

Von #CleanEating bis Orthorexie: Der Einfluss sozialer Medien auf das Essverhalten von Nutzer*innen

Caroline Vonderlind, 52005188

Bachelorarbeit

Eingereicht zur Erlangung des Grades
Bachelor of Arts in Social Sciences
an der Fachhochschule St. Pölten

Datum: 25.04.2023

Version: 1

Begutachter*in: Veronika Schoof, BSc

Abstract

Das Ziel der Arbeit ist es, die Auswirkungen einer Social Media Nutzung auf die Entwicklung und den Verlauf von Orthorexie zu erfassen. Ebenfalls wird erhoben, in welchem Ausmaß eine Wechselwirkung zwischen orthorektischem Verhalten und verstärkter Social Media Nutzung entstehen kann. Im Rahmen der Arbeit wurden im Forschungsprozess ausführliche Literaturrecherche sowie drei Leitfadeninterviews durchgeführt und diese anschließend anhand des offenen Kodierens ausgewertet. Aus den erhobenen Daten geht hervor, dass Social Media Nutzung die Entwicklung einer Orthorexie begünstigen kann und potenziell eine Wechselwirkung zwischen beiden Faktoren entsteht. Diese beiden Faktoren wirken sich folglich auf die verschiedenen Lebensbereiche sowie die Lebensqualität negativ aus.

The aim of the study is to assess the impact of social media use on the development and progression of orthorexia. It is also investigated to what extent an interaction between orthorexic behavior and increased social media use can occur. As part of the thesis, extensive literature research and three guided interviews were conducted in the research process and subsequently analyzed using open coding. From the data collected, it appears that social media use can promote the development of orthorexia and potentially there is an interaction between the two factors. Consequently, these two aspects have a negative impact on the different areas of life as well as quality of life.

Inhalt

1	Einleitung	5
2	Forschungsvorhaben	6
2.1	Forschungsinteresse	6
2.2	Vorannahmen	6
3	Forschungsdesign	7
3.1	Forschungsfragen	7
3.2	Forschungsmethode	7
3.2.1	Leitfadeninterview	7
3.2.2	Analysemethode	8
4	Begriffsdefinition	9
4.1	Orthorexie	9
4.2	Social Media	9
4.3	Pathologische Internetnutzung	10
4.4	Verhaltenssucht	11
4.4.1	Essstörungen als Verhaltenssucht	11
5	Orthorexie	12
5.1	Krankheitsbild	12
5.1.1	Quantifizierung	12
5.1.2	Krankheitsvorbeugen	13
5.1.3	Zwanghafte Fixierung	13
5.1.4	Selbstbestrafung	14
5.1.5	Lust- und Genussverlust	14
5.1.6	Ideologisierung, Moralisierung und Missionieren	14
5.1.7	Orthorexie als Verhaltenssucht	15
5.2	Einflussfaktoren	16
5.2.1	Demographische Einflussfaktoren	16
5.2.2	Bio-psycho-soziales Modell	17
5.2.3	Kindheits- und Jugendalter	17
5.2.4	Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle	17
5.2.5	Persönlichkeitsmerkmale	18
5.2.6	Selbstwert und Selbstvertrauen	18
5.2.7	Komorbidität	20
5.2.8	Soziokulturelle und soziale Faktoren	21
5.3	Folgen	22
5.3.1	Physische Folgen	23
5.3.2	Psychische Folgen	23
5.3.3	Soziale Folgen	24
6	Social Media und Orthorexie	25

6.1	Ernährung auf Social Media	25
6.2	Essstörungen auf Social Media	27
6.3	Identitätsbildung	28
6.4	Schönheits- und Körperideale	29
6.5	Rolle der Influencer*innen	30
6.5.1	Ernährung und Lifestyle	30
6.5.2	Beziehungen auf sozialen Medien	31
6.6	Einfluss von Trends	32
6.7	Digitale Communities	34
6.8	Echo-Chamber-Effect.....	35
6.9	Wechselwirkung zwischen Orthorexie und Social Media	36
6.10	Gefahr oder Hilfe?	37
7	Potenzial für die Soziale Arbeit	38
8	Resümee und Ausblick	40
8.1	Resümee	40
8.2	Reflexion des Forschungsprozess	41
8.3	Forschungsausblick.....	41
	Literatur	43
	Daten.....	46
	Abbildungen	47

1 Einleitung

Gesunde Ernährung, ein fitter Lifestyle und schlankes Körperbild sind in der Gesellschaft als vorbildhaft angesehen. Doch was mit einer gesunden Ernährung und guten Intentionen anfängt, kann für manche Personen in einem zwanghaft gesundem Essverhalten enden. Diese Verhaltensweise wird als Orthorexia Nervosa definiert. Dadurch, dass Ernährung auf sozialen Medien ein stark präsent Thema ist, sind Nutzer*innen unter konstanten Eindrücken von Ernährungstrends, Lebensstilen und Fitnessvorbildern. Influencer*innen verkörpern auf Plattformen, wie Instagram und TikTok, ein gesellschaftlich anzustrebendes Ideal, welches von Nutzer*innen idealisiert, internalisiert und nachgeahmt wird. Jedoch sind Trends und Ernährungstipps oftmals mit Falschinformationen und individuellen Meinungen und Werten verbunden. Vor allem junge Nutzer*innen können durch Beiträge und digitale Strömungen stark beeinflusst werden (vgl. Biedert 2008:7-9). Der Fokus liegt vor allem auf dem Einfluss von sozialen Medien auf das Essverhalten von Nutzer*innen und weiters auf der Rolle von Influencer*innen und Trends. Hierbei wird erkundet, in welcher Wechselwirkung die beiden Faktoren stehen.

Das Schnittfeld Orthorexie und Social Media ist bislang wenig erforscht. Dadurch, dass die Orthorexie noch nicht laut ICD-10 oder DSM-5 definiert ist, gibt es keine klare Klassifizierungskriterien in der Praxis (vgl. Strahler 2018:20-21). Der Einfluss von sozialen Medien auf Nutzer*innen ist ein bislang mäßig erforschter Bereich, weiters gibt es nur wenige Daten über die Sozialisation von Essverhalten, vor allem bezogen auf die Orthorexie. Nur einzelne experimentelle Studien und Erhebungen zeigen den Effekt von Instagram auf die Entwicklung von Orthorexie. Dies ergibt somit eine eindeutige Forschungslücke.

Da soziale Medien eine große Bedeutung im Alltag vieler Menschen, und vor allem Jugendliche, spielt, ist die Erfassung des Einflusses und der Auswirkungen von großer Relevanz. Die potenzielle Veränderung der eigenen Selbstwahrnehmung und des Essverhaltens können einen Leidensdruck bei Betroffenen auslösen. Ein essgestörtes Verhalten, welches von „normativem“ Essverhalten abweicht, ist in der Gesellschaft weit verbreitet und bringt eindeutige Beeinträchtigungen und Belastungen mit sich. Vor allem weibliche Jugendliche und junge Frauen sind verstärkt von Essstörungen betroffen (vgl. Biedert 2008:7-9)

2 Forschungsvorhaben

Im folgenden Kapitel werden die Auswahl des Themas sowie das persönliche Forschungsinteresse und Vorannahmen näher erläutert.

2.1 Forschungsinteresse

Mein Forschungsinteresse liegt spezifisch auf der Wechselwirkung zwischen Social Media und der Essstörung Orthorexie. Dadurch, dass ich selbst sowie mein soziales Umfeld stark mit den Themen Ernährung und Gesundheit auf sozialen Medien konfrontiert werden, habe ich wahrgenommen, welchen Einfluss Plattformen auf ihre Nutzer*innen haben können. Den Fokus möchte ich darauf legen, ob Social Media, Trends und Influencer*innen die Entwicklung und den Verlauf einer Orthorexie beeinflussen können. Weiters liegt es in meinem Interesse zu erforschen, welche Rolle Trends und Influencer*innen bei der Sozialisation des Essverhaltens von Nutzer*innen spielen können. Ein spannender Aspekt, welchen ich in der folgenden Arbeit hervorheben will, ist ob ein Kreislauf zwischen verstärkter Social Media Nutzung und orthorektischem Essverhalten entstehen kann. Ein weiterer spannender Aspekt meiner Arbeit ist die Rolle, welche die Soziale Arbeit in diesem Schnittpunkt spielt und spielen kann.

2.2 Vorannahmen

Durch meine persönlichen Erfahrungen und meinem sozialen Umfeld nehme ich an, dass sich ernährungsspezifischer Content, vor allem bezogen auf Gesundheit und gesunden Lifestyle, direkt auf Nutzer*innen auswirkt. Hierdurch könnte sich das Essverhalten verändern und ungesunde Ausmaße annehmen. Eine zwanghaft gesunde Ernährungsweise könnte durch Falschinformationen, Ernährungstrends und Einflüssen von Influencer*innen bewirkt werden. Diese könnte sich als Folge nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf das psychische Wohlbefinden sowie das Sozialverhalten und das soziale Umfeld auswirken. Es wird angenommen, dass die Orthorexie direkt mit einer Social Media Nutzung zusammenhängt und sich beide Faktoren immer weiter gegenseitig verstärken. Daraus könnte ein Kreislauf entstehen, welcher negative lebensweltliche Auswirkungen haben kann. Eine eindeutige Forschungslücke und großes Potenzial für die Soziale Arbeit wird angenommen, da die Orthorexie ein wenig beforschtes Thema ist.

3 Forschungsdesign

Um den Forschungsprozess näher darzustellen, werden in folgendem Kapitel die Forschungsfragen sowie Forschungsmethoden erläutert. Im Rahmen des Prozesses wurden drei Leitfadeninterviews geführt, welche anschließend mittels offenen Kodierens analysiert wurden.

3.1 Forschungsfragen

Forschungsfrage:

- Wie beeinflusst eine Social Media Nutzung die Entwicklung und den Verlauf einer Orthorexie?

Subforschungsfragen:

- Welche Rolle spielen Trends und Influencer*innen bei der Sozialisation des Essverhaltens?
- Welche Auswirkungen hat die Essstörung Orthorexie auf die betroffenen Personen?
- Welche Wechselwirkung kann zwischen Social Media Nutzung und der Essstörung Orthorexie entstehen?

3.2 Forschungsmethode

In folgendem Kapitel werden die Erhebungs- und Auswertungsmethoden näher beschrieben. Für den Forschungsprozess wurde die Methode des Leitfadeninterviews ausgewählt, sowie durch die Analyse der Methode des offenen Kodierens ausgewertet.

3.2.1 Leitfadeninterview

Im Rahmen der Bachelorarbeit wurden drei Leitfadeninterviews durchgeführt. Hierbei wurden Interviews mit einer Psychotherapeutin einer Einrichtung für Menschen mit Essstörung, einer Ernährungstherapeutin und ehemaligen Betroffenen, sowie einer Diätologin welche ebenfalls betroffen war, geführt. Der Leitfaden bestand jeweils aus 16 bis 22 Fragen zum Thema Orthorexie und Social Media. Weiters wurde viel auf persönliche Erfahrungen, sowie Erfahrungsberichte in der Praxis eingegangen. Die Interviews haben jeweils ungefähr eine Stunde gedauert.

3.2.2 Analysemethode

Um die erhobenen Daten auszuwerten, wurde die Analysemethode des offenen Kodierens nach Strauss/Corbin herangezogen. Um einen Überblick zu gewinnen, wurden Erkenntnisse aus den Interviews in Begriffe zusammengefasst. Anschließend wurden die Interviews jeweils nach Zeilen und Abschnitten analysiert, um diesen wiederum Eigenschaften zuzuordnen. Anschließend wurden aus den gewonnenen Eigenschaften Dimensionen erfasst. Im nächsten Schritt wurden kurze Notizen und Gedanken in Form einer Memo gesammelt sowie zu der jeweiligen Memo ein Konzept erstellt, welches als Überschrift fungiert. Die jeweiligen Konzepte wurden anschließend in Kategorien eingeteilt, um eine Strukturierung der Analyse darzustellen (vgl. Strauss / Corbin 1999:43-55). Die Auswertungsmethode des Offenen Kodierens wurde nach dem Lesen der Literatur von Flick (vgl. Flick 2014) und der Grounded Theory (vgl. Strübing 2014) gewählt.

4 Begriffsdefinition

In folgendem Kapitel werden die Begriffe Orthorexie, Social Media, pathologische Internetnutzung und Verhaltenssucht genauer definiert.

4.1 Orthorexie

Orthorexie, oder auch Orthorexia Nervosa, beschreibt eine pathologische Fixierung auf „gesunde“ und „richtige“ Lebensmittel. Der Begriff Orthorexia Nervosa setzt sich aus dem griechischen Wort „ortho“ für richtig und „orexia“ für Appetit, sowie „nervosa“ für Fixierung zusammen (vgl. Depa et al. 2015:4). Orthorexia Nervosa kann durch verschiedene Merkmale erkannt werden. Jedoch zeichnen vor allem eine pathologische Fixierung und ständige Gedanken an gesunde Ernährung sowie ein starres Festhalten an eigen erstellten Ernährungsregeln das essgestörte Verhalten aus (vgl. Barthels 2014:8-10). Die Orthorexie wird in Kapitel 5 näher beschrieben.

4.2 Social Media¹

Soziale Medien werden als technische Plattformen definiert, welche virtuelle Kontakte ermöglicht. Eigenerstellte Inhalte in Form von Fotos, Videos, Texten, Tonaufnahmen, und Weitere je nach Plattform, können mit anderen Nutzer*innen geteilt werden. Ein interaktives Netzwerk im Internet in Form von digitale Beziehungen und Kommunikation kann hergestellt werden. Ein wichtiger Aspekt sozialer Medien sind die Selbstdarstellung, Konversation, Austausch von Inhalten, Beziehungen, Status und Gruppenangehörigkeit (vgl. Friedrich 2022:16-17). Im Laufe der Jahre veränderte sich die Nutzung des Internets von reiner Informationsübermittlung im Web 1.0 zu einer neuen Version eines Nutzerverhaltens im Web 2.0. Die Partizipation, Interaktion und Beziehungsaufbau, welche Social Media bietet, kategorisieren die zugehörigen Plattformen somit zum Überbegriff des Web 2.0. Ebenfalls sind die soziale Vernetzung und Networking auf sozialen Netzwerken wie Facebook ein großer Teil der Kommunikationsform im neuen Zeitalter des Internets. Der Demokratisierungsprozess der sozialen Netzwerke im Bereich Kommunikation und Meinungs austausch durch Integration von audiovisuellen Medien, definiert den Begriff soziale Medien, beziehungsweise Social Media (vgl. Sulista 2018:3). Soziale Medien sind somit ein Mittelweg zwischen Massenmedien und interpersonaler Kommunikation (vgl. Schmidt 2018:10-12).

Multimediaplattformen und soziale Medien, wie zum Beispiel YouTube, Instagram, Snapchat und TikTok, bieten die Möglichkeit, Inhalte wie Videos, Fotos, Audio oder Präsentationen zu veröffentlichen. Weiters gibt es Plattformen für Blogs, das heißt Online-Tagebücher, sowie

¹ Dieses Kapitel wurde von Fiona Eichberger und Caroline Vonderlind gemeinsam verfasst.

Microblogs wie auf Twitter, auf welchen hauptsächlich kurze, textbasierte Beiträge veröffentlicht werden (vgl. Schmidt 2018:10-12).

