

Ernährung und die Verkörperung von Männlichkeit

Die Marginalisierung von »Übergewicht« im Diskurs zu veganer Ernährung

Martin Winter

Einleitung: Fleisch, Fleischverzicht und Männlichkeit¹

»You hit like a vegetarian!« – Im Film »Escape Plan« (2013) geraten die Action-schauspieler Arnold Schwarzenegger und Sylvester Stallone in einen Faustkampf. Letzterer kann mit seinem Schlag Schwarzenegger nicht ernsthaft beeindrucken, was diesen dazu bewegt eine fleischlose Ernährung zur ultimativen Beleidigung unter Männern zu erklären. Ein solches Duell zwischen Männern ist eine wichtige Stütze in der Konstruktion von Männlichkeit, wie Michael Meuser mit Blick auf die frühe bürgerliche Gesellschaft betont: »Der Ehrenzweikampf Mann gegen Mann hatte immer auch, wenn nicht sogar primär die Funktion eines Männlichkeitsbeweises. Was auf dem Spiel stand, war die ›Manneswürde‹, der ›Mannesstolz‹ u.ä. Einer Ehrverletzung durch eine satisfaktionsfähige Person nicht mit einer Duellforderung zu begegnen bzw. einer solchen sich zu entziehen kam einem Männlichkeitsverlust gleich.« (Meuser 2010: 105) In der Filmszene gilt der Vegetarier als zu schwach um satisfaktionsfähig im Kampf unter Männern zu sein. Männlichkeit, wird hier vermittelt,

1 Der vorliegende Aufsatz stellt Ergebnisse aus zwei Projekten dar: 1) »Ernährungskulturen und Geschlecht. Eine empirische Untersuchung von Männlichkeitskonstruktionen am Beispiel Fleischkonsum und ›Veggie-Boom‹« dar, welches aus Mitteln des Forschungsschwerpunktes »Dimensionen der Kategorie Geschlecht – Frauen und Geschlechterforschung in Hessen« durch das HMWK gefördert wurde, 2) »Proteinversorgung zwischen Biopolitik und Biotechnologie. Ein soziologisches Forschungsprojekt für die Entwicklung einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Ernährungskultur«, welches aus Mitteln des Forschungsschwerpunktes »Bioökonomie als gesellschaftlicher Wandel« durch das BMBF gefördert wird.

baut auf einem starken, schlagkräftigen Körper auf und um diesen Körper zu erlangen, müssen Männer Fleisch essen.

In der Geschlechterforschung wird seit längerem auf den Zusammenhang von Fleischkonsum und Männlichkeit hingewiesen; im Umkehrschluss gilt eine fleischlose Ernährung als unmännlich (vgl. Rückert-John/John 2009; Paulitz/Winter 2019, vgl. für die folgenden Ausführungen auch Winter 2023). Monika Setzwein (2004: 133) fasst zusammen: »Vegetarisch lebende Männer gelten vielfach als verweichlichte Schwächlinge«. Aber woher kommt dieser Zusammenhang? Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass sich dieser Zusammenhang auf die Zeit der Industrialisierung und die Etablierung einer kapitalistischen Gesellschaftsordnung zurückführen lässt: Der Historiker Ole Fischer argumentiert auf der Grundlage einer Analyse des ernährungswissenschaftlichen Fachdiskurses, dass sich im 19. Jahrhundert zunächst eine Position durchgesetzt hat, die Männern aufgrund unterschiedlich beschaffener Verdauungsorgane eine bessere Fähigkeit zum Fleischverdauen attestiert hat als Frauen. Derartiges biologistisches Wissen wurde schließlich von der Erkenntnis abgelöst, dass verschiedene Nährstoffe für bestimmte Funktionen im Körper zuständig und notwendig seien: So wurde Eiweiß mit dem Muskelaufbau und das eiweißhaltige Fleisch mit dem männlichen Körper verbunden, dem in dieser Zeit zugleich die Sphäre der Produktion und der körperlichen Arbeit in der Industrie zugewiesen wurde (vgl. Fischer 2015; dazu auch Barlösius 2011: 50ff.). Historische Arbeiten zeigen, dass sich in der Zeit der Industrialisierung eine Form von Wissen durchsetzt, welches die Differenzierung von Geschlecht qua Biologie etabliert. Männer werden als stark definiert, weshalb ihnen die schwere Industriearbeit zugeschrieben wird (vgl. Hausen 1976; Honegger 2001). Darauf baute eine Ernährungspolitik auf, die Fleisch zu einem Lebensmittel erklärt, das für Männer vorgesehen ist, damit sie harte körperliche Arbeit leisten können (vgl. Mense 2007: 24f.).

Die Verbindung von Fleisch und Männlichkeit ist während des 20. Jahrhunderts kulturell persistent. Pierre Bourdieu fasst die Ergebnisse zu Ernährungspraktiken aus seiner in den 1960er und 1970er Jahren durchgeführten Studie »Die feinen Unterschiede« wie folgt zusammen: »Fleisch, die nahrhafte Kost schlechthin, kräftig und Kraft, Stärke, Gesundheit, ›Blut‹ schenkend, ist das Gericht der Männer, die zweimal zugreifen, während die Frauen sich mit einem Stückchen begnügen« (Bourdieu 1987: 309). An Bourdieu anschließend, zeigen Petra Frerichs und Margarete Steinrücke, dass Fleisch darüber hinaus auch entlang der Dimension der sozialen Klasse »eine Art ›Scheidemarke‹ [ist] [...] [F]ür das ›Arbeiterpaar‹ [ist] Fleisch als traditionelle Kraftnahrung nach

wie vor von großer Bedeutung« (Frerichs/Steinrück 1997: 252). Auch in der Werbung zeigt sich, dass die »Vorliebe für das Fleischige [...] in einem männlichen Milieu verortet wird, das nicht hegemonial ist« (Flick/Rose 2012: 52). Fleischkonsum ist also ganz wesentlich durch Geschlecht und Klassenzugehörigkeit strukturiert.

