



FOTO: JO VAN DEN BERG/STERN/PICTURE PRESS

Rolf Degen ist freier Wissenschaftsjournalist und Buchautor. Er schrieb für TABULA verschiedene Artikel, zuletzt den Beitrag über «Essen und Sucht» (TABULA 1/2002).

Besessen vom gesunden Essen

Der Mensch isst, um zu leben, aber manche Menschen haben ihr ganzes Leben nur noch den Gedanken ans Essen im Sinn. Allerdings schwelgen sie keineswegs in der Vorfreude auf einen saftigen Braten oder ein raffiniertes Dessert. Stattdessen grübeln sie unentwegt über die Beschaffung reiner, gesunder und unbelasteter Lebensmittel nach und **zerbrechen sich fortwährend über einen bekömmlichen Speiseplan den Kopf**. Irgendwie haben die wohlgemeinten Gesundheitsempfehlungen bei diesen Zeitgenossen offenbar den verkehrten Nerv getroffen.

VON ROLF DEGEN

Die ständige Sorge um die Gesundheit ist auch schon eine Krankheit», schwante es bereits dem griechischen Philosophen Platon. «Es ist eine langweilige Krankheit, seine Gesundheit durch eine allzu strenge Diät erhalten zu wollen», pflichtete vor dreieinhalb Jahrhunderten der französische Schriftsteller und Lebemann François La Rochefoucauld bei. Es scheint, dass die «langweilige Krankheit» in der modernen Gesellschaft um sich greift. Angestachelt durch eine Flut von wohlgemeinten Ernährungsappellen machen immer mehr Zeitgenossen das gesunde Essen zum Lebenszweck, steigern sich in ein verbiestertes Diätregime und versuchen, ihre Umgebung mit ihrem dogmatischen «Foodamentalismus» zu missionieren.

In der Vergnügungsindustrie versteht man immer weniger Spaß, wenn es um die Festlegung des Speisezettels geht. Bei den Stars und Sternchen nimmt seit einiger Zeit die Fixierung auf ganzheitliche, biologische, makrobiotische und vegetarische Gerichte Überhand. Winona Ryder besteht darauf, nur noch «biologische» Cola zu trinken. «Pretty Woman» Julia Roberts vergisst nie, ihre eigene Soja-Milch mit ins Cafe zu nehmen. Gwyneth Paltrow wäre ohne ihren Yoga-Lehrer aufgeschmissen, der sie täglich mit einer makrobiotischen Diät versorgt.

Was man noch als Marotte belächeln könnte, nimmt bei manchen Entertainern schon die Gestalt einer Zwangsneurose an. Seitdem seine Gelenke anfangen, ihm Unannehmlichkeiten zu bereiten, hat sich Kinostar Nick Nolte eine militante Form der gesunden Lebensweise zugelegt. Nach dem frühmorgendlichen Training im Fit-

nessstudio bereitet der Schauspieler sein Frühstück aus rein biologisch angebauten Naturalien zu: ein Potpourri aus Kohl, Randen, Karotten, Cherrytomaten und Kopfsalat. Als wenn die Rohkost nicht genügend Heil bringende Wertstoffe enthielte, führt Nolte sich bereits am Morgen rund 30 Pillen mit Vitaminen und Supplementen zu Gemüte. Die Generalmobilmachung wird durch die tägliche Injektion von Wachstumshormonen und das Anbringen von Testosteronpflastern gekrönt.

Auch der britischen Popsängerin Geri Halliwell ist das Credo für die extrem gesunde Ernährung in den Kopf gestiegen. Seit ihrem 18-monatigen Clinch mit überschüssigen Pfunden, bei dem sie um 14 Kilo schmolz, verleiht sich das Ex-Spice-Girl nur noch «unbedenkliche» Speisen ein. «Ich esse kein weisses Mehl mehr, ich vermeide jeden Zucker und halte mich von Schokolade fern. Bei mir gibt es jeden Tag nur noch gesunde Sachen wie Gemüse und Fisch», teilte sie kürzlich dem Magazin «New Woman» mit. «Ich denke jeden Tag darüber nach, was ich essen darf und was nicht.»