Facebook ist eines der größten Netzwerkplattformen mit momentanen 2,96 Milliarden Nutzer*innen weltweit. Im Jahr 2010 erschien die Plattform Instagram, welche im Jahr 2022 ebenfalls von rund 2 Milliarden Nutzer*innen verwendet wurde. Die Nutzer*innenanzahl hat sich seit dem Jahr 2018 verdoppelt und Instagram zählt somit zu der viert meistgenutzten App für soziale Medien. Eine der aktuell größten Social Media Plattformen ist TikTok, welche im Jahr 2016 seinen Platz in der medialen Welt etabliert hat. Seit der Veröffentlichung hat die Plattform knapp 1,6 Milliarden Nutzer*innen gewonnen, was die rasant steigende Beliebtheit der App unter Social Media Nutzer*innen unterstreicht (vgl. Iqbal 2023).

Ein großer Aspekt von Social Media Plattformen ist der sogenannte „echo-chamber-effect“. Dieser beschreibt den Einfluss von sozialen Medien auf unsere Aufmerksamkeitsspanne und der Abstimmung von Inhalten auf die individuellen Interessen. Nutzer*innen zeigen eine Tendenz zu Informationen, welche ihre Werte und Interessen vertreten. Durch die spezifische Neigung zu einer Nische, werden Inhalte aus der Beitragsgruppierung aufgenommen und Gruppen beigetreten, welche in die persönliche Meinung hineinpassen. Die Verbindung mit Beitragsgruppierungen, welche die individuelle Meinung, politische Richtung, Werte und Interessen vertreten, wird durch Interaktion mit Inhalten und anderen Mitgliedern weiter intensiviert. Die selektive Auseinandersetzung mit Inhalten bewirkt eine immer tiefer werdende Meinungsausrichtung. Weiters steigert sich die Tendenz, Informationen aus der jeweiligen Richtung zu suchen und Meinungen zuzustimmen. Ebenfalls sind Phänomene wie Ansteckung und Gruppenpolarisierung auf sozialen Medien allgegenwärtig (vgl. Cinelli et al. 2021:1).

4.3 Pathologische Internetnutzung²

Unter pathologischer Internetnutzung versteht man laut Ha et al.:

„[...] die Unfähigkeit von Individuen ihre Internetnutzung zu kontrollieren, was in deutlichem Stress und/oder funktionellen Einschränkungen im täglichen Leben resultiert“ (Ha et al. 2006:821).

Weiters kann behauptet werden, dass bei einer pathologischen Internetnutzung der Verlust über die Kontrolle und Dauer einer bestimmten Tätigkeit im Internet gesprochen wird. Ein Symptom hierfür ist beispielsweise das Fortsetzen der bestimmten Tätigkeit trotz dem Auftreten von negativen Konsequenzen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen eines Individuums, wie zum Beispiel Familie, Freunde, Beruf oder Ausbildung (vgl. Kratzer 2011:242-250).

² Dieses Kapitel wurde von Fiona Eichberger und Caroline Vonderlind gemeinsam verfasst.

Die erwähnten Tätigkeiten im Internet beziehen sich meist auf

- Chat
- Online-Rollenspiele
- Online-Glücksspiele
- Online-Käufe
- Online-Pornografie

(Kratzer 2011:248)

4.4 Verhaltenssucht³

„Verhaltenssüchte sind Störungen bei alltäglichen Verhaltensweisen, beim Arbeiten, Spielen, Einkaufen oder Essen. Zu den Verhaltenssüchten zählen auch Auffälligkeiten im Umgang mit Netzwerken im Internet und mit Gebrauchsmitteln, wie etwa Computer, Handy und Fernsehen“ (Sozialministerium 2021).

Eine Verhaltenssucht ist eine substanzungebundene Abhängigkeit. Verhaltenssüchte wurden noch nicht als eigenes Störungsbild, beziehungsweise als eigene Sucht, in die ICD-Kriterien aufgenommen, sondern werden in der Kategorie F 63.9 unter „Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“ (Sozialministerium 2021) zusammengefasst. Bei Verhaltenssüchten kommt es bei betroffenen Personen zu einem unkontrollierten und exzessiven Verhalten, welches negative Auswirkungen auf das soziale Umfeld der Betroffenen hat. Eine Verhaltenssucht hat auch seelische, körperliche und finanzielle Folgen (vgl. Sozialministerium 2021).

4.4.1 Essstörungen als Verhaltenssucht

Essstörungen, und somit auch die Orthorexie, werden zu den Verhaltenssüchten gezählt. Essstörungen wirken durch exzessiv belohnende Verhaltensweisen störend auf den Alltag der Betroffenen und eine Verdrängung negativer Emotionen wird erzielt. Verhaltenssüchte haben weiters eine zerstörerische Tendenz für die orthorektische Person sowie auch das soziale Umfeld (vgl. vivid o.A.)

³ Dieses Kapitel wurde von Fiona Eichberger und Caroline Vonderlind gemeinsam verfasst.

5 Orthorexie

„Wenn der Wunsch, sich gesund zu ernähren, zum Zwang wird“ (sges o.A.).

Im folgenden Kapitel wird näher auf die Merkmale, Einflussfaktoren und Folgen der Orthorexie eingegangen.

5.1 Krankheitsbild

Die Symptome einer Orthorexie sind stark individuell und können bei den Betroffenen variieren. Laut dem US-Alternativmediziner Steven Bratman können 15 Leitsymptome zu einer Erkennung einer Orthorexie herangezogen werden:

- Starke Fixierung auf „gesunde“ Ernährung
- Berechnung des Mikronährstoffgehaltes
- Angst, durch bestimmte Lebensmittel zu erkranken
- Klassifizierung von Lebensmitteln in „gesund“ und „ungesund“
- Fehlende Balance in der Lebensmittelauswahl
- Genussunfähigkeit
- Selbstbestrafung bei Abweichung des Ernährungsplans
- Mangel- und Fehlernährung
- Fortwährende Beschäftigung mit dem Thema Ernährung
- Angst vor Kontrollverlust über Lebensmittelreinheit
- Essverhalten symbolisiert Kontrolle und Sicherheit
- Rituale bei Nahrungszubereitung- und zuzufuhr
- Ideologische Einengung
- Moralische Überlegenheit
- Soziale Isolation und eingeschränkte Lebensqualität

(Depa et al. 2015:10)

5.1.1 Quantifizierung

Lebensmittel werden von orthorektischen Personen nach individuellen sowie subjektiven Kriterien bewertet und anschließend ausgeschlossen oder in die Gruppe der erlaubten Lebensmittel inkludiert. Ein Beispiel für eine Kategorisierung als „ungesund“ und anschließende Exkludierung sind Geschmacksverstärker oder tierische Lebensmittel (vgl. Barthels 2014:8-10). Weiters werden Inhaltsstoffe sowie Mikro- und Makronährstoffe als „gut“ und „böse“ eingestuft und bewertet (vgl. Schanzl 2021:19). Die Fixierung auf gesunde Ernährung schiebt sich in den Mittelpunkt des Lebens, so dass alle Aspekte der Lebensmittel, das heißt Herkunft, Verpackung und biologischer Anbau, beachtet werden. Eine extreme Auslebung der Einschränkung wäre die ausnahmslose Ernährung von rohem Gemüse und

Obst (vgl. Depa et al. 2015:10-11). Durch die Kategorisierung und Beurteilung rückt der Genuss- und Lustfaktor stark in den Hintergrund (vgl. Schanzl 2021:19).

5.1.2 Krankheitsvorbeugen

Ein essenzieller Faktor der Orthorexie ist, dass sie nicht unbedingt von dem Wunsch der Gewichtsreduktion veranlasst wird, sondern die Intention einer gesunden Ernährung im Vordergrund steht, welche den Körper vor Krankheiten durch „ungesunde“ Lebensmittel schützen und vorbeugen soll (vgl. Barthels 2014:8-10). Betroffene Personen leben oftmals in einer Art Wahn der Gesundheitserhaltung, sowie Angst vor Erkrankung und „giftigen“ Lebensmitteln, weswegen spezifische Ernährungsweisen und Einschränkungen der Lebensmittel gewählt werden (vgl. Depa et al. 2015:10-11). Aus den erhobenen Daten kann erkannt werden, dass oftmals der Ursprung einer Orthorexie eine vermutete Intoleranz oder chronische Erkrankung ist, wodurch die Ernährung auf die Krankheit angepasst wird (vgl. T1 2023:300-320).

„Also man kriegt dann die ganzen Informationen und versucht jegliche Regeln genauso zu halten. Nicht weil man's hat sondern weil man Angst hat, dass man das bekommen könnte“ (T2 2023:76-78).

Das allgemeine Verlangen die Gesundheit zu verbessern und eine gesunde Ernährung einzuhalten scheint einen hohen Stellenwert zu haben. Ein größeres Wohlbefinden sowie mehr Energie erweisen sich als eines der Ziele der Ernährungsweise (vgl. Dommermuth / Hermann 2021:109). Aus den Daten kann erfasst werden, dass Krankheiten vorgebeugt werden sollen, oder körperliche Symptome als Krankheitssymptome interpretiert werden, wodurch eine restriktive Ernährung als Weg zur Genesung eingesetzt wird. Hierbei wird durch die Angst vor mehreren Erkrankungen das Essverhalten immer restriktiver, bis nur noch wenige Nahrungsmittel übrigbleiben (vgl. T2 2023:63-78).

5.1.3 Zwanghafte Fixierung

Nicht nur die gesunde Ernährungsweise ist somit ein ausschlaggebender Faktor einer Orthorexie, sondern vor allem die zwanghafte Durchführung dieses Essverhaltens. Durch die starke Fixierung wird die Lebensqualität, sowie auch die physische und psychische Gesundheit, beeinträchtigt (vgl. Depa et al. 2015:10). Dies kommt auch in einem der durchgeführten Interviews hervor:

„[...] und bei der Orthorexie ist es nochmal mehr sichtbar also dieses übertriebene gesund Essen ja ähm sozusagen im Sinne von süchtig nach Gesundheit zu sein“ (T1 2023:191-193).

Die Ergebnisse zeigen, dass Rituale und Verhaltensweise praktiziert werden, welche eine Reinigung von Innen erzielen sollen, um den Körper von „giftigen“ Nahrungsmitteln und Stoffen freizuhalten. Hierbei ist das Ziel die Sauberkeit, welches ein Zeichen für das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle sein könnte. Hingewiesen wird hierbei auf Trends, woraus geschlossen werden kann, dass die Verhaltensweisen einen äußeren Ursprung haben und durch andere Personen inspiriert werden. Eine Mitarbeiterin einer Einrichtung für Menschen

mit Essstörung berichtet von Trends wie „clean eating“ und „raw vegan“ (Rohkost), welche den Gedanken der Sauberkeit weiter unterstützen sollen (vgl. T1 2023:300-320).

„[...] ja aber vielleicht Abführmittel verwendet werden ja ähm oder ähm sei's jetzt eben das eben Tees getrunken werden ja abführende, bis hin zu Medikamenten, bis hin zu Einläufen die gemacht werden um den Darm zu reinigen ja also da gibt's ja auch den Trend alles alles wird gereinigt alles wird gesäubert“ (T1 2023:301-304).

5.1.4 Selbstbestrafung

Ein weiteres Merkmal einer Orthorexie ist die Selbstbestrafung, welche durch Fasten oder noch strengere Regeln, bei Verstößen des Ernährungsplans praktiziert wird (vgl. Depa et al. 2015:11-12). Dies wird durch die erhobenen Daten bestätigt, jedoch wurde berichtet, dass die Selbstbestrafung, welche in der Literatur erwähnt wird, nicht als solche wahrgenommen wird. Eine Betroffene schildert bei Regelverstößen, strengere Regeln anzuwenden, dies jedoch als „Detox“ (Entgiftung) und etwas Gutes für ihre Gesundheit anzusehen. Die interviewte Person definiert die Selbstbestrafung im Gespräch als Gegenregulierungsmaßnahme (vgl. T2 2023:160-175).

5.1.5 Lust- und Genussverlust

Die Vorgaben und Regeln einer orthorektischen Person können sich im Verlauf der Essstörung immer mehr einschränken und verändern. Hierbei trägt vor allem auch die Angst vor einer Erkrankung durch bestimmte Lebensmittel und Inhaltsstoffen dazu bei. Die subjektive Sichtweise, die meist einseitig ist, wirkt immer weiter einschränkend und ist meist nicht mehr auf allgemein gültigen, gesunden Lebensmitteln ausgerichtet. Durch die vorhandenen Regeln und Einschränkungen kann es zu einer Genussunfähigkeit bei Betroffenen kommen (vgl. Depa et al. 2015:11-12).

Eine interviewte Betroffene berichtet, dass Essen für sie vollkommen den Genuss und die Lust verloren hat und nur noch ein Instrument für körperliche Veränderungen war. Diese Veränderungen waren vor allem Muskelaufbau, Abnehmen, die Gesundheit zu fördern oder Krankheiten vorzubeugen. Hierdurch war die Ernährung besetzt von Leidensdruck und sie konnte nicht mehr frei essen (vgl. T2 2023:63-67). Bei einem Abkommen von den Regeln und Verboten löste dies bei der Betroffenen Stress und Panik aus, da der Gedankengang direkt über ging zu der „ungesunden“ Ernährung, die sie gerade betreibt (vgl. T2 2023:123-127).

5.1.6 Ideologisierung, Moralisierung und Missionieren

Nahrung hat bei Betroffenen von Orthorexia Nervosa oftmals einen hohen Stellenwert, welcher mit jenem einer Religion vergleichbar ist. Lebensmitteln werden hierbei Kräfte zugesprochen. Ein nicht befolgen von Ernährungsgeboten wirkt wie eine Sünde und das Einhalten von Regeln scheint zu heilen. All diese Faktoren führen zu einem identitätsstiftenden Charakter der Orthorexia Nervosa, welcher sich direkt auf die Psyche auswirkt. Das Selbstwert- und Lebensgefühl wird durch die Ernährung definiert, wodurch der Glaube entsteht, dass die

individuelle Ernährungsweise die „Beste“ ist. Eine moralische Überlegenheit gegenüber „normal essenden“ Menschen führt dazu, dass andere Personen über die Ernährungsweise belehrt und missioniert werden. Bei Meinungsdivergenzen kann es bis hin zu einem Kontaktabbruch kommen. Während der Essstörung besteht eine geringe Krankheitseinsicht, welche eine Ich-Synthese bedingt. Hierdurch wird der Anschluss an Gleichgesinnte gesucht, welche die Regeln und Ideologie verstehen (vgl. Depa et al. 2015:12-14). Ein Beispiel einer Betroffenen für die Belehrung und Missionierung, welche während der Orthorexie oftmals praktiziert werden, lautet wie folgt:

„Also ich weiß noch eine Situation wo ich richtig drin war in der Orthorexie, dass mein Bruder zum Beispiel mal so gesagt hat, also wir waren dann irgendwie im Restaurant und er hat zum Nachtisch nen Apfelkuchen bestellt mit äh Sahne und ich hab da wohl irgendwie sowas gesagt, boah ne wie kannst du das essen, das irgendwie so viel (.) hat und Zucker und das braucht man doch nicht und er hat dann irgendwie gesagt ja äh so wie du lebst möchte ich aber auch nicht leben, weil das ist ja absolut kein Spaß mehr im Leben. So und irgendwie auch ich in dem Moment gedacht hab, ja der weiß ja nur nicht was gut für ihn ist“ (T2 2023:137-144).

Aus dem Datenmaterial geht hervor, dass die praktizierte Moralisation negativ vom sozialen Umfeld aufgefasst wurde, was sich direkt auf die soziale Ebene ausgewirkt hat. Somit kann erfasst werden, dass die Moralisation und Belehrung negative Auswirkungen auf die Lebensqualität haben (vgl. T2 2023:137-156).

5.1.7 Orthorexie als Verhaltenssucht

Aus dem Kapitel 4.4.1 Essstörungen als Verhaltenssucht geht hervor, dass Orthorexie zu der Kategorie der Verhaltenssucht gezählt wird.

