

# ROHSPIRIT

Geheimnisse der Rohkost



Heike Michaelsen  
[www.rohspirit.de](http://www.rohspirit.de)

# **VORAB - VERSION zum vergünstigten Preis**

- Korrektur und Lektorat in Arbeit -

Dieses E-Book befindet sich derzeit noch im Lektorat.  
Aufgrund der vielen Nachfragen, veröffentliche ich dieses Wissen  
bereits jetzt als Vorab-Version zu einem **vergünstigten  
Vorverkaufspreis**. Auf diese Weise können die wertvollen Informationen  
schnellstmöglich unter die Menschen kommen.

**Copyright 2021 by Heike Michaelsen**

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältiger Prüfung können sich Fehler einschleichen.  
Die Autorin ist deshalb dankbar für Anregung und Hinweise.  
Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder  
fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
Heike Michaelsen - Parawdise LP

Hinweis:

Diese Informationen basieren auf rein persönlichen Erfahrungen  
und Erfahrungen anderer. Sie sind keine medizinischen Ratschläge.  
Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich.  
Konsultiere einen Heilpraktiker oder Arzt zur Änderung deines  
Lebensstils.

Deutsche Websites der Autorin:

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

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

[www.Rohspirit.de](http://www.Rohspirit.de) - [www.Rohzepte.de](http://www.Rohzepte.de)

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

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

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der Geist der Rohkost</b>	<b>10</b>
<b>VORWORT</b>	<b>22</b>
<i>Inspirationen von Markus Rothkranz</i>	22
<b>Einleitung</b>	<b>28</b>
<i>Geheimes Wissen über die Rohkost</i>	28
<i>Rohkost als Wegbereiter</i>	30
<i>Die Liebe zur Rohkost wiederentdecken</i>	32
<i>Glücksnahrung Rohkost</i>	36
<i>Rohkost - Selbstheilung für Körper, Geist und Seele</i>	37
<i>Gourmet-Rohkost: kulinarischer Hochgenuss</i>	38
<i>Deutschland isst Rohkost</i>	41
<b>Heilnahrung</b>	<b>44</b>
<i>Was ist Rohkostqualität?</i>	45
<i>Vegane Rohkost: vielfältig und genussvoll</i>	47
<i>Grenzenlose Vielfalt !</i>	52
<i>NoFoods nach Anthony Willam</i>	54
<b>Superfoods - Studentenfutter war gestern</b>	<b>55</b>
<i>Kakao in der Hochkultur der Mayas</i>	58
<i>Gojibeere - Nr. 1 in der chinesischen Medizin</i>	62
<i>Chia - Samen der Azteken</i>	64
<i>Schisandra sorgt für „gute Laune“</i>	68
<i>Kokosnuss entgiftet</i>	70
<i>Moringa - der Wunderbaum</i>	76
<b>ALGEN - URMEDIZIN AUS DEM MEER</b>	<b>80</b>
<i>Marine Phytoplankton</i>	80
<i>Blaugrüne Afa-Algen, Spirulina und Chlorella als Detoxwunder</i>	84

<i>Kelp - die Seealge als Nudellersatz</i>	91
<i>Kurkuma - Lebermittel und natürlicher Krebskemmer</i>	92
<i>MSM - Organischer Schwefel</i>	93
<i>Vitalpilze Reishi, Chaga, Shiitake &amp; Co.</i>	102
<i>Maca-Wurzel - antikes Supernahrungsmittel der Inkas</i>	107
<i>Weitere Superfoods</i>	109
<b>Gesunde Süsse</b>	<b>110</b>
<i>Stevia - heilende Süße gut für die Zähne</i>	110
<i>Datteln - Heilmittel der Araber</i>	113
<i>Feigen - die ältesten Heilfrüchte des Orients</i>	115
<i>Lucuma – das Gold der Inkas</i>	116
<i>Honig - Medizin aus dem Bienenreich</i>	117
<i>Weitere Süßungsalternativen</i>	120
<b>Heilfrüchte und Obst</b>	<b>121</b>
<i>Obstsalat - ideal als erste Mahlzeit des Tages</i>	121
<i>Kirschen für Zellwachstum</i>	122
<b>Superfruits</b>	<b>123</b>
<i>Drachenfrucht Pitaya für Anti-Aging und Leber-Detox</i>	123
<i>Mango für sommerfrische Ausstrahlung</i>	124
<i>Paradiesfrucht Granatapfel - die Frucht der Könige</i>	126
<i>Papaya - der Enzymcocktail</i>	131
<i>Noch mehr Früchtepower</i>	132
<i>Aprikosenkerne - Vitamin B 17 gegen Krebs</i>	132
<b>WildKräuter - die wahre Verbindung mit Mutter Erde</b>	<b>133</b>
<i>Essbare Wildkräuter aus freier Natur</i>	134
<i>Giersch - der zarte Kraftprotz im Dreiblatt</i>	135
<i>Gänseblümchen - bringt die heile Welt zurück</i>	136
<i>Brennnessel - Eisen, Eiweißbombe und Entgiftung</i>	137
<i>Taube Nessel - heilt Schleimhäute</i>	138



