



## Ernährung und Gender

*Zusammenfassung verschiedener Fachartikel von Gaby Beckmann*

### Zusammenhänge in den Blick rücken

Das Thema Ernährung ist bestens geeignet, in ein Verständnis des praktischen Nutzens von Gender Mainstreaming einzuführen. Denn: Ernährung (damit auch Gesundheit) und Geschlecht unterliegen vielfältigen sozialen Konstruktionsprozessen, die sich in individuellen Verhaltensweisen niederschlagen und die in gesellschaftliche Strukturen eingebunden sind. Die Forschung zu Genderaspekten in der Ernährung ist noch sehr jung, was einwenig verwundert. Denn gerade Essen und Trinken gehören zu den häufigsten Übungen des alltäglichen Daseins. Und eine Ahnung, dass sich hier Genderaspekte verbergen, haben wir spätestens dann, wenn wir uns das oftmals sehr unterschiedlich ausgeprägte Diätverhalten von Frauen und Männern bewusst machen.

Die Genderforschung im Bereich Ernährung ist beeindruckend und überzeugend, weil sie fundamentale Gegebenheiten des menschlichen Zusammenlebens in den Blick rückt: So wie die Gesellschaft auf generative Reproduktion angewiesen ist, um ihr Überleben zu sichern, müssen sich Menschen ernähren, um physisch zu überleben. Beides ergibt sich aus der Natur des Lebens. Wie aber das Nahrungsbedürfnis befriedigt wird und wie das Verhältnis der Geschlechter zu einander fixiert ist, das unmittelbar mit der generativen Reproduktion assoziiert wird, ist nicht naturgegeben. Es sind kulturelle und soziale Regeln, die einerseits die Geschlechterordnung festlegen und die andererseits bestimmen, was und wie gegessen und getrunken wird. Beide Regelsysteme sind so eng mit der Natur des Menschen verwoben, dass sie als "Allernatürlichste auf der Welt" erscheinen und damit schnell wieder aus dem Blick verschwinden. Insbesondere die Geschlechterordnung aber auch die Ordnung des Essens - wie frau/man sich zu ernähren hat - treten als unmittelbare Interpretationen von Naturgegebenheiten auf. Ihr kulturelles und soziales Gewordensein wird aus diesem Grund oftmals verkannt.

### Genderzutaten

Nahrungsmittel, Ernährungsverhalten, Ernährungsstile, Einstellung zur Ernährung und selbst Orte des Verzehrs haben bei näherer Betrachtung eine geschlechtliche Konnotation. Einerseits wird diesen Aspekten von Ernährung ein Geschlecht zugewiesen. Andererseits bietet Ernährung aber auch – ähnlich wie Mode – ein sehr weites Feld für bewusste und gezielte Geschlechterinszenierung. Über das Thema Essen und Trinken wird Männlichkeit bzw. Weiblichkeit hergestellt, erlebt und zugeschrieben. Ernährungsverhalten ist auch demonstrierte Geschlechtlichkeit.

Ernährung stellt deshalb, eine besonders intensive Form der Herstellung von Geschlecht dar, weil sie sich nicht nur auf der Verhaltens- und der Erwartungsebene abspielt. Sondern, es geht darüber hinaus auch um eine direkte körperliche Ebene, denn das was wir essen und trinken hat Auswirkung auf den männlichen oder weiblichen Körper. Nicht zuletzt hat Ernährung emotionale Aspekte, indem wie wir Essen und Trinken unmittelbar und die Folgen davon erleben. Sehr zentral, aber am wenigsten im Bewusstsein, hat Ernährung auch eine Machtebene in der Herstellung von Geschlechterhierarchien.

