

Restriktives Essverhalten bei Frauen in Führungspositionen

Ein gesundheitlicher Risikofaktor?

L. Habermann-Horstmeier

(eingegangen am 28.12.2006, angenommen am 14.03.2007)

Abstract/Zusammenfassung

Is restrained eating a risk factor in women executives?

Aim: For overweight women it is not easy to stand in professional life. They are considered as less efficient. If you look at a "typical business woman", you obviously expect her to be a slim and within limits also attractive person. But is that true? Are women executives more slim than other women? And if yes, how do they achieve this goal?

Method: We wanted to find out the answers to these questions by a questionnaire carried out by us and sent by e-mail in 2006 to 300 women in leading positions (top management and middle management) in Germany. The questionnaire contained a mix of open and closed questions. The subject of eight of the 50 questions was nutrition and health.

Results: We found an average body mass index in low normal range. The group of underweight women was nearly twice as large as it is in average German female population. Additional questions showed that many of these female executives achieve this goal through restrained eating.

Conclusions: A slim and well-styled body shows: I am successful, I am perfect. I am managing my life as successful as my career. In order to keep such a slim body in our affluent society over a long time, eating behaviour permanently must be geared to loose weight

or to avoid weight gain. In this context cognitive control of eating behaviour is of prime importance as well as ignoring physiological hunger signals and psychological appetite signals. But such kind of eating behaviour may lead to an impaired eating which is a risk factor for developing an eating disorder.

Keywords: women executives – nutrition – body-mass-index (BMI) – restrained eating

Restriktives Essverhalten bei Frauen in Führungspositionen – ein gesundheitlicher Risikofaktor?

Ziel: Übergewichtige Frauen haben es im Berufsleben deutlich schwerer. Sie gelten als weniger leistungsfähig. Die Medien vermitteln den Eindruck, dass die erfolgreiche „typische Business-Frau“ sehr schlank und in gewissen Grenzen auch attraktiv sein muss. Doch ist dies auch in Wirklichkeit so? Sind Frauen in Führungspositionen schlanker als andere Frauen und wenn ja, wie erreichen sie dieses Ziel?

Kollektiv und Methode: Dies anhand eines von uns entwickelten und per E-Mail verschickten Fragebogens heraus zu finden, war eines der Ziele unserer 2006 durchgeführten empirischen Studie an 300 Frauen aus dem Mittel- und Top-Management deutscher Unternehmen. Der Fragebogen bestand aus einem Mix aus offenen und geschlossenen

Fragen. Acht der 50 Fragen beschäftigten sich mit dem Bereich Ernährung und Gesundheit.

Ergebnisse: Wir fanden einen Durchschnitts-BMI im unteren Normalbereich mit einem im Vergleich zum Durchschnitt der weiblichen Bevölkerung fast doppelt so hohen Anteil an untergewichtigen Frauen. Zusätzliche Fragen zum Essverhalten der Probandinnen zeigten bei einem Teil der Frauen Hinweise auf sehr restriktives Essverhalten (restrained eating).

Schlussfolgerungen: Ein schlanker Körper signalisiert Leistungsbereitschaft und Belastbarkeit. Er macht deutlich, dass seine Besitzerin ihr Leben genauso erfolgreich managt wie ihren Beruf. Doch um einen solchen schlanken Körper in unserer Überflussgesellschaft über Jahre hin zu behalten, bedarf es erheblicher Anstrengung. Das Essverhalten muss dauerhaft auf Gewichtsabnahme oder auf die Vermeidung von Gewichtszunahme ausgerichtet sein. Eine große Rolle spielt hierbei die kognitive Kontrolle des Essverhaltens sowie die Übersteuerung physiologischer Hunger- und psychologischer Appetenzsignale. „Restrained eating“ kann zu einem gestörten Essverhalten führen und gilt als Risikofaktor für Entwicklung einer Essstörung.

Schlüsselwörter: Frauen in Führungspositionen – Ernährung – Body-Mass-Index (BMI) – restriktives Essen

Arbeitsmed.Sozialmed.Umweltmed.42 (2007) 326–337