Wenn Gesundheit zur Wahnvorstellung wird

Der Zwang, ständig über «erlaubte» und «verbotene» Nahrungsmittel zu grübeln, ist für den Ernährungsmediziner Steven Bratman von der amerikanischen Westküste bereits ein deutlicher Hinweis, dass eine neuartige Form der Essstörung vorliegt. «Orthorexia nervosa», krankhafte Besessenheit mit gesunder Ernährung, hat Bratman diesen Knacks in der Seele in Anlehnung an die Magersucht (Anorexia nervosa) und die Essbrechsucht (Bulimia nervosa)



Showbizgrössen
Julia Roberts,
Geri Halliwell,
Winona Ryder, Nick
Nolte: «militante
Form der gesunden
Lebensweise».

getauft. Während Anorektiker und Bulimiker über die Menge der Essensrationen ausflippen, sind Orthorektiker auf deren gesundheitlichen Wert fixiert. «Alle drei Krankheitsformen sind dadurch gekennzeichnet, dass der Nahrung ein völlig übertriebener Platz im Alltag eingeräumt wird», meint Bratman. «Statt eines Lebens haben diese Leute nur noch einen Speiseplan.»

Als Koch und Ökolandwirt einer grossen Kommune im Staat New York hatte sich Bratman in den 70er Jahren persönlich in die Fänge des pathologischen Nahrungspuritanismus verstrickt. «Ich weigerte mich schliesslich, Gemüse zu essen, das vor mehr als einer Viertelstunde geerntet worden war. Ich war ein strenger Vegetarier, kaute jeden Bissen 50-mal und achtete strikt darauf, dass mein Magen bei jeder Mahlzeit nur zum Teil gefüllt wurde. All die bedauernswerten, verdorbenen Seelen im weiteren Umfeld, die Schokoladenkekse und Pommes frites in sich hineinstopften, waren für mich bloss Tiere. Sie hatten nichts anderes im Sinn, als ihre anfallartig auftretende sinnliche Begierde zu befriedigen.»

Auch die Mit-Kommunarden des studierten Mediziners aus Colorado legten Zeichen wachsenden Realitätsverlustes an den Tag. Der dominierenden Vegeta-

rierfraktion grauste es vor der Vorstellung, ihre Speisen seien in Töpfen gegart worden, die von «fleischlichen Schwingungen» verseucht waren. Gleichzeitig verdamnten die Makrobioten rohes Gemüse und liefen lautstark gegen todbringende Nachtschattengewächse wie Kartoffeln und Tomaten Sturm. Jeder trachtete danach, die anderen mit der alleine selig machenden Lehrmeinung zu indoktrinieren. «In meiner Tugendhaftigkeit sah ich mich verpflichtet, meine schwächeren Brüder aufzuklären, und hielt vor Freunden und Verwandten langatmige Vorträge über das Übel industriell verarbeiteter Nahrungsmittel.»

Immer heikler werden die modernen «Health Food Junkies», befindet man nicht nur im Fitness betonten Kalifornien, sondern mittlerweile sogar im britischen «Observer»: «Das ist plötzlich ein ungeheurer Trend.» Mediziner, die sich mit Essstörungen beschäftigen, nehmen auch in der Schweiz einen Trend zum gastronomischen Extremismus wahr. «Die Patienten in unserer Sprechstunde ernähren sich zu über 95% vegetarisch, veganisch oder in Sorge vor allen möglichen Arten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten», sagt Dr. Bettina Isenschmid von der Psychiatrischen Poliklinik des Berner Inselspitals. «Und es werden

immer mehr.» So stockte die Klinik die Sprechstundenzahl für Essstörungen in den letzten Jahren von ursprünglich zwei auf acht Termine pro Woche auf. Doch das reicht offenbar noch immer nicht, denn die Daten sind auf Monate im Voraus belegt.

Auch Gabriella Milos, Leiterin der Abteilung für die Behandlung von Essstörungen der Psychiatrischen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich, bereitet das übertriebene Gesundheitsbewusstsein Sorgen. «Fast alle Patienten haben die Vorstellung, nur Früchte oder Gemüse essen oder sich sonst wie ge-



FOTO: HOWARD DAVIES

sund ernähren zu müssen, sagt sie. Und fügt an: «Bei vulnerablen Individuen löst intensive Auseinandersetzung mit Diä-

Kadaverbeseitigung während der Maul- und Klauenseuche in England: Wasser auf die Mühlen der Vegetarier.

ten oft schwere Essstörungen aus.»

