

NACHGEFRAGT

EDGAR
RASCHENBERGER



■ **Edgar Raschenberger** ist niedergelassener Gefäßchirurg in Innsbruck.

■ **In seinem Buch** „Diät

macht dick“ (Ueberreuter) behandelt der Mediziner mit Experten die Themen richtige Ernährung, Gesundheit u.a.m.

Was schlank hält

TT: *Der Titel Ihres neuen Buches „Diät macht dick“ ist sehr provokant formuliert ...*

Edgar Raschenberger: Ja, aber ich wollte wachrütteln. Denn Tatsache ist, dass in den vergangenen Jahren auf der einen Seite mit Hilfe verschiedenster Diäten viel Fett reduziert worden ist. Auf der anderen Seite werden die Menschen immer dicker.

TT: *In Ihrem Buch behaupten Sie, dass Gewichtszunahme nicht nur etwas mit falscher Ernährung und mangelnder Bewegung zu tun hat ...*

Edgar Raschenberger: Nein, es geht um mehr, um etwas Ganzheitliches. Für mich beruht ein gesundes Leben auf fünf Säulen: Das sind Ernährung, Bewegung, Regeneration und Entspannung, Umfeldgestaltung (wie etwa

die Situation am Arbeitsplatz) sowie die mentale Hygiene.

TT: *Jetzt wüsste man ja eigentlich, was dem Körper gut tut und was nicht. Warum leben viele trotzdem nicht danach?*

Edgar Raschenberger: Viele können in unserer gestressten, maschinellen, industrialisierten Welt keine Prioritäten mehr setzen. Wir stehen in einem psychologischen Nebel und wissen nicht, was tun.

TT: *Interessant Ihre Meinung zu Nahrungsergänzungsmitteln. Diese könnten oft anderweitig ersetzt werden.*

Edgar Raschenberger: Ja, so sind z.B. in Kräutern sehr viele wichtige Mikronährstoffe enthalten. Es spricht aber auch nichts dagegen, Mikronährstoffe z.B. in Tablettenform zu sich zu nehmen, bevor diese überhaupt fehlen. (i.r.)