Um der Frage nach der Verbindung von Fleisch und Männlichkeit in der Gegenwart nachzugehen, komme ich an dieser Stelle noch einmal auf Arnold Schwarzenegger zurück: Fünf Jahre nach »Escape Plan« ist Schwarzenegger – diesmal nicht als Schauspieler, sondern als »er selbst« – Teil des Dokumentarfilms »The Game Changers« (2018). In diesem Film wird pflanzliche Ernährung als die ideale Ernährung für Sportler*innen dargestellt. Fleischverzicht wird nicht als Hindernis für einen starken Körper angesehen, sondern als ein besserer Weg zu körperlicher Leistungsfähigkeit. Es lässt sich also ein Wandel feststellen: Vegane Ernährung wird zunehmend mit einem fitten und muskulösen Männerkörper assoziiert (vgl. Brady/Ventresca 2014; Greenebaum/Dexter 2018; Winter 2019, 2023). Dies stellt einige Annahmen, die bisher über das Verhältnis von Fleisch und Männlichkeit galten in Frage. Denn die Frage ist, ob die These von Carol Adams (2002: 39), dass »Männer, die Vegetarier werden, [...] einen wesentlichen Teil des männlichen Rollenverhaltens ab[lehnen]«, in dieser Form in der Gegenwart zutreffend ist, oder ob hier mit dem Blick auf die Verbindungen von veganer Ernährung und dem starken Männerkörper eine Neubetrachtung notwendig ist. Erkennbar ist zunächst, dass zwischen Fleischkonsum und -verzicht keine starre symbolische Grenze mehr verläuft, die Fleischverzicht per se als unmännlich abwertet. Vielmehr scheint die Frage des Fleisches (wieder)² zu einem Einsatz unter Männern um die richtige Verkörperung von Männlichkeit geworden zu sein. Wie fügt sich dies in einen sich wandelnden Diskurs zum Männerkörper ein, den Michael Meuser folgendermaßen diagnostiziert: »In einem neuen medialen Männlichkeitsdiskurs wird der Erfolg des Mannes nicht nur an seine körperliche Fitness, sondern auch an sein Aussehen geknüpft. All dies hat zur Folge, dass der männliche Körper zu einer (Gestaltungs-)Aufgabe wird. Männern wird eine erhöhte Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper abverlangt.« (Meuser 2011: 157) Dies steht im Kontext eines

-
- 2 Ole Fischer (2015: 56ff.) weist darauf hin, dass im Kontext der Lebensreformbewegung um 1900 auch die Strategie des »Muscular Vegetarianism«, also eine Verknüpfung von Vegetarismus und Männlichkeit verfolgt wurde. Die historischen Unterschiede zwischen einer neoliberalen, individualisierten und einer damaligen völkisch geprägten Männlichkeit bleiben aber offen.

gesellschaftlichen Neoliberalismus, in dem dicke³ Körper unter Rückgriff auf medizinische Argumente problematisiert und politisch bekämpft werden (vgl. Schorb 2013). In diesem Beitrag gehe ich daher der Frage nach, was in diesem »Kampf unter Männern um die richtige Ernährung« und den richtigen Körper verworfen wird und welche Formen des Männerkörpers auf- bzw. abgewertet werden. Ich werde dazu beleuchten, wie im Diskurs zu veganer Ernährung der »fitte« dem »übergewichtigen« Männerkörper gegenübergestellt und wie das Körpergewicht im Zusammenhang mit Männlichkeit und fleischfreier Ernährung thematisiert wird.

Körper, Ernährung und Geschlecht soziologisch erfassen

Eine Untersuchung von Ernährung, Körpern und Geschlecht steht vor der Herausforderung, dass dieser Zusammenhang vielfach naturalisiert wird (vgl. Paulitz/Winter 2022, 2017). Vor dem Hintergrund, dass dicke Körper mit Verweisen auf naturwissenschaftliches, medizinisches und ernährungswissenschaftliches Wissen problematisiert werden (vgl. Lupton 2013: 14ff.), ist eine soziologische Betrachtung notwendig, die nicht auf biologistischen Naturalisierungen basiert, aber dennoch über ein differenziertes begriffliches Instrumentarium für Körper und das Wissen von Körpern verfügt (vgl. Winter 2023 für die folgenden Ausführungen). Im Anschluss an Michel Foucault (u.a. 1983) geht es darum, zu untersuchen, wie Wissen mit Macht durchzogen ist und den Status als Wahrheit beanspruchen kann. In Diskursen, so Foucault, werden Objekte zum Gegenstand von Apparaturen der Wissensaneignung und werden damit als Wissensobjekte hervorgebracht. Macht ist damit eine produktive Kraft. Denn sie hat eine »normalisierende Funktion« (Lemke [1997] 2014: 96), die Wissensobjekte in »normal« und »unnormale« unterscheidet. Für Ernährung und Körper bedeutet dies, dass bestimmte Körper und Ernährungsweisen innerhalb des Bereichs der Normalität »richtig« sind und andere, die ober- oder unterhalb bestimmter Normwerte liegen, abgewertet werden: »Es geht nicht nur darum, spezifische Grenzwerte für das Körpergewicht und einen spezifischen ernährungsbezogenen Wertekodex in den Individuen zu verankern, sondern auch dafür zu sorgen, dass diese Maßgaben als völlig

3 Der Begriff »dick« wird verwendet, da er im Gegensatz zu dem Begriff »übergewichtig« nicht die Existenz eines »Normal-« oder »Idealgewichts« impliziert (vgl. Rothblum 2017: 17).

normal, quasi-natürlich und unhintergebar anerkannt werden: Anderes kann und darf überhaupt nicht mehr vorstellbar sein.« (Rose 2009: 285)

Aus dieser Perspektive geht es nicht darum Ernährungswissen als Ideologie oder ähnliches zu demaskieren. Vielmehr geht es einerseits darum, zu fragen auf welchen Machtverhältnissen die mit diesem Wissen verbundenen Wahrheitseffekte aufbauen. Andererseits steht dieses Wissen auch in einem Verhältnis zu physischen, d.h. körperlichen Materialitäten, denn die »Machtverhältnisse durchziehen das Körperinnere« (Foucault 1978). »Körpern werden geschlechtliche Bedeutungen zugeschrieben, sie werden in ihrer Materialität selbst durch geschlechtliche Praxen und Strukturen geformt – und umgekehrt beeinflussen Körperprozesse und die Wahrnehmung dieses Körpers Denken und Handeln« (Schmitz/Degele 2010: 31). Für Ernährung und Geschlecht bedeutet dies, dass das Ernährungswissen ein wesentlicher Faktor ist, durch den Ernährungspraktiken erstens strukturiert und wodurch zweitens bestimmte Körper durch eben diese Ernährungspraktiken (mit) hervorgebracht und geformt werden. Das Zusammenspiel von Lebensmitteln, Verkörperungen und Geschlecht kann als ein wechselseitig aufeinander verwiesenes Geflecht, das heißt als Ko-Produktion verstanden werden (vgl. Paulitz/Winter 2018): Es geht damit um diskursive Praxen in Bezug auf Ernährung und wie Lebensmittel, Körper und Geschlecht miteinander verwoben hervorgebracht, machtvoll differenziert und sozial positioniert werden.

