

# Orthorexie - der Zwang ausschließlich Gesundes zu essen

1997 definierte Steve Bratman zum ersten Mal Orthorexia nervosa (ortho = richtig/korrekt, orexis = Appetit, nervosa = nervös/nervlich bedingt) als Essstörung. Sie beschreibt eine krankhafte Besessenheit, nur gesunde Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Orthorexie - der Zwang ausschließlich Gesundes zu essen. Doch wie kann jemand, der nur darauf achtet gesundes Essen zu sich zu nehmen, daran ernsthaft erkranken? Grundsätzlich gilt es in der heutigen Zeit als lobenswert sich ohne Fast Food, mit wenig Zucker und kaum Fett zu ernähren. Ein Großteil der Menschen profitiert mit Sicherheit von einer solchen Lebensweise, bei einigen wenigen (etwa 1-2% der Menschen) entsteht aber ein **ungesundes Verhalten** aus diesen Grundsätzen. Überraschenderweise sind mehr Männer als Frauen betroffen und eher jüngere als ältere Menschen.

Die Betroffenen überlegen nicht nur während des Einkaufens, was sie in den nächsten Tagen essen werden, es dauert viel mehr Stunden oder ganze Tage. Sie sind dann damit beschäftigt, Nährwerte zu berechnen, Kalorien zu zählen sowie ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu kalkulieren. Im Vergleich zu Magersüchtigen kommt es bei den Orthorexie-Betroffenen also nicht auf die Menge der Nahrung an, sondern nur auf die richtige Qualität der Nahrung. Essen hat in solchen Fällen nur noch wenig mit Genuss tun.

Aus Angst vor ungesundem Essen leben viele der Betroffenen **vegan** und oftmals nur von **Rohkost**, da kochen oder braten zu viele Nährstoffe abtötet. Auf Milchprodukte und Getreide wird also ebenso verzichtet, wie auf Kaffee und Alkohol. Schädlich sind aber vor allem schadstoffbelastete, krebserregende und allergieauslösende Nahrungsmittel. Der Einkauf der zu verzehrenden Lebensmittel findet fast ausschließlich in Biomärkten oder direkt in den Produktionsstätten und -ländern statt, um die Herkunft eines Lebensmittels möglichst genau zu bestimmen.

## Symptome kurzgefasst:

- Drang zu gesunder Ernährung
- Gedanken kreisen um gesunde Lebensmittel
- Verzicht auf immer mehr Lebensmittel
- Nahrungsmittel haben einen übertrieben hohen Stellenwert im Leben
- Erhöhtes Zeitkontingent für Einkauf und Zubereitung von Lebensmitteln
- Selbstsanktionierung bei Verstoß gegen die eigenen Ernährungsgesetze
- Vernachlässigung sozialer Kontakte
- Überzeugung der Richtigkeit der eigenen Ernährungsweise, kein Änderungswille

Alle aufgezählten Symptome können im normalen Umfang bei allen Personen auftreten. Der **Übergang zwischen gesund und krank ist fließend** und kann nur durch Fachleute genau bestimmt werden.

**Folgen** einer derartigen Essstörung sind ein **zu niedriges Körpergewicht** und **soziale Isolation**. Letzteres entsteht durch ein übertriebenes Selbstgerechtigkeitsempfinden und vermeintlicher moralischer Überlegenheit sowie dem Drang, die Gemeinschaft mit anderen Personen zu meiden, da keine gemeinsame Nahrungsaufnahme stattfinden kann. Bekannten, Freunden aber auch der eigenen Familie wird diese Art der Ernährung als richtig und lebensbestimmend **aufgezwungen**, was zunehmend zur Distanzierung und schließlich zur Vereinsamung führt. Nimmt ein Betroffener doch einmal schlechte Nahrung zu sich, so stellt sich ein schlechtes Gewissen ein, dass nur mit Erbrechen oder Fasten ausgeglichen werden kann. Nicht selten leiden sie auch an **Müdigkeit, Bauchkrämpfen, Blähungen, Kopfschmerzen oder Haarausfall** als Folge der Mangelernährung.

Orthorektikern fehlt jedwede Einsicht in ihre Krankheit, was sie für eine sachliche Argumentation zu tatsächlich gesunder Ernährung immun macht. Psychologen vermuten, dass **Orientierungslosigkeit** und vermehrtes **Kontrollbedürfnis** hinter einer solchen Fokussierung der Essgewohnheiten stehen können. Die Kontrolle über das eigene Essverhalten wird als Ersatz für die verlorengegangene Kontrolle in anderen Lebensbereichen gesehen. Offiziell ist Orthorexia nervosa nicht als eigenständige Krankheit klassifiziert sondern wird mit Ängsten, einer Zwangserkrankung oder anderen Essstörungen in Verbindung gebracht. Folglich wird Orthorexie mit Psychotherapie behandelt. Teile einer solchen Behandlung können die Aufarbeitung von persönlichen Problemen, aber auch Genuss-, Ernährungs-, Entspannungs- und Aufmerksamkeitstrainings sein.

## Selbsttest Orthorexie

Denken Sie mehr als drei Stunden am Tag über Ihre Ernährung nach?

Planen Sie Ihre Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus?

Ist Ihnen der ernährungsphysiologische Wert Ihrer Mahlzeit wichtiger als die Freude an deren Verzehr?

Hat die Steigerung der angenommenen Lebensmittelqualität zu einer Minderung Ihrer Lebensqualität geführt?

Sind Sie in letzter Zeit mit sich strenger geworden?

Steigert sich Ihr Selbstwertgefühl durch gesunde Ernährung?

Verzichten Sie auf Lebensmittel, die Sie früher gerne gegessen haben, um nun »richtige« Lebensmittel zu essen?

Haben Sie durch Ihre Essensgewohnheiten Probleme, auszugehen und distanzieren Sie sich dadurch von Freunden und Familie?

Fühlen Sie sich schuldig wenn Sie von Ihrer Diät abweichen?

Fühlen Sie sich glücklich und unter Kontrolle, wenn Sie sich gesund ernähren?

Werden vier oder mehr Fragen mit "Ja" beantwortet, sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten mit einem Arzt oder Therapeuten besprechen.

*Weiterführende Links:*

[Onlinetraining: Angstbewältigung "Gedanken"](#)

[Onlinetraining: Angstbewältigung "Verhalten"](#)

[Lernmappe: Gedanken und Grübeln](#)

*Autor: Sylvia Kraus (Impulsdialog)*