

Es macht das Leben reizvoll

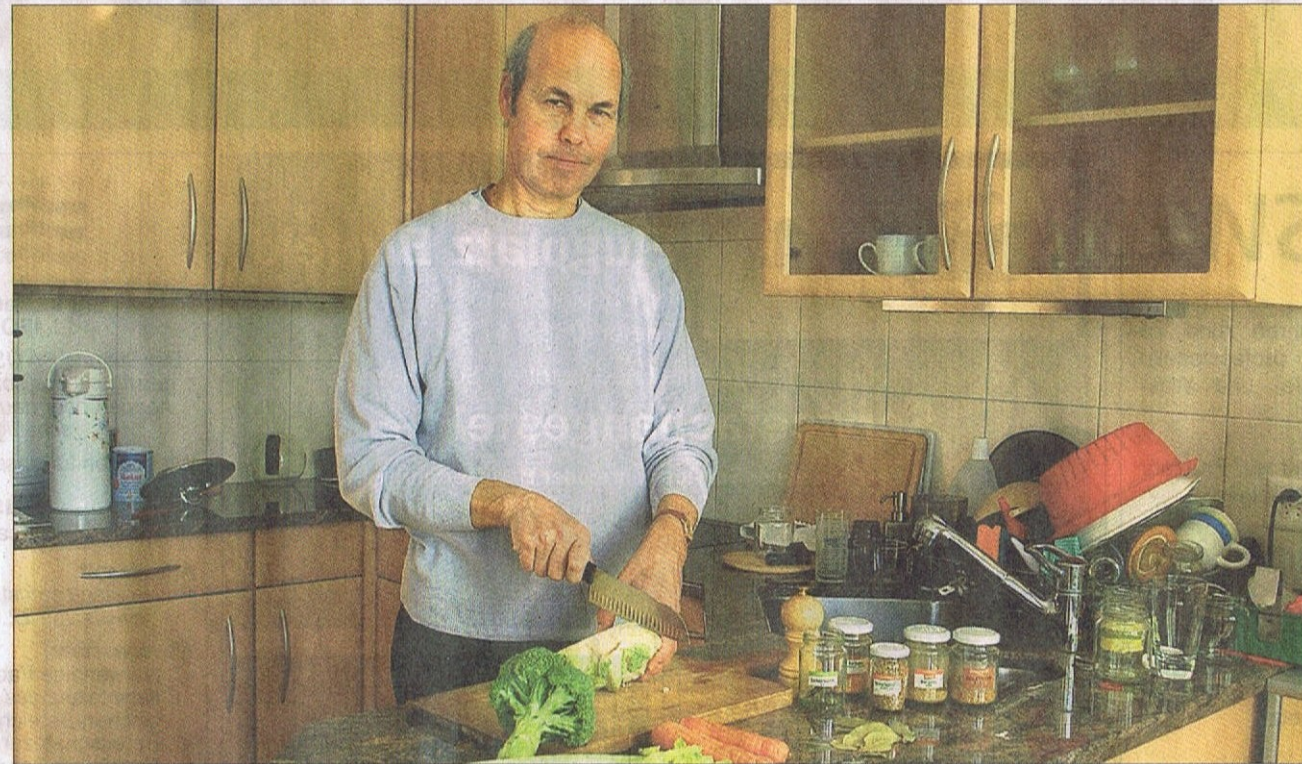
Schon an der Wohnungstür wird man von exotischen Wohlgerüchen empfangen. «Was wir essen, beeinflusst unsere körperliche und seelische Gesundheit», weiss Rolf Trostel, der jeweils am Freitag einen «offenen» Mittagstisch mit ayurvedischem Menü anbietet.

Erika Lüscher

H heute gibts ein Linsengericht mit Gemüse. Eine besondere Rolle spielen die Gewürze, die beim Anrösten ein herrliches Aroma verströmen. Dass alle Zutaten frisch und von Bio-Qualität sind, ist selbstverständlich: «Hochwertige Nahrungsmittel geben uns Energie, um den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein.» Seit der Studienzeit gehört Kochen zu Trostels Hobbys: «Ich habe schon damals Wert auf vollwertiges Essen gelegt, zudem hat das mein bescheidenes Budget geschont.»

Musik ist immer noch wichtig

In den 70er-Jahren führte die Liebe zur Musik den damals 23-jährigen Gitarristen an die Jazzschule Bern, und später ans Konservatorium Winterthur. Während 17 Jahren unterrichtete er vorwiegend, spielte ab und zu aber auch in Jazz- oder klassischen Formationen mit. Die Musik hat noch immer einen hohen Stellenwert, vor allem an der Jazz-Improvisation hat er grosses Vergnügen. Ende 1980 nahm seine berufliche Karriere eine ungewohnte Wendung: «Ein Musikerkollege heuerte mich als freien Mitarbei-



Rolf Trostel: Er will den Menschen die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben näher bringen.

Foto: Erika Lüscher

ter für seine Informatik-Firma an. Innerhalb eines halben Jahres eignete ich mir die PC-Datenbank-Programmierung anhand eines dicken Wälzers an», erinnert sich der Praktiker. Da er meistens zu Hause arbeitete, konnte er seine ebenfalls berufstätige Partnerin im Haushalt entlasten und sich um Lukas, den kleinen Sohn, kümmern.

Noch einmal etwas Neues wagen

Vielseitigkeit zieht sich wie ein roter Faden durch seine Biografie, und die verschiedenen Interessen haben sich im Laufe seines Lebens organisch entwickelt und auf kreative Weise miteinan-

der verbunden. So brachte es sein Interesse an ganzheitlicher Lebensführung mit sich, dass er sich schon früh intensiv mit sanften, energetischen Methoden wie Polarity, Gesprächsbegleitung mit Focusing, Ayurveda und Spiritualität befasste. Da sich Rolf Trostel mit der Zeit in der Welt der kopflastigen Informatik immer unwohler fühlte, wagte er noch einmal etwas Neues: Am European Institute of Vedic Studies schloss er das mehrjährige Studium mit dem Diplom als ayurvedischer Ernährungs- und Lebensführungsberater ab. «Ich will den Menschen die jahrtausende alte Wissenschaft vom langen, gesunden Leben näher bringen»,

umschreibt er sein Ziel. «Die Ernährung ist ein zentraler Punkt, denn es ist wichtig, dass alles, was wir essen, vom Organismus wirklich verdaut werden kann. Am «offenen» Mittagstisch, in Kursen und Beratungen möchte ich zeigen, das dies mit einfachen Mitteln möglich ist.»

INFO

Ayurveda-Gesundheitspraxis, Schlossgasse 29, Lenzburg; Beratungen, Massagen und weitere Therapien, Mittagstisch für Erwachsene (am Freitag). Telefon 062 892 30 39; www.ayurveda.trostel.ch