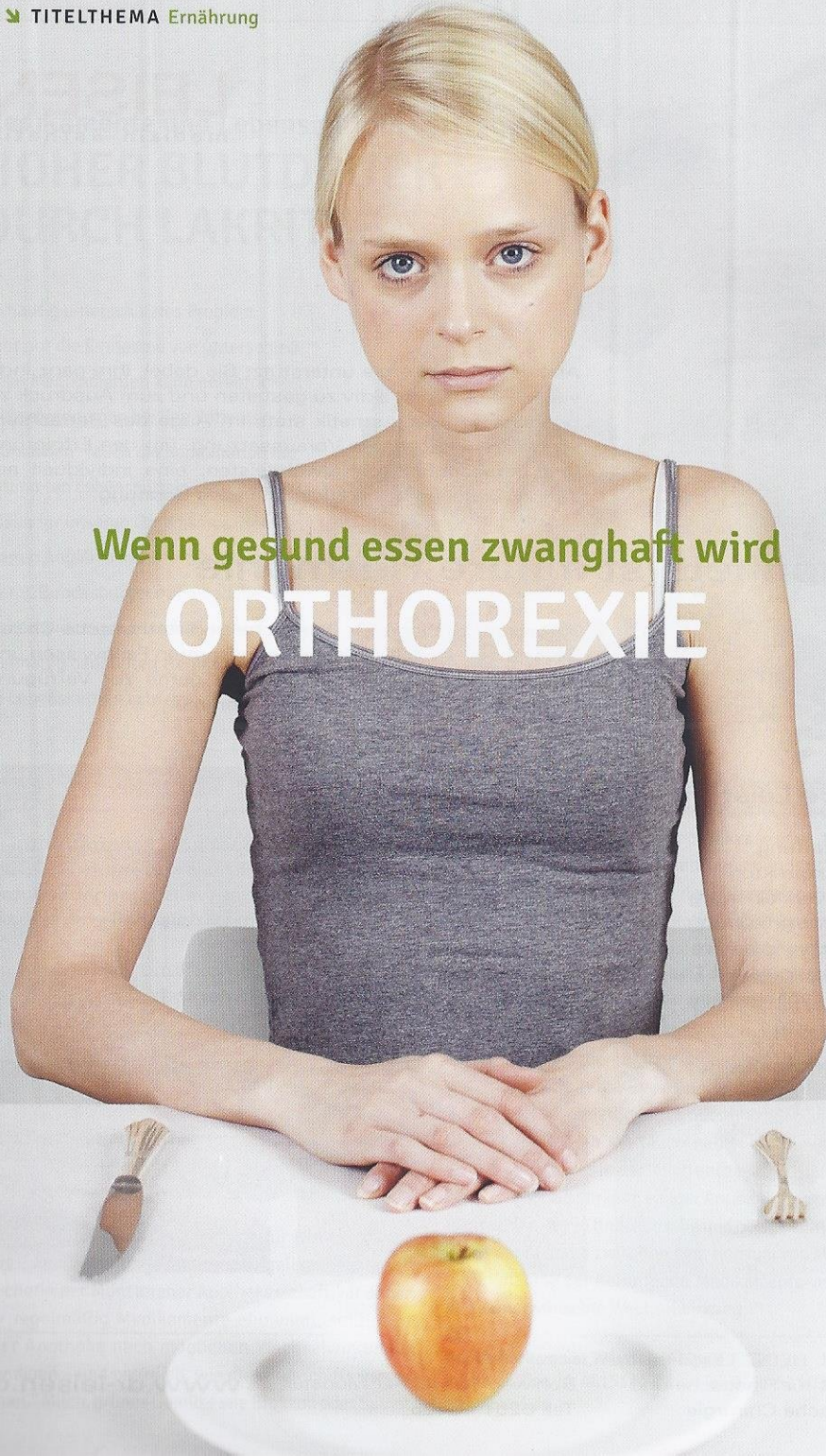


Wenn gesund essen zwanghaft wird

ORTHOREXIE



Das Bewusstsein für den Wert einer gesunden Ernährung steigt. Das ist erfreulich. Leider aber gehen manche Menschen einen Schritt zu weit. Judith Kugelmann, stellvertretende Leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster, erklärt, wann eine gesundheitsbewusste Ernährung krank machen kann, was man unter Orthorexie versteht und welche Therapiemöglichkeiten für betroffene Menschen und ihre Angehörigen bestehen.

Laut Bundesministerium für Bildung und Forschung essen die Deutschen immer gesünder. Obst, Gemüse und ballaststoffreiche Getreideprodukte erobern zunehmend den Speiseplan. Auch wächst der Anteil der Menschen, die auf tierische Zutaten weitgehend oder sogar ganz verzichten. Gründe für eine Ernährungsumstellung gibt es viele: Häufig geht es darum, den gegenwärtigen Gesundheitszustand zu verbessern und ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes mellitus, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Auch Lebensmittelkandale oder ethische Motive – wie die Ablehnung der Massentierhaltung – können eine Rolle spielen. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn sich das gesunde Essen zum Dreh- und Angelpunkt des Lebens entwickelt.

Gesundes Essen gehört für viele zum Lebensstil

„Insgesamt kann man sagen, dass das Ernährungsverhalten immer stärker durch individuelle Neigungen und Ideologien bestimmt wird. Ernährung dient nicht mehr nur dazu, körperliche Grundbedürfnisse zu stillen, sondern zunehmend auch psychologische Bedürfnisse – wie zum Beispiel, achtsamer mit sich selbst umzugehen. Sich gesund zu ernähren, ist für viele Menschen eine Frage des Lebensstils geworden. Hinzu kommt, dass der Überfluss an angebotenen Nahrungsmitteln eine Auswahl erfordert. Merkmale wie bio, regional, vegan etc. können gesund-

heitsbewussten Menschen als Orientierung dienen und die Entscheidung für oder gegen ein Produkt erleichtern“, erläutert Judith Kugelmann. Sie warnt jedoch davor, sich zu sehr auf eine gesunde Ernährung zu fixieren. Denn wenn die Gedanken ständig um das Essen kreisen, wenn selbst aufgestellte Ernährungsregeln keine Ausnahme mehr dulden, wenn aus Angst um die Gesundheit immer mehr Lebensmittel oder ganze Nahrungsmittelgruppen ausgeschlossen und nur noch bestimmte Zubereitungsarten zugelassen werden, kann das vermeintlich gesunde Essen auch krank machen. Experten sprechen dann von einem orthorektischen Ernährungsverhalten.

Ein bis zwei Prozent erkranken an Orthorexie

Der Begriff Orthorexie stammt aus dem Griechischen. Orthós bedeutet „richtig“, órexis steht für „Appetit“. Obwohl diese extreme Form gesundheitsbewussten Ernährungsverhaltens auch zwanghafte Züge trägt, wird sie inzwischen eher den Essstörungen zugeordnet. Eine anerkannte Krankheit ist sie bislang nicht, wenngleich in

Unsere
Expertin



Die Diplom-Psychologin **Judith Kugelmann** arbeitet als stellvertretende Leitende Psychologin und psychologische Psychotherapeutin an der Christoph-Dornier-Klinik

für Psychotherapie. Die im Zentrum von Münster gelegene Klinik ist auf die Behandlung verschiedener Essstörungen spezialisiert. Weitere Schwerpunkte sind Zwangs- und Angsterkrankungen ebenso wie Depressionen. Menschen, die unsicher sind, ob ihr Essverhalten noch gesund oder schon gestört ist, können sich dort fachkundig beraten und bei Bedarf auch behandeln lassen.