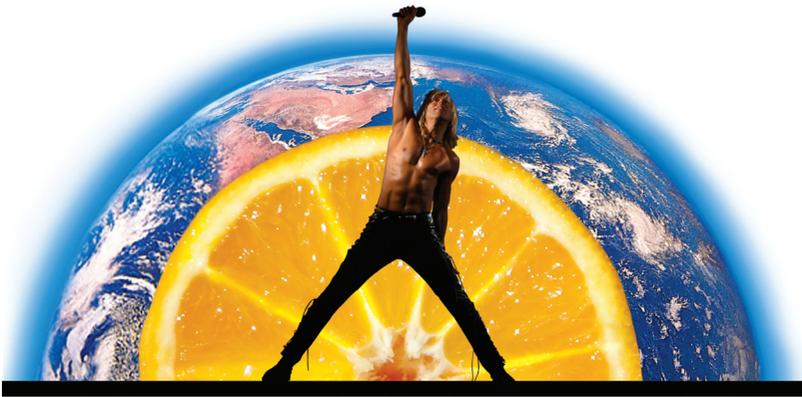


Heile dich selbst



MARKUS ROTHKRAZ



# Heile dich selbst

Das Handbuch für alle, die gesund,  
glücklich und lange leben wollen

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Herzlichen Glückwunsch!

Du stehst an der Schwelle zu einem neuen Leben.

Titel der Originalausgabe: *Heal Yourself 101*

© 2009 Markus Rothkranz

© Hans-Nietsch-Verlag 2010

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Verlages gestattet.

3. Auflage Mai 2011

Redaktion und Lektorat: Burkhard Hickisch

Redaktionelle Beratung: Bernhard Kaspereit

Fotos: Markus Rothkranz

Umschlaggestaltung: Nicolai Dehnhard

Innenlayout und Satz: Nicolai Dehnhard

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

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

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-939570-88-2

# Inhalt

<b>Deine Heilung beginnt jetzt!</b>	<b>9</b>
Kranke finden zu neuer Gesundheit	9
Die Wahrheit	12
Meine Wandlung	18
Was ist mit unseren Erbanlagen?	21
Bakterien, Viren und Krebs oder: Wer ist hier der Bösewicht?	24
<b>Los geht's</b>	<b>29</b>
Was wir von den Tieren lernen können	29
Bedeutet Rohkost auch den Verzehr von rohem Fleisch?	31
Die Eiweißfrage	33
<i>Die »China Study«</i>	34
Gesunde Alternativen zu tierischem Eiweiß	35
Entschlacken und entgiften: das Geheimnis guter Gesundheit	41
Warum sind (die meisten) Rohköstler so mager?	42
<b>Schlimmer geht nimmer?</b>	<b>45</b>
Milch, Käse und Milchprodukte	45
Sojamilch ist schädlich	48
Gesunde Alternativen zur Milch	49
Brot und Getreideprodukte	50
<i>Und was ist mit Reis?</i>	51
Zucker	52
<b>Die Umstellung auf Rohkost</b>	<b>54</b>
Du bestimmst das Tempo	54
Was ist mit gedörrten Lebensmitteln?	59

Wie und warum wir essen	59
<i>Oberstes Gebot: gründlich kauen!</i>	61
Ein paar Gerätschaften, die du brauchst	62
Ist eine rohköstliche Ernährung nicht teuer?	64
<i>Wildkräuter: das Beste gibt's umsonst</i>	66

## Unsere Einkaufsliste 73

Auf zum Obst- und Gemüsehändler!	73
<i>Liebe deine Feinde!</i>	75
<i>Bitter ist besser</i>	76
<i>Nichts Kernloses!</i>	76
<i>Was kommt noch in den Einkaufskorb?</i>	77
<i>Süßmittel</i>	83
<i>Rohe Schokolade</i>	84
<i>Nahrungsergänzungen</i>	86
<i>Enzyme, Enzyme und noch mal Enzyme</i>	87
<i>Was du sonst noch brauchst</i>	88
<i>Töpfe und Geschirr</i>	95
<i>Messer und Gabel</i>	95
<i>Wasserfilter</i>	96
<i>Dörrgeräte</i>	99

## Entschlacken: der wichtigste Schritt überhaupt 100

Einläufe: die Power-Reiniger	101
<i>Wie du einen Einlauf machst –</i>	
<i>und dir dadurch vielleicht das Leben rettest</i>	102
<i>Was ist eine Darmtherapie?</i>	106
<i>Schnellbehandlung</i>	108

## Fasten: das Universalheilmittel 110

Fasten und das Absetzen von Medikamenten	116
Instandhaltungsfasten	117

## Parasiten: jeder hat sie 118

Anzeichen für Parasitenbefall	121
Übersicht der bekanntesten Parasiten und der von ihnen verursachten Störungen	122
Hilfe! Wie werde ich diese Quälgeister wieder los?	126
Parasitenfrei durch die Sachen, die man sowieso im Haushalt hat!	128
Was du sonst noch tun kannst	137
Zahnfleischbluten: ein ernstes Warnsignal	138

