

es in dieser Altersgruppe relativ wenige durchgeführte Suizide, in Deutschland sind es pro Jahr etwa 220. Viele Suizidversuche enden nicht tödlich, weil sie mit wenig letalen Mitteln ausgeführt werden, da Jugendliche selten Zugang zu letalen Mitteln haben. Außerdem haben wir, was Intoxikationen angeht, ein ganz gutes Rettungssystem. Wird keine ärztliche Unterstützung benötigt, bekommen Eltern von Suizidversuchen ihrer Kinder häufig gar nichts mit.

MMW: Für wie hilfreich halten Sie niederschwellige Beratungsangebote für Jugendliche im Internet?

Plener: In Deutschland gibt es Anbieter wie Youth-Life-Line* oder U25**, die diese Art der Hilfe seit vielen Jahren auch mit Peer-Beratung anbieten. Ich denke, das ist eine sehr gute Intervention, um die Hemmschwelle zu senken. Die Angebote sind vor allem dann hilfreich, wenn nicht irgendwelche Standardrezepte vorgegeben werden, son-

dern eine Interaktion zwischen zwei Personen stattfindet. Aus meiner Sicht muss aber immer ein Notfallprozedere hinterlegt sein. Das heißt, wenn es Richtung akute Suizidalität geht, muss klar sein, an wen sich der Jugendliche persönlich wenden kann. ■

Interview: Dr. Christine Starostzik

* <http://www.youth-life-line.de>
 ** <http://www.u25-deutschland.de>

Orthorexie

Ernährungsfanatiker haben oft eine Essstörung

Nur noch Steinzeitdiät? Oder doch lieber frugan? Wer seine Ernährung aus Gesundheitsgründen übertrieben einengt, ist oft an einer Bulimie oder Anorexie erkrankt.

— Der allgegenwärtige Überfluss an Nahrungsmitteln treibt mitunter seltsame Blüten: Mal wird die Paleo-Diät als einzig wahre oder „artgerechte“ Ernährung für Menschen beworben, mal soll der Fruganismus den Menschen wieder in Einklang mit der Schöpfung bringen. Bei dieser Diät werden nicht nur Tiere verschont, sondern auch Pflanzen. Geessen wird nur, was die Natur freiwillig hergibt, primär also Früchte, am besten, nachdem sie zu Boden gefallen sind.

Über den gesundheitlichen Nutzen solcher Extremdiäten mag man streiten, Ärzte sollten aber hellhörig werden, wenn die Suche nach der perfekten Ernährung zu einem Zwang wird, der das Leben massiv beeinträchtigt. Geht jemand nicht mehr auf Partys, weil es da angeblich nichts Richtiges zu Essen gibt, ist das ein klares Warnzeichen, betonte Prof. Ulrich Voderholzer aus Prien.

Tiefe Unsicherheit

Die Orthorexie – das zwanghaft-übertriebene Einengen der Ernährung auf

vermeintlich gesunde Lebensmittel – geht häufig mit einer manifesten Essstörung einher. Voderholzer nannte Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung bei über 400 psychisch Kranken. Danach ließ sich bei knapp 38% der Anorexie- und bei 26% der Bulimiekranken eine Orthorexie feststellen. In einer Vergleichsgruppe mit gesunden jungen Menschen lag die Prävalenz bei etwa 2–3%.

Orthorexie ist für sich genommen jedoch keine psychiatrische Diagnose, gab Voderholzer zu bedenken. Der Begriff wurde vom US-Arzt Steven Bratman Ende der 1990er-Jahre eingeführt, um ähnlich wie bei Anorexie einen krankhaften Umgang mit der Ernährung zu kennzeichnen. Bratman, der selbst betroffen war, sah vor allem in der Ideologisierung der Ernährung ein Problem. Orthorektiker halten ihre Ernährungs-



© Claudia Balasoiu / Fotolia

Darf man das wirklich essen?

weise oft für gesund und moralisch überlegen. Dahinter, so Voderholzer, steckt aber häufig eine tiefe Unsicherheit und Suche nach Orientierung. ■

Thomas Müller

▪ Kongress der Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Berlin, 23.–26. November 2016