oder schlechter fühle oder nicht mehr so wohl fühle in meinem Körper.</p>
B4	337-340				<p>Ja, es kommt immer darauf an. Wenn es für mich passt, wenn es auf mein Leben und auf meinen Körper gerade zugeschnitten ist, dann interessiere ich mich schon mehr dafür oder lasse ich mich schon mehr beeinflussen. Von dem Cellulite Ding jetzt nicht so wirklich, weil ich jetzt schon weiß, warum man Cellulite bekommt.</p>
B5	321-325			positiver Einfluss	<p>Dass ich halt mir dachte, ok, gut, dass sie das auch hatte, dass ich mich da quasi ein bisschen nicht so alleine fühle, und ich habe es ja auch bei anderen gesehen. Es stimmt, wenn ich es bei anderen sehe, fühle ich mich ein bisschen wohler. Von da her, habe ich mich ganz gut gefühlt.</p>
B9	282-285				<p>Also sicher {.} ist es, fühlt man sich irgendwo bestätigt von dem was man denkt. Also dass es halt, wie es steht, dass es sein kann, dass man es einfach mit bekommen hat und nichts dagegen tun kann. Also ich finde es gut</p>
B8	290-294				<p>Ich muss sagen, wenn ich solche Sachen lese dann, fühlt man sich natürlich nachher schon ein bisschen LEICHTER (...) weil man einfach sieht, dass andere Frauen, die gleichen Sorgen, Probleme haben. Sonst würde es ja solche Posts nicht geben, die das genau ansprechen. Und man hat dann schon das Gefühl, dass man halt nicht alleine ist. Und da wird dann schon ein bisschen die LAST leichter.</p>

B1	231-232	Einfluss auf das Körperbild anderer Frauen	negativer Einfluss	Ja, man fängt vielleicht an sich zweifeln an. Da werden irgendwie Probleme kreiert, die ja eigentlich gar keine sind. Weil Cellulite ist kein gesundheitliches Problem.
B1	241-244			Sich einfach vermehrt mit seinem Körper, aber auf negative Art und Weise beschäftigen. Das schaut noch nicht ideal aus und das auch noch nicht. Statt dass man halt eigentlich froh ist, wenn man einen gesunden Körper hat und alles machen kann.
B3	317-320			Also dass es viele anregt auf sowas zu achten, viele haben sich eben NICHT Gedanken über sowas gemacht und habe es und vielleicht war es ihnen ein bisschen egal, aber danach fühlen sie sich vielleicht unwohl, weil sie darauf kommen, weil sie darauf kommen, dass sie vielleicht ein bisschen Cellulite haben, weil sie sich im Spiegel anschauen, dass davor aber gar nicht wussten
B3	272-277			Ich glaube, wenn man sowas liest, denkt man immer daran, dass jeder etwas besser machen muss, dass man noch was ändern muss. Und natürlich kann man immer was ändern, kann man immer besser werden und immer stärker oder straffer werden, aber wenn man zufrieden ist und wenn man glücklich mit seinem Körper ist, finde ich es schade, dass dann solche Gedanken wieder auftauchen, wenn man sowas liest. Und ich glaube, dass ist wieder dieses nicht genug sein.
B5	396-402			Ich glaube, die Gedanken gehen dann schon sehr in die Richtung, was wäre, wenn ich das machen würde, würde das dann besser aussehen, würde ich das dann nicht mehr haben und so. Also ich glaube die Gedanken, gehen dann in Richtung so, wie kann ich mich selbst verändern irgendwie. Also irgendwie ist dann schon so, dass man sich dann nicht treu bleibt irgendwie, sondern sich denkt, ok, was muss ich machen, damit ich das erreiche irgendwie so. In gewisser Weise sich dann irgendwie selbst dazu drängt sich zu verändern. Also ich glaube, dass sind dann schon auch so Gedanken, die da aufkommen können.

B7	200-203				Das weiß ich durch mich früher. Nicht so gut. {lacht} Also, wenn ich mich jetzt früher, also vor drei Jahren oder so, hineinversetze, da hatte ich auch, mehr Cellulite als jetzt, hätte ich mich sicher nicht so gut gefühlt, wenn ich die dünne Gerit auf dem großen FOTO gesehen hätte. Also nicht gut. Sicher nicht gut.
B7	205-207				Sie fragen sich dann glaube ich SELBER, ob sie schön sind. Und ob sie eine gute Figur haben und wie sie {.} also meistens nicht, weil sie lassen es dann {.} oder ob sie es ändern können und wie sie das ändern können
B10	279-280				Aber ich kann mir durch aus vorstellen, dass viele {.} gerade auch im Zusammenhang mit dem Foto oben {.} sich nachdem Artikel schlechter fühlen.
B10	229-236				Ich glaube schon, dass das auf manche {.} einen, dass sie sich nachher schlechter fühlen, weil gerade für {.} jungen Mädchen oder Frauen, die nicht so viel Wert legen auf Fitness und die halt vielleicht auch noch keinen Sport machen, für die erscheint das halt dann {.} irgendwie auf den ersten Blick wahrscheinlich etwas unerreichbar. Also, ich weiß selber, dass es Jahre dauert, bis man von {.} also ich war jetzt übergewichtig oder so, aber es dauert halt seine Zeit, bis sich das entwickelt und bis man seinen Körper so formt, wie man ihn gerne hätte. Ich glaube schon, dass man sich dann in seinem eigenen Körper auch nicht so wohl fühlt, wenn man von dem Foto darüber sehr weit entfernt ist.
B10	239				Ja, vielleicht machen sie sich selbst runter oder sagen, das schaffe ich sowieso nie.

B4	285-293			Also früher hätte ich mir oder habe ich mir jetzt nicht so viele Gedanken gemacht, aber jetzt hatte ich auch schon immer wieder Freundinnen, die mit dem Gewicht gekämpft haben und wo ich dann selber gemerkt habe, ok ich muss jetzt aufpassen wie ich über MICH rede, weil die sich ja denken, die ist ja dünner, die braucht gar nicht reden. Weil ich die andere Person nicht verletzen will. Da muss man dann halt stark auf die Wortwahl achten und das finde ich dann halt auch bei Posts wichtig. Wobei der ja recht neutral geschrieben ist. Nur vielleicht das Foto oben nicht so passend war. Weil wenn dann eine Frau die etwas dicker ist und mehr Cellulite hat, das liest, denkt sie sich, die Tipps sind schön und gut, aber so wie du aussiehst, brauchst du nicht reden. Vielleicht ein Vergleichsfoto wäre das passender gewesen.
B6	279-286		positiver Einfluss	Und das was wahrscheinlich schon gewisse Mädchen wahrscheinlich ansprechen wird, einfach zu sehen, (...) diese Bloggerin, die ist so, die trainiert so viel und die macht so viel Sport und die achtet auf ihre Ernährung und versucht sich gesund zu ernähren und viel Sport zu machen und auch die hat es. Also das beruhigt wahrscheinlich auch einfach, so auf die Art "Schau auch die perfekten, die das wahrscheinlich zehnmal besser machen als du, weil sie viel Sport machen, weil sie sich wirklich immer gesund ernähren und keinen Alkohol trinken oder so, schau die haben das Manko auch."
B8	357-362			Naja, wahrscheinlich, wenn sie {.} halt gegen dieses Problem schon ankämpfen wollen, dann halt auch lesen, dass sie dagegen was machen können, dann glaube ich, würden sie sich vielleicht {.} denken, also vielleicht {.} ich will jetzt nicht sagen, hoffnungsvoller sein, ich weiß nicht, ob sie vorher hoffnungslos waren, aber vielleicht gibt es dann für sie mehr so den Lichtblick, dass sie dann auch wissen, ok ich KANN dagegen was machen und ich kann mich wohler fühlen, was das angeht. Was diese Problemzone angeht bei mir, vielleicht.

B3	305-310			ambivalenter Einfluss	Ja, ich glaube es kommt eben gerade bei diesem Post auf jeden Fall darauf an, ob man Cellulite hat oder nicht. Also ich glaube, dass dann schon unterschiedlich. Jemand könnte es vielleicht als hilfreich, als positiv annehmen, weil ich halt oft nicht gute Erfahrungen gemacht habe mit Instagram und Healthy Lifestyle Blogs würde es eben jemanden wieder negativ sein und wieder zu viel nachdenken und wieder sich unwohl in seinem Körper fühlen. Also es kommt glaube ich darauf an.
B2	350-354				Kommt immer darauf an. {lacht} Ob es jetzt das erste ist was sie lesen, oder ob sie schon sehr belesen sind bei diesem Thema. Wenn es das erste ist, fühlen sie sich wahrscheinlich erleichtert, ‚ach so ein schlankes Mädels hat auch Probleme‘. {.} Ja, wenn sie schon belesener sind, dann halt so nix neues und halt einfach geschrieben. Ich glaube, nicht sehr MOTIVIEREND geschrieben. Da gibt es andere die motivieren mehr.
B5	371-383				Ich glaube, es gibt die und die. Also ich glaube man kann jetzt nicht verallgemeinern, alle fühlen sich gut, alle fühlen sich schlecht. Ich glaube, dass zum Beispiel, wenn es jetzt jemand ist, der sehr unsicher und vielleicht auch ein bisschen stärker ist, dass die Person sich denkt, ok, irgendwie schon, dass haben mehrere und man kann was dagegen tun, aber {.} irgendwie keine Ahnung, weil sie halt gesagt hat, ja, wenn sie ein paar mehr Kilo drauf hat, merkt man das halt auch. Und dass sich die dann denken, ja ich habe halt so und so viel mehr Kilo drauf und bei mir sieht man das sicher voll, und ich glaube, {.} es kann sein, dass sie sich dann noch mehr verunsichert fühlen. Aber es kann auch irgendwie komplett das Gegenteil sein. Dass sie jetzt motiviert sind, so auch wie ich. Und dagegen tun wollen. Kommt glaube ich immer darauf an. Es kann bei jedem anders ankommen, also wie man es liest, wie man es interpretiert. Aber {.} ich für mich, wenn ich lese, und wenn ich glaube, andere lesen es auch so in diese Richtung, fühle ich mich gut. Und ich glaube, dass es dann anderen auch so gehen kann.

B6	306-314			<p>Ich glaube {.} so die jüngeren, also ich bin ja jetzt achtundzwanzig und ich denke schon so, dass man so unter fünfundzwanzig ist das glaube ich ein recht großes Thema, über das so diese Bloggerinnen schreiben {.} und ich glaube dass das auf die sehr wirkt. Einerseits motivierend, glaube ich, wie ich eh vorher gesagt habe, dass ich glaube so diese doch so trainiert sein jetzt und dass das schon recht gepusht wird durch diese sozialen Medien. Andererseits kann es natürlich sehr runterziehen. Also ich denke mal so die älteren können dem wahrscheinlich ein bisschen gelassener gegenüberstehen</p>
B9	308-313			<p>Ich glaube, das hängt ganz stark von der Einstellung zum Körper selbst ab. Ich glaube es gibt einmal die, die sagen ja, das Thema beschäftigt mich, aber ich kann es nicht auf null reduzieren, also ich kriege es nicht soweit weg, dass ich gar nicht mehr habe und zum einen, denke ich, gibt es halt auch die andere Seite, die es sehr extrem hat und sich dann vielleicht eher angegriffen fühlt oder eher unwohl mit dem Thema und nicht so gerne drüber liest oder sich Gedanken macht darum.</p>
B8	341-354			<p>Es gibt vielleicht manche Frauen, die lesen das dann und denken sie, ok, das sind hilfreiche Tipps, also wussten jetzt vielleicht auch vorher nicht, dass sie weniger Salz zu sich nehmen und mehr trinken sollten, (...) und dann kann ich mir vorstellen, dass es vielleicht die andere Gruppe von Frauen gibt, die das vielleicht ein bisschen, (...) ich will nicht sagen, abschreckt, aber halt habe ich vorher eh gesagt, durch dieses Foto von ihr, dass sie sich dann vielleicht nachher {.,} ich will nicht sagen, schlecht fühlen, aber vielleicht, dass sie sich dann halt auch zu sehr vergleichen und denken „ah die hat die perfekte Figur und schaut super aus und so werde ich ja eh nie ausschauen“. Ich glaube es ist vielleicht, es kommt immer auf den Charakter selber an. Also man kann es positiv sehen und als negativ, also ich glaube das kommt, auf die Persönlichkeit an, also denke ich.</p>
B2	169-170	Soziale Vergleiche mit der Bloggerin	Vergleich	<p>Ich habe gerade überlegt, ob ich mich vergleiche, ich denke mir immer ‚ja so will ich ausschauen‘, also ich vergleiche mich schon auch.‘.</p>

B2	169-170				Noch bevor ich den Text gelesen habe, habe ich das gesehen und gedacht, ‚oh das will ich auch‘
B6	328-330				Boah, die hat so einen tollen Körper, so möchte ich auch aussehen oder puh, das werde ich ja nie schaffen, dass ich so aussehe, oder {.} so möchte ich auch unbedingt aussehen, oder schau ich an, wie schrecklich ich aussehe und wie toll sie aussieht. Also ich glaube, das geht einerseits vom positiven auf MASSIV ins negative. Also negative Vergleiche, die halt voll runter ziehen können. {.}
B4	396-401				ich glaube schon, dass manche da sehr beeinflusst sind und dann daraufhin arbeiten. Und andere gibt es auch, die denken sich ok „ich schaue jetzt so aus“ {zeigt in eine andere Richtung} und „das ist mein Schönheitsideal“ was halt 5 Kilo weniger ist und da möchte ich hin. Und schränken sich dann darauf ein.
B9	321-323				Also im ersten Moment, wenn man das Bild sieht, überlegt man natürlich, wenn ich mich jetzt so hin stelle, wie würde das aussehen. Also das ist schon der Vergleich.
B8	349-352				durch dieses Foto von ihr, dass sie sich dann vielleicht nachher {.,}, ich will nicht sagen, schlecht fühlen, aber vielleicht, dass sie sich dann halt auch zu sehr vergleichen und denken „ah die hat die perfekte Figur und schaut super aus und so werde ich ja eh nie ausschauen“.
B3	381-382				sie hat ja auch ein Bild gepostet, also auf jeden Fall auch anhand des Bildes, würde man seine Figur allgemein vergleichen
B7	184-187		kein Vergleich		ich vergleiche mich jetzt eigentlich mit keinem mehr. Und ja. Sie hat eine sehr schöne Figur, das {.} kann man nicht bestreiten, sie hat eine Scheiß schöne Figur, für mich jedenfalls. Aber {.} ich habe genauso eine schöne Figur für mich. Also vergleiche ich mich mit keinem mehr.

