

DIÄT macht DICK

„Die Menschen hungern sich seit Jahrzehnten dick!“ Davon ist Edgar Raschenberger überzeugt. Der erfolgreiche Mediziner hat jetzt einen Ratgeber geschrieben. „Diät macht dick“, erschienen im Ueberreuter Verlag, zeigt, wie man mit Erfolg dünn wird – und bleibt.

Diät heißt übersetzt nicht etwa hungern. Diät heißt Lebensweise. Und genau da hakt der erfolgreiche Innsbrucker Mediziner Edgar Raschenberger ein. Sein neues Buch „Diät macht dick“ ist keine Anleitung zum Hungern, es ist eine Anleitung zum Leben. Es ist ein Buch, das auf die gesunde Lebensweise setzt. Und die hat dann ganz einfach zur Folge, dass man rank und schlank wird.

Dr. Edgar Raschenberger hält nichts, aber schon gar nichts von den Hungerkuren. Schließlich weiß er aus seiner Erfahrung als Arzt, dass dadurch genau das Gegenteil erreicht wird. Diäten nämlich machen dick!

„Richtig essen will gelernt sein!“, ist eine der Maximen von Dr. Raschenberger. Aber er hat noch mehr Tipps auf Lager: Seinem besonderen Augenmerk gilt nicht nur das Essen, sondern vor allem das Leben. „Die meisten Ärzte wollen ja nur Krankheiten heilen“, so der Arzt, der selbst einmal Leistungssportler war. Das Heilen von Krankheiten

für diese Fitness setzt der Innsbrucker Arzt auf fünf Säulen: Ernährung, Bewegung, Entspannung, Umfeld und mentale Hygiene.

Im Gespräch mit Dr. Raschenberger fällt auf: das Wort „Gewicht“ nimmt er nie in den Mund. Ihm geht es um die Figur. Mit der eigenen ist er ganz zufrieden. Auch wenn er einräumt, dass drei, vier Kilogramm weniger auch dem Herrn Doktor nicht schaden würden. Unterm Strich aber ist er zufrieden. Sehr zufrieden sogar. Der Grund: Er setzt in

VON MONI BRÜGGELLER

seinem eigenen Leben auf die fünf Säulen. Und mit seinem neuen Buch will er jetzt möglichst vielen Menschen klar machen, dass sie nicht hungern müssen, um schlank zu sein. Sie müssen lernen, das Leben in die Hand zu nehmen. Das Buch räumt auf mit Irrtümern und Mythen und schafft neue Perspektiven.

Das Buch zeigt, dass Diäten dick und gesunde Lebensweise nicht nur glücklich, sondern auch schlank macht.

Das Buch „Diät macht dick“ ist eine Absage an Hungerkuren und ein Wegweiser zum Glück!

Foto: Moni Brüggeller

ist Raschenberger aber zu wenig. Gesundheit ist für ihn nicht das Gegenteil von Krankheit, Gesundheit, das ist für ihn allumfassende Fitness. Und

