



© Foto: Fotostudio Gerth / Adobe Stock

## YOGA UND ERNÄHRUNG

# Orthorexie – wenn die Angst vor ungesundem Essen krank macht

Nicht erst seit Yoga zum Lifestyle der Generation Y gehört, tauchen vor allem junge, gebildete Frauen in Yoga-Kursen auf, die fit und gesund sein und einen schlanken, flexiblen Body haben wollen. Zunehmend mehr von ihnen meiden auf manchmal zwanghafte Weise Lebensmittel, die sie für ungesund halten.

Text: Ingrid Wiltschek

Fast ein Viertel der Deutschen soll inzwischen Allergien oder Unverträglichkeiten haben und mindestens ein weiteres Viertel verzichtet auf bestimmte Nahrungsmittel, obwohl bei ihnen keine Unverträglichkeiten bekannt sind. Selbstverständlich ist es richtig sich nach Möglichkeiten gesund und ausgewogen zu ernähren und

wer Allergien hat, sollte sinnvollerweise bestimmte Lebensmittel meiden.

Aber hier geht es um zwanghaftes Verhalten beim Essen und dies kann übermächtig werden: stundenlang werden Tabellen studiert und Regeln zur Selbstoptimierung erstellt. Es geht nicht darum,

ob vegetarisches oder veganes Essen Sinn macht. Bestimmte Lebensmittel werden komplett zum Tabu erklärt, sogenanntes Superfood muss von weit her eingeflogen werden. Eine neue Krankheit breitet sich aus: die Orthorexia nervosa. Erstmals benannt wurde dieses Phänomen 1997 vom Alternativmediziner Steven Bratman aus

den USA, der früher selbst darunter litt. Da die Entstehung der Orthorexia nervosa (orthos = richtig; orexis = Appetit) nicht eindeutig klassifizierbar ist, ist sie bisher keine anerkannte Krankheit, sie erfährt aber in letzter Zeit auch in Presse und Rundfunk zunehmende Aufmerksamkeit. Die Erscheinungsformen sind alles andere als harmlos. Die Folgen dieser zwanghaften Ernährung sind eben nicht zunehmende Fitness und Leistungsfähigkeit, sondern häufig abnehmende Konzentrationsfähigkeit, Schlaflosigkeit und Erschöpfung. Sie kann zu Mangelerscheinungen und Untergewicht führen, kostet Geld, braucht Freizeit und macht einsam.

»Statt eines Lebens besitzen sie nur noch einen Speiseplan.«, so Steven Bratman über die Betroffenen<sup>1</sup>. Gegessen wird oft nur zu ganz bestimmten Zeiten, ausgewählte Lebensmittel werden in Portiönchen abgemessenen. Nach und nach verschwindet die Freude am Essen. Das soziale Leben wird eingeschränkt. Essen in geselliger Runde wird fast unmöglich, denn niemand kann auf einer Party oder im Restaurant unauffällig die eigene Rohkostbowl auspacken. Oft versuchen sie mit großem Engagement ihre Bekanntheit von einem gesünderen Leben zu überzeugen und bringen andere dazu, sich schlecht zu fühlen. Freundschaften gehen in die Brüche, die soziale Ausgrenzung wird verstärkt. »Jemand, der den ganzen Tag damit verbringt, nur Tofu und Quinoa-Kekse zu essen, kann sich so heilig fühlen wie jemand, der sein ganzes Leben der Unterstützung der Obdachlosen gewidmet hat.«<sup>1</sup>, schreibt Bratman.

Die zugrundeliegenden Ursachen sind vielfältig. Zum einen wird die schnelle Zunahme dieses Phänomens in der Medienpräsenz gesehen, die ständig von Selbstoptimierung und Schönheitsidealen spricht. Tipps für Diäten, gesunde Lebensmittel und gleichzeitig Hiobsbotschaften über belastete und schädliche Lebensmittel geistern ständig durch die Nachrichten und sozialen Medien. Gesunde Ernährung wird zu einem Stilmittel erhoben und zur

Selbstdarstellung in der Öffentlichkeit benutzt. Eine andere psychologisch orientierte These geht davon aus, dass Orthorexie – wie die lebensbedrohende Essstörung Anorexie (Magersucht) – mit mangelndem Selbstwertgefühl einhergeht und durch Kontrolle über Lebensmittel Unsicherheit und Ängste besiegt werden sollen. Die eigentlichen Ursachen werden nicht erkannt und nicht angegangen.

