

Pressetext

## **Diät macht dick - Das Praxis- und Motivationsbuch. Essen will gelernt sein.**

Dr. Edgar Raschenberger

"Diät macht dick" ist kein Buch über Essen. "Diät macht dick" steht als Synonym für Lebensirrtümer und Mythen - für die Fehlinterpretation des Begriffs "Gesundheit". Gesundheit steht auf 5 Säulen und beginnt mit Ernährung - einer Ernährung, frei von Irrtümern.

Diät kommt aus dem Griechischen und heißt Lebensweise. Die meisten Menschen aber verstehen unter Diät eine Variante von Abmagerungskur, sie sprechen von Gewicht abnehmen, obwohl sie Figur annehmen wollen, sie verwenden die Waage, obwohl sie ihre Kleider wieder tragen wollen. Ernährung ist ein Teil von Gesundheit und muss wieder erlernt werden, weil die innere Stimme der Menschen verstellt wurde. Dazu ist es notwendig, einfache Zusammenhänge von Makro- und Mikronährstoffen, die Bedeutung von Wasser, Energiegleichgewicht durch Aufnahme und Verbrauch, Tagesrhythmus von Mahlzeiten, Bewegung und Entspannung, Familie und Beruf, Pflichterfüllung und Freizeitgestaltung wahrnehmen und verstehen zu lernen. Ein ErnährungsLERNprogramm soll dazu weiterhelfen.

Moderne Technologien schaffen heute Zugang zu Messverfahren der Gesundheit, neuartigen Auswertungen des Zusammenspiels von Körper, Geist und Seele, denn auch in unserem Organismus spielen "Hardware" und "Software" eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Optimale Gesundheit wird durch perfekte Regulation von Stoffwechselsystemen erreicht und kann mittels Verlaufsmessungen im Rahmen von Trainingsprogrammen überwacht werden. Mythenbehafteter Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzung wird in wenigen Sekunden evaluiert und in ein klares Licht gerückt.

Gesundheit wird von den meisten Menschen noch immer banal als Nicht-Kranksein verstanden, doch Gesundheit ist viel mehr. Gesundheit steht auf 5 Säulen: Mit Ernährung beginnt jegliches Leben, dann kommt Bewegung hinein. Wer sich bewegt, braucht als Ausgleich Entspannung. Alles muss sich in einem lebenswerten Umfeld abspielen, das es gilt, täglich aktiv zu gestalten (Umfeldgestaltung). Schließlich braucht jedes System ein Schaltzentrum, ein Gehirn, das die Steuerung übernimmt (Mentale Hygiene).

Diese "neue Gesundheit" muss trainiert werden, um den Herausforderungen standzuhalten, denn dort, wo Gesundheit regiert, hat Krankheit künftig keinen Platz. Damit können wir gestärkt in das 21. Jahrhundert schreiten und den Prognosen der Trendforscher getrost ins Auge blicken. Der 6. Kondratieff - Megamarkt Gesundheit (Leo A. Nefiodow, über Basisinnovationswellen, 1996) - beginnt.

"Diät macht dick" ist geschrieben für jede/n EuropäerIn, um in einfacher Weise die eigenen Möglichkeiten und Chancen in einer krisengerüttelten Gesellschaft zu erkennen. Jede Gesundheit beginnt mit Ernährung und Ernährung ist weit mehr als Essen. Gesundheit kommt von innen und ist eine Aufgabe, der sich die Menschen stellen müssen. An erster Stelle müssen die Irrtümer beiseite geräumt, dann die Lebensumstände optimiert und zuletzt die Ernährungsrezepturen erstellt werden. Gesundheit ist eine Aufgabe - und kein Geschenk (Pfarrer Sebastian Kneipp, 1895)!