

Medikamentensucht  
Migräne  
Orthorexie  
Depressionen  
Brustkrebs

# Wenn gesundes Essen zum Wahn wird

**M**ein Tag begann immer kerngesund. Mit einem Powerpaket an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Alles musste superfrisch, am besten bio sein. Zum Frühstück gab es einen fein geraspelten Apfel vom Ökobauern aus der Region, dazu ein Müsli aus selbst geschrotetem Korn, Sojamilch und Kräutertee. Dann plante ich gründlich den Tag: Was esse ich heute Mittag, was heute Abend? Hatte ich Lust auf einen Feldsalat mit Walnüssen, dachte ich sofort: Sind die nicht mit Schimmelpilzen belastet? Sofort musste ich das dann im Internet checken. Am Ende habe ich dann doch lieber Pinienkerne genommen und beim Einkaufen penibel darauf geachtet, dass sie auch ja keine Fressstellen oder Pilzbefall hatten."

So ging es Carola T., 33, Zahnarthelferin aus Köln, seit etwa acht Jahren. Und es wurde immer schlimmer. Die Mutter von zwei Töchtern gehört zur wachsenden Zahl der Frauen, die an Orthorexie leiden.

**Krankhafte Fixierung auf gesunde Ernährung** „Allein die Planung des Mittagessens dauerte zwei Stunden. Einkaufen und Zubereitung fast ebenso lange. Ich radelte quer durch die Stadt zum Bioladen, weitere fünf Kilometer, um im Fachgeschäft Olivenöl zu kaufen, das garantiert frei von Weichmachern ist..."

Schon als Kind ekelte Carola T. sich vor manchen tierischen Lebensmitteln. „Ich war nie ein Fleisch-Fan. Als dann 1994 ein 16 Jahre altes Mädchen in North Wales starb, weil es BSE-verseuchtes Rindfleisch gegessen hatte, war es mit rotem Fleisch Schluss und vorbei. Ich fand heraus, welche E-Nummern bedenklich sind, studierte stundenlang Packungsinhalte, Kalorien-, Cholesterin-, Ballaststoff- und Fetttabellen, strich Nudeln und Weißbrot vom Speiseplan, knabberte zum Kaffee eine Möhre statt Kuchen. Pommes und Bratwurst waren tabu, auch Spaghetti mit Tomatensoße oder Pizza."

Zwanghaft an Gesundes denken, ständig Angst vor Ungesundem – „Orthorexie“ heißt diese neue Essstörung

**Die gesündeste Krankheit der Welt** Den Begriff „Orthorexia nervosa“ (griech.: „orthos“ = richtig, „orexis“ = Appetit) prägte 1997 der US-Mediziner Dr. Steven Bratman. Er beschrieb sie als Zwang, stets „das Richtige“ essen zu müssen und ungesunde Lebensmittel zu meiden. Ein Balanceakt: Denn „gute“ oder „böse“ Lebensmittel gibt es so nicht. Erst eine ausgewogene Mischung macht ein Essverhalten gesund. Natürlich ist es richtig, Fett zu reduzieren oder frische Produkte aus der Region zu verwenden. Wer morgens Müsli und mittags Salat isst, ist sicher nicht gefährdet. Problematisch wird es, wenn die Besessenheit vom gesunden Essen hinzukommt und man beginnt, sich aus Angst „Überlebensrationen“ zu packen.

Die Neurologin und Psychiaterin Dr. Schide Nedjat, Ärztliche Direktorin der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster: „Zunächst kommt es nur zu einem leichten Rückzug. Wenn Freundinnen z. B. spontan essen gehen, wird anfangs nicht mitgegessen, nur Wasser getrunken. Später verzichten die Orthorexie-Kranken auf →

## Beste Therapien

Verhaltens- und Psychotherapie führen zu guten Erfolgen in der Orthorexie-Behandlung, die nur in die Hände erfahrener Fachleute gehört. Gelegentlich können die Behandlungen auch mit Medikamenten unterstützt werden. Die Therapie erstreckt sich meist über mehrere Monate.

Nur noch Obst und Gemüse? Orthorexie-Kranken fehlt die richtige Mischung beim Essen



### Orthorexie

Treffen außer Haus.“ Dazu haben sie auch keine Zeit, denn sie sind komplett mit der Jagd nach gesundem Essen beschäftigt. Beruf, Freunde, Familie leiden, Kinder werden zwanghaft gesund ernährt. Im Internet tauschen sie sich in Foren aus und feuern sich gegenseitig an, immer mehr Lebensmittel als ungesund zu verbannen. „Die bittere Konsequenz ist die Vereinsamung, am Ende steht die Isolation“, sagt Dr. Schide Nedjat. Das erlebte auch Carola T.: „Die Besuche bei Freunden wurden immer seltener. Was sollte ich da schon essen? Etwa Acrylamid-Chips? Worüber sollte ich mit Leuten reden, die sich ständig vergiften? Gesundes Essen wurde mein Korsett, meine neue Liebe. Bis meine alte Liebe drohte, mich zu verlassen. Mein Telefon schwieg und ich brach erschöpft zusammen.“