„[...] dann wird's schnell klar worum's hier geht ja es ist die Magersucht, Ess-Brech-Sucht und die Esssucht und somit ist klar wir sind hier im Suchtbereich und es folgt genau den Mustern wie jede andere Suchterkrankung auch und bei jeder Orthorexie ist es nochmal mehr sichtbar also dieses übertriebene gesund esse ja ähm sozusagen im Sinne von süchtig nach Gesundheit zu sein“ (T1 2023:188-193).

Aus den erhobenen Daten kann ebenfalls erkannt werden, dass die Orthorexie, wie andere Essstörungen auch, zu der Kategorie der Verhaltenssucht zählt. Im Falle der Orthorexie kann behauptet werden, dass die Betroffenen nach Gesundheit, gesundem Essen und einer gesunden Lebensweise süchtig sind. Aus den erhobenen Daten geht hervor, dass nicht die Sucht nach dem Essen im Fokus liegt, sondern nach der Belohnung, welche aus dem Erreichen eines Ziels entsteht. Der Erfolgsmoment, welches durch eingehaltene Regeln entsteht, verursacht einen Hormonschub, welcher zu einer strikteren Einhaltung von Regeln führt. Erfolgsmomente können auch durch äußere Bestätigung und positive Rückmeldungen erfolgen. Jedoch ist davon auszugehen, dass ein immer „gesünder“ werden oftmals nicht möglich ist und negative Auswirkungen auf die Betroffenen hat, da mehr Restriktion verübt wird (vgl. T1 2023:195-204).

„[...] ich vergleiche das ganz gern mit den Zähnen. [...] die Zähne sind gesund, sie wollen sie aber weißer, gerader haben, das heißt man beginnt dann zu manipulieren wo eigentlich alles in Ordnung ist [...] ich mache etwas was wirklich in Ordnung ist noch besser, funktioniert eben nicht [...]“ (T1 2023:208-216).

Verbunden wird das Suchtverhalten der Orthorexie mit der Nutzung von Social Media. Die Parallelen werden gesehen, da beide Aspekte durch ein Liking-Wanting-Modell geprägt sind. Der Beginn ist erfüllt von positiven Gefühlen, welche jedoch nach der Zeit durch negative ersetzt werden. In dem Moment besteht jedoch schon eine Abhängigkeit, da das erste Gefühl wieder erreicht werden will. Ebenfalls werden die Orthorexie und Social Media Nutzung als Coping-Strategie, beziehungsweise Bewältigungsstrategie, gesehen (vgl. T1 2023:604-610). Da die Essstörung, sowie auch Internet- beziehungsweise Onlinesucht, zu den Verhaltenssuchten zählen, könnten Parallelen in Verhaltensweisen, Einflussfaktoren sowie auch Auswirkungen gefunden werden.

5.2 Einflussfaktoren

Die Einflussfaktoren und Ursachen einer Orthorexie sind so individuell wie auch die Merkmale. Laut Steven Bratman gibt es sieben Ursachen für die Entwicklung einer Orthorexie:

- Illusion totaler Sicherheit
- Wunsch nach kompletter Kontrolle und verdeckte Konformität
- Suche nach Spiritualität
- Nahrungspuritanismus
- Eine Identität kreieren
- Angst vor anderen Menschen

(Depa et al. 2015:18-20)

Jedoch ergaben sich durch Literaturrecherche und den Forschungsprozess weitere Faktoren für die Entstehung und Begünstigung einer Orthorexie, welche in folgendem Kapitel näher erörtert werden.

5.2.1 Demographische Einflussfaktoren

Orthorexie scheint bei Männern und Frauen mit derselben Häufigkeit aufzutreten, wodurch sie sich von anderen Essstörungen abhebt (vgl. Strahler 2018:23). Jedoch ergeben sämtliche erhobene Daten, dass vor allem junge Mädchen verstärkt von einer Orthorexie betroffen sind. Laut einer italienischen Studie sollen Personen unter einem Alter von 29 Jahren am häufigsten von orthorektischem Verhalten betroffen sein (vgl. Strahler 2018:23). Durch die erhobenen Daten wird bestätigt, dass das Risiko für eine Orthorexie vor allem im Jugendalter verstärkt ist. Da die Persönlichkeitsstruktur in der Pubertät noch sehr instabil ist, sind einflussnehmende Faktoren umso signifikanter. Weiters wird das Potenzial für eine Essstörung besonders vor dem dreißigsten Lebensjahr erkannt (vgl. T3 2023:352-363).

5.2.2 Bio-psycho-soziales Modell

„Die Definition von Wohlfühlen, von gesund sein heißt, dass ich mich in diesem bio-psycho-sozialen Modell in allen drei Bereichen [...] je mehr des doch in die Nähe rückt, wo die Schnittpunkte sind, desto wohler fühlen wir uns“ (T1 2023:437-440).

Bei der Entwicklung einer Essstörung spielen die Verbindung zwischen Psyche, Körper und der sozialen Ebene eine zentrale Rolle. Negativer Einfluss auf einen dieser Faktoren kann bedingen, dass das Gleichgewicht kippt und die Entwicklung einer Essstörung begünstigt wird (vgl. Simchen 2021:13). Die Ergebnisse zeigen, dass eine Orthorexie oder essgestörtes Verhalten jedoch nie nur von einem Faktor ausgelöst wird, sondern eindeutig multifaktoriell bedingt ist (vgl. T1 2023:364-366) (vgl. T3 2023:160-167). Angelehnt an das bio-psycho-soziale Modell wird in einem Interview erläutert, dass die Balance aller drei Bereiche essenziell für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist. Somit kann gesagt werden, dass der Fokus auf alle drei Bereiche von großer Signifikanz ist. Weiters wird bestätigt, dass ein Ungleichgewicht und eine Beeinträchtigung eines Teilaspekts, die Entwicklung oder den Verlauf einer Orthorexie begünstigen kann (vgl. T1 2023:436-440).

5.2.3 Kindheits- und Jugendalter

Schon in der Kindheit können Anzeichen für eine Orthorexie auftreten und sich vor allem im Jugendalter verfestigen (vgl. Simchen 2021:13). Die Vorstufe einer Essstörung kann sich schon im Säuglingsalter zeigen, wenn die Nahrungsaufnahme mit vielen Schwierigkeiten verbunden ist. Im Kleinkindalter verfestigt sich der eigene Wille und die Selbstständigkeit, welche oftmals durch Essen ausgelebt werden (vgl. ebd.:28-29). Dies wird durch die Interviews bestätigt, da es schon im Säuglings- und Kleinkindalter erste Anzeichen einer Fütterungs- und Gedeihungsstörung geben kann. Hierbei wird die Lust am Essen nicht genügend stark ausgeprägt und es entsteht eine Ambivalenz. Jedoch ist hierbei zu erwähnen, dass das Essverhalten sich stetig verändert und Ambivalenz gegenüber dem Essen auch nur phasenweise auftreten kann (vgl. T3 2023:380-388) (vgl. T1 2023:353-360). In der Adoleszenz verursachen Hilflosigkeit, Stress, Versagensängste, Frustration, geringer Selbstwert und Auffälligkeiten im Sozialverhalten eine Instabilität, wodurch eine Essstörung als psychische und physische Dekompensation auftritt (vgl. Simchen 2021:13). Ein weiterer begünstigender Faktor für eine Essstörung und Orthorexie sind Bemängelungen und Kommentare zu Gewicht und Ernährung in der Kindheit, welche sich nachhaltig auf das spätere Körperbild und Essverhalten auswirken (vgl. T3 2023:52-58).

5.2.4 Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle

Das Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit, vor allem bei einer lebensweltlichen Instabilität, scheint ein wichtiger Aspekt für Betroffene zu sein (vgl. Dommermuth / Hermann 2021:109). Die Bewältigung von schwierigen Lebenslagen wird durch die Fixierung auf gesunde Lebensmittel erreicht, da ein Zufluchtsort in der Ernährung gefunden wird (vgl. Strahler 2018:24). Die erhobenen Daten bestätigen, dass eine Orthorexie oftmals eine Art Symptom

und Ausübung einer anderen Sorge oder Problems ist. Somit kann erfasst werden, dass eine lebensweltliche Instabilität eine Orthorexie begünstigen kann (vgl. T1 2023:471-475).

Dies bestätigt auch ein Interview mit einer Betroffenen. In ihrem Fall wurde die Orthorexie durch eine Erkrankung ihres Vaters verstärkt und steigerte sich anschließend nach seinem Tod. Es wurde geschildert, dass die Ernährungsratschläge für seine Erkrankung übernommen wurden und sie diese anschließend auch auf die Mutter übertragen wollte. Erläutert wurde hierbei, dass das Essverhalten vor allem durch Angst, Unsicherheit, Kontrollverlust sowie Verlustangst begünstigt wurde (vgl. T2 2023:82-91). Des Weiteren kann erfasst werden, dass eine instabile Lebenslage immer wieder eine Orthorexie auslösen oder verstärken kann. Es wurde erfasst, dass auch bei einer vergangenen Orthorexie ein Mangel an Balance in einem Lebensbereich wieder ein essgestörtes Essverhalten triggern kann, da auf eine bekannte Bewältigungsstrategie zurückgegriffen wird, welche Kontrolle und Sicherheit bietet (vgl. T2 2023:602-611).

5.2.5 Persönlichkeitsmerkmale

Orthorektische Personen haben vermehrt eine Vorbelastung im Bereich der Ängste und einen Drang zum Perfektionismus. Das Zusammenwirken von Narzissmus, Orientierung an körperlichen Idealen und Veränderungen, sowie einer ausgeprägten Fitness- und Gesundheitsorientierung kann die Entwicklung einer Orthorexie begünstigen (vgl. Strahler 2018:24). Die Interviews bestätigen, dass perfektionistische Tendenzen in Form von Ehrgeiz auftreten können. Dieses Persönlichkeitsmerkmal bewirkt folglich einen Zwang und eingeschränkte Freiheit des Essverhaltens. Das Nichterreichen einer Leistung endet somit in negativen Gefühlen. Der gesteigerte Ehrgeiz könnte als Symptom der aktuellen Leistungs- und Optimierungsgesellschaft interpretiert werden, welche sich über die Jahre entwickelt hat (vgl. T1 2023:453-457).

„Von meiner persönlichen Erfahrung fühlt es sich ab nem gewissen Punkt an wie ein Versagen, weil wenn ich jetzt sage ich geb dieses Verhalten ab was ich mir über Jahre antrainiert habe, meine ganzen Regeln und meine ganzen Glaubenssätze die so mein Konstrukt und meine Welt sind [...] dann fühlt sich das wie ein riesiges Versagen an“ (T2 2023:505-510).

Dadurch, dass das Essverhalten Sicherheit, Kontrolle und Halt bietet, kann die Veränderung der Verhaltensweise sowie die Einsicht und Genesung eine Auswirkung auf die Betroffenen haben. Da ein großer (gesellschaftlicher) Druck auf ihnen lastet, kann die Angst vor Instabilität, Unsicherheit und Versagen groß sein.

5.2.6 Selbstwert und Selbstvertrauen

Essstörungen entstehen oftmals aus einem Gedanken der Selbstbehandlung und zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Ein hoher Selbstanspruch und verspürte Hilflosigkeit in einem Lebensbereich enden eventuell in einer Essstörung (vgl. Simchen 2021:28-29). Dies wird durch die Interviews bestätigt, da bei der Entwicklung und dem Verlauf einer Orthorexie oftmals geringer Selbstwert, -vertrauen und -sicherheit Einflussfaktoren sind (vgl. T1

2023:676-677). Eine hoher Selbstanspruch und geringes Selbstvertrauen sind laut Simchen 2021 eine Voraussetzung für die Manifestation einer Essstörung. Durch die psychische Vorbelastung wird das Essverhalten als Bewältigungsstrategie herangezogen, wenn Stressoren zu groß werden. Alle drei Faktoren, veränderte Wahrnehmung, schlechtes Selbstwertgefühl und negativer Dauerstress können somit eine Orthorexie verursachen (vgl. Simchen 2021:28-29).

5.2.7 Komorbidität

Personen, die eine anderwärtige Essstörung haben, können für die Entwicklung einer Orthorexie vorbelastet sein. Weiters können Angststörungen und Gesundheitsängste die Tendenz für die Entwicklung einer restriktiven Ernährungsweise erhöhen (vgl. Depa et al. 2015:18).

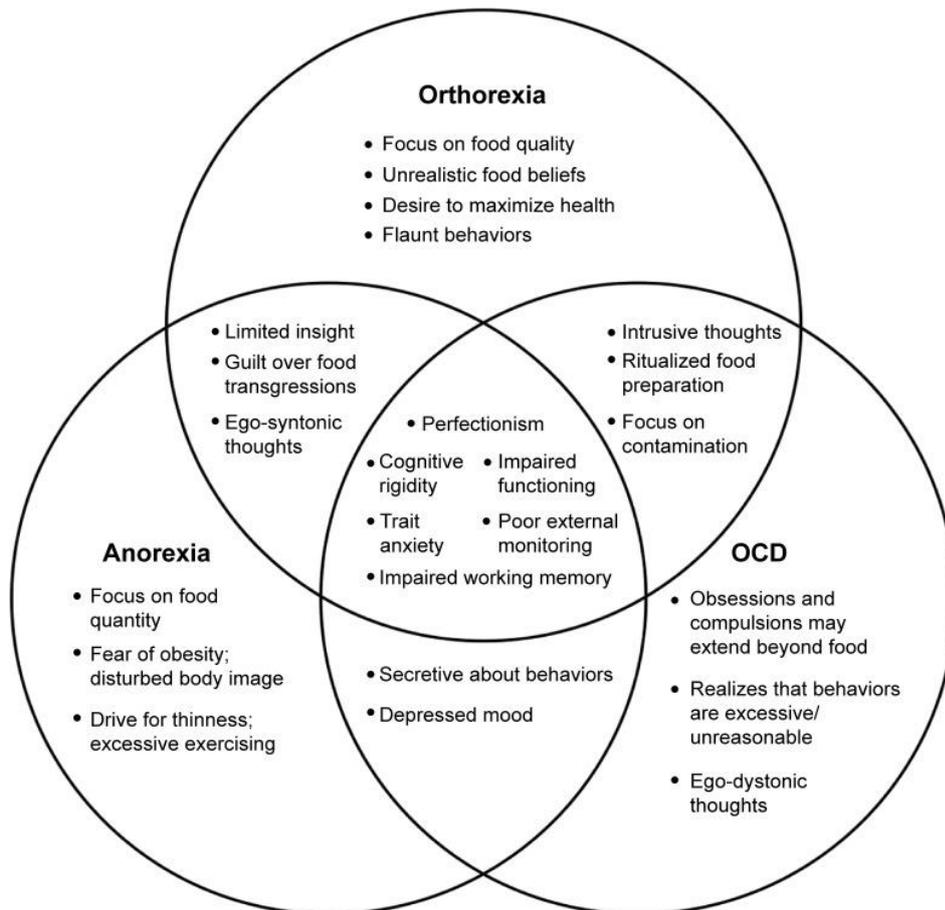


Abbildung 1: Schnittstellen Orthorexie, Anorexie, OCD (vgl. Abry / Koven 2015:387).

