

# „Wenn es unbedingt Fleisch sein muss ...“ – Fleischkonsum in deutschen Frauenzeitschriften

Ricarda Kramer

Angenommen: 23. April 2021 / Online publiziert: 12. Mai 2021  
© Der/die Autor(en) 2021

**Zusammenfassung** Fleisch als Symbol männlicher Macht und körperlicher Stärke hat bereits in unterschiedlichen soziologischen Arbeiten große Beachtung gefunden. Jedoch wird der „weibliche Fleischkonsum“ bisher kaum thematisiert. Das Vorhaben dieses Beitrags ist es deshalb, den genauen Zusammenhang von Weiblichkeit und Fleischkonsum aus diskurstheoretischer Perspektive herauszuarbeiten. Die hierbei zentral entwickelte These ist, dass der „weibliche Fleischkonsum“ starken Regulierungen unterliegt. Diese Regulierungen stellen sich allerdings nicht direkt oder immer als solche dar, sondern werden über körperliche Gesundheit und normative Schönheitsideale vermittelt. Vor diesem Hintergrund sind vielfach Verbindungen zu weiblichen Körper- und Gesundheitsnormen zu finden und es lassen sich weitreichende Zusammenhänge rekonstruieren. Ziel dieses Beitrags ist es, die explizite, aber auch implizite Thematisierung des weiblichen Fleischkonsums durch eine diskurstheoretische Analyse deutscher Frauenzeitschriften herauszuarbeiten und zu rekonstruieren, um so theoretisch als auch empirisch fundierte Zugänge zu den Themenbereichen Weiblichkeit und Fleischkonsum eröffnen zu können.

**Schlüsselwörter** Geschlecht · Weiblichkeit · Fleisch · Konsum · Regulierung · Habitualisierung

---

R. Kramer (✉)  
Institut für Soziologie, Technische Universität Darmstadt, Dolivostraße 15, 64293 Darmstadt,  
Deutschland  
E-Mail: [kramer@ifs.tu-darmstadt.de](mailto:kramer@ifs.tu-darmstadt.de)

## “If it must be meat ...”—Meat consumption in German women’s magazines

**Abstract** Meat as a symbol of male power and physical strength has already received considerable attention in various sociological works. However, “female meat consumption” has hardly been addressed so far. The intention of this paper is therefore to elaborate the exact connection between femininity and meat consumption from a discourse-theoretical perspective. The central hypothesis developed here is that “female meat consumption” is subject of strong regulations. However, these regulations do not present themselves directly or always as such but are mediated through bodily health and beauty norms. With this background, connections to female body and health norms can be found in many cases, and far-reaching connections can be reconstructed. The aim of this paper is to elaborate and reconstruct the explicit as well as implicit thematization of female meat consumption through a discourse-theoretical analysis of German women’s magazines to be able to open theoretically as well as empirically grounded approaches to the topics of femininity and meat consumption.

**Keywords** Gender · Femininity · Meat · Consumption · Regulation · Habitualization

### 1 Einleitung

Der Anteil an Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren und somit auf den Konsum von Fleischprodukten verzichten, hat in den letzten Jahren stetig zugenommen (vgl. [statista 2015](#), [2020a](#), [b](#)). Ebenso gab es unterschiedliche Kampagnen wie dem „Veggie-Day“<sup>1</sup> (vgl. [Seha 2019](#), S. 405f.), welche dazu beitragen sollten, die Verbraucher\*innen über die Folgen von Fleischkonsum aufzuklären (vgl. [Bündnis 90 und Die Grünen 2013](#), S. 164f.). Trotz dieser Entwicklungen hat sich der Fleischkonsum pro Jahr und Kopf in den vergangenen 30 Jahren kaum verringert (vgl. [statista 2020d](#)). Neben dieser Kontinuität des Fleischkonsums deuten auch die von Paulitz und Winter herausgearbeiteten alternativen Ernährungsstile als fleischlose Formen der Ernährung darauf hin, dass die gesellschaftliche Norm des Konsums von Fleisch zwar nicht mehr in allen gesellschaftlichen Teilbereichen uneingeschränkte Geltung beanspruchen kann, jedoch weiterhin eine kulturelle Norm darstellt (vgl. [Paulitz und Winter 2019](#), S. 326f.). Zudem zeigt sich, dass sich die Ernährung und damit zusammenhängende Konsumpraxen wie dem Verzehr von oder Verzicht auf Fleisch nach Geschlecht unterscheiden lassen und dass, empirisch betrachtet, Männer im Vergleich zu Frauen mehr und häufiger Fleisch konsumieren (vgl. [statista 2020](#);

---

<sup>1</sup> Der sogenannte Veggie-Day wurde 2013 im Rahmen des Wahlprogramms von Bündnis 90/Die Grünen mit der Begründung, der Fleischkonsum von 60 Kilo pro Kopf und Jahr sei aufgrund gesundheitlicher, sozialer und ökologischer Folgen zu hoch, eingeführt (vgl. [Bündnis 90 und Die Grünen 2013](#), S. 163f.) und führte im Anschluss an die Verabschiedung des Wahlprogramms zu einer öffentlichen Kontroverse (vgl. [Seha 2019](#)).

statista 2017). Wie unter anderem Bourdieu (2018) und auch Setzwein (2004a) herausgestellt haben, wird Fleischkonsum vielfach mit Männlichkeit assoziiert. Diese symbolische Bedeutung als (männliche) „Kraftnahrung“ (Frerichs und Steinrücke 1997, S. 252) scheint dem Fleisch, trotz fleischfreier Gegenbewegungen, auch weiterhin anzuhaften (vgl. Kofahl und Weyand 2016, S. 82ff.).

Gleichzeitig bleibt durch die Verbindung von Fleischkonsum und Männlichkeit die Frage offen, wie sich die Verbindung von Fleischverzehr und Weiblichkeit im Kontext sich wandelnder Ernährungstrends darstellt. Im Folgenden wird argumentiert, dass der Fleischkonsum bei und von Frauen stark eingeschränkt wird und dies vor allem an der symbolischen Bedeutung des Fleisches liegt. Jedoch, so die These, stellt sich eine solche Einschränkung nicht unmittelbar dar, sondern wird, unter anderem, durch spezifische Gesundheitsdiskurse und körperliche Schönheitsnormen überlagert.

Sowohl für den Zusammenhang von Fleischkonsum und Geschlecht als auch die Verbindungen zu weiblichen Schönheitsnormen im Kontext der Gesundheit wird zunächst der aktuelle Forschungsstand genauer aufgearbeitet und als Grundlage für die anschließende theoretische Erarbeitung von weiblich konstruierten Konsum- und Regulierungspraxen nutzbar gemacht. Die Habitusstheorie nach Bourdieu (2018) bietet im Anschluss daran einen allgemeinen Bezugspunkt, um die Einschränkungen des Fleischkonsums genauer analysieren zu können. Gleichzeitig werden hier die Regulierungen des Fleischkonsums mit spezifischen Körper- und Gesundheitsnormen in Zusammenhang gebracht. Abschließend soll die zentrale Frage, wie sich Fleischverzehr und Weiblichkeit aus diskurstheoretischer Perspektive darstellen, mittels der Analyse deutscher Frauenzeitschriftenartikel, verstanden als spezifische Form normativer Ernährungsempfehlungen, beantwortet werden.

## 2 Die symbolische Bedeutung des Fleisches

Am Konsum von Fleisch lässt sich die kulturelle Prägung von Ernährungs- und Konsumpraxen besonders verdeutlichen. So arbeitet der Historiker Ole Fischer (2015) vor dem Hintergrund naturwissenschaftlicher Wissensproduktion heraus, dass sich sowohl der Konsum von Fleisch als auch dessen Zugänglichkeit historisch verändert haben. Dabei kommt er zu dem Ergebnis, dass die (ernährungs-)wissenschaftliche Thematisierung von Fleischkonsum bereits in Zeiten der Industrialisierung mit der Frage nach dessen Gesundheit verbunden war (vgl. ebd., S. 49ff.). Während in den 1830er-Jahren noch vor einem übermäßigen Verzehr von Fleisch gewarnt wurde, galt es nur wenige Jahre später aufgrund der Annahme, die im Fleisch enthaltenen Proteine seien die Voraussetzung für den körperlichen Muskelaufbau, als „Supernahrungsmittel“ und wurde männlich konnotiert (vgl. ebd., S. 50ff.): „Vielmehr setzte sich zunehmend die Vorstellung durch, dass es einen direkten Weg vom Fleischkonsum, über den Muskelaufbau zur männlich interpretierten Energie und Leistungsfähigkeit gibt.“ (ebd., S. 52f.). Diese Einsichten Fischers nutzen auch jüngere Analysen beispielsweise zur Untersuchung zum Zusammenhang von Männlichkeit und Veganismus (vgl. Winter 2019). Zu eben jener Zeit, so zeigt Eva Barlösius (2011), standen in der ernährungswissenschaftlichen Wissensproduktion vor allem

Fragen danach, wie viel Nahrung ein (männlicher) Körper benötigt, um produktiv arbeiten zu können, im Zentrum (vgl. ebd., S. 60f.).

