

# „Ich möchte die Menschen animieren“

Eigentlich ist er Gefäßchirurg, doch nebenbei schreibt Edgar Raschenberger auch noch Bestseller. Kürzlich ist sein neues Buch „Diät macht dick“ erschienen, mit dem er sich für bewusste Ernährung einsetzt.

DANIEL NASCHBERGER



**Was hat Sie dazu bewogen, nach acht Jahren erneut ein Buch unter dem provokanten Titel „Diät macht dick“ zu veröffentlichen?**

Edgar Raschenberger: Mein erstes Buch aus dem Jahr 2001 hat dazu geführt, dass meine Frau und ich uns weiterhin intensiv mit der Bedeutung von gesunder Ernährung und Diäten auseinandergesetzt haben. Wir stellten uns aber vornehmlich die Frage, warum trotz allem der überwiegende Teil der Bevölkerung weiter zunimmt. Denn hier muss der Denkfehler liegen – man betrachtet das Ganze zu einseitig, redet von Ernährungsprogrammen oder richtigen Kochrezepten, ohne jedoch auf die wahren Ursachen einzugehen. Ich wollte diese aber nicht hochkomplex auf psychoanalytischer Ebene beantworten, sondern den Menschen einen anderen Zugang zu den Hintergründen geben.

**Welche sind dies Ihrer Meinung nach?**

Ich denke, das Informationszeitalter, in dem wir leben, spielt eine wesentliche Rolle. Die Menschen sind überflutet mit Reizen und diese verursachen Stress, dem wir nicht gewachsen sind – und dass Stress Krankheiten auslösen kann, ist ohnehin schon lange bekannt. Wir verzeichnen eine Zunahme an typischen Krankheiten wie Burnout-Syndrom, Arterienverkalkung oder Tumoren. Diese sind alle in gewisser Weise Symptome unserer Zivilisation, unseres Lebensstils.

**Worin liegen die Eckpunkte ihres neuen Buches?**

Die oberflächliche Betrachtung von Ernährung würde alleine nicht ausreichen, um die eigene Lebenssituation zu optimieren. Daraus habe ich geschlossen, dass ich den Leser in sehr einfacher und vor allem motivierender, positiver formulierter Art und Weise ansprechen



muss. Ich will keine simplen Ratschläge geben, sondern Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

**Es handelt sich also vielmehr um ein Motivationsbuch - wo liegen die Unterschiede zu herkömmlichen Ernährungsbüchern?**

Man kann alles positiv oder negativ formulieren. Nehmen wir eine Krankheitsdiagnose als Beispiel - ich kann den Menschen als krank bezeichnen oder aber sagen, dass rund um den Infekt ja alles in Ordnung ist. Es besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen der punktuellen Behandlung eines Problems oder dem Versuch, die Gesundheit von außen zu fördern. Ich möchte vermitteln, dass es für jeden möglich ist, mit seinen eigenen Fähigkeiten Lösungen für Beschwerden herbeizuführen.

**Sie wollten also von Beginn an nie die klassischen Ernährungstipps hineinpacken?**

Nein, ich wollte allein schon mit dem Titel die Kontroverse aufzeigen. Wir leben mit vielen Irrtümern und agieren deshalb auch nach vielen Irrtümern, die jeder für sich aus der Welt schaffen muss. Nehmen wir etwa die Annahme „Wenn ich schlank sein will, muss ich weniger essen“: Diese ist richtig, aber nur teilweise - ich muss von dem weniger essen, das mich dick macht, aber von dem mehr, das mich schlank macht. Diät sollte nicht bedeuten, auf Inhaltsstoffe von Obst oder Gemüse zu verzichten.

**Sie sprechen in Ihrem Buch von den fünf zentralen Säulen: Ernährung, Bewegung, mentale Hygiene, Umfeldgestaltung und Regeneration.**

**Was bedeutet dieses Säulensystem?**

Wir haben sie in einer Reihenfolge aufgebaut, die uns durchaus vernünftig

erscheint. Wenn sich etwa aus einer Ei- und einer Samenzelle erstes Leben entwickelt, dann braucht dieses Nahrung, beginnt sich zu bewegen und folglich zu regenerieren. Das Umfeld ist maßgeblich daran beteiligt, was mit dem Leben passiert und die speziellen Fähigkeiten, die ein jedes Leben ausprägt, haben wir als mentale Hygiene bezeichnet. Das ist die eigentliche Schaltzentrale, quasi das Gehirn - und viel zu oft machen wir etwas, was wir eigentlich gar nicht wollen. Wenn der Kopf beim Thema Gesundheit nicht mitspielt, wird es mir schwer fallen, Erfolge zu erzielen. Die fünf Säulen kann jeder bei sich selbst erkennen. Sie können helfen, mein Leben in die Richtung zu steuern, die ich gerne haben würde.

**Gibt es die „richtige“ Ernährung?**

Ich würde es als optimierte Ernährung bezeichnen. Wenn sich etwa ein Profisportler akribisch auf einen Wettkampf vorbereitet, ernährt er sich garantiert optimal. Für mich ist die intuitive Ernährung die richtige, sobald sich ein Mensch mit dem Thema auseinanderzusetzen beginnt. Fast jedes Nahrungsmittel hat etwas Gutes an sich, die Frage ist nur, wie viel davon. Wichtig ist zu erkennen, ob es mir davon besser oder schlechter geht. Wer befiehlt mir, Chips, Schokolade oder einen Apfel zu essen? Niemand, denn die Entscheidung liegt ganz allein bei mir.

**Geben Sie Menschen dennoch Ernährungstipps?**

Das könnte ich in einem Buch nie ansprechen, da würde ich mich endlos verzetteln. Ich versuche die Menschen zu animieren, sich mehr Gedanken über ihre Ernährung im Gesamtbild der fünf Säulen zu machen und eine gewisse Achtsamkeit zu entwickeln.

**Vielen Dank für das Gespräch.**



TIPPS

## Das Buch

---

Edgar Raschenberger  
Diät macht dick  
Das Praxis- und Motivationsbuch.  
Richtig Essen will gelernt sein!  
Ueberreuter Verlag  
160 Seiten, EUR 19,95



Foto: Ueberreuter/Laimgruber

INTERVIEW

## Zur Person

---

Edgar Raschenberger wurde 1957 in Innsbruck geboren. Schon seit frühester Kindheit war sein Leben vom Sport geprägt - ob als Geräteturner, Skiläufer oder Ballsportler. 1984 beendete Raschenberger sein Medizinstudium und startete die Ausbildung zum Facharzt für Allgemeine Chirurgie und Gefäßchirurgie. Nach elfeinhalb Jahren verließ er die Klinik Innsbruck in Richtung Selbstständigkeit. Neben der Eröffnung einer Facharztpraxis begann er zusammen mit Ehefrau Raingard eine Ernährungsberatung aufzubauen. 2001 erschien sein erstes Buch „Diät macht dick“, heuer brachte Raschenberger das Nachfolgewerk unter demselben Namen heraus.