In der Abbildung von Koven und Abry kann erkannt werden, dass es klare Überschneidungspunkte zwischen Anorexia Nervosa, Obsessive Compulsive Disorder (OCD), beziehungsweise Zwangsstörung, und Orthorexia Nervosa gibt. Zwischen den beiden Essstörungen können Gemeinsamkeiten wie Perfektionismus, eingeschränkte Einsicht und Ich-Syntonie erkannt werden. Da die Betroffenen ihr Essverhalten als richtig, gesund und stimmig ansehen kann von einer Ich-Syntonie gesprochen werden. Weiters sind Schuldgefühle bei einem Regelverstoß eine Parallele der Essstörungen. Zwischen einer Zwangsstörung und einer Orthorexie kann die Verbindung bei den Zwangsritualen und zwanghaften Gedanken gefunden werden. Zugleich kann es bei Betroffenen von Orthorexie, sowie auch Betroffenen einer Zwangsstörung zu einer Angst vor Verunreinigung und Kontamination kommen. Ein Kernpunkt, welcher alle drei Krankheitsbilder verbindet, ist der Perfektionismus, welcher stark bei der Orthorexie vertreten ist. Die Merkmale Angst,

eingeschränkter Handlungsfähigkeit, verringertes Arbeitsgedächtnis und kognitiver Starrheit vereinen alle drei Störungsbilder (vgl. Schanzl 2021:21).

„Das kann halt ein Einstieg sein, aber es kann natürlich auch sein, dass es ein Übergang ist zum Beispiel bei mir von der Anorexie zu der Orthorexie. Dieses Kontrollverhalten oder so dieses ja das Gefühl von Sicherheit und es irgendwie ein ähm Baustein in meinem Leben, wo ich noch ne Kontrolle ausüben kann [...]“ (T2 2023:221-224).

Aus den durchgeführten Interviews geht hervor, dass die Orthorexie eindeutige Überschneidungen zur Anorexie aufweist (vgl. T1 2023:182). Ebenfalls wird klar erkannt, dass die Orthorexie eine Vorstufe sowie auch ein Nacheffekt der Anorexie sein kann, da das Gefühl der Kontrolle und Sicherheit ein großer Faktor bei beiden Essstörungen spielt (vgl. T2 2023:221-225). Es kann aus allen Interviews erfasst werden, dass es bei der Entwicklung und Genesung von einer der beiden Essstörungen eine Verbindung gibt. Weiters kann interpretiert werden, dass die Essstörung, egal in welcher Form, eine Stütze für die Betroffenen ist, welche ohne Ersatz nicht verschwinden darf.

Spannend ist hierbei jedoch, dass die interviewte Psychotherapeutin der Ansicht ist, dass es keine Parallelen zu der Binge-Eating-Disorder gibt (vgl. T1 2023:182-183), jedoch eine Betroffene und Diätologin die Orthorexie als begünstigenden Faktor sieht, da beide Essstörungen mit Restriktion verbunden sind (vgl. T3 2023:94-99).

Bei der Diagnostizierung einer Orthorexie, wird in der Praxis ebenfalls erhoben, ob eine psychische Erkrankung wie depressive Verstimmung, wovon rund zwei Drittel betroffen sind (vgl. T1 2023: 595-597), Angst- und Panikstörung sowie auch Traumatisierung besteht (vgl. T1 2023:46-48). Weiters kann durch die erhobenen Daten erkannt werden, dass Orthorexie oftmals mit einer bestehenden Zwangs- oder Angststörung zusammenhängt, welche sich durch das orthorektische Essverhalten zeigt (vgl. T1 2023:333-347) (vgl. T3 2023:119-124). Das essgestörte Verhalten könnte somit als Symptomatik einer psychischen Vorbelastung angesehen werden. Beschrieben wird der Zusammenhang eines Zwangs und Suchtverhalten als Sucht zum Zwang (vgl. T1 2023:333-347). Jedoch behauptet eine weitere interviewte Person, dass ein klarer Unterschied zu einer Zwangsstörung darin liegt, dass Personen sich dem Zwang meistens bewusst sind und diesen als untypisch wahrnehmen. Orthorektische Personen sind jedoch meist nicht im Bewusstsein, dass ihre Verhaltensweise mit Zwang verbunden oder ungesund ist (vgl. T2 2023: 297-315).

5.2.8 Soziokulturelle und soziale Faktoren

„Genau das könnte man sich auch im Prinzip so vorstellen, es gibt ja auch Essstörungen die unter einem gesellschaftlich akzeptierten Denkmantel stehen äh beispielsweise man sagt veganer Ernährung“ (T3 2023:456-458).

Eine gesunde Ernährung ist in der Gesellschaft sozial anerkannt. Die gesunde Ernährung symbolisiert die Fürsorge für den eigenen Körper und soll somit zu der Schlankkeitsnorm hinführen (vgl. Depa et al. 2015:23-24). In den Medien werden orthorektische Tendenzen durch Themen wie gesunde Ernährung, Fitness und einem gesunden Lebensstil hervorgebracht (vgl. Strahler 2018:24). Somit kann gesagt werden, dass Schönheitsideale

einen großen Teil zur Entwicklung einer Orthorexie beitragen können. Vor allem bei jungen Mädchen wird erkannt, dass Schlankeitsideale und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper einen direkten Einfluss auf das Essverhalten haben. Die Kombination von einem erstrebenswerten Körperbild und dem begleiteten Drang zum Perfektionismus ist ebenfalls stark in orthorektischen Tendenzen verkörpert (vgl. Schanzl 2021:24-25). Das dünne Körperbild einer Frau und eines muskulösen Manns wird zur Norm, wodurch Personen einem hohem Stresspensum und Leistungsdruck ausgesetzt werden. Dies führt zu einem vielseitig wirkenden Druck, von Medien, sozialen Medien, gesellschaftlichen Normen und Ansprüchen, dem Ideal gleich zu werden (vgl. T3 2023:35-42). Die heutige Gesellschaft tendiert somit immer mehr zu essgestörtem Verhalten, da Diäten gepriesen, Körpersignale vernachlässigt und Ernährungsregeln normalisiert werden (vgl. T3 2023:18-20). Laut Pudiel und Westenhöfer 2003 sollen vor allem jüngere Personen stärker von soziokulturellen Werten und Normen beeinflusst werden, sowie Vorbilder für Ernährungsentscheidungen in der Adoleszenz eine größere Rolle spielen. Dieser Faktor verliert Signifikanz im späteren Lebensalter, wodurch sich dieser Einfluss verringert (vgl. Strahler 2018:24). Die Daten bestätigen einen erheblichen Einfluss in der Adoleszenz (vgl. T2 2023:39-44). Eine Betroffene erläutert:

„[...] es hat angefangen mit so fünfzehn, sechzehn, ähm mit eigentlich eher mit einem eher äußeren Faktor also dass ich halt damals in der Schule eine positive Rückmeldung tatsächlich bekommen hab zu meinem Äußeren ähm und dann der Gedanke entstanden ist okay das scheint etwas tolles zu sein auf eine gewisse Art und Weise wenn ich jetzt das noch weiter steigern kann, dann bin ich noch beliebter“ (T2 2023:39-43).

Vor allem Akzeptanz und positive Resonanz des Umfelds unterstützen das essgestörte Verhalten, da hierbei ein Erfolgsmoment entsteht, indem das gesellschaftliche Ideal erreicht wird. Durch die Identitätssuche und Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu Peers kann das Essverhalten und die damit verbundenen Verhaltensweisen wie übermäßiger Sport weiter verstärkt werden (vgl. T2 2023:39-44).

5.3 Folgen

Orthorexie Nervosa kann auf der psychischen, physischen sowie auch der sozialen Ebene Auswirkungen haben. Häufig ist nicht die Ernährungsweise selbst das Problem, sondern der Leidensdruck und die damit verbundenen Folgen. Die Orthorexie ist beispielsweise mit viel Druck, Zwang und Angst verbunden, welche negative Auswirkungen auf allen Ebenen des bio-psycho-sozialen Modells haben (vgl. T2 2023:245-253) (vgl. T1 2023:275-291). Eine Betroffene schildert:

„[...] die eigentliche Intention dahinter war Gesundheit, ähm aber was ich mir durch meine Denkweise und meine Verhaltensweise eigentlich bereitete ist Krankheit in meinem Körper, in meinem ganzen System und halt Stress“ (T2 2023:12-13).

In folgendem Kapitel werden die physischen, psychischen und sozialen Auswirkungen näher beschrieben.

5.3.1 Physische Folgen

Orthorexie bedingt häufig eine sehr einseitige Ernährung, da viele Lebensmittel vermieden werden. Ebenfalls kann es zu einem Ausschluss ganzer Lebensmittelgruppen kommen, was zu einer Mangel- und Fehlernährung führen kann. In gravierenden Fällen wird gänzlich auf den Verzehr von Lebensmitteln verzichtet, anstatt „unreine“ oder „gesundheitsschädliche“ Nahrungsmittel zu verzehren (vgl. Schanzl 2021:26). Dies wird durch eine Aussage einer interviewten Betroffenen bestätigt:

„[...] im Jungle gab's halt ein Hostel und ein Restaurant und da ist halt so nichts, was ich irgendwie in meinen Speiseplan hätte einbauen können und dadurch halt über vierundzwanzig Stunden nicht gegessen als mir da irgendwas zu kaufen“ (T2 2023:183-184).

Es kann interpretiert werden, dass bei orthorektischen Verhaltens- und Denkmustern ein „Alles oder Nichts“ Prinzip entsteht. Die Regeln und Vorgaben werden zwanghaft verfolgt und ein Abweichen wird nicht in Erwägung gezogen.

Eine Ernährung von ausschließlich Obst und Gemüse ist ein auftretendes Essverhalten, welches zu gesundheitlichen Folgen führen kann. Ein Vitamin- und Proteinmangel, sowie unzureichende Zufuhr von Makronährstoffen, kann zu einer Schädigung der Nerven, Reduktion des Herzmuskels, Infektanfälligkeit sowie bei einem verstärkten Mangel von Vitamin B-12 zu Depressionen und Demenz führen (vgl. Schanzl 2021:26). Diäten, Ernährungsregeln und restriktives Essverhalten haben eindeutige Folgen für Betroffene, so eine interviewte Person:

„[...] die Langzeitfolgen von Diäten sind, von Ernährungsregeln, von restriktivem Essen, dann sind die gesundheitlichen Auswirkungen davon eigentlich enorm [...]“ (T3 2023:18-23).

Die Daten ergeben, dass körperliche Warnsignale ignoriert werden, und an den Ernährungsregeln starr festgehalten wird. Dadurch, dass körperliche Auswirkungen der Orthorexie oftmals als andere Krankheit wahrgenommen werden, könnte es dazu führen, dass physische Folgen der Orthorexie immer schwerer werden.

5.3.2 Psychische Folgen

Da während der Orthorexie wenig Einsicht vorhanden ist, können psychische Folgen oftmals übersehen werden. Das Gefühl einer moralischen Überlegenheit bewirkt einen Stolz auf die eigene Ernährung und Regeln. Weiters kann es in der Diagnostik schwerfallen, zwischen gesundem und zwanghaft gesundem Essverhalten zu unterscheiden (vgl. Schanzl 2021:26-27).

Bei orthorektischen Personen ist Perfektionismus, Angst und Zwang ein sehr präsent Thema. Vergleichbar ist dies mit restriktiven Anorektiker*innen. Weiters kann von einer verzerrten Körperwahrnehmung gesprochen werden. Betroffene ignorieren ebenfalls Körpersignale wie Müdigkeit oder Schwäche, welche durch das Essverhalten ausgelöst

werden (vgl. Schanzl 2021:26-27). Bestätigt wird durch die erhobenen Daten, dass vor allem depressive Verstimmung, Perfektionismus, Körperschemastörungen, Angst, Trauer und Verzweiflung psychische Auswirkungen der Betroffenen sind. Weiters wird Stress als großer Einflussfaktor gesehen, da dieser viele Symptome mit sich trägt (vgl. T1 2023:583-588).

5.3.3 Soziale Folgen

„Ja es wie gesagt das eine ist halt ähm dieses . . . Soziale . . . Unterernährt sein“ (T1 2023:581).

Durch den primären Fokus auf Ernährung und die damit verbundenen Restriktionen werden andere Lebensbereiche stark vernachlässigt. Soziale Kontakte werden reduziert und soziale Isolation übernimmt den Alltag. Vor allem die Distanzierung von Personen, welche differenzierte Ernährungsansichten haben, steht im Vordergrund. Weiters werden bestimmte Lebensbereiche, Verabredungen und Tätigkeiten gemieden, welche nicht im Zusammenhang mit „gesunder“ Ernährung stehen oder die Ausübung der eigenen Regeln verhindern (vgl. Schanzl 2021:28). Die sozialen Folgen und Isolation werden in einem Prozess dargestellt:

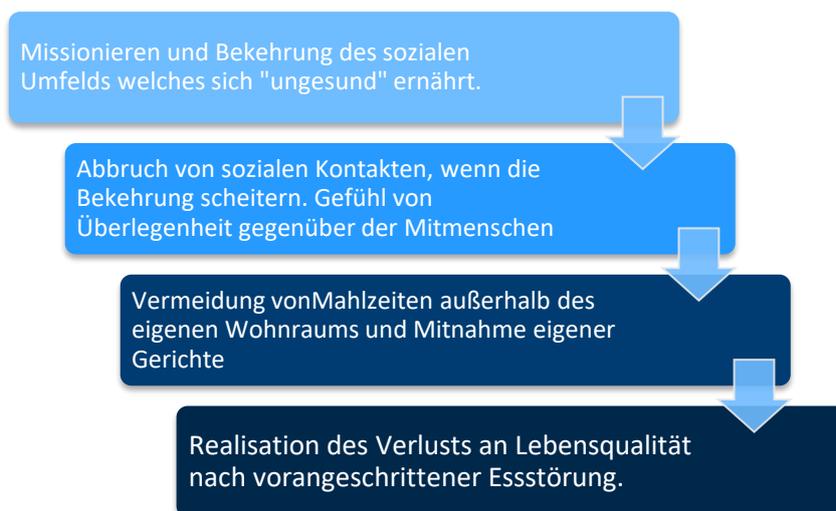


Abbildung 2: Soziale Folgen, selbsterstellt (vgl. Schanzl 2021:28).

Die lebensweltlichen Folgen einer Orthorexie und einem essgestörten Verhalten sind oftmals gravierend und können die Lebensqualität stark einschränken (vgl. T3 2023:25-28). Es wird bestätigt, dass das Sozialleben, Beziehungen und Sozialverhalten unter den Verhaltensweisen leiden (vgl. T3 2023:114-119).

„Ich kann nicht nur aus eigener Erfahrung sondern auch aus der Erfahrung von Patienten und Patientinnen die ich kennengelernt habe dass das bei ganz vielen ein großes Thema ist und auch wenn man noch nicht von einer Essstörung spricht ganz viele einfach auch schon essgestörte Verhaltensweisen aufweisen die einfach nachweislich die Lebensqualität von Menschen beeinträchtigen [...]“ (T3 2023:25-28).

Die Ergebnisse legen die Interpretation nahe, dass die Verhaltensweise der betroffenen Personen eine direkte Auswirkung auf das soziale Umfeld haben. Das soziale Umfeld ist somit betroffen von den Einschränkungen der orthorektischen Person, der Missionierung über

Ernährungsregeln, Predigen, sowie Aufstellen von Verboten. Hierdurch wird ein unbeschwertes Miteinander gehemmt, welches sich auf das soziale Netzwerk auswirken kann. Die eigene Lebensrealität wird als einzig Richtige angesehen und es fehlt die Einsicht für die tatsächliche Erkrankung (vgl. T1 2023:284-291).

Betroffene schildern eindeutige soziale Einschränkungen, ausgelöst von der orthorektischen Verhaltensweise und ihren Begleitfaktoren. Es kann ebenfalls erkannt werden, dass Ernährung und Essen einen großen gemeinschaftlichen und sozialen Aspekt hat, wodurch eine Einschränkung in diesem Bereich gravierende Auswirkungen haben kann.