<i>Angelika Engelwurz - eine der heilkräftigsten Pflanzen</i>	140
<i>Löwenzahn - Nieren- und Lebermittel</i>	142
<i>Bärlauch - reinigt die Blutgefäße</i>	143
<i>Goldrute-Solidago - die Nierenpflanze</i>	144
<i>Hopfen - hilft bei Depression</i>	145
<i>Johanneskraut - das sonnige Gemüt</i>	146
<i>Beifusskraut auf dem Trockengitter</i>	148
<i>Beinwell – Vitamin B12 und soll bei Karies helfen, aber ACHTUNG!</i>	149
<i>Vogelmiere - lecker im Salat, wie Feldsalat oder Postelein.</i>	152
<i>Knoblauchsrauke - würzig wie Knoblauch</i>	154
<i>Klettenlabkraut - für den Smoothie</i>	154
<i>Karde bei Borreliose</i>	155
<i>Wildkräutersalate</i>	156
<b>Essbare Blüten aus der Natur</b>	<b>158</b>
<i>Frühblüher Gänseblümchen, Vogelmiere, Huflattich, Primeln &amp; Co.</i>	160
<i>Würzig-süße Blüten ab April - Veilchen, Taubnesseln, Löwenzahn...</i>	164
<i>Obstbaumb Blüten</i>	171
<i>Blüten im Mai von Gundermann, Platterbse, Kresse, Margeriten...</i>	172
<i>Im Juni regnet es Blüten... Johanniskraut, Rose, Ehrenpreis, Kapuziner...</i>	177
<i>Juliblüten verzaubern mit Borretschstern und Goldrute...</i>	180
<i>Herbst- und Winterblüten aus Ringelblume, Portulak und mehr</i>	184
<i>Rezept- und Dekoidee</i>	187
<i>Zistrose - der Virenkiller</i>	188
<b>Natürliche Antibiotika</b>	<b>193</b>
<i>Aloe Vera für glatte Haut</i>	193
<i>Knoblauch und Zwiebeln</i>	196
<i>Salbei - das Hustenkraut</i>	197
<i>Thymian - für die Verdauung</i>	198
<i>Kapuzinerkresse für die Atmung</i>	202

<i>Teebaumöl - der Alleskönner</i>	203
<i>Kamille - der Klassiker der deutschen Pflanzenheilkunde</i>	204
<b>Kolloidale Mineralien</b>	<b>205</b>
<i>Prähistorische Mineralienmischung aus dem Regenwald</i>	205
<i>Kolloidales Silber - wirkungsvoll gegen Bakterien, Viren und Pilze</i>	206
<i>Heilen mit Gold – Gold als Medizin</i>	208
<i>Herstellung von Kolloidalem Silber und Gold</i>	210
<b>Vitamine</b>	<b>211</b>
<i>Vitamin B12 - die guten Bodenbakterien</i>	211
<b>Pflanzenöle - Genuss, Pflege &amp; Anti-Aging</b>	<b>215</b>
<i>Arganöl - Gourmet-Speiseöl &amp; Vitamin E-Bombe</i>	215
<i>Kokosöl und Kokosfett</i>	217
<i>Weitere Bio-Öle in Rohkostqualität</i>	219
<i>Ölzieh-Kur - Detox für den Organismus</i>	221
<b>Saaten, Urgetreide und Süßgräser</b>	<b>223</b>
<i>Sprossen &amp; Keimlinge</i>	223
<i>Weizengras, Erbsen, Sonnenblume, Bockshorn &amp; Co.</i>	224
<i>Rohkost-Brot &amp; Kräcker</i>	232
<i>Essener Brot aus Zeiten Jesu</i>	233
<i>Braunhirse - basische Vitalstoffbombe</i>	235
<i>Erdmandel - nussig lecker</i>	235
<b>Gemüse - unsere vergessenen Freunde</b>	<b>236</b>
<i>Reinigender Kohl und Vitamin B 12</i>	236
<i>Mais stärkt Nerven und Geist</i>	238
<i>Noch mehr freundliche Helfer</i>	238
<b>NATÜRLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL</b>	<b>239</b>
<i>Top 10 der hochwertigsten NEMs</i>	239
<b>Heilgetränke</b>	<b>240</b>
<b>Frischgepresste Säfte</b>	<b>241</b>

<i>Die köstlichsten und gesündesten Getränke der Welt</i>	241
Grüne Säfte aus dem Hippocrates-Programm	243
Selleriesaft nach Anthony William	244
Algensäfte aus Afa, Chlorella und Spirulina	246
Sonnenkräutertee	247
Grüne Smoothies	249
Blaubeer-Detox-Smoothies nach Anthony William	254
<i>Heavy Metal Detox Smoothie zum Ausleiten von Schwermetallen</i>	254
<i>Leberrettungs-Smoothie</i>	256
Weißer Pflanzenmilch	259
<i>Kokos-, Nuss- und Mandelmilch - ein süßer Traum in weiß</i>	259
Kokosdrinks – himmlisch exotisch	261
Aphrodisiakum Kakao	264
Lebendiges Wasser	267
<i>Zellwasser – das Wasser des Lebens!</i>	271
Süße Kräuterlimonade	272
<i>Trink dich fit und schön mit Limo</i>	272
Kombucha, gesunder "Sektersatz"	274
<i>roh fermentierte Gärgetränke</i>	274
<b>Heilanwendungen</b>	<b>277</b>
Die besten Detoxmethoden	277
Innere Reinigung und Parasitenkuren	280
Fitness, Bewegung & Tanz	284
Frischlucht und Sauerstoff - Detox für die Lungen	286
Heilerde und Barfuß Laufen	287
Hitze- und Sonnentherapie	290
<i>Fasten - Intervall-, Saft- und Eintagesfasten</i>	293
Natürliche Zahnpflege	295

<i>Zahndusche, Zungenschaber und Kokoszahnpasta</i>	295
Nasendusche	298
Trockenbürsten	300
Gedankenreinigung & -Pflege	301
<b>Rohkost-Küchenhelfer</b>	<b>302</b>
<i>Nützliche Küchenhelfer in der Rohkostküche</i>	302
Hochleistungsmixer	304
Kleinbehälter-Mixer oder Personal Blender	305
Schonende Entsafter SlowJuicer & Pressen	306
Dörrgeräte	307
Wasserfilter, Ionisierer und Destillier	308
Nudelschneider, Nutri Bullet und MultiStars	309
Keimgeräte	312
<i>Versandhandel für Rohkost, exotische Früchte, Wildkräuter, Geräte</i>	313
<b>Rohkost-Tipps</b>	<b>314</b>
<i>Gourmet-Rohkost-Rezepte-Links</i>	314
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>315</b>
<i>Bücher von Heike Michaelsen</i>	317
<i>Über die Autorin</i>	333
<i>Was ich den Tag über als Rohköstlerin esse!</i>	335



---

# VORWORT

---

## **Inspirationen von Markus Rothkranz**

Heile dich selbst! Die Zukunft des Planeten hängt davon ab.

