



# Rohvolution®

Ein Weg zur gesunden Ernährung

Nr. 29 - März 2019

Das Magazin zur Messe in Berlin 2019

[www.rohvolution.de](http://www.rohvolution.de)

Kostenfreies Messejournal

## Gesunde Ernährung

*... für Körper,  
Geist und Seele*



**roh, vegan,  
organisch,  
nachhaltig!**

Messezeiten: Samstag 23. März 2019 10.00 - 19.00 Uhr + Sonntag 24. März 2019 10.00 - 18.00 Uhr

**ORKOS**  
Since  
1985

# Frische Früchte direkt aus dem Urwald

GELIEFERT BIS AN IHRE HAUSTÜR!

[WWW.ORKOS.COM](http://WWW.ORKOS.COM)

**JETZT TESTEN:**  
Gratislieferung mit  
Promocode  
**BERROH19**

\*nur ein Gratisversand pro Kunde. Gültig ab einem Bestellwert von 40€. Angebot gültig bis zum 03.04.2019

# Treffpunkt der Rohkost

## Grußwort des Bürgermeisters von Treptow-Köpenick

*Liebe Messebesucherinnen, liebe Messebesucher,  
liebe Gäste in Treptow-Köpenick!*

*„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*



Bürgermeister Oliver Igel

Schon der ehemalige Premierminister Winston Churchill wusste, dass eine gesunde Ernährung die beste Investition in sich selbst ist und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

Das Thema Gesundheit und der damit verbundene Trend zu einer nachhaltigen, gesunden Ernährung im Einklang mit der Natur und regionalen Produkten gewinnt in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Auch in der Rohkost, als Teil der veganen Ernährung, finden immer mehr Menschen eine neue und gesunde Art für ihre Ernährung. Sie bildet nicht nur eine Alternative zum Fleischkonsum und zur Massentierhaltung. Rohkost ist darüber hinaus wegen der positiven gesundheitlichen Wirkungen zukunftsweisend. Wir fühlen uns dadurch nachweislich fitter und auch leistungsfähiger.

Deshalb freue ich mich, dass die Rohkost- Messe Rohvolution® auch in diesem Jahr im FEZ in Treptow-Köpenick ihre Tore für ein interessiertes Publikum öffnet. Die Vitalkostmesse, die tolle Ernährungsalternativen aufzeigt, ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich gewachsen. Sie hat sich mit der Zeit zu einem internationalen „Treffpunkt der Rohkost“ entwickelt, das in ihrer Vielfalt in Europa nicht ein zweites Mal angeboten wird.

Auch wenn das Thema bewusste und gesunde Ernährung nahezu überall angekommen ist, ist es wichtig auch weiterhin zu informieren, bisherige Ideen weiterzuentwickeln und auch altbekannte Probleme, wie zum Beispiel der Massentierhaltung, anzusprechen, zu sensibilisieren und aufzuklären. Die Leitmesse für rohköstlich-vegane Ernährung bietet dafür eine gute Gelegenheit.

Ich wünsche dem Veranstalter der Messe Rohvolution® gelungene Messetage und allen Gästen eine interessante Zeit mit vielen neuen Tipps und Ideen zum Mitnehmen und Ausprobieren. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie das Beste für sich heraus.

Falls vor oder nach dem Messebesuch noch etwas Zeit bleibt, dann empfehle ich Ihnen einen Rundgang durch unseren wunderbaren Bezirk mit seinen großen und kleinen Kulturdenkmälern. Lohnenswert ist ein Besuch im Rathaus Köpenick mit der Ausstellung zur Geschichte des Hauptmannes von Köpenick und ein anschließender Spaziergang durch den Schlosspark. Auch die Natur rund um den Müggelsee und an der Spree laden Sie zur Erholung mit der gesamten Familie ein.

Ich wünsche Ihnen einen überaus angenehmen Aufenthalt in Treptow-Köpenick.

Ihr

Oliver Igel



Foto: BA Treptow-Köpenick

# Rohkost: Mehr als eine Ernährungsform

## Lebensmittel als besondere Brücke zur Natur

Rohkost liegt voll im Trend! Gerade durch die Verbreitung des Veganismus wird eine bewusste Ernährung in der Gesellschaft immer wichtiger, insbesondere in einer Zeit, in der die Lebensmittelindustrie vor allem nach immer höheren Gewinnen strebt. Doch Rohkost ist mehr als nur Ernährung. Es ist ebenso eine spirituelle Lebenseinstellung.

### Rohkost in der Ernährung

Was genau ist Rohkost eigentlich? Für die meisten Menschen ist es eine Ernährungsform, deren Besonderheit ist, dass Lebensmittel nicht über 42 Grad Celsius erhitzt werden. Es ist wissenschaftlich belegt, dass beim Garen von Lebensmitteln wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Chlorophyll oder ungesättigte Fettsäuren zerstört werden. Durch die hohen Temperaturen werden Proteinketten aufgespalten und die Nahrung wird unumkehrbar verändert. Gleichzeitig entstehen zum Beispiel beim Braten oder Grillen sogenannte heterozyklische, aromatische Amine und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. In unserem Körper werden diese Stoffe zu Molekülen umgewandelt, die in die Zellen des Darms eindringen und sich an unser Erbgut anlagern können. Dadurch entsteht ein erhöhtes Risiko an Krebs mit bösartigen Tumoren zu erkranken.

In der Vergangenheit konnte gekochtes Essen helfen, akute Mangelernährung zu bekämpfen. Durch die Auflösung von Zellwänden der Nahrung mit Hilfe der Hitze konnten gewisse Bestandteile der Lebensmittel leichter verdaut werden. Die negativen Folgen waren den Menschen damals nicht bewusst und so entstanden gerade im 20. Jahrhundert gewaltige Industrien, die gekochte oder durch Erhitzen haltbar gemachte Nahrung bis heute propagieren.

Auf dem ganzen Planeten gibt es nur eine einzige Lebensform, die ihre Nahrung gekocht verzehrt: der Mensch. Erstaunlicherweise wird die Rohkost dennoch oftmals von der Gesellschaft als unnatürlich verschrien, ja zum Teil sogar verspottet. Um dies zu ändern, ist es wichtig, den Menschen klarzumachen, was „roh“ überhaupt bedeutet.

### Was bedeutet das Wort „roh“?

Wer im Duden das Wort „roh“ nachschlägt, der findet selbstverständlich die Bedeutungen „ungekocht“, bzw. „un-

gegart“. Gleichzeitig findet sich jedoch auch eine weitere Interpretation dieses Begriffs. Roh bedeutet ebenfalls „unbearbeitet“ und „unverändert“. Wir nutzen das Wort nicht ausschließlich in der Küche: Stürme fegen mit roher Gewalt über Städte hinweg, Roheisen muss erst verhüttet und geschmiedet werden. Selbst bei modernen, optischen Datenträgern kommt der Begriff zum Einsatz: Ein Rohling ist eine noch nicht beschriebene CD in ihrem Urzustand.

Wenn man das Wort „roh“ in dieser Hinsicht betrachtet, eröffnet es einen wesentlich tieferen Einblick in die Dinge. Der Mensch hat den Planeten verändert und ihn seiner Ursprünglichkeit beraubt. Und ebenso wie beim Kochen von Nahrung Vitamine und Nährstoffe zerstört werden, löst der Mensch durch sein Handeln das vermutlich größte Massensterben in der Geschichte unseres Planeten aus.

Wenn man den Pfad dieser Erkenntnis weiter entlang schreitet, gerät man unweigerlich in einen Zustand des Hinterfragens: Wie weit haben wir uns von der Natur und vielleicht sogar von uns selbst distanziert und wie gesund kann das für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele sein?



### Innerer Frieden im Ursprung des Geistes

Ein Leiden, das heutzutage immer häufiger auftritt, ist das sogenannte Burnout Syndrom. Die Symptome sind mannigfaltig: Es stellt sich eine chronische Müdigkeit ein, eine konstante Erschöpfung, die nicht nur die Leistungsfähigkeit verringert, sondern auch eine tiefe emoti-

onale Krise auslösen kann, da man sich schnell mit den einfachsten Aufgaben überfordert fühlt. Gegen dieses Gefühl hüllen sich die Betroffenen in einen Mantel der Gleichgültigkeit. Im beruflichen Umfeld kann dies zu noch mehr Problemen führen, da an Mitmenschen und Kunden vorbeigelebt wird und die so wichtige soziale Interaktion auf ein Minimum reduziert wird. All dies führt auch dazu, dass Misserfolge stärker wahrgenommen oder sogar suggeriert werden.

Die Ursache des Burnout ist vor allem Stress, der sowohl durch die eigenen Ansprüche, als auch durch die Arbeit und das eigene Umfeld entsteht.



Stress verkürzt nachweislich das Leben, verursacht schwere Depressionen und kann zu suizidalen Gedanken führen. Doch woher genau kommt dieser Stress? Oftmals rührt der Zustand des gestresst seins von den Leistungsansprüchen, die uns von der Gesellschaft indoktriniert werden.

Ist es wirklich notwendig, einen Posten als Top-Manager anzustreben, um bergeweise Geld und Güter anzuhäufen, um immer mehr zu konsumieren und sich selbst als etwas Besseres darzustellen? Wir hetzen einem menschengemachten Weltbild hinterher, ohne die tatsächliche Welt um uns herum wahrzunehmen.

Wer in sich ruht, kann aus seinem ursprünglichen, rohen Ich Kraft schöpfen. Ausgeglichene Menschen leben gesünder und haben eine längere Lebensspan-



ne. Das Verlangen, immer mehr zu konsumieren, nimmt ab: Der indische Asket Prahlad „Mataji“ Jani gibt an, seit über 70 Jahren weder Nahrung noch Trinkwasser zu sich genommen zu haben, sondern sich lediglich von Licht zu ernähren.

Auf die Stufe von Prahlad Jani müssen wir uns selbstverständlich nicht begeben, doch sollten wir ganz klar hinterfragen, was das Leben für uns bedeutet und wie es in seiner ursprünglichen Form für uns eigentlich aussehen sollte.

### Nahrung als Einstieg zum ganzheitlich Rohen

Unsere Zungen sind derzeit völlig überreizt von den vielen Gewürzen, Salzen und den synthetischen Mitteln zur Geschmacksverstärkung. In nahezu jedem industriell gefertigten Lebensmittel sind Glutamat, künstliche Aroma-, Konservierungs- und Farbstoffe zu finden. Natürliche Geschmacksstoffe wie die komplexen Zuckersorten in süßen Früchten, werden durch günstigere, künstliche Stoffe ersetzt, die durch eine zu schnelle Stoffwechselung den Hormonhaushalt stören und zu Übergewicht führen. Diese Zucker werden dann durch künstliche Süßstoffe wie Aspartam ersetzt, das wiederum laut zahlreicher Studien höchst krebserregend ist.

Unsere Lebensmittel können uns dennoch eine ganz besondere Brücke zur Natur und zu unseren Ursprüngen bauen. Das Verkosten naturbelassener, ursprünglicher Nahrung spendet nicht nur Leben und stillt unseren Hunger, ihr Geschmack lässt uns auf einzigartige Weise einen Teil dieser Welt wahrnehmen. Ge-

rade Menschen, die seit langem von Rohkost leben, berichten davon, dass sich ihr Geschmackssinn seit der Umstellung auf diese Ernährungsweise enorm intensiviert hat. Es ist fast, als gebe uns die Natur aus Dankbarkeit für den Respekt, den wir ihr erweisen, ein Geschenk: Eine Eintrittskarte in eine Welt der bewussteren Wahrnehmung.

Wenn wir es Schaffen dieses Zurückkehren zur Natur und zum Ursprünglichen von einem Sinn auf die anderen und auf unser gesamtes Wesen zu übertragen, dann leben wir bereits in einer besseren Welt als die meisten Menschen. Wenn wir dieses Wissen dann auch noch weitergeben, dann helfen wir auch unserem Planeten, zu seiner wahren Form zurückzufinden.

### Rohvolution® Berlin

Wir hoffen, Sie erleben auf dieser Rohkost-Messe spannende Stunden, gewinnen viele neue Eindrücke und erhalten Anregungen, die Sie für die Verbesserung Ihrer körperlichen und spirituellen Verfassung nutzen können.

Es gibt derzeit keine bessere Möglichkeit als die Rohvolution®, um direkt wertvolle Informationen und Anregungen zu einer gesunden, attraktiven, geschmackvollen und modernen Ernährung mit veganer Rohkost zu erhalten.

In Namen des Messteams wünsche ich einen angenehmen Aufenthalt im FEZ-Berlin. **Ihr Simon Schubert**

- 3 Grußwort Bürgermeister Oliver Igel
- 4 Rohkost: Mehr als eine Ernährungsform
- 6 Permakultur für die Zukunft
- 8 Edelkastanien
- 9 Gestörter Stoffwechsel
- 10 Das Wildkräuter-Vitalkost-Detox-Heil ...
- 12 RohKöstlich aufgetischt!
- 16 Weißes Mandelmus
- 18 saftgras Vital - der grüne Proteinspender
- 19 BioScan-Messung
- 20 Wenn was passiert beim Gehen ...
- 21 Fit for Life Steffen Backhaus
- 22 Das Grüne Lebenselixier
- 24 Deine Ernährung
- 27 Urs Hochstrassers Mandelpüree ...
- 28 40 Jahre im Dienste der Natur
- 30 Keimling präsentiert Weltneuheit

- 34 Messeplan Foyer - EG**
- 35 Ausstellerverzeichnis Foyer - EG**
- 36 Messeplan Mehrzweckhalle**
- 37 Ausstellerverzeichnis Mehrzweckhalle**

**Programm und Tickets für die Vorträge sind an der Kasse vor den Seminarräumen im Obergeschoß erhältlich!**

- 38 Rohkostschule kulinaRoh®
- 42 Naturöle aus der Kanow-Mühle
- 44 Direkter Weg zur Rohkost
- 46 Grander®: Belebtes Wasser fördert ...
- 48 Spirituelle Aspekte unserer Ernährung
- 52 Frisch voran - Für einen Planeten voller ...
- 56 Das Gras wachsen sehen
- 58 ELLI COMELLI - 100% rohvegan und NEU
- 60 Die geistige Aufrichtung
- 62 Primo+ - modern und kompakt

# IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
RohKöstlich GmbH,  
Birkenweg 2, 67346 Speyer  
Redaktion: Simon Schubert  
Telefon: +49 (0) 6232-42670  
E-Mail: simon@rohkoestlich.com

**Haftungsausschluss:**  
Der Inhalt der Magazinseiten wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der einzelnen Artikel bzw. Anzeigen übernimmt der Herausgeber keine Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers. Copyright by RohKöstlich GmbH - Alle Rechte vorbehalten.  
Druck: Chroma-Druck GmbH, 67354 Römerberg

# Permakultur für die Zukunft

## Mehr als nur eine Form nachhaltiger Landwirtschaft



In der Mitte der 70er Jahre entdeckten zwei Australier die katastrophalen Folgen industriell betriebener Landwirtschaft für unseren Planeten. Sie entwickelten ein Konzept des nachhaltigen Ackerbaus, welches sich bis heute zu einem allumfassenden Konzept entwickelt hat.



### Der Anbau in Permakulturen

Als Bill Mollison und David Holmgren diese Probleme erkannten, entwickelten sie ein Konzept, welches eine nachhaltige Landwirtschaft ermöglichte, die ohne große Eingriffe durch den Menschen langfristig erfolgreich sein kann.

Als Inspiration für diese Form der Landwirtschaft diente die Natur selbst. So setzt die Permakultur auf eine hohe Biodiversität und ein langfristig angelegtes, eigenes Ökosystem. So bezeichnete Bill Mollison die Permakultur wie folgt:

*„Permakultur ist das bewusste Design sowie die Unterhaltung von landwirtschaftlich produktiven Ökosystemen, die die Diversität, Stabilität und Widerstandsfähigkeit von natürlichen Ökosystemen besitzen.“*

*Die Philosophie hinter Permakultur ist eine Philosophie, die mit und nicht gegen die Natur arbeitet, eine Philosophie der fortlaufenden und überlegten Observation und nicht der fortlaufenden und gedankenlosen Aktion; sie betrachtet Systeme in all ihren Funktionen, anstatt nur eine Art*

Bill Mollison und David Holmgren sind zwei Menschen, denen wir viel zu verdanken haben. Mitte der 70er Jahre untersuchten die australischen Forscher den Einfluss der industriell geprägten Landwirtschaft in Australien und machten dabei erschreckende Entdeckungen.

### Die Probleme moderner Landwirtschaft

Mit der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert hat sich auch die Landwirtschaft grundlegend verändert. Aus kleinen, traditionell bewirtschafteten Höfen wurden marktwirtschaftlich geführte Unternehmen, die stets nach Gewinnmaximierung strebten.

Insbesondere im 20. Jahrhundert hat diese Entwicklung insbesondere mithilfe der neuen technischen Möglichkeiten zu der Überflussgesellschaft geführt, in der wir heute leben. Gewaltige Erntemaschinen wurden entwickelt, die Saat und Ernte der Feldfrüchte deutlich vereinfacht haben.

Aus mangelnder Flexibilität dieser Maschinen nutzten Landwirte von nun an fast ausschließlich Monokulturen für den Anbau ihrer Lebensmittel, eine Form der

Landwirtschaft, in der nur eine einzige Pflanzenart auf den Feldern angebaut wird. Schnell tauchten die klassischen Probleme dieser Form der Landwirtschaft auf. Monokulturen sind sehr anfällig für Schädlinge, während die Böden durch die immer gleichen Früchte an Fruchtbarkeit einbüßen. Kein großes Problem für die Industrie, denn mittlerweile wurden effektive Pflanzenschutz- und Düngemittel entwickelt, die diese Probleme ausmerzten.

Leider wurde mit den immer aggressiveren Pestiziden auch die Artenvielfalt in den bewirtschafteten Regionen zerstört, gerade in der heutigen Zeit kommt das Thema Insektensterben immer häufiger zur Sprache.

Auch Bodenerosion ist ein besorgniserregendes Thema, was durch die Zerstörung schützender Vegetation immer größere Landflächen betrifft. Weltweit 1,2 Milliarden Hektar potenzieller Ackerfläche sind durch die durch Erosion ausgelöste Bodendegradation betroffen. Insbesondere bei der stetig wachsenden Anzahl an Menschen auf unserem Planeten kann dies zu einem gravierenden Problem werden.



von Ertrag von ihnen zu verlangen, und sie erlaubt Systemen, ihre eigenen Evolutionen zu demonstrieren.“

In der permakulturellen Landwirtschaft gibt es keine Monokulturen. Es wird eine große Zahl verschiedener Pflanzen angebaut, die sich gegenseitig vor Schädlingen schützen. Eine direkte Folge daraus ist ebenso eine größere Artenvielfalt. Kleine Nager und Insekten gehören ebenso in diese Bewirtschaftungsform, wie die Pflanzen selbst. Auf genetische Vielfalt wird enorm viel Wert gelegt und das nicht ohne Grund. Wie gefährlich ein Mangel solcher Vielfalt sein kann, zeigt sich am Beispiel der Gros Michel Banane. Diese einst handelsübliche Banane wurde durch die sogenannte Panama-Krankheit nahezu vollständig ausgerottet.

Auch die heute verbreitete Cavendish-Banane wird vom gleichen Pilzerreger Tropical Race 4 bedroht. Hier ist die genetische Vielfalt sogar noch geringer. Anstelle einer natürlichen Verbreitung werden neue Bananenpflanzen stets als Setzlinge der ursprünglichen Cavendish gepflanzt.



spiel, wieso es sich lohnt, auf Permakulturen zu setzen.

#### Permanente Kultur

Im Lauf der 80er Jahre hat sich die Idee der Permakultur stark weiterentwickelt. So wurde aus der ursprünglichen Bedeutung „permanent agriculture“, was soviel wie dauerhafte Landwirtschaft bedeutet, der Begriff „permanent culture“ geformt. Neben der Landwirtschaft rückte auch der Mensch in den Blick der Permakultur-Anhänger. Gerade in der heutigen Zeit ist es nämlich die ausschweifende Lebensweise der Menschen in unserer Gesellschaft, die den größten Schaden anrichtet. Es ist die Gier nach Konsum, die nicht nur unseren Planeten zerstört, sondern auch die Zwischenmenschlichkeit auf der Strecke bleiben lässt.

Die Permakultur im ganzheitlichen Sinne orientiert sich an drei einfachen ethischen Grundregeln: Sorge für die Erde. Sorge für die Menschen. Begrenze Konsum und Wachstum und teile Überschüsse. Einer Studie des WWF zufolge werden allein in Deutschland jedes Jahr 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, was über 200 kg pro Person im Jahr entspricht. Gleichzeitig steigt die Zahl der Obdachlosen rasant und humanitäre Krisen auf der ganzen Welt fordern Millionen von Menschenleben.

Die Idee der Permakultur als Ganzes versucht solche Probleme zu lösen. Es ist ein anti-egozentrischer Denkansatz, durch den die Welt möglicherweise zu einem besseren Ort werden kann. Als Orkos 1985 gegründet wurde, stand die Ernährung im Vordergrund. Über die letzten 34 Jahre, in denen wir die Welt bereist haben, um neue Produzenten für unsere Früchte zu finden, haben wir jedoch auch viel Leid gesehen. Gut ausgebaute Sozialsysteme gibt es in den ärmeren,

südlichen Ländern unserer Welt kaum und insbesondere bei Landwirten können Missernten, die auch durch immer extremer werdende Wetterbedingungen durch den Klimawandel ausgelöst werden, Existenzen zerstören und ganze Familien Hunger leiden lassen. Bananenbauern, die zum Beispiel für große Industriekonzerne arbeiteten und durch die Panamakrankheit ihre Lebensgrundlage verloren, wurden oftmals einfach im Stich gelassen.

Wir möchten unseren Produzenten ein solches Unheil ersparen. So setzen wir beim Anbau unserer Früchte auf die landwirtschaftliche Permakultur und in unserer gesamten Unternehmensphilosophie auf die ganzheitliche Permakultur.

Die Produzenten von Orkos sind es, die die meiste Arbeit machen und aus diesem Grund werden sie auch nach diesem Maßstab entlohnt. Es ist genau das, was die ethischen Richtlinien der Permakultur fordern: Sorge für die Erde, Sorge für die Menschen und teile Überschüsse.

Wenn wir uns alle an diesen Richtlinien orientieren, die auf der Arbeit zweier australischer Forscher beruht, retten wir nicht nur den Planeten, sondern auch die Welt!

*Daniel Ebbersmeyer*

### Stand 147-149

#### Orkos S.A.S.

9, rue de Château  
77650 Soisy-Bouy - Frankreich  
Tel. 08009998881  
bestellservice@orkos.com  
www.orkos.com

Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Orkos

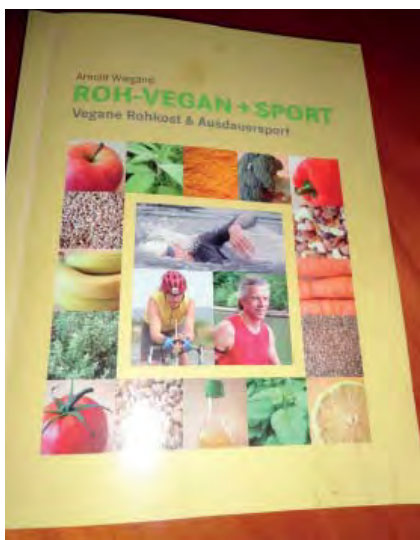


Nahezu alle gehandelten Cavendish-Bananen sind daher genetische Klone. Mittlerweile versucht man, die Pflanzen genetisch so zu verändern, dass sie gegen diese Krankheiten immunisiert werden. Bei einer hohen genetischen Vielfalt wäre es vermutlich nicht zu diesen Problemen gekommen, da sich die resistenteren Pflanzen ganz natürlich durchgesetzt hätten. Bananen sind ein perfektes Bei-

# Edelkastanien

Die ideale Sport-Ernährung am Beispiel eines mehrfachen Triathlon – mit der 3-fachen Ironmandistanz.

Arnold Wiegand, Jahrgang 1963 –seit 1990 vegetarisch –lebt seit 2003 mit veganer Rohkost, war beruflich Manager, Coach für Führungskräfte, wechselte dann zum Sport zur Ironman-Disziplin. Er schreibt in seinem Buch ROH-VEGAN+SPORT von seinem Triple-ULTRA-Triathlon vom 25.-27.Juli 2008 in Lensahn folgendes: Schwimmen: 11,4 km – Radfahren: 540 km – Laufen: 126,6 km - Meine Wettkampfernährung beim Schwimmen: Jede halbe Stunde ein Becher mit in Wasser angerührtem Kastanienpulver (Rohkost-Qualität) zusätzlich Salz und Magnesium. Beim Radfahren: In Wasser angerührtes Kastanienpulver, alle sechs Stunden ein Eiweißpräparat, ab und zu Rohkostmüsli mit gekeimten Roggen, Mohn, Bananen und Rosinen.



und glücklich durchs Leben gehen wollen. Energie pur, denn Edelkastanien sind rohköstliche Kohlenhydrate und die sind reine Energie.

Mit einem Kastaniengetränk haben Sie zusätzlich ein entsäuerndes, aufbauendes und nährendes Getränk. Auch Babys nach der Mutterbrust gedeihen „himmlisch“ an Leib und Seele, mit einer



täglichen Kastanienmilch und die Kinder schlafen durch, zum Wohle der Eltern.

Essen Sie einfach jeden Tag einmal ein Gericht mit Edelkastanien und Sie genießen basisch, glutenfrei, und sind fit, froh und gesund.

*Ursula Schaller*



Ja, Edelkastanien haben eine gewaltige Nährstoffdichte, und leichtverdauliche hochwertige Kohlenhydrate, 11 Mineralien, alle essent. Eiweiße, beste Fette, 20 Prozent Tannine, die als Vitaminverstärker wirken, und die Fettoxidation hemmen, dazu eine hohe Lichtenergie.

Sie sind ganz leicht verdaulich, sind eben ein Natur-Doping-Mittel für alle, die Höchstleistungen bringen wollen und dies nicht nur im Sport, sondern auch im Kopf. Also ideal für Studenten, Schüler, Senioren, einfach für alle, die vitalfit, froh

## Stand 146

### Naturgaben e.V.

Oberer Dertinger Grund 11  
97855 Homburg -Triefenstein  
Tel. 09395-8578  
info@naturgaben.de  
www.naturgaben.de

**Probieren Sie – spüren Sie – und erleben Sie wahrlich ein Ur-Lebensmittel in genialer Weise**

**Edelkastanien-Rohkostpulver**  
(für Smoothies und Kastanienmilch)  
**und rohköstliche, luftgetrocknete, biologische Edelkastanien**

- Weitere 6 feine Kastanienprodukte
- und unser Buch „Edelkastanien für Leib und Seele“



**Naturgaben e.V.**

Tel. 0 93 95 - 85 78 Fax: 0 93 95 - 87 86 35  
info@naturgaben.de www.naturgaben.de



# Gestörter Stoffwechsel

## Ursachen von Beschwerden über die Spirituelle Psychokinesiologie komplex und nachhaltig lösen

Stoffwechselstörungen können durch eine balancierte, gesunde, vitalstoffreiche und rohe Kost unterstützend behandelt werden. Liegen manifeste Stoffwechselentgleisungen oder –blockaden vor, müssen diese auf der energetischen, psychisch-seelischen und geistigen Ebene abgeklärt und gelöst werden.



Sie ermöglicht, die einzelnen Belastungen und oft maskierten Ursachen in ihrer Vielfalt sehr schnell zu erfassen. Im Anschluss an den Test werden auf die Person präzise abgestimmte Heilfrequenzen übertragen, die ein dauerhaftes Überwinden der Ursachen und Blockaden ermöglichen. Die Therapie ist frei von Erstverschlimmerungen und Traumareaktivierungen. Die Wirksamkeit der Heiltherapie wird am Ende der Behandlung überprüft und ist für die Person nachvollziehbar. Der kinesiologische Muskeltest dient als Indikator für den Test auf Belastungen und deren erfolgreichen Überwindung.

