

# Ich putze, also bin ich

**Psychologie** Mehrere Schicksalsschläge belasten eine junge Mutter emotional sehr und lösen einen Reinigungszwang aus. Eine schwere Bürde - nicht nur für die Betroffene

VON LUKAS SCHERRER

Es hätte ein unbeschwerter Einkaufsbummel mit der Familie werden sollen. Sandra\* geniesst es, mit ihrem Mann und den Kindern durch die Gassen zu flanieren. Doch plötzlich bleibt sie stehen, blickt erschrocken zurück und fährt ihren Mann wütend an: «Bist du mit dem Kinderwagen gerade durch diesen Hundehaufen gefahren?» Sie beginnt zu schwitzen und spürt ihr Herz rasen. «Ich glaube nicht», antwortet ihr Mann verdutzt.

Diese Ungewissheit ist Grund genug für Sandra, den Einkaufsbummel auf der Stelle abubrechen. Die Rückreise im Auto verbringen die jungen Eltern im Streit, die Kinder traurig über das abrupte Ende des Ausflugs. Zu Hause werden die getragenen Kleider und Schuhe gewaschen, die Kinder unter die Dusche gestellt und Kinderwagen sowie Auto gründlich sterilisiert.

## Die Sauberkeit wird zur Sucht

Sandra ist weder streitsüchtig noch eine schlechte Mutter. Ihr Verhalten ist psychisch bedingt und wird als Hygiene- und Putzzwang bezeichnet. Es ist das häufigste Krankheitsbild innerhalb der Zwangserscheinungen. «Eine spezifische Ursache für die Störung gibt es nicht», sagt Michael Rufer, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Zürich und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen. Er beschäftigt sich seit Jahren mit der Diagnostik, Behandlung und Forschung in diesem Bereich und weiss, wie verschieden die Krankheitsbilder sein können. «Traumatisierende Erlebnisse, Erfahrungen während der Erziehung, aber auch unbehandelte Ängste können Gründe für spätere Zwänge sein», sagt Rufer.

## «Egal, woran man denkt, Schmutz und Keime sind immer da.»

Sandra leidet an Hygienezwang

Bei Sandra hat sich die Krankheit über viele Jahre hinweg entwickelt. Den Beginn dieses schleichenden Prozesses vermutet Sandra im Jahr 2009, als Medienberichte über die Schweinegrippe Angst schürten. «Ich war damals mit meinem zweiten Kind schwanger», erinnert sie sich. «Damit gehörte ich zu einer Risikogruppe, durfte mich aber nicht impfen lassen.»

Aus Angst um das Leben ihres ungeborenen Kindes blieb die junge Mutter darum wochenlang zu Hause und beugte Viren und Keimen mit Putz- und Desinfektionsmitteln vor. Auch Besuch, der nicht gegen das Grippevirus geimpft war, empfing sie nicht. Ausflüge auf den Kinderspielplatz waren undenkbar.

Die durch die Medien dramatisierte Schweinegrippe verläuft zwar vergleichsweise harmlos, und Sandras Verhalten hätte sich wohl rasch wieder normalisiert. Doch dann wird ihr ältestes Kind krank und muss sich einer



Schon ein kleiner Fehler in Sandras Vorstellung eines idealen Reinigungsablaufs genügt, und alles muss noch einmal geputzt werden.

PHOTOCASE

schweren Operation unterziehen. «Wir lebten fast ein Jahr lang in ständiger Angst um das Leben unseres Kindes», sagt Sandra heute.

## Besuch nicht willkommen

Die lange aufgeregten Ängste und die dramatische Zeit im Spital belasten die junge Mutter emotional sehr und die Sauberkeit wird für Sandra zur regelrechten Sucht. Um ihre Wohnung möglichst keimfrei zu halten, sucht sie im Internet nach Lösungen. In einem Online-Shop bestellt sie Flächendesinfektionsmittel, das normalerweise für medizinische Einrichtungen verwendet wird. Auch die Beziehung zu ihrem Mann wird durch die Zwänge auf eine harte Probe gestellt. Schon ein kleiner Fehler in Sandras Vorstellung eines idealen Reinigungsablaufs genügt und alles muss noch einmal geputzt werden.

«Dürfen nahestehende Personen wegen des Hygienezwangs etwa Teile der Wohnung nicht mehr betreten, sind Konflikte programmiert.» Das stellt nicht nur eine Gefahr für die Beziehung dar, sondern auch für die Zwangspatienten selbst, wie Michael Rufer erklärt: Durch die Konflikte können die Zwänge sich noch verstärken und Betroffene in

die soziale Isolation führen, wo weitere Probleme wie Depressionen hinzukommen können.

Lange will Sandra nicht wahrhaben, dass sie ein Problem hat und hält ihre Krankheit bewusst geheim. Erst als die Zwänge sie auch in ihren Träumen verfolgen, entscheidet sie sich für eine Therapie.

Wöchentlich trifft sich die junge Mutter mit ihrer Therapeutin, deren Ziel die Konfrontation mit Sandras Ängsten vor Schmutz und Keimen ist. Ein erfolgversprechendes Verfahren, das Expositionstherapie genannt wird. Doch Sandra braucht Zeit und viele Gespräche, in denen sie die traumatischen Erlebnisse der letzten Monate aufarbeitet. Erst dann stimmt sie der konfrontierenden Therapieform zu.

Sandra stellt eine Liste mit Situationen zusammen, die besonders schlimm für sie sind. Zusammen mit der Therapeutin beginnt sie die Liste abzuarbeiten. Sie kriecht auf dem Flurteppich des Praxisgebäudes herum, berührt Türklinken und fasst sich danach ins Gesicht. Auch ihre Furcht vor dem Sitzen auf öffentlichen Toiletten muss Sandra in der Therapie überwinden. «Es ging erstaunlich gut», freut sie sich,

erklärt aber auch: «Hätte ich mich nicht tagelang auf die Konfrontation vorbereiten können, wäre es wohl schrecklich für mich gewesen.»