## Dein Fahrplan zu neuer Gesundheit 140

Was du am Anfang beachten solltest	140
Der Tagesplan für deine Fastenkur	141
Vorschläge für Obst- und Gemüsesäfte	143
<i>Weizengras: Dein Helfer in der Not</i>	144
<i>Saftfasten: wie lange?</i>	145
<i>Nächster Schritt: grüne Smoothies</i>	146
<i>Rezeptvorschläge für grüne Smoothies</i>	149
Ab jetzt nur noch roh!	151
Die Umstellung auf Rohkost: Lebensmittel für die Übergangszeit	152
<i>Iss möglichst naturbelassene Nahrung!</i>	154
<i>Gedörrte Lebensmittel</i>	155
<i>Ballaststoffe</i>	155
<i>Samen und Nüsse</i>	156
<i>Es lebe die Abwechslung!</i>	157
<i>Was wird wie verarbeitet?</i>	157
<i>Was den Körper bei der Verdauung unterstützt</i>	158
<i>Mineralien</i>	158
Anregungen für deinen täglichen Speiseplan	159
Ideen für Rezepte	163
Rohe Schoko-Leckereien	168
Lieblingsrezepte von meinem Freund Matt	172

Gradmesser für Entgiftung und Gesundheit	174
Häufige Irrtümer und Probleme von Rohköstlern	178
Dinge, die man unbedingt meiden sollte	180

## Körper und Spiritualität 2182

Workout: Bewegung hält jung	182
<i>Heiß und kalt</i>	184
Stretching	185
Yoga	185
<i>Tägliche Übungen</i>	187
<i>Empfohlene Fitnessgeräte für zuhause</i>	190
Gefühl, Geist und Seele	191
Stress: Todesursache Nummer eins	193
Die Macht der Berührung	195
Die Kraft, die die Welt antreibt: Sex hält uns gesund	196
Zeit und Raum für dich	200
Energiearbeit: Finde deine innere Schwingung!	201
<i>Die Schrei-und Schüttel-Therapie</i>	202
Schlaf	203
Spiritualität, Glaube und Gebet	204
<i>Die leise Stimme in dir</i>	205
Sonnenlicht: Solarenergie für unseren Körper	208
<i>Natürlicher Sonnenschutz</i>	210
Ein paar abschließende Bemerkungen	212

## Anhang 214

Über den verantwortlichen Umgang mit Pflanzen und Heilkräutern	215
Der Gesundheits-Fahrplan in Kurzfassung	216
<i>Und wenn es nicht klappt?</i>	218
Bezugsquellen und Adressen	221
Register	222
<i>Produktempfehlungen</i>	224



# Deine Heilung beginnt jetzt!

## Kranke finden zu neuer Gesundheit

Ob du an einer schwerwiegenden Erkrankung leidest, einfach nur ein paar Pfunde abnehmen oder deine Falten loswerden willst, nichts wird dich schneller ans Ziel bringen als die Empfehlungen, die ich dir in diesem Buch ans Herz lege. Der Weg dorthin ist einfach und kostet nicht viel. Die positiven Veränderungen, die er mit sich bringt, zeigen sich sofort. Je weniger du »schummelst«, desto beeindruckender werden die Resultate sein.

Mein Vater litt an einem besonders aggressiven Prostatakrebs, seine PSA-Werte (prostataspezifisches Antigen) waren fast nicht mehr messbar.\* Er ernährte sich von Fleisch, Kartoffeln, Brot und Alkohol. Wir fragten ihn: »Bist du bereit, dein Leben radikal zu

---

\* Bei einem gesunden Mann sind nur niedrige Werte im Blut nachweisbar, ein Wert ab 4 ng/ml gilt als verdächtig. (Anm. d. Übers.)

verändern?« Er war einverstanden – und innerhalb eines Monats war sein Krebs vollständig verschwunden. Das war vor fünf Jahren.

Diejenigen, die die hier vorgestellten Empfehlungen befolgen, sehen 20 Jahre jünger aus. Ich kann das bestätigen, denn ich bin einer von ihnen.

Freunde von mir wurden von Polio und Hirntumoren geheilt. Diabetiker mit einem Körpergewicht von 200 Kilo benötigten nach wenigen Tagen kein Insulin mehr. Ich konnte mitverfolgen, wie Leute 100 (in Worten: einhundert!) Kilo abgenommen haben. Gib bei Google einfach mal die Namen »Philip McCluskey« oder »Angela Stokes« ein! Veränderungen, die die meisten Menschen schlicht als Wunder bezeichnen würden, konnte ich so regelmäßig beobachten, dass ich nicht mehr daran zweifelte, dass diese »Methode« funktioniert. Wir müssen nicht mehr tun, als zu dem Lebensstil zurückzukehren, den die Natur für uns vorgesehen hat. Das ist alles.

Ich bin mir deshalb so sicher, dass alles stimmt, was ich dir hier vermitteln möchte, weil ich das meiste selbst ausprobiert habe. Ich habe mit Menschen gesprochen, die sich selbst von lebensbedrohlichen Krankheiten geheilt haben. Ich wünschte, du könntest ein paar der Vorher-Nachher-Fotos sehen! Mich interessiert nicht, was in Büchern steht oder Ärzte sagen. Ich will die Wirkung am eigenen Leib sehen und erfahren. Fakten sprechen für sich selbst.

Glaub mir nicht blind. Probiere selbst aus, was ich dir vorschlage, und schau, was passiert ...

Die Wahrheit setzt sich letztlich immer durch. Lasst uns alles in unserer Macht Stehende tun, damit nicht noch mehr Menschen leiden oder sogar sterben müssen, bevor wir dies erkennen.