B5	350-359			<p>Ich habe es am Anfang ganz oft gemacht, dass ich mich mit den Bloggerinnen verglichen habe, bis ich dann irgendwie für mich gemerkt habe, ok, das bringt nicht viel, wenn ich mit denen vergleiche, da jeder Körper anders ist und grundsätzlich ist vergleichen immer finde ich SCHWIERIG {spricht langsam}, weil es gibt immer Leute die einem weniger gut gefallen als man selbst, es gibt auch immer genug Leute die einem besser gefallen und ich finde, man sollte sich jetzt nicht explizit mit jemanden vergleichen. (...) Und deshalb habe ich, für mich, wenn ich das lese, eher meinem Körper, meine Bedingungen an die ich quasi geknüpft bin im Kopf als ihre {.} ihre Person quasi. Ich vergleiche mich nicht wirklich mit ihr, nein.</p>
B6	288-291			<p>Nein. Also jetzt zum Beispiel bei der {.} sie ist einfach viel jünger als ich, also das ist wahrscheinlich schon so, vielleicht wäre es anders, wenn sie gleich alt wäre, aber {.} eigentlich vergleiche ich mich nicht mit denen. Weil ich das wirklich für mich sehr differenziert betrachten kann.</p>
B5	261-264	Intentionen nach der Rezeption	Sportliche Aktivität	<p>Sport machen. {lacht} Ja, schon. {.} Es ist generell, wenn ich so auf Ernährung und Sport bezogene Blogs lese, Bilder sehe, irgendwelche Videos schaue, ist dann immer so die Motivation ganz hoch. Dann ist es oh, jetzt habe ich das gelesen, jetzt will ich gerne was machen dafür. {.}</p>
B8	334-337			<p>Es regt mich eigentlich dazu an, bei dem Sport zu bleiben. Aber ich könnte mir vorstellen, man würde das lesen und man würde selber, jetzt nicht schon zum Training gehen, dass man vielleicht sich dann auch denken würde, ok, wenn das das einzige quasi ist, das jetzt wirklich dagegen {gegen Cellulite} hilft, dann wäre das sicher auch ein Ansporn.</p>
B6	298-303			<p>Wenn ich jetzt gezielt zum Beispiel mit dem Thema {macht aufgeschreckten Laut} ja, sie schreibt über Cellulite und BOAH, das ja so Thema bei mir. Und dann kann ich mir schon vorstellen, dass ich sage SUPER, cool, dann keine Ahnung, wenn ich jetzt das nächste mal im Fitnessstudio bin, suche ich mir einen Trainer und sage, hey komm ich würde das gern angehen und welche Übungen würdest du mir da empfehlen oder so.</p>

B6	393-397			Umsetzung der Tipps der Bloggerin	JA. Es würde jetzt wahrscheinlich schon inspirieren, wieder zu sagen, ok, gut, ich schaue mal nach, was ich jetzt wirklich, was für Krafttraining jetzt gut wäre für die Beine, dass man dem entgegenwirken kann und wo jetzt vielleicht wirklich mal versuchen, weniger zu salzen oder das sehr salzhaltige wegzulassen oder was sie auch geschrieben hat, so Brokkoli ist jetzt zum Beispiel gut, dass man dann sagt, ok, ich versuche das ein bisschen mehr zu essen.
B3	297-300				Ich glaube ich würde die Ernährung auf jeden Fall, also wenn ich sowas jetzt gelesen hätte, ich dann glaube ich schon darauf geachtet, dass ich weniger Salz esse oder dass ich mehr trinke, obwohl ich schon immer genug getrunken habe, aber ich glaube schon, dass ich im Hinterkopf irgendwie die Tipps behalten hätte und darauf mehr geachtet hätte.
B10	223-225				Er hat mich in erster Linie daran erinnert, dass ich jetzt wieder mehr Wasser trinken muss, weil das halt generell gut ist. {.} Aber sonst, also wie gesagt, ich mache eigentlich schon einiges was in dem drinnen stand. Und daher also ich könnte weniger Salz essen, aber ansonsten ja.
B9	300-304				Ja, also {.} mehr Krafttraining ist immer gut, stimmt sicher. Es ist einfach die Bewegung, ob man jetzt drei bis vier Liter am Tag, deswegen trinkt, ist die Frage. Es ist ja grundsätzlich gut viel zu trinken. Ja, {.} also mit dem salzhaltigen, also weniger salzhaltiges Essen ist die Frage inwieweit das realisierbar ist, aber sicher sind das Punkte, die man umsetzen kann. Wo man schon auch {.} irgendwo drüber nachdenkt und was man verbessern kann.
B7	190-192			keine	Wenn ich ehrlich bin, nicht wirklich. Wenn ich mich jetzt nicht direkt von etwas inspirieren lassen kann wie von einer Übung, die ich gleich ins Training machen kann, mache ich dann eigentlich auch gar nichts mehr.
B1	213-216				Ich habe mir schon kurz überlegt, ob irgend ein Tipp für mich auch nützlich, sinnvoll wäre. Aber, jetzt grad konkret könnte ich nicht sagen, dass tue ich jetzt dann. {.} Aber weil ich einfach auch so recht zufrieden bin. Ich glaub, wenn ich jetzt echt mit meiner Cellulite Probleme hätte, dann würde ich das sicher ausprobieren.

B2	193-196	Blogpost 2	Einfluss auf das eigene Körperbild	positiver Einfluss	Besser. {lacht laut} Wenn ich so darüber nachdenke, besser ja. {lacht} (Und welche Gedanken kommen dir in Bezug auf deinen Körper, wenn du das liest?) Das ich mehr das schätzen muss was ich habe. Mich mehr auf die positiven Dinge konzentrieren soll. Sollte. Als auf die negativen Seiten.
B3	359-362				Ehrlich gesagt besser. {lacht} Weil ich, ja irgendwie, wenn ich den Post lese, wird mir irgendwie klar, dass ich mich einfach selber so akzeptieren sollte, wie ich bin. Und dass es mich nur einmal gibt und ja. Und dass ich mich schätzen sollte, auch mal. Und nicht immer mit anderen vergleichen.
B5	451-459				Ich fühle mich gut. Ich mache mir, {.} sie hat eh Sachen geschrieben, die ich für mich selbst schon verinnerlicht habe, dass ich {.} wie ich gesagt habe, dass ich auch auf nichts verzichte, dass ich aber auch mich nicht gehen lasse, ich mache mir vielleicht ein zwei Gedanken jetzt mehr darüber, inwiefern ich mir manchmal Sachen gönne, ob Sachen wirklich nötig sind, ob das für mich was Gutes ist oder ob ich das nach außen hin zeigen (...) ich mache mir dann halt Gedanken, ob es wirklich für mich ist, oder ob es für andere Leute ist. Noch mehr als vorher. Ich glaube, wenn man das gelesen hat, dann kommt es halt nochmal, es wird so hervorgerückt, dass man sich darüber Gedanken macht. Was auch gut ist.
B6	365-371				Dann {.} dann hinterfrage ich mich ein bisschen, denke ein bisschen nach, ja, ob das zutrifft, was sie da schreibt und {.} ja, lerne wahrscheinlich mich ein bisschen mehr zu akzeptieren wie ich bin und doch den einen Punkt, der mich sehr stört an mir oder den anderen, jetzt nicht zu kritisch zu sehen, weil ja {.} es geht dir gut, du hast ein gutes Leben, ja. Und da geht es jetzt nur um den großen Hintern, ja gut {.} du sitzt halt gut drauf. Das halt vielleicht selber nicht zu kritisch zu sehen und ja, ein bisschen da gelassener zu sein. Also es wirkt sich POSITIV auf mich und meinen Körper wahrscheinlich aus.

B7	234-235				Gut. Sehr gut. Weil ich genauso denke wie sie. Also sie hat die Selbstliebe für sich selbst auch noch definiert, da bin ich mit ihr nicht einer Meinung. Obwohl es ist auch gut so.
B8	393-397				Ich mache mir Gedanken in der Hinsicht, dass ich NETTER zu meinem Körper sein sollte. Also jetzt nicht so sehr, wie bei dem anderen Post vorher, auf das Aussehen bezogene, sondern eher das was sie anspricht, ich muss NETTER zu mir in meinem Körper sein. Also wenn man das liest, ich habe jetzt zum Beispiel auch innerlich daran gedacht, ok ich war jetzt vielleicht, nicht so nett zu mir die letzten Tage. Also das ist dann schon so ein kleiner Reminder, du musst dich besser behandeln, nicht gegen dich arbeiten.
B8	386-391				Ja, besser natürlich, weil dass {.} ich suche gerade das richtige Wort dafür, aufbauend! Es ist sehr aufbauend, weil {.} es einfach extrem wichtig ist, dass man sich selbst liebt. Und nicht gegen sich kämpft. Und ich finde es halt immer wieder schön, sowas zu lesen. Weil natürlich einerseits, man weiß, andere haben auch anscheinend, was ähnliches vielleicht durchgemacht, und wissen wie schwer das ist und dieser Kampf mit sich. Und deswegen finde ich das sehr aufbauend. Sehr, sehr schön, sowas zu lesen.
B9	364-366				Gut, weil ich selbst auch {.} jemand bin, der sehr positiv denkt und {.} ich mich selbst auch gern mag und mir auch was gönne, nicht da komplett da auf alles verzichte was schlecht ist, sondern ich finde das gehört genauso dazu, dem Körper das zu geben oder mir selbst das zu gönnen, wenn ich Lust darauf habe.
B10	297-298				Gut. Ja, eben ich glaube, weil man {.} Ich glaube, weil man halt daran erinnert wird, dass es wichtig ist, dass man sich selbst wohlfühlt in seinem Körper.
B10	300-305				Das man eigentlich dankbar sein muss dafür, dass man einen funktionierenden Körper hat erst mal. Und, dass alles andere eigentlich Oberflächlichkeiten sind. Also ich glaube, während dem Lesen von so einem Beitrag, vergesse ich persönlich auch kurz mal diese ganzen Oberflächlichkeiten und konzentriere mich wirklich darauf, dass ich mir denke, ja, es geht eigentlich wirklich nur darum, wie man sich innerlich fühlt und man sollte eigentlich dankbar sein für den Körper.

B3	390-394			Ich glaube eben, dass sie sich dann weniger Gedanken um den Körper machen. {,} Und vielleicht mehr, aber dann mehr Gedanken über ihre {,} mentale Gesundheit machen. Das sie wirklich auch sagen, ich will mich wohl fühlen. Ich will mit mir selber zufrieden sein und vielleicht da in diese Richtung hinein arbeiten und nicht nur am {,} Körper. Also ich glaube, dass es positiv wirkt auf sie.
B4	508-515		kein Einfluss	Ja, eigentlich jetzt wo die Fibo ansteht, kann ich noch nicht so klar denken, sage ich mal. Dass ich da jetzt sage, ja nur mehr Balance und bisschen mehr in sich gehen und mehr Yoga, weil damit möchte ich auch beginnen, mehr Yoga zu machen. Aber jetzt es eben gerade vor der Fibo und ich möchte doch noch viel Kraftsport machen. Vielleicht bringt es eh nichts. Vielleicht sieht man dann eh nichts. Aber man denkt sich halt, man macht da ja auch Fotos und man möchte dann ein bisschen was sehen und jetzt halt nicht gerade jeden Tag Eis essen. Aber insofern geben ich der Bloggerin vollkommen recht, dass man mehr auf sich selber und auf das innere auch schauen sollte, dass es der Seele gut geht.
B1	257			Also über mein Körpergefühl, habe ich jetzt nicht wirklich nachgedacht.
B1	270-272	Einfluss auf das Körperbild anderer Frauen	positiver Einfluss	Ich denke so ein Post hat eher positive Auswirkungen auf das Körpergefühl und auf die Beschäftigung mit sich selber. Also jetzt nicht irgendwelche Idealvorstellungen, die da transportiert werden, sondern sowas finde ich ok.
B3	385-386			Ich glaube schon, dass es sie auch aufbaut. Eben sich weniger zu vergleichen. Und ihnen zeigen, dass es nicht nur um das Körperbild geht und ja.

B5	477-486				<p>Ich glaube da {.} fühlen sich dann halt auch einige sehr bestätigt und gut und {.} manchen sich dann halt auch Gedanken darüber, was für sie gut ist und was sie für sich machen und nicht für andere und das es halt wichtig ist, dass es am Ende darauf ankommt, ich bin ja am Ende alleine, und habe nicht immer die anderen Leuten und die Bestätigung der anderen Leute um mich herum, sondern ich brauche die eigene Bestätigung von mir selbst für mich. Ich glaube, es ist gut, dass das dann quasi bei allen oder meisten, ich weiß nicht, wie sie es interpretieren, die meisten die das lesen, wieder nach vorne gerückt wird, dass man selbst eigentlich das wichtigste ist und das das vor allen anderen steht irgendwie. Ich glaube das tut ganz gut, dass zu lesen und das dann nochmal so in Erinnerung gerufen zu bekommen.</p>
B6	405-408				<p>(...) dass man jetzt nicht unbedingt so streng sein sollte mit sich {.} dass man sich vielleicht schon mal was gönnen kann, dass das auch nicht schlimm ist, wenn man jetzt mal keinen Sport macht, aber dass es gut ist, wenn man einen Sport macht, weil man macht es ja für sich und macht es ja, dass man gesund ist und dass man sich wohlfühlt (...)</p>
B7	277-279				<p>Wohler, auf jeden Fall, ja. Weil es ja ein Ansporn für sie ist. Und für mich wäre es auch ein Ansporn, wenn ich jetzt nicht eh schon so denken würde. Dass ich mal darüber nachdenke, warum mache ich mir eigentlich die ganze Zeit so einen Stress über andere und stimmt, ich sollte mich eigentlich selbst lieben. Also schätze ich mal, dass die anderen Frauen auch so denken.</p>
B8	409-415				<p>(...) dass sie sich dadurch auch automatisch, ein bisschen ein Stück wohler fühlen in ihrem Körper {.} ich weiß nicht, ob sich so weit gehen würde, dass ich sagen würde, ich kann mir nicht vorstellen, dass es irgendeine negative Reaktion darauf geben würde, weil es einfach durchwegs positiv geschrieben ist. Und ich glaube, das ist wahrscheinlich auch das Ziel von ihr, dass die Frauen, die das lesen, dann ein bisschen weniger alleine fühlen, sich einfach wohler fühlen in ihrem Körper, weil sie wissen, ok ich muss mich selber lieben, gut zu mir sein, nicht irgendwie gegen mich arbeiten. Ja, das glaube ich schon.</p>