Selbstregulation, Heilung und Erneuerung werden bis tief in die Zellen und in die DNS angestoßen und wirken noch Wochen korrigierend weiter. Die Therapie ist für alle Beschwerden geeignet. Sie befreit auch von psychisch-seelischen Belastungen, die zu Konflikten in der Familie, Partnerschaft oder Arbeit führen oder durch diese Konflikte entstanden sind. Die Veränderungen sind unmittelbar nach der Behandlung fühlbar, im Alltag anwendbar und erlebbar.

Die Spirituelle Psychokinesiologie stellt eine neue Dimension der Therapie dar. Sie dient der körperlichen, psychisch-seelischen und geistigen Heilwerdung der Menschen und ihrer Beziehungen unter den sich permanent stark verändernden Lebensbedingungen und –aufgaben.

Erläuterung und Demonstration:  
Samstag und Sonntag: 12.00 -12.45 Uhr,



Raum 3 - Ursachen von Beschwerden über die Spirituelle Psychokinesiologie nachhaltig lösen

Nutzen Sie gerne mein Messeangebot: Erkennen und Entkoppeln der Ursachen von Beschwerden über die Spirituelle Psychokinesiologie und ONDAMED-Frequenztherapie, 35 € (ca. 20min), Stand Nr. 336  
*Heidrun Karin Stark*

### Stand 336

**Heidrun Karin Stark  
Heilpraktikerin**

Aßmannstr. 48  
12587 Berlin  
Tel. 030-64094163  
info@heilpraktikerin-stark.de  
www.heilpraktikerin-stark.de

Das Lösen der eigentlichen, tiefer liegenden psychisch-seelischen, geistigen Belastungen behebt die Störungen im Hormon- und Enzymhaushalt und im Säure-Base-Milieu. Krankmachende Keime, Entzündungen verlieren ihren körperlichen und geistigen Nährboden. Allergien, Depressionen, psychische Überforderung, manifeste chronische oder psychosomatische Beschwerden, Unter-/Übergewicht können vom Körper geheilt werden. Hier setzt die Therapie der Spirituellen Psychokinesiologie an.

## Nutzen Sie mein Messeangebot:

### SPEZIELLE HEILKOMPETENZ

Neue Wege der Heilung auf körperlicher, psychisch-seelischer und geistiger Ebene

Aßmannstraße 48  
12587 Berlin  
Tel. 030-640 941 63  
info@heilpraktikerin-stark.de  
www.heilpraktikerin-stark.de

### Erkennen und Lösen der Ursachen von Beschwerden über die Spirituelle Psychokinesiologie und Ondamed-Frequenztherapie

Die Spirituelle Psychokinesiologie ermöglicht präzise und schnell körperliche, psychisch-seelische und geistige Belastungen zu erkennen und zu lösen. Die ONDAMED-Frequenztherapie erkennt geschwächte Organe, Gewebe und Drüsen in wenigen Minuten und reguliert diese bis tief in das Zellgewebe. Das Ergebnis ist eine sofortige Anhebung der Zellaktivität und Zellregeneration. Das Feedback der Messteilnehmer der letzten Jahre bestätigt die tiefgreifende, schnelle Wirkung.

**35 € auf der Messe (ca. 20 min)**  
**90 € in der Praxis** mit weiteren Entkopplungen (1 Std.), bei Anmeldung bis 26. April 2019 (bei Selbstzahlern)

**Vortrag:**  
Spirituelle Psychokinesiologie- eine umfassende, effektive Heiltherapie  
**Samstag und Sonntag:** Raum 3, 12.00 -12.45 Uhr

### HEILPRAKTIKERIN HEIDRUN KARIN STARK

Praxis für Naturheilkunde  
Energie- und Informationsmedizin



# Das Wildkräuter-Vitalkost-Detox-Heilfasten-Verfahren

Verjüngung, Erneuerung, Stoffwechselsbelegung, Mineralisierung des Körpers usw.

Alle drei bis sechs Monate durchgeführt, kann dieses Heilfasten-Verfahren für ein besseres Immunsystem und einen optimaleren Stoffwechsel sorgen. Es ist die preiswerte Alternative zu einer aufwendigen Ayurveda-Panchakarma-Kur. Einmal erlebt, wird man die Vorteile des Heilfastens nicht mehr missen wollen. Der Erholungseffekt wird jeden Urlaub in den Schatten stellen.



Dr. John Switzer

Gesundheit und Vitalität im hohen Alter sind ein hohes Gut. Erreichbar sind sie nur in Verbindung mit gesunden, leistungsfähigen Stammzellen.

Unsere Stammzellen als Mutter und Ursprung aller Zellen sind in der Lage, innerhalb eines Organs oder Gewebes mehrere Arten von Zellen zu bilden, die die Erneuerung von Organen, Blutgefäßen, Schleimhäuten, Immunzellen, Blutzellen, Knochen, Bindegewebe und

sogar Gehirnzellen ermöglichen. Ohne Stammzellen kann sich der Körper nicht erneuern und verjüngen.

Dank der ursprünglich vor Jahrmillionen angelegten Fähigkeit der Stammzellen, sich zu aktivieren und zu erneuern, werden alte und kranke Stammzellen durch gesunde und vitale Stammzellen ersetzt. So weit, so gut.

Werden aber gesunde Stammzellen durch die Einwirkung von freien Radikalen, oxidativem Stress, Schwermetallen, Toxinen und Stoffwechselschlacken beschädigt, werden ihre Funktion und Erneuerung vermindert und Degeneration und Alterung werden unser Leben beeinträchtigen.

Beschädigte Stammzellen versinken in eine Art Dornröschenschlaf, wenn sie durch Toxine beeinträchtigt wurden, was durch eine industrielle Ernährungsweise mit ihrem hohen Anteil an Stärke, Fett und Zucker und vor allem durch tierisches Eiweiß verursacht werden kann.

Fehlen sekundäre Pflanzenstoffe aus Wildkräutern und Sprossen sowie organische Mineralien, wird es schwierig, solche beschädigten Stammzellen zu neuem Leben zu erwecken.

Ohne gesunde und potente Stammzel-

len ist eine Heilung bei degenerativen Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Demenz, Parkinson und Gelenkentzündungen kaum möglich. Ohne Zugriff auf funktionsuntüchtige Stammzellen ist der Mensch einem Prozess von Degeneration und Alterung ausgeliefert. Hier können Medikamente kaum noch Hilfe bieten.

## Wie können wir unsere Stammzellen aktivieren und erneuern?

Zwei Vorgehensweisen sind inzwischen wissenschaftlich erforscht und erfolgversprechend, um Stammzellen zu aktivieren:

1. Die Einnahme von sekundären Pflanzenstoffen aus Wildkräutern, Meeresalgen, Fermentsäften und organischen Spurenelementen zeigt eine belebende Wirkung auf die Stammzellen.
2. Kalorienreduziertes Heilfasten wird zu einem robusten Detox (Entgiftung) führen und kann laut neuen Studien für eine Belebung der Stammzellen sorgen.

## Heilkraft pur: Ein Mix aus Heilfasten und sekundären Pflanzenstoffen!

Würde man kalorienreduziertes Heilfasten mit sekundären Pflanzenstoffen und organischen Spurenelementen kombinieren, könnten ungeahnte Heilkräfte entstehen.

Inzwischen hat die Wissenschaft zahlreiche Pflanzenstoffe identifiziert, die unsere Stammzellen aktivieren können. Dazu gehören Polyphenole aus Beeren, EGCG aus grünem Tee, Vitamin D, Carnosin, Flavonoide, Tannine, Carotinoide, Sulforaphan, Isoflavone sowie weitere Pflanzenstoffe aus Wildkräutern, Wurzeln, Früchten und Gewürzen.

Prof. Valter Longo aus Südkalifornien, der eine ähnliche Vorgehensweise untersucht hat, spricht von „enormen Effekten“.

Das Wildkräuter-Vitalkost-Detox-Fasten ist ein Verfahren, welches zwei Ziele verfolgt:

Mit einer besonders wirksamen Kalorienreduktion in Verbindung mit sekundären Pflanzenstoffen lassen sich unsere





rens eingesetzt, damit der Stoffwechsel leichter auf die Fettverbrennung umschalten kann.

- Knocilo: Knocilo ist ein spezieller Saft, gewonnen aus entbittertem und fermentiertem Knoblauch, Aroniabeeren, Zitronenschalen und Ingwer.
- Ein Ferment-Gemüse-Saft-Mix aus Ingwer, Chinakohl, Blaubeeren, Wildkräutern, Zwiebeln, Mandeln, Bienenpollen und Mikromineralien liefert weitere heilkräftige Pflanzenstoffe und organische Mineralien.
- Die Mikromineralien Ur-Essenz ist ein Konzentrat aus organischen Mineralien und Spurenelementen, welches für eine Remineralisierung des Körpers sorgt. Sie wirkt beim Heilfasten allgemein stabilisierend und kann Hungergefühle reduzieren.
- Nicht pasteurisiertes Miso aus Süßlupinen
- Wildkräuter-Leinsamen-Sprossen-Cracker in Rohkost-Qualität

Stammzellen optimal unterstützen, um mehr junge und vitale Zellen entstehen zu lassen.

Während des Heilfastens werden zwei Spender von sekundären Pflanzenstoffen sowie ein Spender von organischen Mineralien und Spurenelementen (Mikromineralien) eingesetzt. Damit können wir unsere Stammzellen und das Immunsystem unterstützen und beleben. Beides ist wichtig, um degenerative Krankheiten behandeln zu können.

### Innovatives Heilfasten-Verfahren

Damit das Heilfasten gelingen kann, ist die Umstellung des Stoffwechsels auf den Fettverbrennungsmodus zwingend erforderlich. Die folgenden Vital- und Nahrungsmittel, besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen, werden während des fünftägigen Heilfasten-Verfahrens

Dank der Pflanzenstoffe und organischen Mineralien ist es möglich, den Blutzucker- und Insulinspiegel zu stabilisieren; die Umstellung auf die Fettverbrennung wird in der Regel besser gelingen.

Je schneller diese Umstellung gelingt, desto leichter wird der Verlauf des Heilfastens, weil Hungergefühle und Missempfindungen dadurch begrenzt werden.

Die Fettverbrennung ist die wichtigste Voraussetzung, um die Stammzellen zu aktivieren. Eine stärke- und zuckerhaltige Ernährung wird das Gegenteil bewirken und die Aktivität der Stammzellen einschränken. Sie würde den Austausch von alten und kranken durch junge und gesunde Zellen enorm erschweren.

Auch die sekundären Pflanzenstoffe spielen eine wichtige Rolle: Ohne sie können die Gene, zuständig für die Bildung und



Steuerung der Immunzellen, nicht aktiviert werden.

Gelingt es nicht, die zuständigen Gene zu aktivieren, wird das Immunsystem nur eingeschränkt arbeiten können.

Die rechtsdrehende Milchsäure aus dem Ferment-Gemüse-Saft ist in der Lage, die Darmflora zu erneuern und Löcher in der Darmschleimhaut zu kitten.

Ferner wird sie für einen optimalen Säure-Basen-Haushalt im gesamten Darmtrakt, im Blut und in allen Körperzellen sorgen.

### Bestätigung durch wissenschaftliche Studien

Eine Studie konnte die gute Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe belegen.

Ein Mix aus Vitalstoffen, gewonnen aus Grüntee, Astragalus und Gojibeeren, wurde zusammen mit Laktobazillen fermentiert und Versuchstieren verabreicht.

Das Ergebnis: Die Zahl der Knochenmark-Stammzellen der Tiere verdoppelte sich innerhalb weniger Tage und löste eine Vermehrung der roten Blutkörperchen und Leukozyten aus. Auffallend war die Geschwindigkeit, mit der diese Veränderungen stattfanden. *Dr. John Switzer*



**Stand 302-303**

**Urkraftquelle GmbH**

Am Kirchplatz 7c  
82340 Feldafing  
Tel. 08157-7152  
info@urkraftquelle.de  
www.urkraftquelle.de

# RohKöstlich aufgetischt!

## Ein Sonnen gefülltes Rohkost-Menü

Die Rezeptserie „RohKöstlich aufgetischt“, die schon seit Beginn des Messemagazins vom Raw Food Chef Nelly Reinle-Carayon präsentiert wird, bringt nun eine weitere Inspiration für den täglichen Rohkost-Tisch. Star dieser Serie ist heute ein strahlendes Paar, Batate und Cucurbita.



**E**ine Knolle, die wahre Wunder bewirken kann: die Süßkartoffel, auch bekannt als Batate, ist eigentlich gar keine Kartoffel. Diese Knolle wächst zwar wie die Kartoffel in der Erde, dennoch ist sie mit den „Erdäpfeln“ nur weit entfernt verwandt.

Während die üblichen Kartoffeln zu den Nachtschattengewächsen gehören, ist die Süßkartoffel ein Windengewächs. Sie wurde durch Christoph Kolumbus damals von Südamerika nach Europa

gebracht. Vielen Menschen ist es nicht bekannt, dass sich die Süßkartoffel hervorragend als Rohkost zubereiten lässt (Chips, Suppen, Pasta, Salate, Püree etc.).

Die Süßkartoffel ist nicht sehr lange lagerfähig und soll keinesfalls im Kühlschrank aufbewahrt werden, sondern eher bei Zimmertemperatur. Der besonders in der Schale enthaltene Stoff „Caipho“, ist dafür bekannt, dass er Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte senkt.

Außerdem ist sie eine hervorragende Quelle für Vitamin C, E, B2 und B6, Vitamin E und H (Biotin), Kalium (präventive Bekämpfung von Herzinfarkt und Schlaganfall und Linderung von Muskelkrämpfen) und nicht zuletzt für natürliche Folsäure. Reich an Antioxidantien wirkt sie vorbeugend gegen Entzündungen und deren Auswirkungen wie Gicht, Arthritis oder Asthma.



### Süßkartoffel-Chips

#### Zutaten (4 Personen):

2 Süßkartoffeln

#### Marinade:

¼ Ta. Olivenöl  
¼ Ta. Limettensaft  
2 TL Tamari  
1 EL Currypulver  
Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in zirka 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zutaten für die Marinade in eine Schüssel füllen und gut mischen.
2. Die Süßkartoffelscheiben in die Marinade geben und darin zirka ½ Stunde ziehen lassen.
3. Die marinierten Scheiben gut abtropfen lassen und im Dehydrator auf dem Einlegebogen großzügig verteilen. 10 bis 15 Stunden bei 42 Grad Celsius trock-

nen oder solange bis Sie die gewünschte Knusprigkeit erreicht haben.

**Tipp:** Sie können mit beliebigen Gewürzmischungen experimentieren oder eine Marinade aus Coconut-Essig und Salz verwenden (Kartoffelchip-Geschmack).



### Süßkartoffel-Lasagne

#### Zutaten (für 4 Personen):

2 Süßkartoffeln

#### Füllung:

8 Champignons  
Tamari

#### Käse:

1 Tasse Cashewkerne  
1/2 gelbe Paprika  
Saft einer Zitrone  
1 Tropfen äther. Öl Zitrone+  
Salz  
1/4 Tasse Wasser

#### Pesto:

1/2 Tasse Cashewkerne  
1/2 Tasse Zedernüsse  
3 EL Olivenöl  
1 Bund Basilikum  
1 EL Kräuter der Provence  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Cashewkerne für den Käse zirka eine Stunde in Wasser einweichen. Anschließend gut abtropfen.
2. Süßkartoffeln schälen und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schnei-



den und mit Salz und etwas Olivenöl 1/2 Stunde ziehen lassen.

3. Champignonköpfe fein schneiden und in Tamari rund 1/2 Stunde marinieren.

4. Für die Käsezubereitung, abgetropfte Cashewkerne mit dem Wasser in den Mixer geben. Anschließend Zitronensaft, Paprika und eine Prise Salz dazu geben und glatt rühren.

5. Zedernüsse, Cashewkerne, Basilikum, Öl und Gewürze für das Pesto in den Mixer geben und glatt rühren.

6. Auf einem Teller die Süßkartoffelscheiben auslegen und mit einer Schicht Pesto und einer Schicht Käse abdecken. Anschließend die marinierten Champignonscheiben aufschichten.

7. Darüber kommt eine zweite Schicht Süßkartoffeln, Pesto, Käse und Champignonscheiben. Abschließend folgt ein Belag aus Süßkartoffelscheiben, Käse und frischen Basilikumblättern.

## Orangen-Chia-Pudding

### Zutaten (4 Personen):

100 g Chia-Saat  
Saft von 2 Orangen  
Abrieb einer Orange  
1 Tropfen äther. Öl Orange+  
2 EL Baobab-Pulver  
1 EL Agavennektar  
1/2 TL Vanillepulver  
100 ml Wasser  
1 Orange für die Dekoration

Cashewsahne:  
200 g Cashewkerne  
(zuvor über Nacht eingeweicht)  
1 EL Baobabpulver  
1 EL Agavendicksaft  
100 ml Wasser



### Zubereitung:

1. Alle Zutaten - außer der Chia-Saat - in eine Schüssel rühren. Chia-Saat langsam dazu fügen und mit einer Gabel gut verrühren, damit die Mischung nicht verklumpt. 30 Minuten stehen lassen und nochmals umrühren.

2. In der Zwischenzeit kann die Cashewsahne zubereitet werden. Dazu Cashewkerne aus dem Einweichwasser nehmen, abspülen und in einen Mixer mit dem frischen Wasser und Agavennektar cremig schlagen (etwas Wasser dazu geben, wenn nötig). Baobab-Pulver hinzufügen und kurz aufmixen.

3. Die Orange für die Dekoration schälen, deren weiße Haut entfernen und in zirka fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Danach lassen sich kleine Orangestücke sehr einfach herauschneiden.

4. Zwei EL Chiapudding in einen Glaschichten (je nach Größe des Glases) und darauf zwei EL Cashewsahne verteilen. Zehn Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Sahne fest wird. Anschließend eine zweite Schicht Chiapudding dazu geben und mit Sahne und Orangenstücken (alternativ Gojibeeren) dekorieren.

**Eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde, der Kürbis ernährt die Menschen seit Jahrtausenden. Sein Fleisch enthält wenig Kalorien (etwa 25 Kilokalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch) aber sehr viele wichtige Nährstoffe.**

So ist zum Beispiel eine Menge an Carotinoiden vorhanden (zu erkennen, wie bei der Karotte, an der orange Farbe). Beta-Carotin ist bekanntlich ein bedeutender Schutzstoff, der hilft, zerstörerische Sauerstoffradikale im Körper zu beseitigen.

Außerdem ist Beta-Carotin die Vorstufe des Vitamins A, das sogenannte „Provitamin A“. Dieses Vitamin benötigt der Mensch als Zellschutz, für die Augen, Haare, Haut, Wachstum und Knochenentwicklung.

Ich lasse die Sonne noch ein bisschen in Deinem Herzen und auf Deinen Teller scheinen und serviere Dir zum Süßkartoffelangebot noch ein Kürbismenü.

## Butternut-Smoothie

### Zutaten (4 Personen):

400 g Butternut-Kürbis  
1/2 Tasse Cashewkerne  
2 Tassen Wasser  
6 entsteinte Medjool-Datteln  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL Vanillepulver  
1/2 TL Kurkuma  
1 Prise Salz



### Zubereitung:

1. Butternut-Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Alle Zutaten in einen Küchenmixer geben und glatt mixen.

3. Wenn der Smoothie zu cremig ist, mehr Wasser dazu geben.

4. Smoothie in ein Glas geben und even-





tuell mit Goji-Beeren dekorieren.

## Kürbis-Orangen-Suppe

### Zutaten (4 Personen):

200 g Kürbis  
Saft aus zwei Orangen  
1 TL frischer Ingwer oder 1 Tropfen äth.  
Öl Ingwer  
1 TL Cayennepfeffer  
Salz  
Pfeffer

### Dekoration:

1 EL Kürbiskernöl  
1 TL Thymian  
1 TL Oregano  
1 EL Kürbiskerne

### Zubereitung:

Kürbisaufschneiden und schälen. Das Kürbisfleisch grob raspeln. Ingwer schälen,

fein reiben und zum Kürbisfleisch geben.

Die Kürbisfleisch-Mischung mit dem Orangensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in den Küchenmixer geben und gut mixen.

Suppe in Schalen füllen und mit Thymian, Oregano, Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl dekorieren.

**Tipp:** Es wird dem Kürbiskern nachgesagt, dass er als wirksame Hilfe bei leicht- bis mittelgradiger Prostatavergrößerung und den damit zusammenhängenden Beschwerden hilft.

## Kürbis-Ingwer-Salat

### Zutaten (4 Personen):

200 g Kürbis  
1 rote Zwiebel

1 große Karotte

### Dressing:

50 g frischer Ingwer  
Saft einer Orange  
1 Tropfen äther. Öl Orange+  
1 EL Olivenöl  
2 EL Kürbiskernöl  
Salz  
Pfeffer

### Dekoration:

Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

Kürbis aufschneiden und schälen. Das Kürbisfleisch grob raspeln. Karotte schälen und fein raspeln.

Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden.

Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Orangensaft, Oliven- und Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen.

Geraspeltes Kürbisfleisch, Karotte und Zwiebelringe in eine Schüssel füllen und mit dem Dressing gut durchmischen.

Mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

*Nelly Reinle-Carayon*



**Stand 351-356**

**RohKöstlich GmbH**

Birkenweg 2  
67346 Speyer  
Tel: 06232-42670  
nelly@rohkoestlich.com  
www.rohkoestlich-shop.de



# RohKöstlich

GmbH

# Online-Shop

Algenprodukte  
Cracker, Brot & Snacks  
Getränke  
Kakao & Schokolade  
Keimsaaten  
Leckereien  
Nahrungsergänzungsmittel  
Nüssen & Trockenfrüchte  
Öle  
Olivenprodukte  
Pulver & Mehle  
Pürees & Cremes  
Salze & Gewürze  
Saucen & Dressings  
Süßungsmittel  
Superfoods

*für Alle, die eine  
gesunde Alternative  
suchen*

Rohkost-Brunch  
Rohkost-Themenkurse  
Bücher  
Keimzubehör  
Küchenmaschine & Geräte  
Young Living - ätherische Öle  
Nelly's Köstlichkeiten



**Für Neukunden!**  
Gutscheincode  
**A-RKO-10-ALL**

[www.rohkoestlich-shop.de](http://www.rohkoestlich-shop.de)

# Weißes Mandelmus ...

... wichtigste Fettquelle für Rohköstler und Veganer

**Was Viele nicht wissen: Nur in Rohkostqualität ist es das einzige basische Nussmus. Erhitzt ist es nicht mehr basisch. Deshalb ist es die beste Grundlage für eine basisch ausgleichende Ernährung.**



**D**a sich der Körper vom frühen Morgen bis zum späten Vormittag in der Ausscheidungsphase befindet, ist es wichtig, sich in dieser Zeit basisch zu ernähren.

Am besten beginnt man den Tag morgens mit Mandelmilch, um den Körper am Vormittag in der Ausscheidungsphase zu unterstützen. Mit einer basischen Mandelmilch kann der Körper überschüssige Säuren wieder loswerden.

Eine Mandelmilch aus Rohkostmandelmus ist verblüffend einfach herzustellen: 2 Esslöffel Mandelmus werden mit 500 ml Wasser gemixt, nach 15 Sekunden hat man eine cremige, wunderbar leicht nach Mandeln duftende pflanzliche Milch. Wer das einmal probiert hat, staunt, wie einfach und schnell man eine ganz hochwertige Mandelmilch zubereiten kann.

Mit 2 Esslöffeln Chia (Rohkostqualität) auf einen halben Liter Mandelmilch hat man bereits einen leichten, sättigenden

tungsfähigkeit. Aber auch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe sowie Antioxidanzien stecken in diesem kleinen Samen.

Das ist aber noch nicht alles: So übertrifft der Calcium-Gehalt von Chia den von Milch sogar um das Fünffache. Der Kalium-Anteil in Chiasamen ist doppelt so hoch wie in Bananen und beim Eisen ist er dreimal ergiebiger als Spinat.

Es gibt wohl wenige Nahrungsmittel, die so viele Nährstoffe und Mineralien in vergleichbarer Menge liefern. Das macht Chia zum idealen Basenbildner und Veganer und Rohköstler können so ihren täglichen Nährstoffbedarf optimal mit dieser pflanzlichen Alternative abdecken.



Drink, mit 4 Esslöffeln Chia einen sättigenden Brei. Etwas Vanillepulver oder eine Dattel mitgemixt geben noch ein wunderbares Aroma. Der Geschmack überzeugt und die Wirkung bei regelmäßigem Genuss erst recht.

Chia enthält bis zu 18% Omega-3-Fettsäuren und ca. 20% Proteine, welche alle essentiellen Aminosäuren enthalten. Ein hoher Proteingehalt wirkt unterstützend auf den Muskelaufbau und die Leis-

In Kombination mit basischer Mandelmilch in Rohkostqualität nimmt man hier am Vormittag ein basisches Kraftpaket zu sich, welches eine Grundlage für die Leis-







tungsfähigkeit des ganzen Tages legt. Abwechslung und Ergänzung bringen Früchte der Saison, welche nicht zu süß sind. Ausserdem glutenfreie Haferflocken, Kakaonibs mit Yaconsirup, Gojibeeren, getrocknete Sauerkirschen etc..

Der Clou: Es lässt sich sogar ein Grünanteil mit Moringapulver in dieses Frühstück integrieren, ohne dass der Geschmack beeinträchtigt wird.

Moringapulver tut zwar gut, lässt sich aber pur kaum runterbringen bzw. beeinträchtigt den Geschmack von fast allem, auch Smoothies, oder man muss dann mit süßen Früchten ausgleichen, was auch wieder nicht basisch ist und Mineralien raubt. Ein Teelöffel Moringa im Chiafrühstücksbrei eingerührt, verschwindet geschmacklich, da er vom Chiagel fast vollständig umhüllt wird. Das ist die beste Art, Moringapulver zu sich zu nehmen! Probieren Sie es aus.

Interessant ist am Aminosäureprofil der Chiasamen, dass sie hohe Anteile der Aminosäure Tryptophan enthält, die bekanntlich den Serotonin-Spiegel und somit die Laune anheben kann. Viele 100% Rohköstler haben auf Dauer Probleme, die Stimmung zu halten.

Mandelmilch ist die Königin unter den pflanzlichen Milchalternativen, und somit haben wir hier die perfekte Kombination für die Ernährung am Morgen. Sie wirkt basisch, aber nur, wenn sie aus weißem Mandelmus in Rohkostqualität hergestellt wird.

Aus einem Kilogramm Mandelmus in Rohkostqualität kann man 20 - 25 Liter Mandelmilch sehr einfach selber herstellen. Das ist nicht nur deutlich preiswerter als gekaufte und damit industriell hergestellte Mandelmilch, sondern auch basisch und daher wertvoller, da alle Vitamine und Mineralien, ebenso wie das kostbare Mandelöl in natürlicher Form vom Körper voll verwertet werden können.

Mandelmus enthält bis zu 60% kostbares Mandelöl, welches gut für die Nerven ist, die durch regelmäßigen Verzehr geschützt und stabilisiert werden.

Für Haut und Haare wie für die Erhaltung der Geschmeidigkeit der Adern ist Mandelmus sehr vorteilhaft.

Es enthält sehr viel Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Phosphor, Vitamin B und enorm viel Vitamin E (50 Gramm Mandelmus decken den Tagesbedarf).

Zusammen mit Chiasamen bildet es eine langanhaltende Kombination, welche langsam verstoffwechselt wird.

Gerade Menschen, die durch den Beruf oder die Familie stark beansprucht werden, merken bei regelmäßiger Mandelmuseinnahme, dass sie deutlich gestärkt werden.

Denken Sie daran: Bis am späten Vormittag ist der Körper in der Ausscheidungsphase. Nur wenn Sie sich in dieser Phase basisch ernähren, kann der Körper auch angesammelte Säuren wieder neutralisieren und loswerden. Bei unserer modernen übersäuerten Lebensweise mit dem heutigen Tempo und dem Stress benötigen wir alle basischen Ausgleich. Und nicht zu vergessen: Dazu kommen Elektromog, Umweltgifte, entwertete Nahrungsmittel etc..

Probieren Sie es aus: Ob als Einstieg in die Rohkosternährung oder kräftigen Frühstück für erfahrene Rohköstler. Mit der Kombination Rohkostmandelmus und Chiabrei schaffen Sie eine köstliche Grundlage für den ganzen Tag, die Ihnen jede Menge Energie verleiht.

