

Diät macht dick: Essen-Ratgeber erschienen Mediziner betrachtet Ernährung ganzheitlich

Wien (pte/31.01.2009/06:00) - Sieben Jahre nach Erscheinen des ersten Buches "Diät macht dick"

<http://www.diaetmachtick.com> ist der Mediziner Edgar Raschenberger mit neuen Erkenntnissen noch einmal ans Werk gegangen. Unter demselben Titel hat er ein neues Buch im Ueberreuter-Verlag <http://www.ueberreuter.at> herausgebracht. "Misserfolge in unserer Ernährungsberatung haben mich dazu veranlasst, mich diesem Thema noch einmal zu widmen", so Raschenberger gegenüber pressetext. "Seit Jahrzehnten hungern die Menschen sich quasi dick. Trotz der großen Menge an Publikationen werden sie immer dicker." Die Lösung der Probleme liege in einer zu oberflächlichen Befassung der Einheit Körper, Geist und Seele.

Gesundheit erachtet Raschenberger als eine allumfassende Form der Fitness. Man müsse daher die Wurzeln der Probleme suchen und die liegen im ganzheitlichen Zugang zur Ernährung.

"Menschen nehmen sich allzu oft die Lebensmittelindustrie als Ernährungsberater. Erschwerend kommt hinzu, dass man sich für das Essen keine Zeit nimmt und zudem auf die verschiedenen Fastfood-Varianten, die man im Supermarkt kaufen kann, zurückgreift", so der Buchautor. Eine epidemiologische Beobachtung der Ernährungsveränderung und des Einzugs von Fastfood in Ländern wie etwa Thailand zeige deutlich, dass die Menschen dort rasant dicker werden. Für Raschenberger liege eine der Ursachen im nicht stimmenden Verhältnis von Makro- zu Mikronährstoffen zueinander. "Gleichzeitig ist es zu einfach, die Industrie allein dafür verantwortlich zu machen, denn handeln muss jeder selbst", erklärt der Experte.

Ein großes Geheimnis liegt für den Mediziner in den Mikronährstoffen - das sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenbegleitstoffe. "Im weitesten Sinne kann man diese 20.000 Stoffe, die in Naturprodukten vorhanden sind, als lebenswichtig bezeichnen." Ein Beispiel ist etwa das Allicin im Knoblauch. Dieser sekundäre Pflanzeninhaltsstoff wird eine stark schützende Wirkung für die Gefäßwand der Arterien nachgesagt. Allicin zähle daher zu den am längsten bekannten Anti-Aging-Substanzen. Eine wesentliche Rolle spielen für den Mediziner auch noch Nahrungsergänzungsmittel. "Schon vor Jahrhunderten war man sich dessen bewusst, dass Gewürze die Speisen wohlschmeckender gestalten, aber auch einen Gesundheitseffekt haben."