B9	384-387			Ich glaube, dass das den Großteil bestärkt. Auch nicht immer nach den harten Regeln des Ich muss Sport machen, ich muss mich gesund ernähren, ja diesen Druck, den man sich vielleicht macht, sondern dass man bestärkt ist, auch mal an sich zu denken. Und sich nicht zu viel Last auf die Schultern zu legen.
B10	321-326			Ich glaube auch, dass sich viele gut fühlen beim Lesen und nach dem Lesen. Gerade weil es halt darum geht, dass man {.} dass es halt nicht um Äußerlichkeiten geht und man sich nicht mit Äußerlichkeiten identifiziert, sondern {.} zufrieden ist mit dem was man hat. Und man ja auch daran arbeiten kann, was man hat, aber {.} ja und wahrscheinlich auch dadurch, dass man sich nicht mit einem Foto vergleicht. Ich glaube, dass das auch viel ausmacht.
B10	329-333			Es ist schwierig zu {.} also ich kann es schwer beurteilen, aus Sicht einer Frau, die mit ihrem Körper völlig unzufrieden ist, aber ich glaube schon, dass man mit seinem Körper etwas versöhnlicher ist nach dem Artikel. Und vielleicht manche Dinge, an sich selbst nicht mehr ganz so schlimm findet. Also ich glaube schon, dass der Beitrag einen sehr positiven {.} Einfluss hat.
B2	206-209		ambivalenter Einfluss	Ich glaube teils, teils. Manche werden denken ‚die hat ja keine Ahnung, die weiß ja gar nichts. Sie kann über Selbstliebe reden, wenn sie so gut ausschaut‘ glaube ich, dass manche denken. Und manche dann halt auch wieder {.} ‚ja, sie hat recht, man muss sich selbst lieben {lacht} und schätzen.‘
B1	262	Soziale Vergleiche mit der Bloggerin	kein Vergleich	Nein, in diesem Fall nicht.
B5	461-467			Nicht wirklich. Ich beziehe das dann eher auf mich. Ich weiß nicht, ich KENNE sie, ich bin ihr mal gefolgt, aber nicht mehr. Ich KENNE sie noch. Und ich glaube, wenn ich ihr noch folgen würde und wenn ich {.} sie vielleicht sogar persönlich kennen würde oder wenn sie mir wirklich sympathisch ist, dann würde ich mir eher damit vergleichen, mit ihr. Aber wenn ich sie so jetzt also eher neutral lese, weil sie nicht mehr wirklich kenne, beziehe ich es auf mich, alles was ich da lese, interpretiere ich dann gleich so, wie es für mich ist, ob ich an diesem Standpunkt bin

B9	375-376				Vergleich, würde ich nicht sagen. Also es ist ein Denkanstoß, wie gehe ich mit mir um. Aber mit ihr vergleichen {.} nein, würde ich nicht sagen.
B10	384-387				Also in diesem Fall glaube ich nicht so sehr. (Und warum?) Weil es in dem Beitrag nicht um Äußerlichkeiten geht. {.} Und wie sie sich fühlt, kann man halt schlecht, also sie lacht auf den Fotos, aber {.} man kann sich jetzt schelcht mit dem Gefühl vergleichen, dass sie hat. Und es geht ja da eher um etwas innerliches. Ich glaube, man vergleicht sich halt in erster Linie anhand von Äußerlichekeiten.
B5	488-493				Ich glaube, da kommt es eben auch darauf an, ob sie, die verfolgen oder nicht. Wenn nicht, dann grundsätzlich glaube ich nicht. Weil wenn ich zum Beispiel jetzt in der Zeitung was lese, wenn sowas drinstehen würde, würde ich mich ja auch nicht mit dem Reporter vergleichen, weil ich keinen Bezug zu der Person habe, sondern das für mich selbst machen. {.} Klar, die Gefahr ist dann halt da, wenn man die Person verfolgt und wenn man viel über die und von der liest und sieht, dass man sich dann ein bisschen vergleicht.
B4	544-546				Ich glaube eher weniger. Also ich glaube da musst du eher so eine Fitness Schiene drinnen sein, dass du auch wirklich manchen Tipps gibst, so wie ich das auch schon gemacht habe.
B8	427-436				Ich glaube, wahrscheinlich eher nicht so SEHR. {.} Wenn ich jetzt den Vergleich heranziehe, zu dem anderen Post, ich habe einfach das Gefühl, dass bei dem anderen man eher mehr dazu aufgefordert wurde, halt weil das Foto halt so gewählt war. Ich meine, es war auch ein anderes Thema als das. Aber ich meine, wenn sie jetzt zum Beispiel, ich meine, das glaube ich einfach nur, wenn sie jetzt ein Foto gewählt hätte, dass man ihren Körper mehr sieht {.} vielleicht, hätte man dann automatisch dazu verleitet sich zu vergleichen. Aber ich finde, das waren ja neutrale Bilder. Also sehr sympathisch mit dem Lachen und so. Also ich glaube nicht, dass das jetzt andere Frauen sich denken würden, „Mhm, ich weiß nicht, ja ihre Haare sind schön und ihr Lachen“. Also irgendwie, glaube ich nicht so. Vielleicht liege ich da auch falsch. Aber ich denke eher nicht, dass man sich automatisch vergleichen würde.

B10	335-336			ich mich auch nicht mir verglichen, weil sie einfach mehr an hat, als die letzte Bloggerin.
B2	198-199		Vergleich	Nein {.} Ah naja, als die Spontanantwort war jetzt nein, aber oh ja ich habe mir schon auch die Figur angeschaut. {lacht}
B10	336-338			Vielleicht vergleicht sich eine sehr übergewichtige Frau mit ihr, wenn man auf den ersten Blick einen sehr großen Unterschied merkt. Aber ansonsten glaube ich nicht, dass man sich so stark vergleicht.
B2	217-221			Ich glaube schon, weniger als mit der ersten, die jetzt wirklich rein über den Körper schreibt. (I: Warum?) Weil es bei der ersten wirklich um Körper und Aussehen gegangen ist. Wobei im Unterbewusstsein glaube ich, dass sich die meisten Frauen auch mit der vergleichen.
B1	365-368	Intentionen nach der Rezeption	Bestärkung bestehender Routinen	Ich gehe meinen Weg weiter, weil diese Themen wie Selbstliebe bei mir eigentlich permanent, immer wieder auftauchen, es ist jetzt nicht so, dass ich jetzt Heim gehe und irgendwas ad hock tun will, nein. Aber weitermachen, so wie ich jetzt unterwegs bin, es hat mich schon irgendwie bestärkt.
B4	521-525			Ja, es inspiriert schon. (...) dass man sich vielleicht auch einmal Gedanken macht, was ist einem wirklich wichtig und im Einklang mit sich selber, wie gesund man dann auch ist. Und sich nicht so stark einschränkt, sondern ein bisschen netter zu sich ist.
B10	315-317			Ja, also sie schreibt ja auch, dass sie sich Auszeit gönnt und etwas für sich selber tut und das entspricht eigentlich auch meiner Philosophie, ich glaube ich werde heute noch Yoga machen. {lacht}
B7	366-369			Mein Selbstliebe Ritual fortzusetzen, dass ich mich. Ich stelle mich jeden Tag vor den Spiegel in Unterwäsche und schaue mich an und schaue an, was ich mag und was ich {.}, an was ich noch arbeiten möchte. Das wieder zu machen. Nach Hause zu fahren und das wieder zu machen.
B6	390-393		Wohlvollender Umgang mit sich selbst	wahrscheinlich, wenn ich in einer Situation bin und mir vielleicht irgendwie {.} mir gegenüber sehr streng bin, dann sag ich geh komm, um was geht es jetzt eigentlich oder ist es jetzt wirklich so schlimm. Oder {.} ja sei nicht so streng mit dir.

B3	377-383				ich glaube schon, dass ich danach vielleicht besser fühle und mehr daran denke {.} wenn ich zum Beispiel, dann wieder anfangen mich mit anderen zu vergleichen, was jetzt aber das Körperbild angeht, dann werde ich wahrscheinlich vielleicht an diesen Post zurückdenke und sage ‚hey, das spielt aber nicht so eine große Rolle, wie du denkst‘ und ‚das passt schon so wie du bist‘.
B5	469-474				Ja, schon. Also mich inspiriert es in die Richtung, dass ich sage, {.} eben, ich mache Sachen jetzt, ich schaue, dass ich Sachen mehr für mich mache und nicht um anderen zu gefallen oder irgendwas zu bezwecken {.} oder halt die Gedanken anderer zu steuern, wie sie über mich denken. Sondern mehr darauf schaue, dass es wirklich für mich gut ist und ich mich damit wohlfühle.
B8	402-404				Ja, netter zu mir zu sein {lacht}. Definitiv ja. Also das war jetzt wirklich wieder so, habe ich vielleicht auch gebraucht, so ein kleiner Push, sei lieber zu dir. Da wird man ja auch ein bisschen aufgefordert dadurch, so wie sie es geschrieben hat.
B9	378-380				Ich finde dass es inspirierend, wenn das so niedergeschrieben ist, dass es halt trotzdem auch ein wichtiger Teil sich das mal bewusst zu machen und sich selbst anzunehmen.

#### IV. Blog-Inhaltsanalyse - Kategorienschema 1

	ID	Kategorie	Titel	Zusammenfassung Textinhalt	Bilder
1	GR_210517	Persönliches	My body, my choice! Alles über meine Operation	Beitrag über die Brust-Vergrößerung der Bloggerin / Die Bloggerin gibt, an so viele Fragen wie noch nie bekommen zu haben, nachdem sie auf Instagram von ihrer Brustvergrößerung geschrieben hat / deshalb beantwortet sie als Blogposts einige der Fragen: Sie schildert warum sie sich ihre Brust vergrößern lassen hat / wie ihr Umfeld reagiert hat / welchen Arzt sie empfehlen kann / wie das Erstgespräch verlaufen ist / welche Implantate sie sich einsetzen hat lassen / wie die Operation verlaufen ist / wie die ersten Stunden danach waren / wie die Schmerzen waren, wie lange man keinen Sport machen kann / ab wann man das entgeltliche Ergebnis sehen kann / wie hoch die Kosten sind und ob eine Ratenzahlung möglich ist sowie es ihr jetzt geht / Sie gibt an sich nach einer Gewichtsabnahme und dem Absetzen der Pille nicht mehr so weiblich gefühlt hat, da sie auch an der Brust abgenommen hat und sich daher für die OP	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Foto der Bloggerin; seitliche Position, macht dabei ein Hohlkreuz; eine Hand hat im Haar; hält den Kopf gerade und lächelt; trägt eine lange Jeanshose und ein bauchfreies Spizentop mit tiefem Ausschnitt sowie eine Sonnenbrille im offenen Haar; im Hintergrund Wand mit Graffiti
2	GR_140517	Fitness	5 Tipps gegen Cellulite	Beschreibung von Tipps gegen Cellulite / in der Einleitung, dass sich die meisten Menschen sich sehr auf den Sommer freuen, dass das jedoch bei vielen Frauen nicht der Fall ist aufgrund von Cellulite / Sie gibt an von Cellulite zwar selbst nicht betroffen zu sein, jedoch auch kein starkes Bindegewebe zu haben und zu bemerken, dass ihre Haut schlaffer wird, wenn sie nicht genug Sport treibt und sich gesund ernährt / es meint, es gibt kein Wundermittel gegen Cellulite / sie gibt ihren Leserinnen jedoch im weiteren Verlauf Tipps gegen Cellulite / Diese lauten: Viel trinken, weniger salzen / gesättigte Fettsäuren, Zucker und natriumhaltige Lebensmittel vermeiden / Krafttraining / <small>Supplements und andere Hilfsmittel / Kosmetika</small>	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Selfie der Bloggerin; seitliche Position, der Kopf ist nach unten geneigt, die Lippen sind leicht geöffnet, ein Arm berührt ihr Gesäß, sie trägt einen Spitzen-BH und einen String/Slip, offenes Haar, im Hintergrund Kleiderschrank und Tür,

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
3	GR_300417	Food	10 FOOD FACTS ABOUT ME	Aufzählung von zehn Fakten über die Ernährung der Bloggerin: / sie gibt an süchtig nach Proteinriegel zu sein und manchmal bis zu 4 täglich zu essen / nicht gerne Gemüse zu essen / fast kein Fleisch mehr zu essen / ihre Kalorien zu zählen, aber nicht ihre Makronährstoffe / am Vormittag immer am hungrigsten zu sein und den Großteil ihres Kalorienbedarfs dann abzudecken / sehr gerne Süßigkeiten zu essen / momentan wieder darauf zu achten sich gesünder zu ernähren, weniger Zucker und Süßstoff, mehr frisch gekochtes und Obst und Gemüse / fast ganz auf Sojaprodukte zu verzichten / keine Kuhmilch zu trinken, sondern Pflanzenmilch / sich momentan nicht eine Diät	gesamt: 1 / Titelbild: Foto von gefüllten Datteln
4	GR_230317	Persönliches	Q & A	Beatwortung von verschiedenen Fragen, die der Bloggerin von ihren LeserInnen gestellt wurden: zu welcher Zeit sie am liebsten ins Fitnesscenter geht / ob es ihr nicht unangenehm ist im Sport-BH zu trainieren und Fotos im Fitnesscenter zu machen, was ihre Highlights dieses Jahr waren / worauf sie bei Männern achtet / wie sie ihre engsten Personen beschreiben würden / ob sie sich jeden Kommentar, Snap von ihren Followern durchliest / was ihr größter Wunsch für die Zukunft ist	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Selfie der Bloggerin in Sport BH und 3/4 Leggings; Körper leicht seitlich gedreht, aufreizende Pose mit starkem Hohlkreuz, Smartphone vor dem Gesicht, offenes Haar, im Hintergrund Spinde
5	GR_170317	Fitness	Neue Ziele	Zusammenfassung der neuen Ziele der Bloggerin / sie berichtet eingangs darüber ihren Körper und ihre Routine wieder ändern zu wollen; diese erläutert ihre Ziele folgend; sie möchte zunehmen, da sie mehr als geplant abgenommen hat und wieder fit und gesund außen möchte und vor allem an Brust und Po zunehmen möchte / Sie trackt jetzt wieder ab und zu ihre Kalorien / sie verzichtet jetzt einige Zeit auf Cardio Training	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Foto von der Bloggerin in Sport-BH und Leggings; mit einem Fuß auf Medizinball; eine Hand im Haar, Pose seitlich, aufreizend, mit starkes Hohlkreuz, Hintergrund Fitnessgeräte, Kopf nach eher nach unten geneigt, nach oben schauend, Haare offen

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
6	GR_080317	Fitness	Schlanke Beine trotz Aufbau am Po: So schaffst du es!	Tipps zur Figur-Formung / Die Bloggerin gibt an oft gefragt zu werden, wie sie es schafft, schlanke Beine trotz Aufbau am Po zu behalten und gibt ihren Followern Tipps, wie sie es ihr nachmachen können: Isolationsübungen für den Po / Hohe Kalorienzufuhr am "Legday" / Regneration / ein Cardio-Gerät, dass die Po-Muskulatur mittrainiert	gesamt: 2 / Titelbild: Ganzkörper-Foto von der Bloggerin in Sport BH und Leggings, lehnt sich an Gartenzaun, ein Bein an Zaun gedrückt, eine Hand im Haar, leichtes Lächeln auf den Lippen, Haare offen / Grafik mit Aufschrift "Be a bad ass with a good ass"
8	GR_270217	Fitness	Trainingsmotivation	Angabe der Bloggerin gerade sehr viel zu tun zu haben, jedoch gerade in stressigen Zeiten sehr gerne zu trainieren / dazu besonders von ihrer Leistungsfähigkeit motiviert zu werden	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Foto von der Bloggerin in Sport-BH und kurzer Hotpants), aufreizende Pose, seitlich, Haare offen, Kopf nach unten geneigt, Blick nach oben, Hand hält am Hosebund fest, Haut ist nass wirkt wie verschwitzt, im Hintergrund Gewichte
9	GR_190217	Fitness	Mein Home Work-Out	Erklärung von Sportübungen die Bloggerin Zuhause macht: Ausfallschritte, Donkey Kicks, Hip Thrusts, Crunches, Cardio Einheit	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Selfie der Bloggerin auf Gymnastikmatte, neben ihr liegen Hanteln, sie trägt Sport-BH und Sporthose, frontale Körperhaltung, Kopf seitlich geneigt, Blick nach unten, ein Arm abgestützt auf Oberschenkel, im Hintergrund Wand und Bett, Tasche
10	GR_170217	Food	3 gesunde, schnelle Rezepte mit Avocado	Vorstellung von drei Avocado-Gerichten, die die Bloggerin in letzter Zeit gerne isst	gesamt: 3 / Titelbild: Foto von Avocado Gericht und einem Müsliriegel / Foto von Avocado-Gericht und einem ausgepackten Proteinriegel / Grafik mit Abbildung einer Avocado und Aufschrift "Eat more avocado"

