

*Angelika Fürstler*

# HighVibe- FOOD

*Beschwingt & glücklich  
mit Rezepten  
voller Lebensenergie und Genuss*

HANS-NIETSCH-VERLAG

*HighVibe*® ist eine von Angelika Fürstler registrierte Marke. Der Lesbarkeit wegen wurde im Buch auf die Verwendung des ®-Zeichens verzichtet.

© Hans-Nietsch-Verlag 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags gestattet.

Redaktion & Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrekturat: Andrea Bistrich

Fotos: Mónica García, Angelika Fürstler, Romain Almirall-Torrel-Fürstler, Frédéric Lefeuvre, Daniela Vallant, Cesar Cuervo, Doug Berry, Veronika Fedorchenko, Martina Haslinger;

Food-Styling & Photo-Direction: Angelika Fürstler

Innenlayout & Satz: Rosi Weiss

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss, unter Verwendung eines Fotos von Mónica García (Frontcover) und © *Tartila/shutterstock.com* (Backcover)

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

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

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

ISBN 978-3-86264-830-6

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Einführung:</b> HighVibe-Food – Was ist das eigentlich? .....	6
<b>1 EnerCHI:</b> Reine Lebensenergie tanken .....	16
<i>Dein Keim-Guide</i> .....	24
<i>Jetzt wird's kulinarisch – mit HighVibe-Rezepten</i> .....	42
<b>2 Flow &amp; Glow:</b> Das Immunsystem und die Verdauung stärken, von innen heraus strahlen .....	64
<i>Dein Wasser-Guide</i> .....	69
<i>Dein Fermentier-Guide</i> .....	74
<i>Jetzt wird's kulinarisch – mit HighVibe-Rezepten</i> .....	78
<b>3 Ground &amp; Grow:</b> Sich erden, verwurzeln, aufbauen .....	102
<i>Dein Pilz-Guide</i> .....	108
<i>Dein Dehydrier-Guide</i> .....	112
<i>Jetzt wird's kulinarisch – mit HighVibe-Rezepten</i> .....	116
<b>4 Sweet Life:</b> Sich genährt, geliebt & wohlfühlen .....	144
<i>Dein Guide der essbaren Blüten</i> .....	154
<i>Dein Guide der ätherischen Öle</i> .....	158
<i>Jetzt wird's kulinarisch – mit HighVibe-Rezepten</i> .....	160
<b>5 Be Free:</b> Sich körperlich & energetisch entgiften .....	182
<i>Dein Wildkräuter-Guide</i> .....	190
<i>Dein Algen-Guide</i> .....	196
<i>Jetzt wird's kulinarisch – mit HighVibe-Rezepten</i> .....	200
<b>6 HighVibe-Basic-Rezepte:</b> Saucen, Aufstriche, Pestos & Co. ....	214
<b>Ein paar Worte zum Schluss:</b> Have fun & live your bliss! .....	232
<b>Anhang</b> .....	233
<i>Anmerkungen</i> 233 • <i>Register der Rezepte</i> 234 • <i>Literaturverzeichnis</i> 236 •	
<i>Dank</i> 238 • <i>Über die Autorin</i> 239	

# Vorwort

Wie wundervoll, dass du dieses Buch in Händen hältst. Alles im Leben kommt zur richtigen Zeit zu uns. Und so freue ich mich auf die Entdeckungsreise mit dir in die Welt von „HighVibe-Food & -Lifestyle“ – eine **energetisch hochschwingende Ernährungs- und Lebensweise**. Wir werfen gemeinsam einen Blick über den Tellerrand konventioneller Wissenschaft und Normen und tauchen dabei ein in die ganzheitlichen, feinstofflichen, energetischen Aspekte unserer Lebensmittel und unserer Lebensweise und ihre Auswirkungen auf unsere Vitalität, Gesundheit, unser Wohlbefinden, Bewusstsein, Denken und Handeln.

*HighVibe-Food* begleitet dich auf dem Weg zu mehr Lebensenergie, Leichtigkeit, Wahrhaftigkeit, „innerer Ordnung“ und Harmonie, sodass du dein Leben befreit und gestärkt auf eine Weise gestalten kannst, die dir guttut. Du wirst am eigenen Leib erfahren, was dich – auf allen Ebenen – nährt, und das dann ganz einfach in deinem Tempo umsetzen. Lebe dein Leben voller Lebendigkeit und Herzensfreude. 😊

Ganz wichtig: In keinem Fall geht es mir darum, irgendwelche Dogmen aufzustellen; glaub nicht, dass du Idealen nacheifern oder alles sofort und perfekt umsetzen musst, denn: Das ganze Leben ist ein Prozess, und du bist einzigartig – und genauso individuell darf auch deine

Ernährung und Lebensweise auf deine Bedürfnisse abgestimmt sein. *Am besten geht's sowieso ohne Druck*. Alles darf, nichts muss sein; und was ist, das ist auch richtig so – für dich persönlich, zum jetzigen Zeitpunkt.

Ich lade dich ein, all das, was ich geschrieben habe, mit offenem Herzen und freiem Geist zu lesen und immer wieder in dich hineinzuspüren, was sich gerade für dich stimmig anfühlt. Folge der Spur der Freude und Leichtigkeit. Gehe Schritt für Schritt. Hör auf dein Herz, vertraue auf dein „Bauchgefühl“ und lass uns unsere Reise genießen und zusammen wachsen. 😊

Wie ein Samenkorn alles in sich trägt, was es braucht, um sich zur Pflanze zu entwickeln, so trägst auch du alles in dir, was du benötigst, um dich auf jeder Ebene zu entfalten. Tief innen weißt du, wer du bist und was du in der Welt bewirken möchtest. Du bist einzigartig, und deine Essenz zu leben und ihr Ausdruck zu verleihen ist das Beste, was du für dein vitales, erfülltes Leben und für die Welt tun kannst.