*Markus Koch*



**Stand 133**

**Lernoase**  
Christina Koch

Schwabelberger Weg 13  
87439 Kemten  
Tel. 0831-69721488  
lernoase@posteo.de

**Handwerklich  
hergestellte  
Nussmuse**

**in Rohkostqualität**

**Aus der  
Provence**

**0831 69 72 14 88**

# saftgras Vital – der grüne Proteinspender

Stärke - Regeneration - Ausgleich



Der protein-, enzym- und vitalstoffreiche Saft von jungem Grün der Sonnenblume und Erbse, aus Gurke und Stangensellerie - in Rohkostqualität getrocknet - versorgt unseren Körper optimal, ohne zu belasten.

Schon vor 4000 Jahren behandelte man in China Krankheiten mit Sprossen, da diese kleinen chlorophyllhaltigen Kraftpakete mehr Vitalstoffe enthalten als Gemüse.

Durch das Ankeimen und Sprießen der Sonnenblumen und Erbsen sind diese eine der besten veganen/pflanzlichen Eiweißquellen.

Die Proteine werden in Aminosäuren zerlegt, die der Körper wunderbar verwenden kann. **saftgras Vital** verfügt über alle essentiellen Aminosäuren.

Pflanzliches Eiweiß aus enzymhaltigen Sprossen und Sprossensäfte sind basisch und lebendig.

Sie versorgen uns mit Biophotonen und Chlorophyll. (Das Licht in unserer Nahrung).

Chlorophyll ist der einzige Stoff in der Natur, der das Licht der Sonne als Quelle allen Lebens speichern kann und so unsere Nahrung lebendig macht.

Sprossen und Sprossensäfte machen vital, schenken uns Energie und sorgen für gute Laune.

Vom Leben kommt Leben.

## Vorzüge von Stangensellerie

- schafft im Darm ein basisches Milieu
- Enzyme im Stangensellerie verstärken die Verdauungsenzyme
- versorgt den Körper mit Elektrolyten
- Hydrierung auf tiefster Ebene
- reich an bioaktivem Natrium und Mineralsalzen

## Vorzüge der Gurke

- verjüngender Effekt
- reich an Elektrolyten, Mineralstoffen, Spurenelementen
- Enzyme der Gurke fördern die Eiweißverdauung
- befeuchtet den Körper auf tiefster Zellebene

## Vorzüge des Ingwers

- mineralstoffreich, reich an Spurenelementen, Enzymen
- aktiviert den Stoffwechsel
- gut für Muskeln und Organe

*Konrad Kauzner*

## Stand 113

**saftgras.de**  
Konrad Kauzner

Freihöls 13  
92421 Schwandorf  
Tel.: 09431-2439  
info@saftgras.de  
www.saftgras.de

saftgras.de

# Vital

Stärke – Regeneration – Ausgleich



## Der grüne Proteinspender



junges Bio-Grün aus Erbse

junges Bio-Grün aus Sonnenblume

Bio-Ingwer

Bio-Stangensellerie

Bio-Gurke

## Die perfekte Balance von Nährstoffen und Geschmack

vegan  
glutenfrei  
rohköstlich  
bio  
laktosefrei

saftgras.de

Freihöls 13  
92421 Schwandorf  
info@saftgras.de  
Telefon: +49 (0)9431 2439



DE-ÖKO-006  
Deutsche Landwirtschaft



# BioScan-Messung

## 72 Körperwerte in 90 Sekunden

Durch die BioScan-Messung werden innerhalb 90 Sekunden mit einem stabförmigen Sensor (Handelektrode) 72 Parameter gemessen und in neun verschiedene Themenbereichen sortiert sind (siehe nebenstehende Grafik).

Es werden Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren, Coenzyme, Immunsystem, Homotoxine, Schwermetallbelastung, Pestizidbelastung und der allgemeine körperlicher Zustand gemessen. Das Messergebnis gibt sehr wertvolle Hinweise auf Dysbalancen im Körper. Das Messergebnis steht sofort zur Verfügung und wird grafisch detailliert aufbereitet.

Die BioScan-Messung beinhaltet:

- Die BioScan-Messung vor Ort (Dauer zirka 10 Minuten).
- Die Auswertung wird per E-Mail oder per Post zugesendet. Es ist auch möglich die Daten auf eigenen USB Stick vor Ort zu speichern.
- Eine telefonische Besprechung der BioScan-Auswertung nach Terminabsprache, Maßnahmen und Produktbesprechung zum Ausgleich der Defizite (Dauer zirka 40 - 60 Minuten).

Joseph Köglmayr



### Stand 100

**NaturSpiruVital**  
Joseph Köglmayr

Steingadener Str. 7  
82362 Weilheim  
Tel. 0881-9232424  
naturspiruvital@t-online.de  
www.naturspiruvital.de



# BioScan Messung

Am Messestand von NaturSpiruVital

Joseph Köglmayr



## Wie arbeitet der BioScan SWA?

Durch die BioScan Messung werden innerhalb 90 Sekunden, 72 Parameter gemessen, sortiert in 9 verschiedenen Themenbereichen.

Der BioScan SWA analysiert die elektromagnetischen Wellensignale, die durch den menschlichen Körper erzeugt werden. Die Frequenz und die Energie der magnetischen Felder des menschlichen Körpers lassen sich über einen Sensor bestimmen. Über einen Resonanzvergleich können Abweichungen von den Normwerten bestimmt werden.

So ist es möglich, Informationen über Mängel, Überschuss, Stress, Dysbalancen unseres Systems zu erhalten. Die Messung ist schmerzfrei und nicht invasiv.

Das Messergebnis gibt sehr wertvolle Hinweise auf Dysbalancen im Körper und ist mit Laborergebnissen vergleichbar. Es steht sofort zur Verfügung und wird grafisch detailliert aufbereitet.

Bioscan SWA schliesst hochtechnologische Forschungsprojekte von Medizin, Lebensinformatik, Elektrotechnik und anderen Wissenschaften mit ein.

Dickdarm			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Peristaltik	4,572 – 6,483	2,796	█
Absorption	2,946 – 3,815	1,632	█
Darmbakterien	1,734 – 2,621	1,496	█
Intraluminal Druck	1,173 – 2,297	3,319	█

Spurenelemente			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Kalzium	1,219 – 3,021	1,652	█
Eisen	1,151 – 1,847	1,683	█
Zink	1,143 – 1,989	1,966	█
Selen	0,847 – 2,045	0,817	█
Phosphor	1,195 – 2,134	1,490	█
Kalium	0,689 – 0,987	0,770	█
Magnesium	0,568 – 0,992	0,605	█
Kupfer	0,474 – 0,749	0,670	█
Kobald	2,326 – 5,531	2,774	█
Mangan	0,497 – 0,879	0,541	█
Jod	1,421 – 5,490	4,036	█
Nickel	2,462 – 5,753	2,728	█
Fluor	1,954 – 4,543	1,955	█
Molybdän	0,938 – 1,712	0,982	█
Vanadium	1,019 – 3,721	3,330	█
Zinn	1,023 – 7,627	5,990	█
Silizium	1,425 – 5,872	4,451	█
Strontium	1,142 – 5,862	4,650	█
Bor	1,124 – 3,453	1,567	█

Vitamine			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Vitamin A	0,346 – 0,401	0,348	█
Vitamin B1	2,124 – 4,192	4,142	█
Vitamin B2	1,549 – 2,213	2,168	█
Vitamin B3	14,477 – 21,348	17,581	█
Vitamin B6	0,824 – 1,942	1,246	█
Vitamin B12	6,428 – 21,396	15,596	█
Vitamin C	4,543 – 5,023	4,517	█
Vitamin D3	5,327 – 7,109	7,091	█
Vitamin E	4,826 – 6,013	4,414	█
Vitamin K	0,717 – 1,486	1,093	█

Aminosäuren			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Lysin	0,962 – 1,213	0,775	█
Tryptophan	4,978 – 6,289	4,432	█
Phenylalanin	1,928 – 2,491	1,915	█
Methionin	1,245 – 1,637	1,522	█
Threonin	1,194 – 1,685	1,019	█
Isoleucin	4,582 – 5,657	3,618	█
Leucin	6,982 – 9,256	9,123	█
Valin	6,982 – 9,677	9,109	█
Histidin	5,113 – 6,258	5,590	█
Arginin	1,812 – 2,337	2,106	█
Homocystein	0,983 – 1,216	1,216	█

Coenzyme			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Nicotinamid	2,074 – 3,309	2,515	█
Biotin	1,833 – 2,979	0,960	█
Pantothensäure	1,116 – 2,101	0,743	█
Folsäure	1,449 – 2,246	2,130	█
Coenzym Q10	0,831 – 1,588	0,688	█
Glutathion	0,726 – 1,281	0,866	█

Immunsystem			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Lymphknoten Index	133,437 – 140,470	139,736	█
Immunfunktion der Tonsillen	0,124 – 0,453	0,450	█
Knochenmark	0,146 – 3,218	2,701	█
Milz Index	34,367 – 35,642	35,272	█
Thymusdrüsen	58,425 – 61,213	58,233	█
Immunglobulin Index	3,712 – 6,981	5,437	█
Immunfunktion der Atemwege	3,241 – 9,814	7,636	█
Immunfunktion Magen-Darm-Trakt	0,638 – 1,712	0,782	█
Immunfunktion Schleimhaut	4,111 – 18,741	3,429	█

Homotoxine			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Stimulierende Getränke	0,209 – 0,751	0,684	█
Elektromagn. Strahlung	0,046 – 0,167	0,550	█
Tabak / Nikotin	0,124 – 0,453	0,308	█
Rückstände von	0,013 – 0,313	0,327	█

Schwermetalle			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Blei	0,052 – 0,643	1,486	█
Quecksilber	0,013 – 0,336	0,616	█
Kadmium	0,527 – 1,523	1,654	█
Chrom	0,176 – 1,183	0,692	█
Arsen	0,153 – 0,621	0,612	█
Antimon	0,162 – 0,412	0,393	█
Thallium	0,182 – 0,542	0,422	█
Aluminium	0,192 – 0,412	0,300	█

körperlicher Zustand			
Energetischer Zustand		Datum: 11.06.2017 08:41	
Getestete Eigenschaften	Normalbereich	Tatsächlicher Wert	Testergebnis
Reaktionsfähigkeit	59,786 – 65,424	62,280	█
Geisteskraft	58,715 – 63,213	63,158	█
Wassermangel	33,967 – 37,642	35,372	█
Hypoxie	133,642 – 141,476	130,955	█
pH Wert	3,156 – 3,694	3,340	█

NaturSpiruVital • Joseph Köglmayr • Tel.: + 49 (0) 881 923 24 24 • www.naturspiruvital.de

# Wenn was passiert beim Gehen...

... und es Ihnen das ganze Jahr über zugute kommt!

Man hofft ja normalerweise, dass einem nichts passiert, oder? Bei YolSandals hoffen wir aber gerade das Gegenteil: dass bei Ihnen etwas passiert, und wenn möglich, sogar eine ganze Menge.

Das kommt natürlich nicht von Ohne, man muss dabei mit YolSandals an den Füßen gehen, stehen oder auch sitzen. Auf diese Weise können Sie Ihren Energiekreislauf auf denkbar einfache Weise in Schwung, bzw. ins Gleichgewicht bringen!

selbst stimulieren kann. 2016 konnten wir das erste Modell von YolSandals auf den Markt bringen.

Ihr Fußbett sollte nicht lokal fokussiert sondern funktionell sein, das heißt, alle Organe sollten in der ihrer Textur und Funktion gerechten Weise gleichermaßen angesprochen werden. Auf diese Weise wird eine Überstimulierung ausgeschlossen. Die Spanne des "Guten" reicht von der Steigerung der Lebensenergie, Linderung vielerlei Schmerzen und Verspannungen verschiedenster Herkunft, über Vorbeugung diverser Leiden bis hin zum Einsatz als "pre & after sports", da auch Muskulatur und die Gelenke bei der Stimulation mit einbezogen sind.

Das geschieht auf natürliche Weise: Die Reflexzonen Ihrer Organe werden an der Fußsohle durch Ihre persönliche Art zu Gehen sanft gedrückt und somit stimuliert. Die Stimulation erzeugt bei jedem Menschen den Reflex, den das Organ gerade nötig hat: Sie beruhigt expansive Tendenz, die zu Entzündungen führen kann ebenso wie sie die nach innen gewendete Organ Tendenz weiten kann, die sich im Krankheitsfall sich als Zysten, Geschwüre oder Tumore manifestieren können.

Ganz besonders hilft das Tragen auch, um Schlack- und Restsubstanzen, die sich im Körper abgesetzt haben, loszuwerden. Diese können Sie als Verhärtung ertasten und die Stimulation kann dann schmerzen. Tragen Sie in diesem Fall YolSandals kürzer, oder machen Sie im Sitzen weiter, ohne Ihr gesamtes Körpergewicht. Wie alle natürlichen Methoden, ist für den Erfolg mit YolSandals auch die Konstanz

beim Tragen die Voraussetzung: täglich, das ganze Jahr über! Bei Kälte auch mit Strümpfen. Sie sind vor allem indoor Schuhe, obwohl Sie auch draußen auf ebenem Boden gut mit ihnen laufen können.

YolSandals ersetzt in keinem Fall die Hand des erfahrenen Therapeuten, der persönlich auf Sie eingeht bei der Stimulation, bzw. Behandlung. Wir sehen YolSandals aber als eine einfache, zeitsparende und sehr angenehme Art an, sich im gesunden Gleichgewicht zu halten.

Nach einer Eingewöhnungsphase von zirka einer Woche, können Sie Ihre Sandalen täglich so lange tragen, wie es Ihnen angenehm ist. Wir empfehlen vor allem die Morgenstunden, da die meisten Menschen energetisch so richtig in Schwung kommen. Trotzdem verhilft YolSandals aber in vielen Fällen auch zu einem erholsamen Schlaf.

YolSandals werden in Spanien hergestellt, aus recyclebarem, veganem Material. *Astrid Weissenborn*



Wie ist das möglich, und wozu ist das überhaupt notwendig? fragen Sie vielleicht.

Es wird dadurch ermöglicht, weil wir dem Design von YolSandals die Grundlagen der Reflexologie zugrunde gelegt haben.

Wir, das sind Lina Rodriguez Conde, Reflexologin mit jahrzehntelanger Erfahrung und Astrid Weissenborn, plastische Künstlerin, wollten die Wirkung dieser wert-

vollen Therapie möglichst vielen Menschen zugute kommen lassen, indem wir eine Sandale designten, mit der man sich

## Stand 105

**YolSandals**  
Astrid Weissenborn

Madrid, Spanien  
contact@yolsandals.com  
www.yolsandals.com

## Schritt für Schritt...



[YolSandals.com](http://YolSandals.com)

# Fit for Life Steffen Backhaus

Dein Körper ist Dein Kapital - Der wichtigste Mensch im Leben bist du!

Fit for Life Steffen Backhaus ist ein junges Unternehmen. Es geht um Ernährung, Gesundheit, Fitness, Mindset und gesunde Rezepte. Ich liebe es, es ist meine Leidenschaft, Menschen positiv zu beeinflussen und dabei zu helfen, ihre Ziele endlich zu erreichen. Wie man auf eine natürliche Art und Weise seine gesundheitlichen Probleme endlich in den Griff kriegt, bzw. optimal vorzubeugen.



Krankheit ist nur ein Symptom deines Körpers! Die Funktionsweise des Menschen ist perfekt, ein biochemisches Wunder! Der Mensch ist selbst in der Lage, sich selbst zu heilen, man muss die richtigen Maßnahmen einleiten, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren etc..

Endlich abzunehmen, bzw. gesund zuzunehmen, um dadurch seinen Traumkörper zu erreichen, auch du kannst es schaffen, das ist keine Raketentechnik! Ach ja, Diäten bringen gar nichts, es geht um gesund, langfristig und nachhaltig seinen Traumkörper zu erreichen. Zudem sein Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit zu steigern, man profitiert in jeglicher Hinsicht, sei es im Privat- oder im Berufsleben und dadurch eine Lebensqualität zu bekommen die unbeschreiblich ist.

Die meisten Menschen kennen dieses Gefühl leider nicht. Jeder möchte kerngesund, topfit, beweglich, energiegeladene, jung aussehen und das jeden einzelnen Tag sein Leben bestreiten zu können. Unser Körper ist das wichtigste

überhaupt im Leben, das Fundament der Weg zu allem was wir erreichen wollen. Wie wir heutzutage mit unserem Körper umgehen ist eine Katastrophe und wissen gar nicht mehr wirklich was unser Körper täglich für uns leistet. Es ist nicht normal müde, träge, Lustlosigkeit, sein Körper als Belastung zu sehen usw. sein Leben dahinvegetieren, selbst in jungen Jahren schon! Das ist doch kein Leben.

Sei ehrlich zu dir selbst und nehme Verantwortung in dein Leben was zu verändern. Mit einer der wichtigsten Punkte überhaupt ist die mentale Einstellung, was für Glaubenssätze hast du nicht ins Handeln zu kommen? Deine Ausreden hindern dich daran, deine Ziele zu erreichen und das gilt in jeglicher Hinsicht.

Du musst eins bedenken, alles ist miteinander verbunden, alles ist Energie. Bist du wirklich glücklich in dein Leben, machst du die Sachen, die du wirklich willst, folgst du immer deinem Herzen? Wenn es nicht der Fall ist, erzeugt automatisch negative Energie und negative Energie ist immer kontraproduktiv für die Gesundheit. Es ist völlig egal, in welcher Lebenssituation du dich momentan befindest, der beste Zeitpunkt ist JETZT.

Komme unbedingt an meinem Stand vorbei und mache eine kostenlose Ernährungs- und Gesundheitsanalyse.

Außerdem empfehle ich dir unbedingt für das Mentoring Programm zu bewerben in Sachen Ernährung, Gesundheit, Fitness, Mindset und gesunde Rezepte.



Handle schnell, es sind nur wenige Plätze verfügbar!

Für individuelle Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung, komme zu meinen Vorträgen UND VIELES MEHR.

Steffen Backhaus

## Stand 300

**Fit for Life Steffen Backhaus**  
Steffen Backhaus

Schärenmoosstr. 19  
8052 Zürich - Schweiz  
Tel. +41 788832066  
info@fitforlife-ffl.  
www.fitforlife-ffl.gr8.com



## Fit for Life Steffen Backhaus

Dein Körper ist Dein Kapital  
Der wichtigste Mensch im Leben bist du!

Mein Name ist Steffen Backhaus, ich bin ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater der Naturheilkunde, Personal Trainer, Fitnesstrainer A Lizenz und Koch.

Telefon: +41788832066  
E-Mail: info@fitforlife-ffl.com

Kostenlose Ernährungs- und Gesundheitsanalyse:  
www.fitforlife-ffl.gr8.com

Ich schenke dir 44 Super Tipps für ein langes, gesundes und glückliches Leben!  
www.fitforlifefflgesundlangeleben.gr8.com

Beste, gesündeste und nachhaltigste Qualität von Früchten 10% Rabatt mit dem Code: Steffen10  
Jurassic Fruit  
www.jurassicfruit.com



**SOCIAL MEDIA KANÄLE:**  
@fitforlifesteffenbackhaus  
@fitforlifesteffenbackhaus  
Fit for Life  
FIT FOR LIFE >>>  
Ernährung Gesundheit Mindset

# Das Grüne Lebenselixier

Eine Lösung für viele Zivilisationskrankheiten

Schon seit Jahrtausenden sind Mystiker, Alchemisten und Heiler auf der Suche nach dem allheilbringenden Stoff, der den Körper transformiert, Gesundheit mit Leichtigkeit ermöglicht, Energie und Vitalität steigert, Ruhe fördert und Lebenskraft steigert und die Jugendlichkeit erhält.

Ein uraltes Elixier – NEU entdeckt: Grassäfte. So unspektakulär sich das jetzt anhören mag. Chinesische Ärzte, Priesterärzte der Essener, keltische Druiden und indianische Medizinmänner wussten schon vor mehr als 2000 Jahren um die geheime Kraft des Blattgrüns. Ein gut gehüteter Schatz, der jetzt an die Öffentlichkeit treten darf.

Die Zusammensetzung der Grassäfte in Bezug auf ihre Nährstoffe entspricht erstaunlicherweise genau dem, was der Körper für seine Gesundheit braucht.

Der japanische Forscher Yoshehide Hagiwara hat mehr als 250 Grünpflanzen analysiert und entdeckt, daß gerade die Getreidegräser, vor dem Zeitpunkt wo der Stängel sich bildet, eine sensationelle Nährstoffdichte haben, die dem menschlichen Anforderungsprofil eine perfekte Nahrung bieten. Sie enthalten lebenswichtige Mineralien und Spurenelemen-



te, Vitamine und alle Aminosäuren, die wir Menschen brauchen – in einer Form, die optimal bioverfügbar ist.

Die Basis eines gesunden Körpers ist ein ausgewogenes Säuren-Basen-Gleichgewicht. Chlorophyllreiche Säfte stellen diese positive Basis mit ihrer Fülle an Mineralien und Spurenelementen, wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Mangan, Eisen, Zink etc. wieder her und liefern gesundes Futter für die Zellteilung. In unserem Körper teilen sich pro Sekunde Milliarden Zellen. Wenn unseren Zellen alle Nährstoff zur Verfügung stehen, die sie brauchen, gehen aus der Zellteilung gesunde Zellen hervor. Deshalb - geben Sie Ihren Zellen die besten Nährstoffe!

Viele Wissenschaftler weltweit, die sich mit der phänomenalen Wirkung der grünen Blätter befasst haben, stehen nach wie vor vor einem Rätsel. Was in aller Welt

## Grüne Lichtkraft®

DAS GRÜNE  
LEBENSELIXIER



Sie werden staunen!

Wir führen sämtliche Artikel, die Maria Kageaki in ihren Vorträgen und Büchern empfiehlt.



in Siegsdorf, direkt  
an der A8, Ausfahrt  
Siegsdorf-West

Das Kaufhaus für  
Körper, Geist und Seele

Landkaufhaus Mayer GmbH  
HERSTELLUNG · GROSS- UND EINZELHANDEL

WWW.LANDKAUFHAUSMAYER.DE

Vachendorfer Str. 3 | 83313 Siegsdorf / Deutschland | Tel. +49 8662 4934-0

bewirkt diese wundersamen heilenden Kräfte? Allein das Chlorophyll-Molekül? Die Fülle an Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen? Manche spekulieren auch, dass es die Fülle an Aminosäuren, den Eiweißbausteinen ist. Wenn wir heute der Einfachheit halber von Blattgrün oder Chlorophyll sprechen, meinen wir aber genau diese Einheit, das Zusammenspiel von den in Synergie miteinander wirkenden Inhaltsstoffen.

### Unser roter Blutfarbstoff hat einen chemischen Zwilling

Bereits der deutsche Chemiker Richard Willstätter, Nobelpreisträger 1915, erkannte die chemische Ähnlichkeit von Chlorophyll, dem grünen Pflanzenfarbstoff, mit dem Hämoglobin (genau mit dem Haemin), unserem roten Blutfarbstoff, dessen Aufgabe es ist, Sauerstoff in unserem Körper zu transportieren. Chlorophyll und Hämoglobin werden auch gerne als chemische Zwillinge bezeichnet. Die Molekülstruktur ist nahezu identisch, nur dass Chlorophyll ein Magnesium- und Hämoglobin ein Eisenatom im Zentrum hat. Schon damals bemerkte Richard Willstätter: „Chlorophyll wirkt bei anämischen Tieren ebenso schnell blutbildend wie Eisen.“

Viele Ernährungswissenschaftler sind davon überzeugt, dass Chlorophyll die Blutbildung stimuliert, die Zellatmung anregt und dem Körper hilft, hochwertiges Hämoglobin zu bilden. Schon seit der Entdeckung der chemischen Ähnlichkeit der beiden Stoffe vermuteten Wissenschaftler, dass der Körper Chlorophyll direkt für die Bildung von Hämoglobin nutzen kann. Chlorophyll unterstützt die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers, indem es viele Beschwerden nahezu magisch verschwinden lässt und eine gute Sauerstoffversorgung fördert.

Die Epigenetik erforscht die Einflüsse der Umwelt und der Ernährung auf unsere Gene. Es gibt bestimmte Faktoren, unter denen bestimmte Gene an- oder ausgeschaltet werden können. Ganz anders als die Genmanipulation, wird in der Epigenetik das Umfeld verändert mit dem Effekt, dass bestimmte Gene darauf reagieren. So wird in der Epigenetik zum Beispiel nach Nährstoffen gesucht, die bewirken, dass sich „gute und für Gesundheit stehende Gene“ wieder anschalten. Am besten lässt sich die Wissenschaft der Epigenetik mit den Honig-Bienen erklären. Allein das Futter bestimmt, ob eine Biene Arbeiterin oder Königin wird. Grassaft ist in der Epigenetik ein Superstar, da er hilft, schnellstmöglich das Milieu zu regulieren.

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Körper der designed ist für Höchstleistungen. Wenn Sie Ihren Körper zu Turboleistungen ermächtigen wollen, bele-

ben Sie ihn mit Grassäften und staunen Sie über die strahlende Gesundheit und das körperliche Leistungsvermögen! Die Grassäfte unterstützen die optimale Leistungsfähigkeit des Körper und lassen viele kleine Beschwerden nahezu magisch verschwinden, denn sie wirken an der Basis und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Der Körper geht sofort in die Regulation wenn er die dazu erforderlichen Nährstoffe erhält.

Ein weiter wichtiger Aspekt für unser Wohlbefinden sind unsere Emotionen. Können wir durch die Ernährung auch unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen? Die Grassäfte mit ihrem Mineralienreichtum sättigen den Körper auf Zellebene und versetzen damit den Körper sofort in einen ausgeglicheneren Zustand.

Sind die Körpersäfte ausgeglichen ist auch das Gemüt und der emotionale Zustand harmonisch. Wir sind sofort zu positiveren Gedanken fähig. Wir fühlen uns ruhig und schöpfen neue Hoffnung. Der Stress lässt nach. In dem Moment, in dem sie Grassäfte trinken, ändert sich ihr Gemütszustand, Ihr Gefühlsleben und auch ihr Denken.

Wenn Sie hungrig sind und jemand nervt Sie, sind Sie eher schnell gereizt und gestresst. Wenn Sie richtig gut gegessen haben, nehmen Sie die gleiche Situation viel gelassener hin. So geht es auch Ihren Zellen. Wenn Ihr Körper auf Zellebene die Nährstoffe bekommt, die er braucht, reagiert er entspannt, und die zwischenmenschliche Kommunikation sowie die Zellkommunikation verlaufen reibungsloser.

Für einen Körper, der schon etwas länger aus dem Lot ist, dauert es natürlich etwas länger, bis sich ein reibungsloser Ablauf einstellt. Mit der Grünen Lichtkraft wird das Denken sonniger, der Druck (das Gefühl, ständig eine unspezifische Anspannung zu spüren) wird immer weniger und Entspannung breitet sich aus.

Das Blattgrün, genau das Chlorophyll Molekül, hat als Zentralion in der Mitte und ist ein hervorragender Magnesium Lieferant. Magnesium, der Superstar unter den Mineralien ist, wie jeder Sportler weiß für die Entspannung zuständig, zudem wird das für die Knochen und Zäh-



## Fit for Life

Die Gebrauchsanweisung für Ihren Körper



ne so wichtige Kalzium auch nur mithilfe von Magnesium an den anvisierten Orten eingelagert.

Ein saures Gewebe ist ständig unter Anspannung. Ändert sich das Milieu in Richtung basisch, kommt es automatisch zu einer großflächigen Entspannung im gesamten Körper und einem Fließen der Lebensenergie. Die „innere Sonne“ kann wieder scheinen.

Nicht umsonst bezeichnete Dr. med. Maximilian Bircher-Benner das Chlorophyll als flüssiges Sonnenlicht. Mit dem Trinken der Grünen Lichtkraft, dem Grassaftpulver in Rohkostqualität, holen wir uns sprichwörtlich wieder Sonnenschein in der Körper und erleben das Aufblühen unserer Gesundheit.

Wenn Sie jetzt denken, Sie müssen Ihr Leben und Ihre Ernährung um 180 Grad umkrempeln, um gesundheitliche Verbesserungen zu erfahren - seien Sie beruhigt, Die ersten Effekte erzielen Sie bereits mit der Einbeziehung der Grünen Lichtkraft. Sie werden von Ihrem neuen Körpergefühl begeistert sein!