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
11	GR_240117	Food/Fitness	So schaffst du es durchzuhalten !	Motivationstipps / einleitend beschreibt Bloggerin, dass sie oft gefragt wird, wie sie es schafft sich zu motivieren; gibt ihren LeserInnen Tipps zum durchhalten: / 1. Sich eine Deadline setzen / 2. an das Gefühl nach dem Training denken / 3. sich mit Freunden ein Trainingstermin ausmachen / 4. Vorkochen / 5. nicht zu viel Zeit zwischen den Mahlzeiten verstreichen lassen / 6. sich nicht zu viel in der Küche aufhalten / 7. Tee trinken und Kaugummi kauen / 8. Kalorien zählen/ 9. Sattmacher essen / 10. Sich 1-2 mal pro Woche etwas gönnen und sogenannte "Cheatdays" vermeiden	gesamt: 2 / Titelbild: Ganzkörper-Foto von der Bloggerin, trägt Unterhose und bauchfreies Shirt, aufreizende Posierung, ein Arm beim Kopf, ein Arm hinter dem Körper, Kopf geneigt, Blick nach unten, Hintergrund verschwommen / eine Grafik mit Spruch "I had plain greek yoghurt this morning, a salad for lunch. Then I came home and ate the entire kitchen."
12	GR_170117	Fitness	Meine beiden Top-Bauchübungen	Beschreibung von zwei Übungen für einen straffen, definierten Bauch, die man im Fitnesscenter ausführen kann / 1. Knieheben am Dipständer / 2. Sit-Ups mit Zusatzgewicht an der Schrägbank / gibt an diese Übungen einmal pro Woche zu machen	gesamt: 5 / Titelbild: Ganzkörper-Foto von der Bloggerin Sport-BH und Hose, Unterhose ist auch zu sehen, aufreizende Pose, Hände am BH, Kopf nach unten geneigt, Blick nach unten, Mund leicht geöffnet / Ganzkörper-Fotos von der Bloggerin zwischen der Beschreibung der Übungen beim Vorzeigen von Fitnessübungen in Sport-BH und lange Leggings
13	GR_050117	Food	FULL-DAY-OF-EATING im neuen Jahr	Vorstellung von allem was die Bloggerin über einen Tag verteilt zu sich genommen hat / Müsli, Joghurt und Banane / Apfelscheiben mit Nussmus / Omelett / Proteinriegel / Low Carb Brot mit Avocado / gibt immer genaue Mengenangaben und Uhrzeiten an / Bei Proteinriegel auch Kalorien und Makronährstoffe	gesamt: 6 / Titelbild: Foto von Brot mit Avocado und Paprika, im Hintergrund Proteinriegel / Foto von Müsli, Joghurt und Banane / Foto von Apfelscheiben mit Nussmus / Foto von Omelett / Foto von Proteinriegel / Foto von Brot mit Avocado

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
14	GR_050117	Food	Weihnachtsvöllerei und meine Ernährung danach	Ernährung an den Weihnachtsfeiertagen und danach / Die Bloggerin schreibt, dass sie von ihren Followern oft dafür kritisiert wird zu wenig zu essen, jedoch an Weihnachten sehr viel gegessen zu haben / zählt auf was sie alles sie gegessen hat / meint durchschnittlich 3000-4000 Kalorien am Tag gegessen zu haben und sich nicht eingeschränkt zu haben / Sie gibt an sich jetzt jetzt wieder leichter zu ernähren und gibt an momentan ein Kalorien-Defizit zu haben, da ihr Hungergefühl nicht vorhanden sei	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Selfie von der Bloggerin in Sport-BH und 3/4 Leggings, im Fitnesscenter, aufreizende Pose, Hand an der Hüfte, ein Finger in der Leggings, Kopf seitlich geneigt, Haare offen, im Hintergrund Spinde
15	GR_161216	Food	Peanutbutter-Chia-Cookies	Beschreibung Cookie-Rezept, Bloggerin gibt an im Backfieber zu sein	gesamt: 1 / Titelbild: Foto von Keksen auf Teller, mit Cranberries und Nüssen, im Hintergrund Erdnussbutterglas und Verpackung von Chia Seeds
16	GR_081216	Persönliches	Pille abgesetzt – Haut, Gewicht & andere Veränderungen...	Erfahrungsbericht der Bloggerin, sie beschreibt dass sie die Pille vor allem auch aufgrund ihrer unreinen Haut begann zu nehmen, jedoch mit der Zeit viele Nebenwirkungen davon zu spüren bekam / Heißhunger, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen etc. / in "Fitness-Kreisen" las sie außerdem, dass man die Pille absetzen sollte, um voran zu kommen, nachdem sie bei der Gynäkologin war, setzte sie die Pille ab, danach fühlte sie sich viel besser und nahm drei Kilogramm ab, bekam jedoch kurze Zeit später schlechte Haut und ihre Periode blieb aus/ Sie begann dann wieder die Pille zu nehmen, aufgrund der unreinen Haut, sie hat keinen Freund / die Negativ-Symptome kamen wieder / daraufhin setzte sie die Pille wieder ab / mittlerweile hat sich ihre Haut beruhigt, Haarausfall hat sie aber immer noch / und ihre Periode bleibt weiter aus / sie ist sehr froh, die Pille nicht mehr zu nehmen	gesamt: 1 / Titelbild. Ganzkörper-Foto der Bloggerin in Top und Spitzenunterhose, sitzend auf einem Bett, Kopf stark nach unten geneigt, im Hintergrund Fenster

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
17	GR_051216	Fitness	Fit durch Weihnachten – Genießen und trotzdem die Form halten!	Tipps um während den Weihnachtsfeiertagen fit zu bleiben / Die Bloggerin gibt an oft gefragt zu werden, wie sie es schafft, so viel Süßes zu essen und trotzdem nicht zuzunehmen / Sie meint, Süßes zu lieben und auch nicht darauf zu verzichten, es allerdings nicht so zu essen, wie sie eigentlich Lust darauf hätte, um ihre Figur zu halten / sich aber gerade in der Weihnachtszeit ab und zu etwas zu gönnen / ihre Tipps an ihre Follower sind: sich 1-2 mal pro Woche etwas gönnen "Cheats" / nach 5 verspeisten Keksen aufhören / die Mahlzeiten und den Tag planen / Gesunde Alternativen / Genug essen und nicht hungern / Außerdem gibt sie einen Tipp für einen kalorienarme Zwischenmahlzeit	gesamt: 2 / Titelbild: Ganzkörper-Selfie der Bloggerin in freizügig Sportkleidung , halblanger Leggings und Sport BH, Blick nach unten, im Hintergrund Spinde / Grafik eines Weihnachtsmannes auf einer Waage mit dickem Bauch und Spruch "a holiday mircale would be still fitting into my clothes after the holidays"
18	GR_251116	Food	Meine Lieblings-Protein-Produkte & gesunde Snacks	Vorsellung liebste Proteinriegel, Snacks / Es handelt sich um "Fitness-Süßigkeiten" mit hohem Proteingehalt und wenig Kalorien	gesamt: 6 / Titelbild: Foto von den gesammelten Proteinprodukten / Einzelfotos von verschiedenen Protein-Produkten
19	GR_071116_1	Fitness/Persönliches	Irgendwo zwischen Selbstliebe und Motivation	Meinungsäußerung zum Thema Selbstliebe Trend auf Instagram; Bloggerin gibt im ersten Absatz an diesen gut zu finden, ihn jedoch als demotivierend zu empfinden / vor kurzem habe sie den Satz gelesen "Keine Diät der Welt macht dich glücklich!" und darüber sehr lange nachgedacht / Sie ist der Meinung, dass Menschen die unglücklich mit ihrem Aussehen sind, durch eine Diät durchaus glücklich werden können / sie gibt an, dass man nicht alles an sich lieben muss, sondern auch verändern kann / widerspricht sich jedoch in weiterer Folge selber, in dem sie schreibt das das Aussehen in der oberflächlichen Welt sehr wichtig ist und meint, dass man die kleinen Makel an sich akzeptieren sollte	gesamt: 1 / Titelbild: Ganzkörper-Foto der Bloggerin in Jeans, tief ausgeschnittenes Shirt und Lederjacke; eine Hand in den Haaren, Kopf zur Seite gedreht, Haare offen, Blick nach unten; im Hintergrund Wand mit Efeublättern

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
20	GR_071116_2	Food	LOW CARB Cashew-Haselnuss-Cookies	Beschreibung Keksrezept, gibt an das dieses eiweißreich und kalorienarm sei	gesamt: 1 / Titelbild: Foto von Keksen, Himbeeren, Cranberries und Zimt
21	KF_240517	Persönliches	#ProjectMe – Triathlon, Ruhe und neue Freude	Reflexion der Bloggerin über ihr momentanes Leben / Sie habe in letzter Zeit sehr viel gemacht, viel gereist, und dabei nicht gemerkt, dass ihr Tempo zu schnell war / Jetzt möchte sie sich wieder achtsamer sein und Dinge tun, die ihr Freude bereiten / Sie gibt an in den letzten zwei Jahre viele verschiedenen Sportarten ausprobiert zu haben, für sich selbst und ihre Gesundheit / Jetzt hat sie wieder Lust auf einen Wettkampf und möchte für einen Triathlon trainieren / Sie weist auf ihr kostenloses Ebook "Do more" hin	gesamt: 1 / Titelbild: 1 Unterwasser-Foto der Bloggerin beim Schwimmen; Ganzkörper-Foto, sie trägt Bikini und Badekappe
22	KF_180517	Fitness	LadiesRun Graz mit voller Frauenpower!	Erfahrungsbericht des LadiesRun Graz / schreibt über ihre Laufgruppe, stellt ihre Gruppe vor / schreibt über ihre schönsten Momente / spricht auch über Sport BHs, Kooperation mit Anita Active	gesamt: 10 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin auf einer Bühne/Erbung beim Vorzeigen einer Sportübung, dehnt eine Körperseite, sie hält ein Mikrofon in der Hand, Haare zum Pferdeschanz gebunden, sie trägt Sporttop und Leggings, zu sehen sind außerdem die Arme vieler anderer Personen, die die Übung mit der Bloggerin mitmachen / 8 Fotos mit mehreren Frauen beim Lauf Event / 1 Foto von drei Frauen in einer Küche beim Auspacken eines Pakets

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
23	KF_160517	Persönlichkeitsentwicklung	5 Schritte, für mehr Selbstliebe und Selbstvertrauen	Beschreibung der Ausbildung der Bloggerin zur Mentaltrainerin / schreibt über Selbstliebe generell und ihre Sicht darauf / den Selbstliebe Trend in den sozialen Medien / dass sie diesen generell gut findet, aber dass dieser auch nicht als Ausrede benutzt werden sollte / schreibt über Identität nach außen und nach innen / gibt Tipps zur Stärkung der Selbstliebe: Bewusstsein für den Ist-Zustand / Herausfinden was man an sich selbst mag / Dinge so nehmen, wie sie kommen und gehen / Nach Erfüllung streben / Dinge für sich selbst tun und für andere	gesamt: 3 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Selfie der Bloggerin beim Felsstrand am Meer, seitliche Position, Haare offen, Sonnenbrille im Haar, trägt Sport-BH und halblange Leggings, ist gerade beim spazieren, barfuß / 2 Ganzkörper-Fotos von der Bloggerin in Sportbekleidung, Leggings und Top, aus unterschiedlichen Perspektiven, sie lächelt stark, im Hintergrund ist das Meer
24	KF_080517	Persönlichkeitsentwicklung	Wann fängt das Leben an?	Einblick in das Leben als Bloggerin, Bloggerin schreibt über ihre Schwächen und ihre Leidenschaften, was sie antreibt und wer sie inspiriert	gesamt: 1 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin in Sporthose, Pulli und Helm von hinten beim Mountainbiken; ein Hund ist ebenfalls zu sehen; im Hintergrund Berge
25	KF_010517	Persönliches	Bloggen, Studium & Selbstständigkeit / Tipps + Update	Bericht über Studium, die Aufnahmeprüfung und die Möglichkeiten danach / über das Bloggen, ihre persönlichen Beweggründe mit dem Bloggen zu beginnen / Selbstständigkeit / ihre Pläne für die Zukunft	gesamt: 3 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin bei einem Vortrag, trägt Blazer, Shirt und lange Hose, beide Hände ausgestreckt, Haare offen, Hintergrund Bühne / 1 Portrait-Foto frontal von Klara mit Pullover und Mantel, sie lächelt, Hintergrund Treppe, 1 Foto von mehreren Personen in Sportbekleidung beim Sport-Foto von oben

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
26	KF_180417	Fitness	6 Möglichkeiten und Ideen, um draußen Sport zu machen	Beschreibung von verschiedene Arten draußen Sport zu machen: / Treppensteigen / Wiesenworkout / Yoga & Meditation / Übungen auf einer Bank / Laufbahn	gesamt: 8 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin auf dem Sportplatz, sie zeigt eine Sportübung vor, trägt Sportpulli und lange Leggings, Haare im Pferdeschwanz, Sonnenbrille im Haar/ 6 Ganzkörper-Fotos ähnlich dem Titelbild: zeigen die Bloggerin in der selben Kleidung, wie sie verschiedene Sportübungen vorzeigt im Hintergrund ebenfalls Sportplatz, 1 Ganzkörper-Foto in Yoga Pose/Kopfstand, trägt Sport-BH und Leggings im Hintergrund Seelandschaft, Wald und Berge, Video: 1, Bloggerin zeigt wie man auf einer Bank Sport machen kann
27	KF_130417	Fitness	Im Dirndl auf die Skier – Kästle Dirndl Skitag	Bericht vom Kästle Dirndl Skitag bei dem die Bloggerin mitgemacht hat	gesamt: 12 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin beim Ski Fahren, sie trägt einen Helm, Skibrille, Handschuhe, ein Dirndl, Strümpfe, Schischuhe und Ski, hält Schistöcke in der Hand und hüpf über eine Skischanze, Haare sind zu zwei Zöpfen geflochten / 6 Ganzkörper-Fotos der Bloggerin beim Schifahren, Bekleidung wie beim Titelbild und zusätzlich mit Strickjacke / 1 Foto eines Lebenskuchenherzes / 3 Fotos von Menschen auf der Piste / 1 Ganzkörper-Foto bei die Bloggerin gerade auf der Piste interviewt wird, Bekleidung wieder diesselbe / 1 Foto von Skiern, Helm und Handschuhen

