

# Nur rohes Gemüse auf dem Teller

## Neue psychische Krankheit: Der Zwang, sich gesund zu ernähren

VON JOSEF GEBHARD

Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben. An dieses Sprichwort fühlt man sich erinnert, wenn es um eine krankhafte Störung geht, die laut Ärzten immer mehr Menschen betrifft: Der Zwang, sich um jeden Preis gesund zu ernähren. Die Psychologie hat für diese Essstörung den Begriff Orthorexia nervosa entwickelt.

„Die Betroffenen planen jede Nahrungsaufnahme sorgfältig unter dem Gesichtspunkt der Gesundheit, allein das nimmt ihnen schon jede Freude und jeden Genuss“, sagt der Wiener Sozialmediziner Michael Kunze, der diese Störung im Rahmen einer Studie genauer untersuchen will.

Ursprünglich gut gemeinte Überlegungen würden oft in ein sehr einseitiges Essverhalten münden: „Es gibt zum Beispiel Menschen, die sich

nur noch von rohem Gemüse ernähren“, so Kunze. Die Folge sind Mangelerscheinungen, die erst recht krank machen können.

Noch ist unklar, wie hoch die Zahl der „krankhaften Ge-

### Essstörung: Viele Formen

**Zahlen** Laut vorsichtigen Schätzungen leiden rund 200.000 ÖsterreicherInnen an Essstörungen. Mittlerweile gibt es aber auch immer mehr Männer, die betroffen sind.

**Arten** Magersucht (Zwang, durch Diäten ein möglichst geringes Gewicht zu erreichen); Ess-Brech-Sucht (Nahrung, die bei Heißhungerattacken verzehrt wird, wird absichtlich erbrochen, um das Gewicht niedrig zu halten).

sundesser“ ist. Betroffen seien laut Experten vor allem Frauen und höher Gebildete, die sich intensiv mit Gesundheitsfragen beschäftigen.

Für Peter Gathmann von der Wiener Uniklinik für Psychiatrie ist der soziale Druck,

nur ja kein Kilo zu viel auf die Waage zu bringen, für dieses Phänomen hauptverantwortlich. Er würde vor allem unsichere Menschen in solche Essstörungen treiben. Oft trete die Orthorexie auch in

Verbindung mit sexuellen Problemen auf.

„Ein wichtiges Warnzeichen ist Ängstlichkeit: Die Betroffenen betrachten Essen nicht mehr als eine normale, zum Leben gehörige Lust bereitende Angelegenheit“,

so Gathmann. „Sie sind zudem häufig unruhig und depressiv, da sie das gewünschte Gewicht nicht erreichen können.“

Dazu gesellen sich körperliche Probleme, die durch die mangelhafte Ernährung ver-

ursacht werden: Dauernde Müdigkeit, Schlafstörungen oder ein Abnehmen der Konzentrationsfähigkeit.

**ANGEHÖRIGE** Meist werden auch die Angehörigen in Leidenschaft gezogen. Sie werden vom Patienten wegen ihrer Ernährungsweise massiv angegriffen. Das gemeinsame Einkufen von Lebensmitteln endet nicht selten in Streitereien.

„Was die Betroffenen brauchen, ist Anerkennung. Man muss ihnen klar machen, dass ein paar Kilos zu viel nicht das Problem sind“, so der Psychiater. Bleibt die Zuwendung des Angehörigen wirkungslos, ist professionelle Hilfe nötig. Sie besteht meist aus einer Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten.

• **INFO**  
sowhat Wien, Beratungsstelle für Menschen mit Essstörungen, 18., Staudg. 7/1, ☎ 01 / 406 57 17.