

KÖRPERLICHE UNZUFRIEDENHEIT BEI FRAUEN MIT GEZÜGELTEM ESSVERHALTEN IN ABHÄNGIGKEIT VON IHREM HUNGERGEFÜHL. EINE REPLIKATIONSSTUDIE

MIRIAM WILMS

Technische Universität Chemnitz

ZUSAMMENFASSUNG: *Fragestellung:* Pietrowsky, Straub und Hachl (2003) zeigten, dass sich Frauen mit gezügeltem Essverhalten unter Hunger als dicker wahrnehmen und größere körperliche Unzufriedenheit verspüren als Frauen ohne gezügeltes Essverhalten. Aufgrund der aktuellen Bedeutsamkeit wurde eine direkte Replikation durchgeführt. *Methodik:* 45 Frauen mit und ohne gezügeltem Essverhalten wählten in den Bedingungen Hunger, Durst und Sättigung ihre aktuelle sowie ihre ideale Körpersilhouette aus. *Ergebnisse:* t-Tests zeigten, dass sich Frauen mit gezügeltem Essverhalten in hungrigem Zustand als dicker wahrnahmen und unter Hunger als auch unter Durst eine größere körperliche Unzufriedenheit empfanden als ungezügelter Esserinnen. Gezügelter Frauen zeigten, wie in der Originalstudie, in hungrigem Zustand eine größere KU als Ungezügelter. Im Gegensatz zu der Originalstudie trat dieser Effekt auch unter Durst auf. Dabei wünschten sich gezügelter Esserinnen in allen Bedingungen, dünner zu sein; ungezügelter Esserinnen nur unter Sättigung. *Schlussfolgerungen:* Die Ergebnisse bezüglich der Wirkung von Hunger und Durst als biologische Deprivation stehen in Widerspruch zu den vorherigen Befunden. Die Bedeutsamkeit von Hormonen und die Veränderung des Körperideals sollten weiter untersucht werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Körperbild, restriktives Essen, Zügelung, Hunger, Unzufriedenheit

BODY DISSATISFACTION IN FEMALE RESTRAINED EATERS AND FOOD DEPRIVATION. A REPLICATION STUDY

ABSTRACT: *Aims:* Pietrowsky, Straub, and Hachl (2003) showed that women with restrained eating behavior feel greater body dissatisfaction when hungry than women without restrained eating behavior. Due to current importance, a direct replication was used. *Method:* 45 women with and without restrained eating behavior picked both their current and their ideal desired body shape from shown body silhouettes under the conditions hunger, thirst, and satiety. *Results:* t-tests showed that women with restricted eating tend to feel bigger when hungry and have greater body dissatisfaction with both hunger and thirst than women. without restrained eating

behavior. Contrary to the original study, restrained eaters wished to be thinner in all conditions, the unrestrained eaters only under satiety. *Conclusions:* The results regarding the joint effect of hunger and thirst as biological deprivation are inconsistent with the findings of the original paper. The importance of hormones and the shift in body ideals should be further explored.

KEYWORDS: body image, restrictive/restrained eating, deprivation, hunger, dissatisfaction

1 EINFÜHRUNG

Die westliche Gesellschaft vermittelt, v. a. jungen Frauen, den Druck, einem Körperideal entsprechen zu müssen (Becker et al., 2013). Dieses Körperideal wird durch soziokulturelle Einflüsse definiert und ist oft unrealistisch verzerrt (Brunner & Resch, 2022), sodass es verstärkt zu körperlicher Unzufriedenheit (KU) kommen kann: In den letzten Jahrzehnten erhöhte sich die Zahl der von Essstörungen Betroffenen deutlich (Jackson & Chen, 2013).

Während Anfang der 2000er Jahre als Ideal die *dünne* Figur galt (Gillen & Markey, 2015), streben heute viele Personen mit Hilfe restriktiven Essverhaltens einen möglichst *gesunden* Körper (Kalika et al., 2022), eine *muskulöse* oder Slim-Thick-Figur an (*kurvige* Figur; Herpertz et al., 2015; McComb & Mills, 2022).

Körperlich kaum erreichbare Attraktivitätsstandards sowie Aussehensvergleiche erzeugen häufig KU (Lawler & Nixon, 2011). In der Studie von McComb und Mills (2022) wurde die kurvige Figur häufiger als wünschenswert bezeichnet als eine schlanke Figur. Frauen mit der kurvigen Figur als Ziel zügelten sich am stärksten, hatten häufiger eine Essstörung und mehr Gewichtssorgen als Frauen mit anderen Idealfiguren. Nicht das tatsächliche Gewicht, sondern die Wahrnehmung der eigenen Körpermasse scheint bedeutsam für KU und gestörtes Essverhalten zu sein (Brunner & Resch, 2022). KU wird daher meist über die Differenz zwischen

dem aktuellen Körperbild und der Idealvorstellung der Körperform gemessen. Risikofaktoren für KU bestehen aus individuellen (z. B. erhöhtem BMI, Depressionen, geringes Selbstbewusstsein) und soziokulturellen Aspekten (z. B. Schönheitsideale, Diättdruck; Van den Berg et al., 2007).

Um vermeintliche Körperideale zu erreichen und KU zu verringern, sind Diäten als Hemmung der Nahrungsaufnahme weiterhin die verbreitetste Art von Einschränkungen (*Restriktionen*; Gobin et al., 2021; Neumann & de Zwaan, 2020; Shen et al., 2023). Menschen, die ihr Essverhalten mit dem Ziel einschränken, ihre körperliche Figur zu verändern, werden im Folgenden als *Gezügelte* bezeichnet; Menschen ohne Restriktionen als *Ungezügelte*. Gezügelte zeigen in vielen Studien eine höhere KU als Ungezügelte (Lautenbacher et al., 1992; Zakhour et al., 2021). Restriktive Ernährung allein kann gesundheitsschädlich sein und bildet oftmals den Anfang einer pathologischen Essstörung (Brunner & Resch, 2022). Weiterhin hält restriktives Essverhalten eine bestehende Essstörung aufrecht (Kalika et al., 2022). KU stellt einen Risikofaktor für die *Körperbildstörung* dar, welche als zentrales Problem der Anorexia Nervosa gilt (Herpertz, 2015; Steinfeld et al., 2017).

Restriktionen in der Nahrungsaufnahme gehen häufig mit Hungergefühlen einher, welche ignoriert oder unterdrückt werden (Dicker-Oren et al., 2022). Pietrowsky und KollegInnen (2003) nahmen an, dass bei Gezügelten Sättigung nach