Tyrannie der Selbstverbesserei

Die Orthorexie fängt oft mit einer harmlosen Initiative an – dem Wunsch, chronische Erkrankungen oder Darmpilze zu bekämpfen, dem Entschluss abzunehmen, dem Bestreben, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, oder der Einsicht, schlechte Essgewohnheiten ablegen zu müssen. Mitunter geben aktuelle Lebensmittelskandale den Ausschlag. In England etwastieg nach der Maul- und Klauenseuche die Vegetarierzahl sprung-

Wahn auf dem modernen Speiseplan

Die US-amerikanische Gesellschaft weist immer mehr Zeichen einer kollektiven Essstörung auf. Schuldgefühle und Komplexe verderben den Essgenuss.



Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, sah den Sexualtrieb als die explosivste Kraft im Leben an: Er gerät ständig in Konflikt mit den Normen der Gesellschaft, die ein hemmungsloses Ausleben untersagt. «Die Theorie wäre viel überzeugender, hätte er den Nahrungstrieb ausgesucht», wendet nun der Psychologe Paul Rozin von der University of Pennsylvania ein. Zumindest in den Vereinigten Staaten besitze die Essgier inzwischen eine grössere soziale Sprengkraft als die Libido. Weil der moderne «Neandertaler» seine kulinarischen Begierden in der Welt der Schlankheits- und Gesundheitsnormen nicht mehr herauslassen darf, schlittere die US-Gesellschaft immer mehr in eine kollektive Essstörung hinein.

Nach den Beobachtungen des Psychologen gibt es beunruhigende Zeichen, dass die Zufuhr von Nahrung nur noch mit Schuldgefühlen und Komplexen erfolgt. Wenn Menschen sich heute einmal ein Festmahl gönnen, wird das schlechte Gewissen nur unvollkommen durch Witzeleien über Arterienverkalkung und Herz-

infarkt überspielt. «Es scheint eine Übereinkunft unter den Menschen zu geben, dass Lebensmittel ebenso sehr Gift wie Nährstoffe sind und dass Essen fast genau so gefährlich wie überhaupt nicht Essen ist.»

Die meisten Zeitgenossen sind laut Rozin geradezu besessen davon, Nahrungsmittel als «gut» oder «schlecht», «gesund» oder «ungesund» zu kategorisieren. «Ein Drittel der Amerikaner glaubt nach demoskopischen Umfragen, dass Salz und Fett genau so toxisch wie Quecksilber sind. Aber die meisten Speisen, die Salz und Fett enthalten, sind in Mässigung gesund und richten höchstens im Übermass Schäden an.» Die Sorgen über Kaloriengehalt, Zusatzstoffe, toxische Belastung, gesundheitliche Wirkungen usw. hätten ein exzessives Mass angenommen, das jeden unbefangenen Genuss ruiniert.

«Viele Amerikaner, besonders Frauen, wären bereit, das Essen, eine unserer grössten Freuden, ganz aufzugeben, anstatt bei jedem Bissen den Kampf zwischen Vergnügen und Vergiftung auszustehen. Bei einer neuen Um-

frage unter Collegestudenten gaben 10 Prozent der Frauen an, dass es ihnen zu peinlich wäre, einen Schokoladenriegel im Geschäft zu kaufen. 30 Prozent gestanden ein, dass sie auf eine Nährstofftablette umschwenken würden, wenn diese nur sicher, ausgewogen und ein billiger Ersatz für richtiges Essen wäre.» Auch die Ernährungswissenschaftlerin Joan Gussow von der Columbia University stimmt mit Rozin überein: «Wir sind heute entfremdeter von unserer Nahrung als jemals in der Geschichte.»