Die Literatur, sowie die erhobenen Daten, bestätigen, dass alle drei Säulen des bio-psycho-sozialen Modells beeinflusst und beeinträchtigt werden. Durch eine Instabilität der Bereiche könnte interpretiert werden, dass es zu gravierenden individuellen und lebensweltlichen Auswirkungen kommen kann. Eine Intervention, Unterstützungsmaßnahmen sowie auch Präventionsmaßnahmen können somit als vorteilhaft angesehen werden. Aus dem Datenmaterial kann geschlossen werden, dass soziale Unterstützung einen großen Beitrag leisten könnte, wodurch die Soziale Arbeit eine potenzielle Rolle spielt.

6 Social Media und Orthorexie

Social Media ist ein immer zentraler werdender Teil des Alltags, vor allem für junge Erwachsene, da die Hauptnutzer*innengruppe zwischen 14 bis 24-Jährigen liegt (vgl. Turner / Lefevre 2017:277) (vgl. Kocher 2022). Es ist bestätigt, dass Social Media gravierende Auswirkungen auf Nutzer*innen haben kann. Das Körperbild wird beeinflusst, soziale Vergleiche werden verstärkt, Depressionen begünstigt und ein gestörtes Essverhalten kann entstehen (vgl. Turner / Lefevre 2017:277). Laut einer Umfrage des The Deloitte Global Millennial Survey im Jahr 2019 konnte erkannt werden, dass Social Media bei 17% der Befragten eine Auswirkung auf die Entwicklung oder den Verlauf einer Essstörung hatte (vgl. Kocher 2022).

Ernährung und ein gesunder Lebensstil finden eine immer größere Plattform und erhalten viel Zustimmung. Der im Kapitel 4.2 erläuterte echo-chamber-effect von sozialen Medien ist auch im Bereich der ernährungsspezifischen Inhalte spürbar, wodurch sich die Weltanschauung und Werte der Nutzer*innen beeinflussen lassen. Der Anschluss an Gleichgesinnte und Bestätigung durch Content werden als positiver Aspekt des Social Media Konsums wahrgenommen (vgl. Turner / Lefevre 2017:277).

6.1 Ernährung auf Social Media

Auf sozialen Medien sind die Möglichkeiten für Inhalte endlos. Über jegliche Thematik kann ein Beitrag geteilt und von Anderen gefunden werden. Diese unendliche Möglichkeit beinhaltet beispielsweise auch Ernährung. Ernährungskommunikation ist auf sozialen Medien ein

wichtiges Thema, da rund 93% der Internetnutzer*innen Gesundheitsinformationen und vor allem Ernährungsthemen auf Plattformen aufsuchen (vgl. Endres 2018b:271). Eine große Anzahl an Foren, Accounts und Netzwerken beschäftigen sich mit gesunder Ernährung, Ernährungsformen wie Veganismus und Vegetarismus sowie Fitness- und Gesundheitstrends. Diese Informationen und Ernährungsweisen werden durch Hashtags, gezielte Accounts und dem Algorithmus weit verbreitet und erreichen immer mehr Nutzer*innen (vgl. Truttmann 2016:20,28). Dies kann einerseits große Vorteile für Weiterbildung und Information über eine gesunde Ernährungsweise, jedoch auch Falschinformation und ungesundes Essverhalten als Folge haben.

Aus den Interviews kann erfasst werden, dass nur rund zehn Prozent der Ernährungsinformationen von Fachpersonal auf Instagram bereitgestellt werden. Dadurch, dass Ernährungsinformationen und Ratschläge oftmals aus dem Internet herangezogen werden, kommt es verstärkt zu einer Verbreitung von fälschlichen Informationen. Da der Algorithmus die Informationen priorisiert, welche viel Aufmerksamkeit und Zuspruch erhalten, können diese unabhängig von Richtigkeit von vielen Nutzer*innen angesehen werden (vgl. T3 2023:244-261). Dies bestätigt auch eine Aussage einer interviewten Person:

„[...] wenn ich jetzt Frühstücke geht's mir eigentlich besser und das ist irgendwie krank weil ich doch in X-Blöggen gelesen hab man solls weglassen weil das ist doch so toll für den Autophagieprozess [...]“ (T2 2023:104-106).

Der Hashtag #food befindet sich unter den Top 25 meist gesuchtesten Begriffen auf Instagram, was darauf hinweist, welchen Stellenwert Ernährung auf sozialen Medien hat. Studien ergeben, dass als gesund eingestufte Beiträge und Fotos eine positivere Reaktion erhalten als ungesund bewertete Fotos. Dies zeigt den gesellschaftlich anerkannten und geforderten Drang zu gesunder Ernährung. Weiters ergab eine Studie der Hartman Group, dass 54% der Instagram Nutzer*innen Esserlebnisse entdecken und posten. Weiters suchen 42% der Nutzer*innen nach Ernährungstipps auf sozialen Medien. Jene Daten zeigen weiters die Wichtigkeit von Ernährung auf sozialen Netzwerken (vgl. Turner / Lefevre 2017:278).

Ernährungsspezifischer Content kann in fünf Kategorien unterteilt werden:

- Gesunde Ernährung (z.B.: healthy-food-blogs)
- Übergewicht und Abnehmen (z.B.: weight-loss-blogs)
- Essstörungen (z.B.: proAna, proMia)
- Ökologische Ernährung (z.B.: Naturhafte Ernährung)
- Foodies und Genuss

(Endres 2018a:64)

Auf sozialen Medien wird die eigene Vorstellung einer gesunden Ernährung veröffentlicht. Auf ernährungsspezifischen Blogs werden mehrmals täglich Rezepte oder konsumierte Gerichte präsentiert (vgl. Endres 2018b:270-271). Dies kann zum Beispiel unter Trends und Hashtags wie „What I eat in a day“ oder „a full day of eating“ gefunden werden (vgl. T2 2023:436-437). Das konsumierte Essen wird appetitlich und ansehenswert präsentiert sowie Lebensmittellisten und Einkäufe dargeboten, wodurch eine Inszenierung des Essens entsteht.

Der gesamte Prozess der Ernährung einer Person wird somit für eine breite Masse veröffentlicht (vgl. Endres 2018b:270-271).

Persönliche Ernährungskonventionen und Vorlieben finden viel Platz auf den eigenen Blogs, wobei die Regeln sehr rigide sind. Oftmals sind vor allem vegane oder vegetarische Gerichte auf Plattformen zu finden. Ernährungstrends reichen von Vollkornprodukten, reiner Ernährung von Obst und Gemüse bis zu niedrigem Fettgehalt. Diese Trends und Vorgaben werden auf Blogs strikt eingehalten. Ebenfalls werden gesunde Gerichte oftmals als Ersatz für Fast-Food betitelt, wie zum Beispiel Karottensticks als Pommes oder pürierte gefrorene Bananen als Eiscreme. Zu diesen Gerichten findet man anschließend eine große Bandbreite an Content unter Hashtags wie #Nicecream (Synonym für gute Eiscreme) (vgl. Endres 2018b:270-271).

Die Ergebnisse zeigen, dass Inspiration, Ernährungstrends und Tipps oftmals im Internet und sozialen Medien gefunden werden. Durch leichtes Sharing und Weiterleiten von Inhalten kommt es, laut den erhobenen Daten, öfters dazu, dass der Beginn einer Essstörung mit dem Ausprobieren von geteilten Inhalten auf sozialen Medien entsteht. Somit kann interpretiert werden, dass vor allem der gemeinschaftliche und leichtzugängliche Aspekt der sozialen Medien einen Einfluss auf die Sozialisation von Essverhalten hat. Durch die eingeholte Inspiration kann es nach einer Zielsetzung eventuell zu einer manifestierten Essstörung kommen, was jedoch von Vorbelastungen und Persönlichkeitsstruktur abhängt (vgl. T1 2023: 448-453).

6.2 Essstörungen auf Social Media

Personen mit einer Essstörung empfinden oftmals eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, haben perfektionistische Tendenzen und legen viel Wert auf die Rückmeldung anderer Personen. Posts auf sozialen Medien, welche sich auf das Aussehen beziehen, werden somit häufiger angesehen. Dies kann zu einer Selbstkritik am eigenen Erscheinungsbild und Körper führen, was die Entwicklung und den Verlauf einer Essstörung begünstigt. Hashtags wie #fitspiration und #thinspiration geben Vorbilder und Leitgedanken für eine eigene körperliche Veränderung. Vergleiche auf Social Media Apps können essgestörtes Verhalten triggern (vgl. Borse et al. 2020:90). Dies kann durch eine interviewte Betroffene bestätigt werden, da ihre Orthorexie von jenen Hashtags beeinflusst wurde:

„so diese fitspiration, fitness und auch clean eating natürlich und grad wenn man da grad reinkommt und man denkt das ist doch cool dann ähm wird a Verhalten relativ schnell bestärkt“ (T3 2023:281-282).

Dadurch, dass Ernährung, Sport und Gewichtsverlust zentrale Aspekte auf sozialen Medien darstellen, entstehen Netzwerke auf sozialen Plattformen, welche immer mehr Mitglieder dazugewinnen. Jene Netzwerke können entweder Selbsthilfegruppen mit dem Ziel einer Genesung sein, oder das Ziel haben das eigentlich essgestörte Verhalten weiter zu unterstützen.

Foren auf sozialen Medien, welche Essstörungen fördern, bieten Anschluss an Gleichgesinnte welche gegenseitig positive Rückmeldung für essgestörtes Verhalten posten. Dies ist vor allem bekannt bei Anorexie (proAna) und Bulimie (proMia) (vgl. Theis 2011:26-28). Eine explorative Studie zum Konsum von Pro-Esstörungs-Blogs von Theis ergab, dass ein erhöhter Internetkonsum im Kontext von Essstörungen sich negativ auf folgende Bereiche auswirkt und sich in Pro-Esstörungsblogs widerspiegelt:

- Tendenz zu sozialem Vergleich
- Perfektionismus
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Gesellschaftliche Erwartungen bei Gewicht und Figur
- Angst vor negativer Bewertung
- Kontrolle des Essverhaltens

(Theis 2011:87-89)

Es kann erfasst werden, dass Pro-Esstörungsblogs jene Merkmale verkörpern, welche bei orthorektischen Personen ebenfalls erkannt werden können.

6.3 Identitätsbildung

Die Identitätsentwicklung trägt einen wichtigen Teil in der Adoleszenz bei, da die eigenen Wünsche, Fähigkeiten, Werte und Einstellungen erkundet werden. Dies findet nicht nur im realen Leben, sondern auch auf sozialen Medien statt (vgl. Friedrichs 2022:23). Auch die eigenen persönlichen Verhaltensweisen und Werte werden mit denen Anderer verglichen, was oftmals das Ziel der Gruppenzugehörigkeit hat. Der Einfluss Anderer wirkt sich somit auf die Identitätsentwicklung aus (vgl. Truttmann 2016:15-16). Unterstützung von Peers, gesteigertes Wohlbefinden sowie der Aufbau von Beziehungen sind teilweise der Hintergrund der Identitätsfindung im Internet. Im Vordergrund der Identitätsentwicklung auf Social Media steht jedoch die Selbstdarstellung, und somit wie man auf andere Nutzer*innen wirkt und welche Rückmeldungen man von ihnen erhält. Jene Auswirkungen auf die Identität können positiv sowie auch negativ sein (vgl. Friedrich 2022:23-24). Aus den Daten geht hervor, dass trotz Bestätigung und positiver Rückmeldung aus sozialen Medien, das Gefühl von Ungenügsamkeit trotzdem fortbesteht. Es wird erläutert, dass trotz gewisser Selbstdarstellung die innere Verbindung sowie die Beziehung zu anderen Personen nicht erfüllend ist und der Gedankengang „nie genug zu sein“ fortbesteht (vgl. T2 2023:361-374).

Die gewonnenen Daten ergeben, dass bei betroffenen Personen potenziell eine Sehnsucht besteht. Diese Sehnsucht könnte vor allem bei adoleszenten Personen jene nach einer „Lösung für alles“ sein. Hierbei kann interpretiert werden, dass die Identität, das Selbstbild, ein Ziel und eine Art Zugehörigkeit gesucht werden. Da die Adoleszenz durch viel Unsicherheit und Neuorientierung geprägt ist, kann die Essstörung und die damit verbundenen Werte, Ideale und Vorstellungen einen Halt, Sicherheit und Kontrolle bieten. Durch diese wahrgenommenen Vorteile kann es durch die Orthorexie zu einer Identitätsfindung auf Social Media kommen (vgl. T1 2023:388-395).

„Ähm das ist ja genau auch das Alter und die Zeit wo man sich ja anschaut okay wer will ich sein, was sind meine Vorbilder, wo will ich mich hin orientieren und das das jetzt so ein gesunder Lifestyle ja irgendwie mehr gehyped wird und immer cooler wird“ (T2 2023:330-333).

Aus dem Datenmaterial kann interpretiert werden, dass die meisten orthorektischen Personen sich in der Adoleszenz befinden und durch Social Media Anschluss, Orientierung und Vorbilder suchen. Weiters kann gesagt werden, dass die Ernährungs- und Verhaltensweisen durch Trends und Vorbildfunktionen geleitet werden (vgl. T2 2023:325-339). Auf Social Media gelebte Ernährungsweisen werden vor allem mit Selbstdarstellung und Scheinbildern in Verbindung gebracht. Veganismus wird beispielsweise oft mit dem Gedanken „ich bin ein besserer Mensch“ dargestellt (vgl. T2 2023:355-356).

6.4 Schönheits- und Körperideale

Dadurch, dass Medien das gesellschaftliche Schönheits- und Körperideal prägen, wirken sie sich ebenfalls auf die Wahrnehmung von Nutzer*innen aus. Durch Massenmedien werden Schönheitsideale tagtäglich präsentiert und sind somit ein fester Bestandteil des Alltags vieler Personen. Die eigene Selbstwahrnehmung des Körperbilds sowie auch Zufriedenheit kann somit beeinflusst werden. Eine enorme Bilderflut und Bild-Fixiertheit, vor allem auf Instagram, verstärken die Einflüsse und ihre Auswirkungen. Vor allem junge Menschen sind stark betroffen von Bewertungen und Vergleichen, wodurch ein großer Druck entsteht (vgl. Schmidt 2022:12-13). Besonders bildbasierte Plattformen wie Instagram und Influencer*innen tragen zur Internalisierung von Körperbildern und Körperoptimierung bei. Eine australische Studie bestätigt, dass die Instagram Nutzung eine negative Auswirkung auf Wohlbefinden und Körperzufriedenheit hat (vgl. Greithanner et al. 2019:29-31). Dies wird ebenfalls durch folgende Aussage erfasst:

„[...] sehr regelmäßiger Social Media Konsum, und je mehr eben konsumiert wird, sich umso negativer auf das eigene Körperbild auswirkt“ (T3 2023:146-148).

Aus dieser Aussage kann interpretiert werden, dass verstärkter Social Media Konsum direkt mit einer negativen Auswirkung auf das Körperbild zusammenhängt und das Risiko vor allem in der Adoleszenz und bei jungen Mädchen besteht. Es kann erfasst werden, dass die Schönheits- und Körperideale, welche auf sozialen Medien präsentiert werden, sich auf die Ideale und Wertvorstellungen der Nutzer*innen auswirken. Dies kann als Folge haben, dass jene Bilder als Ziel herangezogen werden, welches durch orthorektisches Verhalten erreicht werden soll.