*Maria Kageaki*

Stand 121

Landkaufhaus Mayer

Vachendorfer Str. 3  
83313 Siegsdorf  
Tel. 08662-4934-0  
info@landkaufhausmayer.de  
www.landkaufhausmayer.de

Stand 121

Maria Kageaki

Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit

Salzburger Straße 25  
83329 Waging am See  
Tel. 08681-1618  
www.mariakageaki.com

# Deine Ernährung

## Wir bilden aus zum "Ernährungsberater roh-vegan"

Der Genuss rohköstlicher Gerichte, die Vitalität und die Klarheit, das positive Lebensgefühl und die Nachhaltigkeit, die mit einer Ernährung, die weitgehend aus frischen Zutaten besteht, verbunden ist, ist so genial – davon wollen wir nicht alleine profitieren – das muss hinaus in die Welt!



Die wesentliche Basis auf dem Weg zur optimalen Ernährung und Gesundheit bildet ein tiefgehendes Verständnis vom menschlichen Körper, seinen Bedürfnissen und den damit zusammenhängenden Ernährungsgrundlagen.

Denn wie sollen wir Gesundheit erlangen, wenn wir nicht wissen, welche gravierenden Fehler wir machen? Tatsächlich liegt im mangelnden Wissen über eine gesunde Ernährung ein Grundproblem.

Bereits 1920 führte Dr. Max Gerson die Zunahme von Krebs und anderen degenerativen Erkrankungen vor allem auf zwei Faktoren zurück. Zum einen auf den Mangel an Nähr- und Vitalstoffen und zum anderen auf die zunehmende Vergiftung des Körpers. Er vertrat die Ansicht, dass viele Krankheiten durch die Industrialisierung der Landwirtschaft verursacht werden. Degenerierte, industriell hergestellte Nahrung enthält weit weniger Biophotonen, Enzyme, Chlorophyll und organische Spurenelemente, ist jedoch vielfach mit Pestiziden, Herbiziden und Schwermetallen belastet.

Wir von „Deine Ernährung“ orientieren uns an der Fragestellung: Wie können wir uns so ernähren, dass die optimale Menge an Nährstoffen in unserem Körper ankommt und unser Körper gleichzeitig so wenig wie möglich von schädlichen Substanzen belastet wird?

Die große Rolle spielt dabei die rohköstliche Ernährungsweise in Verbindung mit unseren heimischen Wildkräutern. In der Rohkost-Zubereitung vereinen wir

die nährstoffreichsten Lebensmittel zu leckeren Gerichten und ebnen den Weg für Gesundheit, Schönheit, Nachhaltigkeit und Glück.

Dabei geht es nicht darum, eine dogmatische und 100 prozentige Rohkost-Ernährung zu zelebrieren. Es geht vielmehr darum, in den Genuss der Vorteile dieser vitalstoffreichen Ernährung zu kommen. So kann es wertvoll sein, eine gewisse Flexibilität zu bewahren. Für jeden sieht die optimale Ernährung etwas anders aus und unterliegt über die Zeit auch immer wieder Veränderungen. Wer ideologisch festgefahren ist, tut sich meist schwerer dabei, intuitiv zu spüren, was dem Körper wirklich gut tut.

Es geht somit im wörtlichen Sinn um „Deine“ Ernährung und die „Entdeckung der somatischen Intelligenz“. Eine weitgehend natürliche Ernährung führt zu einer Sensibilisierung des Geschmacksinn, ermöglicht das Gespür für den eigenen Körper zurückzugewinnen, um im letzten Schritt wahrnehmen zu können, was unser Körper braucht und ihn somit am meisten nährt.

Bei unserem Ausbildungskonzept haben wir uns immer von der Frage leiten lassen „was nährt uns wirklich?“ Auf der Grundlage der Ernährungswissenschaften unter Berücksichtigung der Aussagen der Pioniere der Rohkostbewegung sowie Erkenntnissen der aktuellen Rohkostbewegung, haben wir die Essenz herausgearbeitet, die Gesundheit bis ins hohe Alter ermöglichen kann.

Medizinisch und ernährungswissenschaftlich arbeiten wir mit Dr. John Switzer zusammen. Unser Bestreben, nach den besten und vitalstoffreichsten Nahrungsmitteln Ausschau zu halten, mündet in einen nahezu identischen Ernährungsansatz und veranlasste uns, das Wissen für die Ausbildung aus dem Konzept „Deine Ernährung“ und der

„Wildkräuter-Vitalkost“ von Dr. Switzer zusammenzuführen.

So verspricht unsere Ausbildung zum „Ernährungsberater roh vegan“ jedem Teilnehmer ein hohes Level an Wissen über die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung, ermöglicht eine weitreichende persönliche Bereicherung und bietet die wesentlichen Wissensbausteine für eine erfolgreiche Ernährungsberatung.

Die Ausbildung ist für alle geeignet, die ihre Leidenschaft für Ernährung zu ihrem Beruf machen und andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit unterstützen wollen, aber auch für alle, die ein tieferes Verständnis über die gesundheitliche Wirkung einer natürlichen Ernährungsweise erlangen und ihre eigene Gesundheit auf ein höheres Level heben möchten.

Bei Anmeldung an unserem Messestand gewähren wir einen Messe-Rabatt von 50 Euro.

Jürgen Eder



### Stand 365

#### Deine Ernährung Ulrike & Jürgen Eder

Johann-Mutter-Str. 23  
86899 Landsberg  
Tel. 08191-989464  
info@deine-ernaehrung.de  
www.deine-ernaehrung.de





# AUSBILDUNG

## Fernausbildung Ernährungsberater

SCHWERPUNKT ROHKOST  
ärztlich geprüft

Die natürliche Ernährungs- und  
Gesundheitslehre in sechs  
Modulen + Praxishandbuch!

- flexible Zeiteinteilung
- ortsunabhängig mit Online-Campus
- Präsenztage möglich



Infos zur Ausbildung unter:  
[www.deine-ernaehrung.de/ausbildung](http://www.deine-ernaehrung.de/ausbildung)  
oder unter: 08191/989464

# Gesunde Ernährung

... für Körper,  
Geist und Seele



# München Wolf-Ferrari-Haus Ottobrunn 22. + 23. Juni 2019



[www.rohvolution.de](http://www.rohvolution.de)

# Coupon

Kostenlose  
Fuß - Beratung



ENDLICH  
SCHUHEINLAGEN  
DIE WIRKEN.

**JURTIN**  
medical  
AUSTRIA

NUR EIN  
ANFERTIGUNGSTERMIN

[gesundheitsstudio-malz.de](http://gesundheitsstudio-malz.de)



**Interessante Seminare  
im Zentrum für  
Rohkost und Gesundheit**  
Informationen unter [urshochstrasser.ch](http://urshochstrasser.ch)



**Urs & Rita Hochstrasser, Zentrum für Rohkost und Gesundheit**  
**Rohkost vom Feinsten**  
im Rebstock, Dorfstr. 23, 5078 Effingen, Schweiz / Tel: +41 (0)62 876 20 22 / [www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)

# Urs Hochstrassers Mandelpüree von Soyana - ein Segen für alle

## Herstellung der PP-Verpackung benötigt weniger Energieaufwand als bei Glas

Die Entwicklung dieses Mandelpürees war nicht nur Notwendend, sondern es gibt noch viele weitere sehr gute Gründe für dieses edle Mandelpüree.



Es wurde für mich unerträglich, tatenlos mit ansehen zu müssen, wie die Tiere in der Milchproduktion stumm Leid ertragen müssen, zumal der Konsum von Milchprodukten auch beim Menschen für Leiden sorgt. So machte ich mich auf die Suche für eine gute Lösung. Die Mandel brachte die geeignete Antwort. Schon von den wertvollen Inhaltsstoffen bedeutet sie ein enormes Geschenk an die Menschheit. Genaueres finden Sie unter [www.urshochstrasser.ch/2017/12/23/mandelpueree](http://www.urshochstrasser.ch/2017/12/23/mandelpueree)

Die Mandel selber zu schälen und dann zu Milch verarbeiten ist ziemlich aufwändig. Zu aufwändig für den täglichen Gebrauch und es wurde mir schnell klar, dass nur ganz wenige Menschen sich die Zeit dazu nehmen würden. Also brauchten wir ein aussergewöhnliches Mandelpüree.

Weisses Mandelpüree in Rohkostqualität konnte ich nirgends finden. Das gab es so nicht. Mit großer Freude und Elan entwickelten wir eine Methode wie das möglich wurde.

Meine Kriterien waren und sind: Es müssen europäische Mandeln aus biologischem Anbau sein. Es darf durch den Anbau weder Pflanze noch Boden, weder Mensch noch Tier zu Schaden kommen. Es dürfen keine Bittermandeln darin enthalten sein. Es muss mit Hilfe eines schonenden Mahlprozesses einen sehr hohen Feinheitsgrad aufweisen, was eine gute Verarbeitung garantiert, damit in Getränken, Saucen und Speisen eine bekömmliche Sämigkeits erreicht werden

kann. Der gesamte Herstellungsprozess darf 42 Grad Celsius nie übersteigen – auch der Schälprozess nicht. Ein fairer Handel ist Voraussetzung, also vom Produzenten bis zum Konsumenten. Es war mir von Anfang her bewusst, wir machen kein billiges Produkt, sondern die höchste Qualität ist gerade gut genug. Gesundheit bedeutet für mich Ganzheit und ist auch eine Angelegenheit des Bewusstseins, der Ethik und der Empathie. Sie kann nicht auf Kosten anderer erschlichen werden.

### Und warum nicht im Glas?

Wir haben die Verpackung sowohl vom Mandelpüree wie auch vom Apfeldicksaft vorab gut abgeklärt und eine gute Lösung gefunden. Es ist zurzeit die Beste die wir finden konnten.

Der Eimer zur Verpackung des Bio-Mandelpürees in Rohkostqualität besteht aus Polypropylen (PP) und enthält weder Weichmacher, PVC noch Bisphenol A und reagiert nicht auf den Inhalt. Näheres finden Sie unter [www.urshochstrasser.ch/pdf/mp\\_plastikeimer.pdf](http://www.urshochstrasser.ch/pdf/mp_plastikeimer.pdf)

Auch die Herstellung der Gebinde aus PP ist weit umweltverträglicher als zum Beispiel Glas. Ein Glas zu gewinnen und zu formen, verbraucht weit mehr Rohstoffe als die Eimer aus PP. Um die Schmelztemperaturen von über 1400 Grad Celsius zu erreichen, bedarf es sehr viel Energie. Auch die Entsorgung oder das Recycling belastet die Umwelt weit weniger als Glas. PP wird heutzutage erfolgreich wieder recycelt. Wußten Sie, dass in der Chirurgie das Material PP sehr erfolgreich eingesetzt wird, weil es gut vertragen wird und im Körper nicht reagiert. Zum Beispiel bei Hernien wird es zur Gewebunterstützung als Netz eingebunden.

Wir haben mit dieser Wahl auch ausgeschlossen, dass sich durch die hohen Ansprüche des Transportes sowie Handhabung ein Glassplitter vom Gebinde löst und sich im Mandelpüree befindet, was man nur schwer bemerken würde, der dann in den Speisen landet und verheerende Folgen für den Betroffenen hätte.

Essen ist schön, genießen ist Kunst! Damit uns das gelingt, hat uns die Natur im letzten Herbst wieder genügend Äpfel für den Apfeldicksaft hervorgebracht, dass wir unser Leben wieder genüsslich

gesund und kunstvoll versüßen können – das ohne es bereuen zu müssen.

Mein Rezept für Sie.

### Orangensalat an Feigen-Safran-Sauce:



#### Zutaten:

4 St	Orangen
4 St	wilde Kugelfeigen
2 dl	Wasser
½ TL	Safranfäden
3 EL	Mandelpüree
2 EL	Apfeldicksaft

#### Zubereitung.

Kugelfeigen im Wasser einweichen für ca. 6 Stunden. Die Feigen mitsamt dem Einweichwasser, den Safranfäden, Mandelpüree und Apfeldicksaft im Mixer zu einer feinen Sauce verarbeiten. Die Sauce auf vier Schalen verteilen.

Orangen schälen, der Länge nach halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Scheiben aneinander gereiht auf den Saucenspiegeln anrichten und mit Garniercreme ausgarnieren.

**Tipp:** Zum Ausgarnieren eignen sich auch getrocknete Blütenblätter oder eingefärbte Kokosstreusel wie auch getrocknete Heidelbeeren.

Dr. Urs Hochstrasser

## Stand 116-118

### Urs & Rita Hochstrasser

Im Rebstock  
Dorfstr. 23  
5078 Effingen - Schweiz  
Tel. +41 (0) 628762022  
[info@urshochstrasser.ch](mailto:info@urshochstrasser.ch)  
[www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch)

# 40 Jahre im Dienste der Natur

Basile Teberekides Gründer der BIOSOPHIE und Pionier der Bio- Vegan- und Rohkostbewegung rückblickend auf die vergangenen 40 Jahre

Prophet der Olive ist eine zutreffende Beschreibung für Basile Teberekides. Wenn der Pionier der Natur- und Rohkostbranche aufspringt und eine flammende Rede für den Segen schwarzer Oliven hält, dann wird klar: Dieser Mann hat eine Botschaft. Und die Quintessenz seiner Botschaft lautet: Nur die reif geerntete, schwarze Olive entfaltet ihre gesamten gesundheitsfördernden Möglichkeiten, das gilt selbstverständlich für alle Früchte. *Quell Magazin, Andrea Tichy*



technologie, um nur einige zu nennen. Und das, was wir draußen vorfinden, ist eigentlich die Unordnung in uns selbst. Die Biosophie versucht, bei sich selbst anzufangen, um wirklich etwas zu verändern.

In Wahrheit haben wir eine kurzsichtige, profitorientierte Wissenschaft. Technik, die uns allen angeblich Wohlstand vorgaukelt, in Wirklichkeit aber für das Wohl einiger weniger arbeitet, und uns und unsere Welt dabei mit vielen Problemen belastet.

Leider haben viele den Blick für das Wesentliche bereits verloren. Aber wir müssen nachdenken, wir müssen wieder Verantwortung übernehmen und konsequent handeln.

## Das Schicksal ist in deiner Hand!

Ich sehe es als eine meiner Aufgaben an, mit der Biosophie die Mitmenschen wachzurütteln, so dass sie ihr Schicksal wieder in die eigenen Hände nehmen.

Biosophie ist eine praktische Herangehensweise an unser Leben. Wir möchten eine gesunde Lebensweise mit Menschenverstand in die Tat umsetzen. „Leer ist jenes Philosophen's Rede, durch die kein Affekt des Menschen geheilt wird.“

Denn wie die Heilkunde unnützlich ist, wenn sie nicht die Krankheit aus dem Körper vertreibt, so nützt auch die Philosophie nichts, wenn sie nicht die Erregung der Seele vertreibt“ (Epikur).



## Was verstehst Du unter Biosophie?

Biosophie ist für mich der Versuch, lebensstaugliche, praktizierbare Weisheit in unser Leben einzubetten. Praktische Lösungen im Kleinen wie im Großen umzusetzen. Das ist nicht einfach, denn um Lösungen zu finden, müssen erst einmal die Probleme erkannt werden. Und selbst wenn wir die Probleme erkannt haben, ist es immer noch nicht einfach, aus den althergebrachten Mustern auszurechnen.

„Die Leute sterben lieber als ihre Gewohnheiten zu ändern“ (Tolstoi). Und die Probleme sind wirklich weitreichend heutzutage, vom Pflanzensterben über die Vergiftung des Trinkwassers, Abholzung der Regenwälder bis hin zur Gen-

## Wie bist Du auf die Vitalkost gestoßen?

Ich muss etwas ausholen, um dies zu schildern. Ich habe das Glück, außergewöhnliche Eltern zu haben.

Mein Vater (heute 92 Jahre alt und topfit) befasst sich seit seiner frühen Jugend mit Fragen der Gesundheit. Es war das Resultat einer tiefen Gläubigkeit für die Schöpfung Gottes, gepaart mit einer großen Neugier für alles, was natürlich war.

Da er als junger Mann mit dem Medizinstudium begonnen hatte, interessierte ihn alles brennend, was mit Gesundheit zu tun hat. Über Bekannte mit ähnlichen Interessen lernte mein Vater Elias Petrou kennen, der in den USA Medizin studierte und der weitgehend die Ideen der



Vitalkosternahrung vertrat. Elias' Bücher wurden bei uns zu Hause gemeinsam gelesen und so kam ich in Kontakt mit so außergewöhnlichen Ideen wie die der Frischkost.

### Nur Melonen als Mahlzeit

Für uns Kinder und unsere Mutter war diese Erfahrung zunächst einmal nicht immer lustig. Beispielsweise mussten wir im Sommer tagelang nur Melonen essen, die mein Vater karrenweise nach Hause brachte. Für meine Mutter, die sehr gerne kochte, war zunächst einmal Schluss mit dem Kochen, während aus der Nachbarschaft die leckersten Gerüche herüber drangen und uns anmachten.

Dann kam meine Jugend in den siebziger Jahren, und die war voller Rock'n Roll und allem was dazu gehörte. Für Fragen der Ernährung war da nicht wirklich viel Platz.

Mitte der 70er Jahre kam ich nach Deutschland, um hier zu studieren. Meine Interessen damals gingen eher in Richtung Politik (AKW – Friedensbewegung etc.). Sie waren verschoben, aber wie man weiß, was man in jungen Jahren mitbekommt, vergisst man nicht so schnell.

Jetzt wieder zurück zur Frage: Mit der ganzen Friedensbewegung, in die auch



stolz sind, an. Und das ist in der Tat meine Quelle der Kraft!

**Du hast eine besondere Vorliebe für Oliven. Oder steckt das in jedem Griechen? Denn nach der Mythologie der Olive ist sie der Baum Gottes. Welche Bedeutung hat sie für Dich?**

Man kann schon sagen, dass wir in Griechenland sehr viele Oliven essen. Allerdings muss man auch sagen, dass die meisten Leute das Gespür für wirklich gute Produkte verloren haben. Sehr viele Produkte werden nicht richtig verarbeitet, sie werden unreif geerntet, eingelegt oder pasteurisiert, so dass man selbst in Griechenland nicht immer gute Produkte finden kann.

### Kein Tag ohne Oliven

Für mich nimmt die Olive einen wesentlichen Bestandteil meiner Ernährung ein. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich keine Oliven oder Bärlauchpesto esse und wenn, dann spüre ich das. Die Olive und ihre Erzeugnisse sind einfach eine göttliche Frucht!

### Was der Olivengeschmack verrät!

Meine erlangten Erkenntnisse über natürlich angebaute Oliven haben mich heimlich fasziniert und dazu bewogen, mit einer Mannschaft von Olivenbauern diese Produkte so schonend wie möglich anzubauen und zu verarbeiten. D. h., dass für uns bestimmte Kriterien, die über die Kriterien des ökologischen Anbaus hinausgehen, wichtig sind: Naturbelassene Landschaften, extensive Pflege der Bäume, die teilweise über 2500 Jahre alt sind. Chemische Dünger, Spritzmittel oder auch künstliche Bewässerung einfach weglassen und sich wieder auf das Natürliche, Reine zu besinnen.

Möglichst natürlich soll alles wachsen dürfen, das schmeckt man später in den Oliven. Geschmack, Aroma und auch die

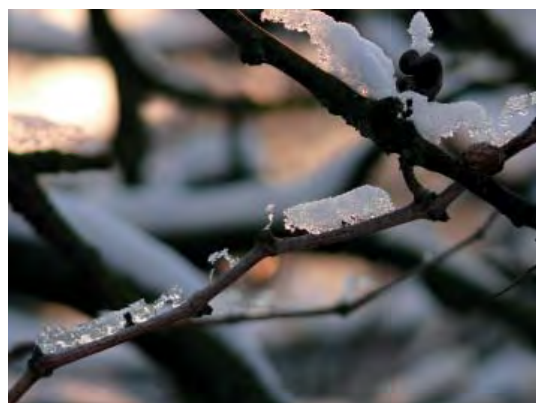
lebensspendenden Inhaltsstoffe sind dadurch weit konzentrierter.

### Bei optimaler Reife geerntet

Unsere Oliven durchlaufen den vollen Reifeprozess und werden bei „optimaler Reife“, also erst wenn sie ganz schwarz sind, geerntet. Das ist schon ziemlich außergewöhnlich, denn in der Regel ernten Olivenbauern heutzutage grüne oder leicht violette Oliven, die dann zu schwarzen Oliven eingeschwärzt werden, was für uns völlig undenkbar ist.

Diese Reife ist es auch, die unsere VITA VERDE Produkte zu etwas ganz Besonderem macht. Sie enthalten kaum Bitterstoffe, schmecken herrlich mild und fein-fruchtig. Unsere Oliven beispielsweise werden schon leicht luftgetrocknet geerntet und dann lediglich mit etwas Meersalz konserviert. Das ist lecker und so einfach!

Man könnte die komplizierte Ernährungstheorie auch ganz simpel auf den Punkt bringen, die Natur macht es uns schließlich überall vor: Tiere fressen auch keine unreifen Früchte, sondern wählen das, was reif ist und möglichst nährstoffhaltig. Warum sollte das für uns Menschen anders sein? *Basile Teberekides im Dialog mit Michael Delias, Die Wurzel*



die Grünen sehr stark involviert waren, war auch die Idee des Umweltschutzes und der natürlichen Lebensmittel in den Vordergrund gerückt.

### Helmut Wandmaker

Anfang der 90er Jahre habe ich dann „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf“ von Helmut Wandmaker gelesen und von da an habe ich auf Vitalkost umgestellt.

### Wie schaut Deine Vitalkosternährung an einem Durchschnittstag aus?

Ich stehe auf und trinke reichlich Wasser. Mittags esse ich Früchte und Salate, die ich mit selbstgesammelten Wildkräutern und Blättern anreichere. Abends wieder Salat, Nüsse, Oliven. Die Salate mache ich immer mit unseren Bärlauch - Pesto in Rohkostqualität, auf die wir auch sehr

## Stand 147

### Vita Verde Naturkost e.K.

Sürther Str. 2  
50996 Köln  
Tel. 0221-396201  
info@vitaverde.de  
www.vitaverde.de

# Keimling präsentiert Weltneuheit

Die neue Kuvings HealthFriend Saftpresse empfiehlt den optimalen Saft für Dich!

Im Jahre 2008 haben Grüne Smoothies den frisch gepressten Saft als Vorreiter eines gesunden Lebensstils abgelöst - könnte man meinen. Wir von Keimling Naturkost haben vor über 30 Jahren den aufkommenden Trend mit gestaltet: Säfte nicht mehr in denaturierter Form aus der Flasche oder in minderwertiger Qualität aus der Saftzentrifuge zu genießen, sondern in der eigenen Küche selber zu pressen!



## Grüne Smoothies sind kein Ersatz für die frischen, selbst gepresster Säfte

Als Victoria Boutenko vor fast einem Jahrzehnt ihre Idee der Grünen Smoothie vorstellte, hat Keimling Naturkost sofort dessen Nutzen für die Gesundheit erkannt und verbreitet. So war zum Beispiel Victoria Boutenko am Keimling Naturkost-Messestand, hat am Mixer vorgeführt und beraten. Auch hier machten wir uns auf die Suche nach dem optimalen Gerät.

Als den vielleicht besten Hochleistungsmixer der Welt testete Keimling Naturkost den Vitamix und nahm

diesen ins Programm auf. Schnell stellten wir fest, dass er Grüne Smoothies und auch rohköstliche Eiscreme, Salsas, Suppen sowie andere gesunde und leckere Sachen perfekt zubereitet. Bisher konnte uns noch kein andere Hersteller durch bessere Mixergewinnissen überzeugen, neben dem Vitamix noch andere Hochleistungsmixer aufzunehmen.

So wertvoll ein Smoothie sein mag - sind hierdurch Säfte überflüssig? Nach der Meinung von vielen Gesundheitsexperten sind Säfte und Grüne Smoothies Partner, die zusammengehören und sich hervorragend ergänzen.

Grüne Smoothie enthalten neben den vielen Nährstoffen auch Faserstoffe,

so dass bei ihnen der nährdende Aspekt im Vordergrund steht. Frische Säfte enthalten keine Faserstoffe und entlasten so die Verdauungsorgane. Hierdurch profitiert Ihr Körper von den Entgiftungs- und Reinigungsprozessen, welche durch einen frischen Saft angeschoben werden. Daher empfiehlt Keimling Naturkost, Beides in einer gesunden und möglichst rohen Ernährung zu verbinden; als Kur oder im täglichen Leben.

## Moderne Entsafter bieten hohen Komfort und schonen sowohl Nährstoffe als auch Ihre Zeit!

Der Zeitaufwand ist oft entscheidend, ob Sie zuhause die Saftpresse anwerfen, einen Tetrapack oder eine Flasche öffnen. Keimling Naturkost wurde diesbezüglich bei dem Hersteller der Kuvings-Saftpressen fündig.

Die neuen Modelle Kuvings Whole Juicer EVO820 und Kuvings IoT HealthFriend setzen neue Maßstäbe auf dem Entsaftermarkt! Übrigens kommen die innovativsten Saftpressen Hersteller aus Korea, so wie unser Partner Kuvings.

In diesem Land ist der Stellenwert in der Bevölkerung in Bezug auf frisch gepresste Säfte sehr, sehr hoch. Sie sind fast in jedem Haushalt zu finden. Dementspre-

## Ein kleiner Blick in die Geschichte der Säfte und Grünen Smoothies

Keimling Naturkost hat entsprechend der Gesundheitsempfehlung des amerikanischen Säfte-Pioniers Dr. Norman Walker die Champion Saftpresse, und später auch die legendäre Green Star Saftpresse, nach Europa geholt und hier bekanntgemacht. Die Vorteile dieser beiden Geräte: Obst und Gemüse wird erst zu einem Brei zerrieben und dann ausgepresst - wie es Norman Walker aufgrund von Experimenten empfiehlt.

Auch der berühmte Krebsarzt Dr. Max Gerson hat in seiner Forschung auf diese wichtige Erkenntnis bei der Safterstellung hingewiesen. Mit diesen neuen Saftpressen konnten solche Empfehlungen erstmals in den eigenen vier Wänden ohne großen Aufwand umgesetzt werden.

Unsere Richtschnur bei der Bewertung von Entsaftern auf dem Markt wurde schnell klar: Ein gehalt- und damit wertvoller Saft kann nur aus Geräten kommen, welche mit niedrigen Umdrehungszahlen arbeiten. Aus diesem Grunde gibt es bis zum heutigen Tag bei Keimling Naturkost keine Saftzentrifugen im Sortiment!



 **Vitamix**



Kuvings Whole Slow Juicer EVO820

chend werden viele Geräte in Südkorea entwickelt und produziert. Erste Innovationen erlebten wir damals wie heute in der fortlaufenden Weiterentwicklung der Doppelwalze der Green Star Saftpresse oder mit den ersten vertikal entsaftenden Slow Juicern.

Kuvings war von Anfang an bei der Entwicklung der Vertikal-Entsafter vertreten und kann uns jetzt Geräte anbieten, die nur mit 50 Umdrehungen pro Minute sehr nährstoffschonend entsaften. Sie sind leise, verbrauchen vergleichsweise wenig Platz in der Küche und der Saft kann direkt im Gerät gemischt werden.

Das Besondere ist jedoch der weite Einfülltrichter von 82 Millimeter, durch den viel Schnippelzeit eingespart wird. Eine weitere Zeitersparnis: Die Kuvings Slow Juicer können gleichzeitig während des Obst- und Gemüseputzens befüllt werden, da ohne Stopfer gearbeitet wird - der Entsaftungsvorgang verläuft weitgehend autark.

**Die innovative Weltneuheit: Die Kuvings Healthfriend empfiehlt Ihnen einen auf Sie persönlichen abgestimmten Saft.**

Was Keimling Naturkost direkt von der IFA in Berlin mitbringt, ist die Anwendung der digitalen Technik für Ihre Gesundheit.

Denn der neue Kuvings IoT HealthFriend misst Ihren aktuellen Körper- sowie Gesundheitszustand und empfiehlt Ihnen aufgrund dieser persönlichen Daten den perfekten Saft! Folgende Werte werden durch eine schnelle und unkomplizierte Messung direkt am Gerät ermittelt: Körperfett Masse, Body Mass Index (BMI), Körperfett Anteil, Muskel Masse, Wasser Anteil im Körper, Mineralstoff Anteil im Körper und Ihr Grundumsatz.