Eine Affäre mit einem verheirateten Mann zu haben ruft bei vielen modernen Frauen weniger Schuldgefühle hervor als ein Diätverstoss. Immer häufiger kommt diese Zerrissenheit in einer «Ernährungsschizophrenie» ans Tageslicht: Man zahlt sich seine eigenen «Verfehlungen» durch Anfälle extrem gesunden Essens heim. Jemand, der an einem Tag zu viel Schokolade gefuttert hat, rührt vielleicht am nächsten Tag nur noch Karotten und Radieschen an.

haft an. Aber auch die Autoritäten der Ernährungsmedizin verkennen nach Ansicht von Bratman häufig, dass viele Menschen ihre Theorien in den falschen Hals bekommen. «Im Gegenteil – zahlreiche Bücher über Naturmedizin sind geradezu darauf angelegt, mit der Begeisterung für rigide Ernährungsänderungen den Ausbruch von Orthorexie aktiv zu fördern.»

Auch Bob Rountree, Ernährungsberater aus Boulder in Colorado, lastet übereifrigen Experten einen Teil der Verantwortlichkeit an. «Ich habe Leute mit multiplen chemikalischen Empfindlichkeiten und Nahrungsalergien gesehen, denen so lange Listen von Speisen gegeben wurden, die sie nicht essen duften – oft verschiedene Listen von jedem Praktiker –, dass sie am Ende Angst hatten, überhaupt etwas zu essen.»

Der entscheidende Punkt ist, dass es keine absoluten Wahrheiten über die richtige Art des Essens gibt, meint Rountree, «keine universell «richtige» Diät, die jedem nützt.» Die meisten Empfehlungen würden immer noch auf unzulänglicher Wissenschaft basieren; niemand wisse wirklich über die langfristigen Folgen einer bestimmten Ernährungsweise genau Bescheid. «Es ist einfach zu schwierig, die Arten von Studien zu machen, die benötigt werden, um zu zeigen, ob eine gewisse Diät Lebenserwartung und Gesundheit fördert.»

Rountree rät der Bevölkerung daher dringend, die Ratschläge der Experten lediglich als allgemeine Richtlinien und nicht als starre Regeln aufzufassen. Zumal sich die Empfehlungen bisweilen wie Moden ändern. Im Film «Der Schläfer» spielt Woody Allen einen Mann,



FOTOS: HENRY DILTZ/CORBIS

der in einer Zukunft aus dem Kälteschlaf aufwacht, in der die Wissenschaft festgestellt hat, dass Zigaretten und Schokolade gut für die Gesundheit sind und dass die Nahrung, die man im 20. Jahrhundert gut fand, Krebs erzeugt. Tatsächlich wurden Kohlenhydrate lange Jahre als Dickmacher der übelsten Art bezichtigt. Doch dann schob man auf einmal dem Fett den schwarzen Peter für Übergewicht und kranke Herzen zu. Mit den neuesten Erkenntnissen über den «glykämischen Index» scheint sich das Blatt indes zu wandeln und die Stärke gewinnt ihren schlechten Ruf zurück.

Die Orthorexie ist ein abschreckendes Beispiel dafür, was passiert, wenn Menschen Ernährungsratschlägen zu viel Bedeutung beimessen. Als Folge dieser Besessenheit treten sowohl im gesundheitlichen als

Beim Partner «ekelhafte Ausdünstungen» festgestellt: Der Fanatismus mancher «Health Food Junkies» macht auch vor der Partnerbeziehung nicht Halt.

Das schlechte Gewissen folgt der «Sünde» auf dem Fuss: Gesundheitsfanatiker gönnen sich keinen Genuss.

auch im zwischenmenschlichen Bereich Mangelerscheinungen auf. Bratman weiss von Vereinsamung und von Paartrennungen zu berichten, etwa, weil Fanatikerinnen bei ihren Kaffee trinkenden Partnern angeblich «ekelhafte Ausdünstungen» wahrnahmen. «In fortgeschrittenem Stadium betrifft Orthorexie jeden Lebensaspekt», bestätigt auch der New Yorker Suchtexperte Henry Cheng – Reisen werden den Gesundheitsjunkies etwa nur mit Überlebenspaketen möglich. Und Bratman berichtet, dass die Betreffenden schon nach dem Genuss eines Löffels Schokoladeeis von Gewissensbissen befallen werden, als hätten sie eine schreckliche Sünde begangen.