Dies zeigt, dass sowohl die Ernährung als auch deren Auswahl als kulturell hervorgebracht verstanden werden können. Paulitz und Winter (2018) machen jedoch deutlich, dass Barlösius (2011) trotz sozialwissenschaftlichem Zugang, körperliche Prozesse weiterhin der Natur zuschreibt (vgl. Paulitz und Winter 2018, S. 2). Gleichzeitig fordern sie, nicht nur die Zusammenhänge von Ernährung und Körper zu analysieren, sondern auch das Geschlecht in eine Betrachtung miteinzubeziehen und sprechen deshalb von einer Ko-Materialisierung dieser Kategorien auf unterschiedlichen sozialen Ebenen (vgl. ebd., S. 3). Monika Setzwein (2004a), auf deren Arbeit auch Paulitz und Winter (2019) Bezug nehmen, baut ihrerseits die Analyse zur Konstruktion von Geschlecht im Kontext der Ernährung unter anderem auf die Untersuchungen von Laqueur (1992), Herdt (1996) sowie der Forschung zu Geschlechtskörpern von Villa (2001) auf. Vor diesem theoretischen Hintergrund argumentiert sie in Bezug auf Geschlecht und Ernährungsstile, dass Geschlecht nicht als qua Natur vorgegeben verstanden werden kann, sondern genau wie die Ernährungsstile sozial konstruiert sei (vgl. Setzwein 2004b). Genauer schreibt sie, dass „[...] die binäre Opposition von „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ als kulturelles System gewertet werden [muss], das nicht auf biologische Notwendigkeiten rückführbar ist“ (ebd., S. 505). Dies bedeutet, dass nicht nur die Geschlechter, sondern auch deren Ordnung nicht als natürliche Fakten, sondern vielmehr als soziale Phänomene begriffen werden können. Durch das Verständnis von Geschlecht als kulturellem Produkt kann auch die geschlechtliche Prägung von Nahrungsmitteln als sozial hervorgebracht verstanden werden. Damit kann nicht von einem einseitigen Einfluss des Geschlechts auf den jeweiligen Ernährungsstil gesprochen werden. Vielmehr reproduziert nach Setzwein auch die Ernährung die entsprechenden Geschlechter im Sinne eines „doing gender“ (vgl. West und Zimmerman 1991) und festigt somit wiederum deren soziale Ordnung (vgl. ebd.). Dabei greifen Ernährungspraxen gleichzeitig direkt auf den Körper zu, indem Nahrungsmittel in einer bestimmten Weise verzehrt werden, wodurch Geschlecht und dessen Ordnung nicht nur auf einer symbolischen Ebene reproduziert werden, sondern auch die materielle Dimension einbezogen wird (vgl. Setzwein 2004b, S. 505).

Auf der Grundlage des kulturellen Einflusses auf Ernährung und Geschlecht arbeitet Setzwein (2004a) im deutschsprachigen Raum heraus, dass Fleisch als ein Symbol männlicher Macht verstanden werden kann: „Vegetarisch lebende Männer gelten vielfach als verweichlichte Schwächlinge, und fleischlose Mahlzeiten können gar zu Auslösern für häusliche Gewalt werden, wenn Männer sich durch die „feminine“ Kost in ihrem Status als Oberhaupt der Familie zurückgesetzt sehen“ (Setzwein 2004a, S. 133). Jedoch zeigen unter anderem Flick und Rose (2012) mittels der Analyse von Fernsehwerbung auf, dass dort der Fleischkonsum ausschließlich über den „proletarischen Mann“ symbolisch dargestellt wird und somit mit einem nichthegegonialen Bild von Männlichkeit verbunden ist (vgl. ebd., S. 52). Auch Frerichs und Steinrücke (1997) arbeiten innerhalb der von ihnen geführten soziobiografischen Interviews mit Männern und Frauen aus unterschiedlichen sozialen Positionen heraus, dass der Konsum von Fleisch vermehrt in den unteren sozialen Klassen zu finden sei und der Verzicht auf Fleischprodukte vor allem ein Distinktionsmittel der oberen

Klassen darstellt (vgl. ebd., S. 252f.). Diese beiden Studien deuten darauf hin, dass Fleisch vornehmlich in den unteren sozialen Klassen ein Symbol von Männlichkeit zu sein scheint. An dieser Stelle sei erwähnt, dass auch weitere, sowohl deutschsprachige als auch internationale Studien ihrerseits auf den Aspekt des Fleisches als Symbol männlicher Macht hingewiesen haben (vgl. u. a. Sobal 2005; Buerkle 2009). Vor allem die Arbeit von Carol J. Adams (1990) zeigt auf, dass der Konsum von Fleisch als eine männliche Aktivität konstruiert wird und dessen Konsum hierdurch eine entsprechende Mensch-Tier-Ordnung herstellen würde, die gleichzeitig eng mit dem hierarchischen Geschlechterverhältnis verflochten sei (vgl. ebd.; Heinz und Lee 1998).

Den weitreichenden Arbeiten zu den Zusammenhängen von Fleisch(-konsum) und Männlichkeit gegenüber arbeitet Wilk (2013) innerhalb ihrer diskurslinguistischen Analyse von Geflügel- und Schweinefleischprodukten in der Werbung heraus, dass vor allem Hähnchen und anderes Geflügel als weiblich konnotiertes Fleisch verstanden werden können. Innerhalb dieser Analyse verdeutlicht sie, dass dort „der Zugriff auf die weibliche Vorliebe für Geflügelfleisch“ stattfindet und dieses Stereotyp in den Kampagnen reproduziert wird. Gleichzeitig wird hier auch das Fleisch selbst mit Weiblichkeit verbunden, indem Frauen in der Werbung als „gackernde Hühner“ dargestellt werden (vgl. Wilk 2013, S. 122f.). Deutsch (2005) zeigt in seiner Untersuchung zum Kochverhalten US-amerikanischer Feuerwehrmänner auf, dass trotz der Aufhebung geschlechterspezifischer Rollenverteilungen durch das Kochen auf der Wache die Geschlechterhierarchie, durch die sprachliche Verbindung von Weiblichkeit und Hähnchenfleisch, weiterhin bestehen bleibt: „Please pass the chicken tits“ (ebd., S. 105).

### 3 Die „weibliche“ Regulierung des Fleischkonsums unter Einbezug von Ernährungsnormen

Pierre Bourdieu (2018) verweist seinerseits darauf, dass auch die Aufnahme der Nahrung, also das, was und wie es gegessen wird, als stark vergeschlechtlicht verstanden werden kann: „Dem Mann steht es zu, mehr und „Stärkeres“ zu trinken und zu essen. [...] Fleisch, nahrhafte Kost schlechthin, kräftigt und Kraft, Stärke, Gesundheit, Blut schenkend, ist das Gericht der Männer, die zweimal zugreifen, während Frauen sich mit einem Stückchen begnügen“ (ebd., S. 309). Der Konsum von Fleisch ist, trotz seiner symbolischen Bedeutung, also nicht den Männern vorbehalten, sondern auch Frauen können und dürfen Fleisch verzehren, wenn auch oftmals in geringerem Maß. Weiter schreibt Bourdieu zum Konsum von Fleisch bei Frauen: „[...] das bedeutet nun nicht, daß sie etwas im strengen Sinne entbehrten – sie haben nur wirklich keine Lust auf etwas, das den anderen fehlen könnte, nicht zuletzt den Männern, denen Fleisch per Bestimmung zukommt, und gewinnen so gewissermaßen Ansehen aus einem Verhalten, das als „Entbehrung“ von ihnen nicht empfunden wird; mehr noch, ihnen fehlt der Geschmack „für Männerkost“; wenn übermäßig von Frauen genossen, als schädlich erachtet (zu viel Fleisch essen z. B. „geht ans Herz“, gibt anormale Kraft, führt zu Pickeln, etc.), kann sogar Ekel erregen“ (ebd.). Anschließend an Bourdieus Ausarbeitungen wird hier argumentiert, dass

