

Alexandra Sept

---

## **Ernährung und Gender: Stereotype Konstruktionen, Konnotationen und Hierarchien in Ernährungshandlungen**

### **Abstract**

Aufgrund der Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme ist das Ernährungsverhalten in den Alltag von menschlichen Individuen eingebettet und wird nach dem Prinzip des doing gender zur Herstellung von Geschlecht verwendet. Im Rahmen des Projekts enable wurden im Großraum München neunundvierzig Personen im Alter von 18 bis 85 Jahren mit qualitativen Leitfadeninterviews zu ihrem Ernährungsverhalten befragt. Die Auswertung ergab, dass sich die Mehrheit der Befragten trotz gesellschaftlicher Veränderungen an geschlechterstereotypen Vorstellungen bezüglich Ernährung bedienen. Diese betreffen nicht nur die Zuständigkeit der Nahrungszubereitung, sondern auch die Zuordnung von Lebensmitteln zu Geschlechtern und die unterschiedlichen Schönheitsvorstellungen und Körpernormierungen. Überdies konnte festgestellt werden, dass die Befragten den physiologischen Nährstoffbedarf von Körpern in direkten Zusammenhang mit dem Geschlecht stellen.

Keywords: Ernährung und Geschlecht; Ernährungssoziologie; Ernährungsverhalten; Gender Studies; enable-Cluster;

### **Einführung**

Die Ernährung spielt bei der Gesundheit eine zentrale Rolle, denn nicht nur Bewegungsmangel, sondern auch eine falsche Ernährung zählen zu den wesentlichen Ursachen für Gesundheitsstörungen, die vor allem im Erwachsenenalter zu ernsthaften Erkrankungen führen können (Gerhards, Rössel, Beckert-Ziegelschmid, Bennart, 2004, S. 151).

Zur Prävention ernährungs(mit)bedingter Erkrankungen ist es notwendig, die Entstehungszusammenhänge von Ernährungsentscheidungen und die Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten zu erkennen. Dadurch können Informationen fachgerecht aufbereitet und unterschiedliche Zielgruppen durch Ernährungskampagnen und -programme spezifisch angesprochen werden.

Die Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten sind divers und vielschichtig. Die individuelle Biografie mit Alter, Herkunft und Gesundheitszustand und auch das Geschlecht und Ernährung beeinflussen sich wechselseitig und sind untrennbar miteinander verknüpft (vgl. Brombach, 2011, S. 321ff.). Im Rahmen des Moduls 6.2 des interdisziplinären Ernährungsclusters enable, das neue Strategien entwickelt, um Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen gesünder zu ernähren, soll daher auf den Einfluss des Geschlechts und dessen Wirkmechanismen auf Ernährung eingegangen werden.

Das vorliegende Manuskript basiert auf dem Verständnis, dass der Begriff Geschlecht nur das biologische Geschlecht, also die körperliche Zweigeschlechtlichkeit beschreibt. Der Begriff Gender, der dieser Arbeit zugrunde liegt, wird im Folgenden bevorzugt, da er über

das biologische Geschlecht hinausgeht und damit die soziale Konstruktion und Inszenierung der Geschlechter miteinschließt. Nach dem Prinzip des doing gender kann über alltägliche Handlungen Männlichkeit oder Weiblichkeit hergestellt werden (vgl. Bartsch, 2008, S. 672). Dies geschieht auch in Bezug auf Ernährungshandlungen, die nicht nur die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel betreffen, sondern auch die Einstellungen, Bewertungen und Vorstellungen von Ernährung sowie die Verzehrsituation und die Nachbereitung. Viele ernährungswissenschaftliche Studien betrachten das Geschlecht als „Differenzkategorie“ und geben statistische Auskunft über Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Ernährungsverhalten. Überdies muss jedoch bei der Betrachtung des Ernährungsverhaltens berücksichtigt werden, dass es nicht nur eine „Weiblichkeit“ und „Männlichkeit“ gibt, sondern eine Vielzahl an Ausgestaltungs- und Interpretationsmöglichkeiten