### Ernährungsverhalten und Körper

Weibliche Sozialisation ist in hohem Maße auf den Körper und seine Manipulation konzentriert, während Jungen eher ein leistungsorientierter, instrumenteller Körpergebrauch vermittelt wird. Daran geknüpftes Essverhalten und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper markieren deutlich



Übungen > Gender im Beruf / Fachfelder > Ernährung und Gender | Vortrag

Geschlechterdifferenzen. Durch weibliche oder männliche Ernährungsstrategien wird Geschlecht hergestellt, sich selbst und anderen gezeigt. Grob verallgemeinert: „Frauen verzichten und Männer genießen“. Männer achten eher darauf, was ihnen schmeckt, Frauen mehr auf den Kaloriengehalt und Gesundheitswert der Speisen. Zurückhaltung beim Essen wird allgemein hin eher als weibliches Verhalten definiert. Große Nahrungsmengen zu vertilgen oder schnell zu essen, eher als männliches Verhalten interpretiert. Mit spitzen Lippen an einem Glas zu nippen, wird eher mit Weiblichkeit in Verbindung gebracht - sturzartiges Trinken aus der Flasche ist eher Ausdruck von Männlichkeit.

**Experimente zeigen, dass eine Frau, die im Rahmen einer Mahlzeit wenig isst, als besonders weiblich erlebt wird. Sie erscheint attraktiver, besser aussehend und gefühlsbetonter, als wenn sie ordentlich zulangt („wie ein Mann“).**

Offensichtlich funktionieren derartige Zuweisungen aber nicht nur auf der direkt beobachtbaren Verhaltensebene, sondern auch auf tieferer Ebene normativer Erwartungen. Versuchspersonen, die verbleibende Reste von Mahlzeiten fiktiven Männern oder Frauen zuordnen sollten, kamen zu dem übereinstimmenden Ergebnis: von Tellern mit großen Resten hatten nach ihrer Einschätzung Frauen gegessen – von Tellern mit kleinen Resten hatten Männer Speisen verzehrt. Für die Versuchspersonen überraschend, wurde nach Abschluss der Zuordnung aufgedeckt, dass die verbliebenen Reste auf allen Tellern gleich groß waren. *(Wenn Männer und Frauen das gleiche tun, ist es noch lange nicht dasselbe!).*

Ein aufgeschlossenes Verhalten gegenüber dem Thema Ernährung zu haben, wird mit Weiblichkeit gleichgesetzt. Während Männlichkeit eher bedeutet, sich über Ernährungsempfehlungen hinwegzusetzen und den Genuss in den Mittelpunkt zu stellen. Gesundheitsriskantes Verhalten passt auch beim Essen in das traditionelle Konzept von Männlichkeit.

**Prägnante Unterschiede im Ernährungsverhalten:**

Frauen	Männer
Essen gesünder, verzehren häufiger frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte; greifen häufiger zu Vollwertwaren und Rohkost; leben häufiger vegetarisch.	Zeigen höhere Verzehrwerte bei energiereichen Speisen; nehmen größere Mengen Fleisch (vor allem rotes Fleisch) zu sich, Wurtwaren und alkoholische Getränke;
Haben durchschnittlich ein besseres Ernährungswissen; gesunde Ernährung spielt in Gesundheitskonzepten von Frauen eine zentrale Rolle.	Männer schätzen – im Einklang mit gesellschaftlichen Vorstellungen über „geschlechtsangemessenes Verhalten“ eher Bewegung und Sport als wichtigste gesundheitsfördernde Faktoren ein.

**Soziale Konstruktion von Geschlecht und kulturelle Ordnungssysteme bieten hier die Muster: männlicher Fleischhunger – weibliche Neigung zu vegetabilen Kost, an.**

Frauen	Männer
Mäßigung, Zurückhaltung, Kontrolle.	Unbekümmertes, kräftiges Zulangen, schnelles Esstempo, gewisse Trinkfestigkeit.
Unweiblich: hastiges Trinken aus der Flasche, Verzehr blutiger Steaks, herzhaftes Zubeißen in eine fette Keule.	Unmännlich: mit gespitzten Lippen am Rand eines Trinkglases zu nippen, in der Kaffeepause an einer Möhre zu knabbern.