Frauen ihren Fleischkonsum aufgrund seiner symbolischen Bedeutung einschränken, da dieser, um es in Bourdieus Worten zu sagen, „den Männern per Bestimmung zukommt“. Hieran anschließend stellt sich die Frage, wie genau sich dieses „Weniger“ an Fleisch darstellt. Im Folgenden wird die von Bourdieu beschriebene „Entbehrung“ als Regulierung des Fleischkonsums bei Frauen begriffen. Diese Regulierung kann in diesem Zusammenhang nicht als einfaches „Ordnen“ oder „Regeln“ der Ernährung verstanden werden, sondern bezieht sich vornehmlich auf die restriktive Kontrolle des Nahrungsmittel- bzw. Fleischkonsums. Jedoch, wie Bourdieu (ebd.) deutlich gemacht hat, wird diese Regulierung nicht als „Entbehrung“ oder Verzicht empfunden und durch dessen Habitualisierung wird sie nicht bewusst oder direkt wahrgenommen. Damit ist gemeint, dass die Einschränkung des Fleischkonsums bei Frauen so weit in alltägliche Denk- und Handlungsschemata eingeschrieben ist, dass diese von den Frauen nicht hinterfragt werden (können). Aufgrund dieser Habitualisierung ist zu vermuten, dass sich die Regulierung des Fleischkonsums bei Frauen vor allem als „bewusste“ und insbesondere „gesunde“ Ernährung darstellt, da vor allem übermäßiger Fleischkonsum „schädlich“ (vgl. ebd.) sei. Gleichzeitig, so führt Barlösius an, sind sowohl gesunde als auch bewusste Ernährungsweisen zentraler Bestandteil aktueller, vor allem weiblicher, Ernährungsnormen (vgl. Barlösius 2011, S. 278). Dadurch ist auch die Einschränkung des weiblichen Fleischkonsums Teil dieser Ernährungsnorm. Aufgrund der Integration des regulierten Fleischkonsums in die Ernährungsnorm wird diese Regulierung vor allem durch die Konstruktion gesunder und ungesunder Nahrungsmittel und auch spezifischer Körper- und Schönheitsideale vermittelt und überdeckt.

Fleisch und Nahrungsmittel im Allgemeinen weisen nicht nur eine symbolische Bedeutung auf (vgl. Setzwein 2004a, S. 129f.), sondern über eben jene Symboliken werden klassen- und geschlechtsspezifische Körper- und Schönheitsideale konstituiert, die wiederum mittels spezifischen Konsums oder Verzichts erreicht werden sollen (Bourdieu 2018, S. 305ff.). Bezogen auf den Fleischkonsum bedeutet dies, dass dieser mit Muskelwachstum in Verbindung gebracht wird (vgl. Fischer 2015). Der Aufbau von Muskeln wird jedoch vor allem in Bezug auf männliche Körperideale benannt, wohingegen dieser für Frauen weniger erstrebenswert sei (vgl. Posch 2009, S. 125ff.). Auch wenn die Bedeutung von Schönheitsnormen für den männlichen Körper in den vergangenen Dekaden immer weiter zugenommen hat (vgl. Degele 2008, S. 11), zeigt die historische Rekonstruktion eine starke Fokussierung auf den weiblichen Körper und dessen Problematisierung. Dabei sind diese Schönheitsideale vielfältig und unterliegen einem stetigen gesellschaftlichen Wandel. Das weibliche Körperideal, so zeigt Posch (1999), wurde in den vergangenen Jahrhunderten immer schlanker und gleichzeitig seien noch nie dünnere und geradlinigere Frauenkörper als bisher zum Ideal erklärt worden (vgl. ebd., S. 45ff.). Posch (ebd., S. 33f.) zeigt in dieser Rekonstruktion unter Verweis auf Drolshagen (1995) ebenso auf, dass sich das weibliche Schönheitsideal immer weniger auf den bekleideten, sondern vermehrt auf den unbekleideten Körper bezieht. Im Zuge dessen nahm die Bedeutung des weiblichen Körpergewichts zu. Weibliche Körpernormen wurden damit vermehrt zu Gewichtsnormen, was dazu führte, dass sich die entsprechenden Körpertechniken, diesen Normen zu entsprechen, ebenfalls gewandelt haben: Trugen Frauen ab dem 18. Jahrhundert vor allem Korsetts, um ihre Körper unter der Klei-

dung zu definieren, wurde diese Technik zu Beginn des 20. Jahrhunderts, zum einen durch sich wandelnde Körperideale und zum anderen durch verbesserten Nahrungsmittelzugang, von diversen Diättechniken abgelöst (vgl. ebd., S. 45ff.). Das Korsett ist damit gewissermaßen von einer äußeren, temporär angewandten Technik zu einer dauerhaft habitualisierten Regulierung des eigenen Körpers geworden. Dieser Aspekt ist insoweit relevant, als dass die aktuellen Körpernormen für Frauen vielfach über die Ernährung und damit zusammenhängende Ernährungsnormen erreicht werden sollen. Durch diese Ernährungsnormen werden also im Gegenzug nicht nur geschlechtsspezifische Körper- und Gewichtsnormen vermitteln, sondern, wie in diesem Fall, auch die Regulierung des Fleischkonsums. Diese Einschränkung stellt somit vor allem eine weibliche Ernährungsnorm dar, da, wie noch aufgezeigt werden wird, der Konsum von Fleisch im untersuchten Diskurs vielfach als „ungesund“ betitelt wird. Innerhalb dieser Ernährungsnormen verschränkt sich damit ein auf den Körper bezogener Gesundheitsdiskurs mit geschlechtsspezifischen Schönheits- und Gewichtsnormen. Für die nachfolgende Analyse von Frauenzeitschriften bedeutet dies, dass dort spezifische Ernährungsempfehlungen ausgesprochen werden, welche eben jene entsprechenden Normen (re-)produzieren (können), was bedeutet, dass Geschlecht hierdurch in diesem Kontext nicht als spezifische Kategorisierung vorausgesetzt, sondern als im Diskurs produziert verstanden wird.

#### **4 Eine kritische Diskursanalyse zum Verhältnis von Weiblichkeit und Fleischkonsum**

Wie die beschriebenen Ernährungsnormen vermittelt werden und welche Normierungen in Bezug auf Geschlecht, Gesundheit und Körper in diesem Diskurs hervorgebracht werden, wurde mit dem Fokus auf den Fleischkonsum anhand einer Diskursanalyse deutscher Frauenzeitschriften empirisch rekonstruiert. Hierbei wurde methodisch qualitativ mit einer kritischen Diskursanalyse nach Jäger (2004) gearbeitet. Mittels diesem Verfahren können entsprechende geschlechtsspezifische Ernährungsnormen sichtbar gemacht werden. Dabei ist das Ziel einer solchen Analyse, vor allem Form und Inhalt von im Diskurs getätigten Aussagen zu untersuchen, um institutionalisierte Äußerungen und das in ihnen enthaltene Wissen zu rekonstruieren (vgl. Jäger 2010, S. 386). Diskurse produzieren hierdurch sowohl gesellschaftliche Wirklichkeiten als auch entsprechende „Wahrheiten“ (vgl. Jäger 2004, S. 129). Gleichzeitig haben Diskurse und die in ihnen enthaltenen Äußerungen eine Machtwirkung, da sie das Handeln von Individuen beeinflussen und gesellschaftliche Machtverhältnisse strukturieren (können) (vgl. ebd., S. 149). Hierdurch erweist sich die kritische Diskursanalyse als gute Möglichkeit, Regulierungsmechanismen bezogen auf weiblichen Fleischkonsum und Körper- und Gesundheitsnormen zu analysieren und sichtbar zu machen.

<sup>2</sup> Auflage von 295.000 Exemplaren (vgl. G + J Electronic Media Sales GmbH 2020) und Online-Reichweite von 6.260.000 Leser\*innen (vgl. G + J Electronic Media Sales GmbH 2020).

<sup>3</sup> Auflage von 248.500 Exemplaren (vgl. Burda Community Network GmbH 2020).

Für die Analyse wurden zunächst die im Printformat auflagenstärksten Zeitschriften „Brigitte“<sup>2</sup>, „InStyle“<sup>3</sup> und „Cosmopolitan“<sup>4</sup> gewählt, da diese durch ihre hohe Reichweite entsprechend dazu beitragen könnten, beschriebene Normen und Regulierungen zu (re-)produzieren. Alle ausgewählten Zeitschriften haben sich auf die Zielgruppe der weiblichen Leser\*innen festgelegt: Sie richten sich an Frauen zwischen 20 und 49 Jahren, die einen überdurchschnittlichen Bildungsabschluss und ein hohes monatliches Haushaltsnettoeinkommen haben (vgl. Bauer Media Group 2020; Burda Community Network GmbH 2020; G+J Electronic Media Sales GmbH 2020). In den Datenkorpus (vgl. Jäger 2004, S. 191) wurden alle online verfügbaren Artikel dieser Zeitschriften aufgenommen, welche innerhalb des Erhebungszeitraums von Januar 2018 bis August 2019 veröffentlicht wurden, in der Kategorie „Ernährung“ der einzelnen Zeitschriften gelistet waren, jedoch keine bloßen Rezeptvorschläge enthielten.

