

Orthorexia nervosa - Wenn der Wunsch, sich gesund zu ernähren, zum Zwang wird.

Frage: Ich ernähre mich nach allen Regeln der Kunst gesund und versuche alle vernünftigen Empfehlungen, die ich aus Medien, Zeitungen und Büchern sowie aus dem Internet bekommen kann, umzusetzen. Ich vermeide alles was schädlich und giftig ist, alles was zur Übersäuerung führt und ich vermeide alle Lebensmittel, die ich nicht mehr vertrage. Dazu gehören Weizen, Milchprodukte, Tomaten und weitere Nachtschattengewächse sowie Nüsse, Äpfel, Birnen, Bananen, Kiwi und Kokosnuss. Jetzt habe ich im Internet bei Dr. Google vom Phänomen der Orthorexia nervosa gelesen. Ich habe Angst, dass ich davon betroffen sein könnte.

Antwort: Die Orthorexia nervosa beschreibt ein Verhalten bei dem es um übertriebene Beschäftigung mit gesunder Ernährung und das zwanghafte Vermeiden ‚ungesunder‘ Lebensmittel geht. Dabei wird die Argumentation von ‚gesund‘ oder ‚ungesund‘ mit der Zeit immer strenger und extremer geführt. Betroffene achten missionarisch auf die strikte Einhaltung von Ernährungsregeln und entwickeln ihre eigenen spezifischen Essgewohnheiten, die immer mehr Zeit in Anspruch nehmen. Diese restriktiven Essgewohnheiten erschweren Mahlzeiten in Gesellschaft oder in Restaurants, sodass sich Betroffene zunehmend von ihrem sozialen Umfeld distanzieren und auch andere wichtige Lebensbereiche allmählich vernachlässigen. Sie fühlen sich schuldig, wenn sie von ihrer Diät abweichen und fürchten, dadurch zu erkranken. Das Einhalten der Diät wird als Erfolg erlebt und vermittelt das Gefühl von gelingender Kontrolle. Diese Ersatzbefriedigung funktioniert wie bei anderen Abhängigkeiten und hat beträchtliches Suchtpotenzial. Eigentlich gehört die Orthorexie zu den Eßstörungen und kann im Zusammenhang mit anderen Essstörungen auftreten. Der Versuch, sich möglichst gesund zu ernähren, kann auch ein verzweifelter Versuch sein, eine vorhandene Essstörung alleine zu bewältigen. Umgekehrt kann orthorektisches Essverhalten auch die Entwicklung einer Essstörung begünstigen und durch einseitige Ernährung zu Fehl- und Mangelerscheinungen führen. Offiziell gehört die Orthorexie noch nicht zu den anerkannten Essstörungen. Der Begriff wurde erstmals vom amerikanischen Arzt Steven Bratman im Jahr 1997 geprägt. Er stellte den nachfolgenden Fragekatalog zur Überprüfung einer möglichen Orthorexie auf:

- Denkst du mehr als 3 Stunden am Tag über deine Ernährung nach?
- Planst du deine Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus?
- Ist dir der ernährungsphysiologische Wert der Mahlzeit wichtiger als ihr Genuss?
- Hast du das Gefühl, je gesünder du dich ernährst, desto unzufriedener seist du über deine Lebensqualität?
- Bist du in letzter Zeit strenger mit dir geworden?
- Steigert sich dein Selbstwertgefühl durch gesunde Ernährung?
- Verzichtest du auf Lebensmittel, die du früher gerne genossen



hast, um nun widerwillig „richtige“ Lebensmittel zu essen?

- Hast du durch deine Essensgewohnheiten Probleme auszuweichen und distanzierst du dich des Essens wegen von Freunden und Familie?
- Fühlst du dich schuldig, wenn du von deiner aktuellen Diät abweichst?
- Fühlst du dich glücklich und unter Kontrolle, wenn du dich gesund ernährst?

Bratman betont das krankmachende Potenzial der zwanghaften Beschäftigung mit „gesunder Nahrung“ und der fundamentalistischen Fokussierung auf Fragen der Qualität und Zusammensetzung des Essens. Er warnt vor dem kritiklosen Einhalten einer unausgewogenen Diät aus Gründen der „Reinheit“ oder „besonderen Qualität“ der noch erlaubten Nahrung.

Gerade diese beirrenden Informationen tischt Dr. Google in negativ gefilterter Art täglich in unseren Tablets auf:

- Er mahnt zu strenger Vermeidung von Nahrung, von der Einzelne schreiben und glauben, dass sie ungesund sei: fette Nahrungsmittel, Nahrungsmittel mit Konservierungsstoffen, Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern), tierische Nahrungsmittel, oder andere Inhaltsstoffe, die irgendjemand ohne Argumente für ungesund hält.
- Er verschweigt, dass die Informationen meist von Menschen stammen, die nicht professionell mit Ernährung beschäftigt sind: Diese befassen sich zeitlich weit überdurchschnittlich mit dem Lesen über, Beschaffen von, oder Vorbereiten von spezifischen Lebensmitteln aufgrund ihrer angenommenen heilbringenden Qualität und Zusammensetzung.
- Er nährt Schuldgefühle und Sorgen, wenn man „ungesunde“ oder „unreine“ Lebensmittel konsumiert hat.
- Er suggeriert Intoleranz gegenüber anderen abweichenden Anschauungen bezüglich Lebensmitteln.
- Er wirbt für exzessive finanzielle Ausgaben für Lebensmittel (in Relation zum Einkommen) aufgrund deren angenommener Qualität und Zusammensetzung.

Die Orthorexie wird ähnlich wie die anderen Essstörungen behandelt. Es geht v.a. darum, das Essverhalten zu normalisieren und zu entspannen. Die Betroffenen sollen lernen, sich wieder etwas zu gönnen, weil es gut schmeckt oder sie es mögen, ohne nach dem Nährwert und den gesundheitlichen Folgen zu fragen. Das Problem dabei ist, dass die wenigsten Betroffenen dazu bereit sind. Sie glauben, das Richtige zu tun und wollen ihr Verhalten gar nicht ändern. Wenn man selbst einen solchen Fall im Bekanntenkreis hat, sollte man sich nicht abwenden, sondern immer wieder mit viel Geduld darauf hinwirken, dass die Betroffenen auch mal von ihrem strengen Ernährungsplan abweichen und auch wieder mit dem eigenen Instinkt nach dem Rechten fragen.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.