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
28	KF_110417	Fitness	Intervalltraining als neuen Trainingsreiz	Erklärung wie Intervalltraining genau funktioniert und welche Vorteile es hat / dass man damit den Körper neu fordern kann und seine Leistungsfähigkeit erhöhen / Anleitung wie Intervalltraining auf der Laufbahn funktioniert bzw. welche Phasen es dabei gibt / Bloggerin macht auf den Wings for Life World Run aufmerksam	gesamt: 4 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin von hinten beim Laufen auf einer Laufbahn, sie trägt lange Leggings und Shirt, Haare im Zopf / 3 Ganzkörper-Fotos von der Bloggerin in Leggings und Pulli beim Laufen auf der Laufbahn aus unterschiedlichen Perspektiven, Bekleidung und Ort wie bei Titelbild, 1 Video: Klara erklärt Intervalltraining
29	KF_100417	Persönlichkeitsentwicklung	Mentale Stärke: Was bedeutet das für dich?	Beitrag über Mentale Stärke, Bloggerin erzählt von ihrer Ausbildung zur Mentalen Trainerin, was für sie mentale Stärke bedeutet, was sie selbst stark macht: / Sich selbst treu bleiben / Eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu nehmen / „Nein“ sagen, wenn ich nicht will oder wenn es einem nicht gut tut / im entscheidenden Moment da zu sein / Gesundheit / Durchhaltevermögen / Sich selbst zu akzeptieren	gesamt: 5 / Titelbild: Ganzkörper-Foto der Bloggerin auf einem Berg, sie trägt ein Dirndl und hohe Sportsocken und Turnschuhe, sie blickt in die Ferne und lächelt, Haare im Zopf, im Hintergrund Bergkulisse / 5 Ganzkörper-Fotos in der selben Kleidung am selben Ort aus unterschiedlichen Perspektiven
30	KF_100417	Persönlichkeitsentwicklung	5 Zitate, um dein Selbstwertgefühl zu stärken	Beitrag über Selbstwertgefühl und wie man dieses verbessern kann, Einbindung von Zitaten	gesamt: 5 / Titelbild: Ganzkörper-Foto der Bloggerin von hinten auf der Piste, sie trägt Skikleidung und Helm, in den Händen hält sie Skistöcke, im Hintergrund Bergkulisse / 5 Ganzkörper-Fotos in der selben Kleidung am selben Ort in unterschiedlichen Perspektiven

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
31	KF_310317	Food	Sommerliche, vegetarische Quinoa-Gemüsepfanne	Beschreibung Rezept, die Bloggerin beschreibt, dass sie in letzter Zeit schon mit dünnen Shirt draußen laufen gehen kann und auch Lust auf sommerliche Rezepte bekommt / Sie meint, dass wenn man viel unterwegs ist, es manchmal nichts Besseres gibt als eine selbstgemachte Mahlzeit / sie schreibt, einen billigen Wok gekauft zu haben und erklärt ein Rezept für eine Quinoa-Gemüsepfanne mit dem Wok	gesamt: 3 / Titelbild: 1 Foto der Quinoa-Gemüsepfanne auf einem Teller inklusive einem Glas Wasser und einer halben Zitrone, eine Serviette ist auch zu sehen / 1 Foto, das fast identisch mit dem Titelbild ist / 1 Foto der Zutaten für das Rezept im Wok liegend, eine Flasche Olivenöl Salz- und Pfefferstreuer sind auch zu sehen
32	KF_280317	Fitness	Lauf-ABC Übungen – Verbessere deine Koordination	Vorstellung von verschiedenen Übungen um den Laufstil, -technik und Koordination zu verbessern / Ausfallschritte nach vorne / Skippings mit einem Bein / Seitlich übersteigen / Fußgelenkssprünge Skippings (Kniehebelauf) ganze Bewegung / Hopselauf / außerdem macht die Bloggerin auf den Wings for Life World Run aufmerksam	gesamt: 2 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin in langer Leggings und Shirt beim Laufen auf der Laufbahn, seitliche Position, Haare im Zopf, lächelt, Arme schwingen mit / 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin auf der Laufbahn stehend und lächelnd, sehr ähnlich wie Titelbild, 1 Video: Klara zeigt Lauf ABC vor
33	KF_260317	Persönlichkeitsentwicklung	Ich bin ich, du bist du	Beitrag über Individualität und Achtsamkeit / Die Bloggerin schreibt, dass es oft nicht so einfach ist, auf dem eigenen Weg zu bleiben, da so viele Reize von außen auf einen einprasseln / sie thematisiert die Anerkennung von außen, nachdem ein jeder strebt und dass man sich dabei nicht selbst vergessen darf	gesamt: 4 / Titelbild: 3 Portrait-Selfies der Bloggerin aneinander gereiht, sie trägt eine Mütze, einen Schal und Shirt, auf zwei Fotos schneidet sie Grimassen, auf einen lächelt sie / 1 Portrait-Selfie der Bloggerin das auch schon im Titelbild zu sehen war, nochmals in groß

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
34	KF_230317	Fitness	Wie du auch beim Reisen gesund und stark bleibst	Reisetipps / Einleitend berichtet die Bloggerin, dass sie gerade von einer Reise wieder nach Hause gekommen ist und wie verrückt es ist, dass sie fast täglich unterwegs ist und verreist / Nach ihrem Auslandssemester 2015 begann das berufliche Reise bei ihr und gehört nun fast zum Alltag / Zu Beginn war die Planung der reisen nicht so einfach für sie und sie wurde öfters krank / sie gibt ihren LeserInnen Tipps, wie sie dies vermeiden können: / In sich selbst investieren / Trotzdem Sport treiben / Zahnpasta, die die Abwehrkräfte stärkt / gute Entscheidungen treffen, gesund ernähren und viel trinken /	gesamt: 8 / Titelbild: 1 Foto von Sonnenbrille, Buch mit Stift, Notzibuch, Reisepass, Zahncreme, Turnbeutel auf Boden / 1 Foto von den Beinen der Bloggerin, ihrer Handtasche und ihrem Reisekoffer, Fotoperspektive von oben, sie trägt langen Mantel, schwarze Hose, / 1 Foto der Bloggerin sitzend auf dem Badewannenrand in Hotel, sie trägt Bademantel und Slippers, lächelt, Perspektive von oben / 1 Foto der Bloggerin sich an einer Wand anlehnend, sie trägt Sport Shirt und Leggins, stützt einen Arm in der Taille ab, stützt einen Fuß an der Wand ab, lächelt, Perspektive frontal / 2 Foto des Bloggerin beim Zähneputzen, von oben fotografiert / 1 Foto von Zahnpasta und eine Becher mit einer Zahnbürste / 1 Foto der Bloggerin sitzend auf einem Balkon, eingewickelt in eine Decke, in den Händen hält sie eine Teetasse, sie lächelt, Haare offen, auf dem Tisch neben ihr liegt eine Teepackung und ein Buch, im Hintergrund Wohngegend in den Bergen

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
35	KF_200317	Fitness	Rumpfstabilität für Läufer / Kräftigung Bauch, Rücken, Rumpf	Beitrag über Rumpfkraftigung / Bloggerin beschreibt einleitend, dass sie in letzter Zeit wieder mehr läuft und auch Botschafterin für den Wings for Life Run ist, dieser setzt sich für Menschen mit Querschnittslähmung ein / Sie erklärt, warum ein starker Rumpf gerade beim Laufen sehr wichtig ist und auch vor Verletzungen schützt / erklärt in weiterer Folge Übungen um den Rumpf zu stärken	gesamt: 14 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin beim Vorzeigen einer Sportübung auf einem Fußballfeld, sie trägt dabei eine lange Leggings und ein Shirt, Haare im Zopf, Turnschuhe, sie lächelt, stützt sich auf Sportmatte ab / 13 weitere sehr ähnliche Fotos in der selben Bekleidung, am selben Ort, Bloggerin zeigt weitere Übungen vor
36	KF_190317	Persönlichkeitsentwicklung	Etwas, was du (über Blogger) wissen solltest	Aufzählung von Fakten über ihr Leben, wie es in der Realität ist, unperfekt und manchmal chaotisch, macht darauf aufmerksam ihr Blog die bearbeiteten Highlights ihres Leben zeigt und man sein wahres Leben nicht mit perfekten Blogs vergleichen sollte	gesamt: 6 / Titelbild: 1 Portrait der Bloggerin, sie trägt Mantel und Shirt, lächelt, Haare offen, im Hintergrund Treppe, Perspektive frontal / 5 weitere Ganzkörper-Fotos, unterschiedliche Posen, in selber Bekleidung, am selben Ort, zusätzlich mit Handtasche, zu sehen ist auch kurzer Rock und blickdichte Strümpfe
37	KF_160317	Persönliches/Persönlichkeitsentwicklung	Eine kleine Veränderung, die viel bewirken kann	Thema Ungeduld mit sich selbst / gibt an oft viel zu viele Gedanken im Kopf zu haben und zu ungeduldig zu sein / dabei braucht Veränderung Zeit / sie meint man sollte besser auf die 10 Prozent konzentrieren, die einen interessieren, in verschiedenen Bereichen der Lebens	gesamt: 3 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin angelehnt an eine Wand, sie trägt einen Minirock und einen langen Mantel, Shirt, blickdichte Strümpfe, Haar offen, sie lächelt freundlich, frontal / 2 Ganzkörper-Fotos sehr ähnlich wie das Titelbild, selbe Kleidung, zu sehen ist auch eine Handtasche, die Bloggerin sitzt auf einer Treppe, Kopf jeweils in unterschiedliche Richtung gedreht

	<b>ID</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Titel</b>	<b>Zusammenfassung Textinhalt</b>	<b>Bilder</b>
38	KF_280217	Persönlichkeitsentwicklung	How to: Prioritäten setzen / Selbstmanagement / Gratis EBOOK	Thematisierung der Schwierigkeit seine Ziele im Auge zu behalten / Die Bloggerin beschreibt warum es wichtig ist Prioritäten zu setzen und gibt an welche Vorteile das bei ihr mit sich bringt / Sie macht auf ihr kostenloses Ebook zu genau diesem Thema aufmerksam	gesamt: 2 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin bei dem sie springt und die Arme weit ausgebreitet hat, Haare im Zopf, sie lächelt, trägt Hose und Sportjacke, ca. Hälfte des Fotos ist mit dem Schriftzug "21 Day Do Challenge" beschriftet / 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin sitzend in der Stadt, sie trägt Lederjacke, Kleid, Strümpfe und Stiefel, Hände im Schoß, Haare offen, sie lächelt, Hintergrund Straße, Haus
39	KF_260217	Persönlichkeitsentwicklung	Wie ich gelernt habe mit dem eigenen, inneren Druck umzugehen	Beschreibung der Erfahrung der Bloggerin mit innerem Druck und wie sie damit umgeht / Dabei betont sie, dass es ein Prozess ist ist zu lernen mit dem eigenen inneren Druck umzugehen, sie thematisiert die folgenden Punkte/ Selbstliebe / Entspannung / Pausen / Spaß / Prioritäten / Selbstvertrauen	gesamt: 4 / Titelbild: 1 Ganzkörper-Foto der Bloggerin, sie trägt ein Kleid, blickdichte Strümpfe, Stiefel und eine Mütze, Haare offen, sie lächelt, seitliche Position, Hintergrund Gebäude / 3 Ganzkörper-Fotos der Bloggerin in selber Kleidung, selber Ort, unterschiedliche Posen
40	KF_210217	Fitness	Playlist für's Krafttraining	Musiktipps / Die Bloggerin gibt an Sport zu machen, wenn sie zu viele Gedanken im Kopf hat und in fast jeder Stimmungslage Musik zu hören / Somit hat sie auch eine eigene Playlist für das Krafttraining im Fitnessstudio / Sie verlinkt diese und fragt ihre Follower nach weiteren Vorschlägen	gesamt: 3 / Titelbild: 1 Foto der Bloggerin von hinten beim Trainieren an einem Gerät im Fitnesscenter, sie trägt ein Top, mit ihren Händen hält sie das Gerät fest, Haare im Zopf / 1 Foto der Bloggerin von hinten beim Gewichtheben, im Vordergrund Gewichte, selbe Bekleidung, Hintergrund Fenster / 1 Foto ihrer Playlist

## V. Blog-Inhaltsanalyse - Kategorienschema 2

### Defintionen

Post-ID	Kat.	Kat.- Bezeichnung	Definition	Ankerbeispiel	Codierregel
	A	Motive	Textstellen, aus denen die Motive für den Lebensstil hervorgehen	siehe unten angeführte Beispiele	Codiert werden sämtliche Motive /Gründe, für den healthy fit Lifestyle im Allgemeinen oder das Sport treiben oder Diät halten im Speziellen, die die Bloggerin in ihren Blogposts nennt. Es werden nicht ausschließlich die relevanten Informationen codiert, sondern falls es sinnvoll erscheint auch zusätzlicher Text der zur Erschließung des Bedeutungszusammenhanges nützlich sein könnte. Textpassagen innerhalb einer Textpassage, die für das Verständnis innerhalb dieser wenig neuen Inhalt tragen, werden ausgelassen und mit (...) gekennzeichnet.
GR_270217	A 1	körperliche Leistungsfähigkeit ausnützen	Textstellen, aus denen das Motiv der körperlichen Leistungsfähigkeit hervorgeht	"Macht euch das mal bewusst, ihr seid dazu imstande Sport zu machen und euch zu bewegen. Ich bin gesund, ich KANN sportliche Tätigkeiten ausüben. Ich bin an keinen Rollstuhl oder an kein Bett gefesselt, sondern kann mich frei bewegen. Ich bin jung, vital und habe noch die Kraft dazu – das sollte man doch ausnutzen."	

GR_160317	A 2	einem Schönheitsideal entsprechen wollen	Textstellen, aus denen das Motiv einem Schönheitsstandard entsprechen zu wollen hervorgeht	"In den letzten Monaten habe ich etwas mehr abgenommen als ursprünglich vorgesehen (...) Auf jeden Fall machen bei mir schon 2-3 Kilo einen großen Unterschied und ich bin jetzt gerade wieder dabei, die auch wieder zuzunehmen 😊 Denn ich möchte gesund und fit aussehen, nicht mehr ganz so zart wirken und außerdem natürlich wieder einen Teil von meinem Po und meinen Brüsten zurück"	
GR_071116	A 3	Wohlbefinden steigern oder hervorrufen	Textstellen, aus denen das Motiv des Wohlbefindens/Wohlfühlens hervorgeht	"Aber erst vor einigen Tagen habe ich wieder irgendwo den Satz gelesen „Keine Diät der Welt macht dich glücklich!“...und das hat mich etwas zum Nachdenken gebracht. (...) Mit einer positiven Veränderung kommt doch neue Motivation, neues Körpergefühl, Ausstrahlung, Zufriedenheit, bessere Laune und vieles mehr! Und wenn einem eine Diät (oder nennen wir es Ernährungsumstellung) dazu verhilft, warum nicht?"	
KF_210517	A 4	Ziel- und Erfolgsorientierung	Textstellen, aus denen das Motiv der Ziel- und Erfolgsorientierung hervorgeht	"Mittlerweile habe ich wieder Lust einen Bewerb zu machen und (relativ) zielgerichtet für einen Triathlon zu trainieren."	

