

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gender hat viele Facetten und lässt zahlreiche Interpretationen zu. Die Identität von Menschen zeigt sich auch über deren Lebensstile, durch die sie sich auf sozialer und kultureller Ebene über Alltagshandlungen voneinander abgrenzen¹. Da alle Menschen gleichermaßen gezwungen sind, sich zu ernähren, ist Essverhalten ein gutes Beispiel für die Notwendigkeit, sich Geschlechterdifferenzen auch aus esskulturwissenschaftlicher Perspektive zu nähern und somit die Bedeutung des Essens für die Herausbildung der sozialen und kulturellen Geschlechtsidentität zu erkennen.

Essstile von Männern und Frauen

Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und -beratung



Dr. Silke Bartsch
Freiwaldauer Weg 44
12205 Berlin
E-Mail: silke.bartsch@jugendesskultur.de

Einleitung

Die körperliche Zweigeschlechtlichkeit, die durch den Begriff „sex“ ausgedrückt ist, erscheint zunächst naturgegeben. Die Unterscheidung zwischen biologischem und sozialem Geschlecht, welches mit dem Begriff „gender“ ausgedrückt wird, ist aufgrund von Alltagserfahrungen leicht nachvollziehbar und erscheint als Kulturphänomen selbstverständlich. In der Ernährungswissenschaft finden offensichtliche Unterschiede, z. B. in epidemiologischen Studien, zwar Beachtung, darüber hinaus fehlt aber in der Regel der Genderaspekt in doppelter Weise:

1. Der „Durchschnittsmann“ (nicht den hormonellen Schwankungen von Frauen unterworfen) ist Grundlage für alle physiologischen Analysen und Bedarfsberechnungen.
2. Diskussionen der epidemiologischen Daten werden noch zu wenig unter Beachtung des Geschlechts als Strukturmerkmal geführt. So fehlen zum Beispiel tiefer gehende Überlegungen zum Thema Schlankeitswahn und Diätverhalten. (Im Rahmen dieses Artikels kann dazu allerdings lediglich

ein Überblick über die zentralen Fragen gegeben werden. Zur weiterführenden Diskussion vgl. z. B. [1, 2].)

Wodurch entstehen die Zuschreibungen von „weiblich“ und „männlich“? Oder, mit Blick auf die Ernährung: „*Wie kann durch Essweisen Männlichkeit bzw. Weiblichkeit hergestellt werden?*“ [3]. Um diese Frage zu klären, beleuchtet SETZWEIN zahlreiche Facetten des sog. *doing gender* – der sozialen und kulturellen Konstruktion von Geschlecht – im Handlungsfeld Essen. Geschlechterdifferenzen werden demnach im Wechselspiel zwischen individuellem Verhalten und gesellschaftlichen Deutungsmustern all-

Zu den Begriffen *Gender – Geschlecht*:

Gender wird als soziale (und kulturelle) Konstruktion und Inszenierung der Geschlechter verstanden, die über die Dualität des biologischen Geschlechts hinausgeht. Über Essweisen (und andere Handlungen) wird *Männlichkeit* oder *Weiblichkeit* hergestellt (*doing gender*).

täglich (re-)produziert, indem Körpermerkmale ebenso wie Alltagshandlungen und Gegenstände „vergeschlechtlicht“, d. h. als „männlich“ oder „weiblich“ aufgrund ihrer Eigenschaften bewertet werden und folglich zur Darstellung der eigenen Geschlechtszugehörigkeit eingesetzt werden können [3].

¹ Der Fachbegriff aus den Sozialwissenschaften hierfür ist „Distinktion“ bzw. „distinguieren“. Er bedeutet soziokulturelle Abgrenzung, d. h. vereinfacht Unterscheidung von anderen durch Verhalten.



Wer isst wie und was? – Ernährungshandeln und Speisepräferenzen als Aspekte der Inszenierung der Geschlechter sind Gegenstand der Gender-Forschung



Beispiel: Außer-Haus-Situationen wie die Speisenwahl im Restaurant eignen sich zur Inszenierung der Geschlechtszugehörigkeit ganz besonders, da andere daran teilhaben. Entsprechend werden zunächst unabhängig vom Geschlecht bestehende individuelle Vorlieben entweder kultiviert oder zurückgenommen. So wählen Männer in diesen außerhäuslichen Esssituationen kaum vegetarische Gemüseaufläufe oder Süßspeisen als Hauptgericht, da geschlechtsdifferenzierende Zuschreibungen eher ein deftiges Fleischgericht nahe legen. Ebenso wird über die Menge die Geschlechtszugehörigkeit manifestiert, wenn Frauen beispielsweise eher die Wahl einer halben Portion („Seniorenteller“) zugebilligt wird als (jungen) Männern. Kommentare der sozialen Umwelt bestätigen eine „männliche“ oder „weibliche“ Speisenwahl sowie Essverhalten und verstärken dadurch das „männliche“ oder „weibliche“ Verhalten.

Trotz der Fortschritte der Ernährungswissenschaft sind die Effekte auf Veränderungen des Ernährungsverhaltens in der Bevölkerung – zum Bedauern der Akteur/innen der Ernährungsbildung und -beratung – eher als beschränkt zu bewerten. Die schon in der IGLO-Forumstudie 1991 [4] mit dem Slogan „genussvoll essen – bewusst ernähren“ beschriebene sprachliche Differenz zwischen *Essen* und *Ernährung* bringt auf den Punkt, dass die Bestimmungsgründe für Essverhalten vielfältig sind. Naturwissenschaftliche Erklärungen stoßen hier an ihre Grenzen.

So wissen wir heute „...sehr genau, was und wie viel Menschen essen und essen sollen. Wir wissen indessen nur wenig darüber, warum die Menschen das essen, was sie essen.“ [5]. Eine Annäherung an das „Totalphänomen Essen“ [6, S. 22] erfordert eben natur- und kulturwissenschaftliche Zugänge. Deshalb steht im Mittelpunkt der nachfolgenden Ausführungen der *essende Mensch*. Damit rückt die kulturwissenschaftliche Herangehensweise in den Vordergrund, die den Begriff *Ernährungshandeln* von dem in den Naturwissenschaften verwendeten Begriff *Ernährungsverhalten* abgrenzt, um die Sichtweise auf den Menschen zu verdeutlichen [7, 8].

Mit der Frage: „Wer isst was, wie und von wem zubereitet?“ wird im Nachfolgenden eine mögliche kulturwissenschaftliche Annäherung an „männliche“ und „weibliche“ Essverhaltensweisen vorgenommen. Im ersten Abschnitt werden zunächst schlaglichtartig *Speisepräferenzen* und *Verzehrmengen* von Männern und Frauen beschrieben, um beispielhaft Differenzen aufzuzeigen, die nicht ausreichend physiologisch begründet werden können. Zur Annäherung an diese Phänomene aus kulturwissenschaftlicher Sicht steht im zweiten Abschnitt die soziokulturelle Gestaltung des Essens in Nahrungswahl, Zubereitung und Verzehr im Mittelpunkt. Auf dieser Grundlage wird im dritten Abschnitt die soziokulturelle Konstruktion und Inszenierung der Geschlechter, das „doing gender“ beim Essen ausgeführt. Impulse für die Gesundheitsberatung und -prävention

finden sich jeweils am Ende der Abschnitte. Im Ausblick werden Chancen einer Verknüpfung von Natur- und Kulturwissenschaften für die Gesundheitsberatung und Prävention herausgestellt.

