

Gesundheit ist allumfassende Form von Fitness, Körper, Geist und Seele

Raschenberger: „Diät macht dick“

„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 Ernährungsberater und Gefäßspezialist Edgar Raschenberger in der RLB 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“, betonte Raschenberger, der davor warnte, dass Menschen zu viel fremd gesteuert sind und oftmals nicht das tun, was sie eigentlich tun

wollen und sollen.

Entscheidend bei einer Abmagerungskur sei eine ausgewogene Ernährung. Keinesfalls sollte auf Eiweiß verzichtet werden, das die Muskulatur in Stand hält.

Ein fixer Bestandteil müsse auch Bewegung sein. Dabei kommt es nicht nur auf Sport an, sondern insbesondere auch auf viele kleine Bewegungen im Alltag, wie bei-

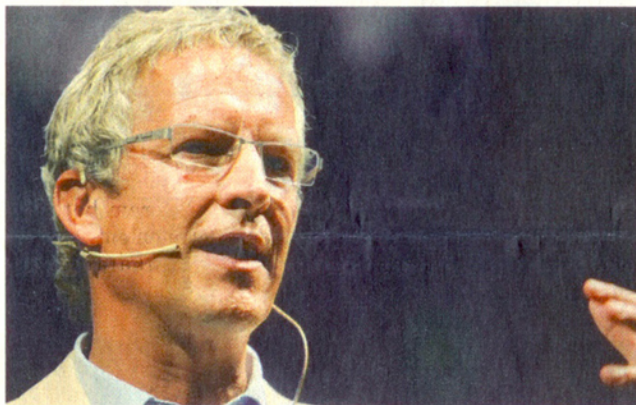
spielsweise Treppensteigen. Raschenberger warnte davor, bei einer Ernährungsumstellung ein „Crashprogramm“ zu starten. Stattdessen müsse „man einen Startschuss setzen und dann ein lebenslanges Diätprogramm machen, das unseren Bedürfnissen angepasst ist“.

Raschenberger erklärte auch den Unterschied zwischen Gesundheit und Krank-

heit: „Gesundheit ist eine allumfassende Form von Fitness, Körper, Geist und Seele. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Krankheit ist ein Signal dafür, dass etwas im Leben geändert werden muss.“

„In der RLB OÖ wird sehr viel im Bereich der Gesundheitsförderung für Mitarbeiter getan. So stellen wir zum Beispiel speziell aufbereitetes, ionisiertes Wasser oder frische Äpfel kostenlos zur Verfügung“, betonte RLB OÖ-Vorstandsdirektorin Michaela Keplinger-Mitterlehner. Ergänzt werde dies durch die Angebote der Union Raiffeisen OÖ mit neun Sportsektionen.

Peter Niedermoser, Präsident der Ärztekammer OÖ, lobte die Kooperation mit der Ärztekammer: „Solche Informations-Veranstaltungen sind auch gut für die Ärzte, weil sie dann nicht so viel mit Krankheiten zu tun haben und frühzeitig dagegen tätig werden können.“



„**Geistige Nahrung** ist wahrscheinlich überhaupt das Wichtigste zum Thema Ernährung“, betonte Ernährungsberater Edgar Raschenberger in Linz.

Foto: RLB OÖ/Strobl

