



Dr. Edgar Raschenberger

Die Irritation des Irrtums.

„Es ist unglaublich, wie Menschen reagieren, wenn sie gemessen werden“, sagt Dr. Edgar Raschenberger und in der Praxis, die sich der Chirurg mit seiner Frau Raingard teilt, wird viel gemessen. Immer auf dem jüngsten Stand der Wissenschaft und im Kampf gegen die Kilos, denn das Paar bietet zusammen eine ziemlich komplexe Ernährungsberatung an, die so komplex ist, dass daraus bereits zwei Bücher resultierten – und beide mit dem gleichen Titel: Diät macht dick.

„Das erste Buch kam vor 8 Jahren in den Handel und hatte wirklich die Ernährung im Fokus, doch diesmal haben wir viel weiter ausgeholt und stellen die Frage nach der Gesundheit. Das ist das Thema der Zukunft. Nach dem Wichtigsten im Leben befragt antworten gut 98 Prozent mit der Gesundheit. Auf die Frage aber, was Gesundheit denn sei, antworten fast alle im Sinne einer Abwesenheit von Krankheit, von einer Art des Nicht-Krankseins – und das ist viel zu wenig.“ Vor drei Jahren gründete Raschenberger einen Club der quicklebendigen Denker und was der Zirkel so zusammentrug über das Wesen der Gesundheit, davon erzählt er in seinem aktuellen Buch alten Namens: „Wir hatten das Gefühl, dass der Titel noch nicht abgearbeitet ist, weil nach wie vor viele Irrtümer zu dem Thema kursieren, und diese Irrtümer bremsen die Menschen.“

Die Ernährung sei eine tragende Säule der Gesundheit, aber eben nur eine von fünf, sagt Raschenberger. Zu den anderen vier Trägern zählen die Bewegung, die Regeneration, die Umfeldgestaltung und die mentale Hygiene. Dieser gesamtheitliche Ansatz kommt auch der Definition der Weltgesundheitsorganisation ganz nah, weil auch dort soziale und psychische Komponenten eine bedeutende Rolle spielen. Aber wer liest die schon? „Das Buch lesen hoffentlich viele

Menschen, wir haben es sehr praxisnah geschrieben, mit vielen Tipps versehen und motivieren dazu, endlich anzufangen. Aber eben nicht mit irgendeiner beliebigen Diät, sondern mit der Ursachenforschung für das Übergewicht. Plötzlich stehen beispielsweise Geld oder Freizeit in einem ganz anderen Licht da. So sehen wir das Buch auch mehr als ein Ernährungs-Lernprogramm, mit dem jeder seine persönliche Situation prüfen kann.“

Und aus Irrtümern lernen – wie zum Beispiel bei der Beurteilung des eigenen Gewichts. „Die Waage steht oft immer noch im Mittelpunkt, doch was sagt das Ergebnis aus? Die Figur, die man im Spiegel sieht, die muss einem gefallen, und wenn das nicht der Fall ist, dann muss man etwas ändern. Wenn Ihnen ein attraktiver Mensch begegnet, achten Sie ja auch auf die Figur und machen sich keine Gedanken über das Gewicht – diese Größe interessiert nicht wirklich.“ Das Erkennen solcher Irrtümer motiviere von innen heraus, sich weitere Gedanken zu machen, sagt Raschenberger. „Und wenn der Denkprozess läuft, dann wollen die Menschen gleich alles wissen und haben keine Scheu mehr vor Wahrheiten, denen sie so lange ausgewichen sind.“ Dann macht die Diät fürs Leben doch endlich schlank – für immer. ●