

THE BALANCE warnt: Verlieren wir durch Wellness-Tech unser Körpergefühl?

(Mallorca/Zürich, Februar 2026) Schritte zählen, Makronährstoffe tracken, Schlafzyklen optimieren: Noch nie war es so einfach, die eigene Gesundheit in Echtzeit zu messen. Millionen Menschen vertrauen täglich auf Smartwatches, Ringe und Apps, die versprechen, Körper und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Doch Experten der THE BALANCE RehabClinic, einer privaten klinischen Einrichtung mit Fokus auf komplexe Fälle im Bereich psychische Gesundheit, Sucht und Traumata mit Standorten in Zürich, Mallorca, Marbella und London, schlagen Alarm: Wenn biometrische Daten zur Messlatte werden, kann aus Selbstoptimierung eine Essstörung entstehen. In Deutschland wird dieser Zusammenhang bislang kaum diskutiert – dabei beobachtet das interdisziplinäre Team der Klinik bereits eine neue Form der sogenannten Orthorexie, einer krankhaften Fixierung auf vermeintlich „reine“ oder „gesunde“ Ernährung, angetrieben durch Wellness-Technologie.

„Viele unserer betroffenen Klienten – oft High Performer, die unter großem Stress stehen – definieren ihren Selbstwert über App-Daten oder Tageswerte“, erklärt Dr. Sarah Boss, ärztliche Leiterin und Psychotherapeutin bei THE BALANCE. „Wenn die Zahlen stimmen, fühlen sie sich erfolgreich. Sind sie schlecht, entstehen Schuldgefühle, Angst und das Gefühl des Versagens.“ Die Klinik beobachtet zunehmend Fälle, in denen Klienten die Menge ihrer Mahlzeiten strikt danach ausrichten, wie viele Schritte sie am Tag gelaufen sind oder welches Kalorienziel die App vorgibt. „Soziale Aktivitäten oder Restaurantbesuche leiden oft darunter, weil sie nicht ‚in den Plan‘ passen. Langfristig kann dies zu sozialem Rückzug, Angst vor Mahlzeiten in Gesellschaft und depressiver Verstimmung führen.“ Die Health-Tracker verstärken dabei zwanghafte Essmuster und verschieben den Fokus von Körpergefühl und Genuss hin zu Zahlen und Scores.

Digitale Orthorexie

Orthorexie – abgeleitet von „ortho“ (richtig) und „orexis“ (Appetit) – beschreibt eine krankhafte Fixierung auf vermeintlich „gesunde“ Ernährung. Anders als bei Magersucht oder Bulimie steht nicht das Körpergewicht im Vordergrund, sondern Kontrolle, Reinheit und moralische Bewertung von Lebensmitteln. Die zunehmende Fixierung auf Körperdaten durch Wellness-Tech bewertet THE BALANCE als digitale Erweiterung dieses Störungsbildes. „Wir beobachten Klienten, die regelrecht fanatisch nach Health-Trackern leben“, so Boss. „Für sie geht es nicht mehr nur um Ernährung, sondern um die permanente Optimierung sämtlicher Körperdaten. Wenn Schritte, Schlafwerte oder Kalorienverbrauch zur zentralen Orientierung für Selbstwert und Tagesstruktur werden, sprechen wir aus klinischer Sicht von einer digitalen Form der Orthorexie.“



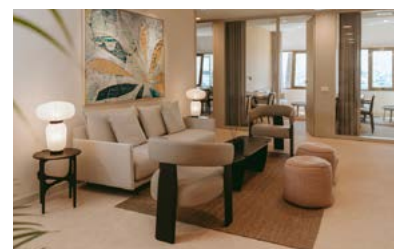
[Download Bildmaterial](#)



Dr. Sarah Boss, klinische Leiterin und Psychotherapeutin von THE BALANCE RehabClinic



Wellness-Technologie erobert den Fitness-Markt und ist für Menschen mit gesundem Lebensstil kaum wegzudenken



Das THE BALANCE Mallorca Hub dient gleichermaßen als Büro für das Team als auch als Behandlungsort für Klienten

mehr >>

Gleichzeitig betont die Klinik, dass nicht jede Nutzung von Wellness-Technologie problematisch ist. „Aber wir sehen, dass permanente Selbstvermessung für anfällige Personen ein erhöhtes Risiko darstellen kann. Wenn Gesundheit ausschließlich als messbarer Idealzustand verstanden wird, entsteht ein fruchtbarer Nährboden für zwanghafte Muster.“

Ist das noch gesunder Lifestyle oder Wahn?

Die Gesellschaft hat sich stark verändert. Gesundheit, Fitness und Ernährung werden immer mehr zu Projekten, die man optimieren, vergleichen und messen kann. Social Media, Wellness-Trends und vermeintliche „Clean Eating“-Ideale erzeugen ein Umfeld, in dem Perfektionismus und Selbstkontrolle zur Norm werden. „Besonders anfällig sind Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus, mit Angstneigung oder starkem Kontrollbedürfnis. Für sie kann die Orientierung an Zahlen, Scores und vermeintlich ‚idealen‘ Gesundheitswerten schnell zu einem erhöhten Risiko in Bezug auf orthorexische Verhaltensmuster führen. Wir raten diesen Personen, bewusst Pausen vom Tracking einzulegen, wieder auf das eigene Körpergefühl zu hören und Gesundheit nicht als messbaren Idealzustand, sondern als Wohlbefinden zu verstehen“, so Dr. Boss.

