

GESUNDHEIT



SBGibbellen sind  
für Orthorektiker  
ideal. Gemüse  
muss bio und  
frisch sein

# Zu



# gesund ist ungesund

Immer mehr Menschen achten  
auf gesunde Ernährung. Gut so.  
Aber wenn man es übertreibt,  
kann es krank machen:  
**Eine Essstörung namens  
Orthorexie ist im Vormarsch**

Von Christine Lugmayr und Luise Walchshofer;  
Fotos: Stefan Gergely

# R

Rohes Gemüse, Obst, Naturjoghurt, ein bisschen Müsli. Das waren die einzigen Lebensmittel, die sich Charlotte D. (Name geändert, d. Red.) noch erlaubte. Bis die 1,71 Meter große Frau mit nur noch 38,9 Kilo Körpergewicht ins Krankenhaus kam. Charlotte D., heute 24 Jahre alt, litt jahrelang an Magersucht und Orthorexie. Letzteres bedeutet den Zwang, sich gesund zu ernähren. Erstmals beschrieben wurde dieses Verhalten 1997 von dem amerikanischen Arzt Steven Bratman. Er entwickelte auch einen Selbsttest (siehe rechts).

Betroffenen bereitet es regelrechte Qualen, ungesundes Essen zu sich zu nehmen. Sie verzichten auf Fett, Zucker, Kohlehydrate und häufig auch auf Fleisch. Produkte mit künstlichen Zusatzstoffen rühren sie nicht an. Ihre Nahrung muss bio und frisch sein, Tiere müssen korrekt gehalten werden. Der Einstieg ist oft der – verständliche – Wunsch, sich gesund zu ernähren. Auch Charlotte D. beschloss mit 14 Jahren, sich gesünder zu ernähren und so ein paar Kilo abzunehmen. „Früher habe ich in der Mittagspause Cola getrunken, ein Sandwich mit Aufstrich und danach Schokolade gegessen“, sagt die gebürtige Luxemburgerin. „Dann habe ich zuerst die Süßigkeiten weggelassen. Ich bin Vegetarierin geworden, habe Fett gemieden und statt Weißbrot nur noch Vollkornbrot gegessen.“ Wenn sie Nahrungsmittel zu sich nehmen musste, die nicht bio waren, kreisten ihre Gedanken

stundenlang um den vermeintlichen Schaden, den sie ihrem Körper damit zufügte. Immer weniger Lebensmittel entsprachen ihren strengen Kriterien. Trotz des Wunsches, sich gesund zu ernähren, dachte sie über mögliche Mangelerscheinungen nicht nach. „Ich habe mir eingeredet: Bei mir ist das anders. Absurd“, sagt die Studentin. „Ich wollte mich gesund ernähren. Aber ich habe die Kontrolle verloren.“

Orthorexie ist keine klinisch diagnostizierte Essstörung, kann aber – wie bei Charlotte D. – dazu werden. Wie viele Menschen in Österreich von Orthorexie betroffen sind, dazu gibt es keine validen Zahlen. In Deutschland geht man davon aus, dass ein bis zwei Prozent der Bevölkerung zumindest Anzeichen von orthorektischem Verhalten zeigen, Tendenz steigend. „Betroffen sind vor allem Menschen, die sehr perfektionistisch veranlagt sind, ein geringes Selbstwertgefühl haben und sich über ihren Körper definieren“, sagt Michaela Langer, Psychologin und Managerin der Hotline für Essstörungen. „Wenn sie sich gesund ernähren, hebt das ihr Selbstwertgefühl.“ Denn in Zeiten des Überflusses steht Enthaltsamkeit für Disziplin und Stärke.

Anders als bei Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie sind Männer ebenso betroffen wie Frauen. Und: Wer sich ohnehin schon auf eine spezielle Art und Weise ernährt, gilt als gefährdeter. Veganer oder Vegetarier etwa weisen ein höheres Risiko auf, vor allem jene, die sich nicht aus ethischen Motiven wie Tierliebe dafür entschieden haben, sondern aus Gesundheitsgründen. Wobei natürlich nicht alle Veganer oder Vegetarier auch Orthorektiker sind.

