

Orthorexie: Wenn gesundes Essen zur Sucht wird

Kein Fleisch, kein Zucker, keine Kohlenhydrate: Für manche Menschen wird gesunde Ernährung zur Sucht. Menschen, die extrem auf ihre Ernährung fixiert sind, haben oft die Essstörung Orthorexie.

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit gesunder Ernährung und **streichen** zum Beispiel Fleisch, Zucker und Kohlenhydrate von ihrem Ernährungsplan. Ist man zu sehr auf gesundes Essen fixiert, kann daraus aber eine Sucht werden: Menschen mit Orthorexie **setzen** immer mehr Lebensmittel **auf die rote Liste** der Nahrungsmittel, die sie nicht essen. Die **vermeintlich** gesunde Ernährung ist dann oft gar nicht mehr so gesund.

Die Störung entwickelt sich meistens **schleichend**. Thomas Huber, Chefarzt einer **Klinik**, die auf Essstörungen **spezialisiert** ist, erzählt über eine Patientin: „Sie wollte sich gesünder ernähren, war nicht **übergewichtig**, und mit ihrem Körper eigentlich zufrieden. [...] Sie hat sich im Internet mit gesunder Ernährung beschäftigt, hat viele **Halbwahrheiten** gelesen und immer mehr Angst vor verschiedenen Lebensmitteln entwickelt. [...] Als sie zu uns kam, wog sie rund 40 Kilo.“

Die Folge von Orthorexie sind oft **Mangelscheinungen**. Viele **Betroffene** bekommen auch Probleme mit ihrer Umgebung. Ein gemeinsames Essen mit Freunden? Für die meisten ist das nicht möglich. Sie lehnen ab aus Angst, mit ungesundem Essen **konfrontiert** zu werden. Manche versuchen auch, andere zu **missionieren**. Sie machen ihnen ein **schlechtes Gewissen** und versuchen sie zu überzeugen, dass sie nicht so weiter essen können wie bisher.

Orthorexie kommt vor allem in reichen Ländern vor, wo Menschen sich aussuchen können, was sie essen. Dort wo die Lebensmittel knapp sind, kommt niemand auf die Idee, bestimmte Lebensmittel einfach so nicht mehr zu essen. Der amerikanische Mediziner Bratman, der der Krankheit den Namen gab, beschrieb das Leben von Betroffenen mit folgenden Worten: „Statt eines Lebens besitzen sie nur noch einen **Speiseplan**.“

*Autorinnen: Gudrun Heise, Laura Oellers
Redaktion: Raphaela Häuser*



Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

Glossar

Orthorexie – Krankheit, bei der man nur ganz wenige, gesunde Lebensmittel isst

Sucht, Süchte (f.) – die Tatsache, dass man ohne etwas nicht mehr leben kann

Kohlenhydrat, -e (n.) – ein Bestandteil in Nahrung (z.B. in Nudeln), der Energie liefert

auf etwas fixiert sein – sich sehr auf etwas konzentrieren; an nichts anderes denken

Essstörung, -en (f.) – eine krankhafte Art sich zu ernähren

etwas streichen – hier: dafür sorgen, dass es etwas nicht mehr gibt; etwas abschaffen

etwas auf die rote Liste setzen – eine Liste mit Dingen machen, die man meiden soll

vermeintlich – hier: mutmaßlich; wahrscheinlich

schleichend – so, dass etwas langsam geschieht

Klinik, -en (f.) – das Krankenhaus

auf etwas spezialisiert sein – etwas besonders häufig machen und viel Erfahrung haben; ein Experte/eine Expertin in einem bestimmten Gebiet sein

übergewichtig – so, dass man zu viel wiegt

Halbwahrheit, -en (f.) – eine Information oder Aussage, die eher nicht stimmt

Mangelerscheinung, -en (f.) – etwas, das sich körperlich zeigt, weil man zu wenig bestimmte Nährstoffe gegessen hat

Betroffene, -nen (m./f.) – die Person, die ein bestimmtes Problem hat

jemanden mit etwas konfrontieren – jemanden dazu bringen, dass er sich mit etwas beschäftigen muss

jemanden missionieren – jemanden von einer bestimmten Einstellung oder Ideologie überzeugen wollen

jemandem ein schlechtes Gewissen machen – jemandem das Gefühl geben, etwas Schlechtes zu tun oder getan zu haben

Speiseplan, -pläne (m.) – eine Liste mit Gerichten, die man kochen oder essen möchte