## Methoden

Das Forschungsdesign umfasste neben einer Literaturanalyse und einer Sekundäranalyse auch die Erhebung von Daten anhand qualitativer Leitfadeninterviews. Zur Auswertung der bereits bestehenden Literatur und Studien in den Disziplinen Ernährungswissenschaften, Soziologie, Psychologie, Pädagogik, Ernährungsmedizin und Gender Studies wurden diese in eine Datenbank aufgenommen. Außerdem wurden bereits erhobene Daten, die im Rahmen der ersten Förderperiode des Forschungsprojektes enable von 2015 bis 2018 generiert wurden, erneut ausgewertet. Diese Daten entstanden durch fünfzehn leitfadengestützte Interviews mit Personen von 18 bis 85 Jahren und fünf Fokusgruppensitzungen. Die Sekundäranalyse der Interviews und Fokusgruppen sowie die Auswertung der Literatur floss in die Erarbeitung des Leitfadens für die qualitativen biographischen Interviews ein. Der Leitfaden umfasste die Themen Lebenslauf, Übergänge, Zukunftsvorstellungen, Ernährungs- und Konsumverhalten, Wahrnehmung der eigenen Ernährung sowie soziodemographische Angaben.

Insgesamt wurden im Frühjahr und Sommer 2019 im Großraum München neunundvierzig leitfadengestützte biografische Interviews geführt. Nach dem Prinzip der maximalen Heterogenität wurde darauf geachtet, dass sich die Befragten in diversen Merkmalen wie Bildungsstand, Erwerbstätigkeit, Familienstand, Geschlecht, Hobbies und persönlichen Einstellungen unterscheiden. Bezüglich des Alters wurde auf Ernährungsrisikogruppen wie junge Erwachsene von 18 bis 25 Jahren, Frauen und Männer im mittleren Erwachsenenalter von 45 bis 65 Jahren und auf Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren fokussiert. In dieser Studie wurde die Selbstdefinition der Befragten und Interviewten verwendet, wobei alle Dimensionen von Geschlecht forschungspragmatisch subsumiert sind.

Die Interviews dauerten zwischen 45 und 90 Minuten, wurden mit einem Aufnahmegerät gesichert und im Anschluss daran verschriftlicht. Anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring wurden die Transkripte kategorisiert, codiert und mit MAXQDA ausgewertet (vgl. Mayring, 2010).

## Resultate

Die Auswertung der bestehenden Literatur zeigt, dass das Ernährungsverhalten durch viele Faktoren beeinflusst wird. Dies wird in der Studie „Why we eat what we eat – The Eating Motivation Survey“ deutlich:

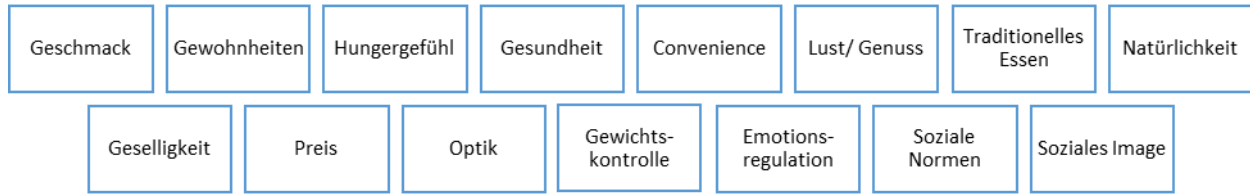


Abbildung 1: Motive des Ernährungsverhaltens nach TEMS (vgl. Renner, Sproesser, Strohbach, Schupp, 2012; eigene Darstellung)

Darüber hinaus ist auch die Lebensphase, in der sich eine Person befindet und das Alter ausschlaggebend für die Gestaltung der Ernährung.

Im Rahmen einer Sekundäranalyse der Interviews der ersten Förderperiode und der Auswertung der neunundvierzig im Jahr 2019 geführten Interviews konnte ein Erklärungsmodell des Ernährungsverhaltens entwickelt werden, dass nicht nur soziologische und psychologische, sondern auch ökonomische und physiologische Aspekte berücksichtigt.