Wir werden daran gemessen,  
wie gut unsere Ergebnisse sind,  
nicht daran, wie gut unsere  
Ausreden sind. – STEVE FARGAN

Du wirst ein paar Dinge in  
deinem Leben ändern müssen.  
Du kannst nicht gesund werden,  
wenn du an Gewohnheiten fest-

hältst, die dich krank gemacht haben.

Wenn du dich wirklich an meine Empfehlungen hältst, ohne zu schummeln, wirst du positive Veränderungen an dir feststellen –

garantiert! Du wirst die Erfahrung machen, dass Wunder wirklich möglich sind.

Das, wovon wir hier reden, bedeutet eine vollständige Umstellung deiner Lebensgewohnheiten. Diese Vorstellung macht manchen Menschen Angst, doch es gibt absolut nichts zu fürchten. Dein Leben wird dadurch nicht langweiliger, ganz im Gegenteil: Du wirst dich tausendmal besser fühlen. Die Methode funktioniert, von deiner Seite aber muss der Wille zum Durchhalten kommen. Gekochte und industriell verarbeitete Lebensmittel machen süchtig. Das größte Erfolgshindernis ist die Angst vor Veränderung. Wie jeder Süchtige entwickeln Menschen, kurz nachdem sie mit ihrer Entschlackungskur angefangen haben, ein heftiges Verlangen nach Zucker, Brot, Fertigmüsli, Pizza oder Käse, und brechen diese daher wieder ab. Bei denen, die weitermachen, setzt ein Entgiftungsprozess ein, der die Hälfte der »Nicht-Abbrecher« davonlaufen lässt, weil der einsetzende Entgiftungsprozess alle Arten von Schlacken zutage fördert, die Jahre oder sogar Jahrzehnte in den Körperzellen eingelagert waren. Von unseren ursprünglichen Teilnehmern ist also nur noch ein Viertel übrig geblieben. Und diese Menschen werden von allen Krankheiten geheilt, die sie je gehabt haben. Die Leute fühlen sich großartig, so großartig und so unverwundbar, dass sie ihren Sieg ein bisschen feiern wollen ... mit einer Rückkehr zu alten Gewohnheiten, die sie wieder krank werden lassen. Als Folge davon kehren sie reumütig

zur Rohkosternährung zurück und es geht ihnen wieder besser ... was mit einer guten Pizza gefeiert wird. Auf diese Weise pendeln sie ständig zwischen Krankheit und Gesundheit hin und her. Im Laufe der Jahre stellen sie ihre Ernährungsgewohnheiten allmählich um, sodass sie immer mehr gesunde Lebensmittel essen. So finden sie durch Versuch und Irrtum heraus, was ihnen gut tut und was nicht. Nur Mut – das ist ein ganz normaler Lernprozess!

Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.

– ALBERT EINSTEIN

Die hier vorgestellte Methode funktioniert, daran gibt es keinen Zweifel. Ich bin dadurch meine Allergien losgeworden und mein Sehvermögen hat sich verbessert: Ich werde nicht mehr krank. Mein Vater wurde von Prostatakrebs geheilt. Mein Geschäftsführer hat in den ersten acht Wochen 40 Pfund abgenommen. Beginne mit den Grundlagen und arbeite dich von da aus vor. Was du für den Anfang brauchst, ist das Wissen, welche Dinge du zu dir nehmen solltest und wovon du besser die Finger lässt. Achte einfach auf deinen Körper und seine Reaktionen.

Während du dieses Buch liest, wirst du feststellen, dass das, was du hier liest, stimmt. Diese Dinge werden in dir etwas zum Schwingen bringen, was du tief innerlich schon immer gewusst, jedoch stets verdrängt hast. Diese verborgene Wahrheit hat dich all die Jahre mit leiser Stimme ermahnt. Und du hast gewusst, dass du eines Tages auf sie würdest hören müssen. Dieser Tag ist heute. Es gibt nichts, wovor du Angst haben müsstest. Du musst keinerlei Abstriche an deiner Lebensqualität befürchten – tatsächlich wirst du zu einem erstaunlich vitalen, lebensfrohen Menschen werden, der sich wünscht, diesen Schritt schon vor Jahren oder Jahrzehnten getan zu haben.

Je eher du damit beginnst, desto früher wirst du das Fest des Lebens genießen, wie du es nie zuvor getan hast. Und aus dem Spiegel wird dir eine attraktive Person entgegenblicken, die vergessen hat, was Krankheit ist.

## Die Wahrheit

Die Wahrheit wird euch frei machen. Eigentlich ist es ja ein Witz, dass ich über diese Themen ein Buch schreiben muss. Ich komme mir fast vor wie jemand, der den Leuten sagt: »He, atmet, das ist wirklich gut für euch!«

Was ich dir hier vermitteln will, sind nichts weiter als ein paar elementare Regeln, die der gesunde Menschenverstand leicht nachvollziehen kann und die eigentlich seit Urzeiten bekannt sind. Es

ist erschreckend, dass Millionen von Menschen – vor allem in der modernen Welt – diese Regeln komplett vergessen haben. Sie empfinden sie als etwas Fremdartiges, vor dem sie sich fürchten und dem sie lieber aus dem Weg gehen.

