

ORTHOREXIA NERVOSA – WENN GESUNDE ERNÄHRUNG KRANK MACHT

Susanne Posch

Glutenfrei, lactosefrei, Clean Eating, regional, biologisch – um nur einige Dinge zu nennen, auf die Orthorektiker_innen achten. Wenn die Liste der Dinge, die man nicht essen darf, immer länger und der Teller immer leerer wird.

„Mein Sohn, 30 Jahre, war ein muskulöser, getrimmter und fitter 1,80 m großer und 90 kg schwerer Mann. Er hat immer gesund und ausgeglichen gegessen, bis vor einem Jahr, als er geradezu besessen von ‚reinem‘ Essen wurde. Seine Ernährung wurde immer eingeschränkter. Er konnte nicht mehr in Restaurants oder zu Freunden essen gehen. Wenn er wo eingeladen war, brachte er eigenes Essen mit. Nur biologische Lebensmittel, besondere diktatorische Kombinationen, nicht dies, nicht das, etc. ... Er verbrachte täglich Stunden mit Einkaufen, Vorschneiden, Vorbereiten, machte Mega-Chaos in der Küche und dachte über Essen nach. Das war alles, worüber er noch sprach. Er verlor viele seiner Freunde wegen dieser Zwangsstörung, dieser puristischen Einstellung und isolierte sich zunehmend“, schreibt Helene, eine besorgte Mutter, auf der Seite von Steven Bratman.¹ Der US-amerikanische Arzt ist Erfinder des Begriffs *Orthorexia* (aus griechisch ‚Ortho‘ für ‚richtig‘ und ‚Orexia‘ für ‚Begierde/Appetit‘) *nervosa*, dem Zwang, sich gesund zu ernähren. Helene schreibt, ihr Sohn habe lange Zeit nicht verstanden, dass alle Leute ihn für krank hielten. Seiner Meinung nach machte er alles richtig. Er war stolz auf seine Willensstärke, protestierte dagegen, wie sich die Familie ernährte, selbst wenn diese es ihrer eigenen Auffassung nach gesundheitsbewusst tat. Wenn er dachte, er hätte sich nicht an seine Diät gehalten, kompensierte er dies tags darauf, indem er gar nichts aß, um seinen Körper zu ‚entgiften‘. Dann hatte er phasenweise wieder regelrechte Fressattacken. Natürlich nur mit gesunden und biologischen Lebensmitteln. Er verlor das Gefühl für echten Hunger. Irgendwann reichte die Zeit nicht mehr aus, die er benötigte, um das eigene Sauerkraut herzustellen, Gemüse zu fermentieren, Körner und Bohnen einzuweichen. Er fing an, Mahlzeiten auszulassen, um Zeit zu sparen, verlor immer mehr und mehr an Gewicht. Schließlich wog Helenes Sohn nur noch 49 kg. Da konnte er vor Müdigkeit kaum noch aufrecht sitzen oder einen Arm heben. Dabei empfand er sich nie als zu dünn, gratulierte sich zu seinen Erfolgen. Er war dabei, zu sterben.

Das 1997 Orthorexia Essay

Steven Bratman erwähnte *Orthorexia nervosa*² zum ersten Mal 1997 in einem autobiografischen Artikel im *Yoga Journal* über seine Erfahrungen aus seiner Vergangenheit mit extremen Essensformen. Damals, in den 1970er Jahren, hatte er in einer Kommune gelebt und war Gemeinschaftskoch gewesen. „Jede Kommune hatte ihre Ideale. Unser Ideal war das gesunde Essen“, schreibt Steve Brat-

man in seinem Essay. Als Koch musste er dafür Sorge tragen, dass Rücksicht auf die Bedürfnisse der einzelnen Mitglieder genommen wurde, und bereitete deren Speisen dementsprechend separat zu. Ein Teil der Vegetarier_innen weigerte sich, Speisen zu essen, die in mit Fleisch ‚kontaminierten‘ Töpfen und Pfannen gekocht wurden. Andere Mitglieder der Kommune aßen nur Speisen, die nicht mit Tomaten, Kartoffeln, Paprika und Melanzani zubereitet worden waren, die sie zu den ‚tödlichen Nachtschattengewächsen‘ zählten. Besonders engagierte Mitglieder sehten das Kochwasser des Gemüses ab, um es später zu trinken. Bratman selbst fing an, seine Ernährung zu glorifizieren, aß nur noch absolut ‚hochwertiges‘ Gemüse, biologisch angebaut und höchstens fünfzehn Minuten vor der Zubereitung geerntet. Jeder Bissen wurde sorgfältig fünfzig Mal gekaut, wobei er immer alleine war und sich nie satt essen durfte. Drei zentrale Ereignisse, so berichtet Bratman in seinem Essay, sollten seine spirituelle Reise der Selbstkasteiung beenden. Einer dieser Vorfälle ereignete sich mit seinem Guru, einem Ovo-Lacto-Vegetarier auf dem besten Wege zum Frutarier, der urplötzlich wieder normale Speisen zu sich nahm. Eine Eingebung hätte ihn in der Nacht davor ereilt. „Anstatt alleine Sprossen zu essen, wäre es besser für mich, ein Stück Pizza mit meinen Freunden zu teilen“, erklärte der Guru dem völlig verdutzten Bratman.