Betroffene sind meist therapieresistent, denn sie sind fest davon überzeugt, dass gerade sie alles richtig machen. Von ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen wird die Orthorexie wie andere Essstörungen behandelt. In einem langwierigen Prozess muss zu einem Essverhalten zurückgefunden werden, das auch mal Essen akzeptiert, das einfach nur schmeckt und das man sich gönnt, ohne sofort nach Kalorien oder Inhaltsstoffen zu fragen. So kann allmählich die Lust am Essen, an Geselligkeit und Lebensfreude zurückkehren. Sarah Wiener schreibt dazu in einem Beitrag für den Deutschlandfunk Kultur, »dass man nicht lebt, um zu essen, sondern dass man essen muss, um gut zu leben!«<sup>2</sup>

### Yogalehrende haben Vorbildfunktion

Wie können wir mit dieser Entwicklung umgehen? Glücklicherweise können wir Yoginis und Yogis auf den bewährten Weg des Ayurveda verweisen, der eine köstliche, sinnbetonte Küche empfiehlt, die davon ausgeht, dass Menschen von ihrer Natur her individuell und unterschiedlich veranlagt sind und entsprechend auch verschiedene Lebensmittel für sie günstiger sein können. Persönliche Besonderheiten und Vorlieben zu erkennen ist sinnvoll, krankmachende Vermeidung ist es nicht. Yogalehrende haben – ob sie es wollen oder nicht – eine Vorbildfunktion. Eine tolerante Stellungnahme zum Umgang mit Essen und der eigenen, nicht immer ganz perfekten Figur wäre denkbar. Muss ich in den hautengen Bodysuit passen oder ist legerere Kleidung im Yoga angenehmer? Wie reagiere ich als VegetarierIn bei einer Einladung, wenn Fleisch auf den Tisch kommt? Eine Möglichkeit,

mit den Yoga-Übenden ins Gespräch zu kommen, wäre der Austausch über ein leckeres Rezept, das im Kurs ausliegt, oder ein geselliges Zusammensein im indischen Restaurant. Leider werden von Orthorexie Betroffene erst gar nicht kommen oder sie sitzen dann mit verzichtenden Blicken daneben und bestellen nur warmes Wasser mit ein paar Scheibchen Ingwer.

### Verwendete Literatur

- 1 **Steven Bratman.** Link: [https://de.wikipedia.org/wiki/Steven\\_Bratman](https://de.wikipedia.org/wiki/Steven_Bratman) – abgerufen am 07.09.2020
- 2 **Wiener, Sarah:** Wenn die Angst vor ungesundem Essen krank macht. Link: [https://www.deutschlandfunkkultur.de/sarah-wieners-speisekammer-wenn-die-angst-vor-ungesundem.3522.de.html?dram:article\\_id=425748](https://www.deutschlandfunkkultur.de/sarah-wieners-speisekammer-wenn-die-angst-vor-ungesundem.3522.de.html?dram:article_id=425748) – abgerufen am 07.09.2020

### Weitere Literatur

- Ina Mersch:** Orthorexie. Link: [www.gesundheit.de/ernaehrung/essstoerungen/erscheinungsformen/orthorexie-wenn-gesundes-essen-krank-macht](http://www.gesundheit.de/ernaehrung/essstoerungen/erscheinungsformen/orthorexie-wenn-gesundes-essen-krank-macht) – abgerufen am 07.09.2020
- Orthorexia nervosa.** Link: [https://de.wikipedia.org/wiki/Orthorexia\\_nervosa](https://de.wikipedia.org/wiki/Orthorexia_nervosa) – abgerufen am 07.09.2020
- Wiltschek, Ingrid:** Indras köstliche Suppen für alle Sinne. Tübingen: Privatdruck 2018 (weitere Informationen dazu bei der Autorin)

---

### INGRID WILTSCHKEK

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. Sie leitet die Yogaschule Tübingen und bildet seit 1978 YogalehrerInnen aus. Seit 1998 bietet sie BDY-erkannte Yoga-Lehrausbildungen an. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegelade und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit, die den Yoga sinnvoll ergänzen, fließen in diese Praxis ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein umfangreiches Praxis-Manual erhältlich.  
[wiltschek@gmx.de](mailto:wiltschek@gmx.de)  
[www.yogaschule-tuebingen.de](http://www.yogaschule-tuebingen.de)  
[www.indrajala-yoga.de](http://www.indrajala-yoga.de)