



Zu viele Kilos und Hüftgold angesammelt? Doch allen guten Vorsätzen zum Trotz will es gerade zu Frühlingsbeginn mit der Diät nicht klappen? „Kein Wunder, Diät macht dick“, sagt Mediziner Dr. Edgar Raschenberger. Mit seinem neuen Buch liefert er ein Praxis- und Motivationsbuch für alle, die langfristig und ohne Frust abnehmen wollen. Im Interview mit Gesünder Leben spricht der engagierte Arzt über Fehler in unserem Ernährungsverhalten und gibt praktische Tipps, wie wir aus dem Diätschlamm wieder rauskommen – denn: Richtig essen will gelernt sein!

Herr Dr. Raschenberger, Sie haben in Ihrem Buch über die Irrtümer und Mythen in Sachen Ernährung geschrieben – welcher ist der größte Irrglaube, dem wir verfallen?

Viele Menschen definieren ihr Gewicht über die Waage – doch im Grunde ist es nicht unser Gewicht, das uns interessiert, sondern unsere Figur. Man sollte den BMI (Body-Mass-Index) vergessen und die Waage entsorgen. Ich messe meinen Körperumfang an meiner Konfektionsgröße – wenn mir die Hose zu eng wird, dann habe ich offensichtlich in der letzten Zeit etwas falsch gemacht und muss das korrigieren. So einfach ist das.

Ist unsere Figur genetisch bedingt?

Sie ist genauso genetisch bedingt wie es in den Genen liegt, dass man einen Sonnenbrand bekommt – also über-

Warum Diäten nicht funktionieren und wie Sie dennoch erfolgreich in ein neues, schlankeres Leben starten können.

Diät macht dick

haupt nicht! Wenn ich bei dem Beispiel bleibe, dann stimmt es zwar, dass ich, wenn ich von meinen Eltern helle, empfindliche Haut geerbt habe, mit der Sonne aufpassen muss. Also muss ich eben den richtigen Umgang mit der Sonne lernen. Da sind wir dann bei der Eigenverantwortung: Und die zählt auch bei der Ernährung.

Sie und Ihre Familie legen viel Wert auf gesunde Ernährung, Sie sind sportlich und aktiv. War das immer schon so oder gab es einen Punkt, an dem Sie sich für diesen Lebensweg entschieden haben?

Ich habe sicher aus dem Elternhaus diesbezüglich viele Inspirationen mitbekommen. Aber Leben bedeutet Lernen und Veränderung. Wenn wir uns nicht verändern, dann werden wir verändert. Mein Motto ist, jeden Tag um ein halbes Prozent besser zu sein als am Vortag. Es ist auch wichtig, neuen Dingen gegenüber aufgeschlossen zu sein und sie anzunehmen. **Sie haben in Ihrem Buch über Nahrungsergänzungsmittel geschrieben – jeder denkt da sofort an chemische Zusatzstoffe aus Apotheken.**



„Schon kleine Erfolgserlebnisse bringen Motivationschübe – darauf kann man dann aufbauen.“

DR. RASCHENBERGER



Doch Sie schreiben in diesem Kapitel über Kräuter und Gewürze. Wie stehen Sie zu den käuflichen Präparaten?

Zunächst möchte ich nochmals für die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente), die man in der Natur findet, plädieren. Sie sind in Kräutern, Gewürzen, Gemüse oder Obst enthalten. Chemische Zusatzstoffe wie zum Beispiel Vitamin-C-Kapseln sind natürlich besser, als gar kein Vitamin C zu sich zu nehmen. Aber das natürliche Vitamin, das in der Orange oder dem Paprika enthalten ist, wirkt viel besser!

Der Wille, etwas zu verändern, ist ja oft da, aber die Kraft, den „inneren Schweinehund“ zu besiegen, fehlt häufig. Was kann man da machen?

Zunächst muss man sich einmal bewusst dafür entscheiden, etwas ändern zu wollen. Und dann plädiere ich für die Strategie der kleinen Schritte. Kleine Erfolgserlebnisse bringen Motivationschübe – darauf kann man aufbauen. Und schließlich muss man sein Ziel immer vor Augen haben. Spitzensportler wenden dieses Prinzip an. Simpel gesagt: Von nix kommt nix! Wir müssen unsere Denkweise ändern. Oft ist es so, dass die Menschen auf ein

Wunder warten. Ohne Anstrengung Fett zu reduzieren und dann die Figur auch noch ein Leben lang halten – das kann nicht funktionieren. Aber wenn man sich die richtigen Ziele setzt und auch versucht, diese mit Konsequenz



Buchtipp & Infos: „Diät macht dick“, Dr. Edgar Raschenberger, Ueberreuter Verlag, € 19,95. www.diaetmacht dick.com

zu erreichen, dann klappt das auch. Das sind übrigens Prinzipien, die in der Natur des Menschen durchaus verankert sind. Wir haben sie nur durch Fehlinformationen verlernt.

INTERVIEW:
MANUELA HAHOFER

Ihr Slim-Programm für 10 Tage – und Gewichtsmanagement auch im Schlaf:

TurboSlim-Drink + TurboSlim 24h+

Die Idealkombination für alle, die ihren Körper entschlacken und auch im Schlaf Unterstützung im Rahmen einer Gewichtsreduktion suchen:

TurboSlimDrink entschlackt nicht nur, beschleunigt den Stoffwechsel und stellt das natürliche Gleichgewicht der Mineralien und Ionen wieder her – er schmeckt auch köstlich nach Pfirsich-Tee.

Die **Morgentablette in TurboSlim 24h+** regt den Körper an, mehr Kalorien zu verbrennen, und aktiviert die Ausscheidungsfunktionen. Die **Abendtablette** hilft die Fetteinlagerung zu limitieren und die Festigkeit der Haut zu erhöhen.



Erhältlich ausschließlich in der Apotheke.