Im Anschluss an die Debatten zur Intersektionalität betrachte ich Race, Klasse, Geschlecht und Körper als sich überkreuzende Ungleichheitskategorien (vgl. Winker/Degele 2009). Die folgende empirische Analyse fokussiert dazu die Untersuchung der mit Ernährung verbundenen »hegemonialen Männlichkeit« (vgl. Connell [1999] 2015): Raewyn Connells geschlechtertheoretisches Konzept bietet sich zur Analyse an, da es »die Verhältnisse zwischen den verschiedenen Arten von Männlichkeit« (Connell [1999] 2015: 85) in den Blick nimmt, wodurch ein intersektionaler Blick »quasi inhärent« (Paulitz 2012: 69) ist. Connell ([1999] 2015: 130) versteht unter hegemonialer Männlichkeit »jene Konfiguration geschlechtsbezogener Praxis [...], welche die momentan akzeptierte Antwort auf das Legitimitätsproblem des Patriarchats verkörpert und die Dominanz der Männer, sowie die Unterordnung der Frauen gewährleistet (oder gewährleisten soll).« Patriarchale Herrschaft wird also als kulturelle Praxis begriffen, in der Männlichkeiten und Weiblichkeiten durch Abgrenzungen hergestellt, strukturiert und durch diese reproduziert werden. Neben hegemonialer Männlichkeit unterscheidet Connell ([1999] 2015: 131ff.) zwischen Männlichkeiten, die zur hegemonialen Männlichkeit in den Verhält-

nissen der Unterordnung, Komplizenschaft und Marginalisierung stehen. Untergeordnete und komplizenhafte Männlichkeiten würden laut Connell durch eine ›patriarchale Dividende‹ ebenfalls von der Hegemonie der Männer profitieren. Die vorliegende Analyse untersucht, wie in ernährungskulturellen Praxen unterschiedliche Männlichkeiten in Bezug auf Verkörperungen und Klassenpositionen machtvoll differenziert hervorgebracht werden, denn wie bereits dargestellt, ist der Fleischkonsum ganz wesentlich durch Geschlechter- und Klassenverhältnisse geprägt.

Dicke Männerkörper im Diskurs um Veganismus

Die folgenden empirischen Ergebnisse basieren auf einer breiten ethnografisch orientierten Untersuchung (vgl. Winter 2023). Ausgangspunkt waren ›fokussierte‹ Ethnografien (vgl. Knoblauch 2001) mit teilnehmenden Beobachtungen bei insgesamt 13 Ernährungsmessen. Besucht wurden Publikums- und Fachmessen in den Bereichen vegan/vegetarisch, Lebensmittel und Lebensmitteltechnologie sowie Fleischproduktion. Das erhobene Material umfasst Beobachtungsprotokolle, Interviews mit Besucher*innen und Aussteller*innen, die Auswertung einer hohen Anzahl von Felddokumenten (Werbe- und Informationsmaterial) sowie Audio- und Videomitschnitten des Rahmenprogramms. Ergänzt wurden diese durch neun theoriegenerierenden Expert*inneninterviews (vgl. Bogner/Littig/Menz 2014) in den Bereichen Ernährungswissenschaft, Nichtregierungsorganisationen (NGOs)⁴ und Lebensmittelproduktion. Die Analyse orientierte sich an den Prinzipien der Grounded Theory (vgl. Strauss/Corbin 1996). Im Zentrum der Auswertung standen diskursive Praxen, die an den ernährungskulturellen Mainstream gerichtet sind. Bei den folgenden Ausführungen ist zu berücksichtigen, dass im Kontext eines linkspolitisch, kapitalismuskritisch und stärker subkulturell verorteten Veganismus andere diskursive Praxen vorherrschen können (vgl. u.a. Kurth et al. 2011).

4 Die interviewten Personen sind Mitarbeiter*innen von NGOs, die sich im Bereich vegane und vegetarische Ernährung, sowie Tierrechte engagieren. Alle sind mindestens auf nationaler Ebene aktiv.

Vegane Ernährung, Ernährungswissen und Selbstoptimierung

Anhand des analysierten Materials lassen sich verschiedene Strategien rekonstruieren, mit denen Werbung für vegane Ernährung gemacht wird. Neben den Aspekten Tierethik sowie Umwelt- oder Klimaschutz, ist der Themenbereich Sport und Gesundheit auf veganen Messen und in Kochbüchern sehr präsent. Vegane Ernährung wird als eine für Sportler*innen sehr gut geeignete Ernährungsform präsentiert, was durch die folgenden Aussagen einer*s NGO-Vertreter*in beschrieben wird:

»Generell ist es uns schon ein Anliegen, zu sagen, dass auch Sportler sich vegan ernähren können. Und das zum Beispiel gerade bei Sportlern tierische Produkte oft säurebildend sind und gerade bei Sportlern ja der Abbau von Laktat und Säure ja auch wichtig ist. Und dass durch eine vegane Ernährung, also es gibt noch keine Studien dazu, dass wir sagen können, sie ist leistungsfördernd, dennoch gibt es sehr viele Erfahrungsberichte, wo Sportler von einer höheren Leistungsfähigkeit sprechen.« (Explnt\NGO_02a: 95)

Aus dieser Aussage stechen zwei Aspekte heraus. Erstens deutet sich an, dass es für Akteur*innen im veganen Diskurs wichtig ist zu belegen, dass vegane Ernährung nicht zu verminderter (sportlicher) Leistungsfähigkeit führt. Daraus lässt sich ableiten, dass Veganismus im allgemeinen Ernährungsdiskurs als potenzielle Bedrohung der körperlichen Leistungsfähigkeit gilt; ein Problem, das mit einem omnivoren Ernährungsstil kein drängendes Problem zu sein scheint. Zweitens wird ein Bezug auf ernährungswissenschaftliches Wissen hergestellt. Zwar wird eine nicht ausreichende Studienlage bedauert, welche die Thesen bezüglich der positiven Auswirkungen veganer Ernährung auf sportliche Leistungen belegen könnte. Dennoch werden die (angenommenen) positiven Korrelationen mit wissenschaftlichen Aspekten begründet, womit den Aussagen eine wissenschaftliche Autorität zukommen soll.

