

Nur schlank ist nicht gesund

Buch. Edgar Raschenberger landete mit seinem Buch „Diät macht dick“ einen Sensationserfolg. Der Innsbrucker will über Diät-Irrtümer aufklären und Menschen animieren, einem gesamtgesundheitlichen Konzept zu folgen. David Bullock

Es war Provokation – und auch als solche gedacht. 2001 wählte der Innsbrucker Arzt Edgar Raschenberger 2001 als Titel seines Ernährungsbuch „Diät macht dick – Figur beginnt im Kopf“. Ein Aufschrei ging durch die hunger-geplagte gesellschaft. „Wenn man den Satz ‚Diät macht dick‘ auf die Waagschale legt, dann erkennt man, dass ich einiges in Frage stelle. Ich suchte einen kontroversiellen Titel, der die Menschen aufmerksam macht“, meint Raschenberger acht Jahre nach dem Erfolg seines Erstlingswerkes. Nach dem Erfolg legte er nach und ein von seiner Fangemeinde lange erwartetes Praxis- und Motivationsbuch vor. Sein aktuelles Buch, „Diät macht dick – Richtig essen will gelernt sein“, soll über Ernährung und Gesundheit aufklären und Essensmythen beseitigen. „Es soll mehr zum Nachdenken über die Probleme, die wir heute in der Gesellschaft haben und die damit verbundenen Krankheiten anregen und demgegenüber wir uns automatisch dem Thema Gesundheit zuwenden. So gesehen war es mein Ziel, herauszuarbeiten, dass mit gesunder Ernährung ein wesentlicher Beitrag zur Gesamtgesundheit geleistet wird.“

AUF UND AB. „Ach ja, das kenne ich“, seufzt die junge hübsche Kellnerin an der Bar, als sie das Cover des Raschenberger-Buches sieht: „Zuerst abnehmen und dann alles wieder drauf haben. Immer dieser Jojo-Effekt.“ Auch Edgar Raschenberger kennt das – aus Sicht eines Profis: „Wenn man ein ganzheitliches Ernährungsprogramm startet, dann gibt es keinen Jojo-Effekt. Nur über das Essen sprechen und sich nur dort einzuschränken, kommt einem mentalen Rodeo gleich. Man macht eigentlich eine schlimme Zeit durch.“ Das passt nicht in ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das



ERNÄHRUNG. Dort, wo die klassische Nahrungsmittelindustrie im Spiel ist (etwa mit Fast Food oder schnell zubereiteten Speisen), wird einem gesunde Ernährung schwer gemacht – mit Konsequenzen: Übergewicht – nicht sonderlich attraktiv und vor allem ungesund.

Raschenberger propagiert. Gerade beim Abnehmen tauchen Irrtümer auf, die rein gar nicht mit Gesundheit zu tun haben. „Man will abnehmen und stellt sich permanent auf die Waage. Das ist ein Fehler, denn man will ja schlank und nicht leicht sein. Schlagworte wie Gewichtsmanagement sind da gefährlich. Gewichtsmanagement betreiben Fluglinien“, betont Raschenberger und erklärt wieso: „Einzig und allein, wo man abnehmen soll, ist beim Fett und nicht bei der Körperzellmasse.“ Sie sei der Motor, der den Körper antreibe, und dieser solle stärker und nicht schwächer werden. Denn er ist es, der Fett auch verbrennt. „Mit einem falschen Ernährungsprogramm nehme ich mir viel von meinem Motor – mache aus einem Dreiliter- einen Zweilitermotor. Da darf man sich nicht wundern, wenn der Spritverbrauch abnimmt – das ist das Phänomen, das viele beschreiben: ‚Jetzt ess‘ ich schon drei Wochen lang nichts mehr und nehme nicht ab‘“, weiß Raschenberger. In einen Motor müsse auch das richtige Öl, damit er optimal läuft – und so funktioniere auch der Körper. Wer schlank werden und das auch bleiben will, muss seine Ernährung anpassen und nicht hungern. Es ist Teil eines Gesundheitsgesamtkon-

zeptes, das Raschenberger als die „fünf Säulen der Gesundheit“ (siehe Infobox auf Seite 73) bezeichnet. „Wohl am verbreitetsten ist das Wissen, dass Ernährung – eine der fünf Säulen – zur Gesundheit beiträgt.“ Und vor allem diesem Thema ist Raschenbergers aktuelles Buch gewidmet. Und Ernährung ist ein Thema, das vielen Irrtümern und Missinterpretationen unterliegt. Diese zeigt Raschenberger auf und nennt konkrete Beispiele.