Auch Peter Marko, Arzt und Ernährungsberater mit eigener Praxis in St. Gallen, bekommt bei seiner Tätigkeit die Folgen einseitiger Diäten zu Gesicht. «Genauso wenig, wie Alter vor Torheit schützt, schützt Vegetarismus vor Krankheit», lautet sein Résumé. «Leider neigen die Patienten dazu, den Erfolg einer vegetarischen Ernährung zu überschätzen. Pflanzliche Stoffe können immunologisch belastender und allergisierender als tierische Produkte sein und Reizdarm mit verursachen.» Sein Rat: «Am wichtigsten ist eine abwechslungsreiche Ernährung, bei der kein Lebensmittel ununterbrochen gegessen wird.»

Lebensmittel als Er-Lösungsmittel

Doch die meisten Orthorexie-Kranken sind vermutlich gegen solche Einsichten immun, weil eine Religions-ähnliche Form der «Vernarrtheit» ihr Urteil trübt. «Um Orthorektiker zu werden, müssen Sie sich in irgendeine Ernährungstheorie wie den Ve-

getarismus oder das Rohkostler-tum verlieben», meint Bratman. Es ist nicht die Theorie, sondern die persönliche Reaktion auf die Theorie, die das Ungesunde ausmacht. «Sie müssen anfangen zu glauben, dass diese Theorie die einzige, heilige Wahrheit darstellt und von ihr besessen werden.» Nur wenn sie diese Vorschriften streng befolgen, können sich Orthorektiker rein, stolz und moralisch fühlen. «Der mühevollen Akt des richtigen Essens kann sogar so etwas wie einen Gottesdienst-Charakter annehmen: Einer, dessen Tag angefüllt ist mit Weizengrasssaft, Tofu und Quinoa-Kekschen, fühlt sich dann so heilig, als hätte er sein Leben der Obdachlosenhilfe gewidmet.»

Die Psychologen wissen schon lange, dass bestimmte Menschen bestimmten Ideologien und Weltanschauungen verfallen, weil diese einen Schutzwall errichten – gegen die Einsicht in die Endlichkeit und den «Horror» des Lebens. Um das Leben nicht als einen gnadenlosen Moloch zu erfahren, der alles Wertvolle in den Dreck zieht, schützen solche Menschen ihr Selbstwertgefühl durch die Bindung an Religionen und Sinn stiftende Weltanschauungen. Die vermitteln ihnen eine stabile und überzeugende Konzeption ihres Daseins und bieten Rituale, die im Alltag Rückhalt geben. Nach der einflussreichen «Terror-Management-Theorie», die der Psychologe Tom Pyszczynski von der University of Colorado entwickelt hat, können alle erdenklichen Rituale, Mythen und Religionen diesen Zweck erfüllen.

Die «Ernährungsreligion» Orthorexia nervosa enthält alle Zutaten, um die spirituelle Lücke zu füllen, die durch den



FOTO: BRUCE AYERS

Kräfteverlust der traditionellen Konfessionen entstanden ist. Jeder «Diätgläubige» kennt die eine Quelle des Unheils – sei es das Fleisch, die nicht «biologische» Nahrung oder den Akt des Erhitzens – die die Schuld für den Sündenfall und das Leiden des Menschen trägt. Nicht zufällig war es auch beim Christentum eine «Ernährungssünde» – der Biss in den Apfel vom Baum der Erkenntnis – die den Startschuss für den Einzug des Bösen gab. Der «Foodamentalismus» stellt den Gläubigen aber auch einen Satz von Ritualen und Geboten zur Verfügung, dessen Befolgung die «Erlösung» und den Rückgewinn der Unschuld verspricht. Und er erlaubt es den «Erleuchteten», sich selbstgerecht über die Ahnungslosen zu stellen, deren Seele höchstens noch durch eine erfolgreiche Missionierung von der Verdammnis errettet werden kann.