Neben der sportlichen Leistungsfähigkeit werden weitere körperliche bzw. gesundheitliche Veränderungen durch vegane Ernährung ins Feld geführt. Vegane Ernährung wird in einem dafür besonders exemplarischen Kochbuch als eine umfassende Möglichkeit zur Verbesserung des gesundheitlichen Zustands präsentiert. Es heißt hier als Aufmacher:

»Vegane Ernährung bringt mehr Gesundheit und Vitalität, mehr Genuss und Energie, mehr Lebenszeit und -qualität, Ihr Wohlfühlgewicht – ganz nebenbei, eine leuchtendere Ausstrahlung, einen duften Körpergeruch, wirksame

Anti-Aging-Effekte [...], einen starken Schutzschild gegen viele moderne Zivilisationskrankheiten.« (Dahlke 2014: 2)

Die hier versprochenen Wirkungen veganer Ernährung⁵ werden im umfangreichen Ratgeberanteil des Kochbuches weiter ausgeführt. Ernährung wird als Mittel zur umfassenden Selbststeuerung körperlicher Prozesse erklärt, mit dem Krankheitsrisiken vermindert werden könnten. Zudem wird der Veganismus als Weg zu gängigen Schönheitsidealen positioniert, vor allem zu einem schlanken und möglichst jung aussehenden Körper. Veganismus wird in diesem Kochbuch als eine Ernährungsweise dargestellt, die zu einer Optimierung des Körpers und des Selbst beiträgt. Dazu wird auch in diesem Buch ernährungswissenschaftliches Wissen zur Untermauerung der Argumentation herangezogen: Zum einen wird auf die »China-Study«⁶ und zum anderen auf ein Positionspapier der US-Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (vgl. American Dietary Association, ADA)⁷ zu veganer Ernährung verwiesen. Diese naturwissenschaftlichen Positionen werden herangezogen, um vegane Ernährung als vorteilhaft für die Gesundheit darzustellen.

Die skizzierten Verbindungen zum ernährungswissenschaftlichen Diskurs sollen belegen, dass vegane Ernährung im Gegensatz zur omnivoren Ernährung den Körper im Sinne hegemonialer Körperbilder beeinflussen könne. Ernährung im Allgemeinen und der Veganismus im Besonderen erscheinen dadurch als eine wissenschaftlich fundierte »Körpertechnologie« (Villa 2008), die der umfassenden Selbstoptimierung dient. Körperliche Fitness wird mit einer hohen symbolischen Bedeutung versehen, durch die eine Umstellung der Ernährung Legitimität erlangt – Gesundheit wird zum Kapital (vgl. Brunnert 2016): Die Umstellung auf eine vegane Ernährung wird in

-
- 5 Die dargestellten Optimierungsversprechen aus dem analysierten Kochbuch lassen sich in leichten Variationen an vielen Stellen wiederfinden. Der Verweis auf die Optimierung des Körpergeruchs muss allerdings als Besonderheit dieses Buches ausgewiesen werden.
 - 6 Die »China-Study« ist eine ernährungswissenschaftliche Studie, die mit der Bevölkerung im ländlichen China durchgeführt wurde, die sich zum Großteil pflanzlich ernährt. Die Übertragbarkeit der Ergebnisse ist umstritten (vgl. Leitzmann 2012).
 - 7 Das »Position Statement« der ADA besagt: »It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes.« (Melina/Craig/Levin 2016: 1970).

der Logik neoliberaler Gesundheitsdiskurse somit zu einer Investition in die eigene körperliche Fitness (vgl. Winter 2019).

Der Männerkörper als Kampfarena: »Übergewicht« vs. Leistungsfähigkeit

Indem die vegane Ernährung als Körpertechnologie dargestellt wird, mit der sich Körper und Selbst optimieren lassen (sollen), werden zugleich andere Verkörperungen abgewertet, marginalisiert und stigmatisiert. Was bereits implizit durch die Betonung des »Wohlfühlgewichts« angeklungen ist, wird an anderen Stellen explizit gemacht und dicke Körper werden direkt abgewertet. In einer Broschüre der Veganen Gesellschaft Österreichs (VGÖ) lässt sich folgendes über vermeintliche Vorteile veganer Ernährung lesen:

»Menschen, die sich pflanzlich ernähren, leiden seltener an Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten. Je höher nämlich der pflanzliche Anteil in der Ernährung, desto geringer ist das Risiko für chronische Erkrankungen.

ÜBERGEWICHT ADÉ!

Ungefähr die Hälfte der Erwachsenen in Österreich sind übergewichtig. Körpergewicht und BMI von vegan lebenden Menschen sind deutlich niedriger als bei der restlichen Bevölkerung. Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, schneiden am besten ab.« (VGÖ_BewegeEtwas:5: 240)

Vegane Ernährung wird in dieser Werbebroschüre als eine Körpertechnologie zur Vermeidung von »Übergewicht« dargestellt, welches abwertend, als etwas, an dem Menschen »leiden« präsentiert wird. »Übergewicht« wird als eine Krankheit deklariert und in einen ernährungswissenschaftlichen sowie medizinischen Bezugsrahmen gestellt. Durch den angesprochenen Vergleich zwischen Veganer*innen und Menschen, die sich nicht vegan ernähren, wird zugleich eine Art Wettbewerb zwischen diesen Ernährungsformen eröffnet. Veganismus wird als sinnvolle Konsequenz präsentiert, wenn man einen als Krankheit(srisiko) dargestellten »übergewichtigen« Körper vermeiden wolle. In der VGÖ-Werbefroschüre richtet sich diese Argumentation unmittelbar an Männer, denn neben diesem Text sind mit Patrick Baboumian und Billy Simmonds zwei Männer abgebildet, die als Strongperson bzw. Body Builder das Ideal des starken Mannes verkörpern.

