



Die Wurzel

Nr. 4/14 Das Rohkost-Magazin Entdecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte D: 5,90 €

Stressabbau mit Rohkost

Anthony Robbins
Persönlichkeitstrainer (Foto rechts)

Stress = Parasiten-Nährboden

B12-Räuber sind Parasiten

Parasiten Jeder hat sie !

Markus Rothkranz

Zuckerarme Rohkost gegen Parasitenbefall



Rothkranz

10. Erfurter Rohkosttag
mit Dr. Brian Clement, Mimi Kirk - Motto:



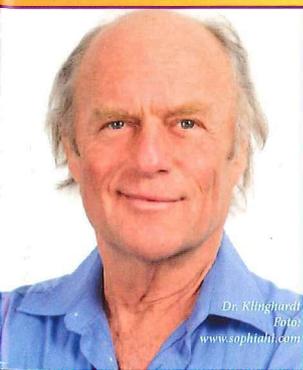
Dr. Clement

Die besten Parasitenkuren

Hydro-Colon bei Parasiten erfolgreich?

Parasitenbehandlung auf 5-Ebenen

© STARLINE - ANTHONY ROBBINS
www.AnthonyRobbins.de



Dr. Klinghardt Foto: www.sophiam.com

Dr. Dietrich Klinghardt Parasiten - Feinde oder Helfer?

Nr. 4 / 2014 19. Jahrgang
D: 5,90 € CH: 9,20 SFR
Übrige EU-Länder: 6,50 €
ISSN 1869-7860



Die Heilnahrung nach den 7 Wertigkeitsstufen der Rohkost



Sieben Rohkoststufen

Nach den beiden Grundlagenwerken „Die Rohkost ist eine Geheimlehre“ und „Das spirituelle Testament der Rohkost“ und dem dritten Band „Der Lebensbaum der Essener“ ist nun der vierte Band „Die Heilnahrung“ von Michael Delias erschienen, in dem es um die Frage nach der Verträglichkeit von Rohkost geht. So finden Sie sieben unterschiedliche Rohkoststufen, nach der Verträglichkeit gestaffelt. Jede Stufe wird durch zahlreiche farbig bebilderte Rezepte verdeutlicht.

bracht, überträgt sich diese Neuordnung auf alle anderen Lebensbereiche. Sie befinden sich somit in der Phase der Neuorientierung, ob gesellschaftlich, zwischenmenschlich, beruflich, spirituell oder ökologisch.

Nahrung höchster Ordnung

Sie fangen an, in Ihrem Leben Ordnung zu schaffen. Und dabei hilft Ihnen Nahrung höchster Ordnung. Und wie Sie alle wissen, haben unbehandelte, biologische, nicht-kultivierte Nahrungsmittel, wild im Wald gewachsen, wie Wildkräuter und -beeren, Pilze, wilde Obst- und Nussarten und zarte Baumblätter die meisten Vitalstoffe und den höchsten Nährwert. In Stufe eins, „die Heilnahrung“, finden Sie zahlreiche Kombinationen dieser Ernährung des Menschen.

sich Ihre Selbstheilungskräfte verstärken werden und Ihr Körper das Wunder der Heilung erfährt.

Rohkost-Unverträglichkeit

Viele Menschen sind heute soweit degeneriert, dass ihre Verdauungskraft vollkommen verkümmert ist und Rohkost nicht mehr aufgespalten wird. Diese Menschen kommen mit gedünstetem Gemüse besser zurecht. In „der Heilnahrung“ finden Sie zwei Ausnahmestufen, die von der Rohkost abweichen. Es handelt sich um zwei Übergangsstufen für verdauungsgeschwächte Menschen, die langsam an die Rohkost herangehen sollten und mit der Schulung der Verdauung noch einmal ganz von vorne beginnen sollten, bis das Verdauungsfeuer wieder so stark geworden ist, dass einfache Vitalkost in den Speiseplan mit aufgenommen werden kann, in Abwechslung mit schonend gedämpften Nahrungsmitteln bei Bedarf.



Rohkost falsch kombiniert

Viele Menschen vertragen die Rohkost nur deswegen nicht, weil sie bisher nur Rohkostgerichte der Wertigkeitsstufe drei bis sieben zu sich genommen haben bzw. die Rohkost falsch kombiniert haben. Je einfacher die Rohkost (Stufe eins und zwei), desto verträglicher ist sie.

Nahrung ist unser Heilmittel

Sie fragen sich vielleicht, kann eine Nahrung heilen? Jedenfalls kann minderwertige nährstoffarme Industriekost krank machen. Der Beweis dafür ist die seit der Einführung

Welcher Ernährungstyp?

Mit „der Heilnahrung“ haben Sie die Möglichkeit, Ihren Ernährungs- und Konstitutionstyp zu bestimmen und danach Ihre Rohkostform nach den sieben Wertigkeitsstufen herauszufinden.



Verdauungsmuskel kräftigen

In der ersten Wertigkeitsstufe „Die Heilnahrung“ erfahren Sie, welche Kombinationen einzelner unverarbeiteter Nahrungsmittel den höchsten Verdauungsnutzen für Sie bringen und Ihren „Verdauungsmuskel“ wieder kräftigen bzw. aktivieren, wenn er z.B. ganz verkümmert war.

Angaben zum Buch (Cover S.62/Nr.27) Das Buch umfasst 258 Seiten, durchweg farbig, im Paperback-Format 16 x 23 cm,



Preis D: 19,90 A: 20,50 EUR
Herbstaktion bis 19.12.14: Band 4 + Wurzelausgabe Nr. 04/14 gratis + Porto 3,-

Gesundheit bedeutet Ordnung

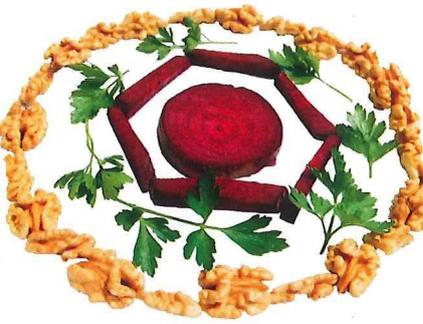
Krankheit bedeutet Unordnung bzw. Ungleichgewicht in irgendeinem Lebensbereich. Gesundheit heißt Ordnung. Und mit der Ordnung der Nahrung fängt alles an. Haben Sie in Ihre Ernährung Ordnung ge-

von Fertignahrungsmitteln in den 60iger Jahren jedes Jahr stark wachsende Zahl von Personen mit Nahrungsmittelallergien jeglicher Art in der Bundesrepublik Deutschland. Wenn Fast Food krank machen kann, so kann das Weglassen von Junk Food, Fast Food, Industriekost und Konservennahrung den Menschen wieder gesund machen, ohne anderweitiger Lebensveränderung. Sie sehen, der Mensch muss den ersten Schritt in Richtung Gesundheit gehen, die Selbstheilung kommt dann von ganz alleine.

Das Wunder der Selbstheilung

Nutzen Sie die Informationen „der Heilnahrung“ und Sie werden staunen, wie stark

Bestellung:
Bestelltelefon: 09120/18 00-78 Fax: -79
Email: bestellung@die-wurzel.de
Die Wurzel - Finkengasse 28
90552 Röthenbach-Haimendorf

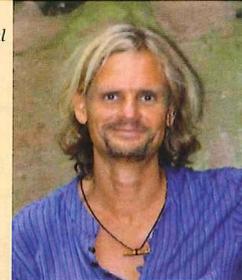




Städtefokus Erfurt
Foto: K-H Laube/pixelio.de

Parasitenkuren

Themenfokus



Liebe Leserin, lieber Leser,

Parasitenbefall ist in allen Bevölkerungsschichten und Altersklassen weit verbreitet. Die Ursachen dafür sind vielschichtig. Und hinsichtlich der Übertragungsgefahr sind u.a. Wissenschaftler, Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater, Physio- und Psychotherapeuten geteilter Meinung.

Zwei Hauptansätze der Parasitenterminologie

So wie in der Bakterienentstehung und -vermehrung zwei wissenschaftliche Hauptansichten verfolgt werden, genauso haben wir es auch in der Parasitenterminologie mit zwei Hauptansätzen zu tun.

Louis Pasteur, der Begründer der Bakteriologie, hat die medizinische Wissenschaft mit seinem Ansatz „Bakterien sind die Ursache von Krankheiten, folglich müssen Bakterien mit scharfen Mitteln wie Antibiotika dezimiert werden, damit die Krankheiten verschwinden“ weitreichend geprägt, so dass die meisten Schulmediziner weltweit nach seiner Methode agieren, ohne damit wirklich Krankheiten auszuheilen.

Durch Medikation (zur Austreibung von Bakterien) wird nur vorübergehend das Symptom zurückgedrängt, gleichzeitig aber wird die Krankheit sehr häufig in einen chronischen Verlauf getrieben, sprich, nach kurzer Zeit taucht dasselbe Symptom wieder auf, oft in viel ausgeprägterer Form.

Nährboden ist entscheidend, nicht Bakterien!

So wie viele anthroposophische Ärzte, alternative Mediziner und Naturheilärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater, Physio- und Psychotherapeuten u.a. erkannt haben, dass Medikamente nicht die Krankheitsursachen beheben können, hat dies Louis Pasteur noch an seinem Sterbebett erkannt bzw. zugegeben, nämlich dass Bakterien nur in Erscheinung treten und sich vermehren können, wenn ein krankhafter Nährboden existiert. Dieser krankhafte Nährboden ist die eigentliche Krankheitsursache. Und krankmachende Ursachen, die abgestellt werden sollten, gibt es zahlreiche. Hier sind nur die gravierendsten genannt:

- Fehlernährung (Industriekost, Fast-/Genfood, Süßigkeiten, Weißmehl, Nahrung aus Massentierhaltung und (Gesellschafts-)Drogen.
- Berufsstress (Workaholism, Burn-Out, finanzielle Probleme, Arbeitslosigkeit)
- Elektrostress ausgehend von Mikrowellen, Handymasten, W-Lan, DECT-Telefonen etc.
- Psychische/seelische Probleme (Partnerschaft, Kindheit, Familie, Pubertät, Gruppenzugehörigkeit, Einsamkeit, Alter, Karma etc.)
- Physische Probleme aufgrund von zu wenig Bewegung oder zuviel Sport (Überbelastung).
- Fehlinformationen jeglicher Art, die nicht im Einklang mit der Schöpfung stehen (wie gezielte Manipulation durch Massenmedien).

Weitere Folgekrankheiten aufgrund von medikamentöser Symptombehandlung tauchen auf, so dass die Betroffenen meistens nie unter nur einem Krankheitsbild leiden. So kann es sein, dass im Endstadium einer Krankheit (aufgrund zu Ende therapierter chemischer und/oder operativer Therapie) eine Rückkehr zu vollkommener Gesundheit nicht mehr möglich ist, auch wenn schon eine positive Lebensveränderung stattgefunden hat. Doch Linderung ist allemal zu erwarten.

Da der Erfolg alternativer Heilmethoden immer mehr erkannt wird, verbreitet sich die Alternativmedizin weltweit immer mehr, gerade im Zuge der veganen und vegetarischen Ernährung, die natürlich hinsichtlich der Nährstoffversorgung von jedem einzelnen überdacht und ver-

bessert werden muss. Ggf. sollten B12-, Vitamin D-, Mineralstoff-, Vitamin- und Eiweißwerte etc. überprüft werden.

Parasiten als fleißige Helfer?

Ob der alternative Bakterienansatz „Bakterien als fleißige Helfer“ auch eins zu eins für Parasitenbefall übernommen werden kann, ist die große Frage dieser Ausgabe. Sind Parasiten fleißige Helfer, die nicht-verdaute Nahrung bzw. Giftstoffe wie Schwermetalle, Radioaktivität, Medikamente, künstliche Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe aufnehmen und in eine weniger schädliche Form umwandeln?

Oder kann auch ein durchtrainierter Yogi, der eine jahrzehntelange gesunde Ernährung mit hohem Rohkostanteil und jährlicher Körperreinigung einschließlich Fastenprogramm pflegt, achtsam mit seinen Mitmenschen und seiner Umwelt umgeht, trotz alledem an der nächsten Türklinke/Klobrille oder beim Streicheln einer Katze Parasiten aufnehmen, weil er seine Hände nicht gleich wäscht und Parasiten in seinen Organismus über die Haut und Schleimhäute gelangen?

Gar nicht zum Parasitenbefall kommen lassen

Jeder, der in dieser Ausgabe vorgestellte Experte auf dem Gebiet des Parasitenbefalls, hat seinen eigenen individuellen Ansatz der Parasitenausleitung und -vorsorge. Inwieweit jeder Mensch, ob krank oder gesund, Parasiten im Körper beherbergt, die als Symbionten (ähnlich wie Bakterien) aktiv sind, auch dies wird mit Hochbrisanz in der Ihnen vorliegenden Ausgabe von folgenden Experten untersucht:

- Dr. Brian Clement, siehe S. 10
- Dr. Dietrich Klinghardt, siehe S. 40
- Dr. Joachim Mutter, siehe S.18
- Dr. Dieter Freitag, siehe Seite 45
- Markus Rothkranz, siehe S. 36
- Martina Grunenwald, siehe S. 48
- Florian Sauer, siehe Seite 26
- Michael Delias, siehe Seite 32

Stress öffnet Parasiten Tür und Tor

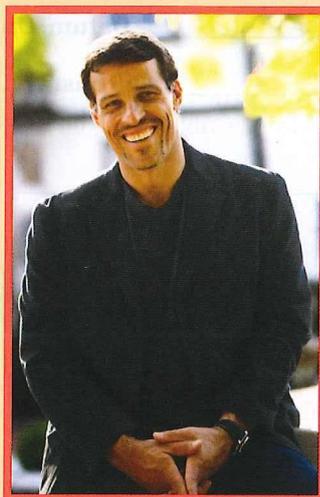
Hinzu kommt der Stressfaktor (Stress jeglicher Art), der den Körper so weit schwächt, dass Tür und Tor für Parasiten geöffnet werden. Auch dies wurde mit unseren Interviewpartnern diskutiert.

Anthony Robbins (Foto links) beschäftigt sich im Eingangsinterview (Seite 6) darüber hinaus mit dem Thema, wie sich Stress am besten vermeiden lässt bzw. wie man am besten mit ihm umgeht.

"Die besten Parasitenkuren" - Motto in Erfurt

Das hochaktuelle Thema „Parasitenbefall“ ist das Motto der diesjährigen Erfurter Rohkosttage am 22. und 23. November unter dem Titel „Die besten Parasitenkuren“. Die Veranstalter „Rawfood Lifecoach“ (Florian Sauer) und „Die Wurzel“ laden Sie herzlich zu diesem einmal jährlich stattfindenden Event in der Messe Erfurt (Samstag: Vorträge) und im **Johannes-Lang-Haus (Sonntag: Seminare!)** ein. Über die große Besucher- und Ausstellerbeteiligung der letzten Jahre möchten wir uns abschließend bei allen Beteiligten bedanken.

Sichern Sie sich Ihre Plätze frühzeitig, um ein Nichtheinkommen wegen Ausverkaufs auszuschließen. Anmeldung, Platzreservierung und aktueller Besucherzahlstand siehe auf Seite 16 unter *Anmeldung*. *Ihr Michael Delias, im Namen des Wurzelteams und des Rawfood Livecoach-Teams*



© STARLINE - ANTHONY ROBBINS
www.AnthonyRobbins.de



Congresscenter Messe Erfurt



Titelbild: Anthony Robbins

© STARLINE - ANTHONY ROBBINS www.AnthonyRobbins.de

!!Abo 2015 für Erfurt-Besucher um € 6 günstiger!!
 Einmaliges Angebot nur für 2015 für Erfurt 2014-Besucher: Anstelle von 23,90 nur **17,90** bzw. von 27,90 nur **21,90** €



Abo 2015: Top-Angebot für Erfurt 2014-Besucher Fax: 09120/1800-79



Hiermit bestelle ich das Wurzel Jahresabo (vier Ausgaben):

Name, Vorname: _____

Str: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Fax: _____

E-Mail _____ Homepage: _____



- Wurzel-Abo Inland per SEPA-Lastschrift: € 23,90 (incl. Versand)
- Wurzel-Abo Inland per Überweisung: **Für Erfurt 2014-Besucher € 6 Rabatt** € 27,90 (incl. Versand)
- Probeexemplar Inland: € 8,90 (incl. Versand)
- Wurzel-Abo Ausland per Luftpost (Zustellungszeit 1-3 Tage): € 35,90 (incl. Versand)
- Probeexemplar Ausland per Luftpost (Zustellungszeit 1-3 Tage): € 9,90 (incl. Versand)
- 12 Wurzel-Newsletter im Jahr (1 x im Monat) **kostenlos**

Bitte senden Sie für das Jahres-Abo die ausgefüllte Einzugsermächtigung/SEPA an folgende Faxnummer zurück: 09120/18 00 79 oder als Scan per E-Mail senden an: abo@die-wurzel.de



O SEPA-Lastschriftmandat

Zahlungsempfänger: Michael Delias, Finkengasse 28, 90552 Röthenbach a. d. Pegnitz, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE88ZZZ00001280822 Mandatsreferenz: wird mitgeteilt
 Hiermit ermächtige ich Herrn Michael Delias, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Michael Delias auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann die Abbuchung innerhalb von acht Wochen widerrufen, beginnend mit dem Belastungsdatum. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Das Wurzel Abo wird jährlich am 7. Januar eingezogen.
 Offene Rechnungen, z. B. von Bestellungen oder Teilnahmegebühren können ebenfalls von meinem Konto eingezogen werden, als Eillastschrift (Cor1 Option) am Tag nach der Bestellung/Anmeldung. Dies gilt auch für (Teil-)Abos, die während des laufenden Jahres abgeschlossen werden. Fällt der Fälligkeitstag auf einen Feiertag oder Wochenende wird am nächsten Buchungstag eingezogen.

Name des Kontoinhabers: _____ Datum, Unterschrift: _____

IBAN: _____ Kreditinstitut, BIC: _____

Bei Nichtkündigung bis zum **30. September** des Jahres wird der Abo-Betrag im folgenden Jahr automatisch für ein weiteres Jahr von Ihrem Konto per SEPA-Lastschrift eingezogen.



O Überweisung Inland:

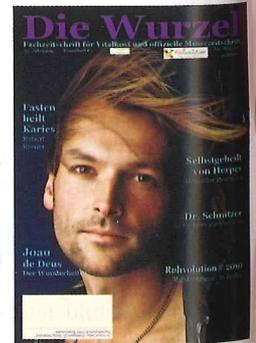
Überweisen Sie innerhalb einer Woche nach Abobestellung auf nachstehendes Konto:
Inhaber: M. Delias - Konto: 6010 388 800 - BLZ: 430 609 67 – GLS Bank Bochum

O Überweisung Ausland/IBAN:

Überweisen Sie innerhalb einer Woche nach Abobestellung auf nachstehendes Konto:
Inhaber: M. Delias - IBAN: DE07 4306 0967 6010 3888 00
BIC: GENODEM1GLS GLS Bank Bochum

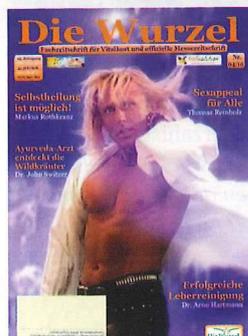
Kündigungsfrist:

Das Jahres-Abo kann stets bis zum **30. September** eines Jahres schriftlich widerrufen werden.

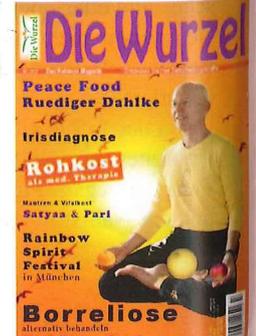


Preisvorteil:

Bei einem **Jahres-Abo** (per Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschrift) **sparen** Sie **7,70 Euro** im Vergleich zu vier Einzelzeitschriften-Lieferungen.



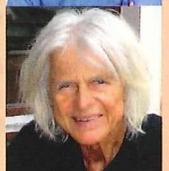
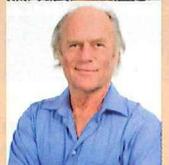
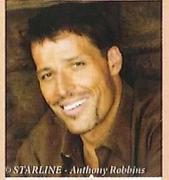
Die Wurzel -Verlag: Finkengasse 28 - 90552 Röthenbach-Haimendorf -Telefon: 09120/1800 - 78
 Fax: - 79 E-Mail: abo@die-wurzel.de Internet: www.die-wurzel.de



Wie sind Sie auf gestoßen? _____

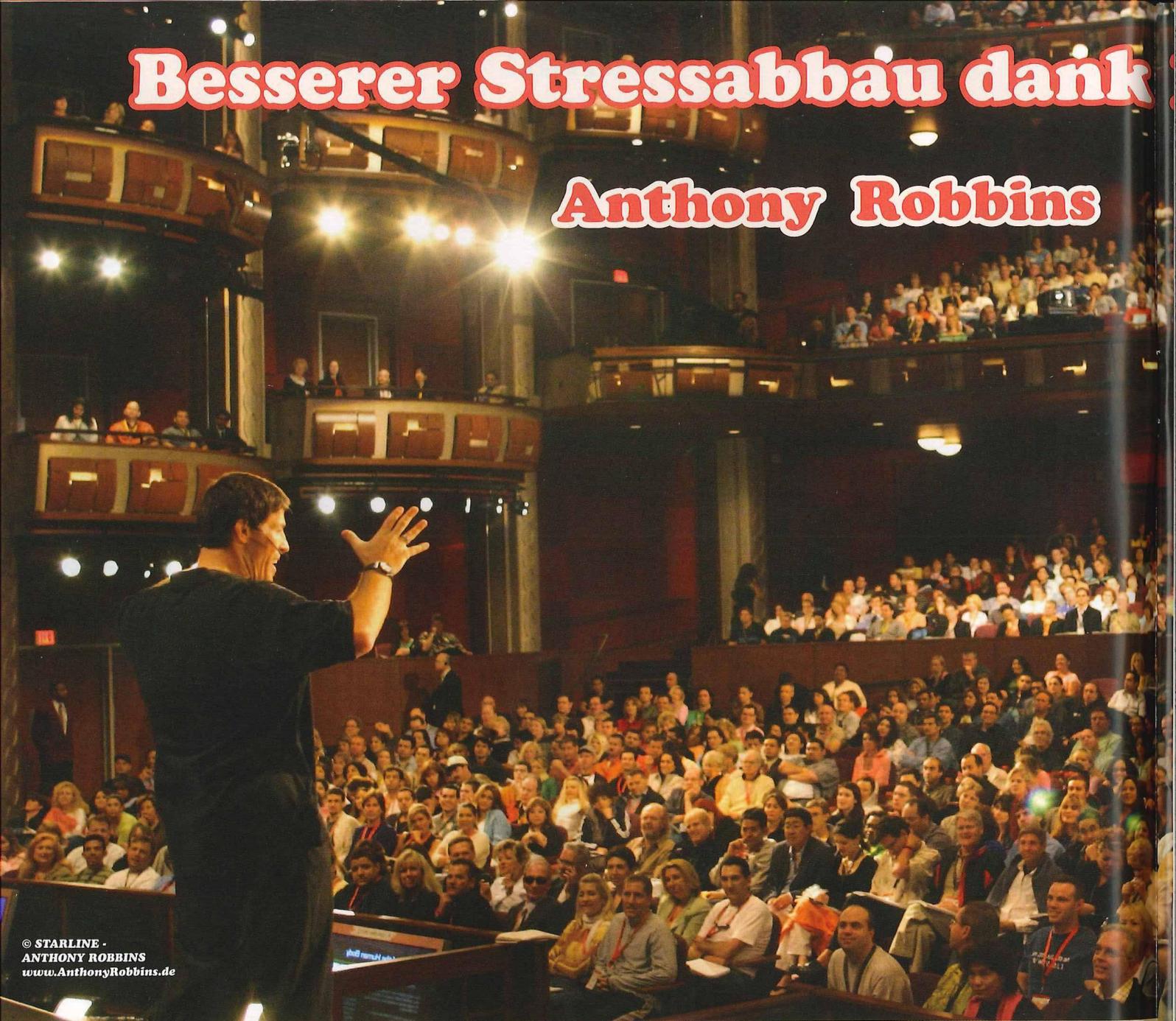
Inhalt

1. **Besserer Stressabbau dank Rohkost** **Anthony Robbins** **6**
2. **Die Ursachen von Parasiten** **Dr. Brian Clement** **10**
3. **10. Erfurter Rohkosttage** **mit Mimi Kirk** **14**
4. **Parasiten - Feinde oder Helfer?** **Dr. Joachim Mutter** **18**
5. **Parasiten entdecken und ausleiten** **Florian Sauer** **26**
6. **Von Parasiten, Gallensteinen, Zyste und B12-Mangel befreit** **Michael Delias** **32**
7. **Parasiten - jeder hat sie!** **Markus Rothkranz** **36**
8. **Parasitenbehandlung auf 5 Ebenen** **Dr. Dietrich Klinghardt** **40**
9. **Zuckerarme Rohkosttherapie zur Beseitigung von Ablagerungen und Schmarotzern** **Dr. Dieter Freitag** **45**
10. **Parasitenausleitung mit Hilfe von Rohkost und Colon-Hydro** **Martina Grünenwald** **48**
11. **Schwermetallausleitung nach Dr. Klinghardt** **Ingrid Pahn** **54**
12. **Impressum** **Vorschau 01/2015** **61**



Besserer Stressabbau dank

Anthony Robbins



© STARLINE - ANTHONY ROBBINS
www.AnthonyRobbins.de

1. Die Wurzel:

Lieber Anthony, wo bist Du auf die Welt gekommen und aufgewachsen?