Orthorexie kann schwere gesundheitliche Folgen haben. „Am Anfang tun die Betroffenen tatsächlich etwas Gutes für ihre Gesundheit“, sagt Lisa Tomaschek-Habrina. Die Psychotherapeutin leitet sowohl, ein in Wien und Niederösterreich

angesiedeltes Zentrum für Menschen mit Essstörungen. „Aber sie vergessen, dass durch die Einschränkung der Lebensmittel, die sie sich selbst auferlegen, auch einige notwendige Nahrungsinhaltsstoffe abhandenkommen. Wenn ich mich nur noch von Obst und Gemüse ernähre, fehlen wichtige Proteine und Kohlehydrate.“

Manche Orthorektiker verringern ihre Kalorienzufuhr auch dramatisch. Nicht weil sie sich zu dick fühlen, sondern weil sie fürchten, sich ungesund zu ernähren. „Eine Klientin, eine 28-jährige IT-Expertin, hatte extreme Angst, wie manche Zusatzstoffe ihren Körper beeinflussen könnten“, erzählt Tomaschek-Habrina. „Sie hat sich ständig gefragt: Wie viel Zucker enthält diese Sauce? Waren die Hühner aus Käfighaltung oder nicht? Ist diese Mahlzeit wirklich glutenfrei?“ In ihrem Bestreben, nur noch bestimmte Inhaltsstoffe zu sich zu nehmen, sank auch ihre Kalorienzufuhr stetig, bis sie sich bei einer Größe von 1,75 Metern auf 43 Kilo heruntergehungert hatte. „Das ist lebensbedrohliches Untergewicht“, sagt Tomaschek-Habrina.

**A**uch das Sozialleben leidet oft. Zum einen beanspruchen Essstörungen Zeit. Das Leben dreht sich um Mahlzeiten oder deren Verzicht darauf und darum, wie man die passenden Lebensmittel bekommt. Für Freunde bleibt nicht viel Raum. Manche Betroffene ziehen sich zurück, weil Ausgehen oft mit Essen und Trinken verbunden ist und sie ihr Verhalten nicht erklären wollen. Andere wiederum versuchen, ihre Freunde zum gesunden Essen zu erziehen. Die reagieren genervt und meiden zunehmend den Kontakt zu den Orthorektikern.

Lisa Tomaschek-Habrina berichtet von einer 23-jährigen Studentin, die mit einer veganen Diät begann. „Sie wollte es nur einmal ausprobieren, aber es hat sich schlei- ▶



Die 28-jährige Doris Gartner hat ihre Essstörung überwunden

„Ich wäre nie mit Freunden essen gegangen, weil ich nicht wusste, welche Zutaten benutzt wurden“

Foto: Julia Sfik

**Doris Gartner**, Diätologin und Ex-Betroffene,  
[www.meinediaetologin.at](http://www.meinediaetologin.at)

## TEST

### Sind Sie orthorexiegefährdet?

- Denken Sie mehr als drei Stunden am Tag über Ihre Ernährung nach?  
 Ja  Nein
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten bereits mehrere Tage im Voraus?  
*Das bedeutet nicht, einen Speiseplan zu erstellen, um einen Wocheneinkauf tätigen zu können, wie es beispielsweise viele berufstätige Eltern aus Gründen des Zeitmanagements tun müssen.*  
 Ja  Nein
- Ist Ihnen der ernährungsphysiologische Wert Ihrer Mahlzeiten wichtiger als der Genuss beim Essen?  
 Ja  Nein
- Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Lebensqualität abnimmt, je mehr die Qualität Ihres Essens steigt?  
 Ja  Nein
- Werden Sie immer strenger mit sich selbst?  
 Ja  Nein
- Verzichten Sie auf Lebensmittel, die Sie früher gerne gegessen haben, weil Sie sie für ungesund erachten?  
 Ja  Nein
- Steigt Ihr Selbstwertgefühl, wenn Sie sich gesund ernähren? Schauen Sie auf andere herab, die das nicht tun?  
 Ja  Nein
- Fühlen Sie sich schuldig, wenn Sie von Ihrem Ernährungsplan abweichen?  
 Ja  Nein
- Beeinträchtigen Ihre Essgewohnheiten Ihr Sozialleben?  
 Ja  Nein
- Empfinden Sie ein beruhigendes Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben, wenn Sie sich an Ihren Ernährungsplan halten?  
 Ja  Nein