Damit aus einem Samenkorn eine gesunde und kräftige Pflanze wird, braucht es außer dem, was in ihm steckt, *von außen* die richtigen Nährstoffe (einen guten Boden) sowie Wasser, Sonnenlicht und ein Klima, in dem das Pflänzchen gut gedeihen kann. Mit all dem entwickelt es sich prächtig, erblüht, trägt Früchte und erfüllt seinen

Lebenssinn. Und mit uns Menschen ist es ebenso: Die richtigen Lebens-Mittel, eine „artgerechte“ Lebensweise, ein Lebenssinn, liebevolle Beziehungen und ein positives Umfeld lassen uns gesund heranwachsen und uns voll entfalten. Wonach wir uns sehnen, das ist: gesund, glücklich und in Harmonie zu leben – in unserer Mitte, in der Erde verwurzelt, mit „Höherem“ verbunden, in Einklang mit uns selbst und allem, was ist, in unserer Kraft und im Fluss des Lebens. Das ist unser eigentlicher Seinszustand. Wir wollen, dass es uns und anderen gut geht, denn das ist die menschliche Natur. Und wie wir das nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch leichter umsetzen können, das erleben wir auf der Reise mit diesem Buch.

Natürlich ist in der Welt draußen nicht alles ideal und förderlich, doch lass uns unseren Blick lieber auf das Hilfreiche richten: *HighVibe-Food* will dich unterstützen, ganzheitliche Lösungen mit Freude, Leichtigkeit und Genuss umzusetzen, sodass du und deine Lieben auf jeder Ebene davon profitieren. – Freu dich auf jede Menge Informationen, praktische Übungen und superleckere energiereiche Rezepte für die ganze Familie.

Möge dieses Buch dir köstliche und Glück erfüllte Augenblicke schenken und eine wertvolle Bereicherung für dein Leben sein. Es will dich einladen, dich dem Leben voll und ganz hinzugeben

und dich mit dem Lebendigen in dir und um dich herum zu verbinden.

Erwarte Wunder. Jetzt.  
Alles Liebe,



**Wichtig ist:** Ich reiße in *HighVibe-Food* viele Themen an. Sie alle umfassend darzustellen würde den Rahmen des Buchs sprengen. Und so sind im Literaturverzeichnis (Seite 236 f.) Bücher und unter „Anmerkungen“ (Seite 233 f.) Links zu den Studien zusammengestellt, die dir helfen, tiefer in die Materie einzudringen. Bezugsquellen findest du auf meiner Website [www.highvibefood.de](http://www.highvibefood.de). Hier werde ich auch Aktuelles zum Thema und unter „Buchbonus“ zusätzliche Rezepte, Videos, geführte Meditation u. v. m. für dich bereitstellen.

# Einführung: HighVibe-Food – Was ist das eigentlich?

## Auf den Spuren der Lebensenergie

„Möchtest du die Geheimnisse des Universums erfahren, denke in den Begriffen ‚Energie‘, ‚Frequenz‘ und ‚Schwingung‘.“  
Nicola Tesla

Lebensenergie ist Grundlage alles Lebendigen. Wir Menschen sind Teil des Großen Ganzen, in dem alles miteinander verbunden ist, und wir sehnen uns von tiefstem Herzen danach, diese Ganzheit und Verbundenheit zu erfahren – sie beschert uns Gesundheit, auf allen Ebenen. Lass uns im Folgenden Hintergründe und Zusammenhänge in Bezug auf „Lebensenergie“, „Gesundheit“, „ganzheitliche Ernährung“ und „menschliches Potenzial“ erkunden.

### Das Konzept „Lebensenergie“ in verschiedenen Kulturen

Die Lehren vom Kultivieren und Nutzen der Lebensenergie sind so alt wie die Menschheit selbst und gehen auf Weisheitstraditionen und Überlieferungen der Volksmedizin zurück. Hier wird die Schöpfungsenergie als einheitliches Feld beschrieben, das alles durchdringt und verbindet – ein großes Mysterium mit vielen Namen: *Ki* in Japan, *Mana* auf Hawaii, *Lüing* in Tibet, *Pneuma* in Griechenland, *Ruah* im

Hebräischen, *Odem* in der christlichen Tradition, *Orgon* bei Wilhelm Reich ...

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) spricht von *Chi*, das unentwegt in Bewegung ist, sich fortwährend verändert. Es steckt es in allem, was ist, und fließt durch das Meridiansystem des menschlichen Körpers, das mittlerweile von Wissenschaftlern der *Seoul National University* in Korea nachgewiesen wurde.<sup>1</sup> Im Taoismus sind *Chi* (Lebenskraft), *Jing* (Essenz) und *Shen* (Geist) die drei Formen von Lebensenergie, die auch als *San bao* (die drei Schätze) bekannt sind.

Im Ayurveda, dem alten indischen Heilwissen, ist *Prana* die Energie in allem. Es fließt durch mehr als 72 000 *Nadis* (feinstoffliche Energiebahnen) im menschlichen Körper und um ihn herum. Diese Bahnen leiten die Energie zu unseren *Chakren* (Energiezentren) und von ihnen weg in alle Bereiche des Körpers. Jedes *Chakra* hat eine bestimmte Funktion für die körperliche und die geistige Entwicklung des Menschen.

### Licht: Die Grundlage alles Lebendigen

Die Sonne ist der größte Energielieferant und die wichtigste Informations- und Nahrungsquelle für alle Lebewesen. Aber was genau ist Licht? – Es handelt sich hierbei um ein elektromagnetisches Wellenmuster, das wesentlich zur Aufrechterhaltung der Ordnung in unserem System beiträgt.

Photonen, die kleinsten Partikel des Lichts, werden sowohl von lebenden Zellen (als [Bio-] Photonen) als auch von nicht lebender Materie (als Photonen) abgegeben. In den 1970er-Jahren gelang es Professor Fritz-Albert Popp (1938–2018; auf den Spuren von Alexander Gurwitsch [1874–1954], des eigentlichen Entdeckers der Biophotonen), nachzuweisen, dass von den Zellen eines biologischen Organismus eine schwache ultraviolette Lichtemission ausgeht.<sup>2</sup> Er nannte sie „**Biophotonen**“ und belegte, dass jede lebende Substanz ein sehr schwaches Licht mit einer Wellenlänge von 200 bis 800 Nanometern ausstrahlt. Das Licht in den Zellen und um sie herum strahlt kohärent\* als informationstragendes, gebündeltes, geordnetes Licht.<sup>3</sup> Für 75 Prozent der Biophotonen-Aktivität im menschlichen Körper ist die DNA verantwortlich, die als Licht- und Informationsspeicher dient.<sup>4</sup> Heute ist bekannt, dass Zellen über Biophotonen miteinander kommunizieren.