Nicht nur die Ernährung selbst stellt einen zentralen Aspekt der „Food-Blogger“ dar, sondern auch der Lifestyle, der dahintersteckt. Durch gesellschaftliche Schönheits- und Schlankheitsideale, welche oftmals mit Sport- und Magerwahn, sowie Regeln und Restriktion verbunden sind, entsteht ein unerreichbares und unrealistisches Ideal. Dieses ist mit viel Druck, Einbußen, Unzufriedenheit und gestörtem Ess- und Ernährungsverhalten verbunden. Die erhöhte Befassung mit dem Idealbild wirkt sich auf die Kritik am Selbst- und

Erscheinungsbild, Gewicht und Körper aus, wodurch als Folge eine Ess- oder Körperschemastörung ausgelöst werden kann (vgl. Truttmann 2016:28).

„[...] so so quasi auch gleich sichtbar ich kümmer mich um mich und hm also wirklich ganz offen zu schau gestellt, ich bin gesund und ich mach mich jetzt noch gesünder“ (T1 2023:235-237).

Aus dem Datenmaterial kann erfasst werden, dass die unerreichbaren Ideale eines definierten Körpers ein eindeutiger auslösender Faktor für eine Orthorexie sein können. Die gesellschaftlichen Ideale und Körperbilder werden durch soziale Medien und die dort dargestellten Schönheitsideale internalisiert und folglich als Ziel festgelegt. Der Druck den Idealen zu entsprechen ist vor allem in der Adoleszenz sehr hoch. Ein anzustrebender Teilaspekt ist weiters die Anerkennung des sozialen Umfelds und der digitalen Community, dass der ideale Körper erreicht wurde.

6.5 Rolle der Influencer*innen

Der Einfluss von sozialen Medien auf ihre Nutzer*innen ist evident. In folgendem Kapitel wird die Rolle der Influencer*innen bei der Entwicklung und dem Verlauf einer Orthorexie näher erläutert.

6.5.1 Ernährung und Lifestyle

„[...] und natürlich auch immer diese Vermittlung, wenn du so isst wie ich dann bist du wie ich und schau was ich für ein Leben hab und so“ (T2 2023:208-209).

Durch dargestellte Ernährungsweisen und Lebensstile wird eine gesunde Ernährung, sportliche Betätigung und ein schlanker Körper idealisiert. Eine Nachahmung von vorgelebten Ernährungs- und Sportverhalten von Influencer*innen durch Nutzer*innen kann in einer Studie von Götz erkannt werden. Vor allem werden Jugendliche im Bereich der Mode, Marken und Lebensweisen stark durch Influencer*innen beeinflusst, da sie einen tiefen und scheinbar authentischen Einblick in ihre Lebenswelt gewähren (vgl. Greithanner et al. 2019:29-31). Personen mit perfektionistischen Tendenzen und geringem Selbstwertgefühl sind besonders anfällig für die Entwicklung einer Essstörung. Vor allem Misserfolge und alltägliche Sorgen sind für die Nutzer*innen ein Auslöser von Druck und Selbstzweifel, da die Influencer*innen scheinbar keine Schwierigkeiten bei der Umsetzung dieses Lebensstils haben (vgl. Greithanner et al. 2019:29-31). Durch das häufige und scheinbar transparente Teilen von Essverhalten und Lebensstil steigt das Vertrauen und Idealisieren von Influencer*innen. Eine gewisse Art von Verbundenheit, Mitgliedschaft und Erfüllung der Bedürfnisse wird geschaffen (vgl. Endres 2018a:92). Hierdurch kann es zu einer voyeuristischen Lebensweise der Nutzer*innen kommen und sie werden sozusagen zu Exhibitionisten (vgl. Endres 2018a:100).

Auch aus dem erhobenen Datenmaterial kann erfasst werden, dass Influencer*innen und andere Nutzer*innen Trends und Ideale verbreiten und verkörpern, wodurch Nutzer*innen in einer identitätsentwickelnden Phase diese Leitbilder stark aufnehmen und in ihre Lebensrealität einbauen (vgl. T1 2023:487-507) (vgl. T3 2023:280-294). Eine besondere

Dynamik zwischen Influencer*innen und Nutzer*innen wird in einem Interview angemerkt. Vor allem Influencer*innen und deren verkörperten Werte, Ideale, Kaufverhalten, Essverhalten und Interessen haben einen großen Einfluss auf ihre Community (vgl. T1 2023:378-385). Weiters sind die verkörperten Trends und Idealbilder auf sozialen Medien, welche durch Influencer*innen dargestellt werden, unzugänglich für die meisten Nutzer*innen. In der Realität sind eine große Anzahl der Trends somit kaum umsetzbar, was ein Gefühl von Versagen und Ungenügsamkeit bei Nutzer*innen hervorrufen kann (vgl. T1 2023:487-507) (vgl. T3 2023:280-294). Das gezeigte Essverhalten ist meist realitätsfern und stark individuell, wodurch Vergleiche zum eigenen Essverhalten schnell in negativen Gefühlen, Unsicherheit und Selbstkritik enden kann (vgl. T3 2023:216-225).

Es kann aus dem Datenmaterial interpretiert werden, dass durch die gesunde Ernährung sowie auch einen gesunden Lebensstil ein gesellschaftlich anzustrebendes Ideal verkörpert wird, welches für den Nutzer*innen als Vorbildfunktion agiert. Da die sozialen Medien von Influencer*innen und anderen Nutzer*innen zur Selbstdarstellung genutzt werden, können für die Konsument*innen die Beiträge eine Illusion einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie eines erfüllten Lebensstils entstehen. Dies kann jedoch nur eine Form der Selbstdarstellung sein und nicht alle Aspekte der Realität beinhalten und somit unerreichbar sein.

6.5.2 Beziehungen auf sozialen Medien

„[...] weil man ist ja mit xy den man von den sozialen Medien kennt ja eh so verbunden, man lebt ja jeden Tag mit und wartet ja jetzt in der Früh steht der oder die auf und da kann ich wieder mitbeobachten und bin Teil des Lebens“ (T1 2023:528-531).

Aus den Daten kann erfasst werden, dass auf einer voyeuristische Art und Weise mit den Influencer*innen mitgelebt wird. Es kann interpretiert werden, dass die eigenen sozialen Kontakte vernachlässigt werden, da eine vermeidlich starke Beziehung zu Influencer*innen aufgebaut wurde. Da das Vertrauen und das Sicherheitsgefühl bei den digitalen Kontakten sehr hoch sind, wird die Bindung auf die Online-Beziehungen verlagert. Ein Mitfiebern und Beobachten von Content-Creator*innen ist an der Tagesordnung und bestimmt täglich Stunden des eigenen Lebens. Hieraus kann ein Suchtverhalten und eine Abhängigkeit interpretiert werden, da das Mittel Social Media einen großen Teil des Tages beherrscht.

„[...]], dass da sehr intensiv mit Influencern mitgelebt wird tagtäglich. Man fühlt sich verbunden wie beste Freundinnen wie der beste Freund.“ (T1 2023:536-538).

Aus einem weiteren Interview kann erfasst werden, dass junge Nutzer*innen, vor allem Mädchen, Influencer*innen als Vorbilder und Inspiration heranziehen. Durch eine noch instabile Persönlichkeitsstruktur wird das Essverhalten rasch beeinflusst. Dadurch, dass über Social Media ein tiefer Einblick in die Lebenswelt und private Aspekte der Person geboten werden, wird die Einflussnahme verstärkt, da eine scheinbar enge Beziehung und Vertrauen aufgebaut wird (vgl. T3 2023:132-148). Eine Sympathie zu Influencer*innen wird aufgebaut, vor allem durch verstärkten Social Media Konsum, wodurch den präsentierten Informationen und Meinungen viel Vertrauen geschenkt wird (vgl. T3 2023:312-321).

6.6 Einfluss von Trends

„what i eat in a day des find i sehr problematisch weil natürlich es ist wieder individuell und es spiegelt ja auch nicht unbedingt die Realität wieder [...] kann das einerseits ein total negatives Gefühl machen“ (T3 2023:216-219).

Auf Instagram wurden unter dem Hashtag „what i eat in a day“ 930 000 Beiträge veröffentlicht. Auf TikTok wurde der Hashtag schon 360 Millionen mal aufgerufen. Hier befindet sich beim Anklicken direkt ein Hinweis auf Risiken bezüglich Essstörungen und Probleme mit der Körperwahrnehmung, sowie ein Link zu einer Website mit Hilfsleistungen. Unter dem Begriff „clean eating“ findet man auf Instagram 47,4 Millionen Beiträge, welcher wiederum 859 Millionen Mal auf TikTok aufgerufen wurde. Dies zeigt die Signifikanz und Ausmaß ernährungsspezifischer Blogs, Gesundheitstrends und dargestelltem Essverhalten auf sozialen Medien.

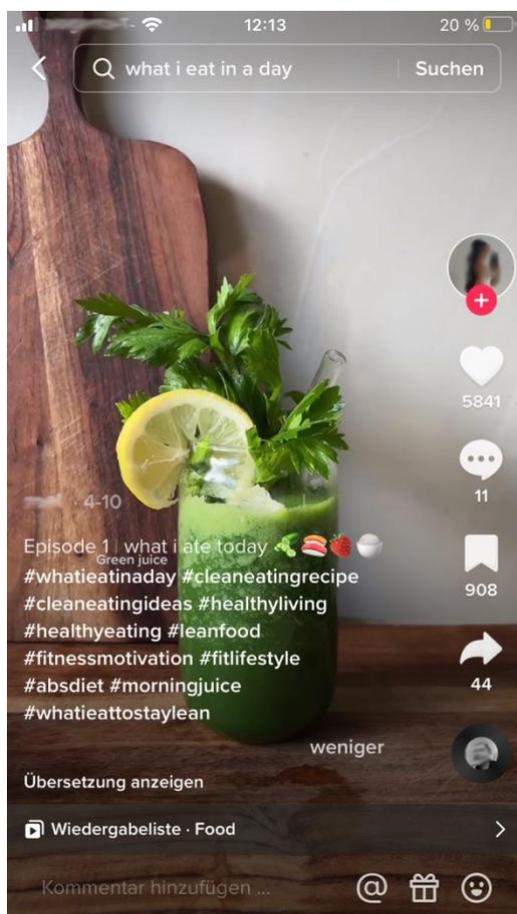


Abbildung 3: Beispiel "what I eat in a day" auf der Plattform TikTok

In dem oben eingefügten Screenshot eines „what I eat in a day“ Videos auf TikTok, sieht man, in welcher Form Ernährungsweisen dargestellt werden können. Gesunde Mahlzeiten, welche schön angerichtet werden, werden unter den Hashtags „clean eating recipe“, „fit lifestyle“ und „healthy eating“ präsentiert. Am Anfang des Videos zeigt die schlanke Influencerin ihren durchtrainierten Bauch und betitelt das Video „you eat clean because it makes you feel good“.

Die Kommentare unter dem Video sind größtenteils positiv und scheinen den Lebensstil als Vorbild nehmen zu wollen. Ein*e Nutzer*in schreibt: „I aspire to be this healthy“. Aus diesem Beispiel kann erkannt werden, dass das dargestellte Essverhalten, welches sehr individuell ist, durch ästhetische Bilder und Präsentieren von einem idealen Körperbild, als Vorbildfunktion für Nutzer*innen wirken kann. Hierbei werden Hashtags als Instrument genutzt, dass Beiträge verbreitet und von der Masse angesehen werden.

Auf die Frage nach dem Einfluss von Trends wie „clean eating“, „raw vegan“ und Inspiration für orthorektisches Verhalten, erläuterte eine interviewte Person:

„Ja vor allem bei den jüngeren also so dreizehn vierzehn Jährigen. Es erstaunt mich immer wieder ja ähm welche Sprache die haben ja also da wird ganz viel eben verwendet ja und mein clean eating und mein fear food und so weiter und die haben das natürlich aus YouTube, aus Insta und so weiter ja weil dort diese Begriffe einfach da sind“ (T1 2023:487-490).

Aus den erhobenen Daten kann interpretiert werden, dass vor allem in der Adoleszenz Trends und vermittelte Inhalte auf sozialen Medien einen großen Einfluss haben. Hierbei werden vor allem Trendbegriffen wie „clean eating“ und „raw vegan“ ein hoher Stellenwert zugeschrieben, da sie ein anzustrebendes Ideal verkörpern, welches momentan mit viel gesellschaftlichem Ansehen verbunden ist (vgl. T1 2023:487-507). Des Weiteren wird dem Begriff „clean eating“ eine große Rolle bei der Entwicklung und dem Verlauf von Orthorexie zugeschrieben, da der Begriff all das verkörpert, was unter Orthorexie verstanden wird. Die Regeln und Vorgaben bei „clean eating“ variieren, wie bei orthorektischen Personen stark, jedoch geht es vor allem um vollwertige, unverarbeitete und „saubere“ Lebensmittel. Die Beiträge unter dem Hashtag beinhalten Moralisierungen von Lebensmittel, Restriktion und „Alles oder Nichts“ Denken. Hieraus kann interpretiert werden, dass Hashtags, Trends und Social Media Beiträge einen direkten Einfluss auf Essverhalten und die Entwicklung sowie Verlauf einer Orthorexie haben (vgl. T3 2023:173-177). Eine Betroffene berichtet aus ihrer Zeit als orthorektische Person:

„[...] auch clean eating natürlich und grad wenn man da grad reinkommt und man denkt das ist doch cool dann ähm wird a Verhalten relativ schnell bestärkt“ (T3 2023:280-282).

Durch die erhobenen Daten kann erkannt werden, dass die Orthorexie und die Verhaltensweisen eindeutig Trends unterliegen. Die interviewte Mitarbeiterin der Einrichtung für Menschen mit Essstörung, berichtet von einer sich immer wieder veränderten Auslebung sowie äußeren Erscheinungsbild der Betroffenen. Es kann somit gesagt werden, dass die Trends und äußeren Vorbildfunktionen einen starken Einfluss auf die Orthorexie haben, jedoch das Grundgerüst der Essstörung gleichbleibt. Die veränderten Variablen sind somit äußeres Erscheinungsbild (Kleidung, Aussehen), Ernährungsweisen und erlaubte Lebensmittel. Weiters wurde die „Bühne“, auf welcher das Essverhalten präsentiert wird, erwähnt, da die Selbstdarstellung auf sozialen Medien stattfindet (vgl. T1 2023:670-674).

Durch die Daten ist klar erkennbar, dass die momentanen Gesundheits- und Ernährungstrends unrealistisch sind. Für Normalverbraucher sind die meisten dargestellten und geposteten Lebensmittel unzugänglich und oft eine finanzielle Belastung. Personen des öffentlichen Lebens, welche ihr Einkommen und Lebensstil durch Social Media sichern, haben meist die

Ressourcen und Zeit, um spezielle Lebensmittel, Gerichte und ihren Lebensstil täglich aufrechtzuerhalten (vgl. T2 2023:407-411).

6.7 Digitale Communities

Eine interviewte Person sieht vor allem bei jungen Personen einen erhöhten Stellenwert sozialer Medien, da Anschluss und eine Gemeinschaft gesucht werden. Diese Communities vertreten strenge Regeln und Vorschriften, wodurch das eigene Essverhalten stark beeinflusst wird. Die Daten ergeben, dass jede Essstörung eine eigene Community hat, wodurch erfasst werden kann, dass der gegenseitige Einfluss auf das Essverhalten sehr groß ist. Übertragen auf das reale soziale Netzwerk ist anzunehmen, dass die realen Gemeinschaften von Personen mit derselben Essstörung nicht dasselbe Ausmaß haben, da sie wahrscheinlich nicht dieselbe Größe annehmen. Aus den Daten kann somit interpretiert werden, dass digitale Communities einen großen Stellenwert und Einflussfaktor für die Entwicklung und den Verlauf von Orthorexie darstellen, da fremde, digitale Meinungen und gezeigte Essverhalten die Nutzer*innen beeinflussen (vgl. T1 2023:378-386). Aus den Daten geht hervor, dass vor allem Instagram einen großen Teil bei der Suche nach Gemeinschaft und Anschluss beiträgt. Jedoch wird Facebook ebenfalls eine Rolle zugesprochen, da hier Gruppen mit spezifischen Themen erstellt werden können (vgl. T1 2023:378-386) (vgl. T3 2023:181-190). Digitalen Communities wird andererseits ein positiver Einfluss zugeschrieben, da ein Austausch mit Peers, Gleichgesinnte und Einfühlungsvermögen von anderen Betroffenen entstehen kann (vgl. T3 2023:181-185).

