

Orthorexia nervosa – wer gesund isst, ist krank

geschrieben von Mira

Beim täglichen Durchlesen von verschiedenen Blogs und Internetseiten bin ich auf diese neue Krankheit gestoßen: Orthorexia nervosa. Kein "normaler Mensch" kann damit etwas anfangen. Aber auf Deutsch übersetzt heißt es "gesunde Essstörung" (aus dem Griechischen: orthós: der richtige und órexi: Appetit). Was ehrlich gesagt nicht nach einer Krankheit klingt.

Wie [The Guardian](#) berichtet, haben an Orthorexia leidende Menschen oft strenge Regeln für ihr Essen. Sie weigern sich Zucker, Salz, Koffein, Alkohol, Weizen, Gluten, Hefe, Soja, Mais und Kuhmilchprodukte zu essen. Außerdem beachten sie, ob die Nahrungsmittel mit Pestiziden oder Herbiziden in Kontakt gekommen sind oder künstliche Zusatzstoffe enthalten.



Was für mich persönlich zuerst wie ein schlechter Scherz klang, ist leider wahr. Es gibt ein Buch, in dem alle "Krankheiten" festgehalten sind. Dieses Buch heißt [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders](#) kurz "DSM" – auf Deutsch so viel wie "diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen". Es wurde 1952 von der APA (American Psychiatric Association – auf Deutsch amerikanische psychiatrische Gesellschaft) herausgegeben. Daraufhin wurde es von den USA ausgehend in der ganzen Welt als eine Art „Krankheitsbibel“ verbreitet. Es wurde seit seiner Entstehung immer „aktualisiert“. Diese Krankheitsbibel ist nicht ganz unumstritten, da die Autoren des Buches nicht unabhängig arbeiten, sondern von der Pharmaindustrie unterstützt werden. Des Weiteren findet keine Transparenz, wissenschaftliche Kontrolle oder Kritik innerhalb des Gremiums statt, da nur die 160 Personen, die im Entscheidungsgremium der APA sitzen, darüber entscheiden.

Ähnlich anderen Essstörungen werden die Gedanken bei Orthorexia als immer wieder ums Essen kreisend beschrieben. Die zentrale Frage ist, ob das Essen gesund oder ungesund ist. Oft wird es sogar als Ersatzreligion beschrieben, mit der die Betroffenen versuchen ihr Umfeld von gesunder Ernährung zu begeistern, sie zu missionieren. In der Folge werden diese selbst auferlegten Zwänge immer komplizierter und restriktiver. Es kommt vor, dass die Betroffenen:

- auf eine wachsende Zahl an Lebensmitteln verzichten
- immer mehr Zeit für die Zubereitung aufwenden müssen
- sich bei Übertretungen des Ernährungsplans selbst sanktionieren
- das Umfeld zunehmen in Bezug auf die Ernährung beeinflussen wollen
- eine Vernachlässigung sozialer Kontakte in Kauf nehmen.

Das Problem: Alle geschilderten Anzeichen können in gewissem Umfang auch auf Personen zutreffen, die in der Summe kein orthorektisches Verhalten an den Tag legen. Beispielsweise wird ein Vegetarier die Einladung zum Spanferkel-Essen einfach ausschlagen, weil offensichtlich ist, dass er mit leerem Magen nach Hause geht. Übergänge zwischen einer gesunden (etwa veganen) Ernährung und Orthorexie sind mitunter fließend.

Schon vor Jahren warnte man, dass sicher schon bald der Versuch unternommen werde, Brokkoli gesetzlich zu verbieten. Schließlich sei dieses Gemüse ziemlich gesund und enthalte krebbsbekämpfende Phytonährstoffe. Klingt ziemlich übertrieben. Vor dem Hintergrund der Orthorexia-Definition ist diese Vermutung aber womöglich gar nicht so weit hergeholt.



In Frankreich ist man da schon einen guten Schritt weiter. Immerhin wurde dort bereits nicht nur die Nutzung einer der hochkarätigsten Heilpflanzen, nämlich der Brennnessel, verboten. Man verbot auch gleich den Austausch von Informationen über die gesundheitlichen oder auch landwirtschaftlichen Vorteile der Brennnessel. Weitere Informationen dazu hier: [Die Brennnessel](#).

Irgendwie erhält man immer mehr den Eindruck, dass unauffällig Maßnahmen ergriffen werden sollen, die es dem selbst denkenden und eigenverantwortlichen Menschen bald unmöglich machen könnten, selbst für seine Gesundheit zu sorgen und Krankheiten mit Hilfe eines natürlichen und gesunden Lebensstils vorzubeugen.

Aber warum sollte man dies tun? Dr. Gabriel Cousens, ein amerikanischer Arzt, Psychologe, Familientherapeut und Meditationslehrer, hat sich eingehend mit dem Einfluss der Ernährung auf Spiritualität und Bewusstseinsentwicklung beschäftigt und kam zu dem Ergebnis: Nur mit einer lebendigen und natürlichen Nahrung kann spirituelles Bewusstsein erreicht werden. Der Verzehr von Junk Food dagegen hält unseren Geist niedrig. Wir sind kontrollierbarer. Man könnte auch sagen, dass industriell verarbeitete Nahrungsmittel unser Gehirn umnebeln und es langsam verkümmern lassen. Menschen, die von Junk Food leben, sind in der Regel fügsamer und verlieren schnell die Fähigkeit, für sich selbst zu denken. Sie glauben einfach alles, was ihnen im Fernsehen oder von Menschen, die in scheinbar wichtigen Autoritätspositionen sitzen, vermittelt wird. Menschen, die dagegen vitalstoffreiche und natürliche Nahrung lieben, versorgen Geist und Gemüt mit allen relevanten und intakten Nähr- und Vitalstoffen. Aus diesem Grund sind sie in der Lage, die Realität um sie herum zu hinterfragen. Sie werden sich „bewusst“ und beginnen schließlich, hinter die konstruierte Wirklichkeit der „Matrix“ zu blicken.