Wir sind also alle „Licht“-Wesen und werden von Licht „geleitet“. Je mehr „inneres Licht“ vorhanden ist und je kohärenter die Biophotonenstrahlung ist, desto gesünder ist der Körper und desto mehr Biophotonen gibt er wiederum ab. Nicht umsonst sprechen wir bei manchen Menschen von einer „starken Ausstrahlung“, dem Charisma.

Licht hat einen hohen Stellenwert in allen Bereichen des Lebens, und so widmen wir uns in

*HighVibe-Food* **hochschwingenden und biophotonenreichen Lebensmitteln und einer Lebensweise, die uns im wahrsten Sinne des Wortes „strahlen“ lassen** (siehe Seite 64 ff.).

### **Unser Bio-Energiefeld: Die Aura**

Heilige werden in religiösen Abbildungen mit einem Heiligenschein (*Nimbus*) dargestellt. Dieses so dargestellte Energiefeld eines Menschen wird oft als „Aura“ bezeichnet, und es gibt Menschen, die es bei Mensch, Tier, Lebensmitteln etc. wahrnehmen können. Mittlerweile ist es auch der Wissenschaft gelungen, die Felder, die unser menschlicher Körper erschafft, zu erfassen. Sie können z. B. (elektro-)magnetischer, elektrostatischer, radioaktiver, akustischer und chemischer Natur sein. Jedes einzelne Feld kann Energie übertragen und somit als „Energiefeld“ bezeichnet werden. Die Summe aller Felder, die von jedem biologischen Wesen ausgeht, wird „Bio-Feld“ oder „Bio-Energiefeld“ genannt.

Die Pionierin Dr. Valerie Hunt (1916–2014), Professorin der *UCLA University of California*, hat das menschliche Bio-Energiefeld als Erste im Labor gemessen. Mithilfe eines elektronischen Hochfrequenzgeräts konnte sie es nachweisen und sogar auf Video festhalten. Zu sehen ist dabei z. B., wie gesundes Essen im wahrsten Sinne des Wortes „strahlt“ und das Energiefeld des Menschen

---

\* Kohärente Wellen sind solche, die gleichmäßig über weite Entfernungen erhalten bleiben, nach Professor Popp sogar unendlich weit.



„erleuchtet“ und *Fastfood* mit Tierprodukten ein dunkles Feld kreiert. Damit hat Professorin Hunt einen wesentlichen Beitrag zur wissenschaftlichen Anerkennung und Erforschung dieser Energiefelder geleistet.<sup>5</sup>

Eine weitere Pionierarbeit kommt aus Russland. Der renommierte Wissenschaftler und Erfinder Professor Konstantin Korotkov (\*1952) aus St. Petersburg entwickelte 1995 mit seinem Team ein Computersystem: die GDV-Technologie (*Gas Discharge Visualisation*; „Visualisierung der Koronaentladung“), die das direkte Betrachten und Analysieren von menschlichen Energiefeldern ermöglicht.<sup>6</sup>

### Was uns beschwingt ...

Die formgebende und schöpferische Kraft von Schwingung konnte erstmalig von dem deutschen Physiker und Musiker Ernst F. F. Chladni (1756–1827) sichtbar gemacht werden. Er streute Sand auf eine Glasplatte und brachte diese mit einem Geigenbogen am Rand der Platte zum Schwingen, wodurch auf der Platte „Klangfiguren“ aus Sand entstanden. Der Psychologe und Fotograf Alexander Lauterwasser (\*1951) führt diese Arbeit u. a. mit dem Medium Wasser fort, das eine sehr hohe Resonanzfähigkeit hat, wodurch die gestaltbildende Kraft von Schwingungen eindrucksvoller zu sehen ist.<sup>7</sup> Sehr dünnwandige, leichte Gefäße verschiedenster Formen werden mit destilliertem Wasser gefüllt und von unten mittels

eines speziellen Schallwandlers durch die Musikklänge zum Schwingen gebracht. Die Verteilungen und Wanderungen der Wellenbewegungen werden über Lichtreflexionen sichtbar gemacht und fotografiert oder gefilmt.

Im Jahre 1998 erklärte Dr. Robert O. Becker (1923–2008) in *The Body Electric*, dass auch der menschliche Körper eine elektrische Frequenz habe und dass sein Gesundheitszustand anhand seines Frequenzniveaus bestimmt werden könne. Und hier liegt das große Plus von HighVibe-Foods: Sie bringen mehr beschwingende Lebensenergie in deinen Körper, erhöhen also seine Frequenz und schenken dir Gesundheit, Vitalität und dein Wohlbefinden.

### Ordnung – Die Basis der Gesundheit

Der menschliche Körper besteht aus Billionen von Zellen, die wie ein großes Orchester wundervoll zusammenspielen. In jeder einzelnen Zelle gehen hochkomplexe Prozesse vor sich. Ordnung im Körper schafft Gesundheit, Unordnung führt zu Krankheit. Dass eine gesunde Zelle anders schwingt und klingt als eine kranke, hat Dr. James K. Gimzewski, Professor für Biochemie an der *University of California*, eher zufällig entdeckt. Mit einem speziell entwickelten Rasterkraftmikroskop gelang es ihm und seinem Forscherteam, die Schwingung einer Hefezelle zu messen und als Ton für das menschliche Ohr hörbar zu machen. Es zeigte sich, dass gesunde Zellen



anders schwingen und klingen als kranke und tote Zellen.<sup>8</sup>

Unsere Organe bestehen aus unterschiedlichen Zellen, die verschiedene Aufgaben übernehmen und jeweils eigene Frequenzen besitzen. Wenn die Zellfrequenzen harmonieren, im „Einklang“ sind, dann sind wir gesund. Kranke Zellen spielen sozusagen „falsch“, und trifft das auf mehrere Zellen zu, so mag *Entropie*<sup>\*</sup>, der Verlust der Ordnung im Organismus, die Folge sein, und das kann in frühzeitiger Alterung und Krankheit münden. Einflussfaktoren, die unseren Organismus belasten und diesen Effekt verstärken, sind Umweltgifte, elektromagnetische Strahlung (siehe Seite 72 f.), ungesunde Ernährung (siehe „LowVibe-Foods“, Infokasten Seite 15), Stress, zu viel Blaulicht von Bildschirmen, Störungen des Biorhythmus u. v. m. Dem lebensabbauenden Prozess Einhalt zu gebieten oder ihn sogar wieder umzukehren, dabei unterstützt uns „HighVibe-Food & -Lifestyle“.

