

Gesundheitsbrevier für den Alltag



Der Naturheilpraktiker Roland Vontobel kennt die Schlüssel für einen gesunden Lebensstil: Ernährung, Bewegung und Schlaf. In seinem Buch und in den monatlich erscheinenden Kolumnen im Appenzeller Magazin erklärt er, worauf man achten sollte.

Roland Vontobel lebt den gesunden Lebensstil vor. Nach dem Aufstehen hüpfert er einige Minuten auf dem Mini-Trampolin. Er fährt mit dem Velo von Engelburg in seine Naturheilpraxis nach Teufen oder nimmt den Heimweg zu Fuss unter die Füsse. So gehört Bewegung automatisch zum Tagesablauf. In seinen Alltag eingebaut hat der 59-Jährige längst auch das Kolumnenschreiben. Seit 2013 greift der Naturheilpraktiker monatlich im Appenzeller Magazin gesundheitliche Themen auf, illustriert werden seine Texte jedes Mal treffend vom Trogener Lehrer für bildnerisches Gestalten und Kunstschaffenden Werner Meier. Seine Beiträge schreibt Roland Vontobel immer sonntagmorgens, er sei Frühaufsteher. Meistens verarbeitet er Fälle, die ihm in seiner Praxis begegnen. Fünfzig Kolumnen sind nun in Buchform zusammengefasst als praktischer Ratgeber für einen gesunden Lebensstil.

Naturmedizin boomt

Seit zweiundzwanzig Jahren betreibt Roland Vontobel als Nachfolger des legendären «Kräuterdoktors» Alfred Sigrist (1918–2012) eine Naturarztpraxis. Und er spürt seit Längerem eine Aufgeschlossenheit gegenüber der Naturmedizin. «Viele

wollen auf Medikamente verzichten. Das bedingt aber meistens eine Umstellung der Lebensweise», sagt Roland Vontobel. Er nennt die Schlüssel für einen gesunden Lebensstil: Ernährung, Bewegung und Schlaf. Dabei betont er eines: «Man muss nicht täglich alles perfekt machen. Es gilt die 80:20-Prozent-Regel.» Das heisst: Unter der Woche sollte man gut auf sich achten, am Wochenende darf man auch einmal über die Stränge schlagen. Auch müsse man nicht alles auf einmal ändern, sagt Roland Vontobel. «Schritt für Schritt reicht.» Die Kunst sei, sich darüber klar zu werden, in welchen Bereichen es hapere.

Alfalfa-Sprossen-Fan

Ein paar für jedermann einfach umzusetzende Tipps und Tricks gibt der Naturheilpraktiker gern weiter: Frischprodukte wählen, Konservierungsmittel und schlechte Fette meiden. Den Salat sollte man mit Sprossen anreichern. «Ich bin Fan von Alfalfa-Sprossen. Sie sind reich an Vitamin B12 und hochwertigem Eiweiss.» Weiter gehören zu einem gesunden Alltag genügend Flüssigkeit und genügend Schlaf: zwei bis vier Liter und sieben Stunden sollten es sein. Hinzu kommen dreissig Minuten Bewegung täglich. Kummer sollte man lösen und seine Seele pflegen, «denn sie muss sich im Körper wohlfühlen». Roland Vontobel empfiehlt zu meditieren oder zumindest vor dem Einschlafen im Bett liegend tief in den Bauch zu atmen. «Das alles zusammen garantiert, gesund alt zu werden.» ckö



Der Naturheilpraktiker und der Illustrator: Roland Vontobel (links) und Werner Meier. Bild: caw



Roland Vontobel, Drogist und Naturarzt in Teufen, betreut seit 2013 die Rubrik «Natürlich heilen» im Appenzeller Magazin. Dieses Buch versammelt in handlicher Form 50 Tipps, sein Leben gesund zu gestalten. Es eignet sich als Lesebuch, um sich Gedanken über den eigenen Lebenswandel zu machen, aber auch als Nachschlagewerk für die Anwendung von 30 Heilkräutern.

Roland Vontobel/Werner Meier
Gesund bleiben
Appenzeller Verlag
110 Seiten, ill., Fr. 24.–
ISBN 978-3-85882-823-1