1. Speisepräferenzen und Verzehrsmengen im Geschlechtervergleich

Bestimmte Aspekte der Geschlechterdifferenzen bei Speisepräferenzen (◆Abbildung 1) und Verzehrsmengen (◆Abbildung 2) können nur unzureichend mit physiologischen Notwendigkeiten erklärt werden [vgl. z. B. 11]. So können die körperlichen Unterschiede die höhere Gesamtenergiemenge und den leicht erhöhten Bedarf an einzelnen Nährstoffen (z. B. Eisenbedarf bei Frauen, Eiweißbedarf bei Männern) begründen, aber nicht das Essverhalten hinsichtlich der bevorzugten Lebensmittel. Ebenso bleibt offen, warum lediglich rund ein Drittel der Männer normalgewichtig ist, aber etwas weniger als die Hälfte der Frauen [12].

Männer essen anders als Frauen

Das Geschlecht ist in Präferenzstudien ebenso wie in Erhebungen zum Konsum von Speisen und Getränken nahezu durchgängig eine signifikante Einflussgröße, und zwar bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen [vgl. 3, 13, 14, 15, 16, 17]. Am deutlichsten sind die Unterschiede beim erhöhten Fleisch- und Wurstverzehr von Männern und bei der Bevorzugung von Obst, Gemüse und Salat bei Frauen

Glossar:

Kulturwissenschaft

= erforscht die materielle und symbolische Dimension von Kulturen. Sie vereinigt die kulturellen Aspekte von Kunst-, Literatur-, Medien-, Sprachwissenschaft, Philosophie, Theologie, Psychologie und Soziologie zu einem interdisziplinären Fach.

Ernährungshandeln

= ein in den Sozial- und Kulturwissenschaften gebräuchlicher Begriff, der den Blick auf den essenden Menschen lenkt und damit sämtliche Aktivitäten zur Gestaltung des Ernährungstags einschließt. Dazu gehören auch alle damit verbundenen Handlungsmotive sowie die soziale Konstruktion von Ernährung und Essen [vgl. dazu 9; 10]

(◆Abbildung 1). Dem entspricht, dass eher Frauen (2,2 %) als Männer (ca. 1 %) vegetarischen Ernährungsweisen zugeneigt sind [16, Teil I S. 97f.].

In ◆Abbildung 1 sind Lebensmittel (ohne alkoholfreie Getränke) dargestellt, die für Männer und Frauen die acht Hauptlieferanten für Energie sind. Zusätzlich zu den jeweiligen Hauptenergiequellen ist Gemüse (einschließlich Blatt- und Kohlgemüse) dargestellt, da dieses als typisch „weibliches“ Lebensmittel gilt und aufgrund seiner vergleichsweise geringen (und damit günstigen) Energiedichte nicht zu den Hauptenergielieferanten zählt. Zu beachten ist, dass hier absolute Verzehrsmengen dargestellt sind und nicht der prozentuale Anteil an der jeweils aufgenommenen Energiemenge.

Männer essen eher lustbetont – Frauen essen eher „gesund“

Die Energieaufnahme ist bei Frauen im Vergleich zu Männern derselben Altersgruppe durchgängig geringer (◆Abbildung 2). Die D-A-CH-Referenzwerte weisen für Frauen und Männer einen unterschiedlich hohen Bedarf an Energie und Nährstoffen aus [18]. Der im Mittel geringere

Grundumsatz von Frauen ist zum einen durch das durchschnittlich geringere Körpergewicht und zum anderen durch die typisch weibliche Körperzusammensetzung mit einem circa 10 % höheren Fettanteil im Vergleich zu Männern begründet. Weitere Verzehrdaten lassen allerdings Zweifel an einer ausschließlich physiologischen Begründbarkeit aufkommen. So sind z. B. regionale Unterschiede des Essverhaltens größer als Geschlechtsdifferenzen [11, S. 53f.]. Vielmehr erscheint ein Zusammenhang mit den Vorstellungen eines männlichen Körpers wahrscheinlich. Männer essen eher größere Portionen (mit Fleisch), da diese als „Kraft“ spendend für einen muskulösen Männerkörper verstanden werden. Ebenso kann solch ein „starker Körper“ auch (leicht) übergewichtig sein. Dieses ist besonders in sozialen Schichten legitim, in denen körperliche Arbeit eine größere Rolle spielt. Anders ist dies in höheren sozialen Schichten. Dort wird Übergewicht eher mit einem Kontrollverlust assoziiert. Schlankheit erscheint dann als Voraussetzung für Erfolg. Wie später angesprochen, sind in Bezug auf Schlankheit besonders weibliche Führungskräfte überangepasst. Frauen wissen zum einen mehr über Ernährung [19, 20], zum anderen be-

vorzugen sie eine eher gesundheitsorientierte Ernährungsweise. Das belegen die höheren Verzehrswerte (in Relation zur aufgenommenen Energiemenge) von Milchprodukten, Obst, Gemüse, Vollwertprodukten und die geringeren Alkoholmengen [16]. Obwohl auch hier weitere sozioökonomische Unterschiede nachgewiesen sind, gibt es Hinweise, dass diese bei Frauen weniger Einfluss auf die Gesundheitsorientierung haben als bei Männern [21]. Geschlechtsdifferente subjektive Bedeutungen von Essen bleiben davon nicht unbeeinflusst. Während für Jungen die *Menge* beim Essen wichtig ist, spielt für Mädchen v. a. *kalorienarmes, gesundes Essen* eine große Rolle [22, S. 131f.]. Untersuchungen zeigen allerdings, dass das damit häufig verknüpfte restriktive Essverhalten nicht gleichzusetzen ist mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungsverhalten [23]. Außerdem fühlt sich die Mehrzahl von Jungen „nach dem Essen auch besonders wohl“ bzw. lassen Jungen „für ein gutes Essen gern alles stehen und liegen“, bei ihnen spielt also der Genussaspekt eine größere Rolle. Dagegen wollen Mädchen eher ihr Essverhalten kontrollieren und essen beispielsweise „bestimmte Sachen nicht, weil sie ungesund sind“ und umgekehrt [19].