Für die inhaltliche Analyse der einzelnen Texte wurde ergänzend zu der von Jäger (ebd., S. 171ff.) vorgeschlagenen Feinanalyse die Grounded Theory (Glaser und Strauss 1996) hinzugezogen, da sich dieses Verfahren dazu eignet, sowohl regelgeleitet, kontrollier- als auch prüfbar Theorie(en) aus der Empirie zu erarbeiten (vgl. Mey und Mruck 2011, S. 11). Dies ermöglicht ein offenes Vorgehen innerhalb der Untersuchung, wobei Erhebung und Auswertung im Sinne des Theoretical Samplings (vgl. Strübing 2019, S. 532ff.) aufeinander bezogen durchgeführt werden. Glaser und Strauss (1996) folgend, wurden die Texte zunächst offen codiert (ebd., S. 45), bis eine relative Sättigung der einzelnen Codes erreicht wurde (vgl. Strübing 2019, S. 535f.). Anschließend wurde sowohl axial als auch selektiv codiert, um die zentralen Kategorien herausarbeiten, verdichten und zusammenführen zu können. Ausschlaggebend für die folgende Auswertung waren dabei vor allem die Codes, die sich auf die Thematisierung von Fleisch bezogen. So konnte innerhalb der Codes zwischen positiven und negativen Aussagen bezogen auf den Konsum von Fleisch, den zugrundeliegenden Argumentations- und Legitimierungsweisen, aber auch zwischen unterschiedlichen Fleischsorten unterschieden werden. Im Anschluss zu den im offenen Verfahren erarbeiteten Codes wurden mittels theoretischer Codierung Bezüge zu Körpernormen, wie u. a. dem Gewicht, hergestellt, um so erste Ergebnisse weiter zu verdichten. Hierdurch war es möglich, sich vor allem durch die Benennung von Fleischkonsum und -verzicht innerhalb von Frauenzeitschriften als auch damit, wie und in welcher Art spezifische Äußerungen bezogen auf Fleisch artikuliert wurden, empirisch auseinanderzusetzen.

## 5 Körpergewicht und Ernährung in deutschsprachigen Frauenzeitschriften

Im Folgenden werden nun die zentralen Ergebnisse der Untersuchung zu Fleischkonsum und Weiblichkeit genauer vorgestellt und analysiert. Bevor jedoch auf die drei inhaltlichen Schwerpunkte dieser Thematisierung genauer eingegangen wird, wer-

---

<sup>4</sup> Auflage von 189.000 Exemplaren und Online-Reichweite von 1.350.000 Leser\*innen (vgl. Bauer Media Group 2020).

den zunächst allgemeine Ergebnisse und Auffälligkeiten der Analyse vorgestellt. Eine grobe Analyse der Beiträge zeigte, dass der inhaltliche Aufbau vieler Artikel ähnlich ist. So beginnt ein Großteil (16 von 21) der Beiträge bereits in der Überschrift mit der Aussage, Lösungen für diverse „Probleme“ bieten zu können: „Wer kennt es nicht: Morgens das Brötchen mit Nutella, nachmittags ein paar Gummibärchen zum Snacken und abends noch unsere Lieblingsschoki zur Lieblingsserie ... wir sind den ganzen Tag nur am Naschen! [...] Und dann wundern wir uns, wer über Nacht die Hose enger genäht hat“ (Cosmopolitan 2018b). Es wird mit der Beschreibung eines zentralen „Problems“ begonnen – in diesem Fall die mangelnde Disziplin. Dieses zu Beginn eingeführte „Problem“ wird im Verlauf des Textes immer wieder angeführt, wobei deutlich gemacht wird, dass es nicht nur die einzelnen Leser\*innen betrafte. Hierdurch erscheint sowohl das „Problem“ der eigenen Disziplinierung als auch die damit als einhergehend verstandene Gewichtszunahme nicht als individuell, sondern kollektiv. An folgender Stelle wird deutlich, wie genau allen Leser\*innen unterstellt wird, sie würden ihr Körpergewicht reduzieren wollen: „Du willst abnehmen – doch du hast ständig Heißhunger auf Kohlenhydrate? Jap, das kennt wohl jeder“ (InStyle 2018b). Gewichtsabnahme sei durch einen übermäßigen Verzehr von Kohlenhydraten, der als unkontrolliert und undiszipliniert markiert wird („Heißhunger“), nicht möglich. Dies zeigt, dass die kontrollierte Ernährung in diesem Kontext als Voraussetzung zum Erreichen oder Halten des Gewichts dargestellt und gleichzeitig in Bezug zu spezifischen Nährstoffen gesetzt wird, deren Konsum nur sehr eingeschränkt stattfinden soll.

Dem Aussehen und eng damit verbunden auch dem Körpergewicht bzw. der Körperform von Frauen wird hier ein hoher Stellenwert beigemessen, da diese immer wieder den zentralen Ausgangspunkt der Argumentation innerhalb der Artikel darstellen: „Seien wir ehrlich: Obwohl wir wissen, dass innere Werte zählen, nerven uns drei Kilo zu viel auf den Hüften trotzdem. Ganz zu schweigen von den drei Hauptverdächtigen – Bauch, Beine, Po –, die ohnehin immer straffer und muskulöser sein könnten“ (InStyle 2018a). Das körperliche Schönheitsideal wird hier deutlich gemacht, indem auf straffe Haut und muskulösere Körperpartien (Bauch, Beine, Po) verwiesen wird. Gleichzeitig zeigt sich hier die Einstellung, die allen Frauen unterstellt wird: Sie könnten nicht mit ihrem Körper zufrieden sein, da es unabhängig von „den drei Kilo zu viel“ weiterhin Optimierungsbedarf am eigenen Körper gäbe. Die Unzufriedenheit der Frauen mit ihrem Körper kann damit als Grundvoraussetzung dieser Artikel verstanden werden. Mit der Nutzung entsprechender Schlagworte wie „Traumfigur“ (InStyle 2018a) oder „Bikini-Figur“ (Cosmopolitan 2018a) wird gleichzeitig darauf verwiesen, wie die entsprechenden Körper auszusehen haben. Wie genau sich diese „Traumfigur“ darstellt, lässt sich an den Beitragsbildern der Artikel aufzeigen. Dabei nutzen neun der insgesamt 21 Artikel Frauenkörper als Titelbilder. Alle Frauen, teilweise ohne Gesicht abgebildet, tragen auf den Bildern entweder Bade- oder Sportbekleidung und haben ähnliche Körper: Durch die gradlinige Körperform erscheinen sie sehr schlank, wobei gleichzeitig kaum Muskulatur zu erkennen ist. Die Abbildungen dienen in Verbindung mit den eröffneten Problemstellungen und expliziten Schlagworten als Vorbilder für den erstrebenswerten Körper. Hierdurch wird verdeutlicht, wie genau ein weiblicher Körper aussehen sollte, und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wird normalisiert, da diese

in den Beiträgen sowohl vorausgesetzt als auch hervorgebracht wird. Diese Normalisierung scheint dabei vor allem durch die Implikation, Körper und Gewicht seien immer verbesserungswürdig, im Sinne eines aktiven Haltens oder Verlusts von Gewicht, stattzufinden.

Besonders wichtig ist die Erkenntnis für die Frage, welchen Stellenwert hierbei die Ernährung und deren Regulierung einnehmen: In den Artikeln wird deutlich, wie zentral die „richtige“ Ernährung für den Gewichtsverlust sei. Dies bedeutet, dass neben dem Körpergewicht vor allem die Ernährung problematisiert wird. Die in den Artikeln angeführten „Ernährungsprobleme“ beziehen sich dabei nicht nur auf Süßigkeiten und andere „ungesunde“ Nahrungsmittel, sondern fokussieren sich ebenfalls auf den übermäßigen Konsum von als „gesund“ verstandenen Lebensmitteln. Obst und der darin enthaltene Fruchtzucker stellen hier nur ein Beispiel für diese vielfältigen Problematisierungen der weiblichen Ernährung dar (vgl. Instyle 2018b). Eine Textstelle problematisiert den in nicht süßen Lebensmitteln enthaltenen Zucker wie folgt: „Reis gilt allgemein als leicht verdaulich und gesund – doch im Körper wird er schneller in Zucker umgewandelt, als wir das Wort Zucker überhaupt sagen können“ (InStyle 2018b). Damit erscheint die „falsche“ Ernährung nicht nur als negativ, sondern auch besonders folgenreich. Vor allem Kohlenhydrate und Zucker, aber auch Fett werden als ungesunde Inhaltsstoffe bezeichnet. Hierdurch werden bestimmte Lebensmittel und Inhaltsstoffe als gesund oder nicht gesund konstituiert, wobei es nur mit einer „gesunden“ Ernährung möglich sei, das Körpergewicht zu regulieren. „Burger und Pommes landen wieder auf dem Teller, Adé Traumfigur“ (InStyle 2018a).