Orthorexia nervosa: Krankheit oder nicht?

Steven Bratman isst heute wieder einigermaßen normal, betreibt eine Website, auf der er vor *Orthorexia nervosa* warnt, und verarbeitet seine Erlebnisse mit der Alternativmedizin in der Comic-Novelle *Holistic Harry*. Deswegen emtet er auch regelmäßig Kritik. Nicht nur von Vertreter_innen alternativer Ernährungsformen, sondern auch von Schulmediziner_innen. Denn *Orthorexia nervosa* ist als Essstörung nicht anerkannt. „*Orthorexia nervosa* ist keine klinisch klassifizierte Essstörung. Sie ist manchmal aber eine Vorstufe“, erklärt Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Psychotherapeutin und Leiterin von *sowhat*, im persönlichen Gespräch. Fälle wie Bratman oder Helenes Sohn, der sich übrigens wieder auf dem Weg der Besserung befinden soll, seien eher die Ausnahme. Meistens entwickelten anorektische Personen orthorektisches Verhalten vor, während oder nach Ausbruch der Zwangsstörung. Expert_innen gehen derzeit davon aus, dass ein bis zwei Prozent der deutschen Bevölkerung orthorektische Verhaltensmuster aufweisen. Eine Klassifizierung von *Orthorexia nervosa* als Essstörung würde zu einer Übernahme der Kosten durch Krankenkassen führen, sofern sie die Behandlung bewilligen. Tomaschek-Habrina warnt jedoch vor einer Pathologisierung der Gesellschaft: „Wenn Sie in den neuen DSM-5 (*Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*) hineinschauen, dann werden Sie sehen, dass zu wenig Schlaf nach zwei Wochen bereits als Schlafstörung diagnostiziert wird. Solche Phasen gibt es dauernd im Leben. Das ist völlig übertrieben.“ Neben

der Uneinigkeit in Fachkreisen, ob es sich bei *Orthorexia nervosa* um eine Krankheit handelt, stellen auch die Patient_innen selbst einen Teil des Problems dar. „Diese Menschen würden sich nicht krank fühlen. Sie essen doch gesund und würden also überhaupt nicht verstehen, wenn man sie behandeln wollen würde. Ergo haben sie keine Einsicht und auch keinen Leidensdruck“, antwortet Tomasek-Habrina auf die Frage, warum sich kaum Orthorektiker_innen in Behandlung befinden. Gefragt ist hier die Hilfe von Familie und Freund_innen, die ein auffälliges Ernährungsverhalten bei ihren Angehörigen bemerken. Sie haben meist noch einen besseren Zugang zu diesen Personen, obwohl sie wahrscheinlich zuerst auf Widerstand stoßen werden. *sowhat* verweist hier als Hilfestellung auf den *Bratman Test*, der aus zehn Fragen besteht und zumindest als Indikator für eine mögliche Essstörung dienen kann.³

Anmerkungen:

¹ Steven Bratman: *Orthorexia, Stories from Readers*. <http://www.orthorexia.com/stories-from-readers/> (Stand: 17.06.2016).

² Verfügbar unter: <http://www.orthorexia.com/original-orthorexia-essay/> (Stand: 17.06.2016).

³ European Food Information Council, *Orthorexia nervosa – wenn gesundes Essen nicht länger gesund ist. Mit Bratman Test*. (Stand: 06.07.2016) <http://www.eufic.org/article/de/artid/orthorexia-nervosa/>

Auskunft und Hilfe finden Betroffene wie auch Angehörige beim *sowhat*-Institut, mit Niederlassungen in Wien, Mödling und St. Pölten.

sowhat – Institut für Menschen mit Essstörungen

Ein Institut der origo Gesundheitszentren GmbH

Tel.: +43 1 406 57 17

Fax: +43 1 89 222 37-10

E-Mail: info@sowhat.at