Anthony Robbins:

Geboren bin ich am 29. Februar 1960 in Los Angeles, Kalifornien. Aufgewachsen in Azusa, Kalifornien.

2. Die Wurzel:

Was waren in Deiner Kindheit und Jugend Deine größten Hobbys?

Sportleidenschaft

Anthony Robbins: Ich liebte Baseball, Joggen, Radfahren und ich schrieb leidenschaftlich über Sport.

3. Die Wurzel:

Welche Berufslaufbahn hast Du nach der Schule eingeschlagen?

Anthony Robbins:

Zum Ende der Schulzeit widme-

Karrierestart als Sportjournalist

te ich mich dem Journalismus und schrieb über Sportereignisse und interviewte Sportler. Da dies noch während meiner Schulzeit war und meine Mutter das nicht wollte, suchte ich mir nach der Schule einen neuen Job. So wurde ich Vertreter einer Versicherungsgesellschaft.

4. Die Wurzel:

Und wann bist Du zur Ausbildung zum Personaltrainer gekommen?

Anthony Robbins: Da ich im Verkauf so erfolgreich war, wurde ich zu einem Jim Rohn-Seminar eingeladen. Das hat mich so fasziniert, dass ich Jim Rohn persönlich ansprach und ihn bat, mir einen Job bei sich zu geben. Diesen bekam ich.

5. Die Wurzel: Ab wann hat sich Dein durchschlagender Erfolg als Personalcoach eingestellt?

Durchbruch mit 21 Jahren

Anthony Robbins:

Nach einem Jogginglauf am Meer, als ich 21 Jahre alt war, überdachte ich mein Leben und beschloss, meinem Leben und dem Leben vieler Menschen eine bessere Lebensqualität zu geben.

Ich packte all mein Wissen, das ich gelernt hatte, zusammen, um es an Millionen von Menschen weiterzugeben.

6. Die Wurzel: Was sind Deiner Meinung nach die Ursachen Deines Erfolges bis heute?

Buchpreis siehe Seite 59/Nr. 243

Ausgabe Nr. 04/2014

Rohkost

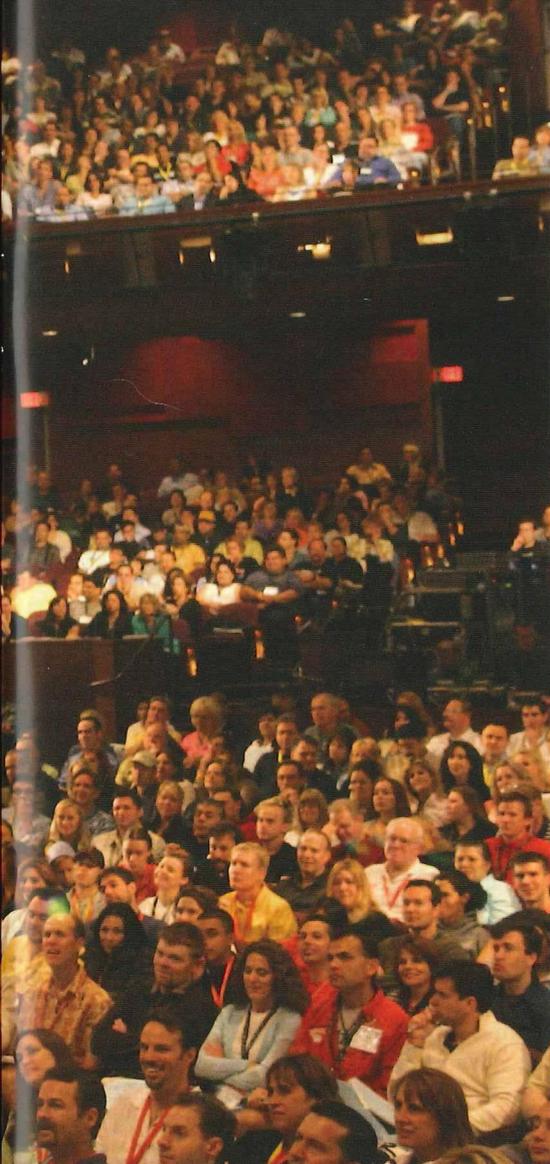


Foto: Anthony Robbins in London bei seinem Seminar "Befreie die Innere Kraft"

Anthony Robbins:

Die Entscheidung, die Kontrolle über mein eigenes Leben zu haben.

7. Die Wurzel: Neben Deinem Talent als Personaltrainer zu arbeiten, verfügst Du auch über eine stabile Gesundheit. Wie hältst Du Dich körperlich fit?

Work-Out-Training

Anthony Robbins:

Danke. Ja, es ist ganz entscheidend, sich selbst fit zu halten. Fünfmal die Woche praktiziere ich Work-Out-Training, davon drei Tage Cardio- und zwei Tage Gewichtstraining.

Atemübungen sind ebenso sehr wichtig. Ganz entscheidend ist die richtige Atmung, damit alle Organe optimal mit Sauerstoff versorgt

sind. Zehnmal im Rhythmus 2-8-4: Beim Einatmen bis zwei zählen, dann die Atmung halten und bis acht zählen. Ausatmen und bis vier zählen.

8. Die Wurzel: Aber Fitness alleine ist nicht ausreichend, wenn der Organismus mit den falschen Nahrungsmitteln versorgt wird, richtig?

Basische Kost

Anthony Robbins:

Ich ernähre mich basisch. Die basische Ernährung versorgt den Menschen mit leicht aufnehmbaren basischen Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die der Körper benötigt, um sein Gleichgewicht zu finden.

Gleichzeitig verschont die basische Ernährung den Menschen vor jenen sauren Stoffwechsellrückständen, die sich bei der üblichen Ernährungsweise im Körper ansammeln. Auf diese Weise wird der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert, so dass in allen Körperbereichen wieder ein gesunder pH-Wert gebildet wird. Das Ergebnis ist ein aktiver und gesunder Mensch voller Tatkraft und Lebensfreude.

Ebenso empfehle ich generell 70% Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die einen hohen Wassergehalt aufweisen (Rohkost oder nur leicht gedünstetes Gemüse). Die restlichen 30% sollten konzentrierte Lebensmittel sein mit niedrigen glykämischen Werten wie z.B. Brokkoli, Rosenkohl, Spargel, grüne Bohnen, Spinat, Salate, Kohl, Paprika.

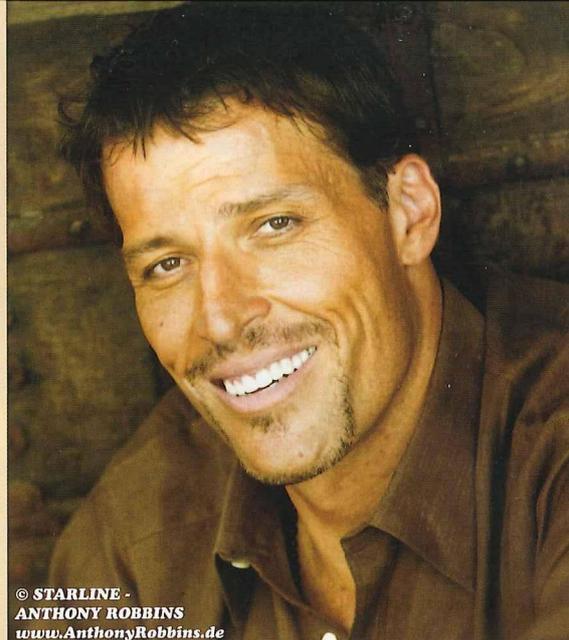
Life-Mastery-Programm

Da ich selbst erlebt habe, wie gut die richtige Ernährung tut und wie lebensnotwendig die richtige Ernährung ist, habe ich das Life-Mastery-Programm entwickelt, das heute fünf Tage dauert, in welchem die Teilnehmer ihren Körper entgiften, basisch aufbauen und Wichtiges über maximale Energie in ihrem Körper erfahren.

9. Die Wurzel: Welche Arten von Diäten hast Du alle schon praktiziert und wie hast Du Dich in Deiner Kindheit und Jugend ernährt?

Anthony Robbins:

Diäten habe ich bis heute keine gemacht. In meiner Jugend habe ich alles gegessen, wie die meisten jugendlichen und erwachsenen Menschen, bis ich gelernt habe, welche Wirkung Ernährung auf Körper und Geist hat. Von da an habe ich meine Ernährung umgestellt und trainiere zusätzlich meinen Körper und Geist.



© STARLINE - ANTHONY ROBBINS
www.AnthonyRobbins.de

10. Die Wurzel: Hast Du früher unter gewissen Symptomen gelitten, die durch eine bestimmte Kostform verschwunden sind?

Übergewicht besiegt

Anthony Robbins:

Im späteren Jugendalter hatte ich Übergewicht. Durch vegan-vegetarische Kost und viel Sport änderte ich dies sehr schnell.

11. Die Wurzel: Wie schaut heute Dein täglicher Ernährungsplan aus?

Anthony Robbins:

Morgens gleich nach dem Aufstehen: Wasser mit etwas Zitrone oder ein grünes Getränk, z.B. einen Gemüsesaft. Danach ein gesundes Frühstück mit einem Smoothie. Zusätzlich ein bis zwei Esslöffel Udo`s Oil (Omega 3,6,9-Ölmischung) und hinterher zwei Unzen Weizengrasssaft.

Vor dem Mittagessen nehme ich wieder Wasser mit etwas Zitrone oder ein grünes Getränk zu mir.

Das Mittagessen besteht aus 70% stark wasserhaltigen biologisch-organischen lebendigen Nahrungsmitteln. Danach wieder ein bis zwei Esslöffel Udo`s Oil und anschließend wieder zwei Unzen Weizengrasssaft.

Vor dem Abendessen auch wieder Wasser mit etwas Zitrone oder ein grünes Getränk. Und das Abendessen ist wieder wie das Mittagessen aus 70% biologisch-organischer Rohkost aufgebaut.

Ernährung für Gestresste

12. Die Wurzel: Welche Ernährungsweise empfehlst Du Menschen, die selbstständig sind und beruflich ein stressiges Leben führen, um den Stress besser abbauen zu können?

ANTHONY
ROBBINS

se Energie
er Prinzip

le Ihre
Schwächen
Energie
helfen

Ausgabe Nr. 04/2014

Die Wurzel

7

Anzeige



Praxis-Pahn.DE

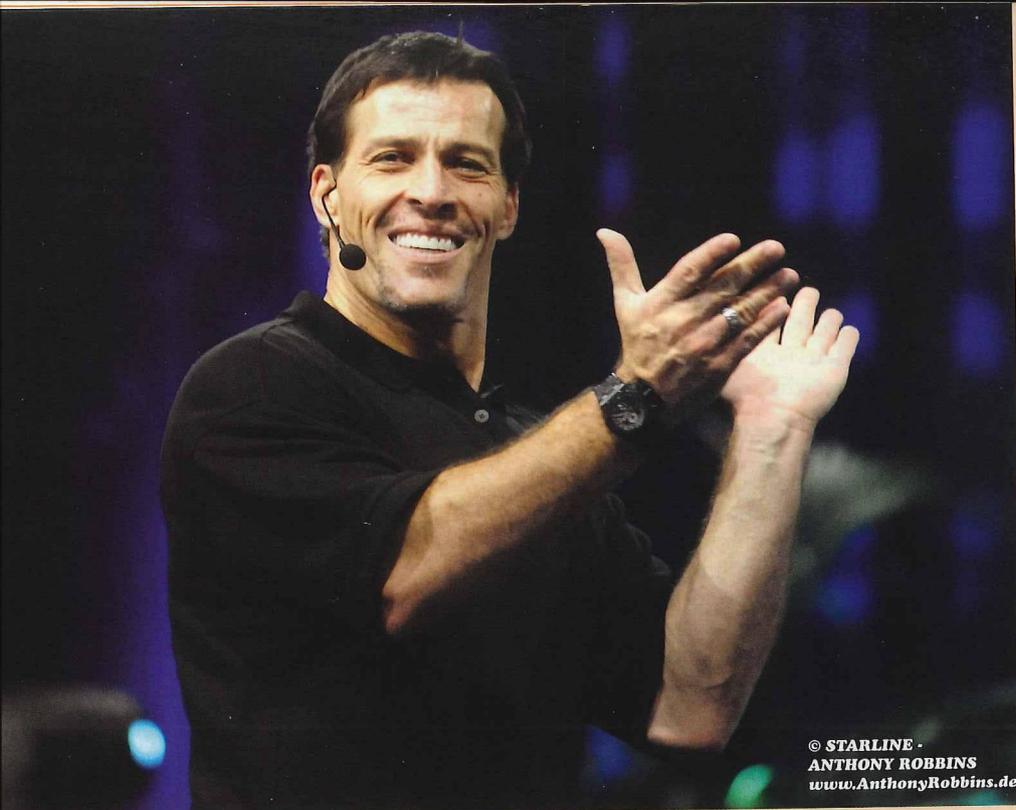
Ganzheitliche Zahnmedizin • Naturheilverfahren

Ihre sanfte Zahnarztpraxis in ihrer Region

Lindenplatz 2 • 99334 Ichttershausen

(Nähe Erfurt) • ☎03628/77336 •

☎03628/661561 • zahn-pahn@gmx.de



© STARLINE - ANTHONY ROBBINS
www.AnthonyRobbins.de

Coachings für Clinton & Gorbatschow

Anthony Robbins:

Lebendige Nahrungsmittel wie Obst und viel Gemüse, möglichst vegan und vegetarisch (ausnahmsweise etwas Fisch) ist in Ordnung. Und man sollte viel trinken.

13. Die Wurzel: Welchen Ausgleich hast Du zu Deinem Berufsleben?

Anthony Robbins: Meine Frau und unsere gemeinsamen Spaziergänge.

Stressbewältigung

14. Die Wurzel: Wie wirst Du mit Stress am besten fertig?

Anthony Robbins:

Mit Hilfe von Yoga, Egoscue*-Übungen, zehn Minuten vormittags täglich Trampolin springen, dabei fünf Minuten mit Suggestionen und fünf

Minuten mit Poweratmung 1-4-2 zur Lymphaktivierung.

15. Die Wurzel:

Du bist weltweit einer der gefragtesten Personaltrainer, füllst Hallen mit tausenden von Seminarteilnehmern. Wie viele Menschen haben bis heute schätzungsweise an Deinen Seminaren teilgenommen?

Anthony Robbins:

Über drei Millionen Menschen.

16. Die Wurzel:

Aus der Rohkostszene ist „The King of Rock n' Raw“, David Wolfe, ein begeisterter Teilnehmer Deiner Seminare. Welche anderen berühmten Persönlichkeiten haben an Deinen Seminaren teilgenommen?

Anthony Robbins: Mit berühmten Persönlichkeiten arbeite ich meist in persönlicher Form. Andre Agassi, Serena Williams, Bill Clinton, Hugh Jackman, Michael Gorbatschow, Greg Norman, Oprah Winfrey usw.

Folgesymptome bei Stress

17. Die Wurzel:

Beruflicher Stress kann nicht nur zu Burnout führen, sondern auf Grund der Tatsache, dass Stress den Körper stark übersäuert, zu allen möglichen Krankheiten und Mangelerscheinungen führen wie B12-Mangel, Parasiten- und Darmproblemen (Hämorrhoiden durch vieles Sitzen), Zahn- und Zahnfleischproblemen, vorzeitiges Ergrauen der Haare und Haarausfall, Al-

lergien, Hautproblemen, Asthma und Heuschnupfen oder Schilddrüsenproblemen.

Hast Du auf Grund Deines engen Terminplanes mit oben aufgeführten Mangelzuständen zu kämpfen gehabt?

Anthony Robbins:

Durch meinen zeitlich aufwendigen Lebensstil war mein Körper einige Male übersäuert. Basische Ernährung und körperliches Training schützen den Körper vor Derartigem und regen die Selbstheilungskräfte an, um auch Parasiten-, Darm- und andere Probleme zu lösen.

18. Die Wurzel:

Viele Berufstätige sitzen die ganze Woche im Büro, ohne einen Sonnenstrahl abzubekommen, dafür sind sie durch die permanente Handybenutzung viel zu vielen gefährlichen Mikrowellenstrahlen ausgesetzt. Vitamin D-Mangel und Gehirntumor verbreiten sich in den USA und Europa immer weiter unter der Bevölkerung. Wie schützt Du Dich persönlich davor?

Schutz vor Handystrahlen

Anthony Robbins:

Da man sich in der heutigen Zeit solchen Strahlen nicht entziehen kann, trage ich eine Q-Link-Halskette.

Und was ganz wichtig ist, sich bei Tageslicht an der frischen Luft aufzuhalten, ausgeglichen zu sein, lieben, was man tut und lieben, wer man ist.

19. Die Wurzel:

Wenn Du nicht auf Seminartour bist, wo ist heute Dein Hauptwohnsitz und mit wem lebst Du zusammen?

Anthony Robbins:

Mit meiner wundervollen Frau Sage in Orlando, Florida.

Die Wurzel: Herzlichen Dank für Deine Antworten.

Übersetzung: Vanessa Löser

Kontakt:

STARLINE Seminare e. K.
Petra Schübert

Kleberstr. 6-8 - 63739 Aschaffenburg
Tel: 06021/44639-20
Fax: 06021/44639-10

office@anthonyrobbins.de

www.anthonyrobbins.de

www.starline-seminare.de

Anthony Robbins live auf Youtube:

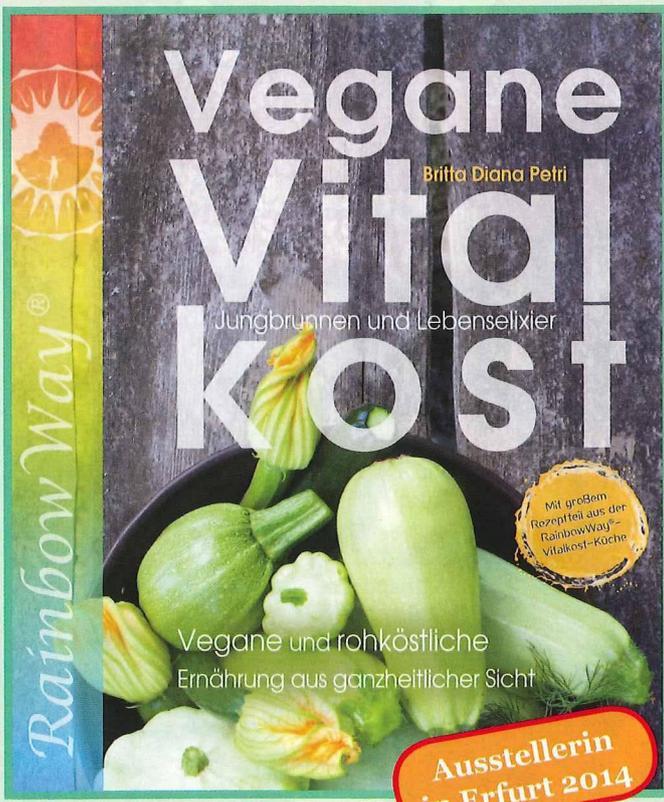
www.bit.ly/wurzel-robbins



Nutzen Sie die Chance für eine **Einstiegshilfe** in die Rohkost, als **Motivationschub** oder um sich mal mit **Rohkost-Gourmetgenüssen** verwöhnen zu lassen.

Elke Neu · Am Brink 20
23617 Obernwohldede bei Lübeck
Tel. 04506 -300 · Fax -188 351
E-Mail: neu@das-sonnenhaus.de

*Die Egoscue-Methode ist eine Haltungstherapie, die durch Bewegungsübungen die Funktion des Bewegungsapparats verbessern und wiederherstellen soll. Die Übungen stammen aus verschiedenen Bereichen wie z.B. dem Yoga, dem Breitensport oder wurden eigens von Pete Egoscue entwickelt. Wikipedia



Vegane Vitalkost! Jungbrunnen & Lebenselixier

Die vegane Vitalkost ist eine reine, farbenfrohe, vitalstoffreiche, vielseitige, kreative und doch einfache Ernährungsform, die sich positiv auf Körper und Geist auswirkt. Britta Diana Petri, Inhaberin und Leiterin der RainbowWay® Akademie, erklärt in diesem Buch einfach und verständlich, was „vegane Vitalkost aus ganzheitlicher Sicht“ bedeutet, worauf es beim Zubereiten der Speisen ankommt und worauf man achten muss, um sich ausgewogen und gesundheitsfördernd zu ernähren und seine Vitalität zu steigern bzw. zu erhalten. Dabei bekommt der Leser einen tiefen Einblick in die Essenz einer naturgesunden, ganzheitlichen Denk-, Lebens- und Ernährungsweise, die sowohl dem Wohl des Einzelnen, als auch dem Wohl des Ganzen dienen soll.

Säure-Basengleichgewicht und Vitalstoffe

Britta Diana Petri geht auf die Bedeutung des Säure-Basen-Gleichgewichts ein und erklärt ein breites Spektrum an Vitalstoffen, die uns die frische, reine Pflanzennahrung zur Verfügung stellt, so dass jeder dazu in der Lage ist, seinen ganz individuellen Jungbrunnen in sich zu aktivieren.

Zahlreiche, farbenfrohe Illustrationen und Rezepte laden zum Ausprobieren und Nachmachen ein. Der Leser wird zu außergewöhnlichen Köstlichkeiten inspiriert, wie z. B. einem »Sonnengruß«-Smoothie, einer Avocado-Spargelcreme-Suppe, knackigem Löwenzahnsalat, exotischen und herzhaften Wraps, pikantem Gemüse-BroHt oder süßen Desserts wie z.B. vital-köstlichen Mozartkugeln und leckeren Strudeln, Kuchen und Torten.

Den Leser erwarten 150 Seiten mit einer Unmenge an farbenfrohen Vitalkostrezepten aus den Kategorien Säfte/Cocktails/Smoothies, Nuss- & Samenmilch, Rohkostsuppen, Salate, Salatdressings, Aufstriche/Pasteten/Mayonnaise/Mandelbutter/Kokoschmalz, Käsevariationen auf Samen- & Nussbasis, Pastagerichte, Kokospürees, Gemüsegerichte, Wraps, Soßen, Pizzen, Gemüse-kuchen und -torten, BroHte & Cracker, Torten, Kuchen, Eiskreationen, Schokoladenrezepte, Desserts, süße & fruchtige Mandelpasten, Knabbereien wie Gemüsechips und viele Basics der Vitalkostküche, die die Vitalkostküche auf Gourmetebene bringen, aber trotzdem einfach in der Zubereitung bleiben.