Alles ist miteinander verbunden ... deine Gesundheit ... die Wirtschaft ... die Umwelt ... deine Beziehungen ... deine Arbeit ... dein Leben ... das Universum ...

Die Menschen leben heute ungesünder und sind kränker denn je. Die Wirtschaft befindet sich am Rande des Zusammenbruchs. Ängste und Sorgen belasten Beziehungen und Freundschaften bis an ihre Grenzen.

Dabei ist alles miteinander verbunden und kann in Ordnung gebracht werden

Jedoch nicht von den Regierungen... nicht von den Banken... und auch nicht von den Ärzten. Sondern von:

**D I R !**

Ja, genau – von D I R !!!

Der instabile, kränkelnde Zustand der ganzen Welt ist eine Projektion der vielen Entscheidungen, die in den letzten Jahrzehnten in sehr unausgewogener und gesundheitsschädlicher Art und Weise von den meisten Menschen gefällt werden – und zwar jeden Tag auf's Neue.

Uns wurde nie erzählt, was wahre Heilung ist. Wir wurden nie über die tiefe Verbindung allen Lebens aufgeklärt. Uns wurde nie gesagt, dass die Umwelt und die Wirtschaft lediglich eine Projektion von uns selbst

sind. Momentan scheint es so, als hätte für die Erde das letzte Stündlein geschlagen. Daher müssen wir einige ernsthafte Veränderungen vornehmen.

Möchtest du wissen, was es heißt, WIRKLICH LEBENDIG ZU SEIN?

Möchtest du wissen, wie es sich anfühlt, so für das Leben entbrannt zu sein, dass du jeden Atemzug von jetzt an bis zum Ende deines Lebens in vollen Zügen genießt?

Möchtest du fähig sein, so zu lieben, wie niemals zuvor?

Möchtest du dir nie wieder Sorgen machen und körperlich, mental und spirituell stärker sein als du jemals für möglich gehalten hättest?

Möchtest du den Alterungsprozess aufhalten und bei bester Gesundheit Jahrzehnte länger leben als andere?

All das ist möglich! Du kannst dein Leben so führen, wie du es dir immer erträumt hast!

Es gibt eine Person auf dieser Welt, die dein ganzes Leben verändern kann und diese Person bist DU. Alles fängt bei dir an. Stell dir vor, wozu die Atomkraft fähig ist. Sie ist nichts im Vergleich zu der Kraft, die in dir verborgen liegt. Möchtest du echte Heilung erleben? Dann fange genau jetzt damit an. Und ich sage dir, es ist einfacher als du denkst.

Wie viele Dinge hast du über all die Jahre ausprobiert, um gesünder, fitter und vitaler zu sein? Wie oft hast du schon verzweifelt nach der Antwort gesucht? Glaubst du wirklich, dass alles so schwierig sein muss?

Dir wurde bei deiner Geburt ALLES mitgegeben, was du brauchst. Echte Heilung ist sehr viel einfacher als du denkst und es beginnt bei einer gesunden Ernährung mit Rohkost, die dich vitalisiert und Altlasten aus deinem Körper spült.

Wenn du dich lebendig fühlen willst, voll und ganz, dann musst du den richtigen Treibstoff tanken. Das Problem der meisten Menschen ist jedoch, dass ihnen niemals beigebracht wurde, was der richtige Treibstoff für den Körper ist. Und selbst wenn sie es wissen, dann tanken sie ihn nicht, weil sie denken, dass es langweilig schmeckt, viel kostet, mehr Aufwand bedeutet und einfach keinen Spaß macht. Außerdem soll es sehr schnell gehen, jederzeit verfügbar sein und die Bedürfnisse sofort befriedigen. Und es soll billig sein. Bei all dem wollen sie nicht über das Essen nachdenken müssen, und schon gar nicht darüber, welche Nebenwirkungen ungesundes Essen hat oder wie viel die Dialyse-Anwendungen kosten, die sie irgendwann bezahlen müssen, weil ihre Nieren nicht mehr funktionieren, oder was der Kotbeutel kostet, den sie am Ende ihres Lebens seitlich tragen müssen, weil ein Teil ihres Darms entfernt wurde.

Die meisten Menschen haben keine Ahnung, was wirkliche Gesundheit überhaupt ist. Sie denken, wenn man älter wird, dann ist es ganz normal, dass man dicker wird und ein paar Kilos mehr auf die Waage bringt. Sie denken auch, dass ein faltiges verschrumpeltes Gesicht völlig normal ist ebenso wie graue Haare oder Haarausfall. Weiterhin denken sie, dass man ab einem Alter von vierzig oder fünfzig weniger Lust auf Sex hat und der Hormonlevel automatisch sinkt. Sie denken, dass in den letzten vierzig Jahren ihres Lebens alles langsamer gehen muss, weil alles abebbt und die Energie weniger wird.

Das, was wir „Altern“ nennen, ist nicht normal! Wenn du in die wilde Natur gehst, dann siehst du dort keine fetten, kahlköpfigen oder grauhaarigen Rehe durchs Gehölz humpeln. Und gib deinen Genen nicht die Schuld. Das ist nur eine faule Ausrede. Die Gene können verändert werden. Das ist mittlerweile bewiesen. Der einzige Grund, warum die Menschen schnell altern, ist, dass sie das tun, was alle um sie herum tun, und das bereits, solange man zurückdenken kann. Niemand stellt das in Frage. Alle denken, dass es ein Teil des Lebens ist. Also versuchen sie die Symptome mit Tabletten zu unterdrücken, lassen sich operieren und gehen zum Arzt. Aber das ist keine Form der Heilung. Das ist kein Leben.