**Verzehrsituationen sind geschlechtlich codiert:**

Frauen	Männer
Kaffeekränzchen	Stammtisch in Eckkneipe

**Zubereitungsformen lassen geschlechtliche Zuweisung erkennen:**

Weibliche Kompetenzfelder	Männliche
Backen, kochen, schmoren (unbezahlte Beköstigung der Familie; mit Liebe zubereitete Mahlzeiten als Repräsentanz weiblicher Fürsorge ist Gradmesser für gelungene Weiblichkeit).	Grillen (Abenteurer, Freiheit); professionelles Kochen (Spitzenleistung) Bewunderung durch Andere (Kochen zu einem besonderen Anlass, Fest).

**Geschmacksrichtungen und Speisen mit Geschlechterimage:**

Weiblich	Männlich
Mild, leicht, soft = Attribute die den weiblichen Geschmack bedienen	Herb, bitter (Herrenschokolade)
Birne Helene, Crepe Suzette, errötendes Mädchen	Holzfüllersteak, Jägerschnitzel, strammer Max

In dem Maße, in dem Fleisch auffallend häufig und in größeren Mengen von Männern gegessen wird, wird es für männlich gehalten, sein Verzehr erscheint als männliches Verhalten und hat in der Herstellung von Männlichkeit eine entsprechende Bedeutung. Damit wird nach außen Geschlechtszugehörigkeit kommuniziert. Sprich: Fleisch und auch Alkoholkonsum sind Insignien der Männlichkeit. Während Diätverhalten eine geschlechtsstiftende Praktik auf der weiblichen Seite ist. Beide Verhaltensweisen – Alkoholkonsum bei Jungen, Diätfrequenz bei Mädchen – steigen in der Pubertät sprunghaft an.

**Emotionen: Männliches Lustprinzip, weibliches Frustprinzip**

Diverse Studien verweisen darauf, dass bereits Schulkinder in der frühpubertären Phase deutliche geschlechtsspezifische Züge im Essverhalten zeigen. Jungen betonen, sich nach einer Mahlzeit besonders wohl und fit zu fühlen. Sie geben an, für gutes Essen jederzeit alles stehen und liegen zu lassen. Bei Mädchen herrschen bereits in frühen Lebensjahren negative Gefühle wie Ängste und Sorgen im Zusammenhang mit Essen vor. Selten ist für sie Nahrung eine Quelle der Lust und des Wohlbefindens, sondern stellt vielmehr eine potenzielle Bedrohung dar, die mit besonderer Umsicht und Kontrolle gehandhabt werden muss.



## Übungen > Gender im Beruf / Fachfelder > Ernährung und Gender | Vortrag

Häusliche Erziehung bestärkt Jungen darin, ihrem Appetit freien Lauf zu lassen, kräftig zuzulangen, den Teller leer zu essen. Jungen, die gern und viel essen, gelten als gesund. Mädchen, werden selten als tüchtige Esser gelobt, sondern mit reglementierenden Interventionen konfrontiert. Freude am Essen und eigene Geschmacksvorlieben treten bei ihnen früh in den Hintergrund.

Dieses eingeübtes Verhalten setzt sich im Erwachsenenendasein fort. Männer lassen sich im überwiegenden Maße (75% ) bei ihrem Ernährungsverhalten ausschließlich vom Geschmack leiten. Mit der Nahrungsaufnahme verbinden sie Gefühle der Zufriedenheit, Freude, des Wohlbefindens, der Unabhängigkeit und Autonomie (durch Hinwegsetzen über Ernährungsempfehlungen). Die geschlechtsspezifische Codierung von Gefühlen lautet hier: es ist männlich, sich keiner Macht zu beugen und nicht ängstlich zu sein.

Bei Frauen zeigt sich demgegenüber ein nahezu umgekehrtes Zahlenverhältnis: In Befragungen verbindet knapp die Hälfte der Frauen Essen mit Kontrolle und nur ein Viertel folgt dem eignen Geschmack. Der emotionale Zugang zu Essen ist für Frauen eher ambivalent: gedankliche und emotionale Verbindungen von Appetitlosigkeit *und* Attraktivität, Kontrollwünschen *und* Angstgefühlen können dazu führen, dass die Lust am Essen als Versagen empfunden und mit negativen Gefühlen wie Scham oder Schuld quittiert wird.

