

Diäten

Katharina Vester

Diäten sind spezifische Ernährungspläne, die unterschiedlichen, meist aber gesundheitlichen Zielen dienen, die über den Zweck der Sättigung und des Lebenserhalts hinausreichen. Seit dem frühen 20. Jahrhundert steht der Begriff ›Diät‹ in der westlichen Welt vorwiegend für Ernährungspraktiken, die auf die Reduktion von Körpergewicht hinzielen. Die meisten Diäten schlagen dazu die (manchmal drastische) Verringerung von bestimmten Lebensmittelkategorien bzw. von → Kalorien, Fetten oder Kohlehydraten in der Ernährung vor.

Diäten sind historisch in die Etablierung oder den Erhalt von Machtverhältnissen in Gesellschaften eingewoben. Sie docken sich nahtlos an bestehende Machtverhältnisse an, die auf Ethnie, → Gender, → Klasse und → *race* beruhen. So richten sich in Europa und den USA die ersten Anleitungen zur Gewichtsreduzierung in der Mitte des 19. Jahrhundert explizit an weiße Männer, die der Mittelklasse angehören. Ihnen wird versprochen, dass die sichtbare Reduzierung ihres Körpergewichtes durch eine Diät ein Zeichen der erfolgreichen Kontrolle über den eigenen → Körper sei. Diese Form von Selbstdisziplinierung wird im Fortgang als Legitimierung verstanden, andere – nicht-weiße, nicht-männliche, fremde und arme Körper zu kontrollieren, zum Beispiel durch Kolonisierung oder das Absprechen politischer Mitsprache. In diesem Zusammenhang werden die Körper marginalisierter Gruppen oft bewusst als grotesk hochgewichtig und damit, im Gegensatz zum weißen männlichen Körper, als undiszipliniert und unzivilisiert dargestellt. Mit dieser kulturellen, moralischen Einfassung wird → ›Übergewicht‹ als ein Zeichen für Faulheit, Phlegma und die Unfähigkeit, sich zu mäßigen oder zu beherrschen verstanden. Damit wird hohes Körpergewicht zum → Stigma. Das Diäthalten dagegen wird als Sieg des Intellekts über körperliche Bedürfnisse interpretiert. Frauen beginnen in den USA Ende des 19. Jahrhunderts Diäten zu folgen, um ihre Fähigkeit zur politischen

Mitbestimmung zu demonstrieren. Dies tun sie, indem sie zeigen, dass sie über dieselbe Körperbeherrschung verfügen wie die Männer, die damit ihre Selbstkontrolle unter Beweis stellen. Frühe Diät-Texte für Frauen sind oft explizit emanzipatorisch gemeint.

Mit den neuen Freiheiten für Frauen in den 1920er Jahren im öffentlichen Raum, in der Mode, → Medien und in der Bildung wird Schlankeheit zum Ideal für vor allem junge Frauen, die ihr Glück außerhalb der Familie und den traditionellen Geschlechterrollen suchen. Propagiert durch Hollywood und Frauenzeitschriften, wird Schlankeheit schnell das neue weibliche hegemoniale Schönheitsideal und damit richten sich Diäten von nun an vor allem an Frauen. Männer treten in der Diät-Literatur in den Hintergrund. Im Laufe des 20. Jahrhunderts wird das Diäthalten verstärkt als feminine Praxis und mit dem zunehmenden Druck auf den weiblichen Körper, Schlankeheitsideale zu genügen, als Teil einer Performanz von hegemonialer Weiblichkeit verstanden. Feministische Denkerinnen von Susan Bordo bis Naomi Wolf haben in den 1990ern argumentiert, dass Diätdiskurse damit eine Technologie geworden sind, die speziell den weiblichen Körper kontrollieren und bewusst »klein« halten will, vor allem in Zeiten, in denen Frauen zunehmend finanzielle und politische Mitsprache erstreiten (Wolf 187-196; Bordo 185-214; → Feminismus). Bordo und andere haben auch auf die Verknüpfung von Körperidealen, Diäten und die stets steigende Zahl von Essstörungen hingewiesen (Bordo 139-164).