KF_210517	A 5	Selbstfürsorge	Textstellen, aus denen das Motiv der Selbstfürsorge hervorgeht	"In den letzten zwei Jahren habe ich sportlich viel ausprobiert und eher für mich selbst und für meine Gesundheit trainiert."	
	<b>B</b>	<b>Botschaften</b>	Textstellen, in welchen eine wertende Haltung ausgedrückt wird mit Bezug zum Thema Körper und/oder Gesundheit	siehe unten angeführte Beispiele	Codiert werden Textstellen mit allgemeinem Bezug zu Körper und/oder physischer und psychischer Gesundheit, keine Textstellen, die sich auf spezielle Thematiken (z.B. praktische Anleitung von Fitnessübungen, Verhütung) beziehen. Textpassagen innerhalb einer Textpassage, die für das Verständnis innerhalb dieser wenig neuen Inhalt tragen, werden ausgelassen und mit (...) gekennzeichnet.

GR_210517	B 1	Körperideal	Textstellen, die ein bestimmtes körperliches Erscheinungsbild als ästhetisch und/oder erstrebenswert erscheinen lassen oder entsprechend gegenteilige Textstellen. Außerdem Textstellen, die sich generell auf den "Traumkörper" oder "perfekten Körper" beziehen ohne dessen Erscheinungsbild näher auszuführen.	"Ich persönlich, finde eine große Brust bzw. ein schönes Dekolleté an Frauen sehr ästhetisch und meine Brüste waren ein Teil von meinem Körper, auf den ich immer sehr stolz war."	
-----------	-----	-------------	---	--	--

GR_071116	B 2	Selbstoptimierung	Textstellen, die sich darauf beziehen den Körper den eigenen Vorstellungen nach zu verändern bzw. formen.	"Versteht mich nicht falsch, aber wenn jemand unglücklich mit sich selbst ist, eigentlich etwas an seinem Körper verändern will, sich unwohl fühlt, etc. – was ist daran so verwerflich, etwas zu ändern? Und wenn jemand, der generell schlank ist (...) 3 Kilo abnehmen möchte, dann soll er/sie das doch tun! Solange sich alles im gesunden Bereich abspielt (!) und man die Möglichkeit hat, etwas zu ändern, finde ich es bemerkenswert, wenn man es durchzieht!"	
GR_240117	B3	Selbstkontrolle	Textstellen, die sich auf die Kontrolle des eigenen Körpers abzielen	"Tee trinken und Kaugummi kauen – hilft gegen die Lust auf etwas Süßes!"	
GR_071116	B 4	subjektives Wohlbefinden	Textstellen, die das Wohlfühlen im eigenen Körper thematisieren.	"Wenn sich eine etwas kräftigere Frau, mit ein paar Kilo mehr auf den Hüften absolut wohl fühlt, dann muss sie auf keinen Fall eine Diät machen!"	
KF_160517	B 5	Selbstliebe	Textstellen, die sich auf das sich selbst lieben, akzeptieren oder wertschätzen beziehen.	"Nun aber, nach 22 Jahren, liebe ich meine Andersartigkeit, meine Persönlichkeit, meine Kreativität, meine Energie und meinen Körper – ich habe mich so akzeptiert, wie ich bin und schenke mir Liebe. "	

KF_230317	B 6	Achtsamkeit	Textstellen, die den achtsamen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper nahelegen.	"Doch gerade wenn ich unterwegs bin, ein wenig mehr Stress habe als gewöhnlich und der Flughafen und die Züge nur so von fremden Menschen und fremden Bakterien wimmeln, ist es wichtig, ein wenig extra auf mich zu achten. Ich habe immer eine leere Trinkflasche mit, die ich nach der Security Kontrolle wieder auffülle und versuche am Reisetag ein wenig extra Vitamine in Form von Obst und Gemüse zu mir zu nehmen und bewusst gute Entscheidungen zu treffen."	
GR_230317	B 7	Gesundheit	Textstellen, die das Thema Gesundheit sehr allgemein thematisieren.	"Was ist dein größter Wunsch für die Zukunft? Was ist dein größter Wunsch für die Zukunft? Dass weder ich, noch meine Liebsten von einer schlimmen Krankheit betroffen sind. Gesundheit ist einfach das Wichtigste für mich!"	

## gesamtes Kategorienschema 2

Post_ID	Code/Zitat	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
<b>A Motive für den Lebensstil</b>				
GR_270217	"Macht euch das mal bewusst, ihr seid dazu imstande Sport zu machen und euch zu bewegen. Ich bin gesund, ich KANN sportliche Tätigkeiten ausüben. Ich bin an keinen Rollstuhl oder an kein Bett gefesselt, sondern kann mich frei bewegen. Ich bin jung, vital und habe noch die Kraft dazu – das sollte man doch ausnutzen."	man ist fähig sportliche Tätigkeiten auszuüben, nicht an Rollstuhl oder Bett gefesselt, jung, vital, hat Kraft Sport zu treiben, das sollte man ausnutzen	Körperliche Leistungsfähigkeit in Form von Vitalität, Jugendlichkeit, Kraft sollte ausgenutzt werden um Sport zu treiben	A 1 körperliche Leistungsfähigkeit ausnützen • Vitalität, Jugendlichkeit, Kraft ausnützen um Sport zu treiben
GR_160317	"In den letzten Monaten habe ich etwas mehr abgenommen als ursprünglich vorgesehen (...) Auf jeden Fall machen bei mir schon 2-3 Kilo einen großen Unterschied und ich bin jetzt gerade wieder dabei, die auch wieder zuzunehmen 😊 Denn ich möchte gesund und fit aussehen, nicht mehr ganz so zart wirken und außerdem natürlich wieder einen Teil von meinem Po und meinen Brüsten zurück"	mehr abgenommen als vorgesehen, möchte zwei bis drei Kilo zunehmen um gesund und fit auszusehen, nicht mehr so zart zu wirken und einen Teil von ihrem Po und Brüsten zurück zu bekommen	durch Gewichtszu- oder abnahme ein bestimmtes Schönheitsideal verfolgen	A 2 einem Schönheitsideal entsprechen wollen  • durch Gewichtszu- oder abnahme • durch Konsequenz, der entsprechenden Ernährung und Training

GR_80317	"Seid konsequent und achtet auf euer Training plus die Ernährung – dann steht eurem Traumkörper (vorallen was Beine und Po betrifft) nichts mehr im Wege 😊"	konsequent sein und auf Training und Ernährung achten, um Traumkörper zu erreichen	durch Konsequenz, der richtigen Ernährung und Training erreicht man einen Traumkörper	
GR_291117	In der Weihnachtszeit nimmt man schnell das ein oder andere Kilo mehr zu, als einem lieb ist. Wie ich so durch diese Zeit komme und welche Tipps ich euch gebe, lest ihr hier: (...) 3. Sport: Ganz überraschend! 😊 Achtet weiterhin auf eure Trainingseinheiten und wenn ihr euch damit besser fühlt, baut etwas mehr Cardio ein. Auf diese Weise könnt ihr euch natürlich auch mehr gönnen.	An Weinachten nimmt man oft mehr zu, als man will, Tipp: Sport, mehr Cardio, so kann man sich auch mehr gönnen	Sport als Mittel um auch während der Weihnachtszeit nicht zuzunehmen	
GR_270217	"Momentan habe ich furchtbar viel für mein Studium zu tun, heute war ich tatsächlich schon den Tränen nahe vor lauter Verzweiflung... In solchen Zeiten wird mir das Training irgendwie noch wichtiger als sonst. Ich brauche es einfach, um abzuschalten, um mich fit zu fühlen und um mir einfach ein gutes Gefühl zu verschaffen. "	braucht Training besonders, wenn viel zu tun, um abzuschalten, sich fit zu fühlen, gutes Gefühl verschaffen	Bei Stress ist Sport hilfreich um zur Ruhe zu kommen und sich gut und fit zu fühlen	A 3 Wohlbefinden steigern oder hervorrufen • Gefühl von zur Ruhe kommen, Wohlgefühl und Fitness durch Sport hervorrufen • positives Gefühl "sich gut fühlen" nach Sport

KF_230317	"Wenn ich viel unterwegs bin, trainiere ich zwar weniger intensiv, weil ich nicht zum Boxen oder CrossFit gehen kann, aber so ganz ohne Sport geht es auch nicht. Während den Reisen trainiere ich nicht unbedingt, um meine Kondition oder um meine Leistung zu verbessern, sondern um mich gut zu fühlen!"	trainiert unterwegs weniger intensiv, aber ohne Sport geht es nicht, trainiert auf Reisen um sich gut zu fühlen	Hervorrufen von positivem Gefühl des sich gut fühlens durch das Sport treiben	
GR_240117	„Wie schaffst du es, deine Motivation aufrecht zu erhalten?“ (...) Denk an das Gefühl danach: Das hilft mir persönlich immer sehr. Ich habe auch manchmal keine Lust ins Training zu fahren. Aber ich weiß ganz genau, wie gut es mir anschließend geht und wie sehr ich dieses Gefühl habe, etwas geschafft zu haben."	an das Gefühl nach dem Sport, etwas geschafft zu haben, zu denken, hilft sich dazu zu motivieren	Denken an Erfolgsgefühl nach dem Sport motiviert zu sportlicher Aktivität	A 4 Zielorientierung • Erfolgsgefühl motiviert zu sportlicher Aktivität  • sich mit anderen Sportler messen und Ziel im Blick haben
KF_210517	"Mittlerweile habe ich wieder Lust einen Bewerb zu machen und (relativ) zielgerichtet für einen Triathlon zu trainieren."	hat Lust an einem Bewerb teilzunehmen und zielgerichtet zu trainieren	Sport treiben um sich mit anderen messen und ein Ziel zu verfolgen	

KF_210517	"In den letzten zwei Jahren habe ich sportlich viel ausprobiert und eher für mich selbst und für meine Gesundheit trainiert."	hat in den letzten zwei Jahren sportlich viel ausprobiert, für sich selbst und ihre Gesundheit trainiert	für sich selbst und die eigene Gesundheit trainieren	A 5 Selbstfürsorge <ul style="list-style-type: none"> <li>• für sich selbst und eigene Gesundheit trainieren</li> <li>• Liebe zu sich selbst als Motivator für den Lebensstil</li> </ul>
KF_160517	"Schlussendlich bedeutet Selbstliebe für mich, dass ich Sport mache, mich gesund ernähre, auch mal zu Ruhe komme, mal Schokolade esse und gute Dinge für mich tue, gerade WEIL ich mich selbst liebe."	aus Selbstliebe Sport machen, sich gesund ernähren, zur Ruhe kommen, Schokolade essen und gute Dinge für sich tun	Selbstliebe als Motiv für den Lebensstil	

<b>B Botschaften über Körper und Gesundheit</b>				
GR_210517	"Seit meiner Jugend war ich eigentlich mit relativ viel Brust „gesegnet“, wodurch mein Wohlbefinden und mein Selbstbewusstsein sehr gestiegen ist."	war seit der Jugend mit großer Brust "gesegnet", Selbstbewusstsein und Wohlbefinden ist daher gestiegen	große Brüste sind ein Segen, Grund für Wohlbefinden und Selbstbewusstsein	B 1 Körperideal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Große Brust schenkt Selbstbewusstsein und Wohlbefinden, ist an Frauen ästhetisch, ist Symbol für Weiblichkeit</li> <li>• Cellulite wird gehasst</li> <li>• Schlanke Beine und ein trainiertes Gesäß sind erstrebenswert</li> <li>• Aber Widerspruch: Ein perfekter Körper ist kein Muss</li> </ul>
GR_210517	"Ich persönlich, finde eine große Brust bzw. ein schönes Dekolleté an Frauen sehr ästhetisch und meine Brüste waren ein Teil von meinem Körper, auf den ich immer sehr stolz war."	empfindet große Brust bzw. ein schönes Dekolleté an Frauen als ästhetisch, große Brust als Körperteil auf das man stolz sein kann	große Brust an Frauen ästhetisch	
GR_210517	"Seit dem Absetzen der Pille und durch die Gewichtsabnahme letztes Jahr habe ich eine gute Körbchengröße verloren und hatte plötzlich mit 21 Jahren kleinere Brüste als mit 17. (...) Dennoch habe ich mich weitaus weniger weiblich gefühlt und der anfängliche bloße Gedanke an eine Brustvergrößerung hat sich im Laufe der letzten Monate zu einem großen Wunsch entwickelt."	hatte seit Absetzen der Pille und Gewichtsabnahme kleinere Körbchengröße als mit siebzehn, fühlte sich deswegen weniger weiblich und entwickelte Gedanken an einer Brustvergrößerung, diese entwickelten sich zu großem Wunsch	große Brust ist Symbol für Weiblichkeit	

GR_140517	"Die meisten können es kaum erwarten, aber für viele Mädchen wird alleine der Gedanke an knappe Sommerbekleidung schon fast zum Albtraum. Hauptgrund dafür ist oft die gehasste Cellulite, von denen wir Frauen leider ziemlich oft betroffen sind"	die meisten können es kaum erwarten, aber für viele Mädchen knappe Sommerbekleidung Albtraum aufgrund von Cellulite	Mädchen/Frauen haben eine starke Abneigung gegen Cellulite	
GR_80317	"Es ist DIE Frage, die ich fast täglich gestellt bekomme: „Wie schaffst du es, so schlanke Beine zu haben und trotzdem am Po aufzubauen bzw. einen trainierten Po zu haben?“ (...) Hier meine Tipps (...)"	wird täglich gefragt wie man schlanke Beine und trainierten Po erreicht, gibt Tipps dazu	Schlanke Beine und trainiertes Gesäß als erstrebenswert	

GR_071116	"Meine Lieben, wie ihr vielleicht mitbekommen habt, ist das Thema Selbstliebe auf Instagram gerade ein richtiger Trend. Lange Texte, Dehnungsstreifen, Cellulite, „Lieb dich so wie du bist“-Quotes,...ich denke ihr wisst, was ich meine. Dagegen spricht auch absolut nichts, im Gegenteil! Es ist toll, dass man neben den Unmengen an perfekter Frauenkörper auf Instagram auch mal auf den Boden der Realität heruntergeholt wird und sieht, dass kein Mensch perfekt sein muss 😊"	Es ist toll neben all den perfekten Frauenkörpern auf Instagram auf den Boden der Realität geholt zu werden und zu sehen, dass kein Mensch perfekt sein muss	ein perfekter Körper ist kein Muss	
-----------	---	--	------------------------------------	--