In einem inszenierten Interview mit dem Titel »Vegan für harte Kerle«, das im offiziellen Rahmenprogramm der Messe »VeganFach« geführt wurde, wird ein Mann, der als Beispiel dafür stehen soll, dass vegane Ernährung auch für »harte Kerle« möglich sei, von einer Moderatorin befragt. Er symbolisiert die »richtige« Männlichkeit, da er als Straßenbaumeister eine körperlich anspruchsvolle Arbeit ausübt und mit einer muskulösen Statur das Idealbild des harten Mannes selbst verkörpert. Konkret berichtet der Mann (B2) einer Moderatorin (B1) davon, wie er durch vegane Ernährung stark abgenommen und was sich dadurch in seinem Leben verändert habe:

B1: »Wie lange hat es gedauert, nachdem du den letzten Schritt gemacht hast? Und Eier und Käse und Milch weggelassen hast? Wie hat sich das entwickelt mit dem Gewicht und mit dem Wohlbefinden, in welcher Zeitspanne ging es dir besser?«

B2: »Also vegetarisch: nur drei Monate. Danach habe ich dann gesagt, ich gehe jetzt auf vegane Ernährung über. Und habe innerhalb von einem Jahr fünfzig Kilo verloren. Also//«

B1: »Innerhalb von EINEM JAHR?! [...]«

B2: »Ich habe mich super gefühlt. (Im Publikum wird geklatscht.)«

B1: »UNGLAUBLICH!«

B2: »Ich habe kein Problem mehr. Man muss dazu sagen, ich habe nicht mal Sport gemacht. Eh.«

B1: »Naja, dein Job.«

B2: »Die Arbeit hat halt ausgereicht. Das war halt total geil. Ich bin halt auf Arbeit gegangen, ich habe TOTAL Energie gehabt. Also sonst bin ich halt morgens hin und habe auf die Uhr geguckt: ›Uh, noch so viel. – Heute hole ich die Kinder als Mittagskinder ab‹. So für mich irgendwie, ich bin raus und bringe die nach Hause, alles gut. Und dann haben sich diese ganzen Dinge irgendwo gedreht: Na, dass meine Mitarbeiter bescheuert geguckt haben, weil ich um 16 Uhr auf die Uhr geguckt habe: ›Wir hängen noch eine Stunde dran hier!‹ (lacht)« (Beobachtung 2017/11/03: VeganFachKöln\Feldvideo VeganFürHarteKerle: 37ff.)

In dieser Sequenz ist auffällig, dass er die beschriebene Ernährungsumstellung direkt mit seinem Gewichtsverlust verbindet. Die Reaktionen im Publikum deuten darauf hin, dass die Gewichtsabnahme von 50kg eine hohe Anerkennung genießt. Diese Sequenz zeigt aber auch, dass ein »nicht-dicker« Körper kein ästhetischer oder gesundheitlicher Selbstzweck ist, sondern mit einem bestimmten Sinn aufgeladen wird. Die Schilderung seines Erfolgs, den

er durch die Umstellung auf vegane Ernährung erreicht, zeichnet sich nämlich dadurch aus, dass er nicht mehr seine Kinder als Ausrede heranzieht, um früher von der Arbeit gehen zu können,⁸ sondern leistungsfähig und motiviert ist, sogar noch eine Überstunde zu machen – was ihm auch noch Freude bereitet.

Eine ähnliche Darstellung findet sich in dem ersten Kochbuch von Attila Hildmann⁹: »Als Fleischesser wog ich 105 Kilo: antriebsarm und zu dick. Heute als Veganer wiege ich 70 Kilo: austrainiert und voller Tatendrang« (Hildmann 2011: 17). Darüber sind zwei Bilder, worauf er einmal mit Doppelkinn und einmal mit nacktem Oberkörper und deutlich sichtbarem Sixpack zu sehen ist. Der austrainierte Körper wird als Folge der veganen Ernährung dargestellt, wobei der »Sixpack« als »das« Symbol für eine starke Männlichkeit steht. Durch die direkte Gegenüberstellung wird hier der »zu dicke« Körper mit der Zuschreibung von Antriebsarmut abgewertet und der trainierte Körper mit Tatendrang aufgewertet. Dies bedient die Logik neoliberaler Gesundheitsregime, in denen Fitness mit Leistungsfähigkeit verbunden und die Arbeit am eigenen Körper und Selbst als Voraussetzung von sozialem Erfolg gelten.

Darüber hinaus wird Veganismus als Challenge präsentiert: »Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge« lautet der Titel eines weiteren Kochbuches. Ein Veganer beschreibt mir in einem Interview auf einer Messe diesen kompetitiven Charakter von Ernährung: »Bei mir war es eigentlich einfach nur um zu wissen, ob ich es kann oder nicht. [...] Und alle hatten voll Respekt davor. [...] Ich wollte halt testen, ob ich es kann.« (FeldInt\XOND_03: 15) Veganismus dient hier als Beweis der eigenen Willenskraft. Ernährung wird so zum Einsatz im »Spiel unter Männern«; bei der Verbindung von Veganismus, Männlichkeit und Stärke geht es nicht nur um die körperliche Kraft, sondern auch um die Willensstärke, die man benötigt, um eine fleischlose Ernährung durchzuhalten.

Diese Verbindung von starker Männlichkeit und Veganismus wird von Akteur*innen im veganen Diskurs strategisch hergestellt, wie das oben analysierte Beispiel der Veranstaltung auf der VeganFach verdeutlicht. In der folgen-

8 Hier deutet sich darüber hinaus ein Verständnis von Care-Arbeit an, nachdem er es sich als Mann aussuchen könne, ob er sich um seine Kinder kümmert oder nicht und er dies vor allem tut, um etwas für »sich« zu machen.