Ende des 20. Jahrhunderts wird die Gewichtsreduktion Ziel staatlicher Gesundheitspolitik und damit Teil biopolitischer Kontrollmechanismen der Bevölkerung. In den USA führt die sogenannte → Adipositas-Epidemie« zu einem staatlichen Eingreifen in arbiträre Abläufe des alltäglichen Lebens, angeblich um die → Gesundheit und Lebenserwartung von Bürger*innen zu verbessern. Allerdings werden durch den zunehmenden Einfluss von → Body Positivity im 21. Jahrhundert auch erfolgreich Gegenentwürfe zu normativen Schlankeheitsidealen angeboten, die Menschen davon entlasten, sich Diäten zu unterziehen, um kosmetischen Idealen zu entsprechen. Neue Wellness- und Bewegungstrends, die auf einen ganzheitlichen gesunden Lebensstil unabhängig vom Körpergewicht setzen, führen dazu, dass die Zahl der Menschen, die Diät halten, kontinuierlich sinkt. Trotzdem ist allein in den USA die Diät-Industrie immer noch 72 Milliarden Dollar schwer (»The \$72 Billion«). Der anhaltende Erfolg ist auch dadurch begründet, dass Diätpraktiken sich in großen Teilen der westlichen Welt erfolgreich in neue Technologien und Dienstleistungen haben übersetzen lassen – zum Beispiel durch

die Nutzung von Ernährungs- Apps, → Fitness-Tracker, digital organisierten Programmen sowie durch Lieferdienste, die Komplett-Lösungen (von Kalorienzähler bis zur fertigen Mahlzeit) anbieten. Der Umstand, dass es sich dabei um traditionelle Diäten handelt, die neu verpackt werden, wird oft sprachlich durch eine Umbenennung in »Detox«, »gesunde Ernährung« etc. verdeckt. Die Wirksamkeit sowie die gesundheitliche Nachhaltigkeit von nicht-medizinischen Diäten wird mittlerweile kontrovers besprochen (Bombak et al. 91-94). Kritiker*innen bestreiten zunehmend, dass das Körpergewicht ein zuverlässiger Indikator für den allgemeinen Gesundheitszustand oder die Lebenserwartung sei und damit auch, dass eine Reduzierung des Körpergewichts zwangsläufig zu einem gesünderen Leben führe (Burgard 42-51).

Literatur

- Bombak, Andrea, et al. »Dietary Approaches to Weight-Loss, Health at Every Size and Beyond: Rethinking the War on Obesity«. *Social Theory and Health* 17, 1, S. 89-108, <https://doi.org/10.1057/s41285-018-0070-9>.
- Bordo, Susan. *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. University of California Press, 1995.
- Burgard, Deb. »What is Health at Every Size?« *The Fat Studies Reader*, hg. von Esther Rothblum und Sondra Solovay, New York University Press, 2009, S. 41-53.
- »The \$72 Billion Weight Loss & Diet Control Market in the United States 2019-2023«. *Businesswire*, 25. Februar 2019. <https://apnews.com/press-release/business-wire/business-lifestyle-health-united-states-ec35f3315f9a4816985615391f41815a>. Zugriff: 10. März 2021.
- Wolf, Naomi. *The Beauty Myth: How Images of Beauty are Used Against Women*. Morrow, 1991.

Weiterführend

- Guthman, Julie. *Weighing In: Obesity, Food Justice, and the Limits of Capitalism*. University of California Press, 2011, <https://doi.org/10.1525/9780520949751>.
- Schwartz, Hillel. *Never Satisfied: A Cultural History of Diets, Fantasies & Fat*. Doubleday, 1986.

Vester, Katharina. »Regime Change: Gender, Class, and the Invention of Dieting in Post-Bellum America«. *Journal of Social History* 44, 1, S. 39-70, <https://doi.org/10.1353/jsh.2010.0032>.