

## **Was gesunde Beine brauchen**

- **Krampfadern: Irrtümer & Mythen**
- **Trend Kompressionsbekleidung**
- **Tatort Wirbelsäule**

Dr. Edgar Raschenberger

Seit Jahrzehnten klagen Menschen der zivilisierten Welt über Krampfadern, Wirbelsäulenbeschwerden, Gelenksabnutzung (Arthrose) und warten auf Antworten, die die Medizin nur spärlich zu liefern weiß. Operationen und Therapien sind meist nur von kurzem Erfolg gekrönt, verursachen dem krisengeschüttelten Steuerzahler zunehmend Kosten und sprengen die Budgetgrenzen des Sozialstaats.

So verwundert es nicht, dass die Menschen mehr denn je an Möglichkeiten denken, ihre Gesundheit zu optimieren und nach besseren Antworten suchen, diese Krankheiten zu vermeiden. Der neue Gesundheitsratgeber von Dr. Edgar Raschenberger beschäftigt sich mit den Beinen „als lebensnotwendige Stütze“ und verweist dabei auf unzählige Irrtümer, die im Lauf der Jahre zu Mythen und Glaubensbekenntnissen mutierten und ständig wieder in die Krankheit lenkten. Durch einfache und laienhafte Darstellung gelingt es jedem Leser die Zusammenhänge zu verstehen und sich ein neues Bild über gesunde und schöne Beine zu verschaffen. Die ganzheitliche Betrachtung der Problematik vermittelt darüber hinaus faszinierenden Einblick in das Zusammenspiel von Bewegungsapparat, Bindegewebe, zentrale Schaltungen im Gehirn, Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie von biophysikalischen Einflüssen wie Wärme und Schwerkraft.

Krampfadern sind eine Erkrankung des Venensystems mit Blutströmungsumkehr im Bein unter dem Einfluss der Erdanziehungskraft. Viele Verhaltensweisen der Menschen könnten die Entstehung und das Wachstum hemmend beeinflussen, wären die Informationen dafür bekannt. Stattdessen verwirren Irrtümer und Mythen und verleiten die Menschheit zu konfliktgezeichneten Denkmustern, die die Krankheit fördern. Ähnlich ist es mit den chronischen Wirbelsäulenleiden, die ständig nur therapiert werden, meistens aber nicht geheilt. Eine neue Sichtweise der Dinge, die Beseitigung der alten Glaubensbekenntnisse und ein vereinfachtes, gesundheitsorientiertes Verhalten würden langfristig Milliarden Euro Kosten zu sparen helfen. Der Autor orientiert sich in seinen vielen Beispielen eines nachvollziehbaren Lösungsansatzes einerseits an visionären Produzenten, die bereits seit Jahren an technischen Hilfsmitteln arbeiten – zum Beispiel die Kompressionsbekleidung –, wie auch an den Ursprüngen, die die Natur für uns geschaffen hat, an die er erinnert und die in unserer industrialisierten Denkwelt in Vergessenheit geraten sind.

Alle Inhalte des neuen Buchs bauen wiederum auf dem bereits im Buch „Diät macht dick“ vorgestellten 5-Säulen-Modell für die Gesundheit auf. Gesundheit wird dabei nicht als Gegenteil von Krankheit, sondern als eine allumfassende Form körperlicher und geistig-seelischer Fitness verstanden, die, auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basierend, auf den Alltagsmenschen übertragen wurde. Gesundheit dient somit als Lösungsansatz für künftig nicht mehr finanzierbare Krankheit. Dies entspricht dem in den Kondratieff'schen Zyklen (Theorie der Langen Wellen, Leo A. Nefiodow, 1996) prognostizierten Megatrend Gesundheit für die nächsten Jahrzehnte.