9 Dieses Kochbuch wird hier herangezogen, da es für den veganen Diskurs in Deutschland sehr wichtig war. Die rechtsextremen Positionen und Aktivitäten Hildmanns sind erst später bekannt geworden. Von diesen distanzieren ich mich ausdrücklich.

den Interviewsequenz führt dies ein*e Vertreter*in einer vegan/vegetarischen NGO weiter aus:

I: »Was glaubst Du, woran das liegt, dass jetzt so ein doch gesteigertes Interesse an veganer Ernährung da ist? Was sind so die Hauptgründe dafür?«

B: »[...] Pragmatisch gesprochen war es wahrscheinlich sehr wichtig, dass sich gewisse Persönlichkeiten in der Öffentlichkeit entweder selbst neu erfunden haben, wenn sie vorher schon existiert haben und sich für die vegane Sache ausgesprochen haben. Weil Menschen folgen ja vor allem Handlungsalternativen, wenn sie irgendwo Beispiele sehen und wenn sie nicht die ersten sein müssen. [...] Und ich glaube im deutschsprachigen Raum sind da hervorzuheben, der Attila Hildmann¹⁰ und auch der Karl Ess. Karl Ess ist ein Begriff?«

I: »Nein, mir jetzt nicht.«

B: »Der wichtigste Fitness-Youtuber Deutschlands. [...] Und Jugendliche, männliche Jugendliche, die früher die desinteressiertesten waren an dem Thema, sehen dann einen Muskelprotz, der viel Geld hat und Ferrari fährt etc., der eben auch vegan lebt.« (ExpInt\NGO_01: 21ff.)

Die hier befragte Person thematisiert ein Männlichkeitsbild, das sich durch eine starke Orientierung an der körperlichen Fitness, der Ausbildung eines muskulösen Körpers, ökonomischem Erfolg und dem Ausleben eines hedonistischen Lebensstils auszeichnet. Diese Aussagen belegen somit, dass Männer auch »richtige« Männer sein können, wenn sie sich vegan ernähren: Männer mit Muskeln und schnellen Autos; Männer, die im Kampf unter Männern satisfaktionsfähig sind.

Insgesamt zeigt sich, dass der Veganismus als weitreichend kompatibel mit hegemonialer Männlichkeit gezeichnet wird. Veganismus wird nicht nur allgemein als Körpertechnologie der Selbstoptimierung, sondern auch ganz spezifisch als Weg hin zu einem muskulösen Körper dargestellt, der das Ideal einer starken Männlichkeit einlöst. Dies wird durch die Betonung von eigener Willensstärke weiter fundiert. Weitere Anschlussmöglichkeiten bieten Vorbilder, die sich als leistungswillig und ökonomisch erfolgreich präsentieren. Diese Konnotationen bauen stark darauf auf, dass der dicke Männerkörper abgewertet wird: Er ist nicht nur ein medizinisches Risiko, welches durch

10 Das Interview fand zeitlich deutlich vor dem Bekanntwerden Hildmanns rechtsextremer Aktivitäten statt.

die individuelle Entscheidung zu veganer Ernährung vermieden werden kann, sondern er ist auch leistungs- und willensschwach.

Proteine und der Männerkörper

In einem letzten empirischen Analyseschritt gehe ich der Frage nach, welches Ernährungs- und Geschlechterwissen eine Verbindung von Männlichkeit und Veganismus ermöglicht. Im ersten Abschnitt ist bereits angeklungen, dass naturwissenschaftlich-medizinisches Wissen eine wichtige Rolle spielt. Hier konnten historische Studien zeigen, dass der Fleischkonsum von Männern (bio)politisch forciert wurde, nachdem die Ernährungswissenschaften Proteine als Stoff ausmachten, der für den Muskelaufbau wichtig ist. Genau dieser Stoff wird nun in Bezug auf vegane Lebensmittel im Produktmarketing, also den diskursiven Strategien der Produzent*innen veganer Lebensmittel, prominent hervorgehoben: Die Angabe ›proteinhaltig‹ ist oft als einzige Nährwertinformation auf Produkten oder in Werbematerialien gut sichtbar platziert.

In einer Informationsbroschüre der Hersteller*innen von Fleischalternativen ›Wheaty‹, in der eine breite Produktpalette an Fleischalternativen aus Seitan angeboten wird, stehen oberhalb einer tabellarischen umfassenden Nährwertinformation jeweils drei oder vier weitere Informationen, die in roten Kreisen besonders betont werden. Dies sind häufig die Lagerfähigkeiten und Zubereitungsempfehlungen, aber ausnahmslos bei jedem Fleischalternativprodukt wird der genaue Eiweißgehalt hervorgehoben (Feld-Mat\Wheaty_Die ultimativen Alternativen). Es lässt sich durch die Betonung dieses Nährstoffes folgender Effekt ausmachen: Die Lebensmittel werden als Nährstofflieferanten gekennzeichnet und vermarktet. So werden vegane Lebensmittel zu einer Ernährung für »starke Kerle«, was sich auch in der Art und Weise widerspiegelt, wie das Protein auf Lebensmitteln dargestellt wird: Ein skizzierter Bizeps wird zum Symbol für Protein. Dieser findet sich zum Beispiel aufgedruckt auf der Werbung für ein veganes Fertiggericht, das Tofu enthält und an einem Stand auf einer Lebensmittelinhaltsstoff-Messe, an dem Produkte angeboten werden, mit denen Lebensmittel in ihrem Proteingehalt angereichert werden können.

Dieses nutritionale Wissen, in dem Lebensmittel in ihre Bestandteile zerlegt werden, die im Körper bestimmte Wirkungen haben und die der Körper in einem bestimmten Umfang benötigt, ermöglicht, dass Männer nicht mehr

Fleisch konsumieren müssen, um »stark« zu sein, sondern Protein. Es ist aber die gleiche Art von naturwissenschaftlich-medizinischem Wissen, welches dicke Körper als »übergewichtig« oder »adipös« medizinisch bewertet und als krank bzw. als Krankheitsrisiko abwertet.

Fazit: Der Männerkörper als Kampfarena um das Fleisch

Mit der Darstellung veganer Ernährung als Selbstoptimierungstechnologie geht gleichzeitig eine Abwertung dicker Körper einher. Diese Abwertung und Problematisierung baut auf zwei Säulen auf:

Erstens wird der dicke Körper als Krankheitsrisiko oder bereits selbst als krankhaft dargestellt. Dies geschieht auf der Grundlage von Grenzziehungen zwischen normal- und »übergewichtigen« Körpern, z.B. durch den Body-Mass-Index. Hierzu ist das »nutritionale Wissen« der naturwissenschaftlich-medizinischen Ernährungswissenschaften grundlegend. Das diesem Wissen zugrundeliegende Paradigma besagt, dass durch die richtige Ernährung, richtige (sprich: als gesund bewertete) Körper (re)produziert werden. Diesem Wissen, welches die hegemoniale Form des Ernährungswissens darstellt (vgl. Hayes-Conroy/Hayes-Conroy 2013), ist folglich der Imperativ inhärent, sich entsprechend dieser Vorgaben zu ernähren. Gleichzeitig bedeutet dies, dass sich Menschen, die keinen der Norm entsprechenden Körper haben »falsch« ernähren.

