

IN SÜDTIROL 2.4.2009



Diät macht dick  
Dr. Edgar Raschenberger  
Verlag: Ueberreuter  
Preis: 21,30 Euro  
Bestellen: [www.stol.it/buch](http://www.stol.it/buch)



Diät macht dick

## Warum Fasten nicht reicht

Kaum neigt sich der Kalender Richtung Sommer, müssen Bauch, Beine, Po wieder um ihre Pölsterchen zittern. Kohlsuppen-Diät, Ayurveda-Kur oder mentales Schlankheitstraining locken zur Gewichtsreduktion. „Schluss damit“, fordert jetzt ein Innsbrucker Arzt. „Diät macht dick“, ist Dr. Edgar Raschenberger überzeugt und hat nun ein Buch darüber geschrieben.

Von Martina Hofer - Fotos: Shutterstock/Raschenberger



Edgar Raschenberger,  
Arzt und Autor aus Tirol

**IN:** Sie vertreten die Meinung: Diät macht dick. Was soll man dann tun, um zur Bikinifigur zu kommen?

**DR. EDGAR RASCHENBERGER:** Wir haben in den vergangenen zehn Jahren beobachtet

können, wie mit Abmagerungskuren Millionen von Tonnen Fett auf der Welt reduziert wurden, die Konfektionsgrößen bei den Bekleidungsherstellern aber immer größer werden. Daraus ist ersichtlich, dass sämtliche Programme, die man bis jetzt gemacht hat, nicht ausreichend gut waren,

um nicht zu sagen, schlecht. Es kann also nicht nur die Art der Ernährung Schuld am Übergewicht sein. Das Wort Diät bedeutet übersetzt „Lebensweise“ und nicht Abmagerungskur. Daher bedarf es auch einer lebenslangen Veränderung der Geisteshaltung, um Erfolg zu haben. Nur die Ernährung umzustellen, ist nicht genug. Es müssen auch die vier weiteren Säulen der Gesundheit berücksichtigt werden: Bewegung, Regeneration, Umfeldgestaltung und mentale Hygiene.

**All diese Denkfehler und Mythen sind ja nichts Neues. Warum leben die Menschen trotzdem danach?**

Weil sie das Thema Abnehmen oberflächlich angehen. Sie reden nur von den Essenprogrammen und reden nicht von den ursächlichen Gründen, die ganz andere sind.

**Was sind dann die ursächlichen Gründe für Speckröllchen und Bierbauch?**

Der Mann hat Probleme am Arbeitsplatz, das Kind bringt von der Schule nicht die Noten heim, die man sich erwartet, die Frau muss auf ihre pflegebedürftige Mutter aufpassen und finanzielle Probleme rauben den Schlaf. Das alles sind riesige Faktoren, die es schwierig machen, gesund zu leben und sein Umfeld so zu gestalten, dass man ein positives Ergebnis erreicht. Es fehlt der innere Seelenfrieden.

**Also sollte man besser zum Psychologen gehen, wenn man abnehmen möchte?**

Die modernen Ernährungsberatungseinheiten sind heute zusammengesetzt aus drei Psychologen und einem Ernährungswissenschaftler. Daraus ist ersichtlich, wo die Prioritäten liegen. Bei der Ernährungswissenschaft sind wir ja in der Forschung schon sehr weit. Jeder weiß, dass er sich gesund ernähren sollte und auch kann. Wenn man

an Südtirol denkt, an die vielen frischen und qualitativ hochwertigen Produkte vor der Haustür, weiß man, dass es daran nicht scheitert. Wir können alles haben, was wir wollen. Doch wir müssen wollen. Wir müssen uns die Arbeit antun wollen, unser Leben nach den fünf Säulen der Gesundheit zu gestalten. Doch das tue ich mir nur dann an, wenn ich mich wohl fühle. Und an diesem Wohlfühlen scheitert es meist.

### Wie sollte man sich den Alltag gestalten, um abzunehmen?

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.