Alle Rezepte der RainbowWay® Vitalkost-Küche sind natürlich roh, vegan und glutenfrei! Sie können sich am 22.11.in Erfurt von der Autorin am Wurzelstand ihr Buch signieren lassen.

Buchpreis siehe Seite 62/Nr. 2.



Raw! Meine raffinierte Rohkost-Küche

100 % Pflanze macht 200 % glücklich. Nach dieser einfachen Formel lebt Kirstin Knufmann, die Autorin von "RAW!", ihr erstes Rohkostbuch. Darin stellt sie 157 geniale Rohkost-Rezepte vor, die komplett vegan und unter 42 Grad erhitzt sind.

Für zusätzliche Energie sorgen »Superfoods« wie Gojibeeren oder Wakame-Algen u.a. Sie kommen nicht nur in den Rezepten vor, sie werden im Buch auch mit Herkunft, Inhaltsstoffen und Eigenschaften vorgestellt.

23 Frühstücksrezepte wie "Sticky-Quinoa-Flower-Bags" (Karibische Quinoa-Blüten-Taschen), "Californication" (Grapefruit-Avocado-Mix) oder "Fit for the Day" (Pfersich-Mango-Tango) zeigen, wie ein gelungener, energiegeladener Start in den Tag beginnen kann.

26 Snacks für Zwischendurch wie "Power-Tower" (Tomaten-Algen-Türmchen), "Be Wild" (panierte Zwiebelringe, roh natürlich) oder "Cheezy Champignons" (überbackene [getrocknete] Pilzchips) bringen auch ohne Kochkost die richtige Würze ins Leben.

26 raffiniert kreierte Smoothies für jede Tageszeit wie "Get the Vibe" (grüner Vitamincocktail), "Feeling at Home" (Mix aus Gartenfrüchten) oder "Mango-Lassi" sind wie eine Frischzellenkur für unseren Körper.

41 Hauptgerichte zu Mittag oder Abend wie "Asian Babyface" (Asiatisches Gemüse mit Blumenkohlreis-Timbale), "In Between Green" (Brokkoliburger mit Gemüsepommes) oder "Chili con Amore" (Tomaten-Paprika-Chili mit Nusshack) machen das Buch zu einer wundervoll mit farbigen Rezeptabbildungen gestalteten Rezeptesammlung, die man sich nicht entgehen lassen sollte.

Und fürs Dessert bieten 41 rohköstliche Gaumenfreuden für alle Naschkatzen unglaubliche Inspiration wie "Romance in a Cone" (Apfelledertütchen mit Schoko-Erdbeer-Mousse), "Crazy Coffee" (Tiramisu) oder "Black Forest Cake" (Schwarzwälder-Kirschtorte) für gesunde Geburtstagsfeiern, Hochzeiten und Partys, logisch roh!

Über die Autorin:

Kirstin Knufmann, Gründerin und Inhaberin von PureRaw, entdeckte ihre Liebe zur Trendküche RAW!, auf die auch Stars wie Demi Moore, Gwyneth Paltrow oder Nena schwören, in den USA. Neben den vielen neuen Rezeptideen in RAW! erklärt sie leicht verständlich, was hinter veganer Rohkost steckt und was beim Ausprobieren oder bei der Umstellung beachtet werden soll.

Buchpreis siehe Seite 64/Nr. 160.

Die Ursachen von Parasiten

Dr. Brian Clement

Top-Referent in Erfurt



Foto: Dr. Brian Clement mit seiner Frau Anna Maria

Bandwurm-Übertragung durch Milchprodukte

Die Wurzel: Lieber Brian, wir freuen uns alle sehr, Dich als Leiter des international renommierten Hippocrates Health Institute am 22. November in Erfurt als Referenten begrüßen zu dürfen. Dein Vortrag am Samstag dreht sich um das Thema Parasiten. Auf welche Art und Weise werden Parasiten am häufigsten übertragen?

Madenwurm-Infektion

Dr. Brian Clement:

Es gibt Schätzungen, denen zufolge 80% der Kinder unter 16 Jahren in Europa und Nordamerika schon einmal eine Madenwurm-Infektion hatten. Diese überträgt sich so leicht, dass sogar ein kleiner Tropfen Fäkalie ausreicht, um sich anzustecken. Dieser gelangt beim Trocknen in die Luft

und wird von den Opfern eingeatmet. Ballspielen, das Anfassen von Türklinken und das Leben in dichtbesiedelten Gegenden tragen zu dieser Gefahr bei.

Bandwürmer auf der anderen Seite können einzig und allein über Nahrung wie Milchprodukte aufgenommen werden. Kleinere Parasiten können auf diese Weise natürlich ebenso übertragen werden.

Streicheln des Haustiers

Die Wurzel: Inwieweit ist ein gut funktionierendes Immunsystem ein Schutz vor Parasitenübertragung, auch wenn man z.B. einen parasitenbefallenen Hund streichelt?

Dr. Brian Clement: Das Immunsystem sorgt dafür, ob eine Person krank

oder gesund ist.

Das System aus Zellen, angeführt von den allgemeinen T-Lymphozyten*, ist ausschließlich dafür verantwortlich, den Körper vor mikrobiellen Mutagenen, Chemikalien, Schwermetallen, Parasiten, Amöben usw. zu schützen.

Wenn man sein Haustier streichelt oder Fisch u.a. isst, kann man von einer bestimmten Art von Parasiten befallen werden.

Falls die Parasitenart schwach ist, wird ein gesundes Immunsystem eine Parasiteninfektion verhindern. Falls die Parasiten stark sind, kann unser Körperabwehrsystem die Auswirkungen minimieren.

Hygienisches Baden, Händewaschen, das Tragen sauberer Kleidung und Wohnen und Arbeiten in einer

*T-Lymphozyten, kurz T-Zellen, die eine Gruppe von weißen Blutzellen bilden, die der Immunabwehr dienen. T-Lymphozyten stellen gemeinsam mit den B-Lymphozyten die erworbene (adaptive) Immunantwort. Das T im Namen steht für den Thymus, in dem die Zellen ausreifen.

Parasiten mögen keinen Sauerstoff

sauberen Umgebung reduzieren die Wahrscheinlichkeit einer parasitären Infektion signifikant.

Parasitenmilieu

Dr. Brian Clement:

Parasiten lieben Umgebungen mit geringem Sauerstoff. Tierprodukte wie z.B. Fisch, rotes Fleisch, Milch, Käse, Joghurt und Eiskrem enthalten hochgesättigte tierische Fette, die den Körper zu einer dramatischen Senkung des Sauerstoffgehalts zwingen.

Pestizide, Fungizide und Herbizide in nicht-ökologischen Nahrungsmitteln lenken zudem die Kraft des Immunsystems ab und reduzieren die "Verteidigungstruppen", die die Parasiten bekämpfen.

Eine Ernährungsweise mit ökologisch-erzeugten Pflanzen, die zum Großteil ungekocht sind, erhöht das Sauerstofflevel, stärkt das Immunsystem, reinigt den Körper und spendet Energie für die Zellen. Aus solch einer bewusst gewählten Kostform resultiert eine unangenehme Umgebung für ungewollte Parasiten.

Die Wurzel: Louis Pasteur hat noch am Sterbebett seine Bakterientheorie widerlegt und zugegeben, dass nicht Bakterien für Krankheiten verantwortlich sind, sondern der Nährboden entscheidend ist. Trifft dies für Parasiten in gleichem Maße zu?

Dr. Brian Clement: Pasteur in Frankreich und Joseph Lister in Schottland hatten teilweise recht, dass Mikroben Infektionen erzeugen. Und wenn ein Körper in hohem Maß von Bakterien und Viren befallen ist, dann ist das ein willkommenes Zuhause für Parasiten und Amöben. Je zahlreicher die Bösewichte, umso einfacher ist es für sie, zu wachsen.

Parasiten als Nützlinge

Jeder von uns ist auf gewisse Weise wechselseitig abhängig von Parasiten. Mitochondrien z.B. sind die bildlich gesprochenen Kraftwerke und „Hirne“ der menschlichen Zellen. Mitochondrien sind eine Parasitenart, die sich an den Körper der menschlichen Spezies angepasst haben und sich im Laufe der Evolution zum wichtigsten Teil des menschlichen Zellsystems entwickelt haben. Man muss sich ins Gedächtnis rufen, dass wir nur eine Ansammlung von bis zu hundert Trillionen Zellen waren, aus denen Knochen und Organe (incl. unseres größten Organs, der Haut) gebildet wurden.

Bester Schutz vor Parasiten

Die ersten Schritte, unseren Körper gegen Parasiten abzusichern, sind sportliche Betätigung, angemessenes Sonnenbaden, eine rein pflanzliche Bio- und Vollwertkost.

Neun von zehn Menschen, die von Parasiten infiziert sind, benötigen Kräuter-Parasiten-Lösungen und in manchen seltenen Fällen auch pharmazeutische Varianten.

Die Wurzel: Können Parasiten trotz des Weglassens von Zucker (Früchte) und 100%iger Rohkost incl. mehrwöchigem Fasten noch im Körper überleben?

Dr. Brian Clement:

Über die Jahrzehnte, wenngleich selten, haben wir mit Personen gearbeitet, die so sehr von Amöben befallen waren, dass es tiefgreifende Veränderungen der Lebensgewohnheiten brauchte, um diese loszuwerden.

Die Wurzel: Durch was vermehren sich Parasiten explosionsartig?

Dr. Brian Clement: Zucker (incl. Fruchtzucker) ist die beste Nahrung für Mikroben, Mutagene, Pilze, Hefepilze, Parasiten und Amöben.

Obwohl Weizenras hilft, dass der Sauerstoffgehalt zunimmt und das Immunsystem aktiviert wird, ist dies nur sehr selten ausreichend, um Parasiten vollständig zu beseitigen. Sogar der Zucker in Wildbeeren sollte gemieden werden, wenn man wissentlich von diesen mikroskopisch kleinen Schurken befallen ist.

Die Wurzel:

Welche Parasitenarten sind beim Menschen am weitesten verbreitet?

Maden- und Fadenwürmer

Dr. Brian Clement: Im Westen der Welt sind Maden- und Fadenwürmer statistisch gesehen am häufigsten vertreten. Zugleich sind sie aber auch mit am leichtesten zu eliminieren.

Bandwürmer und Amöben tendieren zusammen mit seltenen Formen mutierter Parasiten dazu, die gesundheitsschädlichsten Übeltäter zu sein.

B12-Mangel durch Parasiten

Die Wurzel: Inwieweit kann ein B12-Mangel ein Indiz für Parasitenbefall sein?

Dr. Brian Clement:

Obwohl 70% der Weltbevölkerung



Foto: Gästehäuser des Hippocrates Health Institutes

einen Mangel an B12 hat, wird dies selten in Verbindung mit Parasitenbefall gebracht. In manchen Fällen ist jemand mit diesem "Ungeziefer" vollgestopft, wenn die Magen-Darm-Aktivität signifikant abgeschwächt ist. Wenn dies der Fall ist, führt das zu Vitamin B12-Mangel.

Die Wurzel: Die Wunderlebensmittel des Hippocrates Health Institute sind alle vegan. Über welche Nahrungsmittel nehmen die Patienten und auch Du ausreichend B12 auf?

Dr. Brian Clement:

Frische pflanzliche Biokost enthält grundsätzlich B12. B12 sind eigentlich Mikroorganismen des Erdbodens.

Die meisten Menschen haben eine beeinträchtigte Verdauung. Dies ist der Grund, warum wir als tägliche Nahrungsergänzung eine bakterielle Form von B12 empfehlen.

Die Wurzel:

Wenn ein B12-Mangel im Blut

Anzeige

SUPERFOODS · KÜCHENHELFER · PFLEGEPRODUKTE · REZEPTE

www.pureraw.de

nachgewiesen wird, wie schafft Ihr es, den B12-Status der Patienten wieder nach oben zu bringen?

Dr. Brian Clement:

Übliche medizinische Bluttests sind ineffektiv, wenn es um das Ermitteln des B12-Levels geht. In Nordamerika nutzen wir ein hochentwickeltes Labor namens Spectra Cell, das die weißen Blutkörperchen öffnet und prüft, welche Nährstoffe vom Körper aufgenommen wurden. Das ist sehr effektiv, da der Körper nur natürliche Nahrungsergänzungen aufnimmt.

Im November 2009 habe ich 38 Menschen untersucht, denen Methylcobalamin mindestens zweimal im Monat verabreicht wurde, 36 davon mangelte es trotzdem an B12.

Die Wurzel: In der Wissenschaft unterscheidet man wirkliches B12 in Form von Methylcobalamin von diversen Pseudoformen.

Synthetisches B12

Dr. Brian Clement:

Indem man den Körper im Ganzen stärkt, das Immunsystem und eine gesunde Anatomie aufbaut, dem Rohkost-Lebensstil folgt, wird in der Magen-Darm-Flora B12 enthalten sein.

Leider wird Methylcobalamin dauerhaft synthetisch hergestellt, wohingegen nur die authentischen natürlichen Bakterienkulturen in Form von Nahrungsergänzungen tatsächlich wirken.

Auf der ganzen Welt herrschen viele Fehlinformationen vor, was Nahrungsergänzungen angeht. Hier könnte mein Buch „Supplements Exposed“ interessant sein, es liefert ausführliche Informationen.

Die Wurzel:

Angeblich enthält Chlorella von allen tierischen als auch pflanzlichen Nahrungsmitteln das meiste zellverfügbare B12, nämlich 100µg/100g.

B12-Aufnahmefähigkeit

Dr. Brian Clement:

Obwohl Algen wie Chlorella und

B12-Blut- & Urintest unzureichend

blaugrüne Arten B12 enthalten, hat man festgestellt, dass die meisten Menschen diese Form nicht (analog) in ihre Zellen übertragen können.

Die Wurzel:

Weitere B12-produzierende Bakterien befinden sich in Pilzen und Flechten. Wäre es daher sinnvoll, frische/getrocknete Waldpilze und Lindenblätter mit darauf befindlichen Flechten zu verzehren?

Dr. Brian Clement: Pilze, die grundsätzlich B12 enthalten, zu sich zu nehmen, zeigt die gleichen Probleme wie die B12-Ergänzung mit Algen. Die Mehrheit der Menschen kann mit dem Körper nicht genug aufnehmen, um die benötigte Menge zu erhalten.

Pflanzenkötler 8% mehr B12

Nach 18 Jahren Forschung zu diesem Thema mit allen Bevölkerungsschichten ist mir klar geworden, dass eine überwältigende Mehrheit der Menschen diese essentiellen B12-Bakterien nicht besitzt. Gedächtnisverlust, neurologische Probleme und vieles mehr ist ein Ergebnis des Fehlens von B12. Deswegen ist der einzige Ersatz, den wir der Bevölkerung zu 100% und ohne Ausnahme empfehlen, eine bakterielle Form von B12.

Meine Forschungen haben außerdem hervorgebracht, dass Fleisch- und Milchprodukt-Konsumenten einen 8% höheren B12-Mangel haben als Konsumenten mit pflanzlicher Kost.

Rohkötler im B12-Vorteil

Zusätzlich haben die Ergebnisse des italienischen Forschers Dr. Fontana wunderbar gezeigt, dass Menschen mit roher Pflanzenkost am seltensten unter B12-Defiziten leiden. Tierische Speisen zu nutzen, um dieses Problem anzugehen, ist wie aus dem Flugzeug zu springen, wenn man Höhenangst hat.

Die Wurzel:

Was ist, wenn wir mit der streng veganen Ernährung einen entscheiden-

den Denkfehler machen und in rohen tierischen Produkten Stoffe enthalten sind, die unser Hormonsystem entscheidend beeinflussen, so dass gar keine Mangelercheinungen auftreten würden?

Viele Rohkötler haben nach jahrzehntelanger veganer Rohkost mit allen möglichen pflanzlichen B12-Quellen ihren B12-Mangel nicht stoppen können. Erst die mindestens zweimal wöchentliche Substitution mit einem rohen Eigelb von grasfressenden Hühnern über einen längeren Zeitraum hat sie vom B12-Mangel befreit.

Viel Cholesterin im Ei

Dr. Brian Clement:

Menschen treffen oft gefährliche und unnötige Ernährungsentscheidungen, wenn sie herausfinden, dass sie unter Nährstoffmangel wie z.B. B12-Mangel leiden.

Die höchste Menge an Proteinen, Vitaminen, essentiellen Fettsäuren und Mineralien, sofern die Pflanzen richtig gewachsen sind, existieren bei einer ökologisch-kultivierten, veganen Ernährung.

Es gibt Forscher wie mich, die über Jahrzehnte Mängel aufweisen, aber ich kenne Menschen, die 20 Mal höhere Mangelwerte haben, nämlich die, die hauptsächlich Tierprodukte zu sich nehmen.

In meinem neuen Buch, in dem ich Milchprodukten und Eiern auf den Zahn fühle, zeige ich, dass alle Eier,

Anzeige

5%-Rabatt-

für alle
Erfurt 2014-
Besucher
gültig!

Die Wurzel

bis
30.11.14
mehrfach
einlösbar!

Coupon

für alle Erfurtbesucher

Dieses Angebot gilt bis zum 30.11.14 (Bücher ausgeschlossen, sie unterliegen der Preisbindung). Der Rabatt wird nur bei Bestellaufgabe unter Angabe des Bestellcodes "Nov30" gewährt. Nachträglich wird kein Rabatt gewährt. Nutzen Sie dieses 5%ige Angebot auf alle Wurzelprodukte (außer Bücher), siehe Zeitschriften S. 67-70, CDs und DVDs S. 71-72 und Rohkostprodukte einschließlich Algen S. 73-75

Einlösung des Coupons unter Angabe des Bestellcodes "Nov30":

Tel: 09120/1800-78

Fax: 09120/1800-79

Email: bestellung@die-wurzel.de

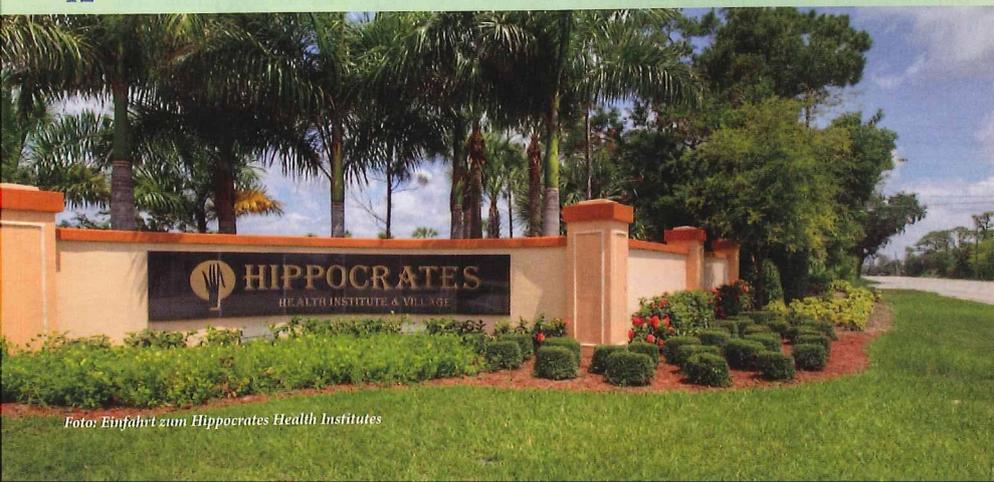


Foto: Dr. Brian Clement



auch die aus ökologischer Erzeugung, Campylobacter beinhalten. Jedes Ei hat zudem bis zu 320 Gramm Cholesterin. Beides ist weder gut für die Gesundheit noch wichtig.

Die Wurzel:

Inwieweit teilst Du die Meinung von Dr. Hulda Clark, dass Krebs ein Parasitenproblem und nicht ein Eiweißproblem ist und mit der Austreibung der Parasiten auch der Krebs verschwindet? Zu diesem großen umfassenden Thema wirst Du in Deinem 6-Stunden-Seminar am Sonntag, den 23.11.2014, mit dem Titel „Selbstheilung von chronischen Krankheiten und Überwindung des Alterns mit Hilfe der Hippocrates Health Institute-Methode“ ausführlich Auskunft geben.

Dr. Brian Clement:

Wie bereits erwähnt kann in einer Minderheit der Fälle von fortgeschrittener Parasiteninfektion das Opfer an Nährstoffdefiziten leiden.

Natürlich ist es bei bestimmten Würmern wie Bandwürmern so, dass diese auf signifikante Weise von der Ernährung des Körpers leben.

Zeolithgruppen*, wie sie Hulda Clark empfiehlt, lassen einen glauben, dass jede bekannte Krankheit auf parasitäre Infektionen zurückzuführen ist. Das entspricht aber nicht dem, was wir in den letzten 60 Jahren während unserer Abhilfemaßnahmen und unserer klinischen Forschung bei Hunderttausenden von Menschen beobachtet haben.

Parasiten oder Amöben im Organismus kapern Teile des Immunsystems und beanspruchen es für sich. Dies öffnet indirekt die Tür für eine Vielzahl an verschiedenen Störungen im Körper. Eine größere Anzahl an Parasiten oder bestimmte Arten von ihnen würden diesen Krankheiten noch größere Möglichkeiten geben, sich auszubreiten. Trotzdem glauben wir nicht, dass Parasiten direkt Krebserkrankungen auslösen.

Die Wurzel:

Die Leser haben natürlich viele weitere wichtige Fragen an Dich, die am Samstagabend am Ende Deines Vortrages und ausführlich am Sonntag im Seminar von Dir beantwortet werden können. Wir bedanken uns vorab für das aufschlussreiche Interview und freuen uns auf Dich in Erfurt. Programm siehe S. 16.

Übersetzung: Vanessa Löser

*Zeolithgruppen sind kristalline Aluminium-Silizium-Verbindungen

Kontakt:

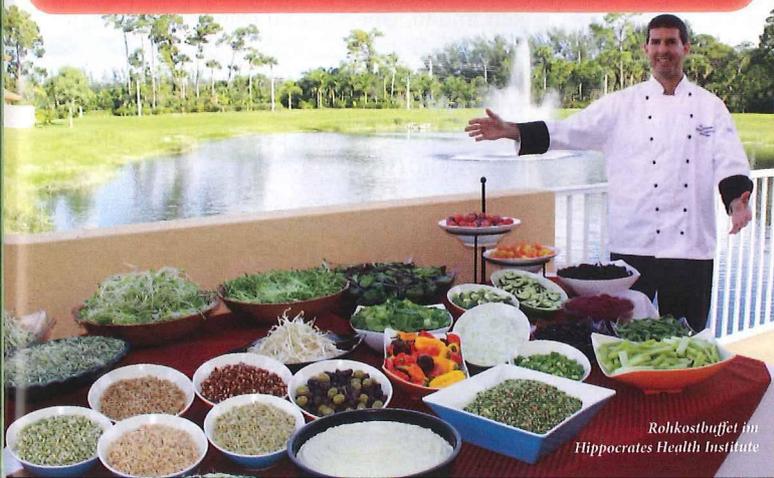
Dr. Brian Clement, Ph. D., L.N.

Hippocrates Health Institute - West Palm Beach - Florida

Tel: 001/800/842-2125 - info@hippocratesinst.org

www.hippocratesinst.org (USA) - www.hippocratesinst.de (D)

Deutschsprachige Informationen & Gruppenreisen nach Florida



Rohkostbuffet im Hippocrates Health Institute

Rohköstlicher Herbstgenuss von Keimling Naturkost

Foto: Keimling Naturkost



Zutaten für die roten Wraps:

- 600 g rote Paprika
- 400 g Tomaten
- ½ TL Meersalz
- 2 EL Flohsamenschalen, gemahlen

Aussteller
in Erfurt 2014

Zutaten für die gelben Wraps:

- 600 g gelbe Paprika
- 400 g gelbe Tomaten
- ½ TL Meersalz
- 2 EL Flohsamenschalen, gemahlen

Zutaten für die grünen Wraps:

- 800 g Zucchini
- ½ TL Keimling® Bio-Spirulina Naturland zertifiziert
- ½ TL Meersalz
- 2 EL Flohsamenschalen, gemahlen

Zutaten für die Füllung:

- Gemüse nach Belieben
- Avocadocreme aus einer Avocado, einer Knoblauchzehe, einem Spritzer Zitrone, Salz, Pfeffer und Chili

Zubereitung

Alle Zutaten jeweils im Vitamix® Hochleistungsstandmixer fein pürieren, dann auf die Dörrfolien streichen. Anschließend bei ca. 40 °C für 4 Stunden im Excalibur®-Dörrgerät trocknen bzw. bis die Oberfläche gummiartig fest geworden ist. Nun stürzen Sie die Wraps auf die Dörrgitter und ziehen die Dörrfolien ab. Nachmals ca. 1 Stunde trocknen bis auch die Rückseite fest geworden ist. Die Wraps sollten noch gut flexibel sein, also nicht hart und durchgetrocknet. Mit Avocadocreme und Gemüse nach Belieben füllen und zusammenrollen.