In diesem Buch lege ich den Fokus auf die schöpferische *Syntropie*<sup>\*\*</sup>, einen aufbauenden Prozess, der die Ordnung im menschlichen Organismus und unsere Vitalität fördert. Die Wiederherstellung verloren gegangener Ordnung auf körperlicher und energetischer Ebene ist

grundlegend wichtig für Heilung und dafür, dass wir unser volles Potenzial entfalten können. Du kannst diesen HighVibe-Effekt selbst spüren, wenn du einige Zeit lang regelmäßig Sprossen isst, Grassaft trinkst, im Eisbad oder in der Infrarotsauna bist, länger fastest oder eine ganzheitliche Körperbehandlung genießt. So vieles ist möglich mit einer Lebensweise und einer Ernährung, die diesen regenerierenden, aufbauenden und lebensfördernden Effekt fördert. 😊

## Ernährung – Eine neue Sichtweise

„Tu deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

*Teresa von Ávila*

Nachdem wir einen Blick auf das Phänomen „Lebensenergie & Ordnung“ geworfen haben, lass uns nun herausfinden, was uns wirklich nährt, welche Lebensmittel – insbesondere in Hinsicht auf Energie und Information in der Nahrung (siehe im Folgenden) – uns Lebendigkeit und Gesundheit schenken.

\* Ein Maß für die Unordnung, die ein System aufweist. Je höher die Unordnung ist, umso höher ist auch die Entropie. Hier geht man davon aus, dass Systeme zu einem Ausgleich der Energieniveaus tendieren

\*\* Hier: die Fähigkeit lebender Systeme, sich auf einen in der Zukunft liegenden Zustand besserer Organisation auszurichten (1944 von dem italienischen Mathematiker Luigi Fantappiè [1901–1956] in die wissenschaftliche Diskussion eingeführt). Auch als *Negentropie* oder „negative Entropie“ bezeichnet

## Mehr als Kalorien und Nährstoffe – Das Thema „Ernährung“ im Wandel der Zeit

Die konventionelle Ernährungswissenschaft geht den quantitativen chemisch-analytischen Weg. Sie sagt uns, welche Mengen an Kalorien und Nährstoffen der Mensch täglich zu sich nehmen soll, um gesund zu bleiben. In der Kalorien-Theorie aus dem Jahre 1777 setzte Antoine Lavoisier (1743–1794) den Körper von Lebewesen mit seinen Stoffwechselfvorgängen einer Maschine gleich. Danach soll unser Körper im Ruhezustand etwa 1800 Kalorien pro Tag benötigen. Je aktiver wir sind, desto mehr Kalorien braucht er. Bekommen wir nicht genug Kalorien, so sind nach Lavoisier Gewichtsverlust, Schwäche und Tod die Konsequenz.

Wäre das tatsächlich so, würden wir bei längerem Fasten sterben und viele Völker wären längst ausgestorben. So machte der japanische Arzt Professor Hirohiko Kuratsune Mitte des 20. Jahrhunderts ein Ernährungsexperiment: Er und seine Frau nahmen täglich nur 700 bis 1000 Kalorien zu sich. Sie ernährten sich rohköstlich und arbeiteten in dieser Zeit. Kuratsunes Frau stillte außerdem ihr Baby. Untersuchungen zeigten keinerlei Mangelerscheinungen und ihre Bewegungen beschrieben sie als „eigenartig leicht, schnell und geschickt“. Ein entscheidender Faktor in Sachen „Kalorien“ scheint zu sein, ob unser Essen roh oder gekocht ist. Amerikanische Soldaten machten in japanischer Kriegsgefangenschaft bei etwa 1000 Kalorien eine

komplett andere Erfahrung: Sie erlitten schwere Mangelerscheinungen obwohl ihr Essen ebenfalls vorwiegend aus Reis, Gemüse, Obst und Algen bestand. Der entscheidende Unterschied war: Es war gekocht (siehe auch Seite 19).<sup>9</sup>

Zu einer verblüffenden Entdeckung kam der Forscher Paul Webb (1923–2014). Seine im Jahr 1980 im *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlichte Studie zeigte, dass die über die Ernährung aufgenommene Energie nicht annähernd reicht, um den Verbrauch seiner Probanden zu decken.<sup>10</sup> Bis zu 23 Prozent, also fast ein Viertel der Energie war kalorisch nicht erklärbar. Diese Energiemenge nannte er *unmeasurable energy*. Interessant war auch, dass die Menge der „nicht messbaren Energie“ bei Menschen mit geringerer Nahrungszufuhr größer war als bei Personen, die eine hohe Kalorienzufuhr hatten.

Das macht deutlich, dass am westlichen Konzept der menschlichen Energiebilanz etwas nicht stimmen kann, dass es weitere Energiequellen geben muss. Das korrespondiert mit dem Konzept der „**Multidimensionalen Ernährung**“, wie ich es nenne. Gemeint ist hier alles, was uns „ernährt“, und das sind eben nicht nur Nahrungsmittel. Auf seelischer Ebene gibt es ebenfalls verschiedene andere „Lebens-Mittel“. Während das Thema „Lebensenergie“ in der Schulmedizin bis heute ein Tabu ist, gehört es zum „überlieferten Wissen“ und ist mittlerweile auch wissenschaftlich erwiesen (siehe im Folgenden).

## Energie: Was uns wirklich nährt ...

Wir sind hochkomplexe Lebewesen und in verschiedenste Schwingungen und Energien eingebunden, die uns umgeben und durchdringen. Bevor wir die besonders lebensenergiereichen HighVibe-Foods beleuchten, werfen wir einen Blick auf weitere Quellen von Lebensenergie:

**Die Energie der Erde aufnehmen:** Wir sind bioelektrische Lebewesen und die Erde hat ein natürliches elektromagnetisches Feld sowie eine natürliche Spannung. Haben wir direkten Hautkontakt mit der Erde – im Liegen, Sitzen, Stehen oder beim Barfußgehen –, so wird der natürliche bioelektrische Grundzustand unseres Körpers wiederhergestellt (siehe Infokasten Seite 105).