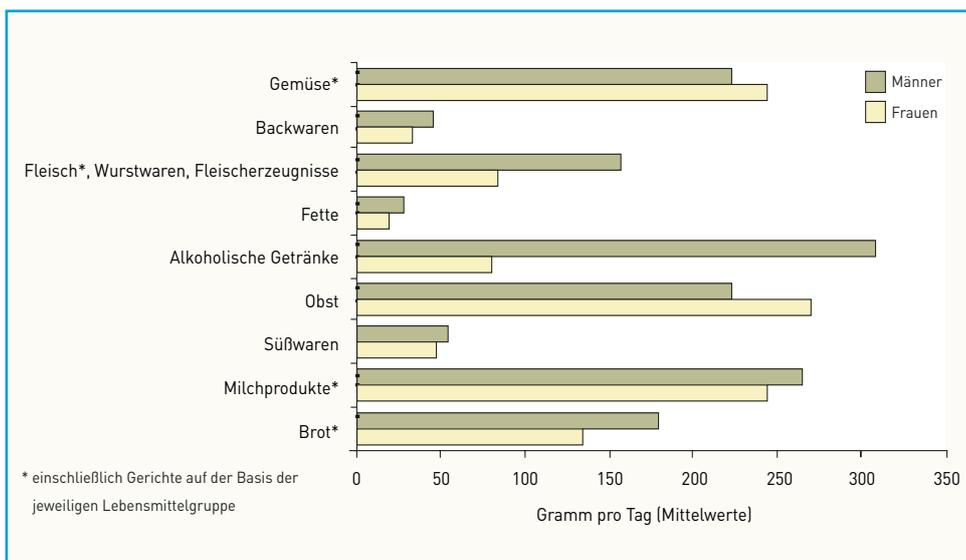


Abb. 1: Durchschnittlicher Konsum ausgewählter Lebensmittelgruppen pro Tag in Gramm nach repräsentativen Daten für die Bundesrepublik Deutschland (eigene Zusammenstellung nach NVS II [16, 2. Teil S.29ff.])

Impulse für die Gesundheitsprävention und -beratung

- Abgesehen von (geringen) Mengenunterschieden besteht in Relation zum Energiebedarf ein grundsätzlich vergleichbarer Nährstoffbedarf für Männer und Frauen. Das sollte eine Aufforderung sein, darüber nachzudenken, warum Männer und Frauen unterschiedlich essen.
- Nahrungspräferenzen werden individuell erlebt, aber der Geschmack folgt Gewohnheiten und Lebensstilmustern, die biografisch geprägt sind. Im Einzelfall hilft zu ergründen, *wie gelernt wurde, das eine zu mögen und das andere abzulehnen.*

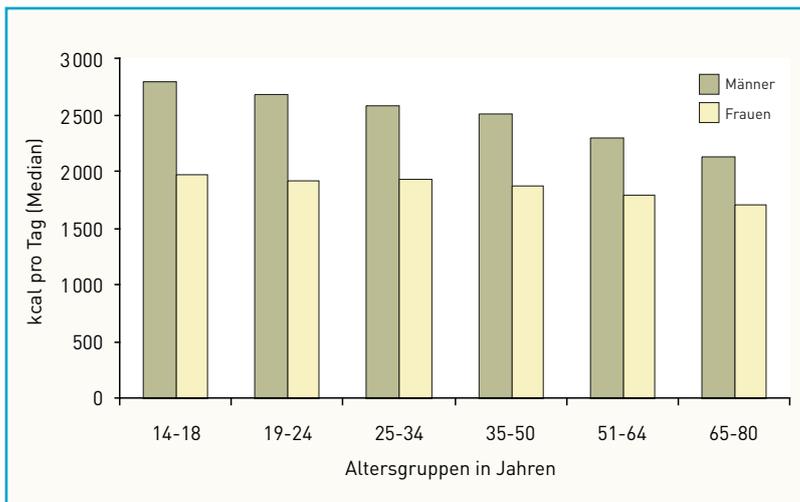


Abb. 2: Durchschnittliche Energieaufnahme pro Tag in kcal nach repräsentativen Daten für die Bundesrepublik Deutschland (eigene Zusammenstellung nach NVS II [16, 2. Teil S. 236])

2. Essstile als Teil der Geschlechtsidentität

Essstile als Mittel der soziokulturellen Abgrenzung

Menschen handeln als soziale Wesen, die gleichzeitig nach Individualisierung und nach soziokultureller Einordnung in der Gesellschaft streben. Dies geschieht auch über den Lebensstil, über den sich der Einzelne von anderen sozial abgrenzt, sich aber gleichzeitig einer sozialen Gruppe mit gleichem oder ähnlichem Lebensstil zuordnet. Unabhängig von individuellen Ausprägungen sind Lebensstile daher eine kollektive Erscheinung.

Da jeder Mensch physiologisch notwendig regelmäßig essen muss, ist die Ernährung bevorzugter „Gegenstand kultureller Gestaltung und sozialer Auseinandersetzung“ [8, S. 36]. Aus den vielfältigen Möglichkeiten bei der Auswahl von Nahrungsmitteln in Kombination mit unterschiedlichen Zubereitungsformen und der Art der Mahlzeitengestaltung konnten sich verschiedene Essstile entwickeln, die jeweils zum gesamten Lebensstil passen. Im Ergebnis hat Essen eine physiologische, psychische und soziale Bedeutung, die eng mit der personalen Identität (die die Geschlechtsidentität einschließt) verknüpft ist.

Um sich den unterschiedlichen esskulturellen Stilen von Männern und

Frauen zu nähern, wird hier ein Ansatz von BARLÖSIUS gewählt [8, S. 36]. Diese geht davon aus, dass Menschen als Naturwesen Nahrung aufnehmen müssen, die Regulierung, *was* gegessen wird, jedoch nicht durch die Natur vorgegeben ist, sondern über kulturelle Regelmechanismen läuft. Diese Kulturleistung gilt in Abgrenzung an das Natürliche als künstlich. BARLÖSIUS nennt das die „natürliche Künstlichkeit der menschlichen Ernährung“. Zur theoretischen Strukturierung unterteilt sie folgende „drei Institutionen des Essens“, die in allen Kulturen beobachtbar sind:

- I. kulturelle Bestimmung von essbar und nicht essbar
- II. die Küche als kulturelles Regelwerk der Speisenzubereitung
- III. die Mahlzeit als soziale Situation des Essens [8, S. 40]

I. Nahrungswahl – kulturelle Bestimmung von „essbar“ und „nicht essbar“

Menschen sind von Natur aus Omnivoren („Allesfresser“ mit einem weitestgehend unspezialisierten Nahrungsspektrum) ohne leitende Instinkte. Die Unterscheidung zwischen „essbar“ und „nicht essbar“ ist angesichts der Vielfalt der Möglichkeiten daher eine soziokulturelle Bestimmung zur Ordnung der Nahrung. Beispielsweise verdeutlicht die Auf-

fassung über die Essbarkeit von Käfern (ferner Osten) auf der einen und die von Schimmelpilzen (Europa) auf der anderen Seite die Spannweite der kulturellen Unterschiede.