Das Rezept wurde uns freundlicher Weise von Keimling Naturkost - www.keimling.de - zur Verfügung gestellt.

10. Erfurter Rohkosttage

mit Mimi Kirk und Dr. Brian Clement



Spanische Pizza von Mimi Kirk

Einlass-Modalitäten

Liebe Besucher und Interessenten der 10. Erfurter Rohkosttage, am Samstag, den 22. November um 8 Uhr öffnen die Kassen. Wenn Sie Ihren Sitzplatz im Carl-Zeiss-Saal bereits bezahlt haben, werden Sie unter Vorlage Ihres Personalausweises und Ihres Zahlungsbelegs am Eingang einfach durchgewunken.

Sitzplatzreservierung bis 14.11.

Wer noch keinen Sitzplatz erworben hat, kann seinen Sitzplatz vorher telefonisch (09120/1800-78), per E-Mail (bestellung@die-wurzel.de) oder per Fax (09120/1800-79) reservieren! **Bitte erst überweisen**, wenn Sie auf Ihre Nachricht (daher immer **Telefon/Emailadresse wegen Rückfragen angeben!**) eine Bestätigung erhalten haben, dass noch Plätze frei sind. Dann bitte bis **spätestens 14. November (Zahlungseingang)** auf das Konto, siehe Programm Seite 16 überweisen.

Ticket an der Tageskasse

Nach dem 14. November haben Sie die Möglichkeit, am Vortragstag, den 22.11., an der Tageskasse (ab 8 Uhr geöffnet) Ihren

Mit Live-Rohkost-Gourmet-Küche

Sitzplatz zu bezahlen, sofern nicht ausverkauft ist.

Für den Seminartag am Sonntag im Johannes-Lang-Haus stehen für Seminar 1 und 2 nur noch ca. 50 Sitzplätze zur Verfügung. Bitte sichern Sie sich Ihren Platz.

Zwei verschiedene Orte!

Einige Dinge, die Sie bei den 10. Erfurter Rohkosttagen beachten sollten: Das erste Mal wird das Event an zwei Tagen an zwei unterschiedlichen Orten veranstaltet. Zum einen am Samstag in der **Messe Erfurt** (Congresscenter) und zum anderen am Sonntag im **Johannes-Lang-Haus**, nicht weit entfernt vom Erfurter Dom in der Innenstadt. Beide Orte liegen ca. dreieinhalb Kilometer voneinander entfernt.

Rohkostmesse nur samstags

Am Totensonntag, 23. November, hat die Messe Erfurt geschlossen. D.h., dass die Rohkostmesse samt aller Aussteller nur am Samstag zu besuchen ist.

Am Sonntag ist im Johannes-Lang-Haus ab 8 Uhr Einlass. Teilnehmer, die ausschließlich am Seminar (S2) von Dr. Brian Clement teilnehmen, haben erst um 11 Uhr

die Möglichkeit, in den Saal eingelassen zu werden und können dort die Rohkostspezialitäten vom RawfoodLifecoach-Stand von Florian Sauer in Anspruch nehmen. Florian Sauer und sein Team sind für die Pausensnacks verantwortlich. Darüber hinaus wird nochmals ein kleinerer Wurzelstand mit Rohkostliteratur und -produkten vor Ort im Saal vertreten sein, so dass Sie auch am Sonntag noch die Möglichkeit haben, sich die Bücher von Mimi Kirk und Dr. Brian Clement persönlich signieren zu lassen.

Übernachtungsmöglichkeiten

Wenn Sie von weiter her anreisen oder auf alle Fälle übernachten müssen, weil Sie beide Tage gebucht haben, hoffen wir, dass Sie eine geeignete Übernachtungsmöglichkeit finden. Übernachtungsmöglichkeiten in Erfurt in Hotels, Pensionen oder Ferienwohnungen finden Sie unter

www.erfurt-tourismus.de/uebernachtung im Internet oder per Telefon unter: 0361/6640110.

Foto unten: Raw Chef Boris Lauser in Erfurt 2013 in Aktion

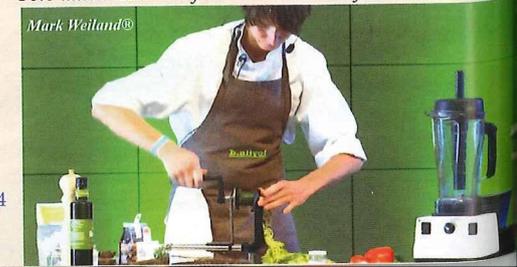
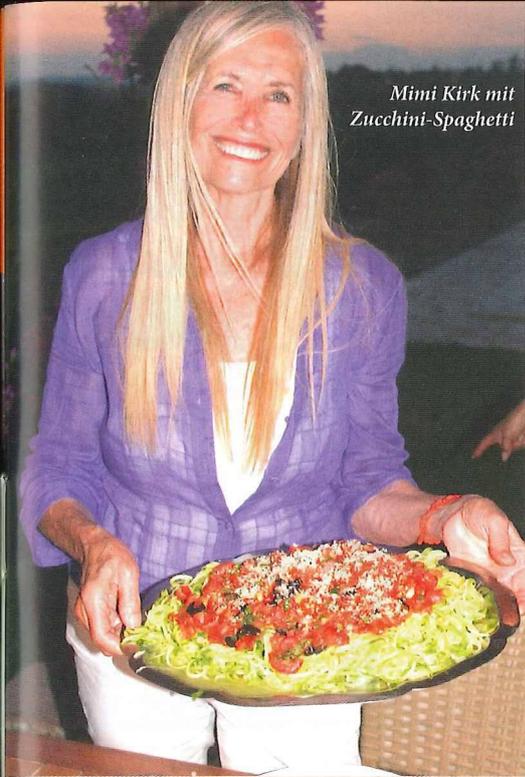


Foto links: Florian Sauer während seines Vortrags im Carl-Zeiss-Saal in Erfurt 2013

VERANSTALTUNG

Mimi Kirk mit
Zucchini-Spaghetti



Rohkostart, durch die langes Heilfasten überflüssig wird.

Sein Buch „Wunderlebensmittel“ (S.65/Nr.177) dokumentiert, dass eine grüne Art der Rohkost (siehe S. 13 Foto unten) das beste Heilmittel bei Krebs und allen anderen chronischen bis hin zu lebensbedrohlichen Krankheiten ist.

Wir freuen uns daher ganz besonders, dass der Chef des Hippocrates Health Institute eigens von Florida aus nach Erfurt fliegt, um sein Reinigungs- und Selbstheilungsprogramm live auf der Messe am Samstag und im Johannes-Lang-Haus am Sonntag vorzustellen.

Dolmetschung

Die Vorträge, die Zubereitung und die Seminare von Mimi Kirk und Dr. Brian Clement werden konsekutiv ins Deutsche übersetzt.

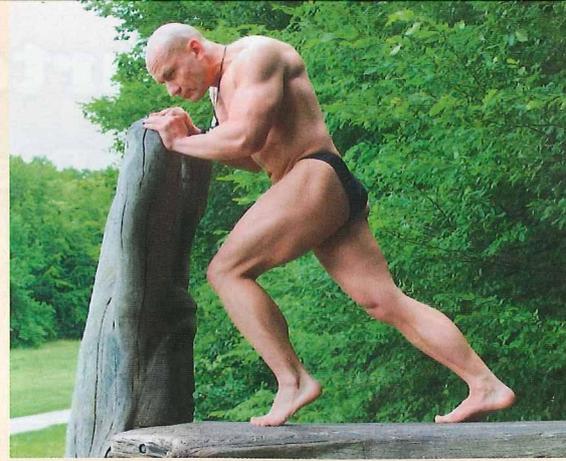
Dr. Joachim Mutter (siehe unten)



Nicht weniger international geschätzt wird der Umweltmediziner Dr. Joachim Mutter, der auf Fachtagungen zum Thema Schwermetallvergiftung, B12-Mangel, Parasitenbefall, E-Smog, grüne Rohkosternährung als Nahrung der Zukunft usw. an der Seite von internationalen Größen wie Dr. Campbell (China Study - S.65/Nr.206)), Dr. Esselstyn (China Study) und Dr. Klinghardt u.a. aufgetreten ist und vielen Menschen mit Schwermetallvergiftung wieder ein beschwerdefreies Leben beschreiben konnte.

Vegane Muskeln möglich

Und dass wir Ihnen den Weltrekordhalter im Treppensteigen, Michael Gries-



meier (Foto siehe oben), in Erfurt vorstellen können, freut uns außerordentlich.

Michael Griesmeier hat seine Erfahrungen mit veganer, rohköstlicher Ernährung im Zusammenhang mit Muskelaufbau in seinem neu erschienenen Buch „Der Wille entscheidet!“ (Buchvorstellung siehe Seite 17) veröffentlicht. Freuen Sie sich auf seinen Vortrag „Muskelaufbau mit grünen veganen Smoothies“ am Samstag um 11.15 Uhr im Carl-Zeiss-Saal.

Parasiten & Gallensteine

Florian & Veronika Sauer und Michael Delias werden am Samstag in ihren Vorträgen über ihre erfolgreiche Befreiung von Parasiten und Gallensteinen berichten.

Gewinnspiel

Wieder wie letztes Jahr gibt es ein Gewinnspiel. Die Ziehung findet am Nachmittag um 16.45 Uhr statt. Alle Gäste können daran teilnehmen. Die Gewinnspiel-Karten werden am Samstag um 09.30 Uhr zur Vortragseröffnung von Florian Sauer an alle Vortragstag-Besucher im Carl-Zeiss-Saal verteilt und können bis 16.45 Uhr vorne auf der Bühne des Carl-Zeiss-Saals ins Gewinnspiel-Kästchen gesteckt werden. Es warten wieder attraktive Preise, dieses Jahr sogar auf die ersten 10 Gewinner.

Und alle Vortragsteilnehmer können zusammen mit den Messebesuchern (bei Ausverkauf der Vorträge kommen Sie für fünf Euro auf die Rohkostmesse) das bunte Angebot der Rohkostwelt von zahlreichen Rohkostfirmen in Anspruch nehmen.

Wir wünschen Ihnen eine staufreie, reibungslose Anreise und unvergesslich schöne, erkenntnisreiche Tage in Erfurt.

Im Namen der beiden Messteams Rawfood Lifecoach und Die Wurzel alles Gute,

Ihr Florian Sauer und Ihr Michael Delias

Aussteller-Anmeldung:

Messestände: 59 Euro/qm²

Möchten Sie als Aussteller noch an der 2. Erfurter Rohkostmesse teilnehmen, bitte Email an Florian Sauer info@rawfoodlifecoach.de oder telefonisch unter 036762/295719 oder 0171/1408912.

Aufbautag ist am Freitag, den 21.11. ab 13 Uhr.

Foto unten: Florian Sauer in Erfurt 2013



Rohkost-Ikone Mimi Kirk

Wir freuen uns ganz besonders, dieses Jahr zwei international renommierte Referenten in Erfurt ankündigen zu können. Mit der Autorin Mimi Kirk aus Kalifornien tritt eine Ikone der internationalen Rohkostszene auf. Die Star-Raw Chefin wird am Samstag um 12.30 Uhr vor Ihren Augen im Carl-Zeiss-Saal Lasagne auf rohköstliche Art zubereiten. Die Vorführung wird an die Leinwand projiziert, so dass alle Teilnehmer den einzelnen Zubereitungsschritten von Mimi Kirk bis ins kleinste Detail folgen können.

Mit ihren 73 Jahren wird sie oft um 20 Jahre jünger geschätzt, dank ihrer lebendigen Kost, die sie in den zwei farbenprächtigen Zubereitungsbüchern „Rohköstlich leben“ (S.64/Nr.116) und „Raw around the world“ (S.62/Nr.46) ausführlich präsentiert.

Dr. Brian Clement aus Florida

Auf der anderen Seite von Amerika, an der Ostküste, befindet sich das international renommierte Hippocrates Health Institute, dessen guter Ruf ihm seit Jahrzehnten vorausseilt. Der Leiter, Dr. Brian Clement (Foto unten), hat sicherlich seines dazu beigetragen und in knapp 35-jähriger Arbeit vielen schwerkranken, austherapierten Menschen ein neues Leben geschenkt mit der Kraft des Chlorophylls und einer ganz besonderen



10. Erfurter Rohkosttage 2014



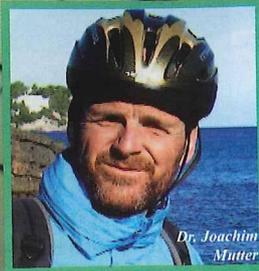
Motto: „Die besten Parasitenkuren“



22.11. Carl-Zeiss-Saal, Messe Erfurt



Mimi Kirk



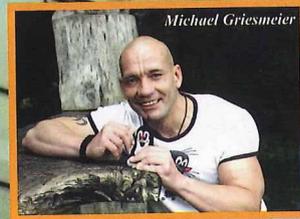
Dr. Joachim Mutter



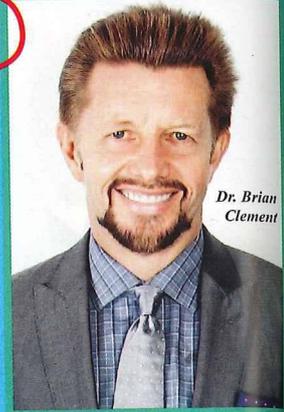
M. Delias



Veronika & Florian Sauer



Michael Griesmeier



Dr. Brian Clement

Top-Referenten

Vortragstag Sa, 22.11.14 im Carl-Zeiss-Saal

Fotos Delias, Sauer u. Hintergrund (Messe Erfurt) geschossen von Mark Weiland

Zeit	Referent/in	Thema
09.30 Uhr	Begrüßung und Eröffnung durch Florian Sauer (Moderation) + Gewinnspiel	
10.00-10.45	Michael Delias, Autor der Heilnahrung	Von Parasiten, Gallensteinen, B12-Mangel befreit
10.45-11.15	Pause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen	
11.15-12.00	Michael Griesmeier, Weltrekordinhaber im Treppensteigen	Muskelaufbau mit grünen veganen Smoothies
12.00-12.30	Pause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen	
12.30-13.30	Mimi Kirk, Raw Chef aus Kalifornien, Autorin	Lasagne Live-Zubereitung (Gourmet-Rohkost)
13.30-14.30	Mittagspause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen	
14.30-15.30	Dr. Joachim Mutter, Autor von "Grün essen", "Lass Dich nicht vergiften", "Gesund statt chronisch krank", "Amalgam"	Parasiten erzeugen B12-Mangel - ausreichende B12-Aufnahme mit veganer Kost
15.30-16.00	Pause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen	
16.00-16.45	Florian und Veronika Sauer, Station für Leber- und Gallenblasenreinigung und Kurszentrum für Vitalkost	Einläufe, Darmspülungen u. Magenreinigung nach der uralten Mazdaznan-Lehre
16.45-17.00	Gewinnspiel-Ziehung des 1. bis 3. Preises	
17.00-17.30	Pause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen	
17.30-18.30	Dr. Brian Clement, Autor von „WunderLebensmittel“ und Leiter des Hippocrates Health Institute in Florida	Die grüne Parasiten-Saftkur - wie Weizengrasssaft, Sprossen, Algen und kein (Frucht-)Zucker Krebs, Candida und Parasiten austreiben

Eintritt Vortragstag (Überweisungseingang bis **spätestens 14.11.14**): 25 EUR Kapazitätsgrenze im Carl-Zeiss-Saal: 730 Sitzplätze
 Tageskasse (ab 8 Uhr geöffnet): 25 EUR Kinder ab 10 Jahren: 20 EUR - Kinder bis 9 Jahren: 12 EUR
 + Erfurter Rohkostmesse: Bei Ausverkauf gibt es die Möglichkeit, für 5 Euro an der Rohkostausstellung in den Foyers teilzunehmen.

Seminartag So, 23.11.14 im Johannes-Lang-Haus!

09.00-11.00	S1 Mimi Kirk, Raw Chef aus Kalifornien, Autorin	Fit und schön in jedem Alter (incl. Entgiftungsprogramm)
11.00-12.00	Mittagspause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen	
12.00-18.00	S2 Dr. Brian Clement, Autor von „WunderLebensmittel“ und Leiter des Hippocrates Health Institute in Florida	Selbstheilung von chronischen Krankheiten und Überwindung des Alterns mit Hilfe der Hippocrates Health Institute-Methode
(mit 2 Pausen)		

Eintritt S1 (Überweisungseingang bis **spätestens 14.11.14**) und Tageskasse (ab 8 Uhr geöffnet): 29 EUR Kapazitätsgrenze im J-Lang-Haus: 200 Sitze
 Eintritt S2 kein Frühbucher (Überweisungseingang bis **spätestens 14.11.14**) und Tageskasse (ab 8 Uhr geöffnet): 79 EUR

Platzreservierung durch Überweisung der Eintrittspreise (Überweisungsbeleg am Eingang vorzeigen) **bis zum 14.11.14** (Zahlungseingang) auf Konto: Michael Delias – Kto: 6010 388 800 BLZ: 430 609 67 – Verwendungszweck: "10. Erfurter Rohkosttage - Vortragstag (+S1 und/oder S2) Vor-/Zunahme des Teilnehmers - PLZ/Wohnort". **Bitte vor der Überweisung eine Mitteilung** per Telefon, Email oder Fax unter Angabe der Telefon-Nr. (falls ausverkauft ist). Vor Ort kann auch an der Tageskasse gezahlt werden, sofern noch Sitzplätze frei sind! (Wir übernehmen keine Sitzplatz-Garantie für die Zahlung vor Ort!) Sofern nicht ausverkauft, ist die Überweisung die sichere Platzreservierung.

Bei Stornierung (Unfall, Krankheit, keine Zeit, etc.) bis zum 30.09. werden 19 Euro Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei Stornierung bis 22.10. werden 50% des Eintrittspreises bzw. mindestens 25 Euro einbehalten. Bei Stornierung bis zum 7.11. werden 80% des Eintrittspreises bzw. mind. 25 Euro einbehalten. Der Restbetrag wird per Überweisung zurückerstattet. Bei Verhinderung ist der Sitzplatz an Dritte übertragbar. Die verhinderte Person muss sich selbst um eine Ersatzperson (muss Überweisungsbeleg der verhinderten Person am Eingang vorzeigen) kümmern.

Besucher-Anmeldung:

Die Wurzel – Finkengasse 28 – 90552 Röthenbach-Haimendorf
 Tel: 09120/1800-78 Mo, Di, Do v. 9 bis 17h - Mi, Fr v. 9-13h Fax: -79
 Email: bestellung@die-wurzel.de www.die-wurzel.de

Aussteller-Anmeldung:

Messestände: 59 Euro/qm² Aufbau tag Fr, 21.11.14 von 15-22 Uhr
 Vorabreservierung u. Buchung: RawfoodLifeCoach - Florian Sauer
 Email: info@rawfoodlifecoach.de - Tel: 036762/295719

Veranstaltungsorte:

Vortragstag (22.11.) im Carl-Zeiss-Saal in der Messe Erfurt - Gothaer Str. 34 - 99094 Erfurt
 Seminartag (23.11.) im Johannes-Lang-Haus! - Allerheiligenstr. 10 - 99084 Erfurt

Dolmetschung:

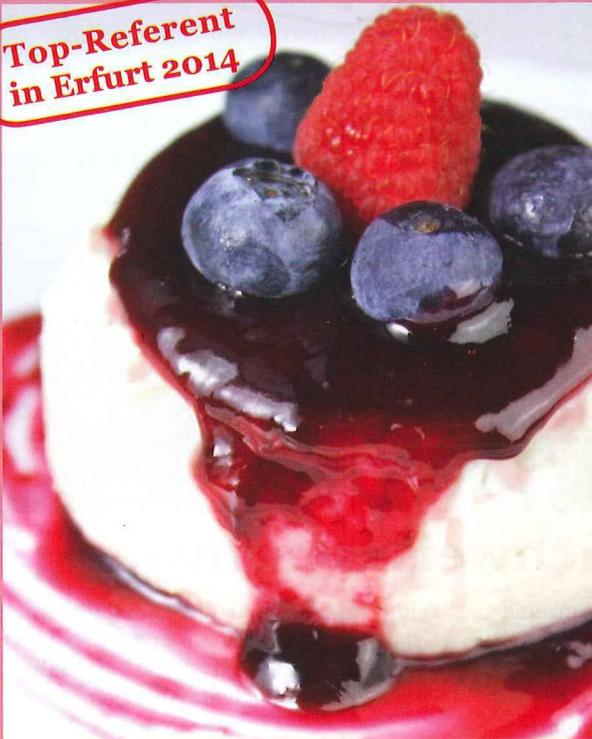
Die englischsprachigen Referenten werden am Vortrags- und Seminartag gedolmetscht.



Panna Cotta

von Mimi Kirk

Top-Referent
in Erfurt 2014



Zutaten:

- 1 Tasse Cashews
- 1 Teelöffel Haselnussextrakt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tasse junges Thai-Kokosfleisch
- 1/2 Tasse Irish Moos als Geliemittel* - 5 Esslöffel Kokosnussöl
- 1/2 Tasse Ahornsirup oder Süßungsmittel nach Wahl
- 1/2 Tasse Wasser, falls erforderlich – benutze so wenig wie möglich

Zubereitung:

Cashews in einem Hochleistungsmixer mahlen und Kokosnussfleisch und -öl, Süßungsmittel, Vanille- und Haselnussextrakt und über Nacht eingeweichtes Irish Moos hinzufügen. Leicht vermengen, dabei langsam die Geschwindigkeit des Mixers erhöhen und einen Stampfer verwenden, um die Mixtur herunterzudrücken. Falls nötig, langsam Wasser hinzufügen und den Stampfer weiter bewegen. Die Mixtur sollte nun gleichmäßig sein und ohne Kokosnuss-Klumpen. Ggf. den Mixer während des Mixens ein paar Mal ausschalten. Benutze so wenig Flüssigkeit wie möglich, um die Mixtur dick zu halten. Sollten immer noch kleine Kokosnussstückchen bemerkbar sein (wenn man z.B. ein wenig Mixtur zwischen Daumen und Zeigefinger ertastet), dann eine Hälfte der Mischung in eine Schüssel geben und die andere Hälfte solange weitermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Schöpfe etwas davon in kleine Verzehrschüsseln und kühle diese für mindestens 4-5 Stunden im Kühlschrank. Verziere die Schüsseln dann mit ganzen Beeren und gieße die Beerensauce darüber.

Zubereitung der Beerensauce:

Ein paar Beeren in einem Mixer mit Ahornsirup und einem Schuss Wasser zu einer Sauce für die Garnierung mixen.

* Irisch Moos als Geliemittel, siehe Seite 73. Diese Alge ist für ihre gesunden Inhalte wie Kalzium, Jod, Kalium, Vitamin A, D, E, F und K bekannt. Sie ist ein gutes Mittel gegen Darmbeschwerden, Bronchitis, Lungenprobleme und bei Schilddrüsenstörung usw. Ersatzweise eignen sich zum Andicken optimal Flohsamenschalen, siehe Seite 74.

Das Rezept wurde uns freundlicher Weise von Mimi Kirk aus ihrem neuen Buch "Raw around the World" (Preis siehe S.62/Nr.46) zur Verfügung gestellt.



Der Wille entscheidet!

