

# ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND EIN HEITERES GEMÜT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Die Gesundheit ist ein wichtiges Gut. In der Jugend ist dieser Zustand normal, später dann, wenn die beruflichen Belastungen gross sind, treten die ersten Störungen oder Krankheiten auf, und im Alter sind Gesundheit und Krankheit die wichtigsten Themen. Wir müssen also schon in der Jugendzeit richtig leben, um auch im Alter noch gesund und rüstig zu sein. Schon Sebastian Kneipp, unser Kräuterpfarrer Künzle und auch der Naturarztpionier Alfred Vogel aus Teufen empfahlen darum eine gesunde Lebensweise. Diese beinhaltet gesunde Ernährung, Bewegung und ein heiteres Gemüt. Versuchen wir doch im neuen Jahr gemeinsam, unsere Gesundheit zu verbessern.

Mein Vorschlag: Morgens einige Minuten frühturnen, positive Gedanken für den Tag fassen und dann in Ruhe ein gutes Frühstück einnehmen, zum Beispiel ein Birchermüesli oder ein Ei oder Brot mit Käse oder Brot mit Fleisch. Ein Glas lauwarmes Wasser, eine Tasse Tee oder Kaffee passen gut dazu. Bis mittags verzichten wir auf Zwischenmahlzeiten, trinken aber immer wieder Wasser oder Tee. Letzteres auch am Nachmittag. Zum Mittagessen gehört immer ein Salat vor dem Menü. Kauen Sie gut, und geniessen Sie es. Das Abendessen ist eine wichtige Mahlzeit. Sie sollte nicht zu

üppig und nicht schwerverdaulich sein. Ich empfehle gerne eine Gemüsesuppe, einen Teller gedämpftes Gemüse mit einem Stück Brot, Gemüse mit Fisch oder ein Linsengericht. Vermeiden Sie eiweissreiche Kost auf die Nacht. Kauen Sie gut, dann sind sie schneller satt.

Nach dem Abendessen empfehle ich Ihnen, einen kleinen Rundgang zu Fuss zu machen. Nehmen Sie ihre Walkingstöcke zur Hand oder gehen Sie einfach spazieren. Beginnen Sie mit zehn Minuten jeden Abend und steigern Sie sich jede Woche um fünf Minuten, bis Sie dreissig Minuten pro Abend erreicht haben. So werden Sie pro Woche einige Gramm Fett abbauen und Muskeln aufbauen können. Gleichzeitig verbessern sich der Blutdruck, die Blutfettwerte und der Blutzucker. Als Nahrungsergänzung empfehle ich Ihnen täglich zwei Kapseln Fischöl oder Omega 3 einzunehmen. Diese Fettsäuren fehlen normalerweise in der täglichen Nahrung und sind für gesunde Arterien und Gelenke sehr wichtig.

Ich hoffe, dass Sie motiviert ins Jahr starten und freue mich auf Ihre Rückmeldungen. Einen guten Start ins neue Jahr wünsche ich Ihnen.