Das dabei eingesetzte und von Kuvings entwickelte Gesundheitsprogramm ist noch umfangreicher und gibt Ihnen auch Tipp für Ihre weitere Lebensweise, wie zum Beispiel Gymnastik und Bewegungsvorschläge.

Seien Sie gespannt und testen Sie Kuvings EVO820 und Kuvings Healthfriend bei uns am Keimling Naturkost-Stand 103 in Berlin.

*Winfried Holler*

Farbe: Gun metal



Farbe: Silber



Farbe: Weiß



**FIT MIT VEGAN- & ROHKOST**

**Stand 103**

**Keimling Naturkost GmbH**

Zum Fruchthof 7a  
21614 Buxtehude  
Tel. 04161-5116-0  
naturkost@keimling.de  
www.keimling.de

Alle Fotos auf dieser Seite: Keimling Naturkost

# Vita Verde



## PURER GENUSS AUS DER KRAFT DER OLIVE!

**FOYER  
147**



**100%  
REIF**

**100%  
RAW**



# BESTE QUALITÄT OHNE KOMPROMISSE



Hochwertige, leckere und nährstoffreiche Snacks hergestellt aus rein biologischen Zutaten in bester Rohkostqualität.



Bio zertifiziert



100% Rohkost



Vegan  
zertifiziert



Paleo



Ohne  
Zuckerzusatz



Glutenfrei



Laktosefrei



Handgemacht



Lifefood Snacks sind really raw, das heißt, dass die Zutaten wie auch die fertigen Produkte stets unter einer Temperatur von 45°C hergestellt werden. Durch dieses schonende Verfahren bleibt das Maximum an Nährstoffen erhalten.



lifefood.de

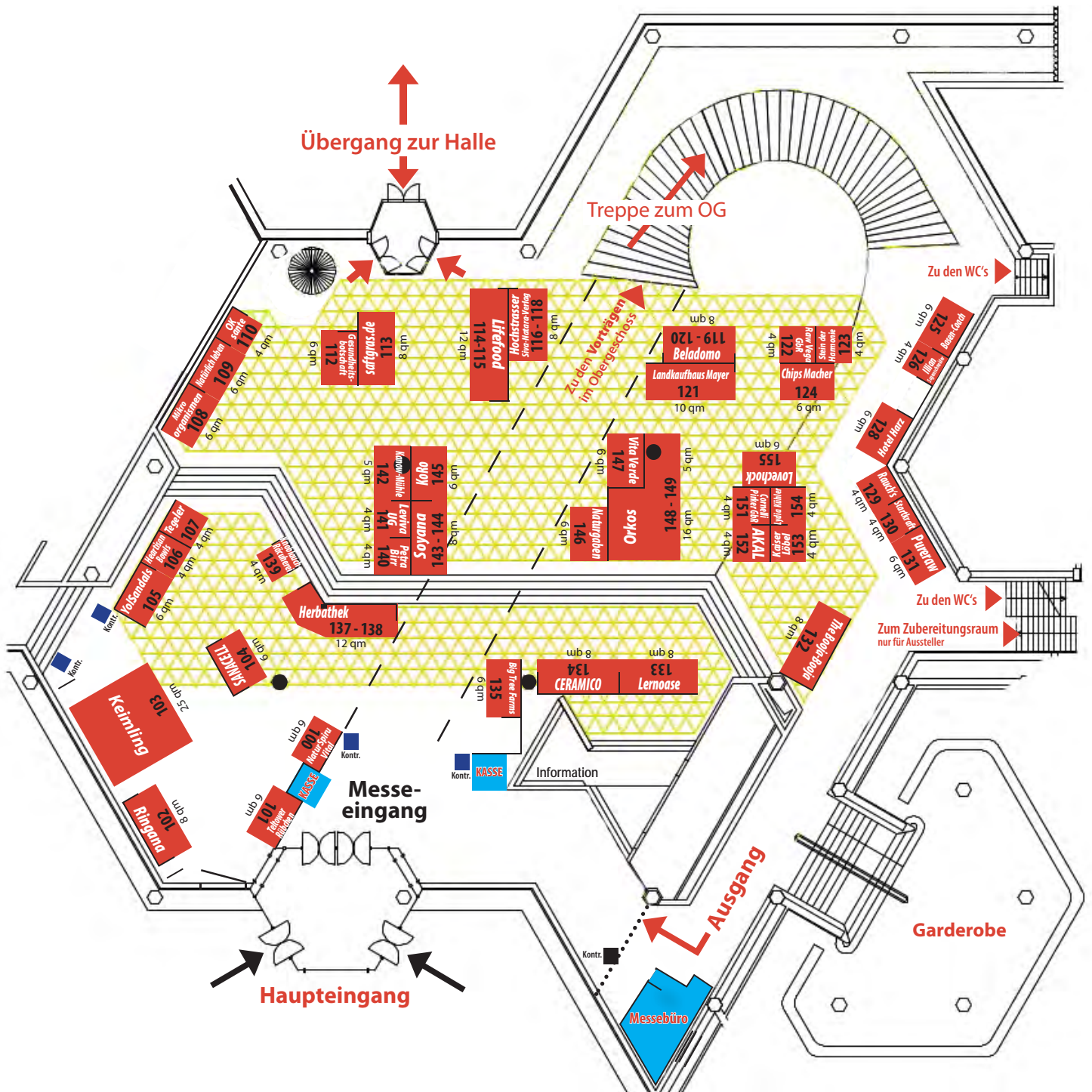
# MESSEPLAN

## Ausstellungsbereich 1

## Foyer EG

Änderungen vorbehalten!

Belegung wie Drucklegung des Messemagazins



# Ausstellerverzeichnis

## Ausstellungsbereich 1

## Foyer EG

Aussteller	Stand-Nr.	Aussteller	Stand-Nr.
<b>A</b> <b>Akademie für Ernährung &amp; Naturheilpraxis Petra Birr</b> Ernährungsberatung	140	<b>L</b> <b>Lifefood</b> Rohkostprodukte	114 - 115
<b>AKAL Food Deutschland</b> Spirulina Produkte	152	<b>Lovechock B.V.</b> Rohkost-Schokoladenprodukte	155
<b>B</b> <b>Beladomo Edelwasser GmbH</b> Trinkwasser-Fachberatung	119 - 120	<b>N</b> <b>Naturgaben e.V.</b> Edelkastanienprodukte	146
<b>Big Tree Farms - Tobias Fischer</b> Kokos- und Rohkakaoprodukte	135	<b>Naturkost-Hotel Harz - M. Birkhölzer</b> Rohkost-Hotel	128
<b>Bio-Bahnhof - Fachhandel für Effektive Mikroorganismen</b> Produkte auf Grundlage von lebenden und gesunden Mikroorganismen	108	<b>NaturSpiruVital - Joseph Köglmayr</b> Spirulina, Wasserfilter, Bioscan-Messung	100
<b>C</b> <b>CERAMICO</b> Reiben aus Keramik	134	<b>Natürlich Leben e.V.</b> Verein für rohköstliche Ernährung	109
<b>Comelli und Pirker GbR</b> Herstellung roh-vegane Lebensmittel	151	<b>O</b> <b>OK Santé - Jean Huntziger</b> Tonerde, Bücher usw.	110
<b>D</b> <b>Der Chips Macher</b> Jaroslaw Kuflikowski	124	<b>Orkos S.A.S.</b> Fair Trade Obst, Gemüse und Trockenfrüchte	148 - 149
<b>Der Basen-Coach</b> Christian Poeschke	125	<b>P</b> <b>PureRaw - Knufmann GmbH</b> Rohkostprodukte und mehr	131
<b>Deutsche Knoblauch-Räucherei</b> Detlef Werner	139	<b>R</b> <b>Rauch's Seifenmanufaktur</b> Naturseifen, Naturkosmetik	129
<b>G</b> <b>Gesundheitsbotschaft.Berlin</b> Michael Liesegang Gesundheitsprodukte und -dienstleistungen	112	<b>Raw Vega GbR</b> Wanderungen	122
<b>H</b> <b>Herbathek - Jens Jakob</b> Bio-Heilkräuter	137 - 138	<b>Ringana Frischepartner</b> Frischekosmetik, Nahrungsergänzung in Rohkostqualität	102
<b>Heartisan Bowls</b> Coconut Bowls	106	<b>S</b> <b>Saftgras.de</b> Getreidegräser und Microgreen	113
<b>Dr. Urs Hochstrasser</b> Rohkost vom Feinsten	116 - 118	<b>Illian Sagenschneider</b> Bioscan-Messung, Künstler	126
<b>K</b> <b>Maria Kageaki</b> Gesunde Zähne, Gesunde Gelenke	121	<b>Siva-Natara-Verlag</b> Fachverlag	116 - 118
<b>C. Kaiser - Cornelia Löbel</b> Scharfes für Hobbyköche	153	<b>Soyana Walter Dänzer e.K.</b> Bio-vegane Rohkost-Lebensmittel	143 - 144
<b>Kanow-Mühle Sagritz</b> Naturöle	142	<b>Starkraft GmbH</b> Hochwertige Rohkost-Lebensmittel	130
<b>Keimling Naturkost GmbH</b> Rohkostprodukte, Küchengeräte etc.	103	<b>Stein der Harmonie</b> Energieprodukte zur Wasserbelebung	123
<b>KoRo Handels GmbH</b> Naturprodukte	145	<b>Superfran's Feinkost-Manufaktur</b> Roh-vegane Produkte (Speisen, Torten etc.)	103
<b>Lydia Kühler</b> Saftfasten	154	<b>T</b> <b>Tegeler Salz &amp; Wasser Kontor</b> Wasserprodukte, Froximun	107
<b>L</b> <b>Levia UG</b> Levitiertes Wasser und Rohkostprodukte	141	<b>Teltower Rübchen</b> Obst und Gemüsehof	101
<b>Landkaufhaus Mayer GmbH</b> Rohkostprodukte - Lichtgrassaftpulver	121	<b>The Booja Booja Company C.E. Ltd.</b> Rohkostschokolade und mehr	132
<b>Lernoase</b> Rohkost-Nussmus und Rohkostprodukte	133	<b>V</b> <b>Vita Verde Naturkost e.K.</b> Olivenprodukte	147
		<b>Y</b> <b>YoSandals</b> Slipper mit Energiereflexen in der Fußsohle	105

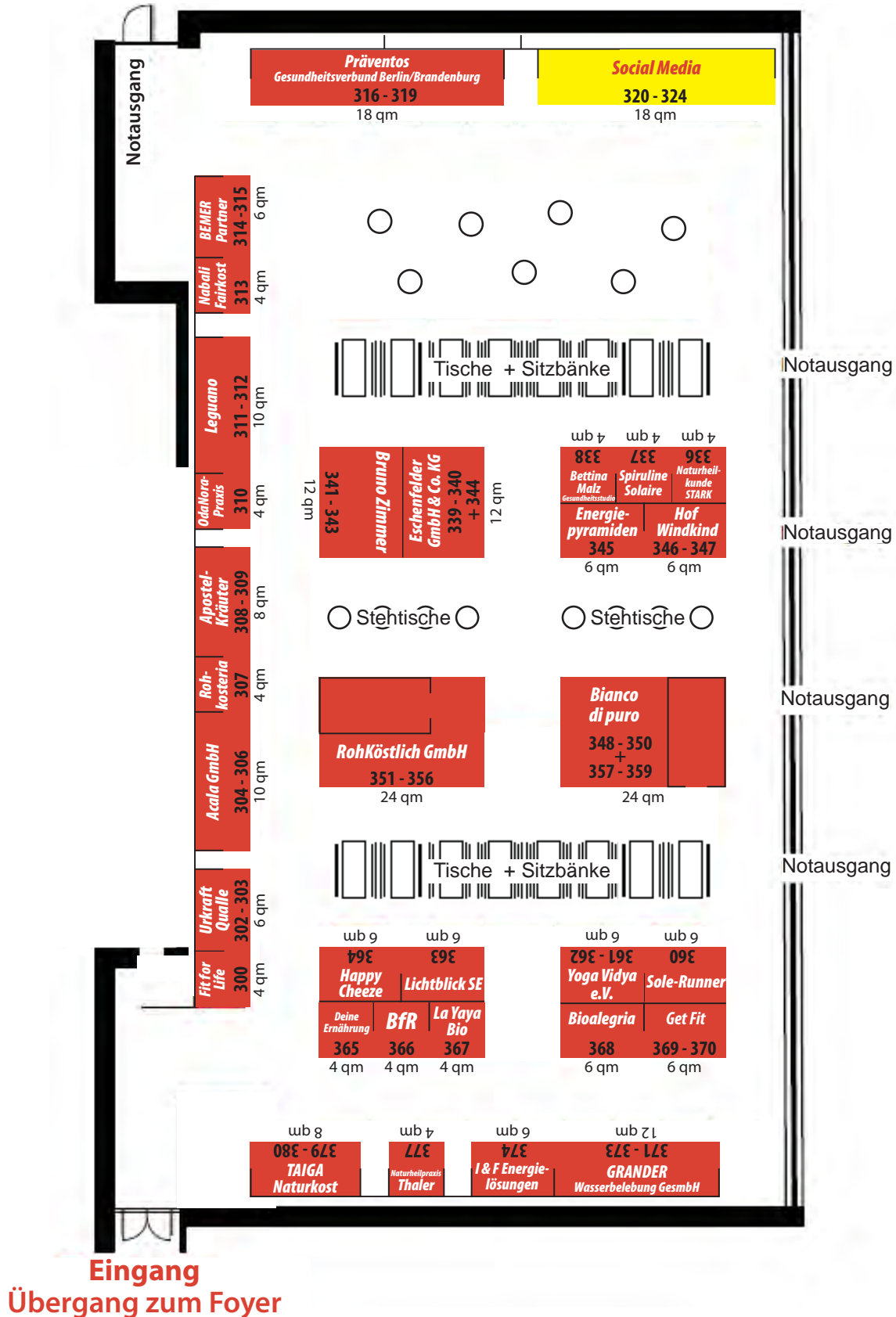
# MESSEPLAN

## Ausstellungsbereich 2

## Halle

Änderungen vorbehalten!

Belegung wie Drucklegung des Messemagazins



# Ausstellerverzeichnis

## Ausstellungsbereich 2

## Halle

### Aussteller

### Stand-Nr.

<b>A</b>	<b>Acala GmbH</b> Wasseraufbereiter	<b>304 - 306</b>
	<b>Apostel-Kräuter</b> Naturprodukte GmbH	<b>308 - 309</b>
<b>B</b>	<b>BEMER-Partner</b> <b>alternative wege gehen</b> Physikalische Gefäßtherapie BEMER	<b>314 - 315</b>
	<b>BfR - Bundesinstitut</b> <b>für Risikobewertung</b> Humanstudie „Ausschließlich Rohkosternährung“	<b>366</b>
	<b>Bianco di puro GmbH &amp; Co. KG</b> Hochleistungsmixer	<b>348 - 350</b> <b>+ 357 - 359</b>
	<b>bioalegria e.K.</b> Meeresalgen-Produkte	<b>368</b>
<b>D</b>	<b>Deine Ernährung</b> Rohkost-Kurse	<b>365</b>
<b>E</b>	<b>Eschenfelder GmbH &amp; Co. KG</b> Keimgeräte, Getreidemühlen etc.	<b>339 - 340</b> <b>+ 344</b>
	<b>Energiepyramiden</b> Martin Oberhauser	<b>345</b>
<b>F</b>	<b>Fit for Life</b> Erährungsberatung	<b>300</b>
<b>G</b>	<b>Gesundheitsstudio mit Heilpraxis</b> <b>Bettina Malz</b> Heilpraxis, Gesundheits-Ernährungscoach	<b>338</b>
	<b>GET FIT</b> Mobile Massage Kollektiv	<b>369 - 370</b>
	<b>GRANDER®Wasserbelebung</b> Belebendes Wasser	<b>371 - 373</b>
<b>H</b>	<b>Happy Cheeze GmbH</b> Rohkost-Käsealternative aus Cashew-Kernen	<b>364</b>
	<b>Hof Windkind UG</b> Öko-sozialer Walnussanbau	<b>346 - 347</b>
<b>I</b>	<b>I &amp; F Energielösungen</b> Zedernprodukte, Schungit	<b>374</b>
<b>L</b>	<b>La Yaya Bio</b> Tropische Bio Früchte, Nüsse, Gemüse	<b>367</b>

### Aussteller

### Stand-Nr.

<b>L</b>	<b>Leguano GmbH</b> Leguano-Barfußschuhe	<b>311 - 312</b>
	<b>Lichtblick SE</b> Ökostrom	<b>363</b>
<b>N</b>	<b>Nabali Fairkost</b> Rohkostprodukte	<b>313</b>
	<b>Naturheilpraxis Thaler</b> Jens Thaler	<b>377</b>
<b>O</b>	<b>OdaNora-Praxis</b> Gesundheit und Ernährung	<b>310</b>
<b>P</b>	<b>Präventos - Peter Jost</b> Gesundheitsverbund Berlin/Brandenburg	<b>316 - 319</b>
	<b>Praxis für Naturheilkunde</b> <b>Heidrun Stark</b>	<b>336</b>
<b>R</b>	<b>Rohkosteria</b> Mister Raw	<b>307</b>
	<b>RohKöstlich GmbH</b> Rohkostzubereitung, Rohkostschule	<b>351 - 356</b>
<b>S</b>	<b>SOLE RUNNER®</b> Barfuss-Schuhe	<b>360</b>
	<b>Spiruline Solaire</b> Spirulinazucht in Südfrankreich	<b>337</b>
<b>T</b>	<b>Taiga Naturkost</b> Naturkost - Nüsse	<b>379 - 380</b>
	<b>trivity UG</b> Vegane, zucker- u. glutenfreie Kuchen	<b>313</b>
<b>U</b>	<b>Urkraft-Quelle GmbH</b> Dr. John Switzer, Ayurveda-Kuren	<b>302 - 303</b>
<b>W</b>	<b>WAVLEX GmbH</b> Infrarotheiztechnik für Gesundheitsbewusste	<b>374</b>
<b>Y</b>	<b>Yoga Vidya e.V.</b> Yoga-Ausbildung, Seminare, Workshops	<b>361 - 362</b>
<b>Z</b>	<b>Bruno Zimmer e. K.</b> Kaltgepresste Bio-Öle	<b>341 - 343</b>

### Social Media Stand

**320 - 324**

# Rohkostschule kulinaRoh®

Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK) - Nächster Start: September 2019

Der nächste Weiterbildungskurs "Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK)" beginnt im September 2019. In Zusammenarbeit der Industrie- und Handelskammer für die Pfalz (IHK) und der RohKöstlich GmbH ist es bereits die 6. Auflage dieses bundesweit einmaligen Kursangebotes. In rund 10 Monaten können bis zu 15 Teilnehmer/innen grundlegendes Wissen in Sachen Rohkost erlangen. Unterstützt werden sie dabei von namhaften und bekannten Referentinnen und Referenten der veganen Rohkostbranche.



namhaften Referenten und führenden Persönlichkeiten der Rohkostbranche auch 2019 wieder einen Meilenstein in der Rohkostweiterbildung zu erlangen", sagt die Leiterin der Rohkostschule kulinaRoh® Nelly Reinle-Carayon.

„Wir freuen uns immer wieder, dass mit diesem Kurs die Rohkostszene in Deutschland professionalisiert wird und Menschen Gelegenheit bekommen, in diesem positiven Bereich zu arbeiten.

Interessierte haben die Möglichkeit, sich in diesem europaweit einzigartigen Lehrgang zum Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK) weiterbilden zu lassen. Diese Fachberater/innen sind dann in der Lage, interessierte Menschen in der Rohkost zu beraten und zielgerichtet an der Umsetzung in der alltäglichen Ernährung mitzuwirken. Des Weiteren können sie Menschen in der Rohkost weiterbilden und anleiten, sich eine selbstständige Arbeit aufzubauen, sowie Fachkurse anbieten und durchführen.

Wer sich dafür interessiert, wird am Stand der Rohkostschule/ RohKöstlich beraten oder kann per E-Mail unter [info@rohkostberater.de](mailto:info@rohkostberater.de) Details zu dieser Weiterbildungsmaßnahme erhalten.

Die RohKöstlich GmbH startet Anfang September 2019 in Zusammenarbeit mit der Industrie- und Handelskammer für die Pfalz die nächste Weiterbildung zum Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK).

Der bundesweit einmalig im Bereich der Rohkosternährung stattfindende IHK-Zertifikatslehrgang ist für alle konzipiert, die sich eine solide Basis für eine berufliche Tätigkeit im Bereich der Rohkost erarbeiten möchten. Aber auch Interessenten, die für sich persönlich fundierte

Kenntnisse über die Rohkost erhalten möchten, sind herzlich willkommen.

Alle wichtigen Themen in der Rohkost und deren Umfeld werden behandelt. Erfahrene Referenten unterrichten praxisnah und realistisch über diese besondere Ernährungsform. Praktika geben einen Einblick in die professionelle Arbeit und bereiten die Teilnehmer auf eine mögliche eigene berufliche Tätigkeit vor.

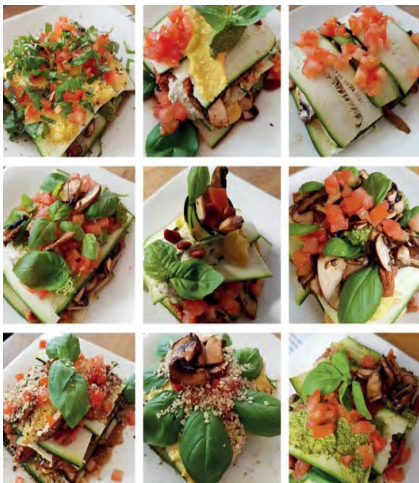
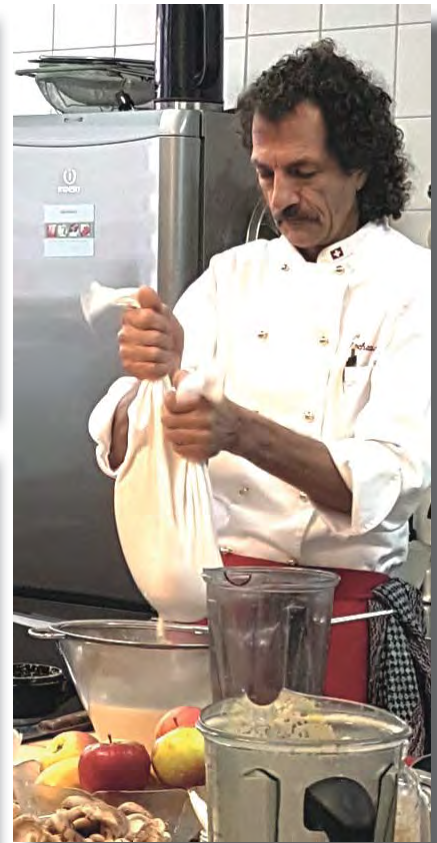
Die Teilnehmer lernen in rund zehn Monaten die wichtigsten Aspekte zu den Themen Rohkost, Betriebswirtschaftslehre, allgemeine Ernährungslehre, Kommunikation und Kooperation und sollen schließlich fähig sein, als Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK) kundenorientierte Lösungen für eine gesunde Ernährung anzubieten.

„Nach zwei Jahren Vorbereitungszeit und nach der Erfahrung in bereits fünf erfolgreich durchgeführten Lehrgängen freue ich mich darauf, gemeinsam mit

Die Rohkostschule kulinaRoh® bietet - für den Anfänger bis zum Profi - in ihrem Kurs- und Seminarangebot auch Einführungs- und unterschiedliche Themenkurse sowie Intensiv-Wochenend-Seminare an.

*Simon Schubert*





Impressionen aus dem Lehrgang  
"Fachberater/in für Rohkosternäh-  
rung (IHK)"

**Stand 351-356**

**RohKöstlich GmbH**  
- Rohkostschule kulinaRoh® -

Birkenweg 2  
67346 Speyer  
Tel: 06232-42670  
info@rohkostberater.de  
www.rohkoestlich.com

# Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Bücher

Erleben Sie die Vorteile von Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost in seinem in 6. Auflage erschienenen großen Rezeptbuch sowie in seinem kleineren farbigem Rezeptbuch für Anfänger und Fortgeschrittene mit vielen Abbildungen. Lesen Sie seine gesammelten Artikel aus über zehn Jahren zu dieser Energienahrung der Zukunft in Dr. Switzers umfangreichem Beiträge-Buch. 2017 erschien das umfassende Therapie- und Rezeptbuch für Betroffene von Krebs und anderen degenerativen Erkrankungen, das Anfang 2019 durch ein praxisorientiertes erweitertes Rezept- und Anleitungsbuch bei schweren Erkrankungen ergänzt werden wird.



**Viel Hintergrundwissen**

Dr. med. John Switzer  
**Wildkräuter-Vitalkost**  
 Energienahrung der Zukunft  
 Beiträge 2005 - 2016

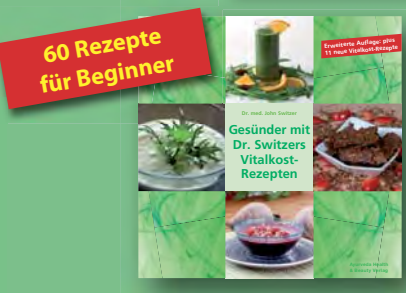
**532 Seiten, 27,90 Euro, ISBN 978-3-98-159034-0**



**189 Rezepte**

Dr. med. John Switzer  
**Dr. Switzers**  
 Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte

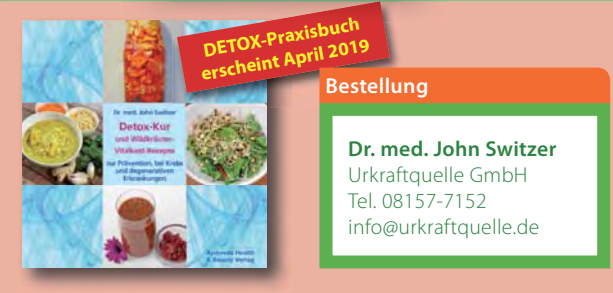
**278 Seiten, 22,90 Euro, ISBN 978-3-00-033320-0**



**60 Rezepte für Beginner**

Dr. med. John Switzer  
**Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten**

**88 Seiten, farbig, 15,90 Euro, ISBN 978-3-94-260702-5**



**DETOX-Praxisbuch erscheint April 2019**

**Bestellung**

Dr. med. John Switzer  
 Urkraftquelle GmbH  
 Tel. 08157-7152  
 info@urkraftquelle.de



**NEU**

Dr. med. John Switzer  
**Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie**  
 In Verbindung mit der German-Therapie bei Krebs und degenerativen Erkrankungen

**220 Seiten, farbig, 27,90 Euro ISBN 978-3-94-260705-6**

## Naturöle aus der Kanow-Mühle



**KANOWMÜHLE  
SPREEWALD**

Die Kanow-Mühle, eine abseits gelegene kleine Wassermühle am Flüsschen Dahme, wird in bereits siebter Generation als Familienunternehmen geführt. Im Jahre 2014 ist auf dem Gelände ein Erweiterungsbau zu der bestehenden Ölmühle realisiert worden. Im gleichen Zuge konnte die altbewährte Technik aus der historischen Mühle kopiert werden, sodass weiterhin das hochwertige Öl in gewohnter Qualität hergestellt wird.