Wenn Sie zwei oder drei dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sind Sie zumindest ansatzweise gefährdet, bei vier oder mehr haben Sie möglicherweise ein Problem mit Ihrer Ernährung. Wenn Sie alle Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie sich Hilfe suchen.

*Der Test wurde von dem amerikanischen Arzt Steven Bratman entwickelt. Er hat die Orthorexie in seinem Artikel „Health Food Junkies“ (1997) erstmals beschrieben.*

chend zu einer Obsession entwickelt“, sagt die Psychotherapeutin. Die Frau konnte nur noch in rein veganen Lokalen essen. Später blieb ein einziges Restaurant übrig, dem sie vertraute, weil sie wusste, woher die Zutaten kamen und wie die Gerichte zubereitet wurden – zum Ärger ihrer Freundinnen, die nicht immer in dasselbe Lokal gehen wollten. Schließlich ging sie sogar so weit, ihr eigenes Essen ins Restaurant mitzunehmen. Als sie eine dreiwöchige, bereits gebuchte Schiffsreise mit ihrem Freund stornierte, weil sie Angst hatte, sich an Bord nicht ihren Ansprüchen gemäß ernähren zu können, schlug ihr Partner Alarm. Erst das brachte sie dazu, Hilfe zu suchen.

Während andere Betroffene über die Orthorexie in Magersucht oder Bulimie rutschen, war sie für Doris Gartner sozusagen die Ausstiegsdroge aus einer jahrelangen Essstörung. Mit 14 Jahren wurde sie magersüchtig, ernährte sich von einem Apfel und einer Portion Kopfsalat täglich, selbstverständlich ohne Essig und Öl. Dreieinhalb Jahre später kam sie ins Krankenhaus. Bei einer Größe von 1,77 Metern wog sie nur noch 42 Kilo. Erst während ihres Studiums der Diätologie bewegte sie sich langsam wieder in Richtung normales Essverhalten: „Aber es durften nur gesunde Lebensmittel sein. Dass ich Gesundes zu mir nehme, war meine Rechtfertigung, überhaupt etwas zu essen. So hat die Orthorexie begonnen“, sagt die 28-Jährige. Weißbrot, Weizenprodukte, Nudeln oder stark verarbeitete Nahrungsmittel wie Wurst mied sie. „Ich wäre auch nie mit Freunden essen gegangen, weil ich nicht wusste, welche Zutaten das Restaurant benutzt.“

Sie aß viel Obst und Gemüse, die Produkte mussten regional, saisonal und bio sein. „Am liebsten hätte ich mir meine Karotten direkt vom Feld geholt, damit sie nicht den Umweg über den Supermarkt machten“, sagt sie. Im Sommer standen vergleichsweise viele Lebensmittel zur Auswahl, im Winter aß sie vor allem Kohlgemü-



„Betroffene glauben, sie leben gesund, ernähren sich aber sehr einseitig“

**Lisa Tomaschek-Habrina,**  
Psychotherapeutin und Leiterin  
des Zentrums sowhat

HILFE FÜR  
BETROFFENE

**sowhat**

Das Institut bietet Behandlung auf Krankenkasse an den Standorten Wien, St. Pölten und Mödling  
[www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)