Deshalb wird in vielen Artikeln, wenn auch nicht so benannt, die Regulierung der Ernährung immer wieder explizit und implizit angesprochen: „Eigentlich müsste bei jedem Griff ins Süßigkeitenregal ein rotes Licht vor uns aufleuchten, das uns daran erinnert, auch mal auf die eine oder andere Schokolade zu verzichten. Da uns bedauerlicherweise niemand diese Aufgabe abnimmt, müssen wir uns von ganz alleine zügeln“ (Cosmopolitan 2018b). Hier wird besonders deutlich, wie die Eigenverantwortung der Leser\*innen thematisiert wird: Diese müssten sich selbst zügeln, da kein „rotes Licht“ ihnen diese Aufgabe abnehmen könne. Wenn es um die Reduzierung von Körpergewicht geht, wird immer wieder die Selbstregulierung der Frauen angesprochen. Den Leser\*innen wird vermittelt, dass sie mittels ihrer Ernährung den Körper sowohl gesund als auch schlank halten sollen und dass dies mit „übermäßigem“ und „falschem“ Konsum nicht erreichbar sei. Dabei wird die Disziplin in verschiedenen Artikeln thematisiert: „Ganztägiges Fasten ist nicht für jeden geeignet: Es lässt sich schwer in den Alltag integrieren und erfordert eine Monsterdisziplin“ (Cosmopolitan 2018d). Die Disziplin wird dadurch als notwendig für das Einhalten spezifischer Ernährungsweisen dargestellt. „Disziplin wird dein neuer bester Freund – zwangsweise“ (Cosmopolitan 2018c). Durch diese Thematisierung von Disziplin und durch den hohen Stellenwert, der ihr durch Wörter wie „Monster“ oder „bester Freund“ beigemessen wird, wird auch die Ernährungsregulierung als dauerhafte Kontrolle, Disziplinierung und Einschränkung der Nahrungsmittel(-menge) in diesem Diskurs sowohl konstruiert als auch reproduziert. Um die entsprechenden Körperrnormen erreichen zu können, sollen vor allem die Ernährungsgewohnheiten umgestellt und reguliert werden, sodass eine „gesunde“ Ernährung als Routine habi-

tualisiert werden kann. Bezogen auf die Regulierung des Fleischkonsums bedeutet dies folglich, dass Fleisch nur dann von den Leser\*innen konsumiert werden „kann“ und „darf“, wenn dies im Diskurs als „gesundes“ Lebensmittel verstanden wird.

## 6 Weiblichkeit und Fleischkonsum

Im Folgenden wird deshalb genauer dargestellt, wie Gesundheit und Fleischkonsum in den Zeitschriftenartikeln thematisiert bzw. in Zusammenhang gesetzt werden und welche anderen Faktoren die empfohlenen Einschränkungen des weiblichen Fleischkonsums beeinflussen.

### 6.1 Grenzziehungen zwischen Fleischsorten und Fast Food

Die Analyse zeigt, dass die Thematisierung und Einsortierung von Fleisch in die Kategorien „gesund“ und „ungesund“ vor allem abhängig von der Fleischsorte zu sein scheint. Dabei werden „ungesunde“ Speisen unter dem Begriff „Fast Food“ zusammengefasst, von ihrem Verzehr wird abgeraten. So werden unter anderem Chickenwings als ein Nahrungsmittel dargestellt, mit welchem eine Zunahme an Gewicht verbunden sei: „Wer sich nach der falschen Diät für Chicken Wings entscheidet, hat die verlorenen Kilo bald wieder auf den Hüften“ (InStyle 2018a). Auch in anderen Artikeln finden sich mehrfach Verweise auf Speisen, die als Fast Food bezeichnet werden und von dessen Verzehr abgeraten wird (vgl. Brigitte 2018; Cosmopolitan 2018c; InStyle 2018a). Neben den Chickenwings gilt vor allem der klassische Burger als „ungesund“. Ob der Burger jedoch Fleisch enthält, bleibt an den meisten Stellen ungeklärt. Nur in einem Artikel wird der sogenannte Breakfast-Burger durch ein dazugehöriges Bild eindeutig als fleischhaltiges Nahrungsmittel dargestellt, das viel Fett und wenige Nährstoffe beinhalte (vgl. Brigitte 2018). Neben dem „klassischen“ Fast Food wird auch bei Salami vom Verzehr abgeraten: „Wurst hat in der Regel viel Fett und vergleichsweise wenig Protein“ (Brigitte 2018). In diesem Fall soll die „ungesunde Wurstware“ durch die „bessere“ Alternative des gekochten Schinkens ersetzt werden.

Ein weiterer Artikel zeigt die Vorzüge der sogenannten mediterranen Diät auf, indem den Leser\*innen ebenfalls „gesunde“ Alternativen vorgestellt werden: „Statt fetthaltiger Milchprodukte (von der Kuh) und rotem Fleisch greifst du zu kalorienärmeren Alternativen wie zum Beispiel Ziegen- oder Schafskäse und Geflügel“ (InStyle 2018a). Sowohl an diesen alternativen, kalorienärmeren Fleischprodukten als auch dem „gesünderen“ gekochten Schinken lässt sich aufzeigen, dass Fleisch per se nicht als ungesund gilt, sondern besonders Fast Food (Chickenwings und Burger), bestimmte Wurstwaren (Salami), aber auch rotes Fleisch „ungesund“ seien. Gründe dafür, dass diese Fleischsorten als nicht gesund für den Körper und das Gewicht dargestellt werden, sind meist der hohe Fettgehalt (vgl. Brigitte 2018; Cosmopolitan 2018c; InStyle 2018a), die zu hohe Menge an Kalorien (vgl. InStyle 2018a) und auch die geringe Menge an Proteinen im Vergleich zu anderen (teilweise fleischhaltigen) Alternativen (vgl. Brigitte 2018).

Demgegenüber wird bestimmtes Fleisch aber auch als gesund bezeichnet, was vor allem durch einen hohen Anteil an Eiweiß gerechtfertigt wird. In einem der Artikel werden Möglichkeiten vorgestellt, das Körpergewicht ohne Hungergefühl zu reduzieren. Dabei wird ein Tagesernährungsplan vorgestellt, der den Leser\*innen beim Erreichen dieses Ziels helfen soll: „Jetzt solltest du zu einem eiweißhaltigen Abendessen greifen. Ideal sind Fisch oder Hühnchen“ (Cosmopolitan 2018c). Besonders Geflügel, aber auch Fisch werden hier als „gutes Fleisch“ dargestellt: „Empfehlenswerte Lebensmittel sind hingegen [...] Fisch, Hühnchen und fast alles an Gemüse“ (Cosmopolitan 2018a) (vgl. Cosmopolitan 2018a, c, d; InStyle 2018a, 2018c). Ein weiterer Artikel verweist seinerseits auf „gesündere“ Fleischalternativen, bezeichnet den Konsum von Fleisch im Allgemeinen aber im Gegensatz zu den anderen Artikeln als wenig gesund, da dessen Konsum eher negativ konnotiert wird: „Wenn es unbedingt Fleisch sein muss: suche dir fettarme Alternativen [...] Puten- oder Hähnchenschnitzel sind die kalorienarme Alternative“ (InStyle 2019b).

Dass genau diese Fleischsorten in den Beiträgen als gesund dargestellt werden und verzehrt werden dürfen, da sie im Vergleich zu anderem Fleisch einen hohen Eiweißanteil und einen geringeren Kalorien- und Fettanteil hätten, ist vor dem Hintergrund, dass vor allem Hähnchen oder anderes Geflügel als weiblich konnotiertes Fleisch gelten (vgl. Wilk 2013), wenig überraschend. Dies zeigen besonders die Artikel im Sample, die sich mit dem Verzehr von Fleisch beim Grillen auseinandersetzen. In einem dieser Artikel findet sich eine Gegenüberstellung unterschiedlicher Nahrungsmittel, die häufig beim Grillen verzehrt werden. Dort wird der jeweilige Kaloriengehalt verglichen: „Schweinesteak: 135kcal vs. 110kcal: Putenfilet“ (InStyle 2019c). Auch hier wird aufgrund der Kalorien zum Verzehr von Geflügel geraten. Des Weiteren wird vor allem bei sogenanntem roten Fleisch vom Konsum abgeraten, da dieses zu fettreich sei: „Durchwachsene Stücke oder Steaks mit Fettrand sind beim Grillgut der größte Kalorienfaktor. [...] Fisch und Meeresfrüchte sind immer ein kalorienarmer Fang vom Grill“ (InStyle 2019c). Aber nicht nur „durchwachsene“ Stücke, sondern auch Würstchen und Fleisch vom Schwein werden hier als „ungesundes“ Grillgut benannt: „Auch wenn kross gegrillte Schweinesteaks super lecker schmecken, haben sie neben dem big Taste auch einen big Fettanteil“ (InStyle 2019b). Hierdurch zeigt sich, dass vor allem weiblich konnotiertes Fleisch wie Hähnchen und Geflügel verzehrt werden dürfen, wohingegen männlich konnotiertes Fleisch wie Steak vermieden werden soll. Dabei findet eine solche Benennung in keinem der Artikel statt. Die vergeschlechtlichten Symboliken sind damit nicht sichtbar, sondern werden vor dem Hintergrund von Gesundheit und Körpernormen vermittelt. Dieser Befund zeigt, dass die „Grenzen“ zwischen männlich und nicht-männlich konnotiertem Fleisch identisch sind mit Grenzziehung zwischen „gesundem“ und „ungesundem“ Fleisch, wobei Zweiteres, wenn es nach den Empfehlungen der Zeitschriften geht, nicht konsumiert werden sollte.