Jede Entscheidung, die du in deinem Leben triffst, hinterlässt seinen Fingerabdruck und nimmt Einfluss in irgendeiner Art und Weise. Nahezu jeder, den ich kenne, dachte, er sei immun gegen die Auswirkungen einer Fehlernährung. „Ach, mir wird schon nichts passieren“ höre ich dann, oder „Ich kann essen, was ich will. Das macht mir gar nichts.“ Das, was man so hört, passiert ja nur den anderen Leuten. Selbst stark übergewichtige Menschen denken, dass mit ihnen alles okay sei. Es ist schon fast beeindruckend, wie gut sich jeder einzelne etwas vormachen kann.

Nur wenn es darum geht, etwas wegzulassen, dann wiederum wird nichts verdrängt. In dieser Hinsicht machen sich die Leute große Sorgen, ihnen würde zum Beispiel ein großer Teil ihrer Lebensfreude genommen werden, wenn sie sich gesund ernährten. Wenn du meinst, ohne ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht leben zu können, dann hast du es mit einer Sucht zu tun. Das glaubst du nicht? Na, dann versuch' mal zwei Wochen ohne Käse, Brot oder Zucker auszukommen...

Vegetarier oder Veganer denken oft, sie wären gesünder als Fleischesser. Aber um es kurz zu machen: wenn du dein Essen kochst, dann tötet du es. Und totes Essen führt dich sehr viel schneller zu deinem eigenen Tod als du denken kannst. Wir sind die einzigen Wesen dieser Erde, die ihre Nahrung kochen, garen, erhitzen, frittieren, backen, rösten, anbraten, tosten oder in die Mikrowelle stellen. Und wir sind die einzigen „Tiere“, die durchweg Krebs, Diabetes, Arthritis, Leukämie, Reizdarmsyndrom, Herzprobleme und eine Million anderer Beschwerden und Krankheiten bekommen. Die einzigen Tiere, die diese Krankheiten auch bekommen, sind die Tiere, die von Menschen gefüttert werden oder den Abfall essen, den die Menschen überall hinterlassen.

Wenn du einen Apfel in den Boden pflanzt, dann wächst daraus ein Apfelbaum. Aber wenn du den Apfel *backst* und dann in den Boden pflanzt, passiert gar nichts. Warum ist das so? Was ist passiert? Du hast den Apfel getötet. Das ist passiert! Alles, was über 42 Grad Celsius erhitzt wird, verliert seine Lebenskraft. Es kann nicht mehr neues Leben auf diese Welt bringen. Einige sagen, es liegt an den Enzymen. Wie auch immer du es nennen willst, sei dir einfach darüber bewusst, dass das Erhitzen etwas in der Nahrung tötet. Wenn in der Natur eine Frucht vom Baum fällt, wird das Innere der Frucht (welches die Samen beinhaltet) niemals über 42 Grad Celsius erhitzt. Es vertrocknet und schrumpelt, aber die Samen sind immer noch gut. Du kannst dein Essen natürlich etwas erwärmen, aber niemals über 42 Grad Celsius. Es



gibt eine Vielzahl von Küchengeräten, die du für eine schonende Zubereitung nutzen kannst, wie z.B. einen Dörrautomaten. Sie sind nicht sehr teuer (und keinesfalls teurer als ein Backofen) und ganz einfach zu bedienen.

Essbare Nahrung, die man in der Natur findet, nennt man „Rohkost“ oder „Lebendige Nahrung“. Es ist nicht empfehlenswert, Fleisch zu essen, und schon gar nicht roh, da es voll ist mit Parasiten. Wenn du die isst, essen sie dich von Innen. Es gibt einige Menschen, die folgen der sogenannten „Paleo-Diät“, die auch Fleisch beinhaltet. Die Menschen sind so gehirngewaschen mit dieser ganzen Fleisch-Essen-Geschichte, dass es nahezu unfassbar ist. Nur, weil die Menschheit sich über ein paar Zeitalter so ernährt hat, heißt das noch lange nicht, dass es richtig ist. Klar, wenn's ums Überleben geht, dann mag das eine Option sein, aber nahezu jeder in der heutigen Welt befindet sich nicht mehr in der Situation, überleben zu müssen... vor allem dann nicht mehr, wenn du weißt, dass Unkraut und Wildpflanzen essbar sind. Mit diesem Wissen solltest du niemals verhungern oder ein Tier töten müssen. Hast du jemals versucht, ein Tier zu töten? Jeder, der Fleisch isst, sollte wissen, wie es ist, wenn zwei Augen eines Tieres dich anschauen, während es getötet wird. Okay, die meisten von euch machen sich darüber keine Sorgen und wollen auch gar nicht darüber nachdenken. Schließlich geht's ja nur ums Eiweiß, richtig? Man muss Tiere töten und essen - eben wegen der Proteine, richtig? Das ist noch so ein Irrglaube, der aus dieser verdummenden Gehirnwäsche resultiert. Zu allererst, Protein wird aus Aminosäuren hergestellt und jedes Lebewesen dieser Erde ist aus Aminosäuren gemacht, einschließlich Pflanzen, Früchte, Gemüse, Nüsse, Samen, Blätter etc. - ansonsten würden dreiviertel der Tiere dieser Welt nicht überleben. In der Tat essen die größten und kraftvollsten Tiere dieser Welt kein Fleisch. Elefanten, Nashörner, Gorillas, Flusspferde, Kühe, Pferde etc. - alle essen Gras, Blätter, Pflanzen, und sie haben mehr Muskeln und eine größere Körpermasse als einige der Fleischfresser. Somit haben Pflanzen ganz offensichtlich das, was man braucht, um Proteine und Muskelmasse aufzubauen.