Auch wenn sie sich so anhören mag, ist die Orthorexia nervosa in der Fachwelt keineswegs als authentische Essstörung anerkannt. Der Name findet sich in keinem der einschlägigen diagnostischen

Handbücher seelischer Störungen, und keine nationale Ernährungsgesellschaft hat offiziell die Existenz des Krankheitsbildes herausgestellt. Aber Bratmans Thesen haben lebhaft Diskussionen in Internetdiskussionsforen und Unterstützungsgruppen ausgelöst. Keine geringere Autorität als der amerikanische Ärzteverband applaudierte Bratman in der Verbandszeitschrift «JAMA» für seine scharfsichtige Beobachtungsgabe. «Die Orthorexie ist vermutlich eine viel häufigere Essstörung als die Anorexie und Bulimie», äusserte sich das Blatt. «Der Autor führt den überzeugenden Beweis, dass der Ausdruck Orthorexia nervosa in das medizinische Lexikon aufgenommen gehört.»

Auch in Melbourne kennt man Rat Suchende, «die sich zu viele Gedanken über ihre Ernährung machen», hebt der Spezialist Rick Kausman aus der Ernährungsberatungspraxis hervor, doch hält er dies nicht für eine Krankheit, sondern eher für einen Spleen. Deanne Jade, Direktorin des britischen «Nationalen Zentrums für Essstörungen» glaubt, dass der Hass auf den eigenen Körper bei einer echten Essstörung im Mittelpunkt steht. «Die Orthorexie dagegen ist eher ein zwanghaftes Verhalten, wie es für Suchtpersönlichkeiten typisch ist.» Andere Autoren beklagen sich darüber, dass Bratman schon wieder eine neue Subkategorie psychischer Störungen aus dem Hut gezaubert hat – mit der Folge, dass ein weiteres Segment der Bevölkerung in die Zone der Pathologie abrutscht. Zudem befürchtet man, der Verweis auf den «Gesundheitswahn» könne leicht davon ablenken, dass das Kernübel immer noch im Über-

Sektiererischer Eifer: «Foodamentalisten» glauben sich im Besitze der allein seelig machenden Wahrheit.

gewicht und in der ungesunden Ernährung besteht.

Befreiung aus der Selbstkasteiung

«Ich habe den Begriff der Orthorexie in erster Linie erfunden, um den Leuten einen Denkanstoss zu geben», wendet Bratman gegen seine Kritiker ein. «Ich glaube selbst nicht, dass diese Störung so bedrohlich ist, wie eine Magersucht, aber das Wort erzeugt einen gewissen Schockeffekt, und es bewegt Menschen dazu, ihr Wertesystem zu überdenken.» Der Mediziner räumt ein, dass viele Menschen in der modernen Gesellschaft gut beraten wären, sich eine gesündere Ernährungsweise anzueignen. «Aber auch die Orthorexie besitzt etwas Krankhaftes, indem sie eine verzerrte und ungesunde Sicht der Welt begünstigt. Es ist ähnlich wie mit der Arbeitssucht. Niemand glaubt, dass sie so gefährlich ist wie die Drogensucht. Aber genau so wie Arbeitssüchtige denken Orthorektiker, ihr Verhalten sei besonders tugendhaft.»

Und keiner kann leugnen, dass manche Leute eine kranke Leidenschaft für ihre Ernährung entwickeln. Bratman berichtet, dass er vor kurzem eine E-Mail von jemandem erhielt, der mit einer Veganerin verheiratet ist. Seine Gattin hatte die Scheidung eingereicht, weil er Fleischgerichte zu sich nimmt. Das Konzept des «gesunden Essens» geht für die betreffenden Menschen weit über die Zusammenstellung eines Speiseplans hinaus. Für sie ist es etwas wie ein Lebensstil oder eine Identität. Das Problem entsteht, wenn daraus eine fixe Idee – die Orthorexie – erwächst.

Um Orthorektiker aus ihrem Wahn herauszuführen, schlägt

Bratman eine behutsame Rückführung in den gemässigten Vegetarismus vor. Manchmal helfe sogar eine Holzhammermethode: In zwei Fällen sei ihm Spontanheilung durch radikale Bier/Pizza-Kuren gelungen. Bratman selbst entkam seiner persönlichen Nahrungsbesessenheit mit Unterstützung eines Benediktinermönchs, der ihm half, die Wonnen von Eisbechern und chinesischem Essen wieder zu entdecken.