GR_071116	"Versteht mich nicht falsch, aber wenn jemand unglücklich mit sich selbst ist, eigentlich etwas an seinem Körper verändern will, sich unwohl fühlt, etc. – was ist daran so verwerflich, etwas zu ändern? Und wenn jemand, der generell schlank ist (...) 3 Kilo abnehmen möchte, dann soll er/sie das doch tun! Solange sich alles im gesunden Bereich abspielt (!) und man die Möglichkeit hat, etwas zu ändern, finde ich es bemerkenswert, wenn man es durchzieht!"	wenn man sich unwohl fühlt, ist es nicht verwerflich den Körper zu ändern, sondern bemerkenswert	Das körperliche Erscheinungsbild den eigenen Vorstellungen nach zu verändern ist nicht verwerflich, sondern bemerkenswert	B 2 Selbstoptimierung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstoptimierung nicht verwerflich, sondern bemerkenswert</li> <li>• Selbstakzeptanz als Ausrede gegen körperliche Selbstoptimierung</li> <li>• Akzeptanz von kleinen Makeln, aber immer Fähigkeit zur körperliche Selbstoptimierung, ist unterstützenswert</li> <li>• ein durchtrainierter Körper erfordert eine Leistungserbringung, kommt nicht von selbst</li> </ul>
GR_071116	(...) jemanden quasi zu sagen: „Ach, lass es ( <i>Gewichtsabnahme</i> ) doch gleich, wird dich sowieso nicht glücklicher machen, lern lieber dich so zu akzeptieren!“ – dem stimme ich nicht zu."	jemanden zu sagen, statt abzunehmen, soll er/sie lieber lernen sich zu akzeptieren nicht stimmig	Selbstakzeptanz kann Ausrede gegen körperliche Form-Verbesserung sein	

GR_071116	" (...) Dennoch müssen wir nicht alles an uns lieben und wenn jemand (Beispiel) die zusätzlichen 8 Kilo, die letztes Jahr dazugekommen sind, wieder loswerden möchte, dann würde ich denjenigen eher unterstützen bzw. ihm zur Seite stehen, anstatt ihm die anfängliche Motivation zu nehmen."	muss nicht alles an sich selbst lieben, wenn jemand zum Beispiel 8 Kilo abnehmen möchte, muss man das unterstützen und nicht demotivieren	nicht vollkommene Selbstliebe, immer Möglichkeit die körperliche Form zu verbessern, was vom Umfeld unterstützt werden sollte	
KF_160317	"Veränderung braucht Zeit. Doch das ist auch gut so, denn das, was (zu) einfach kommt, wissen wir oft nicht zu schätzen. (...) Ein guter Job, bessere Noten, eine wunderbare Beziehung oder ein trainierter Körper bedeuten uns nichts, wenn wir nichts dafür tun müssen."	Veränderung braucht Zeit, was zu einfach kommt, weiß man nicht zu wertschätzen Job, Noten, Beziehung oder auch trainierter Körper bedeuten nichts, wenn man nichts dafür tun muss	Bekommt man etwas zu einfach, weiß man es nicht zu schätzen - -> Für einen durchtrainierten Körper muss man etwas leisten	

GR_240117	"Tee trinken und Kaugummi kauen – hilft gegen die Lust auf etwas Süßes!"	Tee trinken und Kaugummi kaufen gegen Lust auf Süßes	Lust auf Süßes muss kontrolliert werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B 7 Selbstkontrolle</li> <li>• Lust auf süßes mit Tee und Kaugummi kontrollieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen in der Nähe vermeiden</li> </ul> </li> <li>• gesunde Alternativen für Süßigkeiten</li> </ul>
GR_240117	"Klingt erstmal seltsam, aber meide den Ort, wo du ständig mit Essen konfrontiert wirst. Wenn du z.B lernen musst und den ganzen Tag bei/in der Nähe der Küche sitzt, neigst du eher dazu, öfter aufzustehen und dir immer wieder etwas zu essen zu holen. Ziehe dich ab und zu in dein Zimmer oder einen anderen Ort zurück, wo du dich konzentrieren kannst und nichts essbares „greifbar“ ist."	Küche meiden, um nicht zu viel zu essen, besser in einen anderen Ort zurückziehen, in dem nichts essbares "greifbar"	Es vermeiden, jederzeit Essen greifbar zu haben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht zu viel Hunger aufkommen lassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deadline setzen bis wann das Ziel erreicht werden soll</li> </ul> </li> <li>• Essen voraus planen</li> <li>• Tracking von Kalorien</li> </ul>
GR_240117	Neben Gemüse, Vollkornprodukten & Co kann ich euch z.B die Riegel von Hej Nutrition total empfehlen! Sie sind perfekt, wenn man Lust auf etwas Süßes hat, weil sie SO satt machen und noch dazu tolle Werte haben. Man kann sie ohne schlechtes Gewissen essen 😊 Sie helfen mir eindeutig, meine Ernährung besser in den Griff zu bekommen	Neben Gemüse und Vollkornprodukte sind Riegel von Hej Nutrition super, machen satt und haben gute Werte, man kann sie ohne schlechte Gewissen essen, sie helfen die Ernährung in den Griff zu bekommen	Zur Kontrolle der Ernährung auf "gesunde" Riegel zurückgreifen	

GR_240117	Ich persönlich snacke lieber zwischendurch, statt über mehrere Stunden nichts zu essen. Denn dann passiert es fast immer, dass ich schon so großen Hunger habe und dann meistens zu viel oder das Falsche esse. Lieber den Tag über immer einen gut gefüllten Magen haben, statt „große Löcher“ entstehen zu lassen."	zwischendurch snacken, statt stundenlang nichts zu essen, um dann nicht zu viel oder "das Falsche" zu essen, immer einen gefüllten Magen haben	Um nicht "das Falsche" zu essen - darauf achten, nie zu viel Hunger aufkommen zu lassen	
GR_240117	Setz dir eine Deadline: Sei es die FIBO, der Sommerurlaub, der Schulball – was auch immer! Solche Ereignisse können einen sehr motivieren und helfen, durchzuhalten."	Deadline setzen um sich selbst zu motivieren und durchzuhalten	Deadline setzen hilft	
GR_240117	Überlege dir schon am Vortag relativ genau, was du am nächsten Tag essen wirst und wann. Im Idealfall kochst du dir das meiste schon vor oder richtest es zumindest her. Mir hilft das enorm, denn wenn ich (beispielsweise) schon mal den Brokkoli oder ein Eiweißbrötchen zum Auftauen rausgelegt habe, dann esse ich es auch!	Am Vortag überlegen, was man essen will und vorkochen oder her richten	Essen voraus planen	

GR_240117	"Tracken – Ist nicht jedermanns Sache, aber manchmal hilft es tatsächlich. Vor allem wenn man dazu neigt, gerne zwischendurch zu snacken und zu naschen. So behält man leicht einen Überblick, wie viele Kalorien man wirklich zu sich nimmt! Ich kann hierzu die App Lifesum empfehlen!"	Tracken hilft, wenn man zum snacken neigt, den Überblick zu behalten, Empfehlung der App Lifesum	Überblick über die Kalorienaufnahme ist wichtig - Tracking mittels App hilft	
GR_071116	"Wenn sich eine etwas kräftigere Frau, mit ein paar Kilo mehr auf den Hüften absolut wohl fühlt, dann muss sie auf keinen Fall eine Diät machen!"	Eine kräftige Frau, mit ein paar Kilo mehr auf den Hüften, muss keine Diät machen, wenn sie sich wohl fühlt	Übergewichtige Frauen müssen keine Diät machen, wenn sie sich wohl fühlen	B 3 subjektives Wohlbefinden  • Wohlbefinden hat Priorität vor Zahl auf der Waage • Vollgegessen zu sein, ist unangenehm
GR_271216	"Ich muss zugeben, obwohl ich das absolut nicht mag, habe ich mich wirklich überessen. Gestern hatte ich sogar noch ein bisschen Bauchweh – und so vollgegessen zu sein ist einfach kein schönes Gefühl."	hat sich überessen, obwohl sie das nicht mag, es ist kein schönes Gefühl so vollgegessen zu sein	Es ist ein unangenehmes Gefühl vollgegessen zu sein	
KF_160517	"Nun aber, nach 22 Jahren, liebe ich meine Andersartigkeit, meine Persönlichkeit, meine Kreativität, meine Energie und meinen Körper – ich habe mich so akzeptiert, wie ich bin und schenke mir Liebe. "	liebt jetzt ihre Andersartigkeit, Persönlichkeit, Kreativität, Energie und Körper, hat sich akzeptiert und schenkt sich Liebe	Körper muss man lieben und akzeptieren	B 4 Selbstliebe  • Körper muss akzeptiert und geliebt werden • Individualität akzeptieren • Äußerliches hat weniger Priorität als Innerliches

KF_100417	"Sich selbst zu akzeptieren. Wir alle sind so wunderbar individuell. Groß, klein, sensibel, leidenschaftlich, neugierig, kreativ, logisch, ordentlich, chaos, impulsiv, ruhig.. Was macht dich, dich?"	Selbstakzeptanz, jeder ist individuell, . Groß, klein, sensibel, leidenschaftlich, neugierig, kreativ, logisch, ordentlich, chaos, impulsiv, ruhig, was macht dich aus?	Es ist wichtig sich selbst so anzunehmen, wie man ist	
KF_160517	"Körperhaltung, die richtigen Formulierungen, was zieht man an, wie wirkt meine Aussprache usw. Alles schön und gut und wichtig, doch was noch wichtiger ist unser Inneres, unser eigener Selbstwert und die Liebe zu uns selbst"	Körperhaltung, Formulierungen, Kleidung, Aussprache sind wichtig, aber wichtiger ist Inneres, Selbstwert und Selbstliebe	Inneres, Selbstwert, Selbstliebe ist wichtiger als Äußerliches	

KF_230317	<p>"Doch gerade wenn ich unterwegs bin, ein wenig mehr Stress habe als gewöhnlich und der Flughafen und die Züge nur so von fremden Menschen und fremden Bakterien wimmeln, ist es wichtig, ein wenig extra auf mich zu achten. Ich habe immer eine leere Trinkflasche mit, die ich nach der Security Kontrolle wieder auffülle und versuche am Reisetag ein wenig extra Vitamine in Form von Obst und Gemüse zu mir zu nehmen und bewusst gute Entscheidungen zu treffen."</p>	<p>gerade wenn viel unterwegs, mehr Stress, wichtig auf sich zu achten, Trinkflasche auffüllen, extra viel Obst und Gemüse zu sich nehmen, bewusst gute Entscheidungen treffen</p>	<p>es ist wichtig, auf sich selbst zu achten, genug zu trinken und gesund zu essen</p>	<p>B 5 Achtsamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man muss auf den Körper achten</li> <li>• Körper behandeln wie Heiligtum, nicht Stück Fleisch</li> <li>• Man muss ihm genug Nährstoffe zuführen und genug Trinken</li> <li>• sich nicht zu viel Druck machen, eines nach dem anderen angehen</li> <li>• Beim Streben nach Anerkennung darf man sich selbst nicht vergessen</li> </ul>
-----------	---	--	--	---

KF_280217	<p>"Falsche Dinge wurden zur Priorität, ich habe zu oft „Ja“ gesagt und mich selbst vergessen, bis ich total gestresst war und/oder krank wurde. (...) Als ich dann zunahm, meine Haut schlechter wurde, ich keine Energie mehr für die Arbeit hatte und am liebsten ständig im Bett liegen geblieben wäre, merkte ich, dass ich etwas ändern musste und mich selbst und mein eigenes Wohlbefinden vernachlässigt hatte. Ich jagte den falschen Dingen hinterher, setzte mich zu sehr unter Druck und wollte zu viel auf einmal. Nach mehreren Fails realisierte ich, dass es besser ist, eine Sache, nach der anderen zu fokussieren und meine Prioritäten anders zu setzen."</p>	<p>hat falsche Dinge priorisiert, zu oft ja gesagt und sich selbst vergessen, merkte dass sie etwas ändern musste und ihr eigenes Wohlbefinden vernachlässigt hatte, als sie zunahm, Haut schlechter wurde, sie keine Energie hatte, hat sich zu sehr unter Druck gesetzt, wollte zu viel auf einmal, musste Prioritäten neu setzen und eine Sache nach der anderen angehen</p>	<p>Prioritäten im Auge behalten, eines nach dem anderen angehen</p>	
-----------	--	---	---	--

KF_260317	<p>"Wir alle streben nach Anerkennung (...) jeder findet sie auf seine eigene Art und Weise. Angeben, Gewalt, ständig neues Zeugs kaufen, gute Noten, die „perfekte“ Figur“, Komplimente jagd vom Freund oder Likes im Internet. Dabei vergessen wir manchmal auf einen wichtigen Faktor: uns selbst." (KF_260317)</p>	<p>jeder strebt nach Anerkennung, jeder findet sie auf seine eigene Art und Weise, Angeben, Gewalt, ständig neues Zeugs kaufen, gute Noten, die „perfekte“ Figur“, Komplimente jagd vom Freund oder Likes im Internet, vergessen dabei uns selbst</p>	<p>Jeder strebt nach Anerkennung von außen und findet sie beispielsweise in der perfekte Figur, dabei darf man aber sich selbst nicht vergessen</p>	
GR_230317	<p>"Was ist dein größter Wunsch für die Zukunft? Was ist dein größter Wunsch für die Zukunft? Dass weder ich, noch meine Liebsten von einer schlimmen Krankheit betroffen sind. Gesundheit ist einfach das Wichtigste für mich!"</p>	<p>größter Wunsch für Zukunft, ist dass niemand ihrer Liebsten von einer schlimmen Krankheit betroffen ist, Gesundheit ist ihr das Wichtigste</p>	<p>Gesundheit ist das Wichtigste</p>	<p>B 6 Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheit hat oberste Priorität</li> <li>• Gesundheit ist wichtiger als ein perfekter Körper</li> </ul>

KF_260217	<p>"Was ist gerade das wichtigste für dich? Wie ist dein gesundheitlicher/körperlicher/mentaler Zustand? (...)  Psst: Vergiss nie, dich selbst und deine Gesundheit an oberste Stelle zu setzen!  Wenn es dir nicht gut geht, kannst du nicht dein bestes Ich sein und deine Freunde und Projekte/Schule/Uni/Arbeit leiden darunter."</p>	<p>erinnert daran, dass Gesundheit an erster Stelle stehen sollte, da man ansonsten nicht sein bestes Ich sein kann und das Umfeld die Arbeit darunter leidet</p>	<p>Die Gesundheit sollte oberste Priorität haben</p>	
KF_100417	<p>"Wenn es mir im Kopf nicht gut geht (Selbstzweifel, Depressionen usw.), dann bringt mir der durchtrainierteste Körper auch nichts. Es beginnt im Kopf. Punkt."</p>	<p>wenn es im Kopf nicht gut geht, bringt der durchtrainierteste Körper nichts</p>	<p>Psychische Gesundheit ist wichtiger als ein durchtrainierter Körper</p>	

## VI. Interview Beispiel-Blogposts 1 und 2

### Post 1



# Gerid Rux

*...Fitness-, Food-, & Lifestyleblog*



LIFESTYLE

### 5 TIPPS GEGEN CELLULITE

Der Sommer naht! ☀️ Kurze Hosen, Bikinis, Strandurlaub & Co 🥰! Die meisten können es kaum erwarten, aber für viele Mädchen wird alleine der Gedanke an knappe Sommerbekleidung schon fast zum Albtraum. Hauptgrund dafür ist oft die gehasste Cellulite, von denen wir Frauen leider ziemlich oft

betroffen sind 😊 Ob man Cellulite hat oder nicht, hängt hauptsächlich von der Bindegewebsstärke ab. Es ist absoluter Blödsinn, dass nur "dicke" Frauen mit mehr Fettgewebe davon betroffen sind. Manche neigen eher dazu, manche bleiben auch mit ein paar mehr Kilo auf den Rippen davon verschont.