Mentale Kraft, pflanzliche Ernährung und ein einfaches Fitnessstraining als Weg zu ungeahnten Höchstleistungen

"Geht raus und werdet, was ihr schon immer sein wolltet!"

Michael Griesmeier, 1969 in Berlin geboren, ernährt sich konsequent fleischlos. Er ist Bodybuilder, Extremsportler und veganer Weltrekordhalter im 6-Stunden-Treppenlaufen mit 30-Kilogramm-Rucksack.

Eingebunden in eine Welt des Miteinanders von Mensch, Tier und Umwelt ist er ein lebendiges Beispiel dafür, dass der Wille Berge versetzt.

In "Der Wille entscheidet!" vermittelt er seinen ganzheitlichen Ansatz zur Überwindung eigener Grenzen und

- führt in ein Körperprogramm mit einfachen, aber effektiven Übungen ein, das ein neues Körpergefühl sowie erste Erfahrungen mit einer bislang noch in uns schlummernden Kraft ermöglicht;
- zeigt anhand von alltagstauglichen Rezepten, wie wir mit einer rein pflanzlichen Ernährung Muskeln aufbauen und die allgemeine Fitness erhöhen können;

- stellt mentale Übungen vor, die helfen, das Gelesene im eigenen Leben umzusetzen, und

- erzählt von seinem Weg und seinen Erfahrungen, die ihn zur fleischlosen Ernährung und zum unermüdbaren Einsatz für ein harmonisches Verhältnis von Mensch, Tier und Umwelt geführt haben.

Das Buch umfasst 180 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen von Körperübungen und Rezepten. Buchpreis siehe S. 59/Nr. 242.

Live in Erfurt

Am 22. November wird Michael Griesmeier sein Gesundheits- und Fitnesskonzept am 10. Erfurter Rohkosttag um 11.15 Uhr live im Carl-Zeiss-Saal der Messe Erfurt vorstellen, gesamtes Kongressprogramm siehe Seite 16. Buchsignierung findet im Anschluss an seinen Vortrag statt.

Parasiten - Feinde oder Helfer?

Dr. Joachim Mutter

Top-Referent
in Erfurt 2014

1. Die Wurzel:

Lieber Joachim, Du bist der Ansicht, dass B12-, Eisen- oder Nährstoffmangel auch durch Parasitenbefall hervorgerufen wird, weil die Parasiten die Nährstoffe klauen.

Aussagekräftige B12-Werte

Dr. Joachim Mutter:

Ob die Mängel von Parasitenbefall oder von Mangelernährung kommen, kann nicht unterschieden werden.

Zuerst kann man aber messen, ob überhaupt Vital- oder Nährstoffmangel vorliegen. Das kann z.T. schwierig sein, denn die Blutwerte spiegeln nicht für alle Messwerte den Körpergehalt wieder. In der Wurzel 01/2014 hatte ich dargelegt, dass die Messung auf Vitamin B12 im Blut nicht viel aussagt. Genauer ist es, wenn für den Vitamin B12-Status das Holotranscobalamin, die Methylmalonsäure und Homocystein gemessen werden.

Genauere Eisen-Messwerte

Auch beim Eisenstatus sagt der Eisenwert im Blut nichts aus. Hier muss das Ferritin gemessen werden zusammen mit CRP*. Falls CRP normal ist, kann das Ferritin in den meisten Fällen (außer bei Tumoren) als Maß des Körpergehaltes herangezogen werden. Noch genauer wäre die Messung von löslichem Transferrinrezeptor (sTR), der genau angibt, ob ein Eisenmangel vorliegt oder nicht, auch bei Entzündungen.

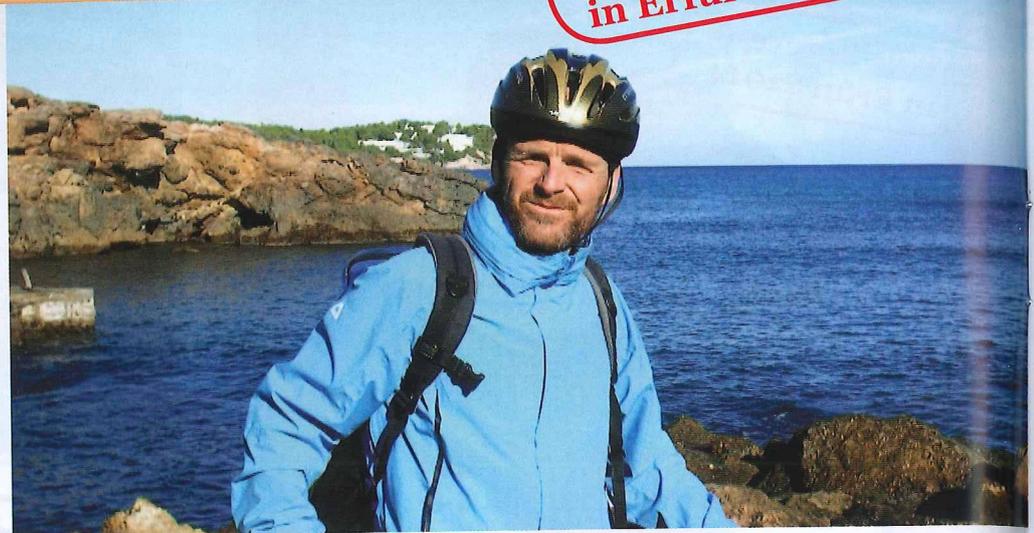
Haarmineralanalyse

Die herkömmliche Bestimmung von Magnesium oder Kalium ist auch ungenau, da diese Mineralstoffe zu über 98% in den Zellen vorhanden sind und nicht im Serum. Dies gilt auch für die meisten Spurenelemente, wie z.B. Zink. Daher muss man hier eine Vollblutanalyse durchführen lassen und im Falle der Spurenelemente, also um z.B. den Körperbestand von Selen zu messen, eignet sich eine Haarmineralanalyse noch besser. Dies wissen aber die meisten Ärzte nicht.

Bei chronischem und niedrigem Parasitenbefall ist der labormedizinische Nachweis fast nicht möglich. Dagegen ist der Nachweis bei starkem Parasitenbefall, wie es in den Tropen oft vorkommt, leichter.

Schweine-/Rinderbandwurm

Nun gibt es ja eine Vielzahl von Parasiten, die für den Menschen eine



Parasitennachweis ist schwierig

Belastung darstellen. Jede einzelne Parasitenart erfordert spezielle Testverfahren. Am meisten wird einfach Stuhl im Labor auf Parasiten und deren Eier untersucht. Das funktioniert einigermaßen gut bei Würmern, die sich fast ausschließlich im Darm aufhalten, wie Schweine- oder Rinderbandwurm.

Hunde-/Fuchsbandwurm

Bei Hunde- oder Fuchsbandwurm, die meistens in der Leber sitzen, oder bei Organbefall mit Askariden, Leberegelern oder Amöben funktioniert dieses Verfahren nicht gut. Denn die Parasiten wandern ja nicht täglich zum Darm, um dort ihre Eier abzulegen.

Bei Amöben ist das Problem, dass man sehr frischen Stuhl untersuchen muss. Wenn die Probe aber ein bis zwei Tage unterwegs ist, bis sie im Labor ankommt, sind die Amöben nicht mehr zu sehen, außer, die Probe wird in einem Spezialmedium versandt.

Die diagnostische Lücke versucht man zu überwinden, indem Antikörper gegen Parasiten gemessen werden - also die Reaktion des Immunsystems auf Parasitenbefall. Doch auch dies funktioniert nur bedingt, denn manche Parasiten sind so intelligent, dass sie die Immunabwehr täuschen, die Parasiten verhüllen sich in Biofilmen oder Kapseln, oder der Wirt hat ein schwaches Immunsystem und produziert überhaupt keine Antikörper. Wie du siehst, ist ein Nachweis, zumindest bei den chronischen Infektionen, extrem schwierig.

Man kann noch indirekte Marker heranziehen, wie z.B. das Gesamt-

IgE*¹ im Blut und die Eosinophilen Granulozyten*². Wenn diese erhöht sind, kann das für Parasitenbefall sprechen, aber auch für Allergien.

Gewichtzunahmeprobleme

Wichtig ist immer die genaue Befragung. Wo hat man sich aufgehalten, was isst man, welche Beschwerden hat man (z.B. Verdauungsbeschwerden), gibt es Probleme mit dem Körpergewicht trotz ausreichendem Essen?

Oftmals typisch für eine Infektion mit Parasiten, aber auch Borrelien, Babesien und Erlichien, ist eine Verschlechterung der Symptomatik, wenn Nahrungsergänzungsmittel wie Multivitamin-/Mineralpräparate eingenommen werden. Es kann auch Ödembildung nach Genuss von eiweißhaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Käse, Quark, Fleisch, Fisch, Nüsse, Sojaprodukte) oder gesättigten Fettsäuren wie z.B. Butter, Kokos-, Palm- oder Kakaofett auftreten.

Löchriger Darm

Parasitenbefall zeigt sich manchmal durch Unverträglichkeit vieler Nahrungsmittel, die allerdings unabhängig davon auch durch Giftbelastungen oder Nahrungsmittelallergien bedingt sein können. Doch die Nahrungsmittelallergien vom Typ III und IV werden nicht selten durch das Syndrom des Löchrigen Darmes („Leaky Gut“) verursacht. Und „Leaky Gut“ ist wiederum die Folge von Parasitenbelastungen und/oder Giftbelastungen und auch von falscher Ernährungsweise (z.B. Milcheiweiß, Gluten, Zuckerarten, Salz).

*C-reaktives Protein wird in der Leber gebildet und bei Infektionen ins Blut abgegeben.

*¹Immunglobulin E ist ein Antikörper, der in erster Linie Endoparasiten abwehren soll.

*²Eosinophile Granulozyten sind Leukozyten, die an der zellulären Immunabwehr beteiligt sind.

Parasiten produzieren Ammoniak

Erklärt wird die Verschlechterung bei Einnahme von Nahrungsergänzungen, Eiweiß oder gesättigtem Fett damit, dass genau diese Vital- und Nährstoffe auch die Parasiten füttern und deren Vermehrung fördern.

Die Parasiten (aber auch viele Bakterien und Pilze) produzieren selbst Abfall- und Giftstoffe, z.B. das giftige Ammoniakgas. Das machen sie auch, wenn sie in Stress kommen.

Gestresste Parasiten

Ich konnte beobachten, dass z.B. elektromagnetische Strahlung, wie Mobilfunk, bei vielen Personen zu Beschwerden führen und umgekehrt, eine Parasitenkur in einer deutlichen Verbesserung dieser Elektrosensibilität resultiert. Wahrscheinlich werden Mikroorganismen durch den heutigen Strahlenwahn auch gestresst, genauso wie alle Lebewesen, auch der Mensch.

Zum indirekten Nachweis von Parasiten kann man im Stuhl die Parameter wie z.B. IgA, Calprotectin, Pankreas-Elastase, Blut, Florastatus und den pH-Wert messen.

Autismus & Quecksilber

Was ich bei autistischen Kindern sehe, ist eine starke Erniedrigung von IgA im Stuhl. IgA ist ein Antikörper, der die Schleimhaut und den Körper vor Infekt-Erregern schützt, wie z.B. Parasiten, die über die Nahrung in den Darm gelangen. Da viele autistische Kinder erst nach Belastungen mit Quecksilber oder Aluminium (z.B. aus Impfungen, Amalgamfüllungen der Mutter) krank wurden und davor eine normale Entwicklung hatten, ist es plausibel, dass diese Giftstoffe zu einer verringerten Bildung von IgA führen. Und dies wiederum verursacht eine viel höhere Infektanfälligkeit. Tatsächlich finden sich bei vielen autistischen Kindern nach der Gabe von geeigneten Entwurmungsmitteln und Darmspülungen Würmer im Stuhl.

2. Die Wurzel: Wie schwer ist es, tieferliegende Parasiten in den Organen und im Gehirn nachzuweisen?

Dr. Joachim Mutter: Wie oben schon erwähnt, ist es sehr schwierig. Größere Parasitenherde können mit bildgebenden Verfahren wie Sonographie oder Kernspinnuntersuchung gesehen werden. Einige finden sich auch bei der Untersuchung des Auges.

Schleim im Darm

Indirekt kann man natürlich die meistens für den Menschen harmlosen Parasitenmittel geben und dann beobachten, ob im Stuhl oder anderen Ausscheidungen parasitenähnliche Gebilde auftreten. Allerdings werden tote Parasiten im Darm auch teilweise verdaut und kommen dann manchmal unkenntlich, z.B. als Schleim, heraus.

3. Die Wurzel: Die üblichen Parasitenkuren mit Ingwer, Papayakernen, Zimt-Mohn-Öl, Eukalyptus-Öl und -Blättern, Gewürznelke und schwarzer Walnuss-Tinktur sollen die Darmparasiten austreiben.

Dr. Joachim Mutter:

Die verschiedenen wurmlähmenden Kräuter und andere Naturmittel haben meistens nur eine schlechte oder mittlere Wirkung auf Parasitenbefall der Körperorgane. Und sie erwischen in der Regel nur solche, die sich im Darm aufhalten.

Manche Kräuterextrakte, wie das Artemisinin (aus dem chinesischen Beifuß) erreicht auch das Blut und kann in die Zellen hineinkommen und z.B. intrazelluläre Parasiten wie Malariaerreger (Plasmodien) hemmen oder abtöten. Es gibt davon sogar ein schulmedizinisches Mittel, welches gespritzt werden kann (Artesunat).

Auch grüne Neemsamen sollen sehr wirksam sein sowie Fasten, Darmspülungen, Colon-Hydro-Therapie, Kieselerde (zerstört die Zellwand der Parasiten).

Weide- und Haustiere

Frische Chlorophyllsäfte und vegane Rohkost helfen auch teilweise. Wobei die Rohkost alleine, auch mit Wildkräutern, in der Regel nicht immer ausreicht. Denn trotz voller Wildpflanzenrohkost sind z.B. Weidetiere oder Wildtiere nicht selten mit allen möglichen Parasiten befallen. Weidetiere fressen Gras und Kräuter, die mit Mist der anderen Tiere in Berührung gekommen sind und oftmals Parasiteneier enthalten. Manche Parasiteneier können mehrere Jahre oder Jahrzehnte bei Kälte und Trockenheit infektiös bleiben.

Durch die extreme Zunahme der Weidetierhaltung, aber auch die Zunahme von Haustieren, wie Katzen und Hunde, hat sich die Belastung mit Parasiten in der Umwelt, im Boden, im

Wasser und bei den Wildtieren sicher erhöht. Denn die Wildtiere stecken sich beim Fressen auf ehemaligen Weiden an.

Leberegel & Schafe

Vom großen Leberegel sind z.B. Schafe sehr oft befallen und Ausscheider. Etwa 50 bis 90% aller Weidetiere in Deutschland und der Schweiz haben laut Analysen zumindest Kontakt zum großen Leberegel.

Spulwürmer

Viele Katzen und Hunde sind Träger von Toxoplasmen*, aber auch Toxocara canis et catis*¹ sowie Ascariiden*². Jedenfalls müssen Tierzüchter auch ihre Weidetiere, die sich 100% von wilder Rohkost ernähren, regelmäßig mit chemischen Mitteln entwurmen, ansonsten werden die Tierbestände krank.

Es ist unlogisch, dass unsere Tiere regelmäßig Wurmkuren benötigen und wir Menschen dagegen wurmfrei wären. Deshalb sind regelmäßige Entwurmungskuren sicher hilfreich.

Fischbandwurm

Menschen, die rohes Fleisch oder rohe Krebse oder Fisch essen, können mit Fischbandwurm und anderen Parasiten infiziert sein. Laut Analysen soll sogar der Matjeshering zu 57% mit vermehrungsfähigen Fischbandwürmern befallen sein.

Die besten Wurmmittel sind solche, die eben auch noch einigermaßen ins Blut aufgenommen werden und auch in das Gehirn und in die Zellen penetrieren können.

Und sie müssen ausreichend dosiert werden, ausreichend lange gegeben werden und möglichst den Wirt, also den Menschen, nicht schädigen.

Medizinische Wurmmittel

Was ich als wirksamste Mittel erlebt habe, sind die schulmedizinischen Wurmmittel Albendazol und Praziquantel. Damit deckt man etwa 70 bis 80% aller Parasiten ab. Ivermectin wirkt noch ergänzend.

Für den großen Leberegel funktioniert das Triclabendazol sehr gut, bei vielen einzelligen Parasiten ist Tinidazol oder Metronidazol wirksam.

Malaria, Loa-Loa, Elephantiasis, Toxoplasmose, Babesien, Chagas-Krankheit und andere, die aber meistens in Mitteleuropa selten vorkommen, erfordern andere Mittel.

Nach einer Parasitenkur, die oft

* Bogenförmige Einzeller mit parasitärer Lebensweise *¹ Hunde- und Katzenspulwürmer *² Menschenspulwurm

Regelmäßige Wurmkur ist wichtig!

ce, von grasfressenden Tieren (Rotwild, Hasen, Weidetiere) gefressen zu werden. Im „Grasfresser“ angelangt, wandert der Parasit in die Leber und entwickelt sich dort wieder zur eierlegenden Form.

Parasiten & Bakterien

Zwischen Parasiten und Bakterien/Hefen bestehen Symbioseverhältnisse. Viele Bakterienarten leben in Parasiten und sind dadurch von widrigen Umweltbedingungen, Chloroformdesinfektion oder manchen Antibiotika geschützt. Als Beispiel können die umweltresistenten Amöben genannt werden, die wie ein Trojanisches Pferd Legionellen beherbergen, die so der Trinkwasseraufbereitung trotzen und deswegen regelmäßig zu Ausbrüchen in Krankenhäusern bei immungeschwächten Patienten führen.

Bei manchen Parasitenarten (z.B. Filarien) wird als Therapie Minocyclin/Doxycyclin/Azithromycin empfohlen, welche zwar selbst die Parasiten nicht tangieren, dafür aber deren Endosymbionten* abtöten und dadurch indirekt den Parasiten hemmen bzw. unfruchtbar machen.

5. Die Wurzel:

Man ist der Meinung, dass viele Menschen unter einem B12-Mangel leiden, weil ihre Nahrungsmittel zu sauber sind, durchs Waschen oder Erhitzen die Mikroorganismen weggespült oder zerstört werden, die z.B. das wichtige Methylcobalamin produzieren. Würde man aber die ungewaschenen Wildkräuter, Baumblätter und Waldpilze verzehren, bestünde nicht wieder die Gefahr des Parasitenbefalls, wie es die Rehe beweisen?

Parasitenverbreitung

Dr. Joachim Mutter:

Das ist wirklich ein Zwiespalt. Dumm ist, dass es durch die steigende Nutztierhaltung auf Weiden, aber auch Hunde- und Katzenhaltung, und wahrscheinlich auch die Zunahme von Wildschweinen, Füchsen und aas- bzw. fleischfressenden Vögeln wie Rabenkrähen, Elstern, Eichelhähern (sie dürfen seit Jahrzehnten nicht mehr bejagt werden oder nur mit Einschränkungen und haben fast keine natürlichen Feinde wie Uhu oder Eulen mehr) zu einer weiteren Verbreitung von Parasitosen gekommen ist. Die Wildtiere, wie z.B. Rehe, Hasen, Igel, Mäuse etc. stecken sich dann wiederum auf Weiden an und tragen zur weiteren Ausbreitung von Parasiten bei.

Die Eier vieler Parasitenarten können in der unbelebten Umwelt lange, auch Jahrzehnte, bei Trockenheit oder Kälte überleben bzw. infektiös bleiben. Haustiere stecken sich an und verbreiten durch ihre Fäkalien wiederum Parasiten. Die Eier können sogar über das Fell von Katzen oder Hunden verbreitet werden.

Hunde beliebter als Kinder

Es ist schon beängstigend zu sehen, wie viele Katzen es gibt, die ja auch noch etwa 70% der jungen Singvögel töten. Hunde scheinen in Deutschland bald beliebter wie Kinder zu sein. Fast jeder Spaziergänger, der mir im Wald begegnet, hat einen oder mehrere Hunde dabei, die natürlich ihren Kot an den Wegrand setzen. Für uns Wildkräuterliebhaber ergeben sich daraus erhebliche Konsequenzen:

1. Auf Weiden oder Gebieten mit vielen Hunden und Katzen sollten keine Wildkräuter gesammelt werden.
2. Wildkräuter aus ungeschützten Wiesen müssen sehr gut gewaschen oder sogar mit Jodlösung desinfiziert werden.
3. Natürlich empfiehlt es sich, die Kräuter auch nicht in Bodennähe oder unter dem Boden abzuschneiden. Gerade in den Winkeln von Rosetten (gestochener Löwenzahn) sammeln sich Dreck und potentielle Parasiteneier.
4. Das gilt auch für Salate und Gemüse. Denn die Freilandfelder werden ja auch von Wildtieren, wie z.B. dem Fuchs, frequentiert. Zum anderen können auch durch Mist- oder Gülledüngung Parasiteneier auf das Gemüse gelangen.
5. Am besten ist es, die Wildpflanzen in einem eingezäunten Bereich, in den keine Haus- und Wildtiere hineinkommen, zu sammeln.
6. Busch- und Baumblätter sind oft weniger kontaminiert.
7. In Gebieten mit Schaf- oder Ziegenhaltung und in Feuchtgebieten ist besondere Zurückhaltung angesagt, auch auf Wiesen, auf denen Wanderschäfer waren. Denn Schafe und Ziegen sind besonders starke Verbreiter von Leberegel. In Feuchtgebieten gibt es auch Schneckenarten, die manchen Parasitenarten als Zwischenwirt dienen.

Vorsicht rohe Tierprodukte!

8. In Rohmilchprodukten, besonders von Schaf oder Ziege, aber auch rohem Fleisch und Innereien können Para-

schon Besserung zeigt, kann noch eine Leberreinigungskur nach Andreas Moritz oder wie sie Florian Sauer anbietet, den Therapieeffekt steigern.

4. Die Wurzel: Inwieweit leben Mensch und Tier in Symbiose mit Parasiten? Helfen sie uns, z.B. Schwermetalle wie Quecksilber und Blei auszuscheiden?

Dr. Joachim Mutter:

Ich kenne dazu keine Analysen. Eine Symbiose zwischen Bakterien und Menschen ist bekannt und extrem wichtig (Mikrobiom). Symbiosen mit Parasiten, die für den Menschen nützlich sein sollen, kenne ich nicht.

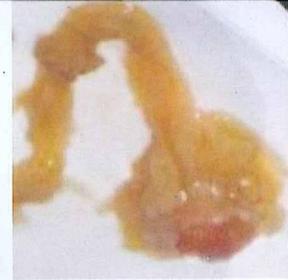
Man weiß allerdings, dass die Besiedlung von Parasiten zu verminderten Allergie- oder Autoimmunreaktionen führen könnte (Hygienehypothese).

Parasitenwanderung

Manche Parasiten können im Wirt regelrechte Verhaltensänderungen hervorrufen, die der Weiterverbreitung des Parasiten nützt (z.B. Kratzen am After, Finger in den Mund stecken, Kot essen, Gelüste auf Nahrungsmittel erzeugen, die dem Parasiten dienen). Ein extremes Beispiel ist der Lebenszyklus eines kleinen Leberegels, der auch in Deutschland vorkommt. Dessen Eier werden in großer Zahl von den Wirtstieren ausgeschieden. Auf dem Boden können diese in bestimmte Nacktschnecken gelangen, sich darin vermehren und zum Tod der Schnecke führen. Die Überreste der toten Schnecke werden dann von Ameisen gefressen. Die Parasiten wandern von dem Darm der Ameise dann in das Gehirn. Dort wird die Ameise so gesteuert, dass sie auf die Spitze eines Grashalms klettert und sich dort mit dem Kiefer festbeißt (Mandibularkrampf) und hängen bleibt. Auf der Spitze eines Grashalmes besteht die größte Chan-

*Bakterien, die im oder um den Parasiten herum leben und dem Parasiten nützen

Foto rechts: Weitere Rope Parasiten-Art



Wildkräuterliebhaber aufgepasst!

siteneier vorhanden sein. Hier ist besondere Zurückhaltung geboten, oder, wenn man das will, werden Produkte von Tieren bevorzugt, die regelmäßig entwurmt werden und besonders gut gehalten werden (höhere Wechselfrequenz bei der Weidehaltung, keine Feuchtwiesen, kontrolliertes Futter).

