

Schlank- oder Dickmacher?

Der Innsbrucker Gefäßchirurg und Krampfadern-Spezialist Edgar Raschenberger legt nach dem Erscheinen seines ersten Buches „Diät macht dick“ vor sieben Jahren ein weiteres „Schäufel“ drauf und räumt mit immer noch existierenden Mythen rund um das Thema Ernährung auf.

Tiroler Woche: Herr Dr. Raschenberger warum machen Diäten dick?

Edgar Raschenberger: Diäten können als limitiertes Verhaltensprogramm definiert werden. Die Menschen unterliegen dem Irrglauben, dass es sich dabei um Abmagerungskuren handelt. Das Wort Diät bedeutet übersetzt „Lebensweise“, daher bedarf es auch einer lebenslangen Veränderung der Geisteshaltung, um Erfolg zu haben. Nur die Ernährung umzustellen ist nicht genug, da diese nur eine der fünf Säulen der Gesundheit darstellt (Ernährung, Bewegung, Regeneration, Umfeldgestaltung und mentale Hygiene). Somit muss der Mensch sich als Gesamtpaket optimieren.

Tiroler Woche: Was unterscheidet Ihr Buch von anderen Ernährungsbüchern?

Raschenberger: In den nächsten 30 bis 50 Jahren werden wir im Ernährungsbereich mit Dingen konfrontiert werden, die wir uns heute ansatzmäßig nicht einmal mit viel



EDGAR RASCHENBERGER sieht den Ansatz für einen gesunden Lebensstil in der Ganzheitlichkeit des Menschen.

Foto: Riedl

Fantasie vorstellen können. Der Buchtitel ist sehr kontroversiell und soll die Menschen wachrütteln. Seit Jahrzehnten werden Diäten (=Abmagerungskuren) gemacht und es gibt sehr gute Fachliteratur auf diesem Gebiet, jedoch beweisen die Resultate, dass es einer anderen – effizienteren Vorgehensweise bedarf.

Tiroler Woche: Ist Gesundheit messbar?

Raschenberger: Ja, denn es gibt neue Methoden, die den Gesundheitszustand detailliert in wenigen Sekunden darstellen können ohne dabei Blutproben zur Analyse heranzuziehen. Ein individuell abgestimmtes und gesteuertes Pro-

gramm bringt innerhalb kürzester Zeit tolle Erfolge.

Tiroler Woche: Glauben Sie, dass eine Reizüberflutung zu diesem Thema, wie sie seit Jahren zu beobachten ist, kontraproduktive Konsequenzen hat?

Raschenberger: Aus gesellschaftsdynamischer Sicht mit Sicherheit. Es ist reicht nicht aus, sich mit Informationen, im wahrsten Sinn des Wortes vollzustopfen. Das Leben ist da, um zu lernen, vor allem aus Fehlern. Die Erkenntnisse der Vergangenheit waren nicht effizient genug, daher müssen wir es für die Zukunft besser machen.

**Das Interview führte
Viktoria Riedl**