



Edgar Raschenberger  
**WAS GESUNDE  
BEINE BRAUCHEN**

158 Seiten, Broschur, durchgehend Farbabbildungen  
€ 19,95 / sFr 34,80 – ISBN 978-3-8000-7460-0



Edgar Raschenberger  
**DIÄT MACHT DICK**  
Das Praxis- und Motivationsbuch.  
Richtig essen will gelernt sein.

158 Seiten, Broschur, durchgehend Farbabbildungen  
€ 19,95 / sFr 34,80 – ISBN 978-3-8000-7394-8



**Raiffeisenbank**   
Region Ried i. I. und Schärding

Edgar Raschenberger

# GESUND TROTZ ARZT

HABEN SIE SPASS MIT GESUNDHEIT 3.0

**FREITAG, 17. SEPTEMBER**  
RIED (STADTSAAL)

**SAMSTAG, 18. SEPTEMBER**  
SCHÄRDING (KUBINSAAL)

**JEWELNS 20.00 UHR**



Präsentiert von



Dr. Edgar Raschenberger

## WAS GESUNDE BEINE BRAUCHEN

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

„Was gesunde Beine brauchen“, ein neuer revolutionärer Zugang zum Thema Gesundheit.

Hier wird aufgezeigt, welche große Bedeutung unsere Beine fürs Leben haben und wie wenig Augenmerk die Menschen ihren Beinen schenken. Es sind nicht nur die hässlichen Krampfadern oder die Arthrose, sondern auch die Wirbelsäule und das Stoffwechselsystem, welche Anlass geben, an die Beine zu denken.

Man sagt, Bewegung sei gesund und die wenigsten bemerken gar nicht, dass sie zwar 3 Mal pro Woche Sport betreiben, auf die wichtigste Bewegung jedoch verzichten.

Und welchen Einfluss hat Ernährung, welche Regeneration? Was schützt vor böser Krankheit? Alle Fragen des täglichen Lebens sind in diesem Buch bunt illustriert und in leichter Lektüre zusammengefasst – ein wahrer Leitfaden für jedermann!



## GESUND TROTZ ARZT HABEN SIE SPASS MIT GESUNDHEIT 3.0

**Der Arzt und Bestsellerautor widmet sich nach seinem kritischen Thema „Diät macht dick“ und seinem neuen faszinierenden Buch „Was gesunde Beine brauchen“ zunehmend ganzheitlich der Gesundheit. Einst baute er die Gesundheit auf 5 Säulen auf und meinte, Gesundheit sei nicht das Gegenteil von Krankheit. Manch einer mag es gewagt oder vielleicht auch witzig finden, dass gerade er als Arzt frech und provokant deshalb behauptet, Gesundheit sei nicht Arztsache!**

### Doch was ist dann Gesundheit 3.0?

In seiner mehr als zehn-jährigen Tätigkeit erforschte er die Gesundheit als Antwort auf die vielen anstehenden Probleme

des Menschen in der aktuellen gesellschaftlich-wirtschaftlichen Krisensituation und zeigt Möglichkeiten der Lösung auf. Auf gesunden Beinen zu stehen, Mythen und Irrtümer aus der Welt zu schaffen, Wirbelsäulenprobleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und Krampfadern morgen loszuwerden sind Themen seines illustren Vortrags.

Kennen Sie die gesundheitlichen Modetrends von morgen? Wissen Sie, wie die Menschheit ohne Stress leben wird? Wissen Sie schon, wie Ihr Berufsalltag und Ihre Familie in den nächsten Jahren aussehen werden?

Seien Sie gespannt, was Sie an diesem aufregenden Abend an Kontroverse aber auch an Vergnügen erwartet.

**WIR LADEN SIE HERZLICH ZUM VORTRAG EIN:**

**RIED (STADTSAAL): FREITAG, 17. SEPTEMBER  
SCHÄRDING (KUBINSAAL): SAMSTAG, 18. SEPTEMBER  
JEWEILS 20.00 UHR**

Kartenvorverkauf: in allen Raiffeisenbanken des Innviertels  
sowie in der Buchhandlung Dim, Hauptplatz