9. Natürlich kann man sich auch über Insekten anstecken. 2013 wurde ich von einer Stechfliege (keine Bremse) gestochen, die an ihrem Körper drei(!) Zecken hatte. Zecken können Babesien übertragen.

10. Insgesamt sollte das Ganze aber auch nicht übertrieben werden. Ich kenne Menschen, die vor lauter Angst alles abkochen und dann in verschiedene Vitaminmängel abrauschen. Es ist belegt, dass sinnvoll zusammengestellte Rohkost gesund ist (siehe „Grün essen“, Foto unten).

11. Wie oben beschrieben, empfehlen sich regelmäßige Fastentage und Entwurmungskuren, so wie es sinnvollerweise bei Haus- und Nutztieren auch regelmäßig betrieben wird.

Starkes Immunsystem

6. Die Wurzel: Inwieweit ist ein starkes Immunsystem in der Lage, Parasiten durch Antikörper abzutöten?

Dr. Joachim Mutter:

Ein gesundes Immunsystem kann die meisten Infekterreger und Parasiten schon im Darm abtöten, bevor sie in den Körper gelangen. Beispielsweise konnte bei Züricher Stadtbewohnern gezeigt werden, dass ein signifikanter Anteil der Bevölkerung Antikörper gegen den Fuchsbandwurm gebildet hatte, also Kontakt zu Fuchsbandwurm gehabt haben musste. Sie waren aber nicht infiziert. Es gibt allerdings auch recht fiese Parasiten. Und wie schon gesagt, auch Wildtiere, die nicht hungern, artgerechte Nahrung bekommen und über ein perfektes Immunsystem verfügen, sind nicht gegen alle Parasiten immun.

Dazu kommt, dass Vitalköstler anfangs meistens nicht über ein perfektes Immunsystem verfügen. Denn sie sind nicht selten erst durch Krankheiten zur Vitalkosternahrung gekommen.

Gehirn- & Augenparasiten

7. Die Wurzel:

Man sagt, dass gerade Katzen Überträger von Gehirnparasiten sind.

Dr. Mutter: Naja,

die Frage ist, was sind Gehirnparasiten? Du meinst im Falle von Katzen vielleicht Toxoplasmen, die Erreger der Toxoplasmose. Diese Erreger können gerade in der Schwangerschaft zu schwerwiegenden Infektionen des ungeborenen Kindes führen und Fehlbildungen und andere Krankheiten verursachen. Toxoplasmen können aber auch von anderen Tieren übertragen werden. Katzen, wie auch Hunde, können auch Toxocara canis (catis) übertragen, die Infektionen der Lymphgefäße, der Haut und innerer Organe verursachen.

Auch der Schweinebandwurm, wenn als Zyste aufgenommen, kann in das Gehirn oder Auge wandern und sich dort festsetzen. Bei Wachstum kann es dann zu Lähmungen oder epileptischen Anfällen kommen.

Auch Ascariden, ein weltweit sehr häufig vorkommender Parasit, kann in alle Organe, auch in das Gehirn vordringen. Und selbst Amöben können in verschiedene Gewebe einwandern, auch in das Gehirn.

Gehirnparasiten-Therapie

Wie bekommt man nun die Parasiten aus dem Gehirn wieder heraus? Die Behandlung der Toxoplasmose ist extrem schwierig und mit Medikamenten auch relativ unbefriedigend. Bei gesunden Erwachsenen bilden sich in der Regel Antikörper, die die Toxoplasmen in Schach halten.

Die Behandlung der Schweinebandwurmzysten im Gehirn (Neurocystozerkariose) kann mit Praziquantel oder auch Albendazol, relativ lange gegeben, behandelt werden. Beide Medikamente sind erstaunlich gut verträglich, auch bei Kindern. Es gibt aber gerade im Falle der Gehirnbeteiligung die gefürchtete Nebenwirkung in Form von neurologischen Verschlechterungen, da die Parasiten absterben und dabei plötzliche Massenveränderungen verursachen können.

Parasiten-Absterbeeffect

Auch ein anderer Absterbeeffect, eine Herxheimer-Reaktion (die-off-effect) ist möglich. Dabei werden durch das Absterben der Parasiten plötzlich große Mengen an potentiell toxischen und immunogenen Inhaltstoffen frei, die in seltenen Fällen eine anfängliche Verschlechterung bis zum anaphylaktischen Schock verursachen. Dies kann es aber auch bei der Behandlung von bakteriellen Infektionen geben, z.B. Borrelien.

Grundsätzlich werden die meisten

Parasitenmittel vom Darm nicht gut ins Blut oder Gehirn aufgenommen. Gut wirken hier Praziquantel, Metronidazol bzw. Tinidazol oder mäßig gut Albendazol. Die gängigen Mittel, wie Mebendazol, Yomesan, Niclosomid wirken praktisch nur im Darm.

Gut ist, dass die breit wirksamen Parasitenmittel gut verträglich sind. Dies gilt für Albendazol, Praziquantel, Triclabendazol (das einzig wirksame Mittel gegen den großen Leberegel) und Ivermectin. Mit einer Kombination von diesen und höher dosiert, wie angegeben, kann ein großer Teil der gängigen mitteleuropäischen Parasiten behandelt werden.

Einzeller, wie Lamblien, Amöben, Trichomonaden sind mit Metronidazol behandelbar mit vergleichsweise geringen Nebenwirkungen. Die krebs-erzeugende Wirkung bei einem Tierversuch konnte in über 40 Jahren Anwendungsdauer beim Menschen nie bestätigt werden. Aus Vorsicht wird die Gabe aber auf zehn Tage begrenzt.

Theoretisch lassen sich manche Parasiteninfektionen auch, wenn auch weniger gut, mit Kräutern behandeln. Die schlechte Gewebegängigkeit ist hier sicher ein Problem.

Haustier-Dosenfutter

8. Die Wurzel: Wenn man davon ausgeht, dass erhitzte Nahrung der Nährboden für Parasiten ist, so müssten Haustiere, die mit Dosenfutter versorgt werden, häufiger unter Parasiten leiden als Wildtiere, oder?

Dr. Joachim Mutter:

Es gibt Hinweise dafür, dass Haustiere oder Wildtiere, die keine artgerechte Nahrung erhalten, öfters unter Parasiteninfektionen leiden, sofern sie den gleichen Infektionsquellen ausgesetzt sind. Dies kann man sehr gut bei den Hunden beobachten, bei denen die Ernährung auf BARF (Biologisch Artgerechtes Futter) umgestellt wird. Die Umstellung auf diese hauptsächlich Rohkost hebt den Gesundheitszustand der Tiere oft an und das Immunsystem ist besser in der Lage, Parasiteninfektionen zu bekämpfen.

Auch beim Menschen funktionieren manche Lebensmittel wie rohe Karotten, zerstoßene Papayakerne, grüne Papayas oder Kürbiskerne für Darmparasiten ganz gut.

Parasitenleiden in China

Andersherum haben Chinesen seit Jahrhunderten an Parasiten beson-



Buchpreis siehe Seite 63/Nr. 56

Abgabe Nr. 04/2014



Vegane Rohkost erhöht Immunabwehr

ders Schistosomen (Erreger der Billharziose) gelitten. Sie haben sich einmal bei ihrem eigenen Gemüse angesteckt

(Kopfdüngung - also Verwendung der eigenen Fäkalien zur Düngung der Pflanzen). Die Chinesen waren gute Beobachter. Personen, die ihre Nahrung erhitzen, wurden nicht von den Parasiten befallen. Wahrscheinlich hat diese Beobachtung und die Tatsache, dass rohe Sojabohnen und Reis schwerer verdaulich bzw. sogar giftig sind, dazu beigetragen, dass die traditionelle chinesische Medizin (TCM) von rohen Speisen abrät und dagegen gut erhitze Nahrung bevorzugt.

Die Zwischenstadien der Schistosomen entwickelten sich in Purpurschnecken, die im Wasser (Reisfelder!) lebten. Die daraus ausschlüpfenden Zerkarien bohren sich dann durch die menschliche Haut und wandern in den Körper. Unter Mao Tse Tung wurden die Purpurschnecken praktisch ausgerottet und dieser Infektionsweg entfiel.

Ansonsten kenne ich keine verlässlichen Zahlen dazu.

9. Die Wurzel: Sind Rohkostler resistenter gegenüber Schmarotzern als Kochkostler?

Rohes Fleisch & Parasiten

Dr. Joachim Mutter:

Dazu kenne ich keine Zahlen. Ich selbst habe einige Rohkostler, die Instinctotherapie mit rohem Fleisch praktizieren, gesehen, die trotz hoher Mengen Fleisch, Fisch und Innereien extreme Mängel an B12 und anderem hatten. Alle wiesen extremes Untergewicht, Müdigkeit, aufgeblähte Bäuche, Abnahme der Gedächtnisleistung, Haarausfall uvm. auf.

Vermutlich hatten sie sich durch das rohe Fleisch mit Parasiten angesteckt, die wiederum zu Heißhunger auf rohes Fleisch, Leber und Nüssen führten. Die meisten hatten zusätzlich eine hohe Quecksilberbelastung (wahrscheinlich durch den Fisch).

Eine sinnvolle vegan oder vegetarisch orientierte Rohkosttherapie er-

höht, falls nicht andere Hemmfaktoren und Gifte enthalten sind, die in den Büchern „Lass Dich nicht vergiften“ und in „Gesund statt chronisch krank“ (beide siehe unten) beschrieben sind, nachweislich den Gesundheitszustand und die Immunabwehr. Dies wiederum vermindert das Infektionsrisiko.

Parasitenfaktor Stress

10. Die Wurzel:

Man sagt, dass Stress den Körper ungemein übersäuert und dies ein ideales Milieu für Parasiten bietet. Leiden Wildtiere, obwohl sie nur Urkost und ihr Leben lang nie etwas Gekochtes zu sich nehmen, evtl. viel mehr unter Stress (Nahrungssuche-Stress, Stress gefressen zu werden, Konkurrenz- und Revierkämpfe, Kältstress im Winter, Fortpflanzungsstress etc.) als Haustiere, dass dies den hohen Parasitenfaktor von Wildtieren ausmacht?

Dr. Joachim Mutter:

Haustiere werden in der Regel immer wieder entwurmt. Wildtiere nicht. Ob Wildtiere mehr Stress haben, kann ich nicht sagen. Naturvölker hatten in der Regel weniger Stress als wir heute. Grundsätzlich ist es aber bewiesen, dass krankmachender Stress das Immunsystem negativ beeinflusst und damit auch die Infekt- oder Krebsanfälligkeit erhöht. Ein gewisses Level an Stress (Eustress) ist aber gesundheitsfördernd.

Krebs parasitenbedingt?

Dr. Joachim Mutter:

Die Hauptursachen von Krebs sind eindeutig Gifte, Strahlungen (Radioaktivität, Röntgen, elektromagnetische Felder wie Mobilfunk, Fernseh- und Radiostrahlen, RADAR) und Vitalstoffmängel bzw. Fehlernährung. Genetik spielt eine untergeordnete Rolle, wobei es Krebsempfindlichkeitsgene gibt.

Krebs gab es bis vor 6000 Jahren praktisch nicht, wie Studien an Mumien beweisen. Wildtiere und Naturvölker, die in natürlicher Umgebung leben und natürliche Nahrung bekommen, kennen praktisch keinen Krebs. Völker, die sich noch natürlicher ernähren, wie z.B. die Vegetarier der 7-Tage-Adventisten, die Amish-People oder die traditionellen Okinawa-Bewohner, kennen auch extrem selten Krebs.

Freie Radikale & Krebs

In unserer verrückten „modernen

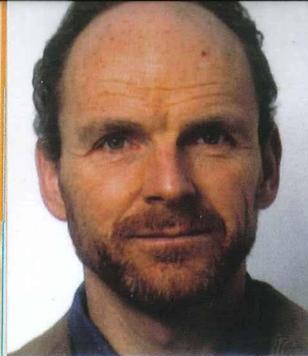
Welt“ gibt es so viele Schadfaktoren, die im Körper eine verstärkte Radikalbildung (Sauerstoff- und Stickstoffradikale) erzeugen, die Zellschäden und Entzündungsprozesse verursachen. Das sind die Hauptursachen von Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten. Diese und deren Lösung sind in meinen Büchern „Gesund statt chronisch krank“ und „Lass Dich nicht vergiften“ beschrieben.

Parasiten gibt es noch länger als die Menschheit. Die Tiere und Menschen mussten sich in der ganzen Entwicklungsgeschichte mit Parasiteninfektionen beschäftigen. Krebs war trotzdem nicht bekannt. Und auch in Klimazonen (Tropen), in denen es noch viel mehr Parasitose als bei uns gibt, haben zumindest natürlich lebende Bevölkerungsgruppen (Yanomami Indianer z.B.) wenig oder keinen Krebs.

Die Krebserkrankungshäufigkeit nimmt seit Jahren rapide zu, gerade auch bei jüngeren Personen. Dies lässt sich nicht mit Genen oder Parasiten erklären. Doch die heutigen Schadfaktoren führen sicher, wie oben ausgeführt, zu einer verminderten Immunabwehr und somit auch zu einer einfacheren Besiedlung/Infektion von/mit Parasiten.

Infektionen und Krebs

Tatsächlich werden ja manche Infektionen als Ursache für Krebserkrankungen anerkannt. Man denke nur an die Erreger, welche Gebärmutterhalskrebs, Magen- oder Leberkarzinome auslösen. Doch hinterfragt man nicht, warum diese Erreger auf einmal zuschlagen können und in früheren Zeiten nicht. Es gibt also Ursachen dafür, dass sich die Krebsviren oder -bakterien einnisten. Es ist durchaus denkbar, dass auch Parasiteninfektionen/-besiedlungen Krebs triggern können. Gerade bei Parasitosen wird das TH2-Abwehrsystem hochgefahren, um die Antikörperproduktion zu steigern. Dagegen ist das TH1-System, welches intrazelluläre Erreger und auch Krebszellen bekämpft, heruntergefahren. Extrembeispiele sind hier Krankheiten wie AIDS, aber auch die medikamentös verursachte Hemmung des TH1-Immunsystems bei Autoimmunerkrankungen und Transplantationen: Alle haben ein vielfach erhöhtes Krebsrisiko. Damit ist es denkbar, dass eine durch Parasiten ausgelöste TH2-Dominanz bei TH1-Schwäche zu mehr Krebserkrankungen führen könnte.



Buchpreise siehe Seite 65/
Nr. 195 und 196

Wermut gegen Krebs & Parasiten

Bitterstoffe gegen Krebs

Eine russische Chemikerin vertritt die Ansicht, dass Parasiten (Trichomonaden) Krebs verursachen. Genau so wie bei Hulda Clark werden dann Kräuterextrakte und Zubereitungen empfohlen, die Parasiten und damit den Krebs abtöten sollen. Weiterhin werden Vitaminpräparate und Entgiftungen vorgeschlagen. Sogar das schulmedizinische Mittel gegen Trichomonaden, Metronidazol, wird eingesetzt.

Tatsächlich sind die meisten Kräuterextrakte sehr bitterstoffhaltig, enthalten z.B. Wermut (Worm-wood). Der darin enthaltene Bitterstoff wirkt, genauso wie andere pflanzliche Bitterstoffe (Salvestrole) und Polyphenole, gegen Krebszellen.

Die Salvestrole können, genauso wie Wermutbitterstoffe, Krebszellen zerstören. Polyphenole schalten eine ganze Reihe von Enzymkaskaden an, die z.B. der Bildung von Blutgefäßen in der Krebsgeschwulst entgegenwirken (Angiogenesehemmer).

Die Rizole, das sind mit Ozon behandelte Öle und Pflanzenextrakte, spalten im Körper Sauerstoff ab, was neben Anaerobiern auch manche Krebszellen schädigt. In die gleiche Richtung geht auch die Behandlung mit Wasserstoffperoxid oder sogar MMS. Aber eine gute Krebstherapie benötigt mehr. Die wirksamen sind im Buch: „Lass Dich nicht vergiften“ aufgeführt.

Hämorrhoiden & Parasiten

11. Die Wurzel: Sind bei Hämorrhoiden nicht nur zu langes Sitzen und schlechte Ernährung Schuld, sondern sogar Parasiten im Spiel?

Dr. Joachim Mutter:

Hämorrhoiden sind überwiegend ernährungsbedingt, wobei auch Vegetarier, die viel Getreide und Nüsse essen, davon betroffen sein können. Bei Parasitenbefall mit Askariden können sie aber auch entstehen.

12. Die Wurzel: Neben den Darmparasiten existieren Leber-, Herz-, Hirn-, Magen, Nieren- und Lungenwürmer. In welchen Organen halten sich Parasiten am liebsten auf?

Dr. Joachim Mutter:

Das hängt vom Parasiten ab. Die meisten Organparasiten können in verschiedene Organe wandern. Askariden wandern z.B. von der Leber in die Lunge, dort zur Speiseröhre und

werden wieder verschluckt. Sie können Asthma-Anfälle auslösen, sie können auch in das Herz einwandern.

Leber als Tummelplatz

Viele Organparasiten halten sich aber bevorzugt in der Leber auf. Wahrscheinlich, weil das Blut des Darmes über die Pfortader zuerst einmal in die Leber führt.

Die Parasiten können sich in den Gallengängen der Leber festsetzen. Dann wird die Entgiftungsleistung der Leber über den Gallefluß gestört. Askariden und andere können auch den Hauptgalle- oder den Bauchspeicheldrüsenangang verstopfen, was dann zu Bauchspeicheldrüsenentzündungen und Gallebeschwerden führt.

Amöben können sich auch in der Gallenblase vermehren und über den Darm ausgeschieden werden und wiederum andere anstecken. Trichomonaden befinden sich in den Geschlechtsorganen, aber auch im Darm.

Fehlanzeige im Labor

Leider ist in der Parasitologie und auch in der Mikrobiologie noch vieles unerforscht. Anscheinend existieren Parasiten, die noch gar nicht bekannt sind. Erste Daten zu einem neuen, vielgestaltigen Wurm, dem „Ropeworm“ (Foto S.19 u. 21), deuten darauf hin. Meist wird in der Medizin erwartet, dass Infektionen akut verlaufen (mit typischen Symptomen und Blutveränderungen) und im Falle von Parasiten auch im Stuhl nachzuweisen sind. Und nach der Behandlung der akuten Infektion wird angenommen, dass der Erreger entfernt wäre, wenn er nicht mehr im Blut oder Stuhl gefunden wird.

Bei chronischen Infektionen sind aber die Symptome und die Laborwerte oft nicht typisch bzw. unauffällig (z.B. bei chronischer Borreliose oder Leberegel). Zudem legen Organparasiten nicht dauernd Eier in den Darm, sondern eher zyklisch, vielleicht auch mondabhängig. Weil in den Untersuchungen dann meistens nichts gefunden wird, werden Betroffene nicht ernst genommen oder fehlbehandelt.

Das Konzept der chronischen Besiedlung von Erregern und nicht akut verlaufenden, meistens sich über Monate und Jahre hinziehenden leichten Infektionen, sind nur in wenigen Fällen anerkannt (z.B. Tuberkulose). Wie eingangs schon gesagt, ist es bei leichtem Erregerbefall fast unmöglich, dies mit Laborwerten nachzu-

weisen. Nichtsdestotrotz fühlen sich die Betroffenen deutlich besser nach Parasitenkuren oder einer Borreliosebehandlung (Borreliose ist aber eine Bakterie).

13. Die Wurzel:

Markus Rothkranz ist der Meinung, dass Parasiten unsere Organe löchrig fressen können wie einen Emmentaler Käse, wäre das dann Krebs?

Dr. Joachim Mutter: Ein zerfressenes Organ ist kein Krebs. Aber tatsächlich kann eine invasive Amöbeninfektion Löcher in den Darm fressen, um in andere Organe zu gelangen.

Fuchs- und Hundebandwürmer bilden richtige Höhlen in der Leber oder selten auch in anderen Organen. Bei Gehirnbesiedelung vom Schweinebandwurm sieht das aus wie bei einem Hirntumor. In der Regel ist das Abwehrsystem aber so stark, dass es das Wachstum der Parasiten eindämmen kann. Bei zu starker Giftbelastung, bei starkem Befall in der Umwelt, bei Unterernährung und Vitalstoffmangel haben es die Erreger aber einfacher.

Schutz vor Parasiten

In einigen Ländern mit häufigem Parasitenbefall werden regelmäßige Wurmkuren mit den gängigen und gut verträglichen Parasitenmitteln durchgeführt, auch ohne Diagnostik. Dies hat den Gesundheitszustand in einigen Regionen messbar erhöht.

Hygienemaßnahmen spielen eine zentrale Rolle, wie gute Abwasser- und Fäkalienentsorgung, Reinigung, Filtration und Desinfektion von Trinkwasser, parasitenunfreundliche Anbaumethoden, Vorsicht im Umgang mit Haus- und Nutztieren, Verringerung der Nutztier-, Hunde- und Katzenbestände (leider nehmen diese kontinuierlich zu, auch wegen steigendem globalen Verbrauch von tierischen Produkten), Bekämpfung von manchen Insekten, Reinlichkeit in den Wohnungen (z.B. auch Baumaßnahmen, die eine Verringerung von feuchtigkeitsliebenden Raubwanzen in Wohnungen Südamerikas bewirken, vermindern die Chagas-Krankheit), kein Düngen mit eigenen Fäkalien auf Nahrungspflanzen und ein starkes Abwehrsystem können schützen. Wie ein starkes Abwehrsystem erreicht werden kann, wird in meinen Büchern beschrieben.

Anzeige

NEU **GOTTES** **NEU**

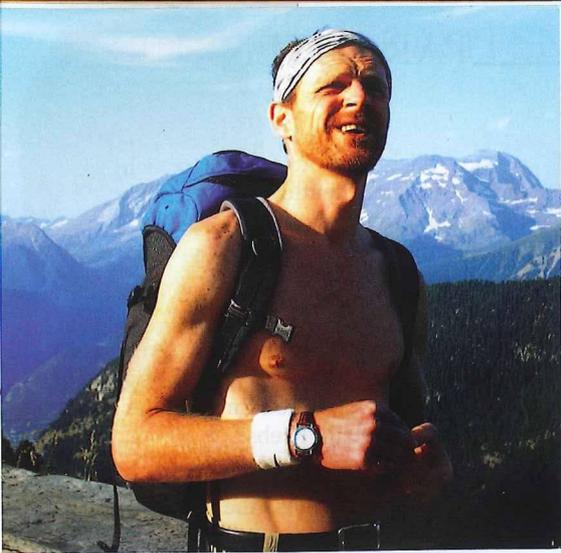
Offenbarungen heute

Zu unseren Lebensfragen
Woher? Wozu? Wohin?

Buch kostenlos bei:

Andreas Naturforum

Grabenstraße 59 • D-97295 Waldbrunn
Tel. 0 93 06 / 17 84 • Fax 0 93 06 / 27 84
www.andreas-naturforum.de



Fliegen, Ameisen, Zecken

14. Die Wurzel: Können Parasiten schon durch Fliegen, die auf einem landen, übertragen werden?

Dr. Joachim Mutter:

Ja, viele Insekten können Parasiten übertragen. Stechmücken (z.B. Malaria, Gelbfieber, Leishmanien) und Wanzen (z.B. Chagas) sind da klassisch. Aber auch Ameisen (siehe kleiner Leberegel oben) oder Fliegen, die zuvor Kontakt mit befallenem Kot oder Abfällen oder Kadaver hatten. Dann natürlich Zecken, welche neben den ziemlich üblen Bakterien (Borrelien, Ehrlichien, Rickettsien) auch die zu den Parasiten zählenden Babesien übertragen.

Schadet zuviel Reinlichkeit?

15. Die Wurzel:

Wieso ist man der Meinung, dass zu viel Reinlichkeit die Menschen krank macht, ein Bauernjunge, der von allen möglichen Haustieren umgeben ist, im Kuhmist herumsteigt und mit ungewaschenen Händen seine Mahlzeiten zu sich nimmt, am gesündesten wäre? Aber auch die Landbevölkerung leidet unter Bandwürmern und Krankheiten.