Okay, nun denken vermutlich einige von euch: „Was kann ich denn dann noch essen?“ *Iss Schokolade, Käsekuchen, Ravioli, Thai-Food, Eiscreme, Makkaroni und Käse, Pizza, Lasagne und Crème-Brûlée - aber alles in Rohkostqualität! WAS? Wie kann das sein? Ja, so ist es, es ist alles roh und ungekocht. Du kannst all dein Lieblingessen auch als ungekochte gesunde Version herstellen. Man braucht keinen Weizen oder Mehl dafür, keine Milchprodukte oder unnatürliche Inhaltsstoffe. Der Käsekuchen wird zum Beispiel aus Cashewkernen, Datteln und Wasser hergestellt. Die Eiscreme*

*wird aus gefrorenen Bananen, Vanille und Schokopulver zubereitet. Die Makkaroni werden aus Kokosfleisch gemacht, und der Pizzateig besteht aus Zwiebeln, Chia- und Leinsamen. Das Internet ist voll mit solchen Rohkost-Rezepten. Es gibt so viele leckere Gerichte in der Rohkost-Ernährung, die super schnell und einfach zubereitet werden können.*

Ein weiterer Vorteil ist, dass man nicht mehr diese ganzen Töpfe und Pfannen einweichen muss und dann Ewigkeiten damit verbringt, die angebrannten schwarzen Krusten vom Boden zu kratzen. Der Abwasch ist in Sekunden erledigt, und man braucht nichts als Wasser. Nicht mehr Kochen zu müssen spart so viel Zeit.

Aber die einfachste und schnellste Sache überhaupt ist das Mixen von Getränken. Schnapp dir einfach das essbare Zeug, das in deiner Küche rumliegt, wirf es in einen Hochleistungsblender wie zum Beispiel den Vitamix, und du hast innerhalb weniger Sekunden einen tollen Smoothie oder eine Suppe haben. Für Leute, die stets auf dem Sprung sind und es immer eilig haben, ist dies der beste Weg, um auf die Schnelle etwas zuzubereiten. Es ist auch super für unterwegs, denn du kannst es in einer Glasflasche abgefüllt mit ins Auto oder zur Arbeit zu nehmen.

Rohkost ist ein ganz einfaches Konzept. Iss die Dinge, die du in der Natur findest (außer Fleisch) und esse sie so, wie du sie in der Natur findest. Keine anderen Tiere der Erde kochen ihr Essen oder verändern es in irgendeiner Weise. Sie gehen einfach nur zum nächsten Strauch, essen ein paar Früchte und jede Menge grüner Blätter. So einfach ist das. Alles, was wir tun müssen, ist, ein paar Zutaten kreativ zusammen zu mixen. So bleibt es immer interessant und wir haben jede Menge Spaß damit.

Also, worauf wartest du? Fange jetzt damit an, das Leben zu leben, was schon immer für dich bestimmt war. Ein Leben voller Liebe, Gesundheit, Fülle und Glück. Dieses Leben beginnt genau JETZT. In diesem Moment!

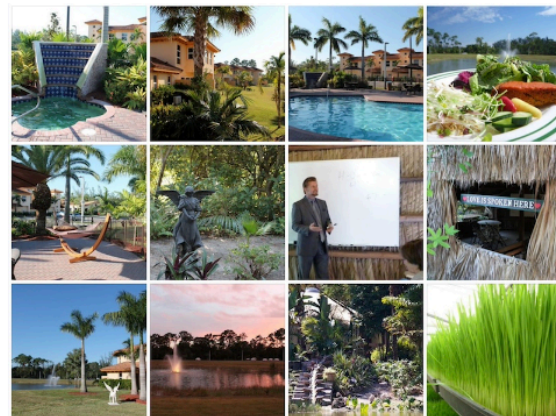
Markus Rothkranz

Bestsellerautor von Heile dich selbst, schön, reich und frei.

