

REDAKTION: ALEXANDER PFEFFER

VORTRAG Raiffeisenlandesbank OÖ lädt zum Themenabend Gesundheit

Bei manchen Diäten kommt's dick

Linz. „Mit krankmachenden Diäten haben sich Menschen oft dick gehungert. Diät heißt eigentlich Lebensweise, die an die Leistung angepasst ist, die wir zu erbringen haben“, betonte **Edgar Raschenberger**, Ernährungsberater, Gefäßspezialist und Bestsellerautor, in der Raiffeisenlandesbank OÖ. Mehr als 840 Gäste waren zu seinem Vortrag „Diät macht dick“ gekommen und ließen sich Grundlagen für eine gesunde Ernährung erläutern. Für Raschenberger steht fest: „Gesunde Ernährung beginnt mit einem gesunden Darm. Jedoch sind

unsere Darmbakterien durch Konservierungsstoffe und Antibiotika gestört.“ Effektive Mikroorganismen revitalisieren den Darm wieder, ausreichend Wasser dient als „Spülmittel“. Geistige Nahrung ist „wahrscheinlich überhaupt das Wichtigste zum Thema Ernährung“, so Raschenberger, der davor warnte, dass Menschen zu viel fremd gesteuert sind und oftmals nicht das tun, was sie eigentlich tun wollen. Mit dabei: RLB OÖ-Vorstand **Michaela Keplinger-Mitterlehner** und Ärztekammer OÖ-Präsident **Peter Niedermoser**. (pepe/chp)



Über Gewicht (v.li.): **Edgar Raschenberger**, **Michaela Keplinger-Mitterlehner** und **Peter Niedermoser**