Da immer mehr Menschen sich bewusst werden und Weg und Mittel finden wollen und werden die konstruierte Wirklichkeit zu verlassen, haben die Drahtzieher des momentanen Systems offensichtlich Mittel in die Wege geleitet, diese erwachenden Menschen „aus dem Verkehr zu ziehen“. Natürlich ist nicht jeder erwachende Mensch in genau dieser Weise auf das Essen fokussiert. Aber laut einem [Forschungsprojekt](#) von Dr. Friederike Barthels sollen ein bis drei Prozent der Bevölkerung in Deutschland an Orthorexia leiden, Tendenz steigend. Das sind schon zu viele Menschen, die sich nicht von Junk Food ernähren. Und die Tendenz ist steigend, dementsprechend haben wir ein [äußerst beunruhigendes Ergebnis](#) vorzuliegen. Wie viel Prozent der Menschen weltweit ernährend sich wohl „bewusst“ und wachen langsam wirklich auf? Wie viele Menschen kommen langsam aber sicher auf die Idee, dass unsere Konsumgesellschaft nicht das Gelbe vom Ei ist? Wie viele Menschen haben Ideen „die Welt zu verbessern“? Und wie kann man dem entgegenwirken?! Das unter keinen Umständen zu viele erwachende Menschen die Welt bevölkern? Möglicherweise noch andere anstecken?! Oder gar das System hinterfragen und es im schlimmsten Fall sogar vernichten wollen?



Richtig sie manipulieren den Rest der Welt so stark, dass er sich nicht erwachen lässt. Sie machen noch mehr Gifte und Schadstoffe in das Essen, über das sie die Kontrolle haben und verbieten jenes über welches sie keine Kontrolle haben. Sie verbreiten über alle in ihrer Macht stehenden Kanäle negative Nachrichten und sorgen für die bestmögliche Ablenkung, damit erhoffen sie sich, dass alle Zugänge zu höheren Bewusstseinssebenen abgeschnitten werden.

Auch wenn mir persönlich die Lage auf dieser Erde hier manchmal zu verfahren scheint und ich keine Ausblicke auf Hoffnung mehr sehe... Dann weiß ich doch tief in mir drin, dass es einfach bald vorbei sein muss. Ich kann es drehen und wenden, ich finde nicht den Punkt, an dem es wirklich gar keinen Ausweg mehr gibt. Auch wenn mir das Lesen der Artikel über die Orthorexia manchmal fast den Magen umgedreht hat. Und ich wirklich nicht verstanden habe wie es Menschen geben kann, die solche Artikel lesen ohne mit der Wimper zu zucken oder schlimmer noch es Menschen gibt, die sie schreiben ohne sich bewusst zu sein, was sie dort gerade erzählen. Trotz diesen manchmal etwas verzweifelten Überlegungen bin ich schlussendlich immer noch der Meinung, dass wir genügend erwachte Menschen sind, um uns durch solche „Maßnahmen“ nicht aus der Bahn bringen zu lassen. Es kann einfach nicht anders sein. Es muss einfach so sein. Es ist einfach so. Die Welt kann sich nicht selbst in den Abgrund stürzen. Wir, die wir schon etwas erwachter sind als viele andere auf dieser Erde sollten uns auf unser Bewusstsein, unser Licht konzentrieren und es weiter verteilen. Wir sind die einzigen, die etwas verändern können.

Alle großen Veränderungen in der Geschichte der Menschen sind immer von einzelnen Menschen und kleinen Gruppen ausgegangen, die nicht dem Denken und Verhalten der großen Masse blind hinterhergelaufen sind. In diesem Sinne... Lass uns die Welt doch noch in die richtige Richtung ziehen.

* Matrix/Rote Pille/Blaue Pille: Matrix ist ein Science-Fiction-Film aus dem Jahre 1999. Hauptdarsteller Neo wird im Film vom Anführer einer geheimnisvollen Untergrundbewegung gefragt, welche Pille er nehmen möchte. Die Rote Pille oder die Blaue Pille. Nimmt er die Blaue Pille, dann werde er weiterhin in der „Matrix“ leben, sein Leben werde sich nicht verändern. Nehme er jedoch die Rote Pille, entscheide er sich für die Wahrheit und werde das Leben so erleben, wie es wirklich ist. Die Matrix ist dementsprechend das Leben, wie es uns von unserer Umwelt vorgegaukelt wird, ein Leben, in dem wir – natürlich völlig unbewusst – nur das tun, was andere möchten, dass wir es tun (Medien, Werbung, multinationale Konzerne und all ihre unerkannt bleibenden Drahtzieher im Hintergrund). Nachdem er die Rote Pille genommen hatte, erwacht Neo in einer für ihn bis dahin unvorstellbaren Realität: Bis auf wenige Überlebende und Befreite werden alle Menschen von intelligenten Maschinen in riesigen Zuchtanlagen gehalten und dort als lebende Energiequellen genutzt. Ihre Körper sind an eine komplexe Computersimulation, die Matrix, angeschlossen, die ihnen eine komplette Scheinrealität vorgaukelt (die „normale“ Realität, die alle für real halten).

Quellen:

[Zentrum der Gesundheit](#)

[Wikipedia](#)

[Gesundheits-Fakten.de – Orthorexie](#)

[Video – Das Erste](#)

Fotos von [Pinterest](#)