Mit 19 verschiedenen Ölen bietet sich dem Rohköstler eine riesige Auswahl. Alle Öle sind selbstverständlich unter rohköstlichen Kriterien kaltgepresst. Zudem werden die Öle nicht gefiltert, sodass alle wichtigen Nähr- und Inhaltsstoffe erhalten bleiben und die Öle somit einen wichtigen Anteil zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

**An unserem Stand 142 im Foyer haben Sie die Möglichkeit alle Öle zu kosten und sich über deren Vorzüge zu informieren.**



**Naturöle in feinsten Premiumqualität  
 Direkt aus der Ölmühle  
 mit gläserner Schauproduktion  
 Hofladen mit Premiumölen und interessanten Spreewaldprodukten**

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8-17 Uhr & Samstag 8-12 Uhr (keine Schauproduktion)**

**Online-Versand : [www.spreewald-versand.de](http://www.spreewald-versand.de)**

**Kanow-Mühle \* Christian Behrendt  
 5938 Golßen \* Tel.: 035452 – 507 \* [info@kanow-muehle.de](mailto:info@kanow-muehle.de)**



# kulinaRoh®

Die Schule für Rohkost

Unser Angebot: Kurse, Seminare, Vorträge und Weiterbildung  
- für den Anfänger bis zum Profi

## Einführungskurs

„Das ABC der Rohkost“

## Intensiv-Rohkost-Wochenende

Zweitägiger Intensivkurs „Von den Anfängen  
bis zum Gourmet“ mit Schulzertifikat

## Themenkurs

Tortenkurs, Fermentationskurs, Wildkräuterwanderung

## Profis und Berufseinsteiger

Weiterbildungskurs zum Fachberater/in  
für Rohkosternährung (IHK)  
mit IHK-Zertifikat



mit Nelly Reinle-Carayon

Informationen  
bei RohKöstlich  
Stand 351 - 356



[www.kulinaroh.de](http://www.kulinaroh.de)

Birkenweg 2 · 67346 Speyer  
Tel. 06232 42670 · [nelly@rohkoestlich.com](mailto:nelly@rohkoestlich.com)

# Naturöle aus der Kanow-Mühle

## Stellenwert in der rohköstlichen Ernährung

Etwas abseits - direkt an dem kleinen Flüsschen Dahme gelegen - befindet sich die Kanow-Mühle, eine historische Wassermühle mit noch komplett erhaltener Mahl- und Öltechnik aus den letzten Jahrhunderten. Gelegentlich wird in der alten Mühle noch heute gearbeitet. Jedoch wird kein Mehl mehr hergestellt, sondern – in traditioneller Handwerksarbeit - hochwertige Speiseöle in Rohkostqualität.



Die Kanow-Mühle wird in der siebenten Generation als Familienunternehmen geführt. Im Jahre 2014 ist auf dem Gelände ein Erweiterungsbau zu der bestehenden Ölmühle realisiert worden. Im gleichen Zuge konnte zudem die altbewährte Technik aus der historischen Mühle kopiert werden, sodass weiterhin das hochwertige Öl in gewohnter Qualität in den neuen Räumlichkeiten hergestellt wird.

Vom Hofladen aus hat der Besucher die Möglichkeit, direkt einen Blick in den Produktionsbereich zu werfen und sich außerdem die einzelnen Arbeitsschritte des Ölmüllers zeigen zu lassen.

Dieser Arbeitsprozess ist äußerst vielschichtig; die Produktion des hochwertigen Öls somit sehr langwierig. Der aufwendige Produktionsprozess ist maßgeblich für die Hochwertigkeit des Öls, da jenes nur auf diesem Wege schonend und unter den Kriterien der rohköstlichen Ernährung gepresst werden kann.

So entsteht bei unserem Herstellungsverfahren keine Reibungswärme, was zur Folge hat, dass unsere Öle bei maximal 38 Grad Celsius produziert werden; die Auslauftemperatur beträgt gar nur circa 25 Grad Celsius.

In der Kanow-Mühle werden heute mehr als 16 Sorten Öl hergestellt. Darunter natürlich die Klassiker wie zum Beispiel Leinöl und Kürbiskernöl, aber auch exotischere Öle, wie Kokosöl, Schwarzkümmelöl und Weizenkeimöl. Mittlerweile steht neben dem außergewöhnlichen Geschmack immer mehr der ernährungsphysiologische Charakter der Öle im Vordergrund. Hier seien ins beson-

dere das Leinöl, Hanföl und das Weizenkeimöl genannt:

### Leinöl

Leinöl wird in der Kanow-Mühle seit Generationen hergestellt. Schon unsere Vorfahren wussten über die außergewöhnliche Wirkung dieses Öls. So wurde es in der Lausitz

traditionell zu vielen Gerichten gegessen aber auch als Hausmittel bei verschiedenen Leiden (Halsschmerzen, Hautausschlag, Sonnenbrand, Gürtelrose, Verdauungsprobleme u.a.) verwendet.

Wiederentdeckt wurde die enorme gesundheitliche Wirkung des Leinöls durch Dr. Johanna Budwig (1908-2003), die eben diese Wirkung fettwissenschaftlich belegen konnte. Ihre wissenschaftliche Untermauerung des bereits seit Generationen kulturell verankerten Wissens,

machte das Leinöl im ganzen deutschsprachigen Raum bekannt.

Aber warum ist das Leinöl nun eigentlich so gesund? Leinöl verfügt über den höchsten Anteil an der essentiell mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure. Ihr Anteil liegt beim Leinöl bei zirka 55-58 Prozent.

Bekannt ist die Omega-3-Fettsäure von fetten Seefischen, wie beispielsweise Lachs. Aber gerade in der rohköstlichen Ernährung, die oft mit einer vegetarischen oder veganen Lebensweise einhergeht, müssen alternative Omega-3-Quellen erschlossen werden. Ein Esslöffel hochwertiges, kaltgepresstes und ungefiltertes Leinöl am Tag reicht aus, um den nötigen Tagesbedarf dieser essentiellen Fettsäure zu decken. Zudem kann es sich positiv auf das gesamte Herz-Kreislaufsystem des menschlichen Körpers auswirken. Es fördert die Durchblutung und kann so Arterienverkalkungen vorbeugen.

Des Weiteren kann es einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben. Studien belegen außerdem positive



Beeinflussungen auf das Gehirn (zum Beispiel bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen). Leinöl enthält außerdem die sogenannten Lignane, ein hormonartiger Bestandteil, welcher in das Steuerungssystem des Körpers eingreift und dort bestimmte Reaktionen auslöst. Auf Basis dieser Erkenntnis wird Leinöl ergänzend zur Schulmedizin in der alternativen Krebsbehandlung verwendet.

### Weizenkeimöl

Weizenkeimöl ist momentan in aller Munde. In den Medien taucht es immer wieder als ‚Wunderwaffe‘ gegen entzündliche Prozesse im Körper auf, besonders in Kombination mit Leinöl. Diesen guten Ruf hat das Weizenkeimöl seinem sehr hohen Gehalt an Vitamin E zu verdanken (Alpha-Tocopherol), einem hochwirksamen Antioxidans.

Mit einem Anteil von ca. 250 mg/100 g hängt es seine guten Mitbewerber wie zum Beispiel kaltgepresste Sonnenblumen- oder Leindotteröle (Vitamin-E-Gehalt bei circa 70 mg/100 g) weit ab. Wenn Sie sich rohköstlich ernähren, werden Sie vermutlich viel Salat essen. Dieser verfügt schon über einen sehr guten Anteil an Vitaminen (u.a. C und E). Um diese Vitaminaufnahme noch weiter zu unterstützen, bietet sich Weizenkeimöl hervorragend an. Sein getreidiger, vollwertiger Geschmack macht jeden Salat zu einem kulinarischem Hochgenuss.

Schon ein Teelöffel Weizenkeimöl am Tag genügt, um den benötigten Tagesbedarf zu decken. Und auch die Personen, die versuchen Gluten zu vermeiden, brauchen sich nicht allzu große Sorgen zu

machen. Der Weizenkeim an sich ist nahezu glutenfrei. Das Gluten befindet sich im Mehlkörper des Weizens, welcher von dem Keim vor der Mehl- bzw. Ölproduktion abgespalten wird.

Wer zudem eine absolut effektive und natürliche Hautpflege sucht, ist mit dem Weizenkeimöl ebenfalls hervorragend bedient. Das antioxidativ wirkende Vitamin E in dem Öl regt die Zellerneuerung an, was zum Einen die Wundheilung fördert, zum Anderen die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt und kleine Falten bekämpft.

### Hanföl

H a n f ö l wird in der K a n o w - M ü h l e ebenfalls schon seit vielen Jahren hergestellt. Die Hanfnüsse und das d a r a u s hergestellte Ö l sind e r n ä h r u n g s p h y s i o l o g i s c h hoch interessant. Damit das Öl wirklich über alle wichtigen Inhaltsstoffe verfügt, wird es ausschließlich aus der ganzen Hanfnuss hergestellt.

Die Alternative wäre eine Produktion aus geschälten Hanfnüssen. Aber bekanntlich befinden sich in und unter der Schale viele wichtige Inhaltsstoffe, die unbedingt in dem Öl enthalten sein sollten. Hanföl hat einen Anteil von beinahe 90 Prozent essentieller mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Kombination Omega-6 und Omega-3). Zudem beinhaltet es eine sehr seltene Art der Omega-3-Fettsäure, die sogenannte Gamma-Linolensäure (Anteil circa 2 Prozent).

Des Weiteren stecken im Hanföl viele essentielle Aminosäuren, welche der Körper nicht selber herstellen kann und somit über die Nahrung zugeführt werden müssen. Aminosäuren, ein Hauptbestandteil von Proteinen, haben die Funktion von Bausteinen innerhalb des gesamten menschlichen Organismus. Fehlt ein Baustein, so ist der gesamte Ablauf in diesem Organismus unterbrochen oder gestört.

Acht der insgesamt 21 Aminosäuren sind essentiell; Hanföl verfügt über all diese acht Aminosäuren und stellt somit ein äußerst wichtiges Produkt für eine ausgewogene Ernährung dar. Lebensmittel, die über einen besonders hohen Gehalt an Aminosäuren verfügen sind zum Beispiel Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Quark und Eier.



## KANOWMÜHLE SPREEWALD

Die veganen Alternativen begrenzen sich unter anderem auf Nüsse, Bohnen und Linsen. Gerade in der rohköstlichen Ernährung stellt das Hanföl somit eine wunderbare Ergänzung dar und hilft, die



Hofladen der Kanow-Mühle

Aminosäuren im Gleichgewicht zu halten, was sich folglich positiv auf die reibungslose Funktion des menschlichen Organismus auswirkt. 15 bis 20 Gramm Hanföl täglich decken den Tagesbedarf. Geschmacklich passt es hervorragend zu grünen Smoothies und Salaten.

Die drei genannten Öle aus der Kanow-Mühle stellen lediglich einen kleinen Ausschnitt des Sortiments dar.

Mit 19 verschiedenen Sorten Öl bietet sich dem Rohkünstler eine riesige Auswahl. Alle Öle sind selbstverständlich unter rohköstlichen Kriterien kaltgepresst. Zudem werden die Öle nicht gefiltert, sodass alle wichtigen Nähr- und Inhaltsstoffe erhalten bleiben und die Öle somit einen wichtigen Anteil zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

An unserem Stand 142 im Foyer haben Sie die Möglichkeit alle Öle zu kosten und deren Vorzüge sich zu informieren.

*Christian Behrendt*



### Stand 142

**Kanow-Mühle Sagritz**  
Christian Behrendt

Kanow-Mühle 1  
15938 Goißen  
Tel. 035452-507  
info@kanow-muehle.de  
www.kanow-muehle..de

# Direkter Weg zur Rohkost

Tereza Havrandová, die Lifefood-Gründerin, spricht von roh und wirklich roh

Die Gründerin und Geschäftsführerin von Lifefood, Tereza Havrandová, hat dem Messemagazin ein Interview gegeben, das nicht nur für Rohköstler bemerkenswerte Antworten zu den gestellten Fragen gibt. Tereza wird selbst in Speyer bei der Rohvolution® dabei sein.



## 1. Was bedeutet eine roh-vegane Ernährung für dich persönlich? Wie bist du dazu gekommen?

Roh-vegan zu sein, bedeutet mehr, als sich nur auf eine bestimmte Art und Weise zu ernähren. Rohkost eröffnet dir neue Horizonte. Du beginnst anders über dein Leben, deinen Körper, Gesundheit, Natur und Tierwelt, über Beziehungen und die Gesellschaft nachzudenken. Außerdem verändern sich dein Fühlen und deine Wahrnehmung. Durch diese Ernährungsweise erhält man einen Zugang zu einer ganzen Welt voller Energien und Spiritualität, aber insbesondere auch zu einer neuen Ebene der Gesundheit und der Immunität, der Freude am Leben auf dem natürlichsten möglichen Weg.

Der Weg zur Rohkost war für mich sehr direkt: Vor 14 Jahren las ich ein Buch von David Wolfe und direkt nachdem ich es beendet hatte, wurde ich über Nacht zum Rohköstler. Natürlich war dies nicht das Ende der Geschichte, es war der Anfang einer langen Reise und der Suche nach der für mich und mein Leben besten Art, Rohkost zu essen.

## 2. Im Jahr 2006 hast du Lifefood gegründet, heute einer der größten Rohkost-Hersteller in Europa. Wie war diese Reise und was bedeutet Lifefood für dich persönlich?

Nun es war eine wahre Achterbahnfahrt. In den ersten drei bis vier Jahren war es super schwer, da zu dieser Zeit kaum jemand in Europa die Idee der Rohkost kannte. Wir haben sprichwörtlich Pionierarbeit geleistet, erklärten die Idee unermüdlich und versuchten den Menschen zu zeigen, wieso sie Rohkost essen sollten. Was die Sache nur noch schwerer machte, war der mangelnde finanzielle Rückhalt für eine solche Mission.

Später kam dann ein riesiger Wachstumsschub, etwa um 2011 begannen die Leute auf der Suche nach Rohkost-Produkten zu uns zu kommen, das war dann ein großer Wandel. Wir hatten diese Produkte schon und so wuchsen wir zu einem großen Unternehmen heran. In der letzten Zeit ist es wieder etwas schwieriger geworden, da es mittlerweile starke Konkurrenz auf dem Rohkostmarkt gibt und neue Marken wie Pilze aus dem Boden sprießen.

Leider ist dieser Wettbewerb nicht immer fair, denn ein Großteil der Produkte hat ganz und gar nicht Rohkost Qualität. Die Produkte werden als roh bezeichnet, obwohl sie gar nicht aus rohen Zutaten hergestellt werden. Die ganze Idee der Rohkost ist es, reine, natürliche Lebensmittel zu essen, die reich an allen wichtigen Nährstoffen

für deinen Körper sind. Aus nicht rohen Zutaten erhält man allerdings wesentlich weniger Nährstoffe und das Wort „roh“ wird immer mehr zum reinen Marketing-Instrument.

Mit Lifefood hingegen stehen wir

zu unserer Qualität, zusammen mit vielen anderen Aspekten geht es uns vor allem um die wahre Rohkost Qualität. Die wahrlich rohen Zutaten sind natürlich wesentlich teurer, was es für uns schwer macht, unsere Position neben den günstigeren Wettbewerbern zu halten. Für mich persönlich ist Lifefood eine Mission, lebendige Gesundheit und eine bewuss-



te Lebensweise mit ehrlichen Produkten zu verbreiten, die gut schmecken und das Leben bereichern.

## 3. Wieviele Produkte stellt Lifefood her und welche sind die besten?

Wir haben über 90 selbst hergestellte Produkte im Sortiment und verkaufen außerdem viele Zutaten in bester Rohkost-Qualität. Von den Bestsellern sind unsere Lifebars (Energieriegel) ganz klar unser Flaggship. Wir bieten 20 Geschmacksrichtungen an, alle an unsere begehrtesten Lebensmittel angelehnt, sodass jeder dieser Produkte verstehen kann. Außerdem testen wir Geschmack und Konsistenz seit über 11 Jahren, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Diese erreichten wir allerdings nur durch unser Know-How, unsere Erfahrung und unsere bewährte Technologie. Nur Riegel herzustellen, wäre allerdings natürlich langweilig.

Was Lifefood zum Marktführer macht, ist die große Auswahl, die wir anbieten, von Keksen, Crackern, Brot, Chips, pikanten Snacks, über Schokolade, Konfekt bis hin zu Protein Pulvern und Superfoods. Außerdem haben wir das erste roh-vegane Würstchen auf den Markt gebracht.



#### 4. Was ist dein liebstes Lifefood-Produkt?

An der Spitze stehen für mich der Lifebar-Schokolade, die Schokoladen Cashew-Cookies und die Chia-Hanf-Cracker.

#### 5. Kannst du klar definieren, was eure Produkte so einzigartig und besonders macht?

Vor allen anderen Dingen ist es die Qualität und der Geschmack. Wie bereits gesagt, ist Qualität ohne Kompromisse unsere Devise, insbesondere stehen wir für die echte Rohkost-Qualität. Das macht uns einzigartig, da der Rohkostmarkt voll von „rohen“ Produkten mit erhitzten Inhaltsstoffen ist, die einen wesentlich niedrigeren Nährstoffgehalt haben.

Wir verfolgen eine Mission und stellen daher nur Produkte her, die aufgrund ihrer reinen und unverarbeiteten Zutaten einen hohen Nährstoffgehalt aufweisen. Außerdem stehen wir auch für andere Werte wie den Umweltschutz, ethische Herangehensweisen, ökologische Landwirtschaft und eine ehrliche und freundliche Beziehung zu unseren Kunden. Wir hoffen, diese Werte durch unsere Produkte in der Gesellschaft zu verbreiten und diese so zu verändern.

#### 6. Zum Thema Ethik und Umweltschutz: Wie setzt Lifefood diese Dinge um?

Wir halten direkten Kontakt mit unseren Produzenten aus Entwicklungsländern und versuchen Zwischenhändler zu vermeiden, die im Allgemeinen die Preise drücken, um eine höhere Marge zu erzielen. Wir stellen ehrliche Produkte her und sind ehrlich zu unseren Kunden, zum Beispiel durch den Verzicht auf manipulatives Marketing. Wir haben sehr freie Arbeitsstrukturen in unserer Firma etabliert, um unsere Mitarbeiter glücklich und motiviert zu halten.

Aktuell wechseln wir zu komplett biologisch abbaubaren Verpackungen und nutzen keine Verpackungen, die nur Öko aussehen, in Wirklichkeit aber nicht mal recyclebar sind. Wir nutzen eine Kompostiermaschine für unsere biologischen Abfälle und versuchen so viel wie möglich

wiederzuverwerten. In unseren Büros gibt es kein WLAN und unsere Mitarbeiter genießen ihre Mittagspause draußen unter den Bäumen

#### 7. Heutzutage sind viele rohvegane Pro-

#### dukte in den Supermärkten zu finden. Was ist deine Meinung dazu?

Dieser Trend lässt sich durch eine gewisse Nachfrage der Kunden nach gesünderen Produkten erklären. Allerdings ist es wichtig zu verstehen, dass diese großen Firmen nicht danach streben, die Welt zu verbessern, sondern stets auf Profit aus sind.

Aus diesem Grund sehen die Produkte in den Supermärkten zwar oft natürlich oder gesund aus, sind in Wirklichkeit allerdings nur ein mittelmäßiger Kompromiss. Supermärkte müssen die Preise niedrig halten um die Nachfrage stillen zu können. Für Sie geht es nicht um besonders hohe Qualität. Das Gleiche gilt auch für ihre Rohkost-Produkte. Sie sollen die Nachfrage der Kunden stillen und ihnen glauben machen, dass sie etwas Gesundes für sich tun.

#### 8. Wie also können normale Kunden zurechtkommen und sich nicht in den ganzen „rohen“ Produkten verlieren und wie können sie wirklich gute Qualität erkennen?

Das ist super kompliziert, insbesondere heute, wo es keine Regularien für den Begriff „roh“ gibt und dieser oft falsch verwendet wird. Wir hoffen, dass es bald ein entsprechendes Zertifikat gibt. Das Beste ist wohl, sich über die Firmen zu informieren, ihnen Fragen zu stellen, hartnäckig zu sein und sicher zu stellen, dass sie sich der echten Rohkost-Qualität verschrieben haben mit wirklich rohen Zutaten und herauszufinden, ob die Firmen es wirklich ernst meinen. Danach sollte man sich an diese Unternehmen halten und nur noch ihre Produkte kaufen.

Viele Leute sagen, dass sie nicht 100% roh essen, sodass es völlig in Ordnung ist, etwas zu essen, was nicht roh ist. Natürlich muss man nicht 100% roh essen um glücklich und gesund zu sein. Wenn man allerdings ein „rohes“ Produkt kauft, welches aus nicht rohen Zutaten hergestellt ist, bezahlt man für eine Lüge, für „leere“ Kalorien. (Anmerkung: Leere Kalorien ist ein Synonym für Junk Food. Es bedeutet, dass man viele Kalorien durch Fette und Zucker zu sich nimmt ohne wichtige Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralien oder Enzyme).

#### 9. Lass uns zu eurem Programm auf der Messe Rohvolution® wechseln?



#### Was gibt es an eurem Stand zu sehen?

Neben der Möglichkeit, all unsere Produkte zu probieren, werden wir auch unsere neue Produktlinie „Life Breakfast“ präsentieren. Super nahrhaftes, leckeres und verzehrbereites Protein-Müsli, das man nur noch mit Wasser mischen muss, um direkt ein vollwertiges Rohkost-Gericht zu haben, wo auch immer man gerade ist.

#### 10. Zuletzt eine persönliche Frage: Was sind die drei Dinge, ohne die du nicht leben könntest?

Früchte, Sport und Natur. Dies sind für mich die Dinge, ohne die ich mir mein Leben nicht vorstellen kann.

*Volker Reinle-Carayon*



### Stand 114-115

**Lifefood Czech Republic  
s.r.o.**

ó kretova 45/8, 12000 Prag  
Tschechische Republik  
Tel. +44 2033844556  
[www.lifefood.de](http://www.lifefood.de)



# GRANDER®: Belebtes Wasser fördert nachhaltigen Lebensstil

Probieren Sie GRANDER® belebtes Wasser auf der Rohvolution®

Ohne Wasser kein Leben – es nährt alle Organismen und befördert Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine exakt an die Stellen, wo sie gebraucht werden. Selbst der Prozess des Atmens wird durch Wasser unterstützt. Doch es kommt nicht nur auf die zwei Liter Wasser für einen Erwachsenen pro Tag an, sondern ganz besonders auch auf die Qualität des Wassers. Wer Wert auf sein Wohlbefinden legt, sollte bei der Auswahl des Wassers anspruchsvoll sein – schließlich ist es unser wichtigstes Lebensmittel. Durch die GRANDER®-Wasserbelebung wird Wasser zum biologisch hochwertigen Getränk – direkt aus dem Wasserhahn.



## Qualität, die man schmecken kann

Genug zu trinken fällt vielen Menschen schwer. GRANDER® verbessert die innere Struktur des Lebensmittels Wasser und gibt ihm seine ursprüngliche Lebendigkeit zurück. Dadurch lässt es sich wesentlich leichter trinken und man nimmt automatisch mehr Wasser zu sich.

Der feine Geschmack lässt sogar Kinder häufiger zum Wasser greifen und es wird gern freiwillig auf Säfte und Limonaden verzichtet.

Das teure Kaufen von Flaschen und mühsame Schleppen aus dem Supermarkt entfällt: GRANDER® einmal installiert, lässt Wasser in hochwertiger belebter Qualität aus allen Wasserhähnen des Hauses fließen.

Doch nicht nur in seiner puren Form bringt das GRANDER®-Wasser Vorteile. Es hebt den Geschmack von Lebensmitteln hervor und macht sie leichter verträglich.

Der morgendliche Kaffee oder Tee schmeckt intensiver und ist um vieles bekömmlicher. Lebensmittel, die mit belebtem Wasser gewaschen oder hergestellt

werden, halten länger und selbst Kräuter und Salate, die schon etwas welk sind, erhalten mit GRANDER®-Wasser ihre Frische zurück.

Auch bei Teigen ist der Unterschied sicht-

und spürbar. Sie sind lockerer, einfacher zu verarbeiten und selbst mit weniger Backtriebmittel gehen sie besser auf.

## Kraftstoff für Körper und Geist

Das GRANDER® belebte Wasser verbessert das allgemeine Wohlbefinden der Anwender spürbar: Das belebte Wasser wird vom Körper schneller aufgenommen und besser verarbeitet. Es führt zu höherem Wohlbefinden und mehr Energie.

Auch auf Konzentration und Wachsamkeit wirkt sich hochwertiges Wasser positiv aus, immerhin besteht das menschliche Gehirn zu 85 Prozent aus Wasser und ganze 1.400 Liter fließen täglich durch dieses Organ. Nur wer seinen Körper mit genügend hochwertigem, belebtem Wasser versorgt – sei es in flüssiger oder fester Form – schützt die wichtigen Funktionen der Organe und hält sich lange und nachhaltig fit.

Der Einsatz von GRANDER® belebtem Wasser im Bereich Ernährung bewirkt:

- hohen Trinkgenuss durch feinen Geschmack
- mehr Frische und Geschmack von Lebensmitteln



# GRANDER® BELEBTES WASSER FÖRDERT GESUNDEN UND NACHHALTIGEN LEBENSSTIL



Wer Wert auf seine Lebensqualität legt und sich bewusst ernährt, darf beim Wasser ruhig anspruchsvoll sein. Schließlich ist es unser wichtigstes Lebensmittel. GRANDER® belebtes Wasser bedeutet Geschmack, Genuss sowie Vitalität und Wohlbefinden – und das direkt aus dem Wasserhahn.

*Besuchen Sie uns auf der Rohvolution® an unserem Messestand und probieren ein Glas GRANDER® belebtes Wasser.*



GRANDER  
WASSER

GRANDER Wasserbelebung Gesellschaft m.b.H.  
Bergwerksweg 10, A-6373 Jochberg  
www.grander.com

... die ganze **Kraft** des **Wassers**.

Nothegger & Salinger, Foto: Dall'Amico Photography

- **längere Haltbarkeit von Lebensmitteln**
- **intensiveres Aroma bei Kaffee und Tee**
- **lockerere Teige, die sich leicht verarbeiten lassen und besser aufgehen**
- **mehr Wohlbefinden und höhere Vitalität**
- **die Unterstützung wichtiger Körperfunktionen und Aufgaben der Organe**
- **weniger Kalkablagerungen in den Dampföfen von Öfen, Wassertanks, Kaffee- und Teemaschinen**
- **nachhaltigen Umweltschutz, denn durch GRANDER® geht das Wasser belebt in die Natur zurück**

Ein kleiner Auszug an Referenzen:

- Bio-Mühle Moulin Bio Pichard, Mali-jai, Frankreich
- Höllinger naturgepresster Apfelsaft, Pressbaum, Österreich
- Kresse vom Ökohof Feldinger, Wals, Österreich
- Sojarei Bio-Tofu, Traiskirchen, Österreich
- Dresdner Backmanufaktur, Dresden, Deutschland
- Naturkäserei Tegernseer Land, Kreuth, Deutschland

*Karin Wagner*



**Stand 371-373**

**GRANDER® GmbH**

Bergwerksweg 10  
6373 Jochberg - Österreich  
Tel. +43 5355-20335  
info@grander.at  
www.grander.com

# Spirituelle Aspekte unserer Ernährung

## Information und Wirkung auf die Psyche

Während Mensch sich viel mit den materiellen Komponenten, wie Makro- und Mikronährstoffen auseinandersetzt, wird oft nur wenig beachtet, dass unsere Nahrung auch Träger feinstofflicher Information ist. Die energetische Qualität dessen, was wir essen und trinken, bestimmt letztlich die gesundheitsfördernde oder schädigende Wirkung.



*Julia Lang, Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin. Nachdem sie 10 Jahre in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit 2012 den Ayurvedabereich bei Yoga Vidya, Bad Meinberg und gibt Seminare und Ausbildungen zu den Themen (roh-)vegan, Ayurveda, Yoga und energetische Heilweisen.*

Je frischer, ursprünglicher und unveränderter ein Lebensmittel ist, desto mehr Lichtkraft trägt es in sich, was Prof. Fritz Albert Popp schon vor Jahrzehnten mit seiner Biophotonenmessung nachweisen konnte. Er hat auch herausgefunden, dass unsere Zellen über Lichtsignale miteinander kommunizieren. Es hat sich herausgestellt, dass biologisch angebautes Gemüse weit höhere Biophotonenwerte aufweist, als konventionelles. Bio ist allerdings nicht gleich Bio.

### Prana oder Biophotonen

Pflanzen aus bio-veganer Landwirtschaft weisen sicher andere Lichtwerte auf, als solche aus EU- Bioanbau, wo beispielsweise Blut- und Knochenmehl zur Düngung erlaubt sind. Bei Lagerung verabschiedet sich die Lichtkraft sehr schnell, weshalb Lebensmittel möglichst regional, saisonal und frisch geerntet sein sollten. Am besten wenigstens anteilig

im eigenen Garten, auf dem Balkon, der Fensterbank oder mindestens im Sprossenglas. In Japan wird die Biophotonenmessung inzwischen ganz offiziell zur Kontrolle von Lebensmitteln eingesetzt, während der Prophet im eigenen Lande, wie so oft, kaum Gehör findet. Was käme wohl dabei heraus, wenn wir mit Biophotonenmessgeräten durch die Regale der Supermärkte gehen würden?