Ich selbst habe leider auch kein allzu festes Bindegewebe. Ich habe zwar keine Cellulite, aber bemerke zB. wenn ich länger keinen Sport mache oder mich ungesund ernähre, dass in der Oberschenkelgegend nicht mehr alles so straff ist, sondern sich weicher anfühlt bzw. sich 1-2 kleine Dellen bilden. Als ich letzten Sommer mein absolutes Höchstgewicht hatte, sah man das auch bei mir sehr stark, vor allem im Sitzen und Laufen.

Was kann man also dagegen tun?

Wie so oft, gibt es auch hier keine Wundermittel, aber mit einigen Tipps könnt ihr Cellulite super entgegenwirken oder kaschieren:

1. Viel trinken, weniger salzen!

Cellulite macht sich oft aufgrund einfacher Wassereinlagerungen bemerkbar – denen könnt ihr (gerade im Sommer!) mit viel Flüssigkeit und salzarter Ernährung entgegenwirken. An warmen Tagen 3-4 Liter trinken:)

2. Die Ernährung!

Cellulitefördernd sind vor allem gesättigte Fettsäuren, Zucker und natriumhaltige Lebensmittel (Salz). Diese wären zB. Sojasauce oder Hüttenkäse. Manche ziehen auch generell auf Milchprodukte vermehrt Wasser. Lebensmittel, die wiederum super gut entschlacken: Gurke, Spargel, Brokkoli, Wassermelone, Reis, Ananas

3. Krafttraining

Egal, welchen Sport ihr macht, alles ist super 👍 Aber gezieltes Krafttraining, insbesondere das Maximalkrafttraining mit schwereren Gewichten und weniger Wiederholungen wirkt Wunder bei Cellulite! Auch Schwimmen eignet sich sehr gut:)

4. Supplements und andere Hilfsmittel

Zusätzlich für ein straffes Bindegewebe sorgen Vitamin C, Zink, Kupfer und Kieselerde. Ich nehme alle diese Supplements regelmäßig in Tablettenform ein und es hat mir super geholfen:!) Auch regelmäßige Saunagänge, Wechselduschen, Peelings und Basen-Bäder können unterstützen!

5. Kaschieren

Und wenn alles nichts hilft? Mädels, macht euch nicht verrückt! Kein Mann achtet auf eure Cellulite und andere Frauen denken nur: Oh, sie hat sie auch 😊 😊! Ich kann euch noch den Tipp geben: Vermeidet enge, einschneidende Hotpants und Bikini-Höschen. Zieht lieber lockere Kleider, Röcke oder Shorts an – die sind auch im Sommer sehr angenehm luftig und kaschieren eure Problemzonen:)

Ich hoffe ihr konntet euch einige Tipps mitnehmen! Wenn euch noch welche einfallen, schreibt sie gerne unter mein Instagram Bild ❤️

Eure Gerid

CELLULITE ERNÄHRUNG FITNESS SUMMER TIPP

Mai 14, 2017

## Post 2



### 16 MAI 5 SCHRITTE, FÜR MEHR SELBSTLIEBE UND SELBSTVERTRAUEN

Posted at 15:48h in Kooperation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstvertrauen & Motivation von Klara Fuchs · 14 Kommentare



**Selbstliebe.** Ich liebe mich selbst, mit allen Fehlern, die ich gemacht habe. Ich verzeihe mir dafür, wie ich meinen Körper behandelt habe, nämlich nicht wie ein Heiligtum, sondern wie ein Stück Fleisch, bis es ausgezerrt und nicht mehr

### SUCHE:

Suchen...



### SOCIAL MEDIA CHANNELS:



### MEIN PODCAST THE SHINING LIFE - MOTIVATION, MINDSET, FITNESS



### HÖRE THE SHINING LIFE DIREKT BEI SPOTIFY



### HÖRE THE SHINING LIFE DIREKT BEI ITUNES



### INSTAGRAM



saftig war. Ich verzeihe mir für meine inneren Beschimpfungen an mich selbst und dass es so weit kommen musste. Nun aber, nach 22 Jahren, liebe ich meine Andersartigkeit, meine Persönlichkeit, meine Kreativität, meine Energie und meinen Körper – ich habe mich so akzeptiert, wie ich bin und schenke mir Liebe.

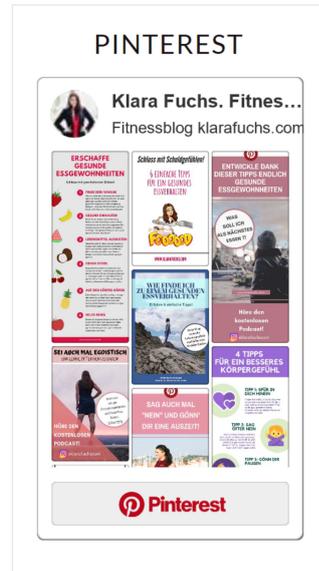
## IN 5 SCHRITTEN ZU MEHR SELBSTLIEBE UND SELBSTVERTRAUEN

Heute geht es um ein Thema, welches mir sehr am Herzen liegt. Vor kurzem stand der zweite Block der Mentaltrainer Ausbildung am GESU-Institut an. Diesmal widmeten wir uns den Themen, die mich (bis jetzt) am meisten begeistern. Selbstbild, Selbstwert, Selbstliebe, Selbstvertrauen uvm. – So viele spannende Themen! Heute geht's aber vor allem um eines: **Selbstbild & Selbstliebe**. Unser Ausbilder war **Harald Pachner**, ehemaliger ÖSV-Nationalkaderläufer und Jun. Vize-Weltmeister im Super-G. Nun ist er der Ausbildungsleiter am GESU-Institut und betreut das Mercedes AMG – DTM Team als Mentaltrainer. Seine Begeisterung merkte man ihn förmlich an und man kann von niemanden besser lernen, als von Menschen, die über ihre **Leidenschaft** und Erfahrungen sprechen. 😊

## SELBSTLIEBE – EIN MODEBEGRIFF UND/ODER EINE AUSREDE?

Nach dem großen **Fitnessboom** kommt gerade ein neuer Trend, wovon ich selbst auch ein großer Befürworter bin: **Selbstliebe und Selbstvertrauen!** Ich finde es auch total super, wenn diesem Thema (auf Soziale Medien) viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird! Aber nicht, wenn es als *Modebegriff* oder als *Ausrede* verwendet wird.

Was bedeutet eigentlich „**Selbstliebe**?“ Dass ich mich überfresse, Eis in mich hinein löffle, weil ich „mich ja selbst liebe“ und „das endlich darf“? Oder dass ich jede Kalorie zähle und krankhaft darauf achte, was ich zu mir nehme? Beide Extreme sind wohl nicht so gut. Schlussendlich bedeutet Selbstliebe für mich, dass ich Sport mache, mich gesund ernähre, auch mal zu Ruhe komme, mal Schokolade esse und gute Dinge für mich tue, gerade **WEIL** ich mich selbst liebe.





## SELBST-WERT-GEFÜHL ENTSTEHT AUS BE-WERT-TUNG

*Wir beobachten und bewerten uns selbst. Schätzen uns ein, sind zufrieden oder unzufrieden mit unserem Sein, unseren Fähigkeiten in Anbetracht der aktuellen Anforderungen und mit den Ergebnissen, die wir erzielt haben. Wir vergleichen uns mit anderen. Schneiden besser oder schlechter ab, sind erfolgreicher oder erfolgloser, sind sicherer oder unsicherer, finden uns schöner oder hässlicher.*

Unser eigenes Selbstbild, der Selbstwert, ist unser **eigener Referenzwert** für das **Erleben**. Daran messe ich mich mit mir selbst oder mit anderen.

## MEINE IDENTITÄT NACH INNEN

Wir verbringen viel Zeit damit, unsere **Identität nach Außen** zu bilden.

Vermutlich mache ich das durch's Bloggen sogar noch verstärkter, da ich in der Öffentlichkeit stehe, doch es fällt mir auch bei anderen Berufen, Leuten und Studenten auf. Die nächste Designerhandtasche, damit man meint, du hättest so viel Geld? Das nächste schnelle Auto, damit man meint, du hast so viel Macht?

*Ich verbringe viel Zeit damit meine Identität nach Außen zu bilden, doch dabei vergesse ich, dasselbe nach Innen zu tun.*

Körperhaltung, die richtigen Formulierungen, was zieht man an, wie wirkt meine Aussprache usw. Alles schön und gut und wichtig, doch was noch wichtiger ist unser Inneres, unser eigener Selbstwert und die Liebe zu uns selbst.



## VII. Abstract deutsch

Healthy Lifestyle Blogs, die sich innerhalb der sozialen Medien als bedeutender Bestandteil des Gesundheits- und Fitnesstrends etabliert haben, wurden bislang kaum in Hinsicht auf ihre Inhalte und Wirkungen untersucht. Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Einfluss von Healthy Lifestyle Blogs auf Leserinnen. Dabei sind insbesondere Wirkungen auf deren aktuelles Körperbild von Interesse. Als Voruntersuchung wurden 40 Blogposts von den österreichischen Healthy Lifestyle Blogs *geridrux.at* und *klarafuchs.com* anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring untersucht. Anschließend wurden problemzentrierte Interviews mit 10 Leserinnen von Healthy Lifestyle Blogs durchgeführt. Ausgewertet wurde das Interviewmaterial mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Dabei zeigte sich, dass die befragten LeserInnen Healthy Lifestyle Blogs vor allem als Inspirations- und Motivationsquelle in Hinblick auf ihre eigene Ernährung und Fitness nutzen. Sie positionieren sich jedoch häufig als kaum durch BloggerInnen beeinflussbar und unterstellen diesen zumeist auch nur wenig Glaubwürdigkeit und Expertise. Ihr Vertrauen schenken sie nur BloggerInnen, zu denen sie eine Art parasozialer Beziehung aufgebaut haben. Was ihr Körperideal angeht, versuchen sich einige Leserinnen von medialen Idealen abzugrenzen, andere nehmen sich bewusst BloggerInnen zum Vorbild. Um Wirkungen auf das aktuelle Körperbild zu untersuchen, wurden den Leserinnen zwei der zuvor inhaltsanalytisch untersuchten Blogposts zum Lesen gegeben. Da sich während der Blog-Inhaltsanalyse, die als Voruntersuchung durchgeführt wurde, gezeigt hatte, dass die Blogposts einer Bloggerin vor allem Botschaften in Hinblick auf die Verbesserung des Aussehens enthalten, während im Post der anderen Bloggerin häufiger Achtsamkeit und Selbstliebe thematisiert werden, wurden auch die beiden Beispiel-Blogposts entsprechend dieser beiden Ausrichtungen gewählt. Dabei zeigte sich, dass die Wirkung der Blogposts stark von deren konkreten Inhalten, deren Framing sowie der Wünschbarkeit der erwarteten Wirkung abhängig waren. Dem Blogpost 1, welcher ein deutlich auf das Aussehen hin orientiertes Framing aufweist, wurden von den Befragten negative oder ambivalente Wirkungen auf das Körperbild anderer Frauen unterstellt, während sie sich selbst - im Sinne der Third Person Perception - als davon nicht beeinflussbar empfanden. Dieses Phänomen wurde beim Blogpost 2, dem von den Befragten größtenteils positive Wirkungen auf das eigene Körperbild sowie auf das anderer Frauen zugeschrieben wurden, nicht beobachtet. Soziale Aufwärtsvergleiche mit der Bloggerin fanden vor allem beim Blogpost 1 statt, da dieser in Bild und Text explizit das Körperideal des schlanken durchtrainierten Körpers und die Wege der Optimierung zu diesem transportiert. Trotz der subjektiv empfundenen Unbeeinflussbarkeit der Leserinnen konnte gezeigt werden, dass durch den Blogpost 1 selbst-objektifizierende Gedankengänge sowie konkrete, mit aussehensbezogenen Motivationen verbundene Intentionen angeregt wurden.

## VIII. Abstract englisch

Healthy lifestyle blogs play a major role in social media as part of the health and fitness trend. Despite this fact they have hardly been examined with regard to their content and their effects on readers. This thesis explores the ways in which healthy lifestyle blogs influence their readers with a focus on the impact on their current body image. In a pre-examination 40 blog posts from two Austrian healthy lifestyle blogs *geridrux.at* and *klarafuchs.com* were examined, using Mayring's qualitative content analysis. Then problem-centered interviews were conducted with 10 female readers of healthy lifestyle blogs on the basis of two exemplary posts from the two analysed blogs. Mayring's qualitative content analysis was used to process the interviews. The analysis showed that the interviewees use healthy lifestyle blogs mainly as a source of inspiration and motivation for their own nutrition and fitness. The interviewees portray themselves as barely susceptible to influence by bloggers and do not accredit most bloggers with much credibility and expertise. They only trust bloggers with whom they formed a sort of parasocial relationship and are heavily influenced by those in their daily lives as they often take on their nutrition and fitness routines. With regard to ideal body images, some readers try to distance themselves from ideals portrayed through media, others deliberately use bloggers as role models for their own body transformation. In order to examine the effects on current body images, the interviewees were asked to read two of the previously analysed blog posts. The blog content analysis, conducted as a pre-examination, had shown that the blog posts of one of the bloggers contain mainly messages regarding the improvement of appearance, while the posts of the other blogger frequently address mindfulness and self-love. The two sample posts were selected according to these two main messages of the blogs. It became clear that the effect of the blog posts strongly depends on its content, framing as well as the desirability of the expected effect. The interviewees ascribed negative or ambivalent effects on the body images of other women reading blog post 1, which clearly features framing related to improving a woman's appearance. However, they themselves felt uninfluenced by it. This phenomenon could be explained through Third Person Perception. The phenomenon was not observed with blog post 2, which the interviewees believed to have predominantly positive effects on their own body image as well as that of other women. Upward social comparisons with the blogger mainly occurred after reading blog post 1 since it communicates ideal body images through pictures and through text. It could be shown that blog post 1 initiated self-objectifying thoughts as well as specific intentions associated with appearance-related ambitions despite the interviewee's subjectively perceived immunity to being influenced.