### Was kann man konkret tun für diese mentale Hygiene, die ja wichtiger scheint als die Ernährung?

Die mentale Hygiene ist die zentrale Säule. Rund um diese Säule drehen sich die anderen vier Elemente. Unser Gehirn steckt aber zunehmend in einem mentalen Nebel, weil wir mit den Problemen rund herum nicht mehr zurechtkommen. Leistungsdruck pro-

jiziert sich in Zeitmangel bei gleichzeitiger Vernachlässigung vitalitätssichernder Maßnahmen der täglichen Lebensführung. Es muss uns gelingen, umzudenken. Nur so öffnet sich ein neuer Kanal, wo ich mit der Motivationsschiene hineinfahre und sage: Du kannst es! Mache es!

### Können Sie uns spontan drei Tipps geben, die unsere Leser sofort anwenden können?

\* Irrtümer aufräumen, z.B. über den Bodymassindex. Er berücksichtigt Größe und Gewicht, aber nicht den Körper. Ein trainierter und ein fettleibiger Mann können den gleichen BMI-Wert haben und dabei doch ganz anders ausschauen. Man sollte nicht das Gewicht, sondern die Figur berücksichtigen.

\* Viel Mikronährstoffe (Vitamine und Spurenelemente) und wenig Makronährstoffe (fast food) zu sich nehmen.

\* Achtsamkeit: Zählen Sie keine Kalorietabellen ab, finden Sie selbst heraus, welche Speisen Ihnen gut tun und welche nicht.

### Ihr Buch ist also kein Ratgeber sondern ein Lebensmodell. Wem empfehlen Sie es zu lesen?

Jedem. Nicht nur den Menschen, die gezielt und langfristig abnehmen wollen. Viele Menschen können zwar essen, was sie wollen, ohne zuzunehmen, aber spätestens wenn sie einen Tumor haben, wissen sie, dass etwas falsch gelaufen sein muss.

## DIE SECHS **FETTESTEN** DIÄTLÜGEN UM KILOS:

**1. Light-Produkte machen schlank.** Stimmt nicht. Diese Produkte haben zwar weniger Kalorien, dafür sättigen sie aber auch schlechter. Die Folge: Sie müssen mehr davon essen, um nicht mehr hungrig zu sein.

**2. FdH ist die einfachste Diät.** Und ziemlich ungesund. Mit FdH – „Friss die Hälfte“ – können Sie zwar abnehmen, aber nicht auf gesunde Weise. Mit FdH reduzieren Sie automatisch auch die Zufuhr von Vitaminen und Ballaststoffen und ändern nichts an Ihren falschen Ernährungsgewohnheiten.

**3. Heißfasten macht schlank und entgiftet.** Fragt sich nur, wie lange. Durch Heißfasten nehmen Sie zwar schnell ab, genauso schnell können Sie jedoch danach durch den Jojo-Effekt wieder zunehmen. Außerdem: Im Körper entstehen keine Gifte, nur Stoffwechselprodukte. Und die können beim Heißfasten sogar noch zunehmen.

**4. Sex ist der beste Kalorienverbrenner.** Leider nein. Sex bringt im Hinblick auf den Kalorienverbrauch weniger als Staubsaugen. Schadet aber auch nicht.

**5. Zucker macht dick. Zuckerfrei macht schlank.** Blödsinn. Kein Mensch kann sich zuckerfrei ernähren, denn Stärke, die der Körper in Zucker umwandelt, ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Außerdem ist es gefährlich, wenn Sie auf Zucker ganz verzichten, denn er ist der einzige Energie-lieferant für das Gehirn.

**6. Viele kleine Mahlzeiten verhindern das Zunehmen.** Falsch! Bis heute konnte keine Studie diese These belegen. Es kommt immer auf die gesamte Anzahl von Kalorien an, die man täglich zu sich nimmt – ob in drei oder fünf Mahlzeiten, ist letztendlich egal.