Noch verrückter finde ich, dass diese Dinge überhaupt nicht neu sind. Sie haben sich seit Jahrhunderten nicht verändert. Weisse heilen Kranke, indem sie diese an die Einhaltung ebenso fundamentaler wie zeitloser Naturgesetze erinnern. Das hat überhaupt nichts mit magischen Geheimnissen zu tun, auch wenn es vielen, die in den Kampf ums tägliche Brot verstrickt sind, so vorkommen mag. Ist es nicht merkwürdig, dass alles, was da vor deiner Haustür kreucht und fleucht, mehr von Gesundheit und der Kunst des langen Lebens versteht, als du selbst – und dabei kaum etwas im Kopf hat, das den Namen »Gehirn« verdient? Die naturgegebene Intuition bringt mehr zuwege als unsere gesamte Wissenschaft. Die Gattung Mensch ist die am stärksten von Krankheit geplagte Lebensform auf diesem Planeten. Von allen Lebewesen sind wir diejenigen, die diese Erde erst am kürzesten besiedeln – aber wir haben den größten Schaden angerichtet. Wir sind sogar die einzige Gattung, die diesen Planeten tatsächlich schädigt. Wir sind stressgeplagte, materialistisch eingestellte und einzig auf ihre Bequemlichkeit bedachte Wesen, die jeglichen Draht zur Natur verloren haben. Daher altern Millionen von Menschen vorzeitig. Sie werden hinfällig und sterben vor der Zeit. In unserer modernen Welt hat mittlerweile fast jeder gesundheitliche Probleme. Viele leiden unter irgendwelchen Krankheiten, nur weil sie zu träge sind, um etwas zu ändern, oder weil sie es einfach nicht besser wissen. Frei nach der Devise: »Ich mach', was ich will, und wenn's Probleme gibt, dann bringt das der Doktor wieder in Ordnung.« Richtig? Falsch. Ärzte heilen Krankheiten nicht, sie kaschieren die Symptome. Sie pumpen dich mit Medikamenten voll, sodass du deine Beschwerden nicht mehr spürst. Sie entfernen dir operativ die kranken Körperteile und verabreichen dir giftige Substanzen, um zu testen, ob sie damit die Krankheitserreger beseitigen können. Wenn du dir etwas brichst oder einen Finger abschneidest, dann richten sie den

Bruch ein oder nähern den Finger wieder an in der Hoffnung, dass der Körper danach schon alles in Ordnung bringen wird. Nicht der Arzt heilt dich, sondern dein Körper. Fragst du deinen Arzt nach den Ursachen deiner Beschwerden, wird er wahrscheinlich nur mit den Schultern zucken.

Aber möchtest du nicht, wenn du krank wirst, wissen, was deine Krankheit verursacht hat, damit du die Ursache beseitigen und sicher sein kannst, dass sie nicht wiederkommt?

Die Ironie liegt darin, dass wir immer viel zu beschäftigt sind, um gesund und glücklich zu sein. Wir jagen unserem Zeitplan hinterher und übersehen, dass wir auf diese Weise unser Leben verkürzen. Wir geben uns so viel Mühe, effizient zu sein und Zeit zu sparen, doch erreichen wir mit unseren Anstrengungen genau das Gegenteil. Wenn dir nun jemand sagen würde, dass du deine Lebensspanne verdoppeln kannst, würdest du dann nicht alles ein bisschen lockerer angehen? Würdest du nicht ein wenig Zeit erübrigen, um deinen Gesundheitszustand zu verbessern? Genau darum geht es. Der menschliche Körper, den du geschenkt bekommen hast, ist von Natur aus darauf ausgelegt, mindestens 125 Jahre alt zu werden. Es handelt sich dabei um eine Tatsache, die in der Bibel und in anderen religiösen Schriften bestätigt wird. Bulgaren werden 105 bis 125 Jahre alt. In Indien starb erst kürzlich ein Mann im Alter von 146 Jahren. Meine erste Botschaft an dich lautet daher: Es gibt keinen Grund, sich von morgens bis abends abzuhetzen. Ein langes Leben liegt vor dir. Du lebst länger, wenn du es langsamer angehen lässt! Die langlebigsten Tiere sind die Schildkröte und der Elefant! Also: Mach mal Pause! Geh vor die Tür und atme tief durch. Spüre den Wind auf deinem Gesicht. Schau in den Himmel und lausche dem Gesang der Vögel. Nimm deinen Partner bei der Hand und sieh ihm in die Augen. Schau ihm wirklich in die Augen. Was siehst du?

Eigentlich ist alles ganz einfach. Wir sind für eine bestimmte Lebensweise angelegt. Wenn wir dagegen verstoßen, haben wir irgendwann ein Problem. Wie oft sagen wir: »Was macht das schon aus, wenn ich mal 'ne Pizza oder Nudeln esse und dazu 'ne kleine

Cola trinke?« Nun, da wäre als Erstes anzumerken, dass wir die Quittung nicht gleich am nächsten Tag bekommen. Jedes Molekül, das wir mit der Nahrung in unseren Körper einbauen, entfaltet dort eine bestimmte Wirkung. Unser Körper erschafft jede Minute Millionen von neuen Zellen und diese nehmen sich als Baustoff, was gerade greifbar ist. Das »kleine bisschen« Zucker, die Tüte Pommes, die wir essen, um uns besser zu fühlen, wird Bestandteil deiner Zellstruktur. Die daraus gebauten Zellen können weder Nährstoffe richtig aufnehmen noch Abfallstoffe »ordnungsgemäß« ausscheiden. Tags darauf isst du wieder etwas, das weder roh noch naturbelassen ist, und einmal mehr sagst du dir, »dass dieses kleine Häppchen ja letztlich nicht viel ausmachen kann«. Und so werden die nächsten 50 Millionen Zellen aus minderwertigen Baustoffen geschaffen, während gleichzeitig andere Zellen infolge der Übersäuerung, die dein kleiner Imbiss verursacht, möglicherweise sogar geschädigt werden. Die Zellen verschleimen sozusagen, was die Zellatmung behindert und sie langsam ersticken lässt. Auf diese Weise wird eine Lawine losgetreten. Vielleicht bemerkst du (ähnlich wie bei Termiten, die heimlich, still und leise die Balken deines Hauses verputzen) zunächst noch keine negativen Veränderungen, doch recht bald werden die vielen kleinen Gifftropfen das Fass, also deinen Körper, zum Überlaufen bringen und du stehst vor der sprichwörtlichen Bescherung.