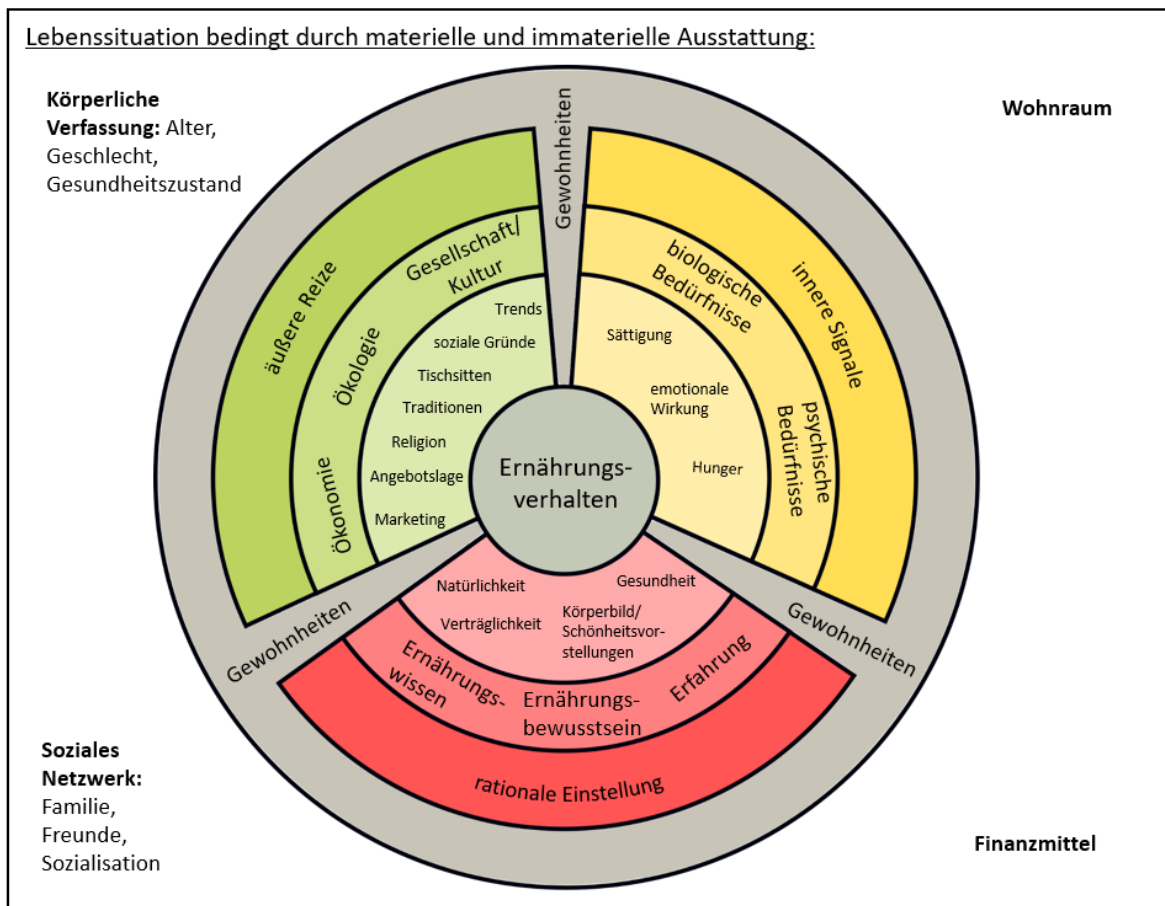


Abbildung 2: Erklärungsmodell des Ernährungsverhaltens (eigene Darstellung)

Hieraus wird deutlich, dass die Lebenssituation mit der körperlichen Verfassung, dem sozialen Netzwerk, dem Wohnraum und den Finanzmitteln maßgeblichen Einfluss auf die Gewohnheiten und den Geschmack hat. Diese beeinflussen die äußeren Reize, die rationale Einstellung und die inneren Signale bezüglich Ernährung. Das Geschlecht bedingt damit das

Ernährungsverhalten auf indirektem Weg, zum Beispiel durch soziale Normen oder durch Körpervorstellungen.