## Der Fluch des blauen Elefanten

Diese und andere Formen der sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie sind das Fachgebiet von Michael Rufer. Geholfen werden kann damit aber leider nicht jedem Betroffenen. «Nur rund ein Drittel der Patienten können vollständig geheilt werden», erklärt der Psychiater. Ein weiteres Drittel könne die Zwänge deutlich verbessern und mit Übungen soweit unter Kontrolle halten, dass man wieder in der Lage ist, zu arbeiten oder Menschen zu sich nach Hause einzuladen. Dem letzten Drittel der Patienten könne sowohl psychotherapeutisch wie medikamentös nur sehr begrenzt oder gar nicht geholfen werden.

Bei Sandra zeigen die Therapiesitzungen Wirkung. Sie bringt ihre Zwänge immer besser unter Kontrolle und verwendet Desinfektionsmittel nur noch selten. Alle ihre Ziele erreicht hat sie aber noch nicht. Zwar besucht sie mit ihren Kindern wieder den Spielplatz und geht wieder unter Leute.

Doch einen letzten Wunsch hat sie noch, um wieder ein normales Familienleben führen zu können. «Es fällt mir noch immer schwer, meine Wohnung für Besuch zu öffnen», bedauert Sandra. Einmal wöchentlich dürfen die Kinder einen Klassenkameraden zum Spielen mitbringen. Auch wenn das die junge Mutter noch Überwindung kostet, spürt sie, dass sie sich dabei wöchentlich besser fühlt.

Denkt Sandra heute an die schlimmste Zeit ihrer Krankheit zurück, schüttelt sie den Kopf und sagt: «Hätte ich mich damals als Aussenstehende beobachtet, ich hätte mein Verhalten nicht verstehen können.» Fragt sie heute jemand, warum sie die Furcht vor Schmutz und Keimen damals nicht einfach ausschalten konnte, erinnert sie sich an ein Gedankenexperiment aus der ersten Therapiesitzung: Denk an alles, was du willst, aber nicht an einen blauen Elefanten. «Du kannst dir noch so Mühe beim Denken geben, doch dieser blaue Elefant läuft durch jedes Bild», sagt Sandra und fügt an: «Genauso ist es mit den Zwängen. Egal, woran man denkt, Schmutz und Keime sind immer da.»

\*Name geändert

# Knusprig: Der Pausenriegel aus Insekten

**Essen** Ein Zürcher Student entwickelt einen Snack aus Mehlwürmern. Er will damit einen Beitrag gegen die Lebensmittelknappheit leisten.

VON REGULA SIEBER

Knusprig, aber nicht bitter und mit einer säuerlichen Note: So schmeckt der Proteinriegel aus Mehlwürmern, den ein Wädenswiler Student der Lebensmitteltechnologie an der Zürcher Hoch-

schule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) hergestellt hat. Für seine Bachelorarbeit hat Meinrad Koch den Preis der Schweizerischen Gesellschaft für Lebensmittel-Wissenschaft und -Technologie erhalten.

Inspiriert wurde Koch zu seiner Bachelorarbeit durch die drohende Lebensmittelknappheit infolge der wachsenden Weltbevölkerung. Insektenprotein eignet sich bestens als Nahrungsmittel, der Verzehr von Insekten ist jedoch im Westen noch kaum verbreitet. Meinrad Koch hat deshalb einen Insekten-Riegel entwickelt, bei dem die

Tiere nicht mehr erkennbar sind. Dazu wurde aus dem Mehlwurm (*Tenebrio molitor*) ein Proteinextrakt gewonnen.

Das gefriergetrocknete Proteinextrakt diente als Basis für den Riegel. Der Insekten-Riegel wurde sensorisch analysiert. Die Resultate ergaben, dass der Insekten-Riegel sich deutlich vom Vergleichsprodukt Milchprotein-Riegel unterscheidet. Geschmack, Textur und Mundgefühl haben gemäss Mitteilung eine eigene Prägung.

Der Insekten-Riegel ist knusprig, wirkt aber nicht bitter. Ein hoher Zuckeranteil sorgt für Kompaktheit und

Süsse. Trotzdem sei eine säuerliche Note noch erkennbar.

Bei einer nicht repräsentativen Umfrage unter 300 Teilnehmenden zeigten sich 82 Prozent der Sportlerinnen und Sportler sowie 84 Prozent der Nichtathleten bereit, Insektenprotein-Riegel zu verkosten.

Für die künftige Massenproduktion des Insekten-Riegels wurden bereits Gespräche mit Partnern aus der Lebensmittelindustrie geführt. Der 25-jährige Koch wurde von Tilo Hühn, Leiter des Zentrums für Inhaltsstoff- und Getränkeforschung, betreut. (SDA)

## Frühzeit

Neues Tattoo auf Ötzi Brust entdeckt

Forscher haben durch eine nicht-invasive fotografische Technik eine bisher unbekanntes Tätowierung auf der Gletschermumie Ötzi entdeckt. Das gefundene Tattoo soll nun neue Einblicke in die Bedeutung von Tätowierungen in vorgeschichtlicher Zeit liefern. Dies teilte die Europäische Akademie in Bozen (EURAC) mit. Die neu entdeckte Zeichnung auf Ötzi Körper steche vor allem durch ihre Lage auf der rechten unteren Seite des Brustkorbs heraus. Die anderen Tätowierungen befinden sich auf dem Rücken und den Beinen. (SDA)