Wir rasen die Straße des Lebens hinunter. Wenn wir das Lenkrad nur ein klein bisschen zu weit nach links oder rechts drehen, gelingt es uns vielleicht, noch eine gewisse Zeit auf der Straße zu bleiben, aber irgendwann kommen wir von der Fahrbahn ab und werden ebenso schnell wie schmerzhaft mit den harten Fakten konfrontiert. Genau diesen Effekt haben unsere »kleinen Ernährungssünden«. Bilde dir nicht ein, dass solche »Schummeleien« ohne Folgen bleiben. Denk nur einmal an die unfreundliche Bemerkung, die dir jemand vor Jahren an den Kopf geschmissen hat. Diese Worte spuken dir noch

Die Natur ist nicht verhandelbar,  
sie ist die Grundlage von allem.

– DR. RUZA BOGDANOVICH

heute im Kopf herum und lösen emotionale Reaktionen aus, selbst wenn diese Person schon längst aus deinem Leben verschwunden ist. Mit unseren »kleinen Ernährungssünden« verhält es sich nicht anders. Beides ist Energie. Die Energie, die die Pizza, das Stück Kuchen oder das Glas Bier gehabt hat und die wir vor 20 Jahren einmal zu uns genommen haben, schwingt immer noch in unseren Zellen nach. Alles hinterlässt eine energetische Spur. Wir können uns zwar geistig, seelisch und körperlich reinigen, aber wir können nicht mehr in den Zustand kindlicher Unschuld zurückkehren, in dem wir alles mit staunenden und unschuldigen Augen betrachtet haben. Auch wenn wir lernen können, die Dinge von Neuem zu würdigen, wird unsere Sicht dennoch von unserer grundlegenden Lebenserfahrung geprägt bleiben. Dasselbe gilt für unseren Körper. Wir können ihn reinigen, heilen und gesund machen, aber dennoch wird er Narben von alten energetischen Verletzungen zurückbehalten. Darum ist es so wichtig, dass wir jetzt sofort damit anfangen, das Richtige zu tun!

Doch genug der düsteren Worte! Wie gesagt: Heute werden Mil-

Wenn man mit der Mehrheit einer Meinung ist, wird es Zeit, innezuhalten und nachzudenken.

– MARK TWAIN

lionen von Menschen nur halb so alt, wie sie eigentlich werden könnten. Nahezu jeder Mensch leidet an irgendwelchen gesundheitlichen Problemen. Die meisten dieser Probleme wären vermeidbar. Man kann ihnen gegensteuern und sie heilen. Es gibt zwar keine absolute Garantie, doch so lange du noch unter den Lebenden weilst, hast du eine echte Chance. Tagtäglich werde ich Zeuge so genannter »Wunderheilungen«. Doch es gibt nur einen, der dich heilen kann, und das bist du selbst. Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit: Du musst die elementaren Naturgesetze befolgen, sie respektieren und ihnen gehorchen. Wenn du Mutter Natur ehrst, wird sie dich segnen und dir Lebenskraft schenken, denn eben das ist deine Bestimmung.

Dieser Weg führt mit Sicherheit zum Ziel. Wenn positive Resultate ausbleiben, dann haben die Betroffenen entweder gemo-

gelt oder sich nicht an die Vorgaben gehalten. Es liegt in unserer menschlichen Natur, dass wir testen, ob und wie weit wir mit unseren Tricks durchkommen. In dieser Hinsicht sind wir alle gleich. Doch eines solltest du wissen: Du kannst weder die Natur noch dich selbst zum Narren halten.

Die Natur ist unparteiisch und unvoreingenommen. Ihr ist es egal, ob du arm oder reich, jung oder alt bist. Wenn du ihre Gesetze befolgst, wird sie das Füllhorn der Lebenskraft über dir ausschütten. Doch solltest du vorhaben zu tricksen, dann sei gewarnt: Jede deiner Handlungen hat Folgen. Das ist ein kosmisches Gesetz. Du kannst die Natur weder täuschen noch über den Tisch ziehen. Die Natur hat immer das letzte Wort. Du kannst dich nicht mit Pizza, Spaghetti und Süßigkeiten vollstopfen, dazu Alkohol oder Limonaden trinken und Zigaretten rauchen und gleichzeitig erwarten, dass all das ohne Folgen bleibt. Das ist, als würde man sich einbilden, man könne dem Tod ein Schnippchen schlagen, indem man noch aus dem abstürzenden Flugzeug springt, kurz bevor es auf dem Boden zerschellt. Nein, mein Freund, es gibt ein paar Regeln, die du einhalten musst, wenn du dieses Spiel korrekt spielen willst. Es steht dir natürlich frei, es so richtig krachen zu lassen und die zweite Hälfte deines Lebens dann krank zu sein, während der gesunde Teil der Menschheit tanzt, spielt und lacht. Ist es das, was du möchtest? Das ist kein Witz, ich meine es ernst. Leben oder Tod: Die Entscheidung liegt bei dir.