## 6.2 Menge

Diese Befunde könnten zunächst den Anschein erwecken, dass der Konsum von bestimmten Fleischsorten für die „weibliche Ernährung“ gesund sei. Bei der Analyse fällt allerdings auf, dass auch immer wieder auf die Menge des Fleisches Bezug

genommen wird. „Magere Stücke [Fleisch, Anmerkung der Autorin] sind die bessere Wahl. Schneide daraus Würfel und schnell hast du, mit Gemüse kombiniert, leckere Spieße“ (InStyle 2019c). Hier darf „mageres Fleisch“ verzehrt werden, jedoch am besten in Verbindung mit fleischfreien Nahrungsmitteln wie Gemüse. In anderen Fällen werden ungefähre Mengen angegeben, die verdeutlichen, wie viel „gesundes“ Fleisch verzehrt werden darf: „Eine handtellergroße Portion Eiweiß zum Beispiel aus Fleisch, Fisch, Pilzen, Eiern ist in der Mitte unseres Lebens ein gesundes Maß“ (InStyle 2018a). Hier bezieht sich die Menge an Eiweiß jedoch nicht nur auf das Fleisch, sondern schließt noch weitere fleischfreie Lebensmittel mit ein. In zwei Artikeln zum Intervallfasten wird die Menge an Fleisch explizit angesprochen, jedoch fehlen auch in diesen Fällen genaue Mengenangaben. So wird die Ernährung beim sogenannten 5:2-Intervallfasten wie folgt beschrieben: „Alles ist erlaubt: Nudeln, Brot, Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch und auch die ein oder andere Süßigkeit. Über den Tagesbedarf einer aktiven Frau, der bei circa 2200 Kilokalorien liegt, solltest du allerdings nicht kommen – sonst wird’s nichts mit dem Abnehmen“ (InStyle 2018a). Ein anderer Artikel verweist bei der gleichen Fastenmethode darauf, dass an den zwei Fastentagen pro Woche nur 500 bis 600 Kilokalorien pro Tag verzehrt werden dürfen, wobei sich diese Kalorien vornehmlich aus eiweißhaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch oder Gemüse ergeben sollen (vgl. Cosmopolitan 2018d).

Diese Ergebnisse zeigen, dass die Menge an „gesundem“ Fleisch, die verzehrt werden darf, in den meisten Fällen nicht genau angegeben wird. Meist wird nur der Tageskalorienbedarf genannt. Es fällt allerdings auf, dass die Artikel die Menge an zu verzehrendem Fleisch immer wieder selbst thematisieren. So benennt ein Artikel, der sich mit der sogenannten Glyx-Diät beschäftigt, „gute“ Lebensmittel: „Empfehlenswerte Lebensmittel sind hingegen Vollkornprodukte aller Art, Hülsenfrüchte, Früchte und Fruchtzucker, Fisch, Hühnchen und fast alles an Gemüse. [...] Die Menge macht’s!“ (Cosmopolitan 2018a). Auch ein weiterer Artikel thematisiert die Menge an Fleisch auf der Grundlage ernährungswissenschaftlichen Wissens wie folgt: „Der Medizinerin zufolge ist Fleisch per se nichts Schlechtes. Die Dosis macht das Gift“ (InStyle 2018a). Damit wird beim Konsum von „gesundem“ Fleisch immer wieder darauf verwiesen, dass dieses nur in begrenzten Mengen gegessen werden sollte, auch wenn genaue Angaben hierbei weitestgehend fehlen. Durch eine solche Bezugnahme der Artikel auf die Menge an zu konsumierendem Fleisch wird deutlich, dass der Verzehr hier reguliert stattfinden soll. Dies lässt sich weiter durch den Befund stützen, dass die Artikel, die sich auf „die Mengen“ beziehen, gleichzeitig hervorheben, dass bei der jeweils beschriebenen Ernährungsform wie dem Intervallfasten oder der Glyx-Diät „auf nichts verzichtet werden muss“. Dieser Verzicht bezieht sich jedoch nicht auf die Menge der Nahrung, sondern auf „ungesunde“ Ernährung. Die Regulierung der Menge an Fleisch und anderen Nahrungsmitteln wird hierdurch nicht als direkter Verzicht dargestellt, sondern als quasi selbstverständliche Kontrolle und Disziplinierung des eigenen Körpers und der Ernährung.

### 6.3 Fleischverzicht

In den Artikeln werden nicht nur „gesundes“ oder „ungesundes“ Fleisch und die angemessene Fleischmenge thematisiert, sondern vielfach auch fleischfreie Produkte und Ernährungsweisen: „Gehört der Entschluss, weniger Fleisch zu essen oder sogar ganz vegan zu werden, auch zu deinen guten Vorsätzen für das neue Jahr?“ (vgl. Cosmopolitan 2019a) Hier wird die Entscheidung, weniger Fleisch oder gar keine tierischen Produkte mehr zu essen, positiv benannt. In diesem Fall wird nicht explizit auf die Fleischsorte verwiesen, sondern der Konsum von Fleisch wird allgemein als „ungesund“ dargestellt. Ein weiterer Artikel, der sich mit „Food-Fehlern“ im Sommer beschäftigt, erklärt, wie die Leser\*innen ihre Ernährung im Sommer an die warmen Temperaturen anpassen sollen. Hier wird Veganismus nicht explizit thematisiert, jedoch wird deutlich gemacht, dass der Konsum von Fleisch vor allem im Sommer ungesund sei: „Veganer dürfen gleich zu Punkt 3 weiter springen, doch alle anderen sollten mal darüber nachdenken, wie viel tierische Produkte sie konsumieren“ (InStyle 2019a). Zwar geht es in diesem Beitrag vornehmlich um die Ernährung in warmen Monaten, jedoch wird, wie das Zitat zeigt, der Fleischkonsum unabhängig vom eigentlichen Thema negativ bewertet. Damit zeigt sich, dass Fleischkonsum in einigen Artikeln auch durchweg negativ thematisiert wird. Eine so deutliche Ablehnung jeglicher Art des Fleischkonsums findet sich jedoch nur in diesen zwei genannten Artikeln.

In diesen und auch weiteren Artikeln wird auf Fleischersatzprodukte hingewiesen. So zeigt der Artikel zu „Food-Fehlern“ im Sommer neben der vorangehenden allgemeinen Ablehnung von Fleischkonsum im gleichen Abschnitt vegetarische oder vegane Alternativen auf: „Vor allem auf Fleisch sollten wir bei hohen Temperaturen verzichten. Ernährungsexperten empfehlen im Sommer auf Pflanzenkost umzusteigen“ (InStyle 2019a). Dieses Beispiel zeigt, dass diverse Gründe, warum der Verzicht auf Fleisch „gesünder“ sei, angeführt werden: „Wetten, dass die Fleischesser in deinem Freundeskreis neidisch werden, wenn du deine aromatischen Gemüse-Päckchen öffnest oder in deinen veganen Pattie beißt?“ (Cosmopolitan 2019b). Ebenso ist auffällig, dass bei vegetarischen und veganen Nahrungsmitteln und Gerichten die Menge nicht thematisiert wird, was darauf hinweisen könnte, dass diese Lebensmittel weniger reguliert verzehrt werden dürfen.

## 7 Fazit und Diskussion: Regulierung des weiblichen Fleischkonsums

Diese Ergebnisse der Analyse von Frauenzeitschriften zeigen, dass eine breite und teilweise ambivalente Thematisierung des Fleischkonsums stattfindet. Hierbei wird sowohl unterschieden zwischen der Kategorie „Fast Food“ und „ungesundem“ Fleisch, was nicht verzehrt werden sollte, und „gesundem“ Fleisch, das konsumiert werden dürfe. Jedoch zeigt sich besonders hier, dass der Konsum stark reguliert stattfinden soll. Die Regulierung des Fleischkonsums, bezogen auf den kompletten Verzicht oder eine bestimmte Menge, wird jedoch in vielen Fällen nicht explizit angesprochen, sondern vermittelt über die Ebenen der Gesundheit und des Körpergewichts. Mit dem Konsum von „ungesundem“ Fleisch sei es, unabhängig von der

Menge, nicht möglich, Körpergewicht zu reduzieren. Interessant ist dabei jedoch, dass vor allem Fleischsorten, die „männlich“ konnotiert sind, nicht konsumiert werden sollen.