Aus der Recherche auf Instagram und TikTok konnte keine Pro-Orthorexie-Community, vergleichbar mit proMia oder proAna, gefunden werden. Die Recherche ergab, dass die Community für orthorektische Personen sehr öffentlich und offensichtlich dargestellt wird, beispielsweise durch Hashtags wie „clean eating“. Dies könnte sein, da orthorektisches Essverhalten oftmals als gesund und anstrengenswert präsentiert wird sowie gesellschaftlich anerkannt ist. Es kann interpretiert werden, dass sich Gemeinschaften durch die Zugehörigkeit einer Follower*innengruppe von Influencer*innen oder Trends bilden. Hierbei werden Ideale, Essverhalten, Ernährungsratschläge, Lifestyle-Inspiration und vieles mehr durch Hashtags oder verschiedene Accounts von Einzelpersonen verbreitet. Die Verfolgung von Trends und Teilhabe an einem Community-Aspekt scheint keine versteckte oder verachtete Betätigung zu sein, sondern eher ein anzustrebendes Ideal, welches zum Trend wird. Jedoch konnten im Gegensatz dazu einige Selbsthilfegruppen und Accounts auf mehreren Instagram und TikTok gefunden werden, welche scheinbar das Ziel einer Genesung haben.

6.8 Echo-Chamber-Effect

„Also wenn ich jetzt mitten in meiner Orthorexie bin und nur clean eating Blöggern folge, dann wird es nen negativen Einfluss haben und es wird meine Krankheit fördern“ (T2 2023:432-433).

Die Ergebnisse zeigen, dass Trends wie „what I eat in a day“ und „clean eating“ einen deutlichen Einfluss auf Nutzer*innen haben. Da nach einer bestimmten Gruppe von Informationen gesucht und das Interesse von den Algorithmen auf sozialen Medien aufgegriffen wird, entsteht der im Kapitel 4.2 beschriebene „echo-chamber-effect“. Den Nutzer*innen werden somit nur noch Beiträge angezeigt, welche das orthorektische Verhalten weiter fördert, wodurch der Einfluss auf die Verhaltensweise intensiviert wird.

Eine interviewte Person berichtet, dass bei der Suche nach einem bestimmten Thema, der Algorithmus als Folge nur noch Beiträge aus dieser Kategorie vorschlägt. Hierbei spezialisiert sich der zu konsumierende Content ausschließlich auf das individuelle Thema, wodurch die Nutzer*innen somit noch weiter „hineinschlittern“ (vgl. T3 2023:266-272).

„[...] weil man ja auch selber merkt, wem man sich in ein Thema ähm in Social Media mehr reinliest [...] dann werden einem auf einmal nurnoch Beiträge zu diesen Themen vorgeschlagen“ (T3 2023:266-268).

Die erhobenen Daten legen die Interpretation nahe, dass durch Influencer*innen und andere Nutzer*innen eine große Bandbreite an Informationen verbreitet werden, welche oftmals fehlerhaft sind. Die Behauptung kommt auf, dass die Expertise und der Einfluss von Expert*innen auf Social Media fehlen. Durch die Fehlinformationen, welche oftmals von Trends und Produktplatzierungen getrieben werden, kommt es zu einer ungesunden Ernährungsweise. Es scheint, dass den Aussagen und Praktiken von Influencer*innen sehr viel Glaube geschenkt wird, wodurch eine Idealvorstellung kreiert wird. Wird dieses Ideal jedoch nicht erreicht, da unrealistische Bilder vorgegeben werden, wird der Fehler an der eigenen Person gesucht.

Laut den Interviews werden die Gruppierungen und Gleichgesinnten im Sinne des eigenen echo-chambers als „Bubble“ beschrieben. Die eigenkreierte „Bubble“, welche nur Informationen im eigenen Interesse enthält, bestärkt die Verhaltensweise, welche idealisiert wird. Dies fördert die Denkweise, dass das eigene Essverhalten richtig und gesund ist. Es kann gesagt werden, dass hierdurch die Objektivität verloren geht und eine Art Tunnelblick entsteht. Das Gefühl, anderen überlegen zu sein und als einzige Person in seinem eigenen Umfeld die Disziplin für eine „gesunde“ Ernährungsweise zu haben, wird unterstützt (vgl. T2 2023:385-397).

6.9 Wechselwirkung zwischen Orthorexie und Social Media

„ich mach's noch nicht richtig genug, ich mach's noch nicht streng genug [...] die anderen schaffen das doch auch“ (T2 2023:219-221).

Das orthorektische Ernährungsverhalten wird Anfangs vom sozialen Umfeld und auf sozialen Medien als positiv wahrgenommen. Die umgesetzten Verhaltensweisen werden als ideal und vorbildhaft angesehen, sowie auch die körperlichen Veränderungen. Die Anerkennung vom Umfeld drängt die Betroffenen immer weiter in ihre Verhaltensweisen, da eine größere Anzahl von positiven Rückmeldungen erreicht werden will (vgl. T1 2023:660-662) (vgl. T2 2023:215-217). Hierbei kann interpretiert werden, dass Anerkennung ein antreibender Faktor bei dem Verlauf einer Orthorexie ist. Dies könnte auf die gesellschaftliche Akzeptanz von gesunder Ernährung und einem schlanken Erscheinungsbild zurückgeführt werden.

„Aber wenn ich da jeden Tag reinschaue und klicke dann wieder ein neues what I eat in a day Protokoll und denk mir oh das muss ich jetzt auch so machen [...]“ (T2 2023:436-437).

Social Media kann ein auslösender Faktor für die Entwicklung einer Orthorexie sein. Durch Ideal- und Vorbilder wird eine Ernährungstopie geschaffen, welche strikt befolgt wird um den Wunschkörper, Lebensstil, Gesundheit oder sonstige Erfolge zu erzielen. Durch die positive Bestätigung auf sozialen Medien und dem sozialen Umfeld, dass man nun dem gesellschaftlichen Idealbild entspricht, kann sich die Verhaltensweise verstärken. Die Steigerung der Restriktion und des Zwangs wird positiv aufgefasst und ein Erfolgserlebnis erzielt. Dadurch kann wiederum der Wunsch entstehen, dies zu steigern, wodurch noch rigidere Verhaltensweisen an den Tag gelegt werden. Im Laufe einer Orthorexie wird somit immer wieder neue Inspiration und Information über soziale Medien, Influencer*innen und Trends eingeholt, wodurch die digitale Welt in den Vordergrund rücken kann. Die persönlichen Werte, Meinungen und Verhaltensweisen werden somit nur noch von Online-Communities oder anderen digitalen Bezugspersonen befürwortet und positiv aufgefasst, was weiters zu sozialer Isolation führen kann.



Abbildung 4: Kreislauf Social Media und Essstörung (vgl. Borse 2020:95).

Dadurch, dass das Kontrollbedürfnis bei Betroffenen sehr hoch ist, kann dies auf Social Media zu einer Negativspirale führen. Da ein immer gesünderes Essverhalten, noch schlanker und schönerer Körper sowie anzustrebender Lifestyle erreicht werden will, werden die Regeln immer strikter. Durch die Anerkennung auf sozialen Medien wird das Verhalten positiv bewertet und es kommt zu einem Erfolgserlebnis. Die Angst vor dem Verlust dieser Anerkennung und positiver Rückmeldung führt zu einer abermaligen Steigerung des Verhaltens (vgl. Borse et al. 2020:94-95). Hierbei kommt im Falle der Orthorexie weiters die Einflussnahme von Trends und Influencer*innen hinzu, wobei immer den neusten anzustrebenden Idealen gefolgt werden will. Es kann von einem Rückzug auf Social Media gesprochen werden, da hierbei die eigenen, angestrebten Regeln und Werte vertreten werden. Als Folge werden beide Verhaltenssüchte, Orthorexie und Social Media, verstärkt und verstärken sich ebenso gegenseitig.

6.10 Gefahr oder Hilfe?

„ich glaub was es einfach bräuchte sind klarare Regeln, klarare Grenzen auf Instagram grad für Influencer, Influencerinnen was Wissensvermittlung angeht“ (T3 2023:494-495).

Aus dem Datenmaterial kann interpretiert werden, dass es vor allem in der Verantwortung der Influencer*innen liegt, Transparenz und realitätsnahe Bilder zu zeigen. Hierbei werden von einer interviewten Person Richtlinien und eine Art Berufskodex wie bei anderen Berufen gefordert. Daraus kann interpretiert werden, dass klare Regelungen und Vorschriften einen positiven Umgang mit sozialen Medien kreieren könnten.

Die Ergebnisse legen dar, dass es an Gesetzen und Richtlinien für Influencer*innen fehlt. Da Influencer*innen einen großen Einfluss auf, vor allem junge, Nutzer*innen haben, ist das Risiko bedeutsam, dass Fehlinformationen und persönliche Meinungen eine negative Auswirkung auf Nutzer*innen haben. Fehlende Transparenz über Ausbildung, Expertise und Richtigkeit der Aussage werden von den interviewten Personen kritisiert (vgl. T3 2023:132-148).

Aus den erhobenen Daten kann erfasst werden, dass die Nutzung von Social Media positive als auch negative Auswirkungen hat. Einerseits wird Nutzer*innen Inspiration, Information, Communities und Anschluss zu Gleichgesinnten geboten, andererseits ist Social Media von negativen Einflüssen, Fehlinformationen und einem Kreislauf von Selbstoptimierung und Selbstkritik geprägt. Hierbei wird öfters hervorgehoben, dass es an den Nutzer*innen liegt, wie sie Plattformen verwenden, sowie auch Influencer*innen die Aufgabe haben, ihre Beiträge bewusst zu gestalten und die Konsequenzen im Hinterkopf zu behalten. Soziale Medien können orthorektische Personen in ihrem Essverhalten bestärken, jedoch auch Unterstützung, Halt und Verständnis bieten.

Ein Potenzial in sozialen Medien liegt darin, dass eine Gruppe von Gleichgesinnten gefunden, sowie auch fachliche Anleitung zugegriffen werden kann. Digitale Unterstützungsangebote auf niederschwellige Art und Weise sind somit eine Möglichkeit um Betroffene oder andere Nutzer*innen zu erreichen (vgl. T3 2023:200-207). Weiters wird von einer Betroffenen berichtet, dass die Thematisierung von Ernährung und Essstörungen auf sozialen Medien sehr

wichtig und hilfreich bei ihrer Genesung gewesen wären (vgl. T3 2023:324-332). Es kann interpretiert werden, dass Aufklärungsarbeit und mediale Präsenz von professionellen Helfer*innen von großer Wichtigkeit sein könnte.

7 Potenzial für die Soziale Arbeit

Anschließend erläutere ich meine Sichtweise auf die Potenziale der Sozialen Arbeit im Bereich Orthorexie und Social Media.

Die Soziale Arbeit ist bislang teilweise in Einrichtungen für Menschen mit Essstörung etabliert. Die bestehenden Einrichtungen bieten stationäre sowie ambulante Angebote an. Jedoch konnte bei der Recherche nur vereinzelt die Orthorexie auf den Websites als eigenes Thema gefunden werden. Meines Erachtens findet das Thema Orthorexie und Social Media jedoch nicht nur Platz in spezifischen Einrichtungen für Menschen mit Essstörung. Dadurch, dass vor allem Jugendliche von den Verhaltensweisen betroffen sind, ist das Thema besonders relevant für die Bereiche der Sozialen Arbeit, welche mit dieser Altersgruppe zusammenarbeiten. Da die Orthorexie oftmals übersehen oder anfangs als gesundes Essverhalten angesehen wird, ist die Aufklärung und das Bewusstsein über die Essstörung umso wichtiger. Die lebensweltlichen Auswirkungen und der Leidensdruck der Betroffenen zeigen, dass Handlungsbedarf und Maßnahmen eindeutig von großem Nutzen wären.

Aus den erhobenen Daten konnten folgende Felder erhoben werden, in welchen die Soziale Arbeit eine Rolle spielen könnte:

■ Prävention:

Im Rahmen der Prävention konnte erhoben werden, dass vor allem primäre Prävention an Schulen effektiv wäre, da die Klient*innengruppe verstärkt in der Adoleszenz ist. Hierbei konnte erfasst werden, dass präventive Maßnahmen in Bezug auf Social Media Nutzung und Umgang mit Informationen auf Social Media einen positiven Effekt haben könnten. Weiters kann Aufklärungsarbeit über Essstörungen, ihre Ursachen und Folgen einen nachhaltigen Effekt bei potenziellen Betroffenen haben. Aus dem Datenmaterial kann ebenfalls erhoben werden, dass präventive Arbeit auf sozialen Medien in niederschwelliger Form, einen direkten Zugang zu Betroffenen oder potenziellen Betroffenen herstellen kann. Dadurch, dass adolezente Personen viel Zeit auf sozialen Medien verbringen, kann Aufklärungsarbeit und Informationsbereitstellung einen großen Effekt bewirken.

■ Angehörigenarbeit

Ein weiterer großer Aspekt, welcher durch die Daten erfasst werden konnte, ist die Anteilnahme des sozialen Umfelds und vor allem der Angehörigen. Dadurch, dass die meisten orthorektischen Personen sich im Jugendalter befinden, ist die Zusammenarbeit mit der Familie und dem sozialen Netzwerk umso wichtiger. Hierbei könnte das Konzept des

Familienrats eingesetzt werden, da dadurch eine interaktive Zusammenarbeit mit dem sozialen Umfeld und der Einrichtung hergestellt werden kann.

- Spezifische Einrichtungen für Menschen mit Essstörung

Die Soziale Arbeit ist in den meisten Einrichtungen für Menschen mit Essstörung vertreten. Dadurch, dass die Orthorexie oftmals durch eine lebensweltliche Instabilität bewirkt wird, sowie auch Auswirkungen auf der sozialen und psychischen Ebene hat, kann die Soziale Arbeit hier effektiv unterstützen und begleiten. Vor allem bei der Stabilisierung der Lebensbereiche, Minderung des Leidensdruck und Aufbau der sozialen Ebene können sozialarbeiterische Interventionen greifen. Weiters kann erfasst werden, dass das Erarbeiten von Bewältigungsstrategien und Entlastungsmaßnahmen in das Aufgabenfeld der Sozialen Arbeit fallen können.

8 Resümee und Ausblick

In folgendem Kapitel wird die Arbeit in ihren zentralen Ergebnissen zusammengefasst, der Forschungsprozess reflektiert und ein Ausblick für die Forschung dargestellt.

8.1 Resümee

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass soziale Medien sich auf die Entwicklung und den Verlauf einer Orthorexie negativ auswirken. Die Orthorexie ist multifaktoriell bedingt und hat einen stark individuellen Charakter. Besonders eine lebensweltliche Instabilität, welche häufiger bei Jugendlichen auftritt, kann die Entwicklung einer Essstörung begünstigen, da hierbei das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle befriedigt wird.