Neben der interkulturellen findet aber auch eine *intrakulturelle, soziale Abgrenzung über Lebensmittel* statt. Fast jedes Lebensmittel ist dabei auch ein Symbol, das zur soziokulturellen Platzierung der Geschlechter dienen kann (vgl. Infokasten). Dabei spielen hierarchische Ordnungen von Speisen eine große Rolle: So werden tierische Lebensmittel (trotz steigender Preise für Obst und Gemüse) eher als höher stehend gewertet als pflanzliche Kost. Gemüse gilt als „weiblich“, energiereiches Fleisch als „männlich“, was die gesellschaftliche Hierarchie zwischen den Geschlechtern (neben anderen wie sozioökonomischer Status etc.) weitgehend widerspiegelt.

Lebensmittel als Symbole, Träger von Botschaften und Eigenschaften

Jedes Lebensmittel ist ein Symbol, auch für die Platzierung der Geschlechter. Symbole sind Zeichen, die miteinander kombiniert werden können und so in sozialen Kontexten funktionieren. Als Ganzes stellen sie ein „kulinarisches Codesystem“ zur Kommunikation dar [24].

Beispiele:

- Müsli wird von vielen mit „lustfeindlich“, „öko“ assoziiert. Das geht so weit, dass besonders in den 1980er Jahren ökologisch ambitionierte Personen als „Müslis“ tituliert wurden. Müsli essende Männer wurden außerhalb ihrer sozialen Gruppen eher als Frauen verspottet. Heute ist ein Wandel sichtbar, z. B. ist Müsli als Botschaft für Fitness „salonfähig“ geworden.

- *Zuckerschnecke* etc. als Bezeichnung für eine attraktive Frau zeigt die Umkehrung von gedanklichen Verknüpfungen.

- *„Veronika, der Lenz ist da, ...der Spargel wächst...“* Das bekannte Lied ist nur eines von zahlreichen Beispielen des Zusammenspiels zwischen Essen und Erotik, bei dem die symbolischen Bedeutungen oftmals begründet sind durch die den Speisen zugeschriebenen aphrodisierenden Wirkungen.

Weiterführende Literatur [10, 25]

II. Küche als kulturelles Regelwerk der Speisenzubereitung

Unter Küche wird hier das vielfältige Regelwerk der Zubereitung und Verarbeitung von Lebensmitteln verstanden, deren Vielgestaltigkeit das Charakteristische der Küchen ist. Getreide- oder Linsengerichte gibt es weltweit, und dennoch schmecken sie je nach Küche recht unterschiedlich.

Wie wird was zubereitet?

Bei der Be-, Ver- und Zubereitung von Lebensmitteln wird das Rohe (Natur) in einen verarbeiteten Zustand (Kultur) überführt [vgl. 26] und erlaubt durch Art und Aufwand der Verarbeitung eine Auf- oder Abwertung der ursprünglichen Lebensmittel. Pflanzliches, das ohnehin mit „weiblich“, „natürlich“, „friedlich“ assoziiert ist [27, 28], wird am ehesten roh, also im Naturzustand, verzehrt. Fleisch, das i. d. R. unter starker Hitze einwirkung zubereitet wird, erfährt dagegen eine Aufwertung; so gilt Fleisch mit wenigen Ausnahmen erst im verarbeiteten Zustand als „essbar“. Vorstellungen, dass das Wilde, Ungezähmte und Starke im Fleisch (Tier) erst durch drastische Maßnahmen bezwungen werden muss, die Kraft im Fleisch dann auf den Esser übertragen wird etc., werden bei *kulinarischen Codes* [27] meist unbewusst genutzt (vgl. ◆Abbildung 3). Braten, grillen

und andere Formen, die mit starker, direkter Hitze einwirkung verbunden sind, gelten dementsprechend als „männlich“. Vergleichsweise zeitaufwändige Methoden wie backen, dämpfen etc. gelten dagegen als „weiblich“. Die mit den Zubereitungsarten verknüpften Eigenschaften sind kulturelle Zuschreibungen, die mit den Identitätskonzepten und den dazugehörigen Vorstellungen von „männlich“ und „weiblich“ zusammenhängen.

Als „männlich“ gelten Braten und Rösten ebenso wie das Grillen. In Abgrenzung zu den anderen Zubereitungsarbeiten, die v. a. in der Küche von Frauen ausgeführt werden, ist das Grillen im Allgemeinen fest in Männerhand. Dafür gibt es verschiedene „Gründe“: Männer beherrschen das offene Feuer, stehen im Freien und sind damit von der Öffentlichkeit (zumindest theoretisch) sichtbar. Außerdem ist Grillen eher eine Freizeitbeschäftigung mit Eventcharakter, und nicht eine alltäglich wiederkehrende Versorgungsarbeit, die den Frauen vorbehalten scheint.

Wer ist für die Zubereitung zuständig?

Nach wie vor verbringen Frauen mit etwas mehr als einer Stunde (1 h:06 min) im täglichen Durchschnitt dreimal mehr Zeit mit Beköstigungsarbeiten als Männer (22 min) [29]. Die Organisation und Abstimmung gemeinsamer Mahlzeiten ist eine zusätzliche Herausforderung an die Familienhaushalte, die neue Hausarbeitskompetenzen und Zeit erfordern [vgl. 30]. Bedingt durch den gesellschaftlich-historischen Wandel steht die Rollenaufteilung nach dem bislang vorherrschenden Modell „Ernährer – Versorgerin“ jedoch auf dem Prüfstand. Noch aber liegt die Aufrechterhaltung und Gestaltung des Familienlebens über die Mahlzeitenversorgung überwiegend in den Händen der Mütter [vgl. 31, 32] was einen Teil der heutigen gesellschaftlichen Rollenteilung in den Familienhaushalten widerspiegelt (siehe Textkasten „Küchenjungs“).

„Küchenjungs“: *In einem Gymnasium in Charlottenburg unterhalten sich zwei Neuntklässler über die Lehrküche. »Beim Keksebacken dürfen wir Jungs gar nichts machen: Beim Teigkneten haben wir gefragt, ob wir helfen können. Als die Dinger in den Ofen kamen, noch mal. Aber die Mädchen haben immer nein gesagt. Ich weiß gar nicht, was wir in der Küche sollen.« Darauf der andere Junge: »Weiß mein Vater auch nicht.«*

Quelle: Tagesspiegel 8. Januar 2006

Das wirkt sich ebenfalls auf die geschlechtsdifferenzierten Kochkompetenzen aus: Nach Ergebnissen der Nationalen Verzehrstudie NVS II schätzen etwas über zwei Drittel (65,2 %) der Frauen, aber lediglich knapp ein Drittel der Männer (31,9 %) ihre Kochkenntnisse als „sehr gut bis gut“ ein. Weniger als 1 % der befragten Frauen kochen nach eigenen Aussagen gar nicht. Dagegen können fast zwei Fünftel der Männer nach eigenen Angaben „wenig bis gar nicht gut“ (26,1 %) oder „überhaupt nicht“ (13,4 %) kochen [16]. Wenn sie kochen können, bleibt die Frage, wann und was sie tatsächlich kochen. Meist sind Männer kreative Sonntagsköche und Frauen alltägliche Versorgungsköchinnen. Anders als rund die Hälfte der Männer, die sich das Kochen selbst beigebracht haben, lernen rund drei Viertel der Frauen (74,2 %) von ihren Müttern. Die Zubereitungs Kompetenzen bei den jüngeren Frauen nehmen allerdings ab, ebenso die Bereitschaft, die Versorgerinnenrolle zu übernehmen [16].