**Die Energie der Sonne aufnehmen:** Nach neuesten Erkenntnissen können wir die Energie der Sonne direkt aufnehmen. Eine chlorophyllreiche Ernährung unterstützt das genauso (siehe Infokasten Seite 18) wie Lebensmittel, die reich an Melanin sind (siehe Infokasten Seite 109). Das Wasser in unserem Körper (siehe „EZ-Wasser“, Seite 72 f.) kann durch Infrarotstrahlung (vor allem des Sonnenlichts) wie eine Batterie aufgeladen werden. 98 Prozent des Sonnenlichts gelangen über die Augen in unseren Körper. Unser Leib ist praktisch ein biologischer Lichtrezeptor und die



*Multidimensionale Ernährung: Das volle Spektrum der Energie-Assimilation\**

Augen empfangen das Licht und strahlen es ab. In manchen alten Traditionen wird *Sungazing* praktiziert, um Lichtnahrung aufzunehmen.<sup>11</sup>

**Energie einatmen:** Mit dem Atmen nehmen wir nicht nur Sauerstoff auf, sondern auch Energie. In den Traditionen des Yoga, des Schamanismus u. v. a. gibt es Atem- und Energietechniken, um mehr Lebensenergie über den Atem aufzunehmen. Ein Beispiel dafür ist *Tummo Sadhana*, eine alte tibetische Methode zur Aktivierung unserer Lebensenergie und Erweckung des inneren Feuers.<sup>12</sup>

\* In Anlehnung an Gabriel Cousens, *Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension*, Seite 17

**Die Energie in uns:** Die Mitochondrien sind die Energiekraftwerke unserer Zellen, doch möglicherweise tragen die Billionen von Bakterien in unserem Mikrobiom ebenfalls zur Erzeugung von Lebensenergie bei.<sup>13</sup> Zudem sind unsere Emotionen „Energie in Bewegung“ und können uns weiter beschwingen oder Energie rauben, genauso wie zwischenmenschliche Beziehungen und der Kontakt mit Tier und Natur.

Es gibt sicher noch unzählige bislang weniger bekannte Möglichkeiten, Lebensenergie aufzunehmen. Von alten Weisheitstraditionen können wir in diesem Bereich viel lernen. Das Wichtigste ist, dass wir uns mehr und mehr bewusst werden, was uns auf jeder Ebene nährt und guttut, und unser Leben dementsprechend gestalten.

### **Die Qualität unserer Nahrung – Eine ungewohnte Definition**

Unsere Lebensmittel sollen „Mittel zum Leben“ sein und das Leben in uns und um uns herum fördern, nicht (zer-)stören. Wir wollen in uns

Harmonie erfahren und uns so ernähren, dass wir gesund, glücklich und beschwingt sind und unser volles Potenzial ausschöpfen können. Welche Möglichkeiten eröffnen sich, wenn wir dabei nicht nur die stoffliche, sondern auch die feinstoffliche Ebene (Biophotonen, Elektronen ...) betrachten und dadurch einen neuen Maßstab für gesunde Lebensmittel schaffen? Dabei gewinnen, wie bereits angesprochen, völlig neue Kriterien an Bedeutung, beispielsweise:

### **Lebensenergie & Lebendigkeit**

Die Qualität unserer Lebensmittel hängt nicht nur von Mikro- und Makronährstoffen ab, sondern auch davon, wie viel Licht- und Lebensenergie (Biophotonen/Bioelektrizität) darin steckt. Bioaktive Substanzen wie Polyphenole, Sulfide, Saponine ... spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie sind Elektronenlieferanten und versorgen unseren Körper mit wertvollen Antioxidantien und Energie.

Laut Nobelpreisträger Erwin Schrödinger (1887–1961) sind Elektronen wichtige Ordnungs- und Strukturelemente, die uns dabei helfen sollen, unsere Gesundheit zu erhalten. Fehlt es an Elektronen, so kommt es zu einer Anhäufung an freien Radikalen, was im Körper zu Unordnung und Entzündungen und früher oder später zu Krankheit führt.<sup>14</sup> Die Zubereitungsart der Nahrung spielt m. E. auch eine wichtige Rolle in Sachen „Quantität der enthaltenen Biophotonen und Elektronen“.

#### **Übung: Lebensenergie spüren**

*Beobachte in den nächsten beiden Wochen, was dich mit Lebensenergie erfüllt. Probiere einiges aus, z. B. Waldbaden, Barfußgehen, Meditieren, Schwimmen, Tanzen, Singen, Zeit mit deinen Lieben verbringen ... Wie wirkt sich das auf deine Stimmung und dein Wohlbefinden aus? ... Halte fest, wann du von Lebensenergie erfüllt bist ...*

Schreibe deine Erfahrungen in deinem HighVibe-Tagebuch nieder. ... Wie kannst du ab jetzt mehr Energie in dein Leben bringen?

Vor allem sehr chlorophyllreiche Lebensmittel – wie Wildkräuter, Mikroalgen, Mikrogrün und Gräser – sind ideale Lieferanten von „**gespeichertem Sonnenlicht**“ und **Biophotonen** (siehe Seite 12 f.), und selbst Sprossen und probiotische Lebensmittel, die nicht in Kontakt mit direktem Sonnenlicht kommen, sind biophotonen- und elektronenreich.