Im Yoga ist diese Licht- oder Lebenskraft seit Jahrtausenden als Prana bekannt und vitale Kost hat dadurch seit jeher einen hohen Stellenwert.

### Die drei Gunas und warum vegan?

Weitere, wichtige Aspekte bezüglich der energetischen Wirkung von Nahrungsmitteln, liefert das Konzept der Gunas, der drei Kräfte, die im gesamten, uns bekannten Universum wirken: Sattva, Rajas und Tamas. Sattva steht für das lichte, reine, ruhige Prinzip, das mit Wissen und Freude assoziiert wird, während Rajas Bewegung, Schnelligkeit und Unruhe, Tamas hingegen Trägheit, Schwere und damit auch Schwermut erzeugt. Als sattvige Nahrungsmittel galten ursprünglich, neben Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten auch Milchprodukte. In unserer Zeit sind letztere jedoch wegen des Leids, das den Tieren zugefügt wird und der Giftbelastung, die sich in Muttermilch akkumuliert, nicht mehr als sattvig einzuordnen.

Die energetische Qualität ist stark abhängig von der Verarbeitung und so kann ein ursprünglich sattvig Lebensmittel zu tamasigem Ballast werden, wenn es z.B. vorgekocht, im Kühlschrank gelagert und/oder wieder aufgewärmt wird- im schlimmsten Fall in der Mikrowelle. Auch wirken nicht alle Gemüse sattvig. Beispiele hierfür sind Knoblauch, Zwiebeln und Chili, die, je nach Quelle, Rajas oder Tamas zugeordnet werden. Wählen wir sattvige Nahrungsmittel, können wir gezielt Einfluss auf unsere Gemütsverfassung und unsere spirituelle Entwicklung nehmen.

### Information und Wirkung auf die Psyche



Neben der Biophotonenmessung geben auch die Emoto- Kristalle Aufschluss über energetische Qualität und damit Ordnungskraft. Professor Emoto konnte sehr eindrücklich zeigen, wie sehr Wasser auf unterschiedliche Informationen mit Strukturveränderungen reagiert. Welche Art von Information der wässrige Anteil im Fleisch und den Körperflüssigkeiten ausgebeuteter Tiere transportiert, ist sicher unschwer vorstellbar. Nicht nur für den Körper, sondern besonders auch für die Psyche sind diese Substanzen pures Gift.

Das genaue Gegenteil finden wir bei den ätherischen Ölen, Stoffe, die gerne als die Seele der Pflanzen bezeichnet werden. Sofern sie ohne chemische Lösungsmittel im klassischen Wasserdampfdestillationsverfahren gewonnen werden, sind sie Balsam für unsere Seele und können auch gezielt als Bereicherung in kulinarischen Köstlichkeiten eingesetzt werden.

### Die Küche als alchemistischer Ort der Verwandlung

Immer wenn Nahrung zubereitet wird, findet ein energetischer Prozess statt, der zur Veränderung der ursprünglichen







Qualität führt. Wird z.B. lange gekocht, geht nicht nur Prana verloren, sondern es werden auch Enzyme, diverse Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zerstört. Diese wirken stark ordnungsbildend, Kochen erzeugt also eine chaotische Struktur.

Möglicherweise gleicht das Kochen auf offenem Feuer, worauf sich die ursprünglichen Empfehlungen des Ayurveda und auch der chinesischen Medizin beziehen, Pranaverluste anteilig aus, da der Nahrung die Kraft des Feuers, Agni, zugeführt wird. Auch Gas kann das noch ein wenig leisten, während Elektro- oder noch stärker, Induktionsherde nur zersetzend wirken.

#### Achtsamkeit bei der Zubereitung

Eine liebevolle Haltung, Achtsamkeit, gute Gedanken und eine ruhige, harmonische Atmosphäre in der Küche, sind Voraussetzung für die Bekömmlichkeit der zubereiteten Speisen. Idealerweise hängt ein Yantra, z.B. das Sri Yantra an der Wand und im Geist oder hörbar wird ein Mantra (kann auch „Licht und Liebe“ sein) wiederholt. Nicht umsonst dürfen in einigen spirituellen Gemeinschaften nur die sehr hochentwickelten Schüler in die Küche. Stress oder gar Streit haben hier gar nichts verloren und können selbst ursprünglich sehr hochwertige Nahrung negativ verändern und Geist und Körper vergiften.

#### Achtsamkeit beim Essen

Eine schön hergerichtete, sattvige Mahlzeit, in der richtigen Menge und voller Dankbarkeit genossen, hat eine energetisierende Wirkung auf Körper und Geist. Entscheidend hierfür ist allerdings auch, ob die Nahrung typgerecht ausgewählt und zubereitet wurde, wofür uns die uralte Wissenschaft des Ayurveda wertvolle Hinweise liefert. Schön ist es auch, vor dem Essen innezuhalten und ein kurzes Gebet oder ein Mantra, z.B. das Gayatri- das große Lichtmantra, zu sprechen.

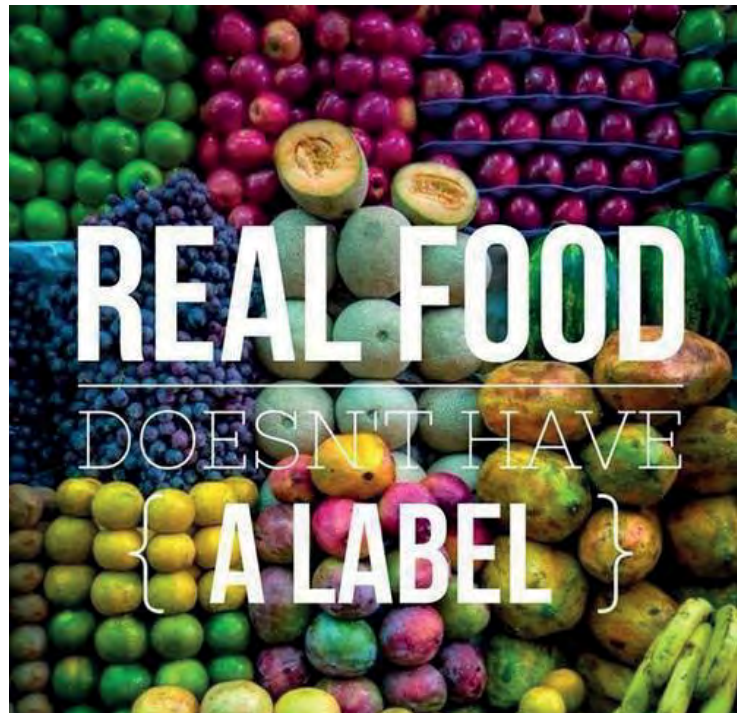
#### Ursprüngliche Information

Wildkräuter, wilde Beeren sowie Blätter von Bäumen und Sträuchern, sind Träger der ursprünglichen Information der Erde. Sie sind uns seit Urzeiten vertraut und haben dadurch eine extrem positive, ordnende Wirkung auf unser gesamtes System. Außerdem hilft Chlorophyll bei der Entgiftung und die Vielfalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen nährt uns auf allen Ebenen.

Grundsätzlich gilt, je weniger ein Nahrungsmittel durch Züchtung verändert ist, desto bekömmlicher, weil vertrauter, ist es für unser System.

Alles, was prozessiert, also verarbeitet und haltbar gemacht, in den Regalen der Supermärkte steht, schadet uns auf allen Ebenen. Physisch und psychisch wirken diese Pseudolebensmittel lediglich als Ballast, der uns Energie und damit Lebenskraft kostet, statt sie zu liefern.

*Julia Lang*



**Stand 361-362**

**Yoga Vidya e.V.**

Yogaweg 7  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. 05234-870  
info@yoga-vidya.de  
www.yoga-vidya.de

Folgen Sie uns auch auf:



Besuchen Sie auf der Messe unseren Social-Media-Stand\*  
\* in Kooperation mit der Rohvolution® und Rohköstlich

Jetzt auch als Digital-Abonnement erhältlich!

## Für alle, die es digital mögen.

Seit über 18 Jahren fachkundig recherchierte Berichte zu veganen und rohköstlichen Gesundheitsthemen sowie Lesererfahrungen zur Ernährungsumstellung, Reisen, Rezepte, Seminare, Workshops und vieles mehr.

Unsere Zeitschrift erscheint 6 Mal im Jahr - jetzt auch als Digital-Abonnement! Auch auf DVD zum Preis von 50,00 € (für über 100 Ausgaben).

Bestellen Sie per Tel. 04344-4144590 oder Mail an kundenservice@roh-vegan.de



Foto: #11285589 | © ave\_mario, fotolia.com

WA-Aktuell // Hamburger Straße 28 // 25782 Tellingstedt // Tel: 04838-78047 // info@roh-vegan.de

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.Helmut-Wandmaker.de](http://www.Helmut-Wandmaker.de)

# Yoga Vidya erleben...

Bad Meinberg · Westerwald · Nordsee · Allgäu

Yoga Vidya ist Europas größter Verein für Yoga, Ayurveda & Meditation.  
Besuche jetzt unseren Infostand und erlebe unser Angebot mit:  
Seminaren, Ausbildungen, Weiterbildungen, Yogakursen, Wellness- und  
Ferienangeboten, Ayurveda, Yogatherapie, Gewinnspiel, u.v.m.



Yoga Vidya e.V.  
Yogaweg 7  
32805 Horn-Bad Meinberg

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)  
[info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de)  
Tel.: 05234 / 87-0



# Frisch voran - Für einen Planeten voller gesunder Menschen und Tiere

Akademie für Ernährung Berlin - Petra Birr : Intensiv-Ausbildung-Berlin – Einsteiger-Video-Module – Praxis Einsteiger Wochenende - Frischeurlaub

In unserer heutigen Zeit ist Gesundheit kein Versorgungsproblem mit den richtigen Nahrungsmitteln mehr, sondern eher ein Informationsproblem. Es existieren so viele verschiedene Ernährungstheorien, dass man oft nicht weiss: Wem kann man Glauben schenken und welche Variante passt zu mir?



Für mich hat sich mit den Jahren eine stabile Basis entwickelt. Jeder Schritt Richtung Natur ist ein Schritt Richtung Gesundheit. Das geschah vor allem durch die Beobachtungen, die ich in der Zeit von 1992-2002 machen konnte, wo ich in einem Kurzzentrum gearbeitet habe (was leider heute nicht mehr existiert), wo die Klienten „nur“ auf 100 Prozent Rohkost umgestellt wurden.

Das war eine sehr spannende Zeit, da man die Personen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum beobachten konnte und sich so für mich ein „roter Faden“ entwickelte, was funktioniert und wo Probleme auftreten. Es gibt einige prinzipielle Regeln, wie bei jeder sehr effektiven Methode.

Erstaunlich ist jedoch, dass jeder seinen eigenen Frischkost-Weg zurück zur Gesundheit hat. Das ist auch verständlich,

da unser Essverhalten ja in den Jahren der Kochkost ebenfalls sehr verschieden war. So beginnt jeder an seinem eigenen Startpunkt mit unterschiedlichen Vorbelastungen durch das Essverhalten in der Vergangenheit.

Die Kunst bei der Umstellung und Stabilisierung der naturbelassenen Ernährung ist, diese Gesetzmäßigkeiten zu kennen und in diesem Rahmen seinen eigenen Kompass wieder zu finden und sich führen zu lassen. Sehr interessant ist die Beobachtung, dass mit der Reinigung des Körpers auch verdrängte emotionale Inhalte sichtbar und lösbar werden.

Körperliche Reinigung ist mit der Lösung von seelischen Inhalten verbunden. Viele kennen dies bestimmt von Fastenkuren, wo man einen Zustand innerer Klarheit und Freiheit erlebt. Mit der naturbelassenen Kost stellt sich auch ein neues Glücksgefühl ein. Der Körper fühlt sich anders an, man könnte es als „glitzerndes Körpergefühl“ bezeichnen. Ich denke, das ist unser wahres Lebensgefühl.

## Intensiv-Ausbildung Ernährungsberater - Spezialist Rohkost/Vitalkost

Nach meinem Heilpraktiker Abschluss 2005 gründete ich die Akademie für Ernährung und begann, das so erworbene Grundlagenwissen mit der praktischen Herangehensweise zu formulieren und in einer Berufsausbildung zum Ernährungsberater Spezialist Rohkost/Vitalkost

zusammenzufassen. Es liegt mir am Herzen, den Weg zurück zum natürlichen Essen aufzuzeigen und zu ebnen. Ernährung ist für jede Spezies auf diesem Planeten komplett naturbezogen und da müssen wir wieder hinfinden, um gesund und glücklich zu leben.

So gibt es zwei bis drei mal pro Jahr einen Intensiv-Ausbildungskurs in Berlin in meiner heißgeliebten Akademie unter 40 Grad Celsius. Es ist eine wunderbare Arbeit für mich, da jeder Teilnehmer seine eigenen Erfahrungen mitbringt, was uns alle sehr bereichert. Es entsteht in jeder Gruppe eine gewisse Gruppendynamik und ein Netzwerk unter den Ausbildungsteilnehmern, was auch nach der Ausbildung Gold wert ist. Der emotionale Aspekt, das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe, gerade, wenn es um Ernährung geht, ist nicht zu unterschätzen, da man sich so leichter aus der allgegenwärtigen Zivilisations-Nahrungssituation „retten“ kann. Gemeinschaft und Austausch machen glücklich und stark!

Zu den nächsten Kursen finden Sie alle Details - Termine, Inhalt, Preise, Zahlungsmöglichkeiten etc. - kostenlos im Infopaket auf meiner Website.

## 2 Einsteiger-Video-Module

Für Interessenten, die erstmal von zu Hause aus sehen möchten, ob die ganze Ausbildung etwas für sie ist, gibt es jetzt BRANDNEU: 2-Einsteiger-Video-Module, die man online absolvieren kann.

Die Inhalte sind mit dem Kurs in Berlin identisch. Diese Variante umfasst schriftliche Unterlagen, die per Post zugesendet werden sowie die Freischaltung der ausführlichen Videoerklärungen zu jedem Thema.

Im Video erkläre ich die Inhalte genau wie im Anwesenheitskurs - prall gefüllt mit Basisinformationen, Eselsbrücken, Beobachtungen und lustigen Geschichten. Ab dem 3. Modul kann man dann in dem Kurs in Berlin die Ausbildung fortführen und die Zertifizierung erhalten.

So hat man weniger Fahrt- und Übernachtungskosten und kann sich erstmal





pers, dem kann ich die **Frischeweche** ans Herz legen.

Hier sind wir in einem wunderschönen Wellnesshotel mit Pool, Sauna und einer unglaublichen Naturkulisse, nur fünf Minuten vom breiten weißen Sandstrand der Insel Usedom entfernt. Gemeinsame Strand- und Dünenwaldwanderungen, mit Seeluft um die Nase, Zubereitungsworkshops und Austausch sind Bestandteile der Woche. So kann man die Umstellung gemeinsam erleben und unter Gleichgesinnten sein. Schon das ist ein Luxus, der nicht selbstverständlich ist.

Frisch Essen, frische Luft, frische Gedanken. Wellness, Meer und mehr...

### Praktisches Einsteiger-Wochenende in Berlin

Wie sagt man doch so schön: Berlin ist immer eine Reise wert. Warum nicht mal um zwei Tage in die Akademie-Rohkostküche reinzuschnuppern und köstlich gemeinsam speisen. Viele Tricks und Kniffe warten auf Euch für die Familie, das Umfeld und Euch selbst natürlich.

- Gesunde Alternativen zur Zivilisationskost, schnell, lecker, familien-tauglich.
- Getreidefreies Brot, vegane Milch, Butter, Käse und Frikadellen, Rohkostreis, Soßen und Dressings.

einen Eindruck verschaffen. Es ist jedem freigestellt, die Ausbildung fortzuführen oder nur die Einsteigermodule zu nutzen. Alle Details im kostenlosen Infopaket.

### Frischeweche auf Usedom

Wer vorrangig an einer praktischen Frischekur als Kurzurlaub interessiert ist, mit leckeren Vitalkostbuffets, Kennenlernen von naturbelassenen Nahrungsmitteln und Exoten, einfachen alltagstauglichen Rucki-Zucki-Zubereitungen und Hintergrundinformationen zur Reinigungs- und Verjüngungsarbeit des Kör-



- Cracker, Süßspeisen, Eis, 5 Minuten-Sommer-Kuchen, Lasagne, Pizza und vieles mehr mit gemeinsamem Essen und Erfahrungsaustausch.

### Wann sehen wir uns?

Jetzt hoffe ich, dass der Eine oder Andere neugierig geworden ist und Lust auf eine gemeinsame Zeit bekommen hat.

Ich freue mich schon jetzt auf neue Begegnungen, darauf Euch kennen zu lernen und auf unser frisches Abenteuer, ob als Ausbildung, Einsteiger oder Urlaub.

Bis dahin sende ich Euch frisch-fröhliche Herzensgrüße

*Petra Birr*

**"Die Zeit ist REIF für UNS – Auf zu neuen Horizonten"**



## Stand 140

### Akademie für Ernährung & Naturheilpraxis

Petra Birr

Cunistr. 9 - 13127 Berlin  
Tel: 0172-3569828  
info@petra-birr.de  
www.petra-birr.de

**Kostenloses Infopaket bestellen..**

- Ausbildung zum Ernährungsberater
- Neu: Einsteiger-Video-Module
- Praxis-Seminar Berlin
- Frischeweche Urlaub

Infos auf [www.petra-birr.de](http://www.petra-birr.de)



# 100% Wirkstoff 100% Frische 100% Ethik

High-tech meets Nature:  
Entdecke die  
Weiterentwicklung  
der Naturkosmetik  
&  
natürliche, frische  
Bio-Supplements



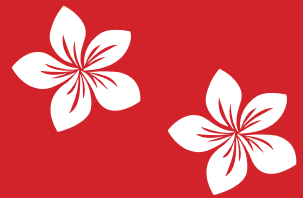
Green Business meets  
Lifestyle:  
vegan  
tierversuchsfrei  
zertifiziert  
vielfach prämiert



Besuche uns am Stand 102



Infos unter:  
[fresh-cosmetics.de](http://fresh-cosmetics.de)  
Tel.: 0162 - 2560080



## JETZT

START  
31. August 2019

# Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK) werden!

## Berufsbegleitender und Präsenz-Lehrgang

Der Zertifikatslehrgang in Zusammenarbeit mit der IHK Pfalz ist für alle konzipiert, die sich eine solide Basis für eine berufliche Tätigkeit im Bereich der Rohkost erarbeiten möchten.

## Alle wichtigen Themen der Rohkost



Stand 351-356  
[www.rohkostberater.de](http://www.rohkostberater.de)



RohKöstlich  
GmbH



# Das Gras wachsen sehen

## Gräser für Grassaft ganz einfach selbst anziehen

**Kräftig knackig grün und etwa 15 Zentimeter hoch – so sieht Weizengras kurz vor der Ernte aus. Ernte? Kenner wissen: Verschiedenste Gräser eignen sich bestens für das Herstellen von Grassaft. Und der ist ein wirklicher Gesundbrunnen mit Heilwirkung. Frisch hergestellt und in Maßen genossen kann er als Lebensmittel oder Heilmittel mit therapeutischer Wirkung genutzt werden.**

Viele Tiere, die in Freiheit leben, ernähren sich nahezu ausschließlich von Gras. Von den über 4700 bekannten Grasarten ist keine giftig.

Während im antiken China der Saft von Weizengras im Frühling als Stärkungsmittel und zur Blutreinigung eingenommen wurde, hält Grassaft bei uns nur zögerlich Einzug. Menschen haben sich schon immer eher von den Samen der Gräser ernährt und tun dies bis heute.

Dr. Earp Thomas isolierte aus frischen Weizengrassaft über 100 Stoffe, darunter alle bekannten Mineralstoffe in höherer Konzentration als in den Samen selbst.

Besonders auffällig ist der hohe Gehalt an Chlorophyll in Getreidegräsern. Er liegt bei circa 70 %. Dr. Bircher-Benner nannte Chlorophyll den „eingefangenen Sonnenschein“.

1851 verwies der Wissenschaftler Dr. Verdel auf die chemische Ähnlichkeit von Hämoglobin und Chlorophyll.

Für seine Arbeiten „Über den strukturellen Aufbau der Blut- und Pflanzenfarbstoffe und für die Synthese des Hämins“



wurde der deutsche Chemiker und Mediziner Dr. Hans Fischer 1930 mit dem Nobelpreis für Chemie geehrt.

### Wundermittel Chlorophyll?

Schon im Altertum wurden die grünsten Pflanzen zur Wundheilung verwendet und bis heute ist die Wirkung von zum Beispiel Spitzwegerichbrei bekannt, um bei äußerlicher Anwendung Hautgeschwüre und Hautverletzungen zu heilen.

In den 1940er Jahren wurden weitere entgiftende und wundheilende Eigenschaften von Chlorophyll entdeckt und

in den USA Kaugummis und Zahncremes zugesetzt.

Bis heute beschäftigt sich die Ernährungsforschung mit der Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen, die in Obst, Gemüse und Nüssen enthalten sind. Dass ein hoher Verzehr an Gemüse und Obst das Erkrankungsrisiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Adipositas, Asthma und vielen anderen Krankheiten senkt, ist durch zahlreiche Studien belegt.

Und trotzdem sind viele sekundäre Pflanzenstoffe und deren Wirkung noch weitgehend unerforscht. Während die Forschung sich bisher vorwiegend auf

**GRAS GRÜN  
GESUND**

**ESCHENFELDER**  
*Qualität für ein gutes Leben*





Pflanzenstoffe der Klassen der Carotinoide, Phytosterine, Glucosinolate, Polyphenole und Phytoöstrogene konzentriert hat, liegen noch wenige Untersuchungen zu Saponinen, Monoterpenen, Sulfiden, Phytinsäure und auch Chlorophyll vor.

#### Das Gras wachsen lassen – ohne Erde

Gras wächst gewöhnlich auf Wiesen und braucht dafür Licht, Wasser und guten Boden. Guten Boden? Erde? Für den heimischen Anbau von Gras gibt es



verschiedene Varianten: Die Grasanzucht mit und ohne Erde. Letztere bietet große Vorteile, denn sie kann ganz einfach und hygienisch umgesetzt und die Wurzeln können mitgeerntet werden.

Zum einfachen Anziehen von Weizengras ohne Erde, sollten Weizenkörner zuvor in einem Sprossenglas (zum Beispiel im Eschenfelder Sprossenglas) acht bis zehn Stunden in Wasser eingeweicht und zwei bis drei Tage „ankeimen“.

In dieser Zeit werden die Keimlinge wie zur Anzucht von Sprossen behandelt. Wenn die Wurzeln circa einen halben Zentimeter lang sind, werden die Keimlinge auf einem dafür geeigneten Keimgerät (zum Beispiel einem Eschenfelder Weizengrassieb -

Weizengrasanbau ohne Erde) gleichmäßig verteilt.

Das Sieb wird in die Schale gesetzt, die den Wurzeln genug Raum zum Wachsen bietet und in den ersten Tagen des Keimprozesses mit einem Teller abgedeckt. Dabei sollte der Teller nicht direkt auf den Keimlingen liegen.

Damit die Sprossen nicht austrocknen und das Wachstum ungestört erfolgen kann, werden Keimlinge und Wurzeln täglich mit Wasser abgespült bzw. Wasser in das Gefäß gefüllt und in diesem etwas stehengelassen.

Dies bewirkt, dass eine Schimmelbildung im Bereich der Körner unterdrückt wird. Das Wasser sollte nach kurzer Zeit abgossen werden.

Wichtig für das Wachstum und für die Bildung von Chlorophyll ist, dass das wachsende Gras immer im Licht steht; zeitweise kann es auch direktem Sonnenlicht ausgesetzt sein. Nach zehn bis vierzehn Tagen in der Schale ist das Gras 12 bis 15 Zentimeter hoch gewachsen und erntereif. Jetzt muss es nochmals gründlich gespült werden und kann nun abgeschnitten werden.

#### Weizengrasanzucht ohne Erde – die Vorteile:

- die nährstoffreichen Wurzeln können mitgeerntet werden
- Wurzeln erhöhen die Saftausbeute
- der milde Wurzelgeschmack rundet den herben Grassaft geschmacklich ab.
- die Weizengrasanzucht ohne Erde ist hygienisch und einfach umsetzbar

Die Gras- und Wurzelernte kann in einer geeigneten Tüte oder einer Dose drei bis vier Tage im Kühlschrank gelagert werden.

#### Herb und gesund: Grassaft

Grassaft ist herb und vom Geschmack gewöhnungsbedürftig. Anders als bei Fruchtsäften, sollte vom grünen Saft zunächst löffelchenweise probiert und nur geringe Mengen getrunken werden.

Mit einer entsprechenden Saftpresse kann die Tagesportion täglich frisch hergestellt werden. Wichtig: Grassaft sollte immer sofort nach dem Pressen konsumiert und nicht mit Fruchtsäften aus sauren Früchten oder Zitrusfrüchten verdünnt werden. Das Verdünnen mit anderen Fruchtsäften, kohlesäurefreiem Wasser oder Tee ist empfehlenswert, um den herben Geschmack etwas zu mildern.



#### Literaturempfehlung:

*Grassaft das grüne Lebenselixier; Maria Kageaki, Lichtkraft Verlag, 2013*  
*Sprossen & Microgrün; Angelika Fürstler, Verlag: Nietsch, H., 2016*  
*Das große Buch der Sprossen und Keime; Rose-Marie Nöcker, Heyne Verlag 1992*  
 Monika Blanz

**Stand 339-340**

**Eschenfelder GmbH & Co. KG**

Turmstraße 30  
 76846 Hauenstein  
 Tel. 06392-7119  
 service@eschenfelder.de  
 www.eschenfelder.de

# ELLi COMELLi - 100% rohvegan und NEU

Rohvegane Bio-Nahrungsmittel ausgewählt von der Ernährungsberaterin

Die gleichnamige Geschäftsführerin von ELLi COMELLi hat bei einem Interview über interessante Aspekte der rohvegane Ernährungsform aus Sicht einer Ernährungsberaterin gesprochen..



## 1. Was isst Du?

100% bio, 100% vegan, 99-100% Rohkost und 100% vollwertig, also grob gesagt keine Auszugsprodukte oder raffinierte Lebensmittel. Ich bin nun seit 14 Jahren Rohköstlerin, zuvor lebte ich 16 Jahre vegetarisch, vegan bin ich direkt durch die Umstellung auf Rohkost geworden. An der Stelle möchte ich betonen, dass die Umstellung auf Rohkost und vegan in einer Übergangsphase stattfindet, in der man schrittweise seinen Körper mit der neuen Ernährungsform vertraut macht. So stellt sich das Mikrobiom, also die „Darmflora“, immer mehr auf Rohkost und vegane Nahrung ein, anfangen kann man gut mit grünen Smoothies. Ich sage das ganz explizit dazu, weil ich mich noch lebhaft an eine Situation in meiner Umstellungsphase vor 14 Jahren erinnern kann: Da habe ich mir damals - ganz begeistert von der Rohkostidee - eines Abends einen Rohkostsalat zusammengebaut, aber mit echt krassem Wurzelgemüse und auch noch Wirsing-Blätter usw. drin [Elli macht eine Handgeste für speiübel und kichert].



## 2. Was ist ELLi COMELLi?

ELLi COMELLi ist die Marke unter der wir auftreten und zugleich mein echter Name - damit will ich zeigen, dass ich zu 100% hinter allen angebotenen Produkten stehe. Mein Anspruch als geprüfte Ernährungsberaterin ist es Nahrungsmittel anzubieten, die den menschlichen Körper bestmöglich bei seinen vielen wichtigen Funktionen unterstützen. Mein

persönlicher Anspruch ist, dass es lecker schmecken muss. Alles was bei uns angeboten wird, von der Chiasaat bis zur Ajwa-Dattel, esse ich regelmäßig selbst, denn das ist die beste Qualitätskontrolle [Elli lacht].

