

## Pressemitteilung

---

Münster, 19. Dezember 2007

### Vom Vorsatz zum Zwang

#### **Ab wann macht gesundes Essen krank? Auch die Orthorexia nervosa beginnt mit dem Wunsch gesünder zu leben**

Sich gesünder zu ernähren gehört zu den beliebtesten Vorsätzen für das neue Jahr. Oft ziehen Fertigpizza und Döner aber schon nach kurzer Zeit wieder in den Alltag ein, vom Vorsatz bleiben bestenfalls Bio-Siegel und Tütensalat. Auch Orthorektiker haben sich einmal vorgenommen gesünder zu essen und ihren Vorsatz mit besonderer Willenskraft verfolgt. Bei ihnen ist daraus ein Zwang geworden, der die kleinste Abweichung vom Speiseplan bedrohlich erscheinen lässt. Doch ab wann macht gesundes Essen krank?

„Die Grenzen zwischen gesundem und zwanghaft gesundem Essen sind oft fließend. Kritisch wird es, wenn das Essen keinen Genuss mehr bereitet und nur noch dem Leistungsprinzip folgt, wenn immer mehr Zutaten auf der Liste mit verbotenen Lebensmitteln landen und Mahlzeiten zunehmend aufwändig geplant und zubereitet werden müssen“, sagt Schide Nedjat, ärztliche Direktorin der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Orthorexie gefährdete Menschen beginnen außerhäusige Mahlzeiten mit anderen Personen und damit auch soziale Ereignisse zu vermeiden. Zum einen ängstigt sie die fehlende Kontrolle über die Zutaten, zum anderen führt die selbst auferlegte Restriktion zu einer Abwertung derer, die sich vermeintlich weniger gesund ernähren. Was gesund ist, wird dabei individuell festgelegt, abhängig von den jeweils geltenden Überzeugungen. Schokoladenpudding und Gänsebraten gehören wohl eher nicht dazu.

#### **Kontakt:**

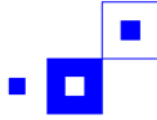
Christoph-Dornier-Klinik  
für Psychotherapie  
Dr. med. Schide Nedjat  
Ärztliche Direktorin  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Nedjat@c-d-k.de](mailto:Nedjat@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

#### **Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)



## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

„Die Orthorexia nervosa, die krankhafte Fixierung auf gesunde Nahrungsmittel, ist kein validiertes Störungsbild. Zwar gibt es Übereinstimmungen mit einzelnen Kriterien von Essstörungen, am ehesten aber lässt sie sich als eine atypische Form der Zwangsstörung einordnen, die sich auf Gesundheit und Ernährung bezieht“, erklärt Schide Nedjat.

Die Häufigkeitsangaben variieren zwischen sieben und zwölf Prozent, verlässliche Angaben gibt es derzeit nicht. Ähnlich wie bei der Anorexie mangelt es Orthorektikern meist an Krankheitseinsicht. Schließlich ernähren sie sich ja nur gesund. Bei der Suche nach Rat werden sie in ihren dysfunktionalen Gedanken oft noch bestärkt: der Markt an Gesundheits- und Ernährungsberatern ist groß, die Rezepte für ein gesundes Leben zahlreich, Lebensmittelskandale tun ihr Übriges. Je mehr sich der Zwang jedoch verfestigt, desto größer wird der Leidensdruck. (Gedankliche) Abweichungen vom Speiseplan lösen Aversion und Unruhe aus. Die restriktive Nahrungsaufnahme verursacht nicht nur eine soziale Isolation, sondern auf Dauer auch körperliche Mangelerscheinungen.

„Der Vorsatz, sich gesünder zu ernähren, ist sicherlich begrüßenswert. Zu streng sollte man ihn aber nicht verfolgen. Es ist mehr eine Frage der Dosierung bestimmter Lebensmittel als ein einseitiges Für oder Wider. Ungesundes kann ja manchmal auch sehr belebend sein“, rät Schide Nedjat von der Christoph-Dornier-Klinik.

Ab dem 9. Januar 2008 bietet die Klinik mittwochs zwischen 17 und 20 Uhr unter der Rufnummer 0251/4810-110 für Betroffene und Angehörige ein kostenloses Informationstelefon an. Allgemeine Informationen zu Essstörungen und Zwangserkrankungen erhalten Interessierte im Internet unter [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de).

**Kontakt:**

Christoph-Dornier-Klinik  
für Psychotherapie  
Dr. med. Schide Nedjat  
Ärztliche Direktorin  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Nedjat@c-d-k.de](mailto:Nedjat@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

**Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)