### Information & Ordnung

Es ist wichtig, darauf zu achten, wie sich Lebensmittel auf unsere „innere Ordnung“ auswirken. Haben sie einen ordnenden Effekt auf unseren Organismus (siehe Seite 9 f.) und unser gesamtes Energiesystem – wie HighVibe-Foods – oder führen sie zu Chaos und damit vielleicht zu Krankheit (wie das meiste Fastfood und „LowVibe-Foods“, siehe Infokasten Seite 15)? Welche Informationen und welche formbildende Kraft geben sie? Erwin Schrödinger wies ebenfalls darauf hin, dass es bei einer hohen Lebensmittelqualität primär darauf ankommt, inwieweit uns das Lebensmittel richtig „informiert“ und dadurch die Ordnung im Organismus stabilisiert.<sup>15</sup>

Wellenlängen, die im Körper in Disharmonie sind, werden durch Lebensmittel stabilisiert, die reich sind an Biophotonen, das hat Fritz-Albert Popp bestätigt. Er empfahl Lebensmittel, die nicht in erster Linie Energielieferanten, sondern vielmehr Überträger fehlender Schwingungen sind. Wir sind primär nicht Kalorienfresser, auch nicht

### Bio-Lebensmittel versus konventionell Angebautes: Das Ergebnis ist eindeutig!

Die Biokristallisation, eine bildschaffende Methode aus der Anthroposophie, lässt einen Rückschluss auf den Ordnungsgrad von Nahrungsmitteln zu. In seinem Buch *Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln* stellt Walter Dänzer (\*1947) die Unterschiede zwischen biologisch und nicht biologisch angebauten Lebensmitteln anhand von beeindruckenden Kristallisationsbildern dar. Das Ergebnis war: Lebensmittel in Bioqualität (am besten: *Demeter*-Qualität) sind konventionell angebauten Produkten weit überlegen und Wildkräuter aus unberührter Natur weisen eine wunderschöne, geordnete Struktur auf, ganz im Gegensatz zu Wildkräutern, die in der Nähe von Industriegebieten, gedüngten Ackerflächen usw. geerntet wurden. Natürlich ist es hier auch wichtig, wie die Lebensmittel zubereitet und verzehrt werden (siehe Seite 10).

Fleischfresser, Vegetarier oder Allesfresser, sondern Ordnungsräuber und Lichtsäuger.<sup>16</sup>

### Die HighVibe-Standards: Neue Kriterien für Lebensmittelqualität

Wichtig ist generell, dass Nahrungsmittel frei von Chemikalien, Schwermetallen und anderen Schadstoffen sind und schonend verarbeitet werden. HighVibe-Foods sind Lebensmittel, wenn sie die folgenden Kriterien erfüllen:

**Frisch Geerntetes** wird am besten naturbelassen, also unverarbeitet konsumiert, denn durch lange Lagerzeiten und die Verarbeitung (Ausnahme: Keimen und Fermentieren) geht die Lebenskraft – und damit auch Enzyme, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe – verloren. Das



„Leuchten des Lebens“ ist in frisch gepflückten Pflanzen deutlich intensiver als in älteren, das konnte Professor Fritz-Albert Popp in seiner Arbeit messen und verbildlichen.<sup>17</sup>

**Naturbelassenes, Rohes** (nicht über 42 °C erhitzt) **und Lebendiges** tut unserer Vitalität gut. Falls du lieber die ein oder andere Speise kochst, dann möglichst schonend und im Idealfall mit ätherischen Ölen (siehe „Dein Guide der ätherischen Öle“, Seite 158 ff.), frischen Kräutern oder probiotischen Kulturen angereichert (siehe Infokasten Seite 76), ggf. auch leicht fermentiert (siehe „Dein Fermentier-Guide“, Seite 74 ff.).

**Saisonales & Regionales** steht in Harmonie mit den Jahreszeiten und den Bedürfnissen des Körpers (wie Wildkräuter; siehe „Dein Wildkräuter-Guide“, Seite 190 ff.).

**Ursprüngliche, „alte“ Sorten** enthalten ebenfalls mehr Biophotonen. **Wild wachsende Pflanzen** oder „wilde“, zu Hause kultivierte Pflanzen, Saatgut von Ur-Gemüse und Ur-Früchten, alte Sorten (z. B. Einkorn, Granatapfel) sind hier besonders wertvoll, am besten biodynamisch (von *Demeter*) oder in *Bioland*-Qualität angebaut.

**GoodVibes only** wollen wir zu uns nehmen, und deshalb ist es auch sehr wichtig, wie Lebensmittel „behandelt“ werden: Mit wie viel **Liebe und Achtsamkeit** das Lebensmittel angebaut, geerntet und weiterverarbeitet wurde ... Mit wie viel **Dankbarkeit** und in **welchem Bewusstsein** es zubereitet und genossen wird ...

**Pflanzliche Lebensmittel** enthalten jede Menge **gespeichertes Sonnenlicht** und sind, frisch geerntet und gegessen, wertvolle Elektronen- und Biophotonenträger – kurz gesagt – **Lebensenergie pur**.



### Die Enormous Eight der HighVibe-Foods

In den „Guides“ in diesem Buch tauchen wir gemeinsam tiefer in die Welt einzelner HighVibe-Foods ein. Doch zunächst möchte ich dir die acht besten hochschwingenden Lebensmittel vorstellen:

1. Wasser (siehe „Dein Wasser-Guide“, Seite 69 ff.)
2. Sprossen, Keimlinge, Mikrogrün, Gräser & Co. (siehe „Dein Keim-Guide“, Seite 24 ff.)
3. Wildpflanzen: Wildkräuter, Wilde Blüten, Knospen, Wilde Früchte, Wurzeln, Harze etc. (siehe „Dein Wildkräuter-Guide“, Seite 190 ff.; „Dein Guide der essbaren Blüten“, Seite 154 ff.)
4. Algen: Mikro-, Makroalgen (siehe „Dein Algen-Guide“, Seite 196 ff.)
5. Vitalpilze (siehe „Dein Pilz-Guide“, Seite 108 ff.)
6. Ätherische Öle (siehe „Dein Guide der ätherischen Öle“, Seite 158 ff.)
7. Fermentierte Lebensmittel (siehe „Dein Fermentier-Guide“, Seite 74 ff.)
8. Frische Knospen und Blüten (siehe „Dein Guide der essbaren Blüten“, Seite 154 ff.)

Frische/s, reif geerntete/s Früchte und Gemüse sowie bestimmte Gewürze – z. B. Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Kümmel, Koriander, die man auch aktivieren kann (siehe Seite 26 ff.) – schenken uns ebenfalls jede Menge *HighVibes*.