Ich möchte, dass du lebst. Ich möchte, dass du nie wieder krank wirst. Ich möchte, dass der Mensch, der dich aus dem Spiegel anschaut, mit jedem Tag jünger wird. Ich möchte, dass du weißt, wie es ist, einen Körper zu haben, der so rein ist, dass du Dinge spürst, die du nie für möglich gehalten hättest. Ich möchte, dass du weißt, wie es ist, wenn jeder Atemzug, jeder Gedanke, jeder Laut, jeder Duft, jedes Bild zur Ekstase wird. Du wirst das Leben mit völlig anderen Augen betrachten. Stell dir vor, wie es ist, nie wieder Schmerzen zu haben. Stell dir vor, wie es ist, von Natur aus »high« und mit den Menschen dieser Welt in Einklang zu sein. Stell dir vor, wie es ist, mit wenigen Stunden Schlaf auszukommen und bei der ers-

ten Dämmerung des neuen Tages energiegeladen aus dem Bett zu springen. Stell dir vor, wie es ist, so von Liebe und Wertschätzung erfüllt zu sein, dass du fühlen kannst, wie der ganze Kosmos sich mit dir bewegt und atmet. Jeder deiner Schritte federt. Dein Herz ist vollkommen frei, und dein Körper ist wie der eines Sechsjährigen. Deine Intuition arbeitet schnell und rasiermesserscharf, weil dein Gehirn ein Supercomputer ist und deine Seele zum Kanal für Gottes Stimme wird.

Dieser Mensch kannst du sein.

Es ist noch nicht lange her, dass ich selbst zu diesem Menschen geworden bin.

Diese Wandlung liegt noch gar nicht so lange zurück.

## Meine Wandlung

Etwa ein halbes Dutzend Mal stand ich in meinem Leben schon mit einem Bein im Grab. Schuld daran waren allein die Dummheiten, die ich so angestellt habe – und der Großteil hing mit meiner Lebensführung zusammen. Ich habe nie geraucht, Alkohol getrunken oder Drogen genommen. Ich habe mich stets wie ein gesetzestreuer Bürger verhalten. Dennoch erlebte ich immer wieder Situationen, in denen meine Lebensuhr abgelaufen schien. Woran konnte das liegen? Nun, ich habe weder mit Schusswaffen hantiert noch bin ich aus Flugzeugen gesprungen. Nein, ich hatte »nur« allerlei »normale« Krankheiten: Herz, Leber und Lunge waren angegriffen. Ich litt unter inneren Blutungen. Würde ich dir hier meine gesundheitlichen Probleme aufzählen, so wäre die Liste vermutlich länger als das ganze Buch. All das nur, weil ich schlicht alles aß, worauf ich Appetit hatte. Ich war ein getreuer Anhänger moderner amerikanischer Ernährungsgewohnheiten. Während der ersten 30 Jahre meines Lebens ernährte ich mich von Süßigkeiten, Hamburgern, farbstoffhaltigen Limonaden, Dosenravioli, Tiefkühlpizza, Toastbrot, Spaghetti, allerlei Gebäck, Käse, Brot und Milch. Und natürlich Zucker, Zucker und noch mal Zucker. Schon als Teenager hatte



Markus mit 27, 30, 46 und 47 Jahren

ich unangenehme Zysten. Wenn ich Auto fuhr, musste ich alle paar Minuten anhalten, die Tür aufmachen und einen ordentlichen Batzen Schleim abhusten, um wieder atmen zu können. Die Leute, die mich kannten, nannten mich zum Spaß Mucus statt Markus. Das ist der lateinische Fachausdruck für »Schleim«.

Das Traurige an der ganzen Sache war, dass ich – wie die meisten Menschen – absolut nicht wusste, was ich dagegen hätte tun können. Es waren 20 Jahre des Ausprobierens, der Selbstbeobachtung und des Nachforschens nötig, damit ich endlich die Zusammenhänge begriff. Ich habe jeden nur erdenklichen Gesundheitstrend mitgemacht. Ich wurde Vegetarier, trotzdem war ich weiterhin krank. Ich probierte jedes auf dem Markt erhältliche Nahrungsergänzungsmittel aus und erkrankte immer noch häufig. Ich wurde zum Veganer – und war immer noch krank. Ich habe wirklich alles ausprobiert. Doch erst als mir nichts anderes mehr übrig blieb und ich auf die elementaren Dinge des Lebens zurückgeworfen wurde – Luft, Wasser, das Licht der Sonne, körperliche Bewegung, Obst, Gemüse und den Mut, auf die stille Stimme der Wahrheit (Gott) in mir zu lauschen – da ergab alles plötzlich einen Sinn und eine gänzlich neue Welt erschloss sich mir.

Es war, als würde eine Tür aufgestoßen, als fiel mir heller Sonnenschein ins Gesicht, als schritt ich unter Engelsgesang, eine Welt düsterer Täuschung hinter mir lassend, über die Schwelle zu einem strahlenden neuen Bewusstsein. Es gibt keine Worte, um die Empfindungen dieses Augenblicks zu beschreiben. Alles ergab plötzlich einen Sinn. Und wie geradezu elegant einfach alles war!