IRRTÜMER. Im Buch schreibt Raschenberger: „Sollten Sie in den letzten Jahren immer wieder – erfolglose – Versuche angestellt haben, Ihr ‚Hüftgold‘ ein bisschen anders zu formen, so liegt es doch nahe, einem Irrtum aufgefressen zu sein.“ Er schreibt weiter: „Es geht um Ihre Figur, da hilft doch keine Waage, und wenn, dann doch eher ein Maßband. Aber selbst die Wissenschaft lässt nicht ab vom Körpergewicht und relativiert die Menschen im Body Mass Index.“ Und da es ein Motivationsbuch ist, fordert Raschenberger: „Machen Sie es anders!“ Er erklärt auch wie. →

metabolic balance®

Das erfolgreiche Programm zur ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung.

Gesund und nachhaltig zum persönlichen Wunschgewicht zu kommen ist keine Utopie sondern rasch und dauerhaft realisierbar mit diesem individuellen Programm.

Dr. med. Ingeborg Pröll von 4health im Aqua Dome ist erfahrene metabolic balance® Beraterin. Anmeldung zum monatlichen Informationsvortrag oder zu einem persönlichen Beratungsgespräch unter Tel. 05253-64888 www.medalp.com



metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

4-health-aquadome
A-6444 Längenfeld, Oberlängenfeld 140
Reservierung Tel.: +43 5253-64 888
aquadome@medalp.com

AQUA
DOME
TIROL THERME
LÄNGENFELD

4health
aquadome **medalp**

www.medalp.com

INTERVIEW

Dem Titel zufolge, „Diät macht dick“, könnte man meinen, es geht nur ums Abnehmen. Wenn man das Buch liest, ist dem aber nicht so.

Dr. Edgar Raschenberger: So ist es. Mein Ziel war es, herauszuarbeiten, dass mit gesunder Ernährung ein wesentlicher Beitrag zur Gesamtgesundheit geleistet wird. Ich will aber natürlich auch Menschen ansprechen, die seit Jahren abnehmen wollen, aber immer dicker werden. Und statistisch gesehen wird die Gesellschaft immer dicker.

Warum ist das so?

Raschenberger: Vielleicht deswegen, weil die Zieldefinition – Schlanksein bedeutet Gesundheit – nicht die richtige war. Man muss sich über eine gesamtheitliche Gesundheit Gedanken machen und die Zusammenhänge verstehen, die notwendig sind, damit man sich gesund ernähren kann.

Das Buch war und ist ein großer Erfolg. Haben Sie mit der Thematik den Nerv der Zeit getroffen?

Raschenberger: Das war mein Vorhaben. Auch mein nächstes Buch wird in die gleiche Richtung gehen. Bei meinem ersten Buch „Figur beginnt im Kopf“ habe ich das erste Mal darauf hingewiesen, dass es sich um mehr handelt. Man darf nicht nur über das Essen reden, man muss schauen, was sich im Kopf abspielt. Damals haben wir bei weitem noch nicht so herausgearbeitet, wie diese Zusammenhänge sind.

Hat sich neben Ihrer Weiterentwicklung seit Erscheinen des ersten Buches im Jahr 2001 auch das öffentliche Bewusstsein zum Thema Gesundheit verändert?

Raschenberger: Das kann ich zu hundert Prozent bejahen. Allein der Titel „Diät macht dick“ war 2001 revolutionär und hat für Kontroversen gesorgt. Heute ist es so, dass immer mehr Menschen sagen: Ja, das stimmt.

Sie – als Arzt – sagen auch, dass sich die Medizin lediglich um Krankheit, nicht aber um Gesundheit kümmert. Gibt es da nicht auch viele Kritiker?