Auf sozialen Medien werden Schönheits- und Körperideale, welche schlank und fit sind, als Norm präsentiert. In der Gesellschaft wird ein gesunder Lebensstil gepriesen und anerkannt, was sich auch auf Social Media widerspiegelt. Durch die Darstellung von scheinbar gesunder Ernährung, gesunden Verhaltensweisen und einem erstrebenswerten Lebensstil entsteht ein Idealbild für Nutzer*innen. Vor allem in der Adoleszenz können bildbasierte Inhalte, welche orthorektische Werte und Meinungen vertreten, prägend sein. Besonders Jugendliche und weibliche Personen sind von gesellschaftlichen Normen stark betroffen. Social Media und der Konsum von ernährungsspezifischen Blogs hat eine negative Auswirkung auf die Selbstwahrnehmung, Identitätsbildung und Sozialisation des Essverhalten und kann die Entwicklung einer Orthorexie begünstigen.

Influencer*innen wirken auf sozialen Medien als Vorbilder und Idealvorstellung der Nutzer*innen. Eine Art Scheinbeziehung wird zu den Influencer*innen aufgebaut, so dass den Meinungen und Verhaltensweisen der Vorbilder viel Vertrauen geschenkt werden. Das eigene Essverhalten und der Lebensstil werden somit nach den individuellen Vorgaben der digitalen Persönlichkeit gerichtet. Falschinformationen, welche oftmals mit orthorektischen Verhaltensweisen besetzt sind, können somit idealisiert und internalisiert werden. Der Lebensstil der Influencer*innen wird als Leitbild aufgenommen und in die eigene Lebensrealität eingebaut, auch wenn das Ideal unerreichbar ist.

Trends wie „clean eating“, „what I eat in a day“ oder „raw vegan“ verstärken den Einfluss der Influencer*innen auf die Nutzer*innen, da ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit entsteht. Ein Idealbild wird somit als Trend dargestellt und kann durch den Algorithmus eine große Masse erreichen. Die erwähnten Trends verkörpern orthorektische Verhaltensweisen, welche jedoch als gesund und erstrebenswert präsentiert werden. Die beliebten Strömungen bieten für Nutzer*innen eine Art Community, in welcher ihre orthorektischen Verhaltensweisen Anerkennung und positive Zustimmung erhalten. Durch den echo-chamber-effect geraten Nutzer*innen immer weiter in eine spezifische Nische von Inhalten, wodurch das eigene

Weltbild immer weiter verstärkt wird. Das orthorektische Verhalten scheint anschließend als gesellschaftliches Idealbild und als das einzig Richtige.

Dadurch, dass ein Ideal auf Social Media gesucht wird, wird ein orthorektisches Verhalten ausgelöst. Im sozialen Umfeld kommen anfangs positive Rückmeldungen, welche jedoch nach einiger Zeit nur noch von sozialen Medien erfolgen, da hier das Verhalten idealisiert wird. Vor Angst die positiven Rückmeldungen zu verlieren, werden die Regeln und Vorschriften immer rigider und neue Vorbilder werden auf Social Media gesucht. Das soziale Netzwerk wird folglich auf die digitale Welt verlagert, da die Verhaltensweisen und Regeln nur hier anerkannt und befürwortet werden. Die Wechselwirkung zwischen Social Media und Orthorexie ist somit evident.

Orthorexie wirkt sich auf alle Bereiche des Lebens aus. Die physische Gesundheit kann beeinträchtigt werden, ein psychischer Leidensdruck entsteht und das soziale Umfeld sowie Sozialverhalten leidet unter der Essstörung. Dadurch, dass es durch die Orthorexie zu sozialer Isolation kommen kann, werden digitale Kommunikation und Beziehungen umso mehr gefördert. Die begleitenden psychischen Auswirkungen wie depressive Verstimmung, Angst, Zwang und ein Drang zum Perfektionismus verringern die Lebensqualität. Trotz negativer Konsequenzen wird die Verhaltensweise weiter praktiziert. Dadurch kann von einer Pathologisierung im Bereich des essgestörten Verhaltens sowie auch der Social Media Nutzung gesprochen werden, da beide Variablen eine negative Auswirkung auf mehrere Lebensbereiche haben.

8.2 Reflexion des Forschungsprozess

Im Laufe des Forschungsprozess ergaben sich einige Hürden, welche jedoch überwunden werden konnten. Dadurch, dass es nur eine bescheidene Anzahl an Literatur und Studien über das Thema, und vor allem Orthorexie gibt, war es eine große Aufgabe intensive Literaturrecherche zu betreiben. Der Zugang zur Praxis ergab sich ebenfalls als sehr schwierig, da es eine überschaubare Anzahl an Einrichtungen für Menschen mit Essstörung gibt. Hierbei ergab sich folglich ein Interview mit einer Psychotherapeutin einer dieser Einrichtungen. Es konnte leider kein Interview mit einem*r Sozialarbeiter*in einer der Einrichtungen erfolgen, da die meisten Einrichtungen keine Ressourcen für ein Interview hatten, oder die Sozialarbeiter*innen keine zeitlichen Kapazitäten hatten. Jedoch war der Forschungsprozess durch die durchgeführten Interviews erfolgreich und wertvolle Ergebnisse erhoben werden.

8.3 Forschungsausblick

Es konnte festgestellt werden, dass eine Social Media Nutzung einen negativen Einfluss auf die Entwicklung und den Verlauf einer Orthorexie haben. Der Leidensdruck und die lebensweltlichen Auswirkungen sind evident, wodurch ein Handlungsbedarf der Sozialen Arbeit und anderen Professionen benötigt werden könnte. Hierfür wäre eine Klassifizierung

nach ICD-11 oder DCM-5 von großem Vorteil. Weiters muss das Thema mehr Aufmerksamkeit erhalten und ein Bewusstsein von Nutzer*innen sowie Professionist*innen entstehen. Dadurch, dass sich die Soziale Arbeit mit allen gesellschaftlich relevanten Themen auseinandersetzt, ist die Weiterbildung im Bereich Digitalisierung und Zusammenarbeit mit Menschen mit Essstörung essenziell. Aus den gegebenen Erkenntnissen ergibt sich die Frage, inwiefern der negative Einfluss unterbunden, sowie auch angemessene Interventions- und Unterstützungsmaßnahmen geboten werden können.

Literatur

Barthels, Friederike (2014): Orthorektisches Ernährungsverhalten, Psychologische Untersuchungen zu einem neuen Störungsbild. Inaugural-Dissertation, Heinrich-Heine-Universität, Düsseldorf. https://docserv.uni-duesseldorf.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-32606/Barthels_Friederike_Dissertation.pdf [21.04.2023].

Biedert, Esther (2008): Essstörungen. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Borse, Sigrid / Greithanner, Julia / Götz, Maya / Maslanka, Eva / Voderholz, Ulrich / Wunderer, Eva (2020): Soziale Medien und Essstörungen. Zusammenhänge und Implikationen für die Soziale Arbeit. In: Soziale Arbeit DZI, Band 3, 2020, 89-97. https://www.gesundheitsjugendarbeit.at/sites/default/files/wissen/2020-03/Artikel%20Soziale%20Medien%20und%20Essstörungen_Soziale_Arbeit_2020_3.pdf [21.04.2023].

Cinelli, Matteo / De Francisci Morales, Gianmarco / Galeazzi, Alessandro / Quattrociocchi, Walter / Starnini, Michele (2021): The echo chamber effect on social media. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.2023301118> [21.04.2023].

Depa, Julia / Humme, Svenja / Klotter, Christoph (2015): Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Dommermuth, Yvonne / Hermann, Rita (2021): Orthorexia nervosa – Zeiterscheinung oder Krankheitsbild?. In: Ernährung & Medizin, Band 36, 2021, 108-114. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-1394-2963> [21.04.2023].

Endres, Eva-Maria (2018a): Ernährung in Sozialen Medien. Inszenierung, Demokratisierung, Trivialisierung. Berlin: Springer VS.

Endres, Eva-Maria (2018b): Essen in sozialen Medien. In: UGBforum, Band 6, 2018, 269-272. <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/essen-lifestyle/essen-in-den-sozialen-medien/druckansicht.pdf> [21.04.2023].

Flick, Uwe (2014): Sozialforschung. Methoden und Anwendung. Ein Überblick für die BA Studiengänge. 2. Auflage, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Friedrich, Inga (2022): Identitätsentwicklung Jugendlicher in Zeiten von Facebook, WhatsApp, Instagram und TikTok. Bachelorarbeit. Evangelische Hochschule Nürnberg. <https://kidoks.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/2870/file/BAFriedrich2022.pdf> [21.04.2023].

Greithanner, Julia / Götz, Maya / Maslanka, Eva / Wunderer, Eva (2019): „Warum kann ich nicht so perfekt sein?“ Die Bedeutung von Influencerinnen bei der Entwicklung von Essstörungen. In: *Televizion*, Band 32, 2019, Herausgabe 1, 29-31. https://izi.br.de/deutsch/publikation/televizion/32_2019_1/Goetz_Wunderer-perfekt_sein.pdf [21.04.2023].

Ha, J. / Yoo, H. / Cho, I. / Chin, B. / Shin, D., / Kim, J. (2006): Psychiatric Comorbidity Assessed in Korean Children and Adolescents Who Screen Positive for Internet Addiction. *Journal Of Clinical Psychiatry*, 67, 821-826.

Iqbal, Mansoor (2023): App Data. Business of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/> [10.03.2023].

Kocher, Isabella (2022): Negativer Einfluss sozialer Medien auf die Psyche. *Tipps&Hilfe*. <https://patient.samedi.de/blog/negativer-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche-tipps-hilfe> [21.04.2023].

Kratzer, Silvia (2011): Pathologische Computer- und Internetnutzung - „Internetsucht“. Ein zunehmendes Störungsbild in der klinischen Praxis. In: *Fortschr Neurol Psychiat*, 242-250. <https://www.zentrum-psychische-gesundheit.at/artikel/Internetsucht.pdf> [18.04.2023].

Schanzl, Jakob (2021): Orthorexia Nervosa und Konsum von ernährungsspezifischen Gesundheitsblogs. Masterarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz. <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/6996261?originalFilename=true> [21.04.2023].

Schmidt, Anna (2022): Schönheitsideale in sozialen Medien. Eine empirische Untersuchung zum Einfluss von Körperidealen und der Body Positivity Bewegung auf Studierende der Hochschule Meißen. Bachelorarbeit, Hochschule für öffentliche Verwaltung und Rechtspflege (FH). Meißen. https://opus.bsz-bw.de/hsf/frontdoor/deliver/index/docId/2031/file/Schmidt_Anna-Bachelorarbeit.pdf [21.04.2023].

Schmidt, Jan-Hinrik (2018): *Social Media*. 2. Auflage, Hamburg: Springer VS Wiesbaden.

Sges (o.A.): Orthorexie Nervosa. Schweizer Gesellschaft für Essstörungen (SGES). <https://sges-ssta-ssda.ch> [21.04.2023].

Sozialministerium (2021): *Verhaltenssüchte*. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Verhaltenss%C3%BCchte.html> [05.04.2023].

Strahler, Jana (2018): Orthorexia nervosa: Ein Trend im Ernährungsverhalten oder ein psychisches Krankheitsbild? Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. In: *Psychotherapeutenjournal*, Band 1, 2018, 20-26.

[https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/A7ABCB6549EEB1FCC125825E0041EE6C/\\$file/PTJ_1_2018_Artikel%20Strahler.pdf](https://www.psychotherapeutenjournal.de/ptk/web.nsf/gfx/A7ABCB6549EEB1FCC125825E0041EE6C/$file/PTJ_1_2018_Artikel%20Strahler.pdf) [10.03.2023].

Strauss, Anselm L. / Corbin, Juliet (1999): *Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung*, Weinheim: Bertz Verlag, S. 43-55.

Strübing, Jörg (2014): *Grounded Theory. Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung eines pragmatischen Forschungsstils*. 3. Auflage. Berlin: Springer Verlag.

Sulista, Kristina (2018): *Jugendliche in der Welt 2.0. Wirkung der digitalen Medien auf die Identitätsbildung*. Bachelorarbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW, Basel. https://files.www.soziothek.ch/source/FHNW%20Bachelor-Thesen/Jugendliche%20in%20der%20Welt%202.0_Sulista_Soziothek.pdf [21.04.2023].

Theis, Florian (2011): *Kann man sich im Internet mit Essstörungen anstecken? Wirkung von Webseiten mit Pro-Esstörungs- und Selbsthilfe-Inhalten auf Rezipienten*. Inaugural-Dissertation, Ruprechts-Karls-Universität Heidelberg. <http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/13059/1/dissertation260811SZFussZ2seitig.pdf> [21.04.2023].

Truttmann, Theresa (2016): *Krankheitsfördernde Kommunikation: Das soziale Netzwerk Instagram als Kommunikationsraum für Pro Ana-Gemeinschaften*. Magisterarbeit, Universität Wien. <https://services.phaidra.univie.ac.at/api/object/o:1329482/get> [21.04.2023].

Turner, Pixie G. / Lefevre, Carmen E. (2017): *Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa*. In: *Eat Weight Disorder*, Band 22, 2017, 277-284. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-017-0364-2#citeas> [21.04.2023].

Vivid (o.A.): *Verhaltenssüchte*. VIVID – Fachstelle für Suchtprävention. <https://www.vivid.at/thema/verhaltenssuechte/> [14.04.2023].

Daten

ITV, Interview, geführt von Caroline Vonderlind in Wien, 15.03.2023, Audiodatei.

ITV, Interview, geführt von Caroline Vonderlind in St.Pölten, 20.03.2023, Audiodatei.

ITV, Interview, geführt von Caroline Vonderlind in Wien, 30.03.2023, Audiodatei.

T1, Transkript 1 der Aufnahme des Interviews mit Interviewpartnerin A, erstellt von Caroline Vonderlind, März 2023, Zeilen durchgehend nummeriert.

T2, Transkript 2 der Aufnahme des Interviews mit Interviewpartnerin B, erstellt von Caroline Vonderlind, März 2023, Zeilen durchgehend nummeriert.

T3, Transkript 3 der Aufnahme des Interviews mit Interviewpartnerin B, erstellt von Caroline Vonderlind, März 2023, Zeilen durchgehend nummeriert.

Abbildungen

Abbildung 1: Schnittstellen Orthorexie, Anorexie, OCD	20
Quelle: Abry, Alexandra W. / Koven, Nancy S. (2015): The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. In: Neuropsychiatric disease and treatment, Band 11, 385-394. https://doi.org/10.2147/NDT.S61665 [24.04.2023].	
Abbildung 2: Soziale Folgen, selbsterstellt.....	24
Quelle: Schanzl, Jakob (2021): Orthorexia Nervosa und Konsum von ernährungsspezifischen Gesundheitsblogs. Masterarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz. https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/6996261?originalFilename=true [21.04.2023].	
Abbildung 3: Beispiel "what I eat in a day"	32
Quelle: Eine Erstellung, Screenshot eines Videos der Plattform TikTok	
Abbildung 4: Kreislauf Social Media Essstörung.....	36
Quelle: Borse, Sigrid / Greithanner, Julia / Götz, Maya / Maslanka, Eva / Voderholz, Ulrich / Wunderer, Eva (2020): Soziale Medien und Essstörungen. Zusammenhänge und Implikationen für die Soziale Arbeit. In: Soziale Arbeit DZI, Band 3, 2020, 89-97. https://www.gesunde-jugendarbeit.at/sites/default/files/wissen/2020-03/Artikel%20Soziale%20Medien%20und%20Essstörungen_Soziale_Arbeit_2020_3.pdf [21.04.2023].	

Eidesstattliche Erklärung

Ich, **Caroline Vonderlind**, geboren am **02.08.2000** in **Klosterneuburg**,
erkläre,

1. dass ich diese Bachelorarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

Wien, am 19.04.2023

A handwritten signature in cursive script that reads "Vonderlind". The signature is written in black ink and is underlined with a single horizontal stroke.