Im veganen Diskurs wird vegane Ernährung mit Bezug auf ernährungswissenschaftliches Wissen als ein Weg zu einem schlanken und starken Männerkörper dargestellt. Essen ist hier eine Praxis, eine Körpertechnologie zur Produktion möglichst fitter Körper, dadurch wird Essen und insbesondere das Essen von Fleisch zu einem Wettkampf unter Männern, um die richtige Verkörperung des starken Mannes. Fleischverzicht wird somit zu einem Kampfeinsatz im Kampf um den idealen Männerkörper.

Zweitens werden dicke Körper als leistungsunfähig und leistungsunwillig dargestellt. Während ein »fitter« Körper mit dem Versprechen nach sozialem Erfolg aufgeladen wird, gilt der »dicke« Körper als Indikator für Willensschwäche und einer Gleichgültigkeit dem eigenen Körper gegenüber. Im Umkehrschluss bedeutet dies sowohl für den Fall von Krankheit wie auch sozialem Misserfolg, zugespitzt: Selber schuld. Damit avanciert der dicke Körper, bzw. Adipositas zum Symbol einer Unterschicht, deren Schicksal – insbesondere auch Armut und Arbeitslosigkeit – ihr selbst verschuldetes, falsches Kon-

sumverhalten ist (vgl. Schorb 2008). Der Männerkörper und seine Ernährung definieren sich damit weiterhin – wie zu Zeiten der Industrialisierung und des sich etablierenden Kapitalismus (Barlösius 2011: 57) – durch ihr Verhältnis zur Arbeit: Während damals Fleisch notwendig war, damit der Männerkörper schwere Arbeit leisten konnte, ist heute ein starker und schlanker Körper Ausdruck von Arbeitsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Zugleich ist dieser Körper in neoliberalen Zeiten die Voraussetzung für soziale Teilhabe und Erfolg (vgl. Villa 2013). Die Ernährung des Männerkörpers ordnet sich demnach weiterhin dem Vergesellschaftungsfaktor Arbeit unter, auch wenn dies symbolisch neu gewendet wird und etwa das ›Sixpack‹ in den Vordergrund tritt. Das Ideal des starken Mannes ist nach wie vor an Leistung im Kapitalismus gekoppelt. Die Differenzierung zwischen der »fitten« und der »dicken« Männlichkeit stellt auf diese Weise eine intersektionale Verschränkung von Geschlecht und Klasse dar.

Eine vegane Ernährung wird unter diesen Voraussetzungen zu einer konformen Abweichung im Neoliberalismus. Die analysierten Strategien, so möchte ich hier abschließend festhalten, stehen dabei aber nicht exemplarisch für den ganzen Veganismus. Vielmehr sind diese Strategien die Bedingungen, wie eine Ernährungsform im Neoliberalismus an Legitimität gewinnt: Die Einzelnen sind für ihre Ernährung und die damit verbundenen körperlichen und sozialen Folgen selbst verantwortlich und müssen diese vor eben diesem Hintergrund rechtfertigen. Für Männer bedeutet dies, dass ihr Fleischkonsum nicht mehr ganz selbstverständlich ihre »richtige« Männlichkeit absichert, indem sie zweimal zugreifen. Nicht nur der »richtige« Körper, sondern auch die »richtige« Ernährung dieser Körper wird zunehmend zur Kampfarena, in der Männer ihre Männlichkeit beweisen müssen.

Literatur

- Adams, Carol J. (2002): *Zum Verzehr bestimmt. Eine feministisch-vegetarische Theorie*, Wien: Guthmann-Peterson.
- Barlösius, Eva (2011): *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*, Weinheim, München: Juventa.
- Bogner, Alexander/Littig, Beate/Menz, Wolfgang (2014): *Interviews mit Experten. Eine praxisorientierte Einführung*, Wiesbaden: Springer VS.

- Brady, Jennifer/Ventresca, Matthew (2014): »Officially A Vegan Now«: On Meat and Renaissance Masculinity in Pro Football«, in: Food and Foodways 22, S. 300–321.
- Brunnett, Regina (2016): »Gesundheit als Kapital – Zur Produktivität symbolischer Gesundheit im flexiblen Kapitalismus«, in: Roland Anhorn/Marcus Balzereit (Hg.), Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit, Wiesbaden: Springer, S. 207–223.
- Dahlke, Rüdiger (2014): Vegan für Einsteiger. In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben, München: Gräfe und Unzer.
- ESCAPE PLAN (2013) (USA, R: Mikael Häfström).
- Fischer, Ole (2015): »Männlichkeit und Fleischkonsum. Historische Annäherungen an eine gegenwärtige Gesundheitsthematik«, in: Medizinhistorisches Journal 50, S. 42–65.
- Foucault, Michel (1978): »Die Machtverhältnisse durchziehen das Körperinnere. Ein Gespräch mit Lucette Finas«, in: Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit, Berlin: Merve, S. 104–117.
- Greenebaum, Jessica/Dexter, Brandon (2018): »Vegan men and hybrid masculinity«, in: Journal of Gender Studies 27, S. 637–648.
- Hausen, Karin (1976): »Die Polarisierung der »Geschlechtscharaktere« – Eine Spiegelung der Dissoziation von Erwerbs- und Familienleben«, in: Werner Conze (Hg.), Sozialgeschichte der Familie in der Neuzeit Europas, Stuttgart: Klett.
- Hayes-Conroy, Allison/Hayes-Conroy, Jessica (2013): »Introduction«, in: Allison Hayes-Conroy/Jessica Hayes-Conroy (Hg.), Doing Nutrition Differently. Critical Approaches to Diet and Dietary Intervention, Farnham: Taylor and Francis, S. 1–20.
- Hildmann, Attila (2011): Vegan for fun: junge vegetarische Küche, Hilden: Becker Joest Volk Verlag.
- Honegger, Claudia (2001): »Weiblichkeit als Kulturform«. Zur Codierung der Geschlechter in der Moderne«, in: Sabine Hark (Hg.), Dis/Kontinuitäten: Feministische Theorie, Opladen: Leske + Budrich, S. 197–210.
- Knoblauch, Hubert (2001): »Fokussierte Ethnographie«, in: Sozialer Sinn 2, S. 123–141.
- Kurth, Markus et al. (2011): »Zum Verhältnis von Hardcore-Szene und veganer Biografie – Eine qualitative Untersuchung«, in: Chimaira – Arbeitskreis für Human-Animal Studies (Hg.), Human-Animal Studies. Über die gesellschaftliche Natur von Mensch-Tier-Verhältnissen, Bielefeld: transcript, S. 377–411.