III. Die Mahlzeit als soziale Institution des Essens

Die Mahlzeit ist die herausragende soziale Institution des Essens [33, 8] weil sie über die Kultivierung des Essens, das an sich ein höchst egoistischer, individueller Akt ist, Gemeinschaft schafft. Zur Mahlzeit gehören festgelegte Zeiten, Vorstellungen



Abb. 3: Bild aus einer Werbekampagne für Bier „Auf uns, Männer“

[Werbefoto. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Holsten-Brauerei AG]

über „richtiges Essen“, Tischsitten, die Verteilung des Essens nach bestimmten Regeln und vieles mehr. Gemeinsame Mahlzeiten in Haushalten sind Symbol für den Familienzusammenhalt als Lebens- und Wirtschaftsgemeinschaft [8, S. 183]. Sie sind täglich wiederkehrende Alltagshandlungen, die sowohl innerfamiliäre *Rollenaufteilungen* wie auch allgemein gültige Geschlechterverhältnisse ausdrücken. *Wer isst was mit wem und wann?* – Die dazugehörigen Regeln sind gesellschaftlich determiniert und hängen mit den Männer- und Frauenbildern zusammen. Beispielsweise scheint für den „Ernährer“ nur ein „richtiges Essen“ geeignet zu sein [34] d.h. ein warmes Essen mit Fleisch, während Mutter und Kindern schon mal ein fleischloses und vielleicht kaltes Essen reicht.

In den letzten 30 Jahren haben sich die Funktionen von Familienmahlzeiten im Zuge der Individualisierungstendenzen und den damit einhergehenden Möglichkeiten der Selbstversorgung verändert. Dabei hat die Verteilfunktion stark an Bedeutung verloren. Trotzdem werden tradierte *Verteilnormen* wie auch andere Essnormen weitergegeben. *Wer bekommt zuerst, wie viel und was? Wer bedient wen?* – Wer bekommt das größte Stück Fleisch in der Pfanne? Die Beantwortung dieser Fragen deutet auch heute auf die Bevorzugung des Mannes am Tisch.

Gleichzeitig ist eine teilweise Übernahme der ehemaligen Rolle des Vaters als „Bestimmer“ durch die Kinder beobachtbar. Anders als in patriarchal strukturierten Familien, bei denen sich die Wahl des Essens entsprechend der familialen Hierarchie hauptsächlich nach den Vorlieben des Hausherrn etc. orientiert(e), werden heute überwiegend die Lieblings Speisen der Kinder berücksichtigt [35]. Veränderungen in den Familienstrukturen ermöglichen die Akzeptanz von „Kinderessen“ in Form von z. B. (italienischen) Nudelvariationen als Familienessen. [36].

Aber auch die Art der aktuellen Beziehung zwischen Mann und Frau be-

einflusst geschlechtsspezifische Zuschreibungen. Je nach Rolle der Frau im Leben eines Mannes und umgekehrt unterscheiden sich bei gemeinsamen Mahlzeiten Essverhaltensweisen und gegenseitige Erwartungen. Beispielsweise erwarten viele Männer beim ersten Rendezvous von Frauen ein eher zurückhaltendes Essverhalten als Zeichen ihrer weiblichen Scheu, Bescheidenheit und Disziplin. Eine „Familienversorgerin“ soll dagegen eher fröhlich und genug essen, um ausreichend Kraft für die alltäglichen (haushälterischen) Arbeiten zu haben. Angemerkt sei, dass zuweilen vom (inzwischen vielleicht übergewichtigen) „Familienernährer“ weiblicherseits ebenfalls eine gewisse Mäßigung erwartet wird.

Esskulturelle Stilbildungen

Die beschriebenen Elemente von „männlichen“ und „weiblichen“ Essstilen bei der Auswahl und Zubereitung von Nahrung sowie bei der Mahlzeit wirken stets als Ganzes und sind nicht isoliert zu sehen. Außerdem sind Einflüsse anderer stilbildender Ordnungssysteme (z. B. gesellschaftliche Position) ebenso wie individuelle und situationsabhängige Abweichungen wirksam. Alles zusammen verschmilzt zu einem individuellen Gesamtstil, der im Rahmen von kol-

Impulse für die Gesundheitsprävention und -beratung

- Lebens(ess)stile sind stets eng mit personaler Identität verknüpft. Vor diesem Hintergrund verändert eine neue Essweise auch personale Identität. Unabhängig von einer ernährungswissenschaftlichen Notwendigkeit, im Einzelfall andere Kostformen anzuraten, ist für eine Erhöhung der Compliance die enge Verknüpfung des Essstils mit der eigenen Identität zu bedenken. Das nachfolgende Beispiel illustriert die unterschiedliche Adaptation von einzelnen Elementen abhängig von ihrer Passung zum bestehenden Essstil. Eine empfohlene purinararme Kost bei Urikopathie führt z. B. meist dazu, dass Männer mit Nachdruck darauf hinweisen, dass sie keinen Bohneneintopf mehr essen dürfen, gleichzeitig verzichten nur wenige mit derselben Konsequenz auf Fleisch. An diesem Beispiel wird deutlich, dass Essstilelemente, die die „Männlichkeit“ stärken, schnell in bestehende Essstile integriert werden. Dagegen passt die Empfehlung zur Reduktion des Fleischkonsums nicht zur Vorstellung eines „männlichen“ Essens und wird deshalb häufig nur im häuslichen Umfeld (und für kurze Zeit) befolgt, ignoriert oder gar kategorisch ablehnt. Erschwerend kommt hinzu, dass Fleisch – anders als der Bohneneintopf – ein vergleichsweise hohes Prestige hat und ein Verzicht zusätzlich als sozialer Abstieg empfunden werden kann. Ein Angebot von punktuellen Handlungsalternativen erscheint daher sinnvoller als eine Umstellung der gesamten Ernährung, da sich erstere in einen bestehenden Essstil integrieren lassen. Dabei sollte Essen als ein Beitrag zur Konstruktion von Geschlecht auf allen Ebenen berücksichtigt werden.
- Interessant ist, welche Faktoren dazu führen, dass gesundheitsförderliche Elemente entweder als Anregung für den Alltag empfunden werden oder zu einer Ablehnung oder Trotzhaltung führen. Hierzu ein Beispiel zum Weiterdenken: Wie werden Mahlzeiten in einer Gemeinschaftsverpflegung, z. B. im Kurbetrieb, von Frauen, die als Versorgerinnen in den Haushalten fungieren, und von Männern, die zu Hause oft mit „ordentlich“ Fleisch versorgt werden, aufgenommen? Männer, die Häppchen von Gemüse aufgetischt bekommen, fühlen sich häufig als Mann degradiert und ziehen das Ganze ins Lächerliche. Frauen fühlen sich eher verwöhnt, aber auch entmachtet. Die für das Essen Verantwortlichen sollten berücksichtigen, dass solche Reaktionen möglich sind.
- Neben soziokulturellen Aspekten sind die psycho-sozialen Bedeutungen des Essens zu beachten. Beispiel: Teilweise werden Frauen in der Beratung und Prävention auch als Mütter und als Versorgerinnen angesprochen. In diesen Rollen fühlen sich Frauen verantwortlich für die Gesundheit anderer im Familienhaushalt, gleichzeitig wollen sie ihre Familie verwöhnen und für ihr Wohlfühlen sorgen. Beide Ansprüche führen häufig zu Konflikten: Einerseits wenn sie „nur Gesundes“ zubereiten sollen und andererseits wenn sie ihrer Familie „gesundheitsschädliche Dinge“ anbieten.