Bei der genaueren Auswertung fokussiert auf Ernährung und Geschlecht wurde festgestellt, dass Frauen insgesamt mehr Aussagen zum Geschlecht im Ernährungskontext machen als Männer. Der Großteil dieser Aussagen thematisiert die rationale Einstellung und die äußeren Signale. Dementsprechend bezogen sich die Befragten auf den vermeintlich größeren Körperbezug von Frauen und damit einhergehenden Restriktionen im Essverhalten sowie der angenommene biologische Mehrbedarf an Nahrung, insbesondere Fleisch, für Männer.

## Ernährung als Konstruktionsprozess von Geschlechtlichkeit

Ernährung kann in diesem Zusammenhang als Konstruktionsprozess ‚natürlicher‘ Geschlechtlichkeit interpretiert werden. Dies geht aus den Aussagen der Befragten hervor, die von „instinktiv[em] Körperwissen“ berichten, dass sie eher Frauen zuschreiben. Nicht nur Männer, sondern auch Frauen konstruieren einen Bezug zu Ernährung, der sich in der weiblichen Ernährung inkorporiert. Dies zeigt der folgende Auszug: „Frauen essen gesund, einfach aus ihrer Natur heraus“.

## Unterschiedliche Legitimierungspraxen

Weiterhin geht aus Analyse der Daten einerseits hervor, dass sich unter den Befragten die Legitimation von ungesunden Ernährungspraxen hinsichtlich des Geschlechts unterscheidet. Andererseits wurde sowohl von den männlichen, als auch von den weiblichen Befragten dem männlichen Geschlecht eher die Legitimation für ungesunde Ernährung zugeschrieben, als dem weiblichen Geschlecht: „als Mann darf ich natürlich mehr essen, ich brauche das ja. Frauen sollten sich da eher zurückhalten“. Trotz der unterschiedlichen Rechtfertigungsordnungen beschrieben sowohl Männer als auch Frauen, sich ihrem Gesundheits- und Ernährungswissen nicht angemessen zu verhalten. Dies kann als Resilienz gegenüber dem hegemonialen Gesundheitsdiskurs interpretiert werden.

## Geschlechtliche Hierarchien und Macht im Ernährungskontext

Dass auch Hierarchisierungen und Machtverhältnisse in Ernährungshandlungen zu finden sind, zeigen alters- und geschlechterhierarchische Konnotationen, durch die die Befragten Großmüttern die größte Kompetenz bezüglich der Nahrungszubereitung zuschreiben, gefolgt von Müttern und Partner/innen

„die [meine Frau] musste das dann erst noch lernen und ich hab gesagt, sie soll nach den Rezepten von meiner Mutter fragen“. Weitere Machtstrukturen zeigen sich im doing gender der Zuschreibung von „typischen weiblichen“ und „typisch männlichen“ Lebensmitteln, Zubereitungsarten und Essweisen und -situationen. Als „weiblich“ gilt Mäßigung und Zurückhaltung beim Essen, wohingegen sich „männliches“ Verhalten durch kräftiges Zulangen und ein schnelleres Esstempo charakterisieren lassen. Während Kochen und Backen als weibliche Zubereitungsformen gelten und auch das „Kaffeekränzchen“ eher weiblich konnotiert ist wird Grillen als öffentlich sichtbare Essenszubereitung sowie der Stammtisch eher Männern zugeordnet. Auch hinsichtlich der Bezeichnung von Nahrungsmitteln und Gerichten zeigen sich Geschlechterhierarchien, wie die als „Herenschokolade“ deklarierte herbe Schokolade oder das „Jägerschnitzel“ und eher milde und leichte Gerichte wie „Birne Helene“ verdeutlichen (vgl. Setzwein, 2004b, S. 505f.).