Bücher von Heike Michaelsen

# ROHKOST IST MEDIZIN

Das E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes

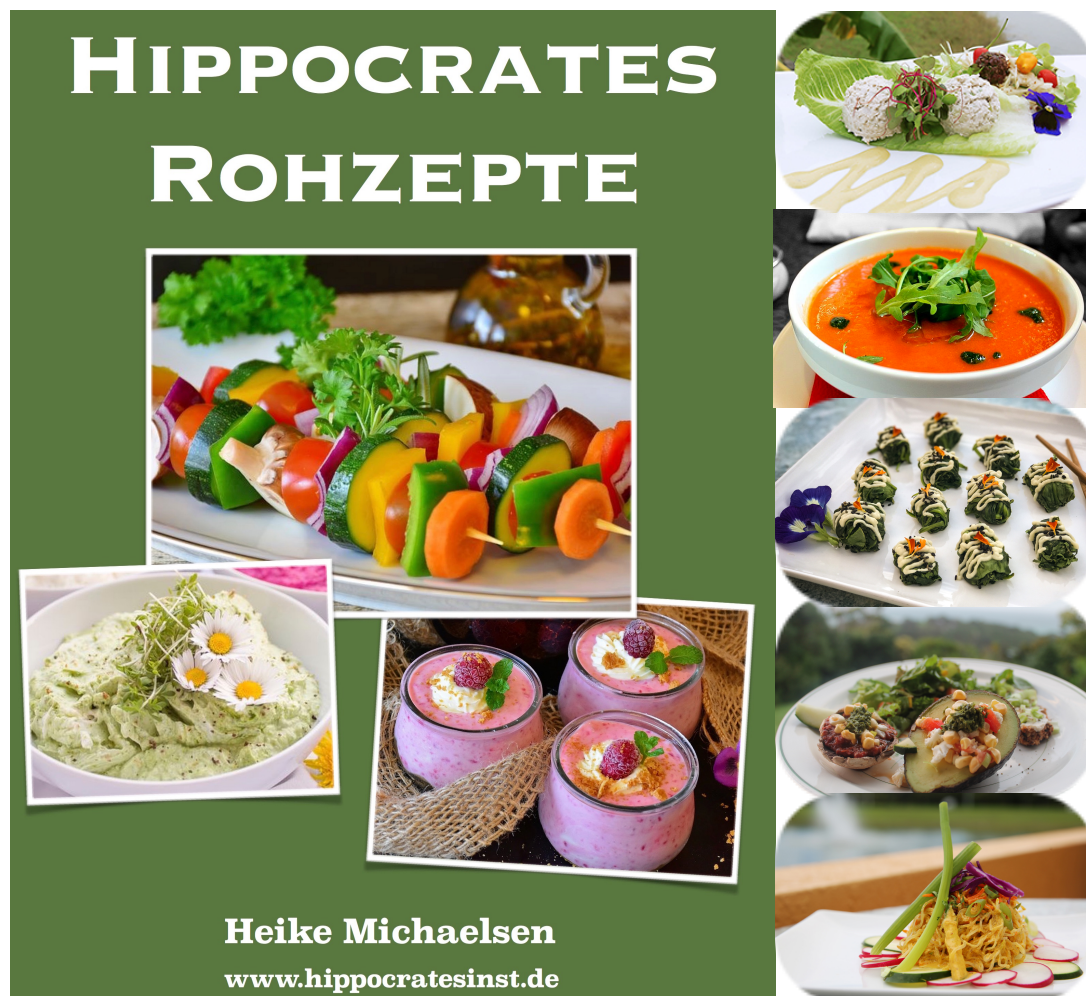


In diesem E-Book hat die Autorin und Hippocrates-Expertin, Heike Michaelsen, umfangreiches Wissen aus dem bewährten Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes zusammengetragen. Neben den besten und hochwertigsten Lebensmitteln, werden die Top-Hippocrates-Rezepte ebenso aufgeführt wie alternative Therapiemethoden, die im Rohkost-Resort zum Einsatz kommen. Weiterhin werden die richtigen Lebensmittelkombinationen dargestellt, die in der Hippocrates-Rohkost-Ernährung eine zentrale Rolle spielen. Zahlreiche Erfahrungsberichte von Gästen des Gesundheitsinstituts zeigen, dass die rohe vegane Nahrung einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit hat. Seit über sechzig Jahren werden diese Erfahrungen am Hippocrates Institute dokumentiert.

Leseprobe und Bestell-Link unter: [Rohkost ist Medizin \(anklicken\)](#)

# HIPPOCRATES - ROHZEPTTE

## Rohvegane Biorezepte aus der Hippocrates-Küche



In diesem E-Book werden über 50 der beliebten Rezepte des bewährten Hippocrates Health Institutes vorgestellt. Um den Menschen den Umstieg auf diese Art der Ernährung zu erleichtern, wurden von den Chef-„Köchen“ des Instituts eine Vielzahl an rohvegane Vitalrezepten entwickelt. Rohzeptbeispiele: Warme Miso-Spinat-Bällchen, Hanf-Mohn-Dipp, gekeimter Kichererbsenhummus, Avocado-Mayonnaise, Pilz-Dip, Scharfe Gurkensalsa, Walnuss-Pâté, Süßkartoffel-Chips, Eifreier Eiersalat, Veganer Thunfischsalat, Tahini-Dressing, Rotkohl-Sauerkraut, Spargelcremesuppe, Gazpacho, marinierte Gemüsespieße, Mexikanische Tacos, Gemüsewrap, Spaghetti CarbonaRaw, Thainudeln, Nussbraten, Spargel mit Sauce Hollandaise, Nori Rolls, Chili sin Carne, Sprossenburger, Weißkrautschiffchen, Himbeer-Haselnuss-Mousee, Bananeneiscreme, Vanille-Chiapudding, Carobpudding, Macadamia-Käsekuchen, Zimtplätzchen, Paranusskekse u.v.m

**Leseprobe und Bestell-Link unter: [Hippocrates-Rohzepte \(klick\)](#)**



---

# Gourmet-Rohkost-Rezepte von Heike Michaelsen

**Vegan – Lecker – Schnell – Einfach – RAW**

E-Book mit super schnellen Rohkost-Rezepten



Im diesem E-Book werden leckere Rohkost-Rezepte vorgestellt, die die Autorin im Laufe ihrer über zehnjährigen veganen Rohkost-Ernährung entwickelt hat. Dabei geht insbesondere um schnelle Fünf-Minuten-Gourmet-Rezepte ebenso wie um eine einfache Zubereitung. Viele Rohzepte sind kindheitstauglich und auch für Personen geeignet, für die die vegane Rohkost noch neu ist. Eine Vielzahl der Rohzepte können auch warm in 42-Grad-Rohkost-Qualität zubereitet werden.

**Informationen & Leseprobe unter: [Gourmet-Rohzepte](#)**

# SPIRITUELLE GESUNDHEITSREISE NEUSEELAND

Eat Raw. Pray. Love. Neuseeland



Im diesem E-Book wird die Rohkost-Bewegung Neuseelands vorgestellt. Wir besuchen angesagte und premierte Rohkost-Restaurants in den Städten von Auckland, Wellington, Nelson u.v.m. Zudem führt der Reiseführer an die schönsten Orte des Landes ebenso wie an Kraftplätze, traumhafte Strände, historische Plätze und in die magische spirituelle Natur der Maoris. Des weiteren werden Kraftplätze vorgestellt, spirituelle Regionen wie zum Beispiel Stony Batter oder magische lemurianische Orte wie die Halbinsel Coromandel oder Waiheke Island.