Anschließend an die im theoretischen Teil erarbeiteten Forschungen lässt sich in diesem Diskurs aufzeigen, dass, je nach Sorte des Fleisches, eine männliche Konnotation weiterhin Bestand hat, und dass, wie bereits Wilk (2013) aufzeigen konnte, auch in den analysierten Beiträgen der Zeitschriften vor allem Geflügelfleisch als „weibliches Fleisch“ interpretiert wird. Anhand der vergeschlechtlichten Konnotation der einzelnen Fleischsorten und entsprechender Grenzziehungen lässt sich zeigen, dass eben jene symbolische Verbindung im Diskurs hervorgebracht wird und durchaus Verschiebungen innerhalb der Grenzen aufweisen kann. Wie genau diese Grenzen und deren Verschiebungen auftreten, kann anhand dieser Analyse jedoch nicht weitreichender beantwortet werden. Offensichtlich wurde hingegen, dass die Regulierung von männlich konnotiertem Fleisch innerhalb der Beiträge deutlich stärker greift als bei weiblich konnotiertem Fleisch. Diese vergeschlechtlichte Differenzierung bildet jedoch nicht die für die Leser\*innen sichtbare Grundlage einer solchen Legitimation oder Nichtlegitimation des Fleischkonsums, sondern wird überlagert von Aspekten der Gesundheit und körperlichen Gewichtsnormen. Zu vermuten ist deshalb, dass durch eine solche Überlagerung die Regulierung nicht als Einschränkung wahrgenommen wird, da ein solcher Diskurs dazu beiträgt, dass eben jene Regulierungen habitualisiert werden. Damit schließen diese ersten Ergebnisse einer Untersuchung zu weiblichem Fleischkonsum direkt an die Ausarbeitungen von Bourdieu (2018) an, da sie, zumindest für die Ebene eines medialen Diskurses, aufzeigen können, dass zwar eine Regulierung des Fleischkonsums stattfinden sollte, diese aber nicht als Form der „Entbehrung“ (Bourdieu 2018) dargestellt wird.

Die von den gewählten Zeitschriften definierte Zielgruppe weist jedoch noch auf einen weiteren, hier nur kurz angerissenen Aspekt hin: Der Kreuzung von Fleisch als Symbol von Männlichkeit und Klassenstrukturen. Wie sowohl mit Frerichs und Steinrücke (1997) als auch Flick und Rose (2012) gezeigt wurde, scheint der (hohe) Konsum von Fleisch vor allem in den unteren sozialen Klassen ein Männlichkeitssymbol zu sein. Die Zielgruppen der Zeitschriften zeigen, dass vor allem Leser\*innen aus höheren sozialen Klassen angesprochen werden und somit nur diese spezifische Klassenweiblichkeit abgebildet werden kann. Wie sich der weibliche Fleischkonsum für Frauen anderer sozialer Milieus darstellt, bleibt an dieser Stelle offen und bedarf weiterer empirischer Untersuchungen.

Auch ist es mittels einer kritischen Diskursanalyse nicht möglich, spezifische Ernährungs- und Geschlechterrealitäten genau abzubilden oder diese als „sozialdeterministische Normvorgaben“ (Flick und Rose 2012, S. 49) des Verhaltens der Geschlechter zu verstehen. Jedoch lassen sich hierdurch „hegemoniale Normalitätskonstrukte“ (ebd.) herausarbeiten und aufzeigen. Dies bedeutet, dass die genauen Verbindungen und Überschneidungen von medialen, normativen Diskursen und tatsächlichen Handlungspraxen in diesem Kontext nicht aufgezeigt werden können. Um diese Praxen auf der Ebene der Konsument\*innen untersuchen zu können, sind auch hier weitere Forschungen notwendig, die nicht nur nach der Konstruktion von Weiblichkeit durch den Konsum von Fleisch fragen, sondern auch, wie ein solcher Konsum symbolisch legitimiert werden kann. Nichtsdestotrotz stellt die vorliegende

Untersuchung, durch die Fokussierung auf Weiblichkeit und Fleischkonsum, eine neue Perspektive auf die Konstruktion von (Geschlechts-)Körpern, wie u. a. bereits von Setzwein (2004b), Paulitz und Winter (2018) und Bourdieu (2018) aufgezeigt wurde, dar.

**Funding** Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

**Open Access** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

## Literatur

### Literaturverzeichnis

- Adams, Carol J. 1990. *The sexual politics of meat*. New York: Continuum.
- Barlösius, Eva. 2011. *Soziologie des Essens: eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*, 2. Aufl., Weinheim: Juventa. [1999].
- Bourdieu, Pierre. 2018. *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp. [1979].
- Buerkle, C. Wesley. 2009. Metrosexuality can stuff it: beef consumption as (heteromasculine) fortification. *Text and Performance Quarterly* 29:77–93.
- Bündnis 90/Die Grünen. 2013. *Zeit für einen grünen Wandel. Teilhaben. Einmischen. Zukunft Schaffen. Bundeswahlprogramm 2013 von Bündnis 90/Die Grünen*
- Degele, Nina. 2008. Schönheit – Erfolg – Macht. soFid Kultursoziologie + Kunstsoziologie 1. [https://www.gesis.org/fileadmin/upload/dienstleistung/fachinformationen/servicepublikationen/sofid/Fachbeitraege/Kultursoziologie\\_2008-1.pdf](https://www.gesis.org/fileadmin/upload/dienstleistung/fachinformationen/servicepublikationen/sofid/Fachbeitraege/Kultursoziologie_2008-1.pdf). Zugegriffen: 30. Mai 2020.
- Deusch, Jonathan. 2005. Please pass the chicken tits: rethinking men and cooking at an urban firehouse. *Food an Foodways: Explorations in the History and Culture of Human Nourishment* 13:94–114. <https://doi.org/10.1080/07409710590915382>.
- Drolshagen, Ebba D. 1995. *Des Körpers neue Kleidung. Die Herstellung weiblicher Schönheit*. Frankfurt a.M.: Krüger Verlag.
- Fischer, Ole. 2015. Männlichkeit und Fleischkonsum – historische Annäherungen an eine gegenwärtige Gesundheitsthematik. *Medizinhistorisches Journal* 50(1):42–65.
- Flick, Sabine, und Lotte Rose. 2012. Bilder zur Vergeschlechtlichung des Essens. Ergebnisse einer Untersuchung zur Nahrungsmittelwerbung im Fernsehen. *Gender. Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft* 2:48–65.
- Frerichs, Petra, und Margareta Steinrück. 1997. Kochen – ein männliches Spiel? Die Küche als geschlechts- und klassenstrukturierender Raum. In *Ein alltägliches Spiel. Geschlechterkonstruktionen in der sozialen Praxis*, Hrsg. Irene Drilling, Beate Kraus, 231–255. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Glaser, Barney G., und Anselm L. Strauss. 1996. *Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung*. Bern: Huber.
- Heinz, Bettina, und Ronald Lee. 1998. Getting down to the meat: the symbolic construction of meat consumption. *Communication Studies* 49(1):86–99.

- Herdt, Gilbert. 1996. *Third sex, third gender: beyond sexual dimorphism in culture and history*. New York: Zone Books.
- Jäger, Margarete. 2010. Diskursanalyse: Ein Verfahren zur kritischen Rekonstruktion von Machtbeziehungen. In *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung*, Hrsg. Ruth Becker, Beate Kortendiek, 386–391. Wiesbaden: VS.
- Jäger, Siegfried. 2004. *Kritische Diskursanalyse. Eine Einführung*. Münster: UNRAST.
- Kofahl, Daniel, und Theresa Weyand. 2016. Halb vegan, halb vegetarisch, aber auch mal Huhn – soziologische Aspekte des Fleisch-essens und Fleisch-Verzichts in der Gegenwartsgesellschaft. *Zeitschrift für Agrargeschichte und Agrarsoziologie* 64(2):77–92.
- Laqueur, Thomas. 1992. *Auf den Leib geschrieben: die Inszenierung der Geschlechter von der Antike bis Freud*. Frankfurt a.M., New York: Campus.
- Mey, Günter, und Katja Mruck. 2011. *Grounded theory reader*, 2. Aufl., Wiesbaden: VS.
- Paulitz, Tanja, und Martin Winter. 2018. Ernährung und vergeschlechtlichte Körper. Eine theoretische Skizze zur Koproduktion von Geschlecht, Embodying und biofaktischen Nahrungsmitteln. *Open Gender Journal* <https://doi.org/10.17169/ogj.2018.16>.
- Paulitz, Tanja, und Martin Winter. 2019. Ernährung aus kultursoziologischer Perspektive. In *Handbuch Kultursoziologie*, Hrsg. Stephan Moebius, Frithjof Nungesser, und Katharina Scherke, 319–336. Wiesbaden: VS.
- Posch, Waltraud. 1999. *Körper machen Leute. Der Kult um die Schönheit*. Frankfurt a.M., New York: Campus.
- Posch, Waltraud. 2009. *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt a.M.: Campus.
- Seha, Esther. 2019. Fleischlos essen per staatlichem Diktat? Der politische Umgang mit dem Fleischkonsum. In *Fleisch: Vom Wohlstandssymbol zur Gefahr für die Zukunft*, Hrsg. Jana Rückert-John, Melanie Kröger, 405–420. Baden-Baden: Nomos.
- Setzwein, Monika. 2004a. *Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext*. Wiesbaden: VS.
- Setzwein, Monika. 2004b. „Männliches Lustprinzip“ und „weibliches Frustprinzip“? Ernährung, Emotionen und die soziale Konstruktion von Geschlecht. *Ernährungs-Umschau* 51(12):504–507.
- Sobal, Jeffery. 2005. Men, meat, and marriage: models of masculinity. *Food and Foodways. Explorations in the History and Culture of Human Nourishment* 13:135–158.
- Strübing, Jörg. 2019. Grounded Theorie und Theoretical Sampling. In *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*, Hrsg. Nina Baur, Jörg Blasius, 525–543. Wiesbaden: VS.
- Villa, Paula-Irene. 2001. *Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper*. Wiesbaden: VS.
- West, Candace, und Don H. Zimmerman. 1991. Doing gender. In *The social construction of gender*, Hrsg. Judith Lorber, Susan A. Farrell, 13–37. Newbury Park: SAGE.
- Wilk, Nicole M. 2013. Vom „Curryking“ zum „LadyKracher“. Kultursemiotischer Wandel in der Werbung für Geflügelfleisch. *Gender. Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft* 1:120–128.
- Winter, Martin. 2019. Vegan – Fit – Männlich. Veganismus zwischen Selbstoptimierung und hegemonialer Männlichkeit. In *Fleisch: Vom Wohlstandssymbol zur Gefahr für die Zukunft*, Hrsg. Jana Rückert-John, Melanie Kröger, 447–466. Baden-Baden: Nomos.