## Zuständigkeit und Verantwortlichkeit der Nahrungszubereitung

In Dreiviertel der Interviews wurde deutlich, dass die Befragten die Zuständigkeit der Nahrungszubereitung überwiegend bei Frauen ansiedelten. Während in egalitären Partnerschaften die Hausarbeit und die Zuständigkeit für die Mahlzeiten immer wieder verhandelt und gerecht verteilt werden, führt die Geburt eines Kindes oft zu einer Retraditionalisierung (vgl. Bernhardt, 2017). Diese bewirkt, dass Frauen wieder mehr Haus- und Carearbeit übernehmen. Vor allem hinsichtlich der Verantwortlichkeit zeigen sich Unterschiede zwischen den jüngeren und älteren Befragten. Ab 40 Jahren steigt mit dem Alter auch die Zuweisung der Verantwortlichkeit der Essenzubereitung für Frauen. Dass geschlechtsspezifische Zuständigkeitsbereiche auch trotz der gesellschaftlichen Veränderungen weiter bestehen zeigt die Frage nach der Einstellung zu Lebensmittel-Lieferdiensten: „Ich denke, es [die Lebensmittel-Lieferdienste] ist eher für Mütter, die kleine Kinder haben, die jetzt nicht sofort einkaufen gehen können“.

## Einbindung in Ernährungsangebote

Frauen aller Altersgruppen scheinen stärker als Männer an gesunder Ernährung interessiert zu sein, dies geht auch mit einer unterschiedlichen Einbindung in Ernährungs- und Gesundheitsförderangebote einher. Aufgrund der beschriebenen oftmals automatisierten Zuständigkeit von Frauen für die Ernährung von Familien, sind Angebote so gestaltet, dass sie eher an Frauen adressiert sind und diese ansprechen. Diese Einstellung teilen auch die männlichen Befragten, wie dieser Auszug zeigt: „sowas [ein Kochkurs] wäre/ist nichts für mich, da gehen doch eher Frauen hin“.

## Kenntnisse und Fähigkeiten über Ernährung und Lebensmittelzubereitung

Ein weiteres von den Befragten angesprochenes Thema war der höhere Wissensstand und die besseren Fähigkeiten und Kenntnisse bezüglich der Lebensmittelzubereitung, die sowohl von den weiblichen als auch von den männlichen Befragten eher den Frauen zugesprochen wurden. Vor allem die älteren Befragten, die mit der traditionellen Rollenverteilung aufgewachsen sind, beschreiben, diese Rollenverteilung und die Zuständigkeit der Nahrungszubereitung im Alltag übernommen zu haben. Die Fähigkeiten und das Wissen diesbezüglich basiert nach Angaben der Befragten, auf der von der Familie mitgegebenen Informationen: „sie [meine Frau] hat eben, (...) schon sehr früh gelernt, dass gutes Essen wichtig ist“. Dies führt dazu, dass sich unter den älteren Befragten vor allem Männer wenig in der Küche zutrauen, da sie die Verantwortlichkeit bei ihren Partnerinnen sehen. Die Befragten Männer, die alleinstehend waren, geben an, nur notdürftige Kompetenzen in der Essenzubereitung erworben zu haben.

## Körpervorstellungen und Schönheitsideale

Zuletzt wird noch auf den Zusammenhang von Ernährung, Geschlecht und Schönheitsidealen eingegangen. Geschlechtsspezifische Körpervorstellungen wurden vielfach in den Befragungen thematisiert. Die Körpervorstellungen von Männern und Frauen unterliegen nicht nur den eigenen Idealen, sondern auch dem soziokulturellen Umfeld und gesellschaftlichen Trends. So zeigt sich, dass Männer eher dazu angehalten werden, einer maskulinen Gestalt mit viel Muskelmasse, breiten Schultern und trainierten Armen nachzueifern (vgl. Cahill, Mussap, 2007, S. 631) und dementsprechend auch ihre Ernährung anpassen sollten: „und Fleisch brauchen die als Männer natürlich“. Frauen hingegen verfolgen ein Schlankheitsideal, dass sich durch gezügeltes Essen zeigt (vgl. Thogersen-Ntoumani et al. 2009, S. 105). Dies wird auch im Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft deutlich, dass aktuelle Zahlen zur Ernährung in Deutschland liefert. Demnach ist 96% der Frauen gesundes Essen wichtig und 82% essen

täglich Obst und Gemüse, wohingegen Ersteres nur für 88% und Zweiteres nur für 61% der Männer gilt (vgl. BMEL, 2017, S. 4, S. 8).