**Mehr unter: [Neuseeland-Gesundheitsreise](#)**

# SPIRITUELLE GESUNDHEITSREISE AUSTRALIEN

Individuell Reisen durch DownUnder mit Tipps für Alleinreiser



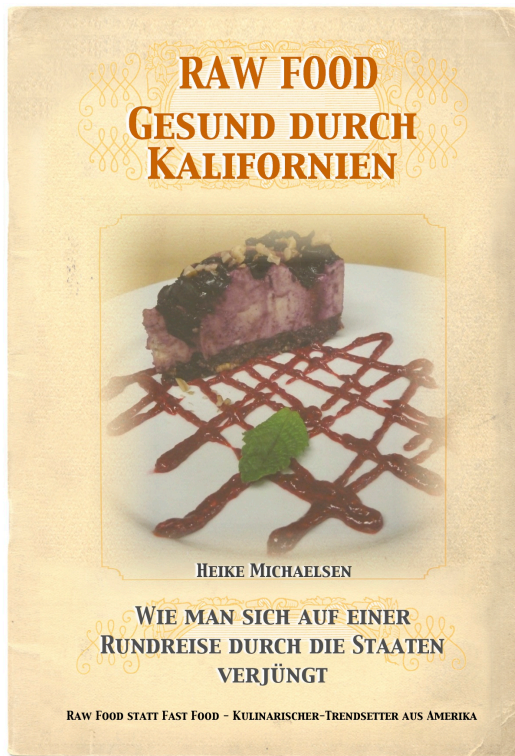
Im diesem E-Book wird die Rohkost-Bewegung an der Ostküste Australiens von Sydney über Byron Bay, der Gold Coast bis hin zur Sunshine Coast vorgestellt. Wir besuchen gesunde pflanzenbasierte Rohkost-Cafés in New South Wales und Queensland ebenso wie Bioläden, die über Saft- und Smoothiesbars verfügen und rohvegane Optionen anbieten. Zudem führt eine Rundreise in die schönsten Nationalparks und die traumhaftesten Strände entlang der Ost- und Westküste. Highlights sind das Rote magische Zentrum mit dem Ayers Rock, kristallklare Tauchgebiete wie das Great Barrier Reef, versteinerte farbenprächtige Wüsten, tropische Regenwälder oder Mammutbäume bei Perth. Des weiteren werden Kraftplätze vorgestellt, spirituelle Regionen wie zum Beispiel die vegane Hippie-Hochburg Byron Bay oder magische lemurianische Kristallorte.

**Leseprobe und mehr unter: [Australien Gesundheitsreise](#)**



# ROHKOST-REISEBERICHT SÜDWESTEN USA

RAW FOOD - gesund durch Kalifornien und den Südwesten der USA



Mit diesem einzigartigen rawolutionärem E-book muss sich der US-Urlaubsreisende nicht mehr mit dem Konsum von ungesunden Burgern & Co. begnügen. Das Land mit der ungesündesten Küche der Welt setzt einen echten Gegentrend und revolutioniert sich selbst zum Gesundheitsland der kulinarischen Genüsse. Weltweit setzt dieser Trend nie dagewesene Maßstäbe und reformiert eine ungesunde Esskultur zum gesundheitlichen Genuss. Auf eindrucksvolle Art wird gezeigt, wie man rohkulinarisch durch die Staaten der USA reisen kann und dabei weitaus mehr Kraft und Energie verspürt als man sich das je erhofft hat. Mit weit über 100 Gourmet-Vitalkost-Illustrationen aus den Rohkost-Cafés der USA zeigt dieses Buch, was alles möglich ist. Zudem führt es wie nebenbei durch wunderschöne Nationalparks, wie dem Grand Canyon, Bryce Canyon und Zion Nationalparks sowie durch die beliebtesten Großstädte des Westens. Los Angeles, San Francisco und Las Vegas von der raw-kulinarischen Seite einmal ganz anders erleben. Ein wunderbares Buch, um sich von gesund-kulinarischen Genüssen in einem Land der unbegrenzten Möglichkeiten verführen zu lassen.

**Leseprobe unter: [Rohkost-Reise-USA-Südwesten](#)**

---

# Essener Meditationen für die Moderne Welt

## Informationen unter: [Essener Meditationen](#)

In dieser E-Book-Serie erwarten dich umfangreiche Informationen zu den Essenern, die osmische Abend-Meditationen musikalisch unterlegt - optional mit wundervollen Videoanimationen - für kurze Zeit im Bonusprogramm.



*Abendmeditationen:*

<https://www.heikemichaelsen.de/abendmeditationen>

*Morgenmeditationen:*

<https://www.heikemichaelsen.de/morgenmeditationen>

*Friedensmeditationen:*

<https://www.heikemichaelsen.de/mittagsmeditationen>

---

## Die Goldenen Zeitalter

### Reisen nach Angala, Petranium, Mu, Lemuria, Atlantis & Avalon

Reise mit diesem E-Book und den darin verlinkten Videos in die Goldenen Zeitaltern von Angala, Petranium, Mu, Lemurien, Atlantis, Avalon und der kommenden Epoche des Wassermann-Zeitalters. Es erwarten dich über sechs Stunden Videoreisen, die wunderschön bebildert sind und musikalisch untermalt wurden. Die geführten Reisen werden besprochen von Heike Michaelsen.

Informationen unter: [Goldene Zeitalter](#)





---

## 12-Chakra- und DNA Aktivierung

### Der fünfdimensionale kosmische Lichtkörper

In diesem E-Book werden die zwölf Chakren vorgestellt, die sich zum kommenden Zeitalter aktivieren werden. Hierbei handelt es sich um die sieben bekannten Chakren und die fünf Chakren der Goldenen Zeitalter: das Erdstern-Chakra, welches uns mit der Mutter Erde verbindet, das Nabelchakra unserer Mitte und die drei höheren Chakren über unserer Krone. Zudem werden in diesem E-Book einige Aktivierungsvideos verlinkt, mit denen wir die Chakras meditativ öffnen können.

Informationen unter: [Chakra-DNA-Aktivierung](#)



---

# Drachenreiter Meditationen

## Kosmische Reisen zu den Sternenportalen des Universums

In diesem E-Book werden meditative Drachenreisen vorgestellt, die uns in die Weiten der Universen führen, zu nahen und fern entlegenden Sternenportalen, zu den Zentralsonnen oder zu den Planeten unseres Sonnensystems führen. Auf diesen kosmischen Reisen finden DNA-Aktivierungen statt ebenso wie Downloads der höheren Lichtcodes. Komm' mit auf spannende und bewusstseinsweiternde Astralreisen und werde zum Drachenreiter der Neuen Zeit.

