

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einführung	11
1.1 Gesunde Ernährung – Was ist das überhaupt?	11
1.1.1 Definitionen gesunder Ernährung	12
1.1.2 Brain Food, Super Food und Nahrungsergänzungsmittel	17
1.1.3 Abschließende Betrachtung	19
1.2 „Normales“ Ernährungsverhalten aus psychologischer Sicht	20
2 Definition und Begriffsbestimmung	24
2.1 Charakteristische Merkmale und Symptome	26
2.2 Die vielen Gesichter der Orthorexie	29
2.3 Konsequenzen und Folgeerscheinungen	31
2.4 Geschichtlicher Abriss des Störungskonzeptes	34
2.4.1 Die Orthorexie nach Bratman	34
2.4.2 Die weitere Entwicklung des Orthorexie-Konzeptes	38
3 Fallbeispiele	41
3.1 Fallbeispiele von Bratman	41
3.2 Fallbeispiele aus der wissenschaftlichen Literatur	48
3.3 Fallbeispiele aus einer eigenen Studie	52
3.3.1 Frau A. – Angst vor ungesundem Übergewicht	53
3.3.2 Frau B. – Orthorexie als Bewältigung einer Essstörung	56
3.3.3 Herr C. – Nur Fleisch, kein Gemüse	59
3.3.4 Abschließende Betrachtung	62
4 Diagnostik	63
4.1 Diagnostische Instrumente	63
4.1.1 Orthorexia Self-Test von Bratman	63
4.1.2 ORTO-15-Familie	64
4.1.3 Orthorexia Screen	67

4.1.4	Eating Habits Questionnaire (EHQ)	68
4.1.5	Düsseldorfer Orthorexie Skala (DOS)	68
4.1.6	Teruel Orthorexia Scale (TOS)	71
4.1.7	Barcelona Orthorexia Scale (BOS)	71
4.1.8	Orthorexia Nervosa Inventory (ONI)	72
4.1.9	Abschließende Betrachtung	72
4.2	Diagnosekriterien	73
4.2.1	Vorschlag von Bratman und Knight	73
4.2.2	Vorschlag von Barthels	75
4.2.3	Vorschlag von Moroze et al.	77
4.2.4	Vorschlag von Dunn und Bratman	80
4.2.5	Vorschlag von Setnick	82
4.2.6	Vorschlag der Orthorexia Nervosa Task Force	84
4.2.7	Kritik an einer potenziellen Orthorexie-Diagnose	87
4.2.8	Abschließende Betrachtung	88
5	Epidemiologie	90
5.1	Prävalenzraten	90
5.1.1	Prävalenz in der Allgemeinbevölkerung	90
5.1.2	Prävalenz bei Studierenden	92
5.1.3	Prävalenz bei Ernährungsexpertinnen und -experten	93
5.1.4	Prävalenz bei Sportlerinnen und Sportlern	94
5.1.5	Prävalenz bei bestimmten Ernährungsweisen	95
5.1.6	Geschlechterunterschiede	95
5.1.7	Alterseffekte	96
5.1.8	Gewicht	96
5.1.9	Psychische Störungen	96
5.1.10	Abschließende Betrachtung	97
5.2	Klinische Relevanz	97
6	Korrelate und Einflussfaktoren	106
6.1	Soziodemografische Aspekte	106
6.2	Vegetarische und vegane Ernährung	110
6.3	Diäten zur Gewichtsreduktion und restriktives Essverhalten	112
6.4	Allergien und Unverträglichkeiten	114
6.5	Clean Eating, intuitives Essverhalten und Healthy Orthorexia	115
6.6	Sportliche Aktivität und gesundheitsrelevante Verhaltensweisen	117
6.7	Psychische und körperliche Gesundheit	118
6.8	Autismus, Persönlichkeitsmerkmale und andere Eigenschaften	119
6.9	Ableitung potenzieller Risikofaktoren	120
6.10	Abschließende Betrachtung	121

7	Überlegungen zur nosologischen Einordnung	122
7.1	Orthorexie und Essstörungen	122
7.1.1	Empirische Befunde	124
7.1.2	Orthorexie als Einstieg – Orthorexie als Ausstieg	125
7.1.3	Orthorexie und ARFID	126
7.1.4	Ist die Orthorexie eine Essstörung?	127
7.2	Orthorexie, Zwangsstörungen und zwanghafte Persönlichkeit	127
7.2.1	Empirische Befunde	128
7.2.2	Ist die Orthorexie eine Zwangsstörung?	129
7.3	Orthorexie und Störungen des körperlichen Erlebens	130
7.3.1	Empirische Befunde	130
7.3.2	Ist die Orthorexie eine Störung des körperlichen Erlebens?	131
7.4	Abschließende Betrachtung	131
7.5	Orthorexie als eigenständiges Störungsbild?	133
7.5.1	Empirische Befunde	136
7.5.2	Abschließende Betrachtung	137
8	Vorläufiges Störungsmodell und Ätiologie	138
8.1	Motive für gesunde Ernährung	138
8.2	Der Übergang von gesunder Ernährung zur Orthorexie	139
9	Indikation zur Behandlung	144
10	Vorschläge für die multimodale therapeutische Behandlung	147
10.1	Wissensvermittlung	148
10.1.1	Ernährungsberatung	148
10.1.2	Psychoedukation und Motivierung	150
10.2	Bearbeitung dysfunktionaler Kognitionen/überwertiger Ideen und Konflikte	151
10.2.1	Konkretes Vorgehen für kognitive Veränderungen	152
10.2.2	Bearbeitung möglicher intrapsychischer Konflikte	154
10.3	Umsetzung eines gesunden, nicht orthorektischen Essverhaltens	154
10.3.1	Veränderung des Essverhaltens	155
10.3.2	Abbau rigider Ernährungsregeln und Aufbau flexiblen Essverhaltens	159
10.3.3	Unangemessene Ernährungsaufforderungen ablehnen	161
10.4	Verbesserung sozialer Kontakte	162
10.5	Einbinden von Angehörigen	163
10.6	Abschließende Betrachtung	164

11	Schlusswort	165
	Danksagung	166
	Literaturverzeichnis	168
	Sachregister	181