lektiven Lebensstilmustern Abgrenzung und Integration ermöglicht. Die vielfältigen Abweichungs- und Anpassungsvorgänge haben ein komplexes Regelwerk zur Folge, das während des Sozialisationsprozesses gelernt wird und danach einem steten Wandel unterworfen ist.

3. Doing gender am Beispiel von Körper und Essen

Zuschreibungen von „männlich“ und „weiblich“ sind stark durch soziokulturelle Motive beeinflusst, das gilt auch für Vorstellungen zum Essen ebenso wie für Schönheitsideale. Dazu ist festzustellen, dass ein enger Zusammenhang zwischen Essverhalten und Körpervorstellungen besteht,

der wechselseitig wirkt: So wird das Essverhalten mitbestimmt durch die eigene Körperwahrnehmung. Umgekehrt wirkt sich das Essverhalten auf das körperliche Aussehen aus, das wiederum gesellschaftlichen Wertungen ausgesetzt ist². Bei diesen Verknüpfungen spielen allgemeine Vorstellungen von männlicher und weiblicher Schönheit eine wichtige Rolle. Angemerkt sei, dass sich Schönheitsideale in Abhängigkeit vom gesellschaftlichen Umfeld mit den dazugehörigen sozialen Männer- und Frauenrollen im jeweiligen zeithistorischen Kontext wandeln. Im Folgenden sind Verbindungen zwischen Geschlechtsstereotypen und Körperbildern sowie Körperwahrnehmung beispielhaft dargestellt, um daran anknüpfend den unterschiedlichen Umgang von Männern und Frauen mit ihrem Körper anhand von geschlechtsdifferenten Essstilbildungen zu erläutern.

Im Allgemeinen sind Vorstellungen eines männlichen Körpers mit Stärke und Körpermasse und die des weiblichen Körpers mit Schlankheit und Schönheit verbunden (vgl. ◆Abbildung 4): Obwohl insgesamt weniger Frauen bzw. Mädchen übergewichtig sind als Männer bzw. Jungen [37, 16] empfinden sich nach aktuellen Daten der KiGGS-Studie 49,4 % der normalgewichtigen 11- bis 17-jährigen Mädchen, aber nur 26,2 % der normalgewichtigen Jungen als zu dick – und sie leiden unter ihrer Einschätzung [38]. Seit längerem ist auch bekannt, dass die Unzufriedenheit der Mädchen in der Pubertät zunimmt [z. B. 21]. Ein Hauptgrund ist die sich im Widerspruch zum gängigen Schönheitsideal entwickelnde erwachsene weibliche Figur. Anders bei den Jungen: Die pubertären Veränderungen mit einer Verdreifachung der Muskelmasse im Verhältnis zur Körperfettmasse kommen dem Wunsch nach einem kräftigen, muskulösen Körper entgegen. Bemerkenswert ist dabei aktuell, dass zwar

Attraktivitätsvorstellungen beeinflussen das Essverhalten

Das Beispiel von jugendlichen Attraktivitätsvorstellungen veranschaulicht die Präferenz extrem schlanker Frauenkörper sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungen. Jungen in den 8. und 10. Klassenstufen, die hier befragt wurden, sind in einem Alter, in dem körperliches Aussehen eine hohe Wichtigkeit hat. 44 % der in dieser explorativen, nicht-repräsentativen Jugendesskulturstudie befragten männlichen Jugendlichen finden den „Wespentailentyp“ mit seiner „typisch weiblichen“ Form am attraktivsten (siehe ◆Abbildung 4).

insgesamt im Vergleich zu den Mädchen wenige, aber tendenziell eine zunehmende Zahl der Jungen trotzdem übermäßig schlank sein wollen [22].

Geschlechtsspezifischer Umgang mit dem Körper

Das Streben nach Schlankheit gilt allgemein für Männer und Frauen aller Altersgruppen. Der Umgang damit ist jedoch zwischen den Geschlechtern (und sozialen Schichten) unterschiedlich [22]. Um einen schlanken Körper zu behalten, muss (besonders mit fortschreitendem Alter) i. d. R. die Energieaufnahme beschränkt werden [39].

Tatsächlich beeinflussen bevorzugt Mädchen ihre Figur durch Methoden, die mit Nahrungsverzicht verbunden sind. Ergebnisse von Studien belegen, dass bereits (sehr) junge Mädchen Erfahrungen mit gewichtsreduzierenden Diäten haben [vgl. 21]. So geben in einer repräsentativen Studie der WHO rund ein Viertel der befragten Mädchen im Alter von 9–17 Jahren an, regelmäßig oder oft eine „Diät“ (im Sinne von energiereduzierter Kost) durchzuführen. In derselben Befragung trifft dies auf we-