Lese- und Hörprobe unter: [Drachenreiter Meditationen](#)





# Das Intergalaktische Konzil

## Einweihungen und Aktivierungen durch die Erzengel

In diesem E-Book lernen wir das Intergalaktische Konzil kennen und werden von ihm aufgenommen und gesegnet, so dass wir Aufgaben zum Aufstieg in die 5. Dimension ausführen können. Zudem lernen wir die Göttliche Universität kennen und beginnen unsere kosmische Ausbildung. Teil dieser Weiterbildung ist der Besuch der Erzengel in ihren höheren Reichen. Wir besuchen Erzengel Michael in seinem blauen Kristallschloss, Erzengel Metatron in seinem Goldenen Tempel, der über den Pyramiden von Gizeh liegt oder Erzengel Gabriel, dessen Diamantreich über dem heiligen Berg Mount Shasta liegt.

Leseprobe unter: [Intergalaktisches Konzil](#)



---

# Lemurische Heilreisen

## Mit den Einhörner durch den Kosmos

In diesem E-Book werden Lemurische Heilreisen vorgestellt. Diese dienen dem Menschen einerseits zum Aufbau des Lichtkörpers und zum anderen zur Reinigung der heimischen und körperlichen Astralebenen. Zudem werden in dem E-Book die verschiedenen Lichtkörperstufen und deren Symptomatiken vorgestellt und wie man diesen mit Hilfe der Lichtkörperreinigung und -reisen begegnen bzw. diese vorbeugen kann. Bei alle dem erfährt der Mensch Unterstützung aus der Geistigen Welt, sei es von hochschwingenden Engelwesen, aufgestiegenen Meistern oder den wundervollen Einhörnern und Drachen aus der siebten und neunten Dimension.

**Informationen unter: [Lemurische Heilreisen](#)**



**Aus dem Amerikanischen übersetzt von Heike Michaelsen:**

[Heile Candida \(klick\)](#) und [Heile deine Augen \(anklicken\)](#)

Die beiden folgenden Gesundheitsbücher von Markus Rothkranz thematisieren zwei wichtige Bereiche unseres Körpers. Zum einen geht es um den Hefepilz Candida, denn jeder von uns trägt Candida albicans in seinem Körper. Von daher sollte jeder dafür sorgen, die Candidahefen in einem harmlosen Ruhezustand zu halten. In diesem Buch zeigt Markus Rothkranz, wie das geht und wie wir uns effektiv mit ganz einfachen und natürlichen Mitteln von bereits vorhandenen Hefe- und Pilzinfektionen weitreichend befreien können. Wirkungsvoll, dauerhaft und ganz ohne schädliche Nebenwirkungen.

Und zum anderen geht es um Augen und wie wir unsere Sehstärke auch im Alter erhalten können. Augen sind zudem Fenster zur Seele. Sie können deine Gefühle verraten, sie sagen etwas über den Gesundheitszustand deines Körpers aus (Irisdiagnostik) und man kann in ihnen lesen, was in deinem Kopf vorgeht, denn Augen können nicht lügen.

**CANDIDA ALBICANS**

**ENDLICH FREI VON  
HEFE- UND PILZINFEKTIONEN**



Symptome und Ursachen erkennen.  
Natürlich behandeln mit Heilpflanzen,  
Mikroorganismen und ganzheitlichen  
Gesundheitsanwendungen

**Markus Rothkranz**

**Heile deine Augen**



**Wie du deine Sehstärke zurückerlangst**

Augenverletzung, Tränensäcke, Grauer Star, Hornhautverkrümmung,  
Makuladegeneration, Grüner Star, rote geschwollene Lider,  
Augenringe, trockene juckende Augen, Weitsichtigkeit,  
Bindehautentzündung, Nachtblindheit, Kurzsichtigkeit,  
rote Augen, müde Augen, Gerstenkorn, Gelbfärbung der Augen

**MARKUS ROTHKranz**

## Markus Rothkranz eBooks

- aus dem Amerikanischen übersetzt von Heike Michaelsen -

Heike Michaelsen hat mehrere Bücher des Bestsellerautors Markus Rothkranz in die deutsche Sprache übersetzt, z.B.

- [Heile dich frei \(für Infos anklicken\)](#) - DU bist hier, um DEIN LEBEN VOLL und GANZ und in ABSOLUTER FÜLLE und FREUDE zu LEBEN. Markus Rothkranz führt in die Geheimnisse ein, wie wir wieder gesund, vital, glücklich und frei werden können.
- [Wegweiser in die Neue Zeit \(für Infos anklicken\)](#) - Alles ist bereit. Beginne JETZT und lebe dein wahres Selbst. In diesem eBook zeigt dir Markus Rothkranz den Weg.
- [Heile Candida - Endlich frei von Hefe- und Pilzinfektionen](#) - Jeder, der sich für einen gesunden Lebensstil interessiert, sollte dieses Buch lesen, denn jeder von uns trägt den Hefepilz Candida albicans in seinem Körper.





## Aus dem Amerikanischen übersetzt von Heike Michaelsen

In diesem E-Book werden die besten Erfolgs-Tipps von Markus Rothkranz vorgestellt, die uns dabei helfen können, in eine selbstbestimmte Herzensberufung zu finden. - übersetzt und geschrieben von Heike Michaelsen.

[Heile deinen Beruf - Erfolgsgeheimnisse von Markus Rothkranz \(anklicken\)](#)



Weitere Bücher von [Markus Rothkranz](#):

[Heile dich selbst](#) - Basisbuch und Bestseller

[Heile dich schön](#) - innere und äußere Gesundheit

[Heile dich reich](#) - für mehr Fülle und Wohlstand