Raschenberger: Ganz wenige. Meine Kollegen verstehen mich in diesem Fall nicht als Mediziner. Ich spreche ja von Gesundheit. Ich sage ja nicht, dass Therapien schlecht sind und ich rede nicht von einer Beseitigung von Krankheit. Ich spreche von Möglichkeiten, wie wir Gesundheit steigern und optimieren können. Da bewege ich mich in einem Kreis, wo sich Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Biochemiker usw. aufhalten. Ich würde eher sagen, dass meine Kollegen meinen, ich hätte die Medizin verlassen. Was ich aber von mir so nicht behaupte. Der Unterschied ist lediglich, dass ich immer die Zusammenhänge zur Gesundheit sehe. Im Sport etwa kann ich bei optimaler Gesundheit optimale Leistung erbringen – nun stellt sich die Frage, ob das auch im Lebenswettkampf der Fall ist. Und damit habe ich mich in den letzten zehn Jahren befasst. Der Lebenswettkampf, den sehr viele Menschen im täglichen Leben führen, zieht Konsequenzen – wie etwa chronische Krankheiten – mit sich. Wir arbeiten auf einer Ebene, auf der wir versuchen, Gesundheit greifbar zu machen.



Dr. med. univ. Edgar Raschenberger, Gesundheitszentrum Innsbruck



GESUNDHEIT. Ernährung trägt maßgeblich zur Gesamtgesundheit ist in Teil der „5 Säulen der Gesundheit“.

Der Begriff Diät habe in den vergangenen Jahrzehnten eine Bedeutungsänderung erfahren, der, wie Raschenberger sagt, die meisten Menschen auf einen Irrweg leitet. „Diät heißt soviel wie Ernährungsweise. Jeder Mensch macht jeden Tag eine Diät. Es bedeutet lediglich ein besonderes Ernährungsregime. Wenn man in einer speziellen Lebenssituation ist, stellt man automatisch das Ernährungsregime um.“ Deswegen müsse man eigentlich, wenn man das Wort Diät als Abnehmethode bezeichnet, Reduktionsdiät dazu sagen. Und Reduktionsdiäten hätten Ernährungsverhalten in falsche Richtungen gelenkt: „Viele haben durch Diäten mehr an Fett zugelegt, als sie verloren haben, viele ihren Ernährungszustand anhaltend verschlechtert und leiden häufig psychisch unter ihren erfolglosen Diätversuchen.“ Sich richtig zu ernähren sei aber ein Kunst, die man täglich üben müsse und in der jeder noch einiges dazulernen könne.

GESUNDHEIT. Aber auch, wenn eine herkömmliche Diät anschlagen würde und das Ergebnis ranke Schlankheit wäre, hieße dies nicht unbedingt, dass man auch gesund ist. So ist es für Raschenberger wichtig darauf hinzuweisen, dass sein Buch keine Anweisung ist um abzunehmen, sondern vielmehr eine gesund zu leben. „Das Buch beschreibt ein

„Diät bedeutet so viel wie Ernährungsweise. Jeder Mensch macht jeden Tag eine Diät.“

Dr. Edgar Raschenberger, Buchautor von „Diät macht dick“

Ernährungslernprogramm, das wir bei uns in der Praxis anbieten.“ Ein Ernährungsprogramm, das ein gesamtheitliches Gesundheitskonzept vorsieht. Das Buch solle eine Gelegenheit bieten, die gesunde Ernährung als Teil eines Ganzen zu erkennen und Hilfe zurück zu einem ursprünglicheren Leben bieten. „Gesundheit ist an sich nichts anderes – wie Krankheit auch – wie etwas Naturbezogenes. Die Gesundheit zu fördern heißt in erster Linie, sich an der Natur zu orientieren. Es geht um eine klarere Positionierung dessen, wo uns die Natur tatsächlich hingestellt hat“, ist Raschenberger überzeugt. Und er weiß auch, was Gesundheit nicht ist: Das Gegenteil von Kranksein: „Der Begriff Gesundheit wird als Nichtkrankheit verstanden.“ Ist man nicht krank, ist man gesund – ist man krank, ist man nicht gesund. „Dem ist aber nicht so. Man könnte sagen: Krankheit und Gesundheit sind wie Problem und Lösung. Es gibt viele Menschen, die sind schwer krank und gewinnen Wettkämpfe

