

Kirche in 1Live | 24.01.2022 floatend Uhr | Hugo Siebold

## Freude am Essen

Ich schließe die Wohnungstür auf und werfe die Sporttasche in die Ecke. Meine persönliche Regel lautet: Nach dem Fitnessstudio erst die Tasche auspacken, dann etwas zu essen machen. Hinterher vergesse ich das Auspacken. Das ist mir heute aber egal, denn ich habe echt Hunger. Kaum stehe ich in der Küche, da ruft mich meine Freundin an. "Hey, ich stehe gerade in der Dönerbude, willst du auch was?" "Bock habe ich schon, aber ich muss jetzt was gesundes essen.", sage ich.

"Muss? Pass bloß auf, dass das nicht zur Orthorexie wird."

"Was für'n Rexie?"

"Google mal! In der Zeit bringe ich dir was zu essen mit."

Orthorexie ist eine extreme Form gesundheitsbewussten Ernährungsverhaltens. Also, wenn gesund essen zum Zwang wird, das heißt Orthorexie. Eine neue Form der Essstörung, bei der selbstauferlegte Regeln rund ums gesunde Essen den Tagesablauf bestimmen. Ich mache sofort den angebotenen Selbsttest im Internet. Negativ! Meine Freundin neigt zur Übertreibung. Doch ich bin ein bisschen schockiert, dass das Vorhaben, sich gut zu ernähren, zu einer Essstörung werden kann. Mir ist gesunde, ausgewogene Ernährung sehr wichtig, aber eine Fixierung auf das Essen oder Nicht-Essen ist in jedem Fall schädlich.

Die Wohnungstür geht auf: "Hey, schau mal", ruft meine Freundin mir zu. "Ich habe uns sogar Nachttisch mitgebracht."

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider

Recherchelink:

<https://www.dw.com/de/orthorexie-die-sucht-nach-gesundem-essen/a-50820736>