- Leitzmann, Claus (2012): »Was ist von der China Study zu halten?«, in: UGB-Forum, S. 305.
- Lupton, Deborah (2013): *Fat*, London/New York: Routledge.
- Melina, Vesanto/Craig, Winston/Levin, Susan (2016): »Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets«, in: *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116, S. 1970–1980.
- Mense, Lisa (2007): »Gesunde Ernährung im Kontext von Lebensstilen und Geschlecht«, in: *Zeitschrift für Frauenforschung und Geschlechterstudien* 25, S. 23–35.
- Meuser, Michael (2010): *Geschlecht und Männlichkeit. Soziologische Theorie und kulturelle Deutungsmuster*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Meuser, Michael (2011): »Männerkörper. Diskursive Aneignungen und habitualisierte Praxis«, in: Mechthild Bereswill/Michael Meuser/Sylka Scholz (Hg.), *Dimensionen der Kategorie Geschlecht: Der Fall Männlichkeit*, Münster: Westfälisches Dampfboot, S. 152–168.
- Paulitz, Tanja (2012): *Mann und Maschine. Eine genealogische Wissenssoziologie des Ingenieurs und der modernen Technikwissenschaften, 1850–1930*, Bielefeld: transcript.
- Paulitz, Tanja/Winter, Martin (2017): »Ernährung und (vergeschlechtlichte) Körper diesseits dichotomer Kategorien. Theoretische Sondierungen zur Untersuchung des ›Stoffwechsels‹ von Gesellschaft und Natur«, in: *Leviathan* 45, S. 381–403.
- Paulitz, Tanja/Winter, Martin (2018): »Ernährung und vergeschlechtlichte Körper. Eine theoretische Skizze zur Koproduktion von Geschlecht, Embodiment und biofaktischen Nahrungsmitteln«, in: *Open Gender Journal* 2.
- Paulitz, Tanja/Winter, Martin (2019): »Ernährung in kultursoziologischer Perspektive«, in: Stephan Moebius/Frithjof Nungesser/Katharina Scherke (Hg.), *Handbuch Kultursoziologie. Band 2: Theorien – Methoden – Felder*, Berlin, Heidelberg: Springer, 319–336.
- Paulitz, Tanja/Winter, Martin (2022): »Ernährung«, in: Michael Meuser/Robert Gugutzer/Gabriele Klein (Hg.), *Handbuch Körpersoziologie 2. Forschungsfelder und methodische Zugänge*, Wiesbaden: Springer VS, S. 105–117.
- Rose, Lotte (2009): »Gesundes Essen. Anmerkungen zu den Schwierigkeiten, einen Trieb gesellschaftlich zu regulieren«, in: Lotte Rose/Benedikt Sturzenhecker (Hg.), *Erst kommt das Fressen!*, VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 281–293.

- Rothblum, Esther D. (2017): »Fat Studies«, in: Lotte Rose/Friedrich Schorb (Hg.), *Fat Studies in Deutschland. Hohes Körpergewicht zwischen Diskriminierung und Anerkennung*, Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 16–30.
- Rückert-John, Jana/John, René (2009): »Essen macht Geschlecht. Zur Reproduktion der Geschlechterdifferenz durch kulinarische Praxen«, in: *Ernährung im Fokus*, S. 174–179.
- Schmitz, Sigrid/Degele, Nina (2010): »Embodying. Ein dynamischer Ansatz für Körper und Geschlecht in Bewegung«, in: Nina Degele/Sigrid Schmitz/Marion Mangelsdorf (Hg.), *Gendered Bodies in Motion*, Opladen, Farmington Hills: Budrich UniPress, S. 13–38.
- Schorb, Friedrich (2008): »Keine ›Happy Meals‹ für die Unterschicht! Zur symbolischen Bekämpfung der Armut«, in: Henning Schmidt-Semisch/Friedrich Schorb (Hg.), *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 107–124.
- Schorb, Friedrich (2013): »Fat Politics in Europe: Theorizing on the Premises and Outcomes of European Anti-Obesity-Epidemic Policies«, in: *Fat Studies* 2, S. 3–16.
- Setzwein, Monika (2004): *Ernährung – Körper – Geschlecht. Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Strauss, Anselm L./Corbin, Juliet (1996): *Grounded Theory. Grundlagen qualitativer Sozialforschung*, Weinheim: Beltz.
- THE GAME CHANGERS (2018) (USA, R: Louie Psihoyos).
- Villa, Paula-Irene (2008): »Einleitung. Wider die Rede vom Äußerlichen«, in: Paula-Irene Villa (Hg.), *Schön normal: Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst*, Bielefeld: transcript, S. 7–19.
- Villa, Paula-Irene (2013): »Prekäre Körper in prekären Zeiten – Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst«, in: Ralf Mayer/Christiane Thompson/Michael Wimmer (Hg.), *Inszenierung und Optimierung des Selbst*, Wiesbaden: Springer VS, S. 57–73.
- Winker, Gabriele/Degele, Nina (2009): *Intersektionalität. Zur Analyse sozialer Ungleichheiten*, Bielefeld: transcript.
- Winter, Martin (2019): »Vegan – Fit – Männlich. Veganismus zwischen Selbstoptimierung und hegemonialer Männlichkeit«, in: Jana Rückert-John/Melanie Kröger (Hg.), *Fleisch. Vom Wohlstandssymbol zur Gefahr für die Zukunft*, Baden-Baden: Nomos, S. 447–466.

Winter, Martin (2023 i. E.): Ernährungskulturen und Geschlecht Fleisch, Veganismus und die Konstruktion von Männlichkeiten. Bielefeld, transcript.