Du selbst spürst, was dich beschwingt und was nicht. In den kommenden Kapiteln tauchen wir nun in spezielle Bereiche des beschwingten Lebens ein – und das mit Food-Guides, tollen HighVibe-Rezepten, Übungen, Inspirationen, Tipps und Tricks sowie jeder Menge Know-how.



Lebensmittelpyramide: High-, Medium- und LowVibe-Foods

### LowVibe- & MediumVibe-Foods – Davon so wenig wie möglich ...

Verfalle bitte nicht in Schwarz-Weiß-Denken: Es gibt viele Graustufen und Faktoren, die beeinflussen, wie Lebensmittel auf uns wirken. Generell lässt sich allerdings sagen, dass sich hochgradig verarbeitetes Fastfood negativ auf Gesundheit und Vitalität auswirkt, im Gegensatz zu hochschwingende Lebensmittel, wie Wildkräutern und frischem Grassaft. Ein Großteil der LowVibe-Foods kann eigentlich gar nicht als „Nahrungsmittel“ eingestuft werden: Er enthält eine zu hohe Menge an Chemikalien, künstlichen Aromen, Süßungsmitteln, Konservierungsstoffen ...

#### LowVibe-Foods:

Energy-Drinks (mit Zucker oder synthetischen Inhaltsstoffen)  
Fleischprodukte und die meisten tierischen Produkte  
Frittiertes  
Genmanipuliertes (GMO)  
hocherhitzte Pflanzenfette  
Kochsalz (NaCl)  
kohlenstoffhaltige Getränke  
Margarine (Transfette\*)  
raffiniertes weißes Mehl  
Nahrungsmittel mit Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen (z. B. Glutamat), künstlichen Süßungsmitteln (Aspartam ...), Rückständen von chemischen Düngemitteln und Pestiziden, Schimmelpilzgiften (in Getreide, Mehl, Kaffee, Nüssen, Trockenfrüchten ...)  
radioaktiv bestrahlte Nahrungsmittel (leider auch Baby-nahrung)

#### Softdrinks

natürliche, jedoch hochverarbeitete Süßungsmittel (wie Agavendicksaft, Reissirup ...) synthetische Vitaminpräparate  
fluorid- und chlorhaltiges Wasser  
kohlenstoffhaltiges Wasser  
Weizen  
raffiniertes weißer Zucker

#### MediumVibe-Foods:

Gekochtes (schonend –)  
Kombucha und Kefir (mit zu viel Zucker und Alkohol können sie Candida-Befall begünstigen)  
lektinhaltige Lebensmittel (Lektine [Fraßschutz der Pflanzen] werden beim Keimen oder Fermentieren reduziert.)  
unreif geerntetes Obst und Gemüse  
zu lang gelagertes Obst oder Gemüse (das bereits im Abbauprozess ist)

\* Ungesättigte Fettsäuren, die z. B. entstehen, wenn ursprünglich gesundes Pflanzenöl industriell gehärtet wird. Transfette erhöhen den Gehalt an „schlechtem“ Cholesterin (LDL) im Blut. Diese sogenannten Lipoproteine geringer Dichte führen zu Ablagerungen in den Gefäßwänden (Arteriosklerose)





# ENERCHI-THAI-Suppe

mit frischer Kokosnuss, Koriandergrün & jeder Menge sonniger Thai-Vibes

*Von der Thai-Küche inspiriert, schenkt dir diese rohköstliche grüne Suppe jede Menge GoodVibes und Urlaubsstimmung. Ein Geschmackserlebnis mit aufmunternder und energetisierender Wirkung!*

## Für 4 Portionen (etwa 800 Milliliter)

1 EL Chiasamen (in 5 EL Wasser  
½–4 Std. einweichen)  
¼–½ grüne Paprikaschote  
½ Bund Koriandergrün  
1 Frühlingszwiebel (mit Grün)  
½–1 cm frischer Ingwer  
1 junge Thai-Kokosnuss  
Fruchtfleisch von ½–1 Avocado  
Saft von ½ Limette  
1 entkernte Medjool-Dattel  
1 TL Kokosblütenzucker  
4 EL Kokosnuss-Aminos  
(Bezugsquellen siehe  
[www.highvibefood.de](http://www.highvibefood.de))

¼–½ TL Suppenwürze-Pulver  
1 Msp. Galgant-Pulver  
1 Prise geriebene Kaffirlimettenschale  
oder Kaffirlimettenblatt-Pulver  
1 Tropfen ätherisches Zitronengrasöl  
1 Tropfen ätherisches Limettenöl  
3–6 Eiswürfel

### Zutaten deiner Wahl

1 Handvoll Koriandermikrogrün  
(8–12 Std. einweichen, 12–21 Tage  
keimen lassen; siehe Seite 32 ff.)  
½–1 Knoblauchzehe  
1 Prise Cayennepfeffer

1 kleines Stück grüne Chilischote  
(ohne Kerne)

### Deko

4–8 EL Kokoscreme; einige Blätter  
Thai-Basilikum, frisches Koriandergrün  
oder Koriandermikrogrün, einige dünne  
grüne Paprikastreifen, aktivierte Chia-  
samen, Sprossen oder Blüten nach Wahl



ca. 20 Minuten



Hochleistungsmixer

## So einfach geht's:

Die grüne Paprikaschote ohne Kerne sowie alles Grüne grob in Stücke schneiden. Den Ingwer wahlweise schälen.

Kokoswasser und Fruchtfleisch der Kokosnuss cremig pürieren (zum Öffnen der Kokosnuss siehe Infokasten Seite 48). 4 bis 8 Esslöffel der Kokoscreme in den Kühlschrank stellen.

Alle anderen Zutaten (außer etwa 2 Esslöffel aktivierte Chiasamen, diese für die Deko beiseitestellen) zur Kokoscreme geben und alles cremig pürieren.

**Anrichten** Die Suppe in Kokoschalen oder Schüsseln füllen, nach Belieben mit je 1 bis 2 Esslöffeln Kokoscreme sowie Thai-Basilikum, frischem Koriandergrün oder Koriandermikrogrün, Paprikastreifen, aktivierten Chiasamen, Sprossen und Blüten dekoriert servieren.

### Tipps:

Die Mischung aus Kokoswasser und Kokosfruchtfleisch sollte eine cremige Konsistenz ergeben. Du kannst etwas Kokosmus oder mehr Avocado hinzufügen, um die Suppe cremiger zu machen.