Insekten & Parasitenübertragung

Dr. Joachim Mutter:

Im „Dreck“ aufwachsende Landkinder haben weniger Allergien als Kinder, bei denen die Hygiene übertrieben wurde („Hygienehypothese“). Das Immunsystem wird gerade im Kindesalter trainiert, wahrscheinlich auch durch Parasiten. Durchgemachte Kinderinfektionen scheinen den Gesundheitszustand zu fördern.

Ob die Landbevölkerung mehr Parasiten aufweist, dazu habe ich keine Daten. Im Falle von Fuchsbandwurm, der auch von Hunden übertragen wird, gibt es eine Risikoerhöhung durch das Einatmen von Heustaub bei Bauern. Eine Übertragung durch Waldfrüchte konnte bisher nicht bewiesen werden.

Mehr Allergien bei Städtern

Stadtbewohner haben generell ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für Allergien, Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen. Dies wird mit der stärkeren Luftverschmutzung und Lärmbelastung erklärt. In den nächsten Jahren könnte sich das Ganze aber auch angleichen. Die Landbevölkerung heute ist neuen Belastungsfaktoren ausgesetzt wie vermehrtem Chemikalieneinsatz (verschmutzt Boden und Wasser), leistungstärkeren Mobilfunküberlandsendern und anderen, umweltschädlichen Tierhaltungs- und Anbaumethoden.

In meiner Kindheit waren die Kühe hauptsächlich im Stall und fast jedes zweite Haus im Dorf hatte wenige Kühe. Jeden Tag haben wir Kinder mit dem Handwagen unsere Milchkannen zur Milchabgabestelle geschoben.

Milchreform & Bauernsterben

Mit der Milchreform vor etwa 40 Jahren, als die dörflichen Milchabgabestellen abgebaut wurden und Bauern, die weiterhin ihre Milch an die Molkereien abgeben wollten, sich eine eigene Milchkühlanlage bauen mussten, gab es ein großes Bauernsterben. Kleine Bauern verschwanden, größere überlebten und stockten ihre Bestände auf, damit sich das Ganze lohnte oder gingen vermehrt zur Weidehaltung über. Die Massentierhaltung begann.

In der Massentier- und Weidetierhaltung ist die Infektionsrate mit Parasiten höher. Das Bauernsterben ging weiter, denn die wenigen Bauern mussten immer mehr und kostengünstiger produzieren. Sie benötigen dafür immer mehr Maschinen, betrieben noch stärker

re Massentierhaltung, bauten umweltschädliche Schwemm-Mistanlagen (das Ende des alten Misthaufens, der voll mit humusproduzierenden Regenwürmern war) und verdienten trotzdem immer weniger.

Antibiotika & Parasiten

In der Tierhaltung werden 70% aller weltweit produzierten Antibiotika eingesetzt, was wiederum die Resistenz gegenüber Erregern fördert, das Immunsystem schwächt und Parasiteninfektionen fördert. Auch bekannte Viren, wie die Noroviren, werden durch Kühe und Kälber ausgeschieden und gelangen nach dem Güllen der Wiesen in unser Trinkwasser, wodurch diese Viren wiederum Brechdurchfall-Epidemien auslösen können.

16. Die Wurzel:

Hast Du selbst schon gesehen, wie große Mengen an Parasiten den Körper von Patienten verlassen haben?

Dr. Joachim Mutter:

Ich selbst habe schon mehrere Kuren durchgeführt und nie Parasiten oder Steine abgehen sehen. Doch die Kuren haben mir sehr gut getan.

Parasit aus Nase/Auge

Von Patienten habe ich verschiedene Berichte und Fotos bekommen, die auf einen Parasitenabgang hindeuten. Bei einer Patientin kam ein spaghettiartiger Parasit aus dem Augenwinkel und aus der Nase, bei den meisten aus dem Darm. Besonders bei autistischen Kindern wird das vielfach berichtet. Aber auch wenn keine sichtbaren Würmer austreten, können einzellige Parasiten, die viel häufiger vorkommen und mit bloßem Auge nicht gesehen werden, existieren.

Live in Erfurt

Die Wurzel:

Wir bedanken uns recht herzlich bei Dir für das spannende Interview und freuen uns auf Deinen wichtigen Vortrag „Parasiten erzeugen B12-Mangel – ausreichende B12-Aufnahme mit veganer Kost“ in Erfurt am 22. November, siehe Programm Seite 16.

Kontakt:

Dr. Joachim Mutter

Praxis für Integrative Medizin
Lohnerhofstr. 2 - 78467 Konstanz
Tel: 07531/8139682
Fax: 07531/ 991604
jm@zahnklinik.de
www.detoxklinik.de

Anzeige

Botija-Oliven 2 J. MDH

Neue Ernte frisch importiert von **Die Wurzel**

Das schwarze Gold Perus

Die gesunde Fettquelle fördert die Fettverdauung. Ideal bei Verdauungsschwäche! Ohne Salz!

sonngetrocknet aus Bio-Anbau, 1A-Rohkost-Qualität

Angebot:
1 Glas € 11,95
3 Gläser € 10,95/Glas
5 Gläser € 9,95/Glas
Nettogewicht: 300g je Glas

Bestellung: T: 09120/1800-78 Fax: -79 bestellung@die-wurzel.de



Liebe Rohkost-Freunde,

bis vor kurzem dachte ich, dass es ausreicht, vegan und rohkostorientiert zu leben, die Umwelt zu schützen, ein Konto bei einer Ökobank zu haben, grünen Strom zu beziehen und im Bioladen einzukaufen. Damit trägt man doch genug bei für eine bessere Welt, oder?

Von den Nachrichten hielt ich mich wegen der überwiegend negativen Schlagzeilen fern. Dadurch bekam ich oft nur am Rande mit, was in der Welt geschah.

The Voice of Peace

Durch den Dokumentarfilm „The Voice of Peace“ über die Friedensarbeit von Abie Nathan ist mir bewusst geworden, was ein einzelner Mensch bewegen kann. Bisher hatte ich mich nie mit Krieg beschäftigt. Durch Abie begann ich, mich mit dem Palästina-Konflikt auseinanderzusetzen. Dieser Film ist ein echtes Goldstück:

www.mahnwachen-nuernberg.de/the_voice_of_peace

Friedensmahnwachen

Auch durch die Youtube-Kanäle von Tilo Jung (Jung&Naiv) und Ken Jepsen interessierte ich mich immer mehr für Politik. Hier erhielt ich die Informationen, die ich suchte: Klar verständlich und nicht manipuliert. Ich stieß auf die Montagsmahnwachen und wir besuchten Ende August eine Friedensmahnwache in Nürnberg. Wir fühlten uns sofort wohl unter den ähnlich Gesinnten. Viele sind Veganer und alle sind für Frieden, Gerechtigkeit und Freiheit.

In über 100 deutschen Städten finden jeden Montag Friedensmahnwachen statt, weitere Themen sind mehr Demokratie, Ungerechtigkeiten wie die GEZ-Gebühr, die Lügen der Massenmedien und die gezielte Manipulation (Kriegspropaganda), damit die Bürger der Aufrüstung zustimmen. Reden von Andreas Popp, Ken Jepsen und vielen anderen können auf der Webseite www.montagsdemo.eu angehört werden.



www.Frieden-Lauf.de - Friedensmahnwache Lauf mit Andrea Delias (2.v.r.)

Dort finden Sie auch Informationen über Montagsdemos in Ihrer Stadt. Diese Bürgerbewegung passt gewissen Kreisen nicht ins Konzept. Deshalb wird versucht, die Bewegung zu diffamieren, als antidemokratisch oder antisemitisch hinzustellen.

Schutz vor 3. Weltkrieg

Ken Jepsen www.kenfm.de bringt es auf den Punkt: Wir müssen alle aufstehen und aktiv werden, denn auch in Deutschland steht der Frieden auf wackligen Beinen. Der französische Sozialist Jean Jaurès hat es treffend formuliert: „Der Kapitalismus trägt den Krieg in sich wie die Wolke den Regen.“

Viele von Ihnen haben wenig Freizeit, ich ebenso. Dennoch sehe ich es nicht als Zeitverschwendung, mich zu informieren und für den Frieden aktiv zu werden. Wenn nicht mehr Menschen dazu bereit sind, dies zu tun, haben wir vielleicht eines Tages nicht mehr die Freiheit, unsere Meinung öffentlich kund zu tun. Zudem würde ein dritter Weltkrieg mit Sicherheit in Europa ausgetragen werden.

Wenn wir in Frieden hier leben wollen, mit unseren Nachbarn (auch den Russen), müssen wir mehr tun, als nur Karotten zu knabbern. Manche möchten sich nicht mit negativen Dingen beschäftigen, das verstehe ich. Andererseits fehlen einem, wenn man nur wegschaut, viele Infos und man kann nur mit den Achseln zucken, anstatt schlagfertige Argumente (z.B. gegen Waffenlieferungen) zu bringen. Bitte verbreiten Sie diesen Aufruf zur Friedensarbeit weiter und werden Sie aktiv. *Andrea Delias*

Bereiten Sie sich auf ihre Gesundheit vor!

DIE WUNDERSAME LEBER- & GALLENBLASENREINIGUNG

Ein kraftvolles Verfahren zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Vitalität



Andreas Moritz

vovverlag.de

Dieser Bestseller von Andreas Moritz verhilft zu einem tiefen Verständnis der Ursachen von Gallensteinen in Leber und Gallenblase und erörtert die Gründe, warum diese Steine für die meistverbreiteten Krankheiten in der heutigen Welt verantwortlich gemacht werden können. Es gibt dem Leser notwendiges Wissen, Rat und Anleitung Gallensteine zu erkennen, diese zuhause schmerzlos zu entfernen sowie die Bildung neuer Gallensteine zu verhindern.

Preis siehe Seite 65/Nr. 182



In diesem Buch zeigt der Autor folgendes auf: Krebs ist keine Krankheit - Krebs ist ein physisches Symptom verzweifelter Versuche des Körpers, spezifische und lebens- zerstörende Ursachen zu beseitigen. Die Beseitigung dieser Ursachen ist eine Voraussetzung für die völlige Heilung von Körper, Geist und Seele. Dieses Buch wird Sie mit einem radikalen und neuartigen Verständnis von Krebs konfrontieren. Es öffnet eine Tür für diejenigen, die bereit sind, ihre Opferrolle gegen Selbstermächtigung und ihre Krankheit gegen Gesundheit auszutauschen.

Preis siehe Seite 65/Nr. 190

Mein eigenes Buch

- Sie haben die Idee für Ihr eigenes Buch.
- Wir besprechen gemeinsam das Konzept.
- Gemeinsam legen wir den Erscheinungstermin fest.
- Sie entscheiden über Design, Ausführung und Vertriebsart.



Siva-Natara Verlag

Am Höchberg 34, 97234 Reichenberg, Tel: 09 31/66 12 49, www.siva-natara-verlag.de

Parasiten er

Top-Referent
in Erfurt 2014

&

Florian

Afterjucken, Hefepilze und Bandwürmer dank Mikro

Lebensstil vor der Wende

Florian Sauer:

Meine Parasitengeschichte hat ihren Ursprung wohl schon in ganz jungen Jahren. Mit der starken Lebensveränderung nach dem Zusammenschluss von DDR und BRD veränderte sich einiges in und an mir.

Ich selbst komme aus den neuen Bundesländern. Wir haben vor der Wende eigentlich sehr einfach gelebt, sehr natürlich mit dem, was es damals aus Hof und Garten gab: Alles in Maßen und nichts in Massen, keine Zusätze, Fertignahrung, weder Mikrowellen noch Medikamente und auch keine Handys.

Alles ziemlich einfach und selbst Bananen und Orangen (jetzt muss ich schmunzeln) gab es nur zu bestimmten Zeiten. Meist waren sie hinter der Ladentheke versteckt.

Alles in allem eine sehr gute Zeit, um mit regionalen Produkten und natürlicher Lebensweise organisch und relativ gesund aufwachsen zu können.

Als Kinder spielten wir sehr oft auf den umliegenden Müllkippen. Unser kleiner Wohnort Haselbach im schönen Thüringer Wald, direkt am Rennsteig gelegen, war früher Grenzgebiet. Die Müllautos aus dem Westen fuhren sehr oft in unsere Wälder, um dort den Hausmüll abzukippen. Wahrscheinlich hat der Osten dafür Devisen und wir aber Müllhalten bekommen.

Der Run auf West-Produkte

Heute ist das natürlich nicht mehr so und alles wurde wieder naturnah hergestellt. Uns hat es damals als Kinder sehr gefallen, da wir mit allen möglichen Werbeprodukten spielen konnten. Wir wussten ganz genau Bescheid, was es damals alles gab, waren richtig scharf auf Cola, Milchschnitte und die tollen Fertigessen. Auf den Bildern sahen sie immer so lecker aus.

Dann kam die Wende und für uns begann der RUN. Ab diesem Zeitpunkt gab es nur noch Fertignahrung und industrielles Fastfood. Das Natürliche und Gewohnte wurde unattraktiv.

Fertignahrung war der Hit

Wir dachten ja nie im Leben daran, dass es Produkte gibt, die uns im wahrsten Sinne des Wortes das Leben nehmen. Damals war ich zehn Jahre alt und lebte von nun an aus Mikrowelle, Fritteuse und von industrieller Fertignahrung. All das schmeckte viel "besser" als das gewohnte Gemüse und der Salat aus dem Garten der vorigen Jahre. Die Minuten-Kartoffel-Terrine mit den fleischähnlichen Klößchen war der Hit.

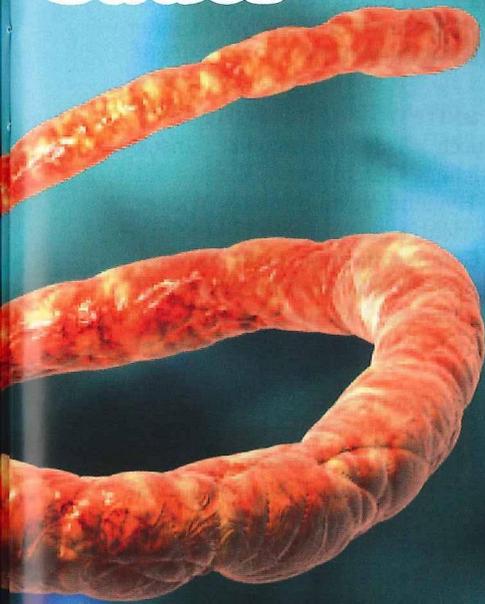
Dass es mir die Lebensenergie und Gesundheit nahm, konnte ich damals ja noch nicht wissen. Keiner wusste es und für viele ist es bis heute purer Alltag.

Mit 23 Gesundheit dahin

Mit 23 Jahren bekam ich starke gesundheitliche Probleme und die Suche nach Gesundheit begann. Heute weiß ich, dass die Menschen damals in der DDR noch viel gesünder gelebt hatten, als es heute üblich ist. So hatte ich neben chronischen Wirbelblockaden,

Entdecken ausleiten

Sauer



Bandwurm
Fotolia_69564817_M

Wellen- & Junkfood

Darmentzündungen Afterjucken und -nässen, Hefepilzkrankungen, chronisch vereiterten Mandeln, Wachstumsstörungen, weißen Flecken auf der Haut, Dauerkopfschmerzen, Konzentrationsschwächen, Wutanfällen usw. auch Würmer und andere Parasiten bekommen.

Brennen beim Wasserlassen

Mit 26 Jahren hatte ich schon viel ausprobiert und mich auf gut 50% Rohkost eingespielt. Ich hatte dadurch schon ziemlich viele Dinge in den Griff bekommen wie meine starken Darmprobleme, die weißen Hautflecken vom Pityriasisversicolor, das Brennen beim Wasserlassen, die Merkfähigkeit, aber die Wirbelblockaden jedoch noch nicht.

Ich war der Meinung, dass mein Andersessen und -leben hier nicht ganz helfen könnte, die Wirbelblockaden zum Teil noch schlimmer wurden. So suchte ich einige Ärzte auf. Mein Hautarzt und der Urologe haben mich damals aufgrund der diagnostizierten

Bis zu 20 m lange Würmer

Hefepilzkrankung so breit geredet, dass ich mich auf sehr scharfe Medikamente, Antibiotika und Körpercremes einließ, was gleichzeitig wie eine Parasitenkur wirkte.

Urin war grapefruitfarben

Zwei Wochen wirkte alles ziemlich gut und sogar die Hautflecken gingen erstmals weg. Es veränderte sich einiges in mir und dann kam plötzlich der totale Zusammenbruch. Auf einmal ging nichts mehr. Ich war so schwach und voller Juckreiz. Mein Urin war gefärbt wie bei einer Grapefruit und alles brannte wie Feuer. Es ging einfach nichts mehr.

Bandwurmausscheidung

Meine lieben Eltern spezialisierten sich damals durch ihr Rohkostwissen auch auf innere Körperreinigungen. Sie hatten auch festgestellt, dass die Rohkost alleine den Weg zur Gesundheit nur teilweise öffnen kann. So entstand auch unsere erste natürliche Methode der Leber- und Gallenblasenreinigung. Meine Mutter hatte sie damals schon ohne Bittersalz erfolgreich durchgeführt. Die erste Leber- und Gallenblasenreinigung meines Lebens hat sie mir förmlich aufgedrängt. Heute bin ich ihr dafür sehr dankbar.

Es kamen jede Menge abgestorbener Würmer und sehr viel Schleim zum Vorschein. Damals waren wir alle darüber sehr verblüfft.

Ich bin mir sicher, dass die medizinischen Arzneien, die ich Wochen vorher genommen hatte, meine Spulwürmer zumindest im Darm, der Leber und vielleicht auch im Lungenbereich getötet haben. Meine Verdauung und einige andere Organe waren dadurch völlig blockiert und deshalb war ich so schwach, dass nichts mehr ging.

Wurmnest

Ganze Wurmnest (siehe Foto Seite 30) lagen da im Sieb. Es war unglaublich und sehr eklig zugleich.

Es gibt Würmer, die bis zu 20 Meter in unseren Därmen lang werden können. Hätte mir das früher mal jemand erzählt, hätte ich dem Ganzen keinen Glauben geschenkt.

Schon am nächsten Tag ging es mir deutlich besser. Warum? Ganz einfach, lebende Parasiten in uns übersäuern den ganzen Organismus mit ihren Ausscheidungen und Sekreten.

Leichensäfte der Parasiten

Wenn wir sie töten und nicht ausleiten, kommen aufgrund der Verwesung

noch Leichensäfte hinzu. Der Zustand kann sich dann um einiges verschlimmern. Häufig beobachten wir bei Reinigungskuren, dass hier zwar viel gelöst wird, aber in der Ausscheidung nur ein geringer Bruchteil dessen den Körper wirklich verlässt. Der Körper ist meist zu schwach und die Ausscheidungsorgane sind degeneriert.

Diverse innere Reinigungen und Fastentage sind ein fester Bestandteil meiner zu 70% rohköstlichen Lebensweise geworden. Mittlerweile haben wir in einigen Seminaren Teilnehmer, die Würmer ausscheiden können.

Im 21. Jahrhundert sind innere Reinigungen sehr wichtig geworden. Damit schaffen wir es, auf natürliche Weise ohne medizinische Hilfsmittel durch ein vitales Leben zu gehen.

Parasiten besiegen

Nach meiner Reinigung habe ich mich natürlich intensiv mit Parasiten beschäftigt und auch meine Rohkosternährung dementsprechend umgestellt. Stellt man es richtig an, kann viel erreicht werden.

Bei parasitären Erkrankungen ist der Körper sehr häufig schon in einem ziemlich verschlackten und auch degenerierten Zustand, das Milieu übersäuert und das Immunsystem geschwächt. Der Darm ist hier wohl der Schlüssel. Er wird nicht ohne Grund als die Wurzel unseres Lebens bezeichnet.

Je lebendiger der Darm, desto lebendiger sind wir in unserem Leben. Das sollte man sich merken.

Trotz alledem lassen sich Parasiten von normaler Rohkost nicht ganzheitlich aufhalten. Häufig gehen auch Hefepilzkrankungen einher.

Falschkombinierte Rohkost

Falsche Rohkostkombinationen bieten den Schmarotzern sogar noch Nahrung, mit der sie sich vermehren können. Ich kenne einige Menschen, die abends locker mal 300 Gramm Datteln und drei Bananen verdrücken,

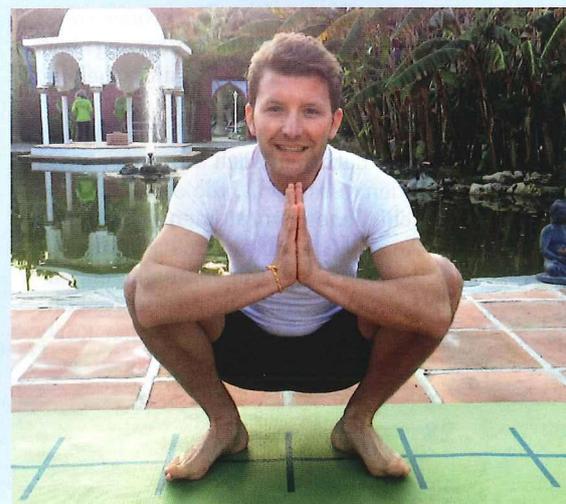
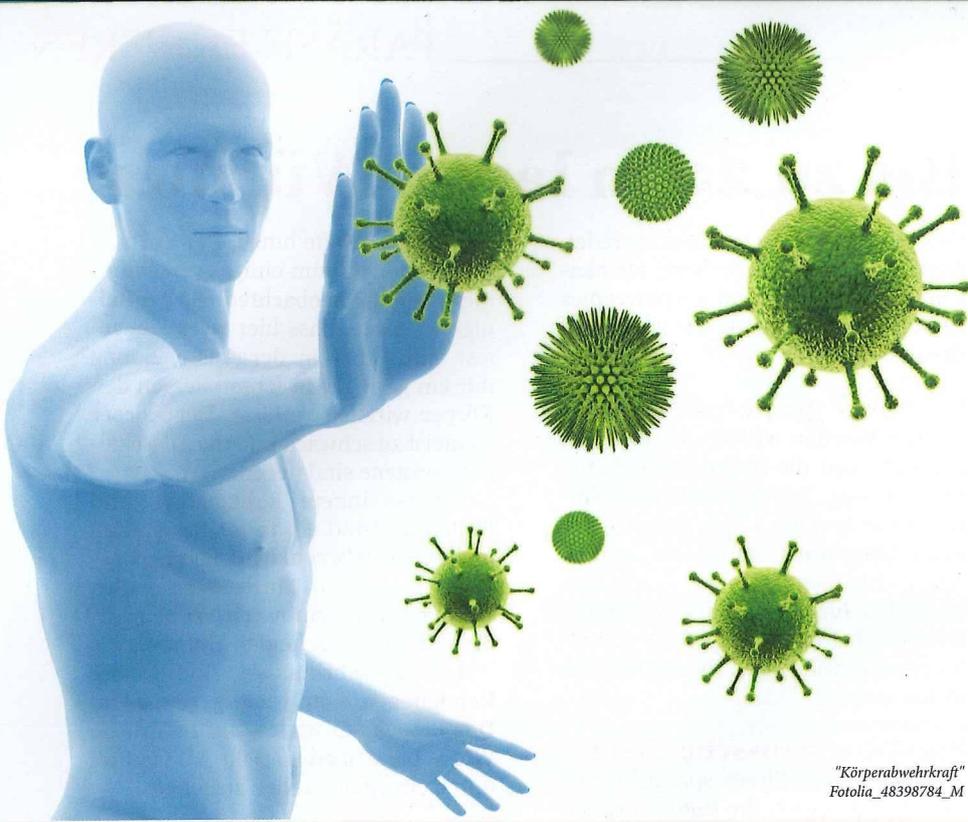


Foto rechts: Florian beim Yoga in der Casa el Morisco



"Körperabwehrkraft"
Fotolia_48398784_M

Parasitenvermehrung durch Früchte

andere nach 20 Uhr gekochte Nahrung oder Schokolade essen - die perfekte Nahrung für Parasiten.