So einfach, dass auch ein Kind es begreifen konnte. Jedes Tier, jede Pflanze, jedes lebende Geschöpf konnte es verstehen! Es ging dabei nicht um Wissen oder Intelligenz. Es war einfach das Bewusstsein dessen, was richtig und was falsch war.

Es war die Erkenntnis, dass man nur die Dinge tun sollte, die Ehrfurcht und Wertschätzung vor dem Leben ausdrücken. Ich ehre das Leben und das Leben segnet mich im Gegenzug mit seiner Lebensenergie. Wenn wir nur ein paar kleine Opfer bringen und uns nicht in Versuchung führen lassen (beispielsweise von Süßigkeiten zum Trost), empfangen wir den Lohn dauerhafter Gesundheit. Auf diese Weise befreien wir nicht nur unseren Körper von belastenden Giftstoffen, auch unsere Seele, unsere ureigenste Essenz, findet zu ihrem strahlendem Selbstausdruck. Sie singt und tanzt im Einklang mit dem ganzen Universum. Wir senden liebevolle Schwingungen aus, die alles segnen, womit sie in Berührung kommen. Wir werden zu einem Leuchtfeuer, das anderen Heilung bringt. Wir verschenken Leben, statt es nur für uns zu nehmen. Und zum Lohn erhalten wir die Gabe, den Gefährten an unserer Seite endlich von Grund auf zu schätzen. Seine Haut auf eine Art und Weise zu spüren, die wir nie für möglich gehalten hätten. Den sanften Klang seines Atems zu vernehmen, lässt unser Sein in Wogen unbeschreiblicher Seligkeit erschauern, sodass jedes Härchen unseres Körpers sich aufstellt. Stell dir vor, wie schön es ist, ein Leben von solcher Intensität zu führen.

Dieses Leben steht auch dir offen.

Jetzt, in diesem Augenblick.

Dazu braucht es von deiner Seite nicht mehr als die innere Bereitschaft und Verpflichtung, alles zu tun, was für ein solches Leben erforderlich ist – und dabei zu bleiben. Für den einen oder anderen mag dieser Weg aufgrund von alten, süchtig machenden Gewohnheiten schwierig sein. Das ist ein wenig wie der Eintritt in die Polizeischule. Draußen vor der Tür tobt der Kampf um den Einlass, den nur der gewinnen kann, der sich selbst treu bleibt, der mit vollständiger Hingabe und Aufrichtigkeit sein Ziel verfolgt. Das Gute ist: Diejenigen, die sich auf diesen Kampf einlassen, werden

unweigerlich gewinnen! Selbst jene, die den Kampf erst gegen Ende ihres Lebens aufnehmen, sind über diesen Schritt froh, denn sie wissen, dass sie das Richtige tun. Sie verlassen diese Welt mit einem befreiten Herzen und einem liebevollen, von allem Schmerz erlösten Lächeln auf dem Gesicht.

Ich wünsche mir eine Welt, in der niemand mehr in einem sterilen Krankenzimmer sterben muss. Wenn wir diese Welt verlassen, dann unter blauem Himmel in seelischer Verzückung. Freunde, es ist Zeit zu leben!

Es ist nie zu spät, der Mensch zu werden, der wir sein könnten!

## Was ist mit unseren Erbanlagen?

Diese Frage bringt mich schlichtweg auf die Palme. Zunächst einmal bist du nicht das wehrlose Opfer der von deinen Eltern ererbten Gene. Die meisten, selbst genetisch bedingten Anlagen eines Menschen sind weniger eine Frage des Erbmaterials als vielmehr von ererbten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, denn unser Körper ist sehr anpassungsfähig. Selbst wenn du defekte Gene mitbekommen hast, kannst du – ja, genau – deine DNS umwandeln! Für diese erstaunliche Entdeckung wurden Nobelpreise vergeben. Wissenschaftler haben beobachtet, dass sich die Proteine in der DNS mitunter innerhalb weniger Minuten neuen Umweltbedingungen anpassen. Lies hierzu das Buch Die neue Medizin des Bewusstseins: Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können von Dawson Church. Mittels deiner Gedanken und Gefühle kannst du tatsächlich deine Gene und deine DNS transformieren, sei es nun zum Besseren oder zum Schlechteren.

Schlechte Ernährung und Umweltgifte schädigen und vergiften im Moment ihrer Bildung die Zellen. Mit jeder neuen Zellteilung verschlimmert sich dieser Zustand weiter. So entsteht Krankheit. Mach dafür nicht die Gesetze der Vererbung verantwortlich! Unsere DNS passt sich der Umwelt an. Die wahren Schuldigen solltest du bei Umweltgiften, Medikamenten, ungesundem Lebensstil und

unnatürlichen Ernährungsgewohnheiten suchen. Erbanlagen sind kein unausweichliches Schicksal.

Natürlich beeinflussen deine Gene deine Zellen, doch längst nicht in dem Ausmaß, wie manche uns das glauben machen wollen. Das letzte Wort haben nicht die Gene, sondern hast du! Um gesund zu sein, musst du nicht mehr tun, als deinen Zellen das zu geben, was sie brauchen, und alles andere von ihnen fernhalten. Wenn jede einzelne deiner Zellen gesund ist, kannst du logischerweise nicht krank sein. Unser Körper produziert pro Sekunde über zehn Millionen neue Zellen, da sich unser Körpergewebe ständig erneuert. Altes Zellmaterial wird ständig durch neues ersetzt. Werden neue Zellen nicht aus einwandfreien »Rohstoffen« aufgebaut, sind sie krank und schwach.