Auch die amerikanische Ernährungsberaterin Mary Foley, die immer noch Übergewicht für das grösste Übel hält, räumt ein, dass Besessenheit eine schlechte Ernährungsgrundlage ist. «Gesund zu essen, ist nicht genug. Es gehört auch eine gesunde Einstellung zum Essen dazu», betont sie. «Wir sollten unsere Nahrung verzehren; es geht nicht an, dass die Nahrung uns verzehrt.» Eine Patientin Bratmans versuchte Diät nach Diät, aber sie bekam ihre wiederkehrende Infektion nicht in den Griff. Nachdem er sie Monate nicht zu Gesicht bekommen hatte, meldete sie sich schliesslich zurück, mit der Erklärung, dass sie sich geheilt hatte – mit einer «Bier- und Pizza-Diät».

«Schlicht und einfach aus Vergnügen zu essen, ist Teil des menschlichen Lebens», betont Bratman. «Jede Abkehr von dieser Weisheit stellt eine dramatische und radikale Änderung dar. Die Leute müssen erkennen, dass Diät zwar wichtig ist, aber dass es auch wichtig ist, Spontaneität und Genuss im Leben zu haben. Nahrung sollte einfach nur Nahrung sein, nicht ein Mittel, um Kontrolle, Selbstbestrafung oder soziale Isolierung zu erreichen. Wenn sie sich diese Perspektive bewahren können, werden Menschen Freude am Essen und am Leben haben.» □

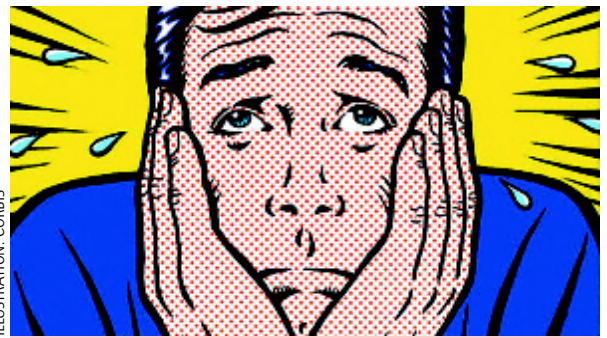


ILLUSTRATION: CORBIS

Sind Sie ein Orthorektiker?

Der Selbsttest nach Dr. Bratman. Jede «Ja» Antwort erzielt einen Punkt.

1. Verbringen Sie am Tag mehr als drei Stunden damit, über gesunde Nahrung nachzudenken? (Für vier Stunden geben Sie sich zwei Punkte.)
2. Setzen Sie heute schon den Speisplan für die nächsten Tage zusammen?
3. Ist Ihnen der gesundheitliche Wert der Speisen wichtiger als das Essvergnügen?
4. Wenn Sie versuchen, sich «gut» zu ernähren, sinkt dann Ihrer Meinung nach automatisch Ihre Lebensqualität?
5. Sind Sie in den letzten Jahren strenger mit sich selbst geworden?
6. Haben Sie bestimmte Genüsse oder Lieblingsspeisen aufgegeben, weil andere Nahrungsmittel «besser» sind?
7. Fühlen Sie ein gesteigertes Selbstwertgefühl, wenn Sie gesunde Nahrung essen? Sehen Sie auf andere herab, die es nicht tun?
8. Fühlen Sie Schuld oder Selbstverachtung, wenn Sie von Ihrer Diät abweichen?
9. Isoliert Ihre Diät Sie gesellschaftlich?
10. Empfinden Sie Frieden und ein Gefühl totaler Selbstkontrolle, wenn Sie Ihre Diät einhalten?

Ergebnis

0–2 Punkte: Ihr Essverhalten ist in Ordnung, Sie können ohne schlechtes Gewissen geniessen.

3–5 Punkte: Es kann sein, dass bei Ihnen ein Anflug von Orthorexie vorliegt. Geben Sie auf Ihr Verhalten Acht!

6–8 Punkte: Sie haben ernste Probleme mit Ihrem Essen. Nehmen Sie die Ernährung nicht mehr ganz so ernst!

9 Punkte und mehr: Sie sind ein waschechter Orthorektiker und benötigen fachliche Unterstützung. Bratman schreibt: «Wenn alle diese Erklärungen für Sie gelten, brauchen Sie wirklich Hilfe. Sie haben kein Leben – Sie haben eine Speisekarte.»