Diverse Wurmstadien

Für Würmer ist es sehr typisch, dass sie verschiedene Stadien für ihre Entwicklung benötigen. Vom Larvenstadium bis zum Adultstadium durchlaufen sie einige Häutungsphasen in unseren Organen. Die über Mund und Speiseröhre bzw. Nase und Lunge aufgenommenen Paraseteier passieren das gesamte Verdauungssystem, bis sie im Darm angelangt sind und sich dort als geschlüpfter Parasit über die Darmzotten und Pfortader in den Blutkreislauf einschleichen und sich als erstes in die Leber einnisten, um von dort ihre Eier in Herz, Lunge und Bronchien zu streuen, bis sie dann wieder über die Luft- röhre in den Rachenraum, Speiseröhre und Magen gelangen und letztendlich wieder im Dünndarm/Dickdarm ankommen. Hier werden im Normalfall 20.000 Eier ausgeschieden.

Rohkost alleine hilft nicht!

So entsteht ein immer größer werdender degenerierender Vorgang, bei dem die Rohkost alleine nicht helfen kann.

Beim Durchwandern der Organe werden natürlich auch Störungen und Schäden verursacht, die sich dann in verschiedenen Symptomen zeigen.

Parasiten sind für uns gefährlich, wenn wir die Grundvoraussetzungen für sie geschaffen haben. Ganz egal ob sie den somatischen (durch den Kör-

per) oder den trachealen Wanderweg (Luft- und Speiseröhre) gehen, solange wir im Innern verschluckt und übersäuert sind, entsteht auch die Möglichkeit eines dauerhaften Parasitenbefalls.

Parasiten gehen wieder

In einem basischen und sauerstoffreichen, gutdurchbluteten Körper mit einem aktiven Immunsystem können sich Parasiten nicht halten. Sie verlassen den Körper im ganz normalen Ausscheidungsverlauf. Ich würde meinen Körper erst einmal in einen veränderten Zustand bringen. Das erreiche ich neben der Rohkost durch aktive innere Reinigungen und Parasitenvertreibung. Darmreinigungen und Parasitenkuren kann ich hierfür sehr empfehlen.

Aus dem medizinischen Bereich gibt es ebenfalls sehr wirkungsvolle Medikamente, die ich persönlich aber wegen der stark auftretenden Nebenwirkungen und der Ablagerungsrückstände von Penicillin und Antibiotika im Körper nur in akuten und lebensbedrohlichen Fällen empfehlen kann. Diese müssten danach auch wieder ausgeleitet werden.

Stuhlprobe unzureichend

Liebe Leute, eine Darmspiegelung und Stuhlproben sind kein Beweis. Bis heute weiß man wenig über die Intelligenz von Parasiten und Würmern. Sie kommunizieren auf einer Ebene, die wir Menschen nicht verstehen. Will man sie vertreiben oder werden sie

gesucht, dann können sie sich gekonnt verkriechen und verstecken.

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass nur ein Parasit im Körper sein Unwesen treibt. Über den Tag verteilt kommen sehr viele Schmarotzer in unseren Organismus. Über 130 Parasiten können im menschlichen Körper existieren. Einige davon werden bis zu 14 Jahre alt und können bis zu 200.000 Eier am Tag legen. Ihre Größe variiert von mikroskopisch klein bis zu einer Länge von 20 Metern.

Parasitenübertragungsart

Durch Toilettenbesuche, Insektenstiche, Geschlechtsverkehr, falsche Hygiene, verunreinigtes Wasser, nicht richtig gewaschene Wildkräuter und Gemüsepflanzen, nicht durchgebratenes Fleisch, verschmutzte Luft, Fingerkontakt, Atmung, Tiere, Barfußlaufen usw. gelangen sie in unseren Körper.

Bevor hier aber eine Parasitenangst entsteht, möchte ich ganz klar sagen, dass es nicht darauf ankommt, ob wir in Kontakt durch Barfußlaufen mit Parasiten kommen, sondern ob sie in uns ein Milieu vorfinden, in dem sie sich einnisten können. Das halte ich hier für sehr ausschlaggebend.

Parasiten kennt die menschliche Spezies seit Jahrmillionen. Ein gesunder Organismus mit einem gesunden Darm und starkem Immunsystem hat nichts zu befürchten. Dann werden die Parasiten gehen, wie sie gekommen sind bzw. ohne größere Anstrengung in unserem Darm vernichtet. Leider gibt es heutzutage wenig wirklich gesunde Därme bzw. Menschen. Die Zahl der parasitären Infektionen nimmt täglich zu.

Parasitenarten

Sehr häufig kommen Toxoplasma gondii, Spulwurm, Giardia-lambliä, Peitschenwurm, Madenwurm, Cryptosporidium-parvum, Schistosomen, Plasmodien, Trypanosoma-brucei und Trichomonaden in unserem Körper vor.

Eine sichere Grundlage für eine unkontrollierte Vermehrung bilden Antibiotika, raffinierte Kohlenhydrate, Medikamente auf hormoneller Basis, Verhütungspillen, Bestrahlungstherapie und Röntgenaufnahmen, gechlortes Wasser, Stress, ballaststoffarme Ernährung (ohne rohes Gemüse), Umweltverschmutzung, schlechte Verdauung und Entgiftung, Quecksilbervergiftung (meist durch Amalgam in den Zähnen) usw.

Parasitäre Infektionen häufen sich

Geschlechtsorgane befallen

In unserem heutigen Industriezeitalter, in dem es genauso viele sterbende Menschen durch Überernährung wie Unterernährung gibt, können wir Parasiten eigentlich überall finden.

Wird unser Wesen körperlich, geistig und seelisch falsch versorgt und somit der Organismus über einen längeren Zeitraum stark geschwächt, haben Schmarotzer, wie wir sie gerne nennen, ein leichtes Spiel in uns.

Sie leben in unseren Därmen, der Leber, Lunge, im Herz, in den Muskeln und auch im Gehirn. Sehr häufig sind die Geschlechtsorgane davon betroffen.

Haben sich Parasiten in uns eingenistet, können die ausgeschiedenen toxischen Sekrete und auch sie selbst an fast jede Stelle des Körpers hingelangen. Über die Pfortadern (die das Blut aus den Bauchorganen sammeln und der Leber zuführen) und die Lymphgefäße oder Saugadern kommen sie auch direkt in unser Blut. Selbst unser Gehirn bleibt manchmal nicht davon verschont.

Sie reizen im Darm die Meridian- und Reflexpunkte. Hier kann es dann zu ganzheitlichen Störungen kommen.

Oft werden sie uns auch als chronische Krankheiten vermittelt und verkauft. Heutzutage füllen diese Störungen unsere Wartezimmer.

Würmer herauspülen

In der klassischen Schulmedizin wird oft so getan, als gäbe es Würmer und Parasiten in unseren Eingeweiden nicht. Bei guten Hydro-Colon-Spülungen kann manchmal schon eine Menge davon gesehen werden. Viele sind mikroskopisch klein und mit dem bloßen Auge nur schwer zu erkennen. Selbst bei der Anwendung von Cassia Fistula, in flüssiger Form eingenommen, kommen diese des Öfteren ans Licht.

Meine Mutter fing irgendwann im April mit einzelnen Wasserfasten-Tagen an. Zwischen dem Wassertrinken nahm sie immer nur eine kleine Hand voll junger Fichtenspitzen zu sich. Das wiederholte sie insgesamt sechsmal. Am nächsten Tag erlebte sie ihr blaues Wunder auf der Toilette. Solche Ausscheidungen hatte sie zuvor noch nie erlebt. Jedes Wildkraut, separat verwendet ohne andere Nahrung, hat nämlich seine individuelle Wirkung auf irgendetwas ganz Spezielles in unserem Körper. Das wissen wir heute.

Parasitenkuren

Bei unserer ganzheitlichen Metho-

de der Leber- und Gallenreinigungen kann man schon jede Menge dieser Schmarotzer loswerden. Es bedarf aber besonderer Methoden, um die Grundvoraussetzungen für das Austreiben aus unserem Körper zu ermöglichen. D. h., lebe und liebe, esse und denke, reinige und bewege dich gesund und vital, dann haben Schmarotzer keine Wahl.

Wir werden in Erfurt eine sehr einfache und wirksame Reinigungskur mit Bio-Zitronen, Eukalyptusblättern und Eukalyptusöl vorstellen. Sie ist mitunter etwas heftig, aber sehr wirkungsvoll in der Ausscheidung. Vor allem sehr günstig und man braucht dazu nur zwei Einlaufgeräte und eine Toilette ganz in der Nähe.

Parasiten-Speicheltest

Zudem stellen wir Speicheltestmöglichkeiten vor, womit man herausfinden kann, ob Parasiten vorhanden sind. Nach Helmut Wandmaker gibt es eine ganz einfache Testmöglichkeit. Er schlägt vor, drei Tage lang nur frischgepressten Möhrensaft mit Wasser zu trinken. Durch die hohe Wirkung von Beta-Carotin können Parasiten im Darm absterben und sich im Stuhl zeigen. Es ist keine komplette Vernichtungskur. Schön ist es aber, zu wissen, ob man welche hat. Ich würde hier drei Liter am Tag empfehlen.

Parasitentinktur

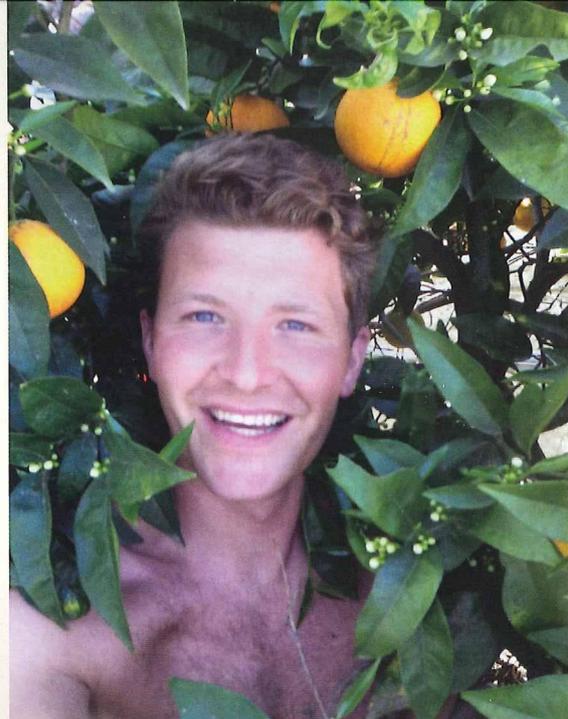
Ein bekanntes Mittel zur Beseitigung der Darmparasiten nach Dr. Hulda Clark ist eine Parasitentinktur (bitter) bestehend aus den Inhaltsstoffen von schwarzer Walnuss, Wermut und Gewürznelke. Diese töten Quälgeister und ihre Parasiteneier bedingungslos ab. Dies kann jeder bei seinen eigenen Darmausscheidungen sichtbar überprüfen.

Öl-Ziehkur

Weiter geht es im Mundraum, in den Zahntaschen, hier können sie mit einer Öl-Ziehkur besiegt werden. Laut Tatjana Lebedewa wirkt das Ölziehen mehrmals am Tag angewendet mit einem Teelöffel Sonnenblumenöl wie ein Köder für Trichomonaden im gesamten Mundraum.

Ähnlich gut und für alle Parasitenester geeignet sind verschiedene Fermentationsgetränke von

www.solarisvital.de. Das können Mischungen aus Wacholderbeeren, Knoblauch, Tannen- und Fichtennadeln sein. Dabei handelt es sich um



Pflanzenmischungen aus der Volks- und Erfahrungsheilkunde. Tatjana Lebedewa schwört ganz besonders auf Moosbeerensäfte.

Auch unser Magen ist bei Parasiten sehr beliebt. Dort ein Leiden zu haben, ist täglich spürbar und sehr unangenehm, besonders wenn Parasiten wie Würmer, Egel, Protozoen und Amöben im Spiel sind.

Seifenkur gegen Parasiten

Zum Rohkosttag in Erfurt werden wir ganz genau erläutern, wie z.B. mit Agar Agar und einem erbsengroßen Stück reiner Olivenölseife als Seifenkur lästigen Parasiten zu Leibe gerückt werden kann. Diese Kur kann zehn Tage oder auch bis zu vier Wochen angewandt werden.

Austernschalenkur

Sehr ergiebig wirkt auch eine 21-tägige Austernschalenkur. Die Magenwände werden dabei förmlich vom Austernschalenpulver abgekratzt und Beläge durch den Jodgehalt aufgelöst. So wird man von allerlei unangenehmen Belagerungen befreit. Austern filtern aus dem Meerwasser hochwertige Mineralien und Spurenelemente. Im Austernschalenpulver aus der Schale sind diese in organischer Form gebunden und daher leicht von unserem Körper aufzunehmen. Das bringt zusätzlich bestes organisches Kalzium für unsere Zähne, Nägel, Haare und Knochen. Diese Kur ist sehr preiswert und für jeden durchführbar.

Darmbad nach Mazdaznan

Es gibt verschiedenste Darmbäder mit heilenden Zusätzen. Diese können sehr austreibend, entkeimend und regenerierend sein. In Erfurt werden wir zum Thema Darmbad und Darm-

Foto: Wurmmester



Silber/-Gold, Grassäfte und weitere Hilfsstoffe als wirkungsvollere Mittel erhalten.

Ein sehr wirkungsvolles Gesamtkonzept bietet das Clean-Me-Out Programm. Erhältlich bei

www.naturepower.de. Auch die Europa-Darmkur mit ihren Zusatzbaustoffen können wir empfehlen.

Jeder Zweite hat Parasiten

Es gibt sehr viele innere und äußere Anzeichen dafür, dass wir Parasiten in uns haben. Ein ziemlich sicheres ist schon eine stark belegte Zunge. Jeder Zweite hat Parasiten. Wie sollte es auch anders sein. Wir nehmen sie ja täglich und überall in uns auf.

Die Frage ist aber, ob sie bleiben, weil sie sich einnisten können oder ob sie uns einfach wieder verlassen. Ein sauberer Darm und ein gereinigter Körper, der immunstark ist, wird für Parasiten wirklich kein Ort zum Altwerden sein. Haben sich diese Wesen jedoch einmal eingenistet und im Körper verteilt, so werden sie auch viele Störungen mit den entsprechenden Symptomen in uns auslösen. Von Kopf bis Fuß kann es hier zu dauerhaften Schäden kommen.

Heutzutage sind bestimmt über 70 Symptome für Parasiten bekannt und einige wichtige möchte ich hier auflisten:

Süßsüchte aller Art, auch starkes Verlangen nach Gebäck, Nudeln, Reis und Alkohol.

Wir können Benommenheit, schwaches Immunsystem, Durchfall, Beschwerden im Lungenbereich, B12-Mangel, Bauchschmerzen, Mager-sucht, Schlaflosigkeit, Übergewicht, Brennen beim Wasserlassen, täglicher Husten, Darmentzündungen, Nachtschweiß und Schweißausbrüche, Gelenk- und Muskelschmerzen bis hin zu akuten Entzündungen, Blutspucken, Muskelkrämpfen, Verdauungsstörungen, Lungenstörungen, Kopfschmerzen, Jucken, Reizbarkeit, Afterbluten, Brustschmerzen, Übelkeit bis hin zum Übergeben, Frösteln, Rülpsen, Blutarmut, Verunstaltung verschiedener Körperteile, chronischen Verstopfung, Typhus-Symptomen, vaginalen Entzündungen, Gelbsucht, Hautgeschwüren, Ausschlägen, getrübbtem Augenlicht bis hin zur Blindheit, Schwellungen der Augen, malaria-ähnlichen Anfällen und Fieber und Müdigkeit zu parasitären Symptomen einordnen. Auch Organvergrößerungen von Leber- und Gallenblase, Milz, Lymphknoten und Herz zählen dazu.

Leider werden diese Symptome häufig nicht in Zusammenhang mit

Parasiten gebracht und durch Fehldiagnosen falsch behandelt. Hat ihr Arzt sie schon einmal nach bekannten Parasitenleiden oder Würmern befragt?

Leibspeise von Parasiten

Parasiten, Würmer und Bakterien aller Art lieben gekochte Nahrung, Brot, Käse, Kuchen, Milchprodukte, Schokolade und süße Früchte in unserem Darm.

Bei uns in Deutschland ist es aufgrund der vier Jahreszeiten mit der richtigen Ernährung gar nicht so einfach. Die niedrigen Verdauungsenergien im Gegensatz zu den Tieren und die hybriden Nahrungsmittelangebote machen es einem manchmal recht schwer.

Ich würde immer eine gesunde vegane Lebensweise mit überwiegendem Rohkostanteil empfehlen. Sie sollte aus viel grünem Blattgemüse und hochwertigen rohen Gemüsesorten, frischen Säften, viel gesundem Wasser, Keimlingen, Sprossen, Algen, Nüssen, Samen, bestimmten Getreidesorten (Hanf, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Braunhirse usw.), Beeren und mehr sauren, aber wenig süßen Früchten (wenn, dann sonnen- und ausgereift, nicht hybrid) bestehen.

Bewegung und die Zeit für sich selbst gehören dazu. Das hat starke Heilungskräfte. Es kommt eben immer auf die richtige Kombination an: GUT: Eiweiß + Gemüse (proteinarmes Gemüse)

SCHLECHT: Proteine + Stärke
Tipp: Proteinreiche Nahrung sollte immer in der Mitte des Tages gegessen werden.

Die bioklimatische Ernährung von Jean Hunziger (S. 65/Nr. 191) halte ich für sehr weise. Auch das Buch "Wunderlebensmittel von Dr. Brian Clement (S. 65/Nr. 177) finde ich sehr gut.

Parasitenschreck

Nahrungsmittel, die gegen Parasiten helfen: Wermut, Kokosöl, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenblattextrakt, Enzianwurzel, Wacholderbeeren, Schwarzkümmel, Eukalyptusblätter, Papayablätter, Schwarzwalnut, Zitronen und Grapefruits, Sauerkraut, Apfelessig, Oregano, Grassäfte, Wildkräuter usw.

Frischgepresste Säfte aus Karotte, Stangensellerie und Rote Bete, Weizen-, Dinkel oder Gerstengras wirken unglaublich gut.

Tipp: Mit sechs Teelöffel Kokosöl, einer Knoblauchzehe und einer Zwiebel täglich haben Parasiten keine Chance, so sagt man.

gesundheit nach Mazdanzan sehr wirkungsvolle Methoden beschreiben.

Sehr oft befallen die Trichomonaden unsere Genitalorgane, laut Tatjana Lebedewa der Krebserreger schlechthin. Dann wird es richtig unangenehm. Es ist höchste Zeit, das gesamte Immunsystem zu stärken (Auslöser wie Medikamente sollten, wenn möglich, strikt während der Parasiteneliminierung gemieden werden):

1. Schritt: Alkalisieren schnellstens wieder deinen Körper und baue die alkalischen Elektrolytreserven wieder vollständig auf.

2. Schritt: Ernähre dich basisch! Das bedeutet, Nahrungsmittel aus dem eigenen Garten oder biologischem Anbau - vegetarisch zubereitet. Immer in Ruhe essen und gründlich kauen. Täglich frische Karotten-, Sellerie- und Rote Bete-Säfte sind ideal. Dazu Gemüse, eingeweichte Nüsse, gekeimte Samen und mäßig frische Beeren.

3. Schritt: Darmreinigung zusammen mit Anti-Parasiten-Mitteln, die oft sogar Nahrungsmittel sind und sehr vielseitig einsetzbar sind wie z.B. Kamille, Wermut, Kürbissamen, Himbeerblätter, Papajakkerne, Beifußkraut, Möhrensäfte, Lobelie (Indianertabak). Diese können in Verbindung mit Flohsamenschalen, Kernen der grünen Pfefferschote (Jalapeno), Betonit (= poröse Kreide aus Vulkanasche, eine Art Tonerde und sehr effektiv), kolloidalem Silber oder Gold (= Antibiotika/ Penicillin) sowie Gerstengrassaft-Kuren auch als Einlauf usw. eingenommen werden.

4. Schritt: Baue deine Darmfunktion wieder auf, nutze den Vormitternachtsschlaf. Lass deine geistige Einstellung gesund. Alle unsere Emotionen kontrollieren unsere Hormonausschüttung. Weg mit negativen Gefühlen wie Wut, Groll, Hass, Schuld und Angst. Wenn wir diese Zustände nicht korrigieren können, wie wollen wir dann optimale Gesundheit erreichen?

Bandwurm-Zysten

Wenn aber Bandwurm-Zysten schon im Hirn oder im Knochenmark verbreitet sind, dann reichen Küchen- und Gartenkräuter nicht mehr aus. Es müssen nach Dr. H. Clark unbedingt hohe Dosen von Q 10, kolloidalem

Kochkost oder Rohkost?

Ob Rohkost oder gekochte Nahrung, Parasiten finden wir eigentlich überall. Viele Ärzte raten dazu: Nahrungsmittel bitte immer gut durchkochen. Die Aufnahme von Schmarotzern verhindert das aber nicht.

In rohem Fleisch, Käse, Obst, Gemüse und Wildkräutern können sich zum Teil tausende Eier befinden. Selbst Waldtiere, die nur Rohes kennen und sehr häufig auch ihre eigenen Fäkalien zu sich nehmen, haben viele Parasiten in sich. Das heißt aber nicht, dass sie dadurch auch krank werden.

Übertragung durch Niesen

Menschen, die gerne U-Bahn fahren oder Kinder in Klassenzimmern sind manchmal schon durch eine befallene Person, die kräftig niesen muss, infiziert. Das alles ist nicht das Problem. Unser Organismus kann sich in der heutigen Zeit einfach nicht mehr wehren. Seien es die Lügen der Nahrungsmittel-Industrie, die hybriden, toten Lebensmittel, unsere Umweltverschmutzung oder die Lernsysteme, die uns daran hindern, Freigeister mit eigenen Talenten, Herzöffnung, Seelenverbindung und geöffneten Chakren zu werden.

Wir sind meist immunschwach und somit anfällig gegen jegliche Bedrohung. Ein gesunder Körper kann sich gegen Parasiten ohne Probleme wehren. Sie werden im Darm vernichtet, ausgeschieden oder würden sich einfach nicht ansiedeln. In diesem Fall ist auch der Darm nicht geschwächt.

Würden sich Schmarotzer nicht im Körper verteilen, würden sie auch nicht ihr Unwesen treiben. Bei Tieren ist das genauso. Auch sie leiden unter der globalen Irrfahrt unserer zivilisierten Welt, vor allem Tiere, die bei uns Menschen leben müssen.

Parasitenkur, wie oft?

Jeder darf selbst entscheiden, welchen Weg er im Leben geht. Aufklärung und Wissensvermittlung sind wichtig, damit das Bewusstsein wächst. Nur so können richtige Entscheidungen getroffen werden. Coachings und Seminare sind hierzu der Schlüssel. Das meiste kann in kurzer Zeit gelernt und auch gleich umgesetzt werden.

Zu einer gesunden und immunstarken Lebensführung gehören oben genannte Symptome nicht. Leider kommen in unserem Leben manchmal Dinge auf uns zu, gegen die wir uns nicht so schnell wehren können, egal, ob organisch oder mental. Alles unterliegt einer ständigen Veränderung. Nichts bleibt gleich und das ist

auch gut so. Wer sich also bei dem Thema Gesundheit in Richtung Bewusstseinsveränderung, Alkalisieren, Ernährungsumstellung, Darmreinigung, Aufbau der Darmfunktion, Immunstärke aktivieren, Parasitenkuren, Schwermetallausleitung bewegt und die richtigen Maßnahmen ergreift, der wird von all dem auch wieder befreit werden können. Es kommt auf die richtigen Schritte an. Diese können bei jedem etwas anders aussehen. Da es nicht von heute auf morgen passiert, sollte der eingeschlagene Weg auch erst einmal beibehalten werden. Tut man es nicht, müssen jährlich z. T. sehr teure und aufwendige Parasiten- und Reinigungskuren wiederholt werden. Jeder hat es selbst in der Hand.

Schwermