

Rolf Nussbaumers Ansatz für ein erfülltes Dasein

«120 Jahre Lebensqualität» war Thema am ökumenischen Frühstückstreffen in Steckborn



Rolf Nussbaumer referiert über seine ganzheitlich-gesunde Lebensweise mit Schwerpunkt auf seinem Paradegebiet der Heilkunde.

(jgc) Am vergangenen Dienstag fand das ökumenische Frühstückstreffen in Steckborn statt. Organisiert von den beiden örtlichen Kirchgemeinden begann es um 9.00 Uhr im katholischen Pfarreisaal. Nach dem Frühstück ergriff Rolf Nussbaumer das Wort. Mit profundem Fachwissen und persönlichen Erfahrungen führte Nussbaumer durch das Thema «Der Natur auf der Spur sowie gesund und fit durchs Leben». Er betonte, wie unser Lebensstil präventiv Einfluss auf viele Zivilisationskrankheiten und unsere Psyche nehmen kann.

Der Referent, ein gebürtiger St. Galler, hat mittlerweile in Herisau seinen Lebensmittelpunkt gefunden. Obwohl er sich seit Januar 2021 im aktiven Ruhestand befindet, ist er keineswegs ausgelaugt. Seine Expertise erstreckt sich von der Tätigkeit als Drogist bis hin zur Arbeit in der Psychiatrie. Im Jahr 2001 gründete er die Schule zur Lebensberatung am Campus für Christus. Seine Fachgebiete reichen von Seelsorge bis hin zur natürlichen Heilkunde. Gemeinsam mit seiner Ehefrau, mit der er vier erwachsene Kinder hat, teilt er die Leidenschaft

für Sport von Wandern über Biken bis zu seinem regelmässigen Fussballtraining.

Schöpfungsgemässer, versöhnter Lebensstil

Seine Lebensformel «gsvLs120» bedeutet einen schöpfungsgemässen, versöhnten Lebensstil, der ein 120-jähriges Leben ermöglichen könnte. Der Schlüssel, den er nannte, ist die Versöhnung mit anderen und mit sich selbst. Dennoch bleibt die Gesundheit letztlich Gnade und Geschenk.

Im Bereich Ernährung gab Nussbaumer wertvolle Empfehlungen. Er unterstrich die Wichtigkeit der Individualität. Genügend Wasser zu trinken und «Take five» – täglich fünf handvolle Portionen Gemüse und Früchte – sind goldene Regeln. Er erläuterte anhand seines Frühstücksmüslis und weiteren Gerichten beispielsweise, dass bestimmte Heilpflanzen wie Kurkuma, Artemisia und Sonnenhut unsere Mahlzeiten bereichern und dass wir Bitterstoffe wie Traubenkerne nicht meiden sollten.

Nussbaumer plädiert auf frische, selbst hergestellte Lebensmittel und riet zu einem gesunden Mass an Fleischkonsum. Die vielseitigen Wirkstoffe in Pflanzen sollten geschätzt und aktiv genutzt werden.

Im Bereich Seelsorge teilte Nussbaumer tiefgehende Erfahrungen aus seinem eigenen Leben. Trotz schwieriger Familienverhältnisse und Vorkommnisse im Elternhaus fand er unter anderem mit Seelsorge Frieden und Vergebung.

Wichtigkeit von Bewegung

Abschliessend betonte Nussbaumer die Wichtigkeit von Bewegung und der Freude daran. Das Finden von Aktivitäten, die einem Freude bereiten, steht an erster Stelle. Er ermutigte dazu, Neues auszuprobieren. Nussbaumer selbst baue zudem Stretching in seinen Alltag ein. Es sei nie zu spät damit anzufangen. Selbst Demenz hindere nicht daran, durch moderates Training neue Verknüpfungen im Gehirn zu schaffen.

Nussbaumer verdeutlichte, wie unsere Gedanken die Gesundheit von Körper und Geist beeinflussen. Seine zwölf formulierten Punkte, nach denen er lebt, und weitere Einblicke neben seinen Referaten, gibt er mit drei Büchern, welche bald erscheinen werden. Man sollte mit seinem Lebensstil 120 Jahre alt werden können, jedoch im Geiste bereit sein, heute Abend zu sterben, beendete er seine Ausführungen.