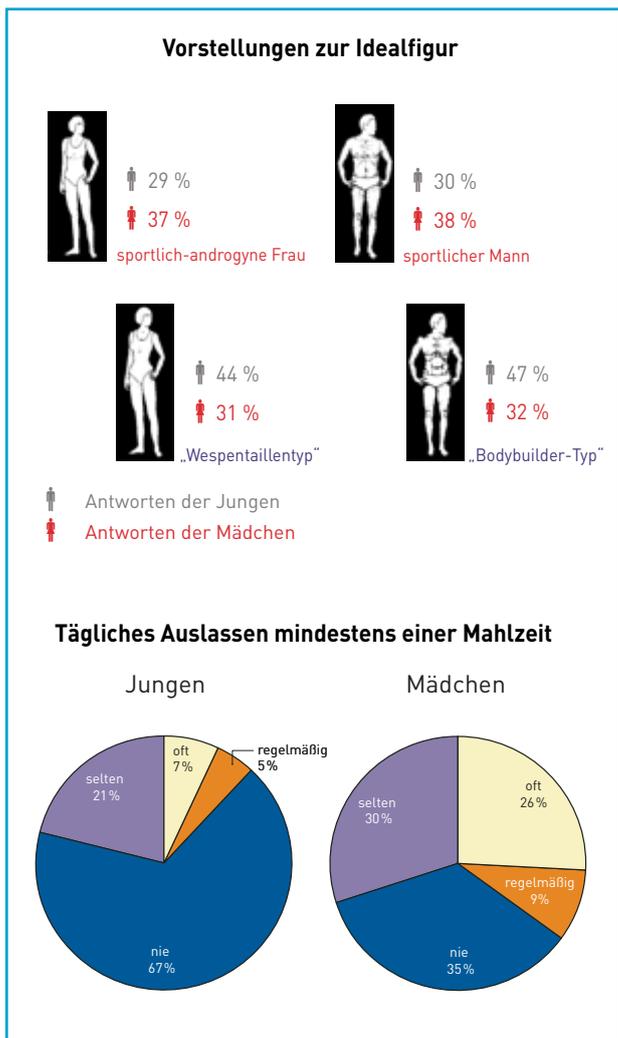


Abb. 4: Ergebnisse der Jugendesskulturstudie 2001 [22, S. 134 u. 237f.]

²In der Literatur wird dieser Zusammenhang als „doppelte Distinktion“ beschrieben [22]; vgl. auch [44].

Schnittchen



Geringe Nahrungsmengen und restriktives Essverhalten werden eher mit hoher Attraktivität und Weiblichkeit assoziiert.

Diese Korrelation zwischen der einer Person zugeordneten Attraktivität bzw. Weiblichkeit und ihrem Essverhalten wurde in Experimenten nachgewiesen [42].

Fotos: © 2008 S. Bartsch

Stulle

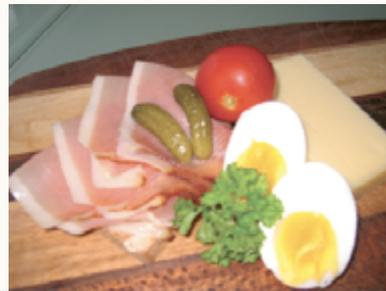


Abb. 5: Attraktivität und Essverhalten

niger als 6 % der Jungen zu [40]. Weitere gängige Methoden des „weiblichen“ Nahrungsverzichts sind das Auslassen einzelner Mahlzeiten (vgl. ◆Abbildung 4) oder, sich nicht satt zu essen. Bei erwachsenen Frauen ist ebenfalls ein restriktives Essverhalten beobachtbar, das allerdings von deren sozialem Status beeinflusst wird.

Kontrolliertes weibliches Essverhalten wird durch die gesellschaftlichen Erwartungen noch verstärkt [8, 3, 2]. Beispielsweise wird vielfach Schlankheit unhinterfragt mit (weiblicher) Schönheit gleichgesetzt (vgl. dazu auch ◆Abbildung 5). Eine weit verbreitete Erziehungspraxis, die Mädchen zur Zurückhaltung beim Essen mahnt und Jungs zum Nachhaken auffordert [13], verbindet „gezügeltes Essen“ mit „Weiblichkeit“ und „überreichliches Essen“ mit „Männlichkeit“. In der Pubertätsphase manifestieren sich dann geschlechtsdifferente Essstilbildungen [41].

Sport und Bewegung, ursprünglich „Domäne der Männer“, unterstützen den Muskelaufbau. Zur Figurverbesserung treiben Jungen auch heute bevorzugt Sport; Mädchen tun dies gleichermaßen, allerdings zusätzlich zum Nahrungsverzicht [22]. Schlank und muskulös, diese Attribute beanspruchen die auch Mädchen für ihren Körper. An dieser Stelle und bei der zunehmenden Zahl an Jungen, die schlank sein wollen, wird der Einfluss des gesellschaftlichen Wandels auf soziokulturelle Zuschreibungen deutlich.

„Leichte“ Frauen in der Businesswelt

Immer wieder trifft man auf die Formel, dass Schlankheit auch zum beruflichen Erfolg führt. Gilt das auch für Frauen? Kulinarische Codes und alltägliche Handlungen unterliegen einem ständigen Reproduktions- und Konstruktionsprozess, deshalb lohnt ein Blick auf den Umgang mit Geschlechtsstereotypen in historisch vergleichsweise neuen Situationen. Ergebnisse einer Studie, bei der 300 Frauen aus dem Mittel- und Top-Management teilgenommen haben, belegen, dass der durchschnittliche BMI dieser Frauen unter dem der weiblichen Gesamtbevölkerung liegt und doppelt so viele Frauen im Vergleich zur weiblichen Gesamtbevölkerung untergewichtig sind. Die befragten Frauen erreichen diesen Gewichtsstatus durch ein restriktives Essverhalten [43].

Durchbrechen der geschlechtsstereotypen Ordnung

Auch wenn „weibliches“ Essen bevorzugt mit „leicht“ assoziiert ist, gilt das nicht gleichermaßen für alle Frauen – beispielsweise bestehen für Bauernfrauen, Hausfrauen, Fabrikarbeiterinnen im Schichtdienst, Mütter etc. abweichende Vorstellungen. Das Beispiel zeigt, wie geschlechtsspezifische Zuordnungen durch andere soziale und kulturelle Abgrenzungen sowie situative Besonderheiten gebrochen werden. Dabei spielen Aspekte des physiologischen Bedarfs ebenso eine

Rolle wie soziale Zuschreibungen. So wird beispielsweise bei Männern „weibliches“ Essverhalten im Allgemeinen in Lebensphasen toleriert, in denen „Männer“ noch nicht erwachsen sind oder in denen sie als Konkurrenten im fortgeschrittenen Alter bzw. als Kranke ausfallen. Gleichzeitig werden damit aber auch Einschränkungen von Männlichkeit assoziiert. Auch die soziale Hierarchie zwischen „Notwendigkeits-“ und „Luxusgeschmack“ [44] durchbricht geschlechtsspezifische Zuschreibungen. BOURDIEU beschreibt das eindrucksvoll am Beispiel des Fischessens: Fischspeisen sind in der sozialen Hierarchie höher angesehen als Fleischgerichte, gleichzeitig gelten sie als „leichte“ Kost, die nur wenig vorhält. Die Zerlegung des Fisches erfordert Fingergeschick statt kräftiges Zubeißen, beim Essen selbst sind Zurückhaltung und vorsichtiges Kauen angebracht wegen der Gräten. Damit widerspricht Fisch erstens als Speise und zweitens in der Form des Essaktes den Vorstellungen von „männlicher Körperlichkeit“. Fischspeisen werden demgemäß – wiederum in Abhängigkeit von der geografischen Lage – von Männern aus sozial schwachen Milieus eher als Zumutung empfunden, nicht aber von Männern aus höheren Schichten.