**Hotline für Essstörungen**

Tel. 0800/20 11 20. Montag bis Donnerstag, 12 bis 17 Uhr, kostenlos  
[www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at)

**Netzwerk Essstörungen**

Information sowie Links zu Beratungs- und Behandlungseinrichtungen  
[www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)



Mehr zum Thema Ernährung und Diäten finden Sie auf:  
[www.news.at/t/bewusst-leben](http://www.news.at/t/bewusst-leben)

se und Kartoffeln. „Ich habe nur teures, naturbelassenes Öl genommen und bin jeden Tag einkaufen gegangen, damit alles frisch ist. Einen Wocheneinkauf hätte ich nie gemacht. Orthorexie ist auch eine finanzielle Belastung.“ Obwohl die Orthorexie für Doris Gartner nach der Magersucht sogar einen Fortschritt darstellte, war ihr bewusst, noch immer eine Essstörung zu haben. Eineinhalb Jahre dauerte es, bis sie mithilfe einer Therapie wieder einfach essen und genießen konnte.

**O**rthorexie ist eine Lifestyle-Krankheit, die sich vor allem in den letzten Jahren entwickelt hat“, sagt Michaela Langer von der Hotline für Essstörungen.

Gesundes Essen ist für viele Menschen zu einer Frage des Lebensstils und zu einem wichtigen Lebensinhalt geworden. Es reicht nicht mehr, dass ein Gericht einfach gut schmeckt. Es muss gluten- oder laktosefrei, fettarm, kalorienreduziert und zuckerfrei sein, salzlos, vegan oder aus biologischem Anbau, ohne Kohlehydrate sowieso. Das ist auch durch die steigende Anzahl der Allergien und Lebensmittelintoleranzen bedingt. 30 Prozent der Österreicher vertragen gewisse Nahrungsmittel nicht, besondere Ernährungsformen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit (siehe rechts).

„Zum einen ist der Wunsch, sich gesund zu ernähren, verständlich“, sagt Lisa Tomaschek-Habrina. „Teilweise muss man den Orthorektikern sogar recht geben. Wenn man sich alle Ingredienzien anschaut, die manche von der Nahrungsmittelindustrie gefertigten Produkte enthalten, wird einem schlecht. Aber die Grenzen sind fließend.“

Ein Anzeichen für eine Essstörung ist, dass die Betroffenen der Nahrungsaufnahme viel mehr Aufmerksamkeit schenken als sonst und nicht mehr zwanglos essen können. Gewisse Lebensmittel sind streng verboten, manche wollen nur noch zu bestimmten Uhrzeiten essen. Wenn sie von ihrer

Illustrationen: Merrilee Stein  
Foto: Homolka, Margit Hubner fotografie/resize.at

## Besondere Ernährungsformen

Ernährungswissenschaftlerin Ursula Pabst analysiert die gängigsten Formen. Ihr Fazit: „Eine ‚richtige‘ Ernährung gibt es nicht. Sie muss für den Einzelnen passen“



Diät abweichen, fühlen sie sich schuldig. Zufriedenheit erhalten sie nur durch die Kontrolle über ihre Nahrungszufuhr.

Um einer Essstörung vorzubeugen, rät Tomaschek-Habrina dazu, schon bei Kindern anzusetzen: „Ich kann nur immer wieder sagen: Kochen Sie mit Ihren Kindern. Essen und genießen Sie gemeinsam mit ihnen. Das geht aber nicht, wenn man immer nur schnell, schnell eine fertige Pfanne auf den Tisch bringt. Man muss sich Zeit nehmen.“ Wichtig ist auch die Vorbildwirkung der Eltern. Denn wenn sich der Vater nur von Proteinshakes ernährt und die Mutter von 500 Kalorien am Tag, steigt das Risiko für das Kind, später selbst eine Essstörung zu entwickeln.