Genetische Schäden können repariert werden, selbst wenn es heißt: »Da ist nichts zu machen.« Erstaunliche Entdeckungen aus der Welt der Wissenschaft belegen, dass fast alles möglich ist.

**Es sind deine Entscheidungen, die festlegen, wer du bist – nicht die Gene.**

Die Grundlage dafür ist deine innere Einstellung. Du musst Mangelzustände beseitigen und

dich von Giftstoffen befreien. Auf diese Weise setzt der Selbstheilungsprozess des Körpers ein und es kommt zu den viel bestaunten »Wunderheilungen«. Die vielen kleinen Entscheidungen, die du ständig triffst, bestimmen, ob deine Zellen gesund oder krank sind. Also schieb die Schuld nicht deinen Eltern in die Schuhe. Du hast deine Gene zwar von deinen Eltern geerbt, aber wie dein Leben aussieht, hängt ganz davon ab, wie du mit deinem Genmaterial umgehst. Auch wenn du genetische Schäden geerbt haben solltest, bist du in der Lage, deinen Körper ganz neu aufzubauen.

### **Was du vermeiden solltest:**

- ▶ Handy- und Röntgenstrahlung
- ▶ Umweltgifte
- ▶ Konservierungsstoffe
- ▶ industriell verarbeitete Nahrungsmittel

- ▶ Medikamente wie zum Beispiel Antidepressiva, Cholesterin-  
hemmer und Ähnliches
- ▶ Alles, was (mit Holzkohle) gegrillt, erhitzt, geschmort, gebraten  
oder gekocht wurde
- ▶ Stress
- ▶ Zucker

Wichtig sind nicht die Karten, die du bekommen hast, sondern wie du das Spiel spielst. Wenn du krank zur Welt gekommen bist, dann Sorge dafür, dass du gesund wirst. Bau dich grundlegend neu auf. Die Entscheidung liegt bei dir. Dein Körper wird sich deinem Entschluss anpassen. Wenn du krank bist, liegt es nicht daran, dass du alt wirst oder schlechte Gene hast. Die wahre Ursache ist eine andere. Vielleicht hast du ja wirklich eine genetische Veranlagung für bestimmte Krankheiten, doch der richtige Lebensstil, die richtige Ernährung sind letztlich ausschlaggebend dafür, ob diese Veranlagung überhaupt zum Tragen kommt

Vergleichen wir dich und deinen Körper doch einmal mit einem kostbaren Weinglas. Deine »genetische« Veranlagung ist die, dass du, wenn du hinunterfällst, in tausend Stücke zerspringst – wie alle Weingläser, die hinunterfallen. Und natürlich wird die Wahrscheinlichkeit, dass dies passiert, im Laufe der Jahre größer. Doch was ist, wenn du wirklich gut auf dich aufpasst

Viele Menschen schreiben ihrer genetischen Prädisposition alles zu, was ihnen widerfährt, und geben auf diese Weise die Verantwortung für ihr Leben aus der Hand. Sie sagen: »Da kann man nichts machen. Alle in meiner Familie hatten Gewichtsprobleme.« (Dabei beißen sie munter in den nächsten Burger, den sie mit einer ordentlichen Portion Pommes und einem Riesen-Milchshake hinunterschlingen.) Es ist merkwürdig, dass Ärzte immer wieder von Vererbung reden, wenn es um Krankheitsursachen geht. Dabei sind ausgerechnet sie für eine ganze Reihe von genetischen Defekten verantwortlich, die von Medikamenten oder Röntgenstrahlen ausgelöst werden.

– DR. RUZA BOGDANOVICH



**Markus Rothkranz**  
**Heile dich selbst**

**Das Handbuch für alle, die gesund, glücklich und lange leben wollen**

Markus Rothkranz ist der wohl bekannteste, der leidenschaftlichste und inspirierendste Verfechter der Rohkosternährung weltweit. Mit seinen 47 Jahren sieht er heute jünger aus als in seinen Zwanzigern! Er hat sich von seinen Krankheiten selbst geheilt und ist so der lebende Beweis dafür, wie großartig das Leben sein kann, wenn man die Dinge selbst in die Hand nimmt. In „Heile dich selbst“ hat Markus Rothkranz alle Informationen auf der Grundlage von Studien und wissenschaftlichen Forschungen sowie Beobachtungen zusammengetragen, die wir brauchen, um unser Leben radikal zu verändern – und nicht mehr krank zu werden. Doch es geht ihm nicht nur um Ernährung. Markus Rothkranz betrachtet den Menschen aus ganzheitlicher Sicht: Alle Aspekte des Körpers, der Geist und die Seele werden einbezogen. Wichtig ist aus seiner Perspektive, dass wir unseren Körper zuerst von Giftstoffen reinigen und ihm dann nur das Beste angedeihen lassen: Rohkost, ausreichende und richtige körperliche Bewegung, Schlaf, Sex, Energiearbeit ... Die Themen „Umweltschutz“ und „Spiritualität“ finden hier ebenfalls ihren Platz, denn wir können unsere Erde nur dann heilen, wenn wir selbst gesund werden. Rothkranz zeigt uns, wie das geht und wie die Natur uns dabei zu Hilfe kommt.

*223 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-939570-88-2*