#### KURZ-INTERVIEW

#### „Gute Vorsätze werden immer fanatischer“

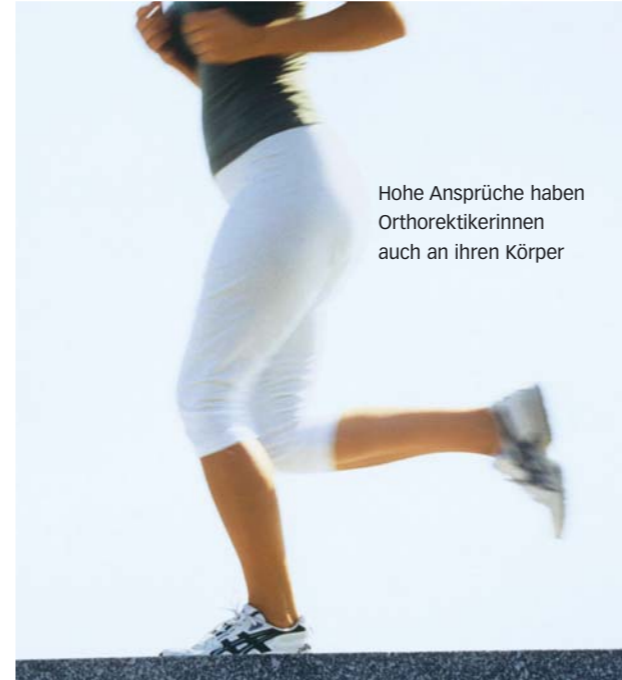
Dr. Waltraut Pfarrer ist Ärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Hamburg

#### VITAL: Ab wann macht gesundes Essen krank?

DR. PFARRER: Kritisch wird es z. B., wenn Mahlzeiten schon Tage im Voraus geplant oder bei Einladungen ausschließlich selbst mitgebrachte Lebensmittel gegessen werden. Das Aufstellen und Einhalten exakter Ernährungspläne wird schließlich zum Lebensinhalt des Orthorektikers. Schafft er es nicht, sich daran zu halten, plagen ihn Schuld- und Versagensgefühle. Dies alles führt neben möglichen Mangelscheinungen zu Schlafstörungen, eingeschränkter Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, zu einer gesellschaftlichen Isolierung und Vereinsamung.

#### Warum tappen so viele Frauen in die Essfälle Orthorexie?

Das orthorektische Essverhalten beginnt meist mit dem Vorsatz, seinen Gesundheitszustand und den seiner Familie zu verbessern. Aber auch Lebensmittelskandale oder Diätvorschriften können ein orthorektisches Verhalten auslösen. Aus einem „normalen“ Essverhalten entwickelt sich dann mit der Zeit ein „Gesundheitsfanatismus“.



Hohe Ansprüche haben Orthorektikerinnen auch an ihren Körper

**Leiden mit vielen Gesichtern** Noch ist die Orthorexie wenig erforscht, verlässliche Zahlen gibt es nicht. Nach einer italienischen Studie leiden 6 Prozent der Bevölkerung darunter. Umstritten ist unter Medizinerinnen, ob es sich tatsächlich um eine neue Form der Essstörung handelt. Dr. Nedjat: „Der Symptomkomplex hat sehr viele Facetten und Übereinstimmungen mit bestimmten Merkmalen von Essstörungen. Am ehesten aber lässt sie sich als Zwangsstörung einordnen. Orthorektische Züge sind sehr weit verbreitet.“ So zeigen sie sich bei vielen Magersüchtigen, Fitnessfans oder Menschen mit einer eingeredeten Lebensmittelallergie.

**Übertriebene Ängste** Hinter der vordergründigen Suche nach gesünderem Leben stecken oft tief verwurzelte Ängste vor Krankheit und Versagen. „Häufig sind es auch Perfektionisten, die sich für nichts loben, alles 100-prozentig richtig machen müssen. Sie brauchen Kontrolle und Disziplin, entwickeln darüber ein Selbstbewusstsein, das sonst fehlt“, sagt Dr. Nedjat.

Das Selbstwertgefühl wird zusätzlich dadurch erhöht, dass sie auf alle anderen herabsehen, die nicht zum „Club“ gehören und sich nicht so gesund ernähren. „Sie sind streng mit der Umwelt, aber noch strenger mit sich selbst. Etwas Falsches zu essen wird als Scheitern, als Versagen empfunden“, erklärt die Psychiaterin. Und dann oft durch eine noch rigidere Diät bestraft. Kaum eine Orthorexie-Kranke überschaut die Risiken, die sie eingeht. Weil immer mehr Lebensmittel durch das enge Raster fallen, kann es langfristig zu Mangelerscheinungen kommen. Die Folgen sind z. B. Burnout-Syndrom, Störungen der →

### Orthorexie

Hormonbalance oder Mineralstoffmangel. Aber auch Schlafstörungen, weil nachts viel gegrübelt wird, die Patientinnen stark angespannt, gestresst und unruhig sind.