Hat die Kokosnuss zu wenig Kokoswasser, dann nimmst du mehr Eiswürfel oder Wasser.

Möchtest du die Suppe kühl genießen, fügst du etwas mehr Eis hinzu, möchtest du sie wärmer essen, mixe sie einfach so lang, bis sie warm ist. (Sie sollte höchstens eine Temperatur von etwa 42 °C haben.)





# EXOTISCHE SPROSSEN-ROLLS

mit frischen Sprossen & Vitalpilzen

*Ein Powerfood, das du ganz nach Gusto und Zeit variieren kannst. Diese Rolls sind Express-Speise und essbares Kunstwerk zugleich, Gaumenfreude und HighVibe-Faktor inbegriffen.*

## Für 2 bis 4 Portionen (8 Rolls)

ca. 150 ml Wasser  
8 runde Reispapierblätter

### **Füllung**

4–6 Handvoll Sprossenmischung **Glücks-  
klee-Mix** oder **Sprossit-Mix**  
(1–1½ TL Keim Saat 8–12 Std. einweichen,  
5–6 Tage keimen lassen; siehe Seite 40 f.,  
30 ff.) oder Sprossen  
nach Wahl

30–50 ml Kokosnuss-Aminos  
(Bezugsquellen siehe  
[www.highvibefood.de](http://www.highvibefood.de))

1 Prise Suppenwürze-Pulver  
1–2 Prisen gemahlener Kümmel  
50 g Shiitake-Pilze  
½ Salatgurke  
Fruchtfleisch von 1 Avocado  
etwas Zitronensaft (zum Beträufeln)  
je ¼–½ gelbe und rote Paprikaschote

½ –1 Bund frischer Basilikum  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
oder Wilder Madagaskarpfeffer  
½ TL Sesam- oder Olivenöl

### **Sauce**

60–100 ml Kokosnuss-Aminos, die  
**Kokos-Curry-Creme** (Rezept  
Seite 223) oder eine andere Sauce  
deiner Wahl



ca. 20 Minuten



Gemüsehobel

## So einfach geht's:

**Füllung** Kokosnuss-Aminos mit Suppenwürze und Kümmel vermengen und die in feine Streifen geschnittenen Pilze etwa 15 Minuten darin ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Gurken in dünne Scheiben hobeln, Avocadofruchtfleisch in feine Streifen schneiden (diese mit Zitronensaft beträufeln), Paprika ohne Kerne ebenfalls in feine Streifen schneiden. Basilikumblätter von den Zweiglein zupfen.

**Fertigstellen** Das etwa 60 °C heiße Wasser in einen tiefen Teller geben, ein Reispapierblatt hineintauchen, anschließend auf einen Teller legen und etwa ein Achtel der Zutaten für die Füllung in einer Linie mittig auf das Reispapier geben (oben und unten Platz lassen zum Verschließen).

Das Ganze nach Geschmack mit Pfeffer bestreuen und das Reisblatt dann vorsichtig eng zusammenrollen und (auch an den Enden) verschließen (ggf. noch etwas Wasser nehmen). Die Sprossen-Rolls auf einen mit etwas Öl beträufelten Teller legen, damit sie nicht daran festkleben.

Auf diese Weise weitere 7 Rolls herstellen.

**Sauce** Kokosnuss-Aminos bzw. die Sauce in kleine Schüsseln füllen und zusammen mit den Sprossen-Rolls und Deko deiner Wahl servieren.

**Raw-Variante:** Statt Reispapier (das nicht rohköstlich ist!) kannst du die **Ultimativen Veggie-Wraps** (Rezept Seite 118) verwenden.





### *Gourmet-Tipps:*

Du kannst auch aktivierte Kerne, rohköstlichen Käse, lacto-fermentierten Tofu, Mikrogrün-Mischungen (Seite 39 ff.) ... für die Füllung der Rollen verwenden und andere bzw. weitere Dips, Saucen oder **HighVibe-Bärlauch-Pesto** (Rezepte Seite 220) dazureichen.

### *Deko-Tipp:*

Aktivierte (und dehydrierte) schwarze Sesamsamen (siehe Seite 26 ff., 112 ff.), essbare Blüten, die du vor den restlichen Zutaten auf das Reis-papier legst, und frische Kräuter machen sich hier prima und sind ein Mehrwert für deine Vitalität und dein Wohlbefinden.



# HIGHVIBE-BÄRLAUCH-PESTO

Bärlauch ist ein Geschenk der Natur! Als Pesto kannst du das Wunderkraut in verschiedensten Varianten und Kombinationen genießen – als Pesto mit Pasta, in Burgern, auf Broten, zu Gemüse ... Es ist ein wahrer Allrounder.

## Für etwa ¾ Liter (4 kleine Gläschen)

150 g Macadamianüsse (4–6 Std. einweichen, ggf. 6–8 Stunden dehydrieren; siehe Seite 26 ff., 112 ff.)  
250 g frischer Bärlauch  
300 ml Olivenöl

1–2 EL Zitronensaft  
2–3 TL Suppenwürze-Pulver  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
oder Wilder Madagaskarpfeffer

## Zutaten deiner Wahl

1 TL **Probio-Braunhirsepulver**  
(Rezept Seite 80; alternativ siehe Infokasten Seite 76)  
1–2 EL Ahornsirup



ca. 15 Minuten



Mixer/Küchenmaschine

## So einfach geht's:

Alle Zutaten stückig zerkleinern, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer würzen.

## Tipps:

Du kannst einen Teil des Bärlauchs durch Rucola, Wildkräuter wie Giersch, Grünkohlblätter (hier die dicke Mittelrippe herausschneiden) oder anderes Blattgemüse ersetzen.

Generell kannst du Pestos aus allen frischen Kräutern und mit Mikrogrün zubereiten.

Statt der Macadamianüsse sind auch Zedernüsse (erzeugt einen leicht fischartigen Geschmack im Pesto), Pinienkerne, Cashewkerne oder Walnüsse perfekt. Nüsse und Kerne am besten vorher aktivieren, anschließend wieder dehydrieren.

Im Kühlschrank ist das Pesto luftdicht verschlossen mehrere Monate haltbar.