## Fazit

Bei der Betrachtung von Ernährungsverhalten unter einer sozialwissenschaftlichen Perspektive wird Geschlecht nicht nur als Differenzkategorie betrachtet, sondern auch durch den Prozess des doing gender verstanden. Dies führt dazu, dass zwar einerseits Unterscheidungen und Gemeinsamkeiten bezüglich Ernährungshandlungen festgestellt werden können, andererseits jedoch das komplexe Zusammenspiel von Gender und Alltagspraktiken nicht außer Acht gelassen werden darf.


Die Befragten verwenden Ernährung zur Konstruktion von „naturegebener“ Geschlechtlichkeit und erklären damit, das angenommene bessere Körperbewusstsein von Frauen. Des Weiteren zeigt die Auswertung der Daten, dass überwiegend ungesunde Ernährungspraxen einer Rechtfertigung bedürfen, die sich einerseits zwischen den Geschlechtern unterscheidet, andererseits aber mit dem „Faktor“ Geschlecht erklärt wird. Der selbstverständliche Rechtfertigungsdrang der Befragten steht in einem paradoxen Gegensatz zu dem Wissensstand der Befragten in Bezug auf Ernährung. Dies deutet darauf hin, dass sie resilient gegenüber dem Gesundheitsimperativ sind, der sich in der Vielzahl der Ernährungsempfehlungen äußert.

Die Zuschreibung von „typisch weiblichen“ und „typisch männlichen“ Eigenschaften von Lebensmitteln, Zubereitungsarten, Essweisen und Speisennamen zeigen Hierarchisierungen von Geschlechtern auf. Diese wurden von den Befragten wiedergegeben und reflektiert, ohne sie jedoch kritisch zu hinterfragen. Mit dem stärkeren Interesse und der höheren Einbindung von Frauen in gesundheitsfördernde Angebote und Informationsprogrammen geht auch der unterschiedliche Wissensstand bezüglich ausgewogener Ernährung und die besseren Fähigkeiten und Kenntnisse bezüglich der Lebensmittelzubereitung einher (vgl. Setzwein, 2004a, S. 54). Dass trotz der zunehmenden Gleichstellung der Geschlechter in den Bereichen Politik und Wirtschaft, im Ernährungsbereich weiterhin starke geschlechterstereotype Verhaltensweisen auftreten, wird durch die Zuordnungen der Befragten bezüglich der Verantwortlichkeit der Essenzubereitung deutlich. Dies wird in allen Altersgruppen eher den Frauen zugeschrieben, mit steigendem Alter der Befragten zeigt sich jedoch eine höhere Tendenz zu traditionellen Rollenvorstellungen.

Die Auswertung der qualitativen Interviews und der Literaturstudie zeigt, dass auch unterschiedliche Körpernormierungen das Ernährungsverhalten beeinflussen. Diese sind in große Maße kulturell geprägt und hängen von Alter, Region und Geschlecht ab. Während das Schlankheitsideal vor allem von Frauen angestrebt wird, liegen die Körpervorstellungen von Männern bei mehr Muskelmasse (vgl. Westenhöfer, 2007, S. 174). Diese Ideal reproduzieren die Befragten, ohne zu hinterfragen und kritisch zu reflektieren, dass geschlechtsspezifische Vorstellungen nicht auf einer Dualität basieren müssen, sondern vielfältig sein können.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Ernährung ein mehrdimensionales Konstrukt ist, das von vielen Einflussfaktoren und Ambivalenzen geprägt ist. Das Geschlecht beeinflusst die Ernährung nicht auf direktem Weg, sondern in Form von äußeren Reizen, rationalen Einstellungen und inneren Signalen. Somit können die bestehenden Unterschiede im Ernährungsverhalten, nicht auf das Geschlecht als „Kategorie“ zurückgeführt werden, sondern müssen auf den Konstruktionsprozess und seine Auswirkungen hin analysiert werden.