**Schwer zu erreichen** Die Behandlung von Orthorexie-Betroffenen ist oft problematisch. Denn ihnen fehlt die Krankheitseinsicht. Dr. Nedjat erfährt immer wieder: „Besser-Esser sind Besser-Wisser. Argumente erreichen ihr Ziel selten. Für jeden Einwurf haben sie Gegenbewei-

## TEST

### Wie gefährdet sind Sie?

**Kreuzen Sie die Fragen an, die Sie mit Ja beantworten können, und zählen Sie diese zusammen**

- Denken Sie regelmäßig länger als drei Stunden pro Tag über Ihre Ernährung nach?
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten mehrere Tage oder ein bis zwei Wochen im Voraus?
- Sind Ihnen die Vitamin-, Mineral-, Ballastgehalte oder das Fehlen von Zusatzstoffen in Ihrer Mahlzeit wichtiger als der einfache Spaß am Essen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Lebensqualität abnimmt, obwohl Sie sich bewusster ernähren?
- Setzen Sie in jüngster Zeit strengere Maßstäbe an Ihre Essgewohnheiten, aber auch an Ihr privates oder berufliches Verhalten?
- Fühlen Sie sich schlichtweg wohler, wenn Sie sich gesünder ernähren?
- Verzichten Sie auf Lebensmittel, die Sie früher gerne gegessen haben?
- Verzichten Sie immer öfter auf Restaurantbesuche, weil die Küche nicht Ihren Ansprüchen (z. B. Vollwertkost, marktfrische Zutaten) entspricht?
- Gehen Sie seit einiger Zeit immer seltener mit Freunden und Familie essen, weil diese sich in der Regel eher für ungesunde Kost entscheiden?
- Haben Sie gelegentlich ein schlechtes Gewissen, wenn Sie vom Ernährungsplan abweichen?
- Fühlen Sie sich glücklicher und zufriedener, wenn Sie sich bewusst gesund ernähren?

**4 bis 5 Ja:** Suchen Sie eine Ernährungsberaterin auf und sprechen Sie ganz offen über Ihre sehr gesunden Essgewohnheiten.

**Mehr als 5 Ja:** Es könnte sich um das erste Anzeichen einer Essstörung handeln. Suchen Sie am besten möglichst bald einen Arzt auf.

se.“ Spätestens wenn dann Essen das Leben dominiert, ist Hilfe angesagt. In speziellen Therapiezentren üben Patientinnen wieder einen normalen Umgang mit Lebensmitteln. Sie halten sich mehrere Monate lang an einen vorgegebenen Essensplan mit sieben Mahlzeiten am Tag. „Zusammen mit Therapeuten lernen sie, wieder Freude und Genuss am Essen zu finden, es nicht mehr verbissen als ein Arbeitsziel zu verfolgen“, sagt Dr. Nedjat. Wichtig sei dabei, eine Änderung des Verhaltens nicht am grünen Tisch zu besprechen, sondern aktiv umzusetzen. „Sahne kann ein Orthorektiker alleine nicht essen, wohl aber unter Anleitung in der Therapie“, berichtet die Psychiaterin.

**Endlich wieder Schoki** Carola T. zog die Notbremse. „Ich habe vier Monate eine Klinik aufgesucht und gelernt, Essen wieder zu genießen. Leicht war es nicht, das erste Mal nach vielen Jahren ein Stück Schokolade zu essen. Doch nach dem zehnten Mal kostete es mich kaum noch Überwindung.“ Heute freut sie sich auf die Weihnachtsbäckerei mit den Kindern. „Für mich ist klar: Meine Küche bleibt zwar gesund – aber ein paar kleine oder größere Sünden sind erlaubt!“ \*

### Hier finden Sie Hilfe

#### Einrichtungen:

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie, Tibusstr. 7–11, 48143 Münster. Tel. 02 51/48 10-0, Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de);  
Therapie-Centrum für Ess-Störungen (TCE) München, Hanselmannstr. 20, 80809 München. Tel. 0 89/35 80 47-3, E-Mail: [tce@krankenhaus-dritter-orden.de](mailto:tce@krankenhaus-dritter-orden.de)

#### Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn. Tel. 02 28/37 76-60 0; E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de), Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de);  
aid infodienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft, Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn. Tel. 02 28/84 99-0, Internet: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de);  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, E-Mail: [ernaehrung@bzga.de](mailto:ernaehrung@bzga.de); Internet: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)