– der Radprofi Lance Armstrong war etwa so ein Fall, der trotz Krebserkrankung die Tour de France gewonnen hatte.“ Aber auch Raschnberger selbst unterlag dieser Verwechslung: „Ich habe mir vor Jahren die Frage gestellt, ob Gesundheit überhaupt etwas mit meinem Beruf als Arzt zu tun hat. Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass diese Tätigkeit nichts mit Gesundheit zu tun hat. Als Arzt ist man ein Spezialist für Krankheit. Man versucht, Probleme zu erkennen und sie wegzurationalisieren – man macht nicht einmal Lösungen.“ Die Lösung aber wäre Gesundheit. Und nicht nur Lösungen für Individuen.

CHANCEN. Dass immer mehr Menschen diesem Bewusstsein unterliegen, zeigt der Erfolg des Buches. Dieser würde auch den Trend zu mehr Gesundheitsbewusstsein bestätigen. Allerdings brauche es noch mehr Impulse: „Auf der einen Seite hören wir immer, die Menschen würden dauernd Diäten machen und auf der anderen Seite müssen wir feststellen, dass die Gesellschaft immer dicker wird“, meint Raschnberger und erklärt wieso: „Die Zieldefinition von herkömmlichen Diäten – Schlank zu sein bedeutet Gesundheit – war nicht die richtige. Man muss sich über eine gesamtgesellschaftliche Gesundheit Gedanken machen und die Zusammenhänge verstehen, die notwendig sind, damit man sich gesund ernähren kann.“ Dass dies einer Motivation bedarf, ist Raschnberger bewusst. Doch er ist zuversichtlich: „Im Grunde geht es darum, dass der Entschluss gefasst wird, etwas zu verändern. Die Gesellschaft, das unfinanzierbare Gesundheitssystem, die Wirtschaft, schreien nach Lösungen. Und wenn man von Lösungen redet, ist Gesundheit die allumfassende. Ein Lösungsansatz mit sensationellen Chancen.“ ◀

5 SÄULEN DER GESUNDHEIT

Ernährung: Im weitesten Sinne müsse man unter Ernährung jegliche Form der Aufnahme und Abgabe von Substanzen verstehen.

Bewegung: Gesteigertes Bewegungsverhalten im Alltag erhöht den Energieverbrauch und trägt zur besseren Figur und ausgewogener Körperzusammensetzung bei.

Regeneration: Genügend Schlaf, Urlaub, ein freier Tag, sind Formen der Regeneration und ein wichtiger Aspekt der Gesamtgesundheit.

Umfeldgestaltung: Die Umgebung, die Rahmenbedingungen bestimmen maßgeblich die Gesundheit.

Mentale Hygiene: Gesunde Gedanken machen einen gesunden Körper. So beginnt etwa der Prozess zum Abnehmen im Kopf.

(Quelle: Diät macht dick. Richtig Essen will gelernt sein)



BUCHTIPP:

Das Erfolgsbuch „Diät macht dick. Das Praxis- und Motivationsbuch. Richtig Essen will gelernt sein!“ (Verlag Ueberreuter, 158 Seiten) ist das Nachfolgewerk von Edgar Raschnbergers 2001 erschienenem „Diät macht dick – Figur beginnt im Kopf“.

FARBENFROHE HERBSTSCHWÜNGE

2 Nächte ab € 212,- pro Person

www.austria-trend.at

2x Übernachtung im Thermenzimmer „Vitalo“ inkl. Verwöhn Halbpension
2x Afternoon Teatime mit Tee und Kuchen
2x 18-Loch Greenfee auf der Thermengolfanlage Loipersdorf
1x Flasche steirisches Kürbiskernöl (0,25l)
und natürlich jede Menge Entspannung in der resorteigenen Bade- und Saunalandschaft

Angebot gültig auf Anfrage und Verfügbarkeit bis Saisonende 2009



AUSTRIA TREND
LIFE RESORT
LOIPERSDORF

MEMBER OF VERKEHRSBÜRO GROUP