## Acknowledgement

Diese Publikation wurde durch das enable-Cluster ermöglicht und durch den enable-Lenkungsausschuss unter der Signatur  katalogisiert (<http://enablecluster.de>). Die Arbeiten zu dieser Publikation wurden durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unter dem Förderkennzeichen 01EA1807A unterstützt“.

## Literatur- und Quellenangaben:

Bartsch, Silke (2008): Essstile von Männern und Frauen. Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und –beratung. In: Ernährungs Umschau, 11(2008), S. 672-680.

Bernhardt, Janine (2017): Geschlechter(un)gerechtigkeit: Zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/apuz/252657/geschlechterungerechtigkeit-zur-vereinbarkeit-von-familie-und-beruf> (zuletzt abgerufen am 08.02.2020)

Brombach, Christine (2011): Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens. Ernährungssoziologische Forschung. In: Ernährungs Umschau 6 (2011), S. 318-324.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2017): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2018. Berlin: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Verfügbar unter: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2018.pdf;jsessionid=87C1494242A277BFF1E1A69A6AFBAE62.2\\_cid367?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2018.pdf;jsessionid=87C1494242A277BFF1E1A69A6AFBAE62.2_cid367?__blob=publicationFile) (zuletzt abgerufen am 06.04.2020)

Cahill, S.; Mussap, A. J. (2007): Emotional reactions following exposure to idealized bodies predict unhealthy body change attitudes and behaviors in women and men. In: Journal of Psychosomatic Research, 62, S. 613-639.

Gerhards, Jürgen; Rössel, Jörg; Beckert-Zieglschmid, Claudia; Bennat, Janet (2004): Geschlecht, Lebensstile und Ernährung. In: Monika Jungbauer-Gans, Peter Kriwy: Soziale Benachteiligung und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, S. 151-175, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.

Mayring, Phillip (2010): Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken. 11. Aktualisierte und überarbeitete Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Paulitz, Tanja; Winter, Martin (2018): Ernährung und vergeschlechtlichte Körper: Eine theoretische Skizze zur Koproduktion von Geschlecht, Embodying und biofaktischen Nahrungsmitteln. In: Open Gender Journal, Jg. 2 (2018). DOI: <https://doi.org/10.25595/440>.

Renner, Britta; Sproesser, Gudrun; Strohbach, Stefanie; Schupp, Harald T. (2012): Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). In: Appetite 59 (2012), 1. - S. 117-128.

Setzwein, Monika (2004a): Ernährung als Thema der Geschlechterforschung. In: F. Kromka, J. Rückert-John, B. Seel, C. Bode (Hrsg.). Hohenheimer Beiträge zu Gender und Ernährung. Heft Nr. 1, S. 50-72.

Setzwein, Monika (2004b): „Männliches Lustprinzip“ und „weibliches Frustprinzip“? Ernährung, Emotionen und die soziale Konstruktion von Geschlecht. In: Ernährungs-Umschau 51, Heft 12, S. 504-507.

Thogersen-Ntoumani, C; Ntoumanis, N.; Barkouis, V.; Spray, C.M. (2009): The role of Motivation to eat in prediction of weight control behaviors in female and male adolescents. In: Eating Behaviors, 10, S. 107-114.

Westenhöfer, Joachim (2007): Gezügeltes Essen. Ursachen, Risiken und Chancen der versuchten Selbststeuerung des Essverhaltens. In: Ernährung 4 (2007), S. 174-178. DOI 10.1007/s12082-007-0044-0. Bitte geben Sie alle Literatur- und Quellenangaben nach dem folgenden Schema ein:

Nachname, Vorname (Jahr): Titel. Untertitel. Verlag: Erscheinungsort.

## Kontakt

Alexandra Sept, M.A.  
Technische Universität München  
School of Governance  
Gender Studies in den Ingenieurwissenschaften  
Arcisstraße 21  
80333 München  
Tel: 089 289 24248  
Mail: [alexandra.sept@tum.de](mailto:alexandra.sept@tum.de)  
<https://www.gov.tum.de/gender-studies/startseite/>