Wie bei Magersucht oder Bulimie ist auch Orthorexie schwer therapierbar – vor allem, weil die Betroffenen kaum Einsicht zeigen. „Man denkt: Was kann falsch daran sein, sich ökologisch, nachhaltig und gesund zu ernähren? Das muss doch gut für mich sein!“, sagt Doris Gartner. Alleine, ohne die Hilfe einer spezialisierten Einrichtung, schaffen es nur die wenigsten. Wichtig ist, dass die medizinische Betreuung von einer Psychotherapie begleitet wird, denn eine Essstörung ist meist nur Ausdruck von Ängsten oder familiären Problemen.

Auch Doris Gartner und Charlotte D. besuchten mehrere Jahre lang eine Therapie. Beide erlebten Rückfälle. Für Charlotte D. war ihr Umzug von ihrer Heimat Luxemburg nach Wien ein wichtiger Wendepunkt, für Doris Gartner die Geburt ihrer Tochter. Beide essen auch heute noch sehr bewusst, der Kauf von biologischen, fair gehandelten Lebensmitteln ist ihnen wichtig. Diäten lehnen sie inzwischen aber ab, und beide legen ihren Mitmenschen einen entspannteren Zugang zum Thema Ernährung ans Herz.

Charlotte D. jobbt nebenbei als Kellnerin, hin und wieder isst sie dabei auch mal eine Portion Pommes frites. Dann ist sie fast ein wenig stolz, sich etwas Ungesundes gönnt zu haben. ☺

Was diese Form der Ernährung ausmacht

Das sagt Expertin Ursula Pabst



### Vegetarismus

Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch. Erlaubt sind aber Eier und Milchprodukte (Ovolaktovegetarier) bzw. nur Milchprodukte (Laktovegetarier).

Bei der ovolaktovegetarischen Form bestehen keinerlei Bedenken. Ideal sind viel Gemüse, etwas Obst, viele Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.



### Veganismus

Verzichtet auf alle tierischen Lebensmittel, einschließlich Honig. Als Eiweißersatz dienen Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und Nüsse.

Um alle Nährstoffe zu erhalten, muss man sich intensiv mit Ernährung auseinandersetzen. Kritisch für Schwangere, Stillende und Kleinkinder.



### Pescetarismus

Vegetarische Ernährung inklusive Milchprodukten, Eiern und Fisch. Verzichtet wird einzig auf den Verzehr von Fleisch und in vielen Fällen auf Meeresfrüchte.

Eine der gesündesten Ernährungsformen. Man sollte aber genau darauf achten, unter welchen Bedingungen der Fisch gezüchtet wurde.



### Rohkost

Rohköstler essen nur Rohes bzw. auf maximal 42 Grad Erhitztes. Dazu gehören rohes Obst und Gemüse, Nüsse und Samen.

Unverarbeitetes Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Viele vertragen Rohkost nicht und bekommen Bauchweh.



### Fruganismus

Fruganer gehen noch einen Schritt weiter als Veganer: Sie wollen keine Pflanze schädigen und essen daher nur Pflanzen, die von selbst herunterfallen.

Diese Kost schränkt im Alltag ziemlich ein. Wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamin B12, Kalzium, Zink oder Eisen sind schwierig zuzuführen.



### Paleo-Ernährung

Diese Ernährungsform basiert auf den Gewohnheiten der Steinzeitmenschen: Fleisch, Gemüse, Eier, Obst, aber keine Milchprodukte und kein Getreide.

Sehr wenige stärkehaltige Lebensmittel, das ist für viele gewöhnungsbedürftig. Einige Zutaten vieler Rezepte, etwa Kokosöl, sind sehr weit gereist.



### Flexitarismus

Die unkomplizierteste und unspektakulärste Ernährungsform. Flexitarier essen alles, nur weniger Fleisch und Fisch als der Durchschnitt.

Dieser Ernährungsstil ist frei und gut fürs Gewissen. Flexitarier zeigen, dass ihnen Ernährung nicht egal ist, sondern pflegen eine bewusste Ernährung.