## 3. Ist die rohvegane Ernährungsform so kompliziert, dass man so wie Du Ernährungsberaterin sein muss?

Nein überhaupt nicht, jeder Interessierte kann das machen! Vegane Ernährung und Rohkosternährung sind im Grunde genommen sogar die einfachsten Arten sich zu ernähren, weil unser Körper auf diese Art der Ernährung von jeher optimiert ist. Hat man sich einmal auf diese Art der Ernährung eingestellt, fällt es einem sehr leicht dem eigenen Körper zuzuhören und intuitiv zu wissen was man gerade wirklich essen möchte. Mir geht es eigentlich immer so: Ich bin hungrig und habe direkt ein Bild von einem speziellen Obst, einem Gemüse, Nüssen oder sowas halt vor Augen. Wenn ich das dann esse kann ich anhand vom Geschmack (zuerst sehr ansprechend, dann recht plötzlich nicht mehr so gut) erkennen, wie viel mein Körper benötigt und höre auch wieder rechtzeitig mit dem Essen auf. So versorge ich meinen Körper optimal.



## 4. Warum ROHVEGAN?

Weil es so sinnvoll ist, vor allem aus Sicht einer Ernährungsberaterin. Es ist extrem wichtig über seine eigene Ernährung nachzudenken. Forschungsergebnisse zeigen nun schon seit vielen Jahren und auch immer vehementer, dass die schweren Erkrankungen zu denen wir oft verharmlosend „Zivilisationskrankheiten“ sagen, einfach nur rein ernährungsbedingt sind. Ungefähr 70% der Krankenhausaufenthalte in Deutschland lassen sich auf Fehlernährung zurückführen. Nicht von ungefähr hat die WHO schon 2014 Wurstwaren als „Klasse 1 Karzinogen“ eingestuft, in diese Klasse sind auch

Zigaretten und radioaktive Substanzen eingestuft. Nur um Klartext zu sprechen, wir haben es hier mit sehr ernsten Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, der koronaren Herzkrankheit und vielen mehr zu tun.

## 5. Nochmal nachgefragt, muss es also Vegan sein?

Ja unbedingt! Vegan muss es sein, weil Tierprodukte - und das ist jetzt nicht einfach meine Meinung, sondern das ist Stand der Wissenschaft und belegbar mit großen, anerkannten Studien wie der „China Study“ - viele negative Eigenschaften für unseren Körper haben. Ganz einfach und viel, viel besser können wir unseren Körper mit vollwertiger, pflanzenbasierter Nahrung mit allen nötigen Makro- aber vor allem auch Mikronährstoffen versorgen. Zur Info: Makronährstoffe sind bekannter weise Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß und Mikronährstoffe sind z.B. Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Pflanzenbasierte Nahrung liefert zudem noch die ausreichende Menge an Ballaststoffen, die Tierprodukte nicht bieten. Ballaststoffe wiederum sind die Nahrung für unsere Darmbakterien, dem lebensnotwendigen Mikrobiom. [Elli zeigt mit dem Daumen hoch]



## 6. Und nochmal nachgehakt, Rohkost ist eine weitere Stufe besser?

Auf jeden Fall. Ich empfehle jedem, Rohkost in bedeutender Menge in den täglichen Speiseplan zu integrieren! Rohkost ist aus Sicht einer Ernährungsberaterin so interessant, weil Hitzeeinwirkung auf Lebensmittel im Wesentlichen zwei Veränderungen hervorrufen kann: Einerseits ändern sich räumliche Strukturen der Moleküle dauerhaft, andererseits werden viele Mikronährstoffe wie gerade die Enzyme irreversibel geschädigt. In der Folge können oft ziemlich komplexe Abläufe bei der Zerlegung unserer Nahrung in für den Körper verwertbare

Grundbausteine wie Aminosäuren nicht mehr wie von der Natur vorgesehen ablaufen. Das heißt vereinfacht gesagt, aus z.B. einem hochwertigen Bio-Brokkoli kann der Körper, je nach Art, Dauer und Höhe des Erhitzungsprozesses, prozentuell weniger Nährstoffe beziehen, in direktem Vergleich zu roh verzehrtem Brokkoli. [Elli nickt]

### 7. Kann man rohvegane Ernährung qualitativ verbessern?

Natürlich. Ein weiteres Lieblingsthema von mir sind Bio-Produkte. Bio-Produkte sind so wichtig, weil sie „sauber“ sind - sie enthalten minimal oder gar keine Schadstoffe. Bio-Produkte schmecken auch oft deutlich besser. Bauern in weniger entwickelten Ländern können zudem vom Anbau der Bioprodukte wesentlich besser leben, während konventionelle Produkte in diesen Ländern oft unter unwürdigen Bedingungen erzeugt werden. Und dann sollte man auf jeden Fall möglichst vollwertig essen, also immer ganze, unverarbeitete Pflanzenteile konsumieren. Ich verwende z.B. zum Süßen so oft wie möglich ganze Datteln, ganz einfach weil in einer ganzen Dattel noch die natürliche Kombination von Nährstoffen und zusätzlich auch Ballaststoffe anzutreffen ist. Und Datteln sind auch pur superlecker. [Elli deutet auf ein Prospekt mit ihren verschiedenen Dattelsorten]



### 8. Isst du rohvegan rein gesundheitsmotiviert?

Rohvegane Ernährung ist universell, man hilft sich selbst und gleichzeitig wird das Verhältnis zu seiner Umwelt verbes-

sert: Man erkennt Tiere als fühlende Lebewesen mit eigenen Rechten an und versteht, dass wir Verantwortung für diese Lebewesen tragen. Unter diesem Gesichtspunkt überdenkt man die Sinnhaftigkeit der Nutztierhaltung. Genauso definiert man sein Verhältnis unserem Planeten gegenüber neu. Rohvegane Ernährung ist ressourcenschonend und sehr umweltverträglich, ernährt wesentlich mehr Menschen und hat das Potential den Klimawandel deutlich zu bremsen. Rohvegane Ernährung hat mich als Ernährungsberaterin in den letzten 14 Jahren überzeugt. Ich habe aber auch eine größere innere Ruhe dazugewonnen, weil ich mich mit meiner persönlichen Ernährungsform und Lebensweise als Teil der Lösung sehen kann.

### 9. Welche rohvegane Produkte gibt's bei ELLi COMELLI?

Wir bieten Nüsse, Datteln, Trockenfrüchte, Saaten, sowie Getreide und Hülsenfrüchte an. Alle Produkte sind rohvegan, bio und vollwertig. Datteln sind eines unserer Steckenpferde, derzeit haben wir 9 ausgewählte Sorten im Sortiment und bauen dies auch stetig aus. Wir bieten produktabhängig 3 bis 6 verschiedenen Packungsgrößen an, also von der kleinen Probierverschmackung bis zur Vorratspackung. Grundsätzlich sind alle unsere Produkte produktadäquat vakuumiert, so können wir unseren Kunden eine sehr hohe und gleichbleibende Qualität garantieren. Wir wählen die Dicke unserer Vakuumbutel nach Gesichtspunkten der Robustheit aber auch in Bezug auf minimalen Materialverbrauch aus, um die Umweltbelastung möglichst gering zu halten. Wir gehen beim Verpacken und Versenden generell nach ökologischen Gesichtspunkten vor.

### 10. Wie entsteht die hohe Produktqualität bei ELLi COMELLI?

Wir wählen unsere Lieferanten sehr genau aus, prüfen die Ware bei Wareneingang genauestens auf Optik, Geruch und Geschmack und kaufen generell nur Ware mit entsprechend guten Prüf-

protokollen oder Datenblättern zu. Es ist ein sehr großer Zeitaufwand mit der Beschaffung entsprechend hoher Qualität verbunden. Zum Beispiel achten wir ganz genau auf die Trocknungstemperaturen, damit wir im Rahmen der bekannten 42 bis 45 Grad Celsius bleiben und dadurch Rohkostqualität sicherstellen. Auch wählen wir Lieferanten, die zusätzlich zu den vorgeschriebenen Tests durch die Biokontrollstellen, eigene Labortests durchführen. Das ist zum Beispiel bei Waren aus China oder Afrika wichtig, um sicherzustellen, dass keine Spritzmittelbelastungen in Bioprodukten auftreten. Durch diese strenge Auswahl von Lieferanten und Produkten können wir dann bestimmte Produkte nicht oder nur phasenweise anbieten, weil sie unseren Qualitätsansprüchen nicht genügen. Andererseits haben dafür die Produkte die es in unser Sortiment schaffen eine entsprechend hohe Qualität auf die wir richtig stolz sind.

*Eleonore Comelli-Stuckenfeld*



## Stand 151

**ELLI COMELLI**  
Comelli und Pirker GbR

Jachenauer Str. 62a  
83661 Lenggries  
Tel. 0804-29219998  
info@ellicomelli.de  
www.ellicomelli.de



100% rohvegan  
100% bio+vollwert

100% rohvegan  
100% rohvegan  
100% bio+vollwert  
100% bio+vollwert

100% rohvegan  
100% bio+vollwert



#### Mit...

Ballaststoffen, ausgewogenem Makronährstoffverhältnis und Mikronährstoffen wie sekundäre Pflanzenstoffe, Coenzyme, Enzyme, Präbiotika, essentielle Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente

#### Ohne...

Zuckerzusatz, Süßungsmittel, Laktose, Alkohol, Konservierungsmittel (z.B. Schwefel), Farbstoffe, Emulgatoren, Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Trennmittel, Füllstoffe, Geliermittel, Verdickungsmittel, Säureregulatoren, Überzugsmittel, Feuchthaltemittel, ...

# Die geistige Aufrichtung

## Der Basencoach - Körper, Geist & Seele im Einklang

Lieber Mensch, liebe Seele, es ist kein Zufall, dass Du diesen - für die Menschheit und vor allem für Dich - so bedeutsamen Text heute, in diesem Moment, zu lesen bekommst! Es fällt Dir zu, was zur richtigen Zeit, am richtigen Ort geschehen darf, denn genau das hat Deine Seele sich ausgesucht – sie ist bereit dafür - und aus diesem Grund liest Du gerade diese wertvollen Zeilen, deren Auswirkungen Dein Leben positiv verändern werden.



Jeder Mensch auf dieser Erde leidet früher oder später unter Schmerzen im Rücken, den Bandscheiben, an Knien, Hüfte, Schultern und Kopf - aber auch unter mentalen, psychischen und organischen Symptomen und Krankheiten.

Dies alles hat eine einzige Ursache – und die Ursache sind die alten Traumatisierungen in Deinem Energiekörper, was zu einem Energiemangel führt und jedes Symptom, jede Krankheit hat ihre Ursache in einem Energiemangel!

DIE GEISTIGE AUFRICHTUNG behebt die Ursachen und ist ein Meilenstein und Quantensprung bei der Heilung auf allen Ebenen.

Du kennst den Dreiklang – Körper, Geist & Seele?! Die Seele ist der unsichtba-

re Teil von uns – der Verbund unserer Energiekörper, in dem alles was Du jemals gedacht, gefühlt, gehört oder gesehen hast, abgespeichert ist. Die Seele ist der unsterbliche, alles überdauernde Mensch. Der Körper ist unser Kleid, wie der Baum seine Blätter hat. Über dieses Kleid, unseren feststofflichen Körper, kann die Seele fühlen, riechen, essen, schmecken, sich mitteilen und ausdrücken. Er ist jedoch im Gegensatz zur Seele endlich und zerfällt irgendwann in seine einzelnen Atome, um der Erde im Kreislauf zurück geführt zu werden. Der Geist ist dabei ganz bedeutsam. Er ist der Übersetzer zwischen Deiner Seele und Deinem Körper. Nur durch ihn kann auf Deinem Körper, in Deinem Hirn das ankommen, was Dir Deine Seele mitteilen möchte. Denn jede Seele hat einen Plan, der erfüllt werden möchte.

Bei sehr vielen Menschen jedoch ist der Geist blockiert und somit der Seelenkontakt unterbrochen. Wir leiden unter Schmerzen, Krankheiten, Symptomen auf körperlicher und mentaler Ebene, wir können kaum oder nur schwer die richtigen Entscheidungen treffen. Daher verstehen und erkennen wir unseren eigenen Seelenweg und die nächsten notwendigen Schritte nicht.

Unsere Seele durchdringt unseren festen Körper und ist in mehreren, sogenannten Energiekörpern, um uns herum geschichtet – wie ein Abbild. Sie erreicht eine Ausdehnung von bis zu 30 Metern. In diesem Energiekörper ist alles, was in Deinem Dasein jemals geschehen ist, abgespeichert. Die guten Dinge neh-

men wir als normal und angenehm hin. Jedoch die Belastungen, Traumatisierungen, Ängste, Sorgen, Nöte – die belasten uns und sind dort ebenfalls abgespeichert. Und eben leider nicht nur Deine eigenen, sondern auch die, der vergangenen 7 Generationen deiner Familie. Das sind Belastungen von mehreren hundert oder tausend Menschen. Es sind die Kriegsgenerationen. Erlebnisse wie Flucht, Vergewaltigung, Hunger, Todesangst, Mord, Einsamkeit, Verlust, Hass, Wut, Neid, Ertrinken, Verbrennen, Schmerzen u.v.m. sind erlebte Realität, die in Deinen Energiekörper schon vorgeburtlich mit eingespeichert wurden.

Da der Energiekörper, die Seele, viel kräftiger ist, als Muskulatur es sein kann, verformt er Muskulatur und die beweglichen Gelenke, wie Becken, Schultern, Rippen, Wirbel, Knie, Kiefer, Atlas usw. – und wir sind nicht mehr in unserer Achse. Die Wirbelsäule wird verformt durch diese dauernde Belastung. Da an der Wirbelsäule – der Achse des Lebens – hunderte Funktionen, Organ – und Nervensysteme sowie Steuerzentren hängen, ist es eine ganz logische Erklärung, weshalb so viele Menschen körperlich oder psychisch leiden müssen.

Die Wirbelsäule hält alles zusammen. Die physischen Organe und Energiezentren, spirituelle Kanäle - der ganze Mensch hängt an der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist Träger des Lebensplanes des Menschen. Ist die Wirbelsäule noch krumm, ist es für die Menschen noch sehr viel schwieriger, den Sinn und das Ziel ihrer Inkarnation / ihres jetzigen Lebens zu sehen.

### WELTWEIT EINZIGARTIG Der 5D Flash

#### ANALYSE + BEHANDLUNG IN EINEM

Erfahre Deine Lebensaufgabe, Deinen Seelenplan, Dein Berufspotential den Zustand & die unterbewussten Belastungen aller Deiner Organe & Zellen. All das geht selbstverständlich auch aus der Ferne. Intensive Auswertungen, Videos, Analyse & Behandlung sind in einem Paket vereint.

WAS IST ZU TUN?

INFO ABRUFEN UNTER:

01732005016

Es gibt nichts Spannenderes als sich selbst kennenzulernen & sich zu ergründen.

HIER AN STAND 125

www.der-basen-coach.de

### 6 Wochen für ein neues Leben - Programm

WAS IST DAS BESONDERE?

1. ERKENNEN, 2. ANALYSE, 3. LÖSEN, 4. REINIGEN, 5. BINDEN, 6. AUSLEITEN, 7. NEUPROGRAMMIERUNG, 8. NEUAUFBAU, 9. REGENERATION, 10. MANIFESTIEREN, 11. ERREICHBARKEIT

Reinigung von Körper, Geist & Seele - professionell

Reinigst Du in Deinem Bad nur den Spiegel - oder putzt Du auch Wanne, Waschbecken, WC, Boden?

AHA - und weshalb reinigst Du Dich dann nur halbherzig oder gar nicht von Innen?

->>> Meine tägliche Betreuung ist ortsunabhängig!

Du kannst berufstätig sein, die Kinder versorgen, im Urlaub sein - es ist völlig egal!

->>> Du brauchst nur ein Handy - ich bin bis zu 18 Std. täglich 6 Wochen für Dich erreichbar!

Jetzt gleich hier Deine kostenfreie Info abrufen!

WhatsApp / Telegram / Threema: 0173-2005016

Da alle Traumatisierungen der Vergangenheit auf Dir lasten, kommst Du und jeder andere Mensch auch, unsymmetrisch auf diese Welt – und diese Welt begann nicht erst mit der ersten Sekunde im Leib Deiner Mutter. Schon 2 Jahre vor Deiner Zeugung wurden alle guten und schlechten Gedanken und Verhaltensweisen Deiner Eltern und ihres nahen Umfeldes, in Deiner Seele abgespeichert.

DEIN Becken hat eine Fehlstellung wodurch auch Deine Beine unterschiedlich lang sind. Das vermessen wir und machen es sichtbar. Dein Standbein, auf dem Du meist stehst, ist in der Regel das kürzere Bein. Beinlängendifferenzen haben bereits alle Säuglinge und Kleinkinder von 1,5 – 4,5 cm! Deine Schulterblätter haben ähnliche Differenzen. Dadurch kommt es zur Verkrümmung der Wirbelsäule, des Atlas und des Kiefergelenkes.

Heute ist ein ganz besonderer Tag, denn Du wirst gerade von Deiner Seele zu mir geführt, um DEINE GEISTIGE AUFRICHTUNG erhalten zu dürfen. Es ist nicht schon früher dazu gekommen, weil Deine Seele erst jetzt dazu bereit ist! Schauen wir uns die Lösung an und wie DIE GEISTIGE AUFRICHTUNG funktioniert.

DIE GEISTIGE AUFRICHTUNG geschieht immer und bei jedem, der sie bekommt. Sie wirkt dauerhaft für alle Zeit - bei Mensch und Tier - in Sekundenschnelle und man bekommt sie nur ein einziges Mal in seinem Leben. Die längste Zeit dauert es, Dein Becken zu vermessen, Deine Beinlängendifferenz und deine Schulterblattendifferenz zu ermitteln. (10-15 min) Danach legst Du Dich auf die Behandlungsliege und erlebst DAS WUNDER DEINER GEISTIGEN AUFRICHTUNG. Sie geschieht ohne körperliche Berührung und in wenigen Sekunden. Das Ergebnis ist sofort sichtbar und spürbar.

Die Energieübertragung bei der GEISTIGEN AUFRICHTUNG befreit die Wirbelsäule und richtet sie auf. Es geht um die Befreiung der Geisteskraft im Menschen. Dein Becken ist erstmals korrigiert, weshalb auch Deine Beine gleich lang sind, ebenso Deine Schulterblätter, Dein Kiefergelenk, Deine Wirbelsäule konnte sich aufrichten, der Atlas und die Muskulatur, die unter Dauerspannung war, darf jetzt entspannen. Es ist ein Moment, bei dem manche Menschen vor Erleichterung weinen, oder auch lachen. Es ist wie eine Wiedergeburt ab Beginn an - lastenfrei! Du darfst dieses Ereignis wie Deinen Geburtstag feiern, denn er wird Dein Leben sehr positiv verändern.

Bitte schicke Menschen die noch einmal Eltern oder Großeltern werden wollen zur Geistigen Aufrichtung – denn dadurch kann das werdende Kind symmetrisch und von Lasten befreit heranwachsen und auf diese schöne Welt kommen.

## HEILTAGE IN BERLIN: DIE GEISTIGE AUFRICHTUNG

**23. März 10:00 - 19:00 Uhr Messe Stand 125**  
**24. März 10:00 - 18:00 Uhr Messe Stand 125**  
**25. März 11:00 - 22:00 Uhr Berlin-Schöneberg**  
**15. April 11:00 - 22:00 Uhr Berlin-Schöneberg**  
**4./5. Mai 11:00 - 22:00 Uhr Berlin-Schöneberg**

**DIE GEISTIGE AUFRICHTUNG löscht alle DEINE Belastungen & Traumatisierungen Deiner gesamten Daseinsgeschichte - auch die auf DICH einwirkenden Lasten der 7 Generationen vor Dir!**  
**Ohne körperliche Berührung in Sekundenschnelle!**  
**Es ist ein Quantensprung in der Heilwerdung!**

**Sofort nach der GEISTIGEN AUFRICHTUNG ist Dein Körper wieder symmetrisch, dein Becken ausgerichtet, Beine wieder gleich lang, Rücken gerade, Schultern, Atlas & Kiefer ausgerichtet.**

**SIE WIRKT DAUERHAFT & geschieht nur einmalig im ganzen Leben!**  
**Zudem öffnet sie DEIN Bewusstsein um eine ganze Ebene nach oben.**

**Sie ist für Kinder & Erwachsene jeden Alters & ganz besonders für Menschen, die noch Eltern oder Großeltern werden wollen.**

**Terminvereinbarungen:**

**WhatsApp / SMS an: +49173/200 50 16**



Sehr typisch sind Linderungen oder sogar vollständige Behebung von Schmerzen. So konnten Menschen schon oft ihre Hüft-, Knie- oder Bandscheibenoperationen absagen. Große Erfolge zeigen sich auch bei Sportlern, die durch diese Methode deutlich leistungsfähiger werden. Oft kommt es zu spektakulären Selbstheilungsprozessen: Kopfschmerzen verschwinden, genauso wie Hautkzeme oder Nahrungsmittelallergien. Eine 94-jährige demente Frau konnte plötzlich wieder sprechen, war schmerzfrei und konnte wieder stehen. Die meisten Menschen sind sofort erleichtert, befreit, klarer in ihren Gedanken, oft sofort symptomfrei. Ich habe auf diese Weise bereits mehr als 800 Menschen helfen können. Besonders Kinder können sich danach völlig befreit entwickeln, der Körper und das Hirn entwickeln sich viel besser und ich erfreue mich immer wieder an den vielen hunderten Rückmeldungen von Kindern und Erwachsenen, wie positiv und nachhaltig sich ihr ganzes Leben verändert hat.

DIE GEISTIGE AUFRICHTUNG ist kaum mit Worten zu beschreiben. Man muss es einfach mit eigenen Augen sehen und miterleben! Daher komm zu meinem Messestand Nr. 125 und schau Dir einmal LIVE eine GEISTIGE AUFRICHTUNG an. Du hast an beiden Tagen die Möglichkeit, DEINE GEISTIGE AUFRICHTUNG direkt auf der Messe von mir zu erhalten. An beiden Messetagen, jeweils 11.00 Uhr in Raum 4 - findet dazu auch mein Vortrag mit Live-Aufrichtung statt. Schau auch in der Anzeige hier die weiteren Termine und meine Angebote an - denn es geht um

### KÖRPER, GEIST & SEELE – IM EINKLANG!

Sollten keine Termine auf der Messe selbst mehr möglich sein, komm bitte direkt auf mich oder meine Kollegin am Stand 125 zu und wir werden entweder direkt im Anschluss zur Messe oder an den beiden darauffolgenden Tagen Montag und Dienstag, einen Termin in Berlin finden, an dem Du Deine GEISTIGE AUFRICHTUNG erhalten darfst.

Alternativ bin ich erreichbar über WhatsApp, SMS, Telegram und Threema unter 01732005016.

*Hinweis: Der Heiler ist weder Arzt noch Heilpraktiker. Geistige Heilung / Die Geistige Aufrichtung ist keine Arbeit im ärztlichen Sinne, sondern ein spiritueller Vorgang. Von Seiten des Geistheilers werden keine Heilversprechen gegeben und keine Diagnosen gestellt. Geistige Heilung ersetzt deshalb eine ärztliche Behandlung bei geistiger oder körperlicher Erkrankung oder dem Verdacht auf eine solche nicht. Die Teilnahme erfolgt freiwillig.*

*Christian Poeschke*

### Stand 125

#### Der Basencoach

Christian Poeschke

Düsseldorfer Str. 43

10707 Berlin

Tel. 0173-2005016

derbasencoach@gmail.com

www.der-basen-coach.de

# Primo+ - modern und kompakt

bianco di puro stellt kraftvolle Fortsetzung der Erfolgsgeschichte "Primo" vor

Unsere Idee bei der Entwicklung der "bianco di puro"-Hochleistungsmixer ist es, Maschinen zu entwickeln, die es Ihnen ermöglichen, sich schnell und einfach gesund zu ernähren. Unsere Mixer zerlegen die frischen Lebensmittel in ihre molekularen Bestandteile und machen sie für unseren Körper leichter verwertbar. So ist es auch an stressigen Tagen möglich, in wenigen Minuten nährstoff- und vitalstoffreiche Smoothies, Suppen und vielfältige Speisen zuzubereiten. Dafür haben wir Produkte entwickelt, die nicht nur leistungsstark sind, sondern durch ihr modernes Design und ihre leuchtenden Farben in jeder Küche auffallen und ihr eine individuelle Note verleihen



Der neue Primo+ von Bianco di Puro könnte glatt als Einsteigergerät ohne viel drum herum Zubehör durchgehen, wären da nicht die beachtenswerten Leistungsdaten: Die maximalen 1200 Watt Leistung spiegeln sich auf Wunsch in satten 28.000 Umdrehungen pro Minute wieder.

Sechs zum Teil extralange Edelstahlklingen aus japanischem Hartstahl zerkleinern Obst, Gemüse, Nüsse oder Reis und zaubern vom Eis über den Smoothie bis zur Rohkost-Suppe alle erdenklichen Raffinessen auf den Tisch. Vor allem die bei Veganern begehrten Mandel-, Reis-, Kokos- oder Hanf-Drinks werden jetzt zu Hause hergestellt – statt sie teuer als Fertigprodukt zu kaufen.

**PRIMO+ - Was haben wir ergänzt? Was ist neu?**

Programme: Drei Mixprogramme – für Grüne Smoothies, Fruchtsmoothies und Warme Suppen

Motor: Mit IPMS (Intelligent Power Management System) gewährleistet dieses System eine kontinuierliche Motorleistung, auch bei zähen und klebrigen Zutaten (zum Beispiel Nussmuse) und damit ein optimales Mixergebnis

Behälter:

- Besonders solide Behälterwand,
- patentierte Smart-Corner-Technologie - ein optimierter und wellenförmiger Behälterboden, für effektivere Mixergebnisse, leichtere Entnahme des Mixgutes, sowie einfache Reinigung,
- extralange Edelstahlklingen für

noch cremigere Smoothies und vieles mehr,

- der Behälter hat eine Ausgusslippe für einfaches Ausschütten,
- der Behälterdeckel verfügt über Verschlusslaschen für leichteres Öffnen und Schließen und ist ein gesicherter Verschluss des Behälters

Farben: silber/schwarz - kupfer/schwarz  
*Paul Wollersheim*

**Test im Magazin Haus & Garten – Ausgabe 3/2018 – sehr gut.**

Testfazit: „bianco di puro bringt mit dem primo+ einen innovativen und modernen Hochleistungsmixer auf den Markt, der in Design und Leistung jeder Küche eine besondere Note verleiht. Durch seine makellose Verarbeitung und kraftvolle Arbeit bietet er ein exzellentes Preis-/Leistungsverhältnis.“



**Stand 348-359**

**bianco di puro  
GmbH & Co. KG**

Maarweg 255  
50825 Köln  
Tel. 0221-5080800  
info@biancodipuro.com  
www.biancodipuro.com

bianco  
di puro

MIXERHÖHE

46,5 cm

45,5 cm



VOLTO | N

Alles, außer gewöhnlich!

BESUCHEN SIE UNS AN  
UNSEREM MESSESTAND  
**348-350**

Der Volto | N überzeugt Feinschmecker und Gesundheitsfans zugleich. Ob Diät oder kulinarisch anspruchsvolle Küche: Durch seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und sein ansprechendes, kompaktes Design überzeugt er ebenso wie durch seine hohe Leistungsfähigkeit. Fitness-Drinks, traditionelle Gerichte und vieles mehr lassen sich mit dem Volto | N mühelos herstellen. Dabei ist der leistungsstarke Alleskönner ein echtes Kraftpaket: Mit seiner Power für gesunde Ernährung, seiner klaren Formensprache, seine kompakte Höhe mit nur 45,5 cm und seinen übersichtlichen Bedienelementen wird er schnell zum Mittelpunkt in jeder Küche.

Mehr erfahren:



bianco di puro GmbH & Co.KG • Maarweg 255 • D-50825 Köln  
T 0221 50 80 80 0 • info@biancodipuro.com • www.biancodipuro.com



**FIT MIT VEGAN- & ROHKOST**



# Vorführungen unserer Kuvings- und Vitamix®-Geräte inkl. Verkostungen



Besuchen  
Sie uns:  
**Stand 103**

\*Nur bei Bestellungen auf dem Keimling-Messestand, während der Rohvolution® in Berlin