### Ernährung und Macht

Nicht allein das praktische Handeln – wie und was ich wo esse – sondern auch damit assoziierte bzw. zugeschriebene Machtverhältnisse werden über Nahrungsmittel, Zubereitungsformen, Verzehrorten usw. hergestellt. Typisch „männliche“ und typisch „weibliche“ Nahrungsmittel werden entweder als „stark“ oder „schwach“ eingeordnet. Es verwundert sicherlich nicht, dass als weiblich konnotierte Speisen eher die Qualität „schwach“ haben: Quark, Obst, Gemüse, süße Desserts sind mild, leicht, nachgiebig. Ihr Verzehr ist ohne größeren Kraftaufwand (beim Kauen, Schlucken) zu bewältigen, da sie kaum physikalischen Widerstand leisten. Auf einer sozialen Deutungsebene sind weibliche Nahrungsmittel mit den Eigenschaften „schonend“, „gesund“, „verwöhnend“ versehen und werden als geeignete Kost für Kinder, alte Menschen und Kranke betrachtet. Männlichen Speisen werden als stark wahrgenommen: die Eigenschaften „deftig“, „schwer“ dominieren hier, da es sich in der Zuordnung um scharfe, bittere, herbe, stark gewürzte Speisen sowie hochprozentigen Alkohol handelt. Sie haben eine schleimhautreizende Wirkung und leisten spürbaren Widerstand beim Verzehr (wie z.B. Fleisch), erfordern einen zupackenden Biss und sind energiereich zusammengesetzt.

Bei solcherart kultureller Bewertung handelt es sich nicht bloß um einfache und wertfreie Unterscheidungen, sondern sie drücken Hierarchieverhältnis aus. In vielen Gesellschaften ist der Fleischverzehr die überlegene Ernährungsform, während pflanzliche Kost mit niedrigem (sozialem) Statut gleichgesetzt wird. Möglicherweise lässt sich daraus eine Angst von Männern, durch Verzicht auf Fleisch an „Männlichkeit“ zu verlieren, ableiten.

### Ausblick

Ernährungsstrategien reproduzieren die Ordnung der Geschlechter. Deshalb sollte, wer Konzepte für geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention im Bereich Ernährung entwickelt und entsprechende Programme erfolgreich zur praktischen Anwendung bringen will, diese Erkenntnisse berücksichtigen. In Deutschland ist das Thema „übergewichtige Kinder und Jugendlichen“ der Zeit beständig auf der politischen Agenda, ohne dass solche Genderanalysen berücksichtigt werden.



### Verwendete Literatur und weitere Literaturhinweise

- Counihan, Carole M.; Kaplan Steven L. (Hrsg.), 2004: Food and Gender. Identity and Power.
- Kolip, Petra, 2004: Der Einfluss von Geschlecht und sozialer Lage auf Ernährung und Übergewicht bei Kindern; Zentrum für Public Health, Universität Bremen.
- Mense, Lisa, 2007: Gesunde Ernährung im Kontext von Lebensstilen und Geschlecht. In: Zeitschrift für Frauenforschung, Geschlechterstudien, 25. Jahrgang, Heft 1/2007; S. 23-36.
- Rückert-John, Jana (Hrsg.), 2004: Gender und Ernährung. Hockenheimer Beiträge zu Gender und Ernährung, Heft 1/2004.
- Setzwein, Monika, 2004: Ernährung - Körper - Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht in kulinarischen Kontexten.
- Setzwein, Monika, 2006: Frauenessen - Männeressen? Doing Gender und Essverhalten. In: Kolip, Petra; Altgeld, Thomas (Hrsg.): Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis; S. 41-60.
- <http://www.uni-hohenheim.de/gender/homepage/Seiten/Home.htm>