Zurück zum eigenen Körpergefühl

Wer bemerkt, dass Gesundheit und Ernährung zunehmend von Zahlen, Scores oder Apps bestimmt werden, sollte aufmerken. „Orthorexie tarnt sich oft als normales Gesundheitsbewusstsein“, erklärt Dr. Boss. Doch sobald Mahlzeiten, soziale Aktivitäten oder das eigene Wohlbefinden unter ständiger Selbstkontrolle leiden, kann professionelle Unterstützung notwendig werden. In der Klinik zeigt sich: Therapieansätze zielen darauf ab, strenge Denkmuster zu erkennen, das Vertrauen in das eigene Körpergefühl wiederherzustellen und ein flexibles, angstfreies Essverhalten zu entwickeln.

THE BALANCE verwendet unter anderem Methoden wie kognitive Verhaltenstherapie (KVT), bei der Klienten ungesunde Denkmuster in Bezug auf Essen, Selbstwertgefühl und Kontrolle erkennen und hinterfragen, Expositions- und Reaktionsprävention (ERP), bei der Betroffene schrittweise gefürchteten Lebensmitteln oder Mahlzeitsituationen ausgesetzt werden, um zwanghafte Reaktionen zu reduzieren, sowie Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die dabei hilft, Essgewohnheiten an den eigenen Grundwerten auszurichten und flexibler auf ernährungsbezogene Ängste zu reagieren. Sarah Boss betont: „Technologie kann unser Leben bereichern, aber wenn Algorithmen wichtiger werden als das eigene Körpergefühl, verlieren wir den Zugang zu uns selbst. Gesundheit ist kein Score – es ist wichtig, dass wir Ernährungs- und Diätgewohnheiten wieder normalisieren.“

THE BALANCE RehabClinic empfiehlt Betroffenen oder deren Angehörigen als ersten Schritt, den Hausarzt aufzusuchen. Dieser kann sich ein ganzheitliches Bild machen und weitere therapeutische Maßnahmen verordnen, die von Gesprächstherapie und Ernährungsberatung bis hin zu stationären Aufenthalten, z. B. in THE BALANCE RehabClinic, reichen.



THE BALANCE bietet eine Vielzahl an innovativen und evidenzbasierten Behandlungsmethoden für Betroffene an



Exklusivität: Betroffene und ihre Familienmitglieder sind während des Behandlungszeitraums in einer exklusiven Finca untergebracht

Presseinformation

Mehr Informationen zu THE BALANCE RehabClinic finden Sie unter www.balancerehabclinic.de

Über THE BALANCE RehabClinic:

THE BALANCE RehabClinic ist ein Luxusretreat auf Mallorca, das sich auf exklusive und diskrete Rehamaßnahmen spezialisiert hat. Gründer und Geschäftsführer von THE BALANCE RehabClinic ist der Schweizer Unternehmer Abdullah Boulad (45). Mit einem multidisziplinären Team von rund 150 Ärzten, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Personal Managern und einer ganzen Reihe von Komplementärtherapeuten hat er eine der weltweit renommiertesten Therapieeinrichtungen für Suchtprobleme, psychische Erkrankungen und Gesundheitsfragen geschaffen. Hier bietet er seinen Klienten individuell zugeschnittene Kuren in luxuriöser Umgebung an. Das Angebot umfasst die drei Säulen Suchttherapie (Alkohol, Drogen, Medikamente, Sex etc.), psychische Erkrankungen (Angststörungen, Burn-out, Depression, Trauma und posttraumatische Belastungsstörung) und Gesundheitsbehandlungen (Stress, Anti-Aging, chronische Schmerzen, Schlafstörungen etc.). Ein Schwerpunkt des evidenzbasierten medizinischen Konzepts von THE BALANCE RehabClinic ist auch der Einsatz neuester wissenschaftlicher und technologiebasierter Therapieansätze, wie Neuro- und Biofeedbacksysteme oder transkranielle Gleichstromstimulation, für die das Unternehmen permanent hohe Summen in neue Technologien und medizinische Geräte investiert. Ärztliche Leiterin ist Dr. med. Sarah Boss. THE BALANCE ist ausschließlich für Privatpatienten. www.thebalancerehabclinic.de



Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®
Bierstadter Straße 9 a
65189 Wiesbaden, Germany

Julia Heirich

E-Mail: j.heirich@dps-news.de
Tel.: +49 611 39539-22
www.dps-news.de

Florian Hirt

E-Mail: f.hirt@dps-news.de
Tel.: +49 611 39539-10
www.dps-news.de



DEUTSCHER PRESSESTERN