## Quellenverzeichnis

- Bauer Media Group. 2020. Cosmopolitan. <https://baueradvertising.de/portfolio/cosmopolitan/>. Zugegriffen: 2. Juni 2020.
- Burda Community Network GmbH. 2020. InStyle. <https://bcn.burda.de/marken/national/titel/instyle/>. Zugegriffen: 2. Juni 2020.
- G + J Electronic Media Sales GmbH. 2020a. Brigitte Auflage. <https://www.gujmedia.de/print/portfolio/brigitte/auflagereichweite/>. Zugegriffen: 2. Juni 2020.
- G + J Electronic Media Sales GmbH. 2020b. Brigitte digital. <https://www.gujmedia.de/digital/portfolio/brigitte/profil/>. Zugegriffen: 2. Juni 2020.
- G + J Electronic Media Sales GmbH. 2020c. Brigitte Profil. <https://www.gujmedia.de/print/portfolio/brigitte/profil/>. Zugegriffen: 2. Juni 2020.
- Statista. 2015. Geschätzte Anzahl der Vegetarier in Deutschland in den Jahren 2009 bis 2014. IfD Allensbach; YouGov; VEBU. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/489564/umfrage/geschaeetzte-anzahl-der-vegetarier-in-deutschland/>. Zugegriffen: 29. Mai 2020.

- Statista. 2017. Wie häufig essen Sie durchschnittlich Fleisch? Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/717233/umfrage/haeufigkeit-des-fleischkonsums-in-deutschland/>. Zugegriffen: 30. Mai 2020.
- Statista. 2020a. Anteil von Männern und Frauen in Deutschland, die täglich Fleisch und Wurstwaren konsumieren in den Jahren 2018 bis 2019/2020. Deutschland, wie es isst – Der BMEL-Ernährungsreport 2020. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/12254/umfrage/verzehraeufigkeit-von-fleisch-oder-wurst-in-deutschland-2008/>. Zugegriffen: 30. Mai 2020.
- Statista. 2020b. Anzahl der Personen in Deutschland, die sich selbst als Vegetarier einordnen oder als Leute, die weitgehend auf Fleisch verzichten, von 2015 bis 2020. IfD Allensbach. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/173636/umfrage/lebenseinstellung-anzahl-vegetarier/>. Zugegriffen: 30. Mai 2020.
- Statista. 2020c. Fleischverbrauch in Deutschland pro Kopf in den Jahren 1991 bis 2019. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung & Thünen-Institut. [https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit2000/#:~:text=Im%20Jahr%202019%20summierte%20sich,auf%20etwa%2087%2C8%20Kilogramm](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36573/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-fleisch-in-deutschland-seit2000/#:~:text=Im%20Jahr%202019%20summierte%20sich,auf%20etwa%2087%2C8%20Kilogramm.). Zugegriffen: 2. Juni 2020.
- Statista. 2020d. Personen in Deutschland, die sich selbst als Veganer einordnen oder als Leute, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten, in den Jahren 2016 bis 2020. IfD Allensbach. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/445155/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-anzahl-der-veganer/>. Zugegriffen: 30. Mai 2020.

## Beitragsverzeichnis

- Brigitte. 2018. Diese Lebensmittel sollten wir nicht zum Frühstück essen. Brigitte. <https://www.brigitte.de/gesund/ernaehrung/lebensmittel--die-wir-nicht-zum-fruehstueck-essen-sollten-11100752.html>. Zugegriffen: 20. Mai 2020.
- Cosmopolitan. 2018a. Ascher, Elisa. 2018. Glyx-Diät: Bei dieser Diät musst du auf nichts verzichten. Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.de/glyx-diaet-bei-dieser-diaet-musst-du-auf-nichts-verzichten-81956.html>. Zugegriffen: 19. Mai 2020.
- Cosmopolitan. 2018b. Ascher, Elisa. 2018. Gesunde Ernährung: 5 Tipps, weniger Süßes zu essen. Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.de/gesunde-ernaehrung-5-tipps-weniger-suesses-zu-essen-81591.html>. Zugegriffen: 19. Mai 2020.
- Cosmopolitan. 2018c. Baldin, Carolina. 2018. Abnehmen ohne Hunger: Du willst abnehmen? So schaffst du es ganz ohne Diät. Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.de/abnehmen-ohne-hunger-du-willst-abnehmen-so-schaffst-du-es-ganz-ohne-diaet-81503.html>. Zugegriffen: 18. Mai 2020.
- Cosmopolitan. 2018d. Beeck, Nadine. 2018. Intervallfasten: 3 Methoden, die wirklich beim Abnehmen helfen. Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.de/intervallfasten-3-methoden-die-wirklich-beim-abnehmen-helfen-82904.html>. Zugegriffen: 20. Mai 2020.
- Cosmopolitan. 2019a. Brunke, Elisa. 2019. Vegane Proteine. Fleischalternativen von Jackfruit bis Sonnenblumenhack. Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.de/fleischersatz-vegane-proteine-fleischalternativen-von-jackfruit-bis-sonnenblumenhack-85519.html>. Zugegriffen: 18. Mai 2020.
- Cosmopolitan. 2019b. Kruse, Bonnie. 2019. Vegan grillen. Leckere Ideen mit Gemüse, Tofu und Seitan. Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.de/vegan-grillen-leckere-ideen-mit-gemuese-tofu-und-seitan-86985.html>. Zugegriffen: 19. Mai 2020.
- InStyle. 2018a. Schönegger, Liesa. 2018. Welche ist die beste Diät für mich? InStyle. <https://www.instyle.de/beauty/welche-ist-die-beste-diaet-fuer-mich>. Zugegriffen: 20. Mai 2020.
- InStyle. 2018b. Franz, Alexandra. 2018. Genial: Mit diesen Lebensmitteln stoppst du Heißhunger auf Kohlenhydrate. InStyle. <https://www.instyle.de/beauty/heisshunger-kohlenhydrate-stoppen>. Zugegriffen: 19. Mai 2020.
- InStyle. 2018c. Widhammer-Zintl, Janina. 2018. Schnell abnehmen laut Wissenschaft: 3 simple Regeln, die wirklich helfen. InStyle. <https://www.instyle.de/beauty/schnell-abnehmen>. Zugegriffen: 18. Mai 2020.
- InStyle. 2019a. Morcinek, Stephanie. 2019. Ernährung: Diese 7 Food-Fehler machen wir alle im Sommer. InStyle. <https://www.instyle.de/lifestyle/ernaehrung-fehler-sommer>. Zugegriffen: 19. Mai 2020.
- InStyle. 2019b. Morcinek, Stephanie. 2019. Mit diesen Tricks kannst du grillen und trotzdem abnehmen. InStyle. <https://www.instyle.de/lifestyle/grillen-abnehmen>. Zugegriffen: 17. Mai 2020.
- InStyle. 2019c. Walter, Hannah. 2019. Kaloriensparen beim Grillen: So geht's. InStyle. <https://www.instyle.de/lifestyle/kalorienarm-grillen-hier-solltest-du-zugreifen>. Zugegriffen: 18. Mai 2020.

---

**Ricarda Kramer** M.A., 2013–2018 Studium der Soziologie und Politikwissenschaft an der Technischen Universität Darmstadt. Seit 2019 arbeitet sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fachgebiet von Prof. Dr. Tanja Paulitz an der Technischen Universität Darmstadt. Ihre Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind die Ernährungssoziologie sowie die Frauen- und Geschlechterforschung.