4. Ausblick

Im Allgemeinen gelten in Beratungssituationen ebenso wie in Präventionsmaßnahmen Ernährungsverhaltensweisen als problematisch, die auf

Impulse für die Gesundheitsprävention und -beratung

■ Eine Entmythologisierung von geschlechtsdifferenten Essweisen kann dazu beitragen, emotionale und persönliche Blockaden bei den Zielgruppen abzubauen. Beispiel: „Mythos Fleisch“: Der Wunsch nach einem muskulösen, starken Körper ist bei (jungen) Männern (sehr) groß. Die weit verbreitete Vorstellung, dass „richtige Männer Fleisch brauchen“, um Muskeln aufzubauen, verlangt nach entsprechenden Mahlzeiten, die einer fleischarmen Kost widersprechen. Solche Ernährungsirrtümer können zunächst geklärt werden. Gleichzeitig müssen aber Alternativen angeboten werden, die die „Männlichkeit“ nicht demontieren. Dazu müssen Konzepte entwickelt werden, die eine Umsymbolisierung vornehmen. „Fitness“ beispielsweise könnte eine akzeptable Orientierung für Männer sein.

■ Der Wandel vollzieht sich meist in sehr langwierigen Prozessen und bricht zunächst nur punktuell mit traditionellen Zuschreibungen. Beispiel: Frauen haben in den letzten Jahrzehnten auch ehemals „männliche“ Verhaltensweisen und Vorstellungen in ihre Konstruktion von „Weiblichkeit“ (z. B. Sportbereich) übernommen. Gleichzeitig steigt der Druck auf Männer „fettfrei schlank“ zu sein. Ein Indiz ist die (wenn auch geringe) Zunahme von essgestörten männlichen Jugendlichen, ein weiteres Indiz ist die bei jungen Männern abnehmende tägliche mediane Energiezufuhr in der Altersgruppe zwischen 18 bzw. 19–24 Jahren um rund 600 kcal täglich. Vor zehn Jahren wurden von dieser Altersgruppe durchschnittlich rund 3 280 kcal/Tag verzehrt [17, S. 18], heute sind es 2 680 kcal/Tag [16]. Da eine weiter gehende Orientierung für Männer fehlt, haben Umsymbolisierungen eine Chance und werden in der Werbung bereits verwendet (z. B. in einer Werbung für Buttermilch).

den ersten Blick irrational erscheinen, weil ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und Zusammenhänge ignoriert werden. Dazu gehört auch geschlechterdifferentes Essverhalten wie z. B. die Abneigung vieler Männer gegenüber fleischlosen Speisen. Rückt aber der *essende Mensch* in seinen sozialen und kulturellen Bezügen und psychosozialen Bedürfnissen in den Mittelpunkt, unterliegen häufig genau diese zunächst als irrational eingestuft Handlungsweisen soziokulturellen Handlungsmustern, die aus der veränderten Perspektive zumindest erklärbar und teilweise auch sinnvoll sind. Werden diese (subjektiven) Handlungslogiken nicht ignoriert, sondern akzeptiert, können individuelle Ziele ebenso wie präventive Intentionen formuliert werden. Auf dieser Basis sollten alltags-taugliche Beratungs- und Präventionskonzepte entwickelt werden, die ernährungs- und kulturwissenschaftliche Erkenntnisse einbeziehen. Überwiegend führen unterschiedliche, durchaus auch widersprüchliche Handlungsmotive in konkreten Esssituationen zu individuellen Abwägungsentscheidungen. Besonders im Hinblick auf Erwartungen des sozialen Umfeldes und der persönlichen Vorstellungen von „männlichen“ und „weiblichen“ Essverhaltensweisen verlaufen diese meist unbewusst. Diese gilt es aufzudecken, um Handlungslogiken zu durchschauen und dadurch auch für Veränderungen zu öffnen. Damit wird außerdem ein Beitrag zur salutogenetischen Orientierung in der Prävention und Beratung geleistet, da den Einzelnen die Vielzahl ihrer möglichen Handlungsmotive *eher verstehbar* werden. Handlungsalternativen, die die verschiedenen Widersprüche der Alltagsrealität einbeziehen, erhöhen die *Handhabbarkeit* von Alltagssituationen, die bisher vor allem ein schlechtes Gewissen für die Essenden nach sich gezogen haben. Dualen Bewertungen (z. B. „gesunder Apfel“ – „ungesunde Schokolade“; „männliches“ Steak – „weibliches“ Gemüse) werden differenzierte Handlungskonzepte entgegengesetzt, die die Verantwortung den essenden Menschen (zurück-) gibt und zur individuellen Zielbestimmung auffordert.

Literatur

1. Methfessel B (2002) *Essen und Erotik – eine Feier der Sinne*. In: *Haushalt & Bildung* 1: 16–26
2. Methfessel B. *Ernährungsleitbilder und Geschlecht*. In D. Hayn & C. Empacher (Hrsg.), *Ernährung anders gestalten. Leitbilder für eine Ernährungswende*, S.31–39. München (2004)
3. Setzwein M. *Ernährung – Körper – Geschlecht*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden (2004)
4. Iglo-Forum (Hrsg.). *Iglo-Forum-Studie '91: Genussvoll essen, bewusst ernähren (Berichts- und Tabellenband)*, Ham-burg (1991)
5. Vortrag Leonhäuser 2002. *Essen und Trinken im Kontext von Sozialökonomie und Verhaltensforschung*. VDOE-Jahrestagung 2002 in Leinfelden-Echterdingen am 14. und 15. Juni 2002
6. Mauss M. *Die Gabe. Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften*. Suhrkamp, Frankfurt a. M. (1968)
7. Spiekermann U. *Esskultur heute. Was, wie und wo essen wir?* In Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hrsg.), *Gesunde Ernährung zwischen Natur- und Kulturwissenschaft* S. 41–56. Rhema Verlag, Münster (1999)
8. Barlösius E. *Soziologie des Essens*. Ju-venta Verlag, Weinheim, München (1999)
9. Barlösius E & Schiek D. *Das Profil öffentlicher Ernährungskommunikation – eine Synopse*, S. 9–20. In: E Barlösius & R Rehaag (Hrsg.), *Skandal oder Kontinuität. Veröffentlichungsreihe der Forschungsgruppe Public Health Forschungsschwerpunkt Arbeit, Sozialstruktur und Sozialstaat Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB)*, Berlin (2006)
10. Methfessel B (2005) *REVIS: Fachwissenschaftliche Konzeption. Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungs-bildung*. In H. Hesecker & K. Schlegel-Mathies (Hrsg.), *Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucher-bildung* (7)

Die weitere Literatur zu diesem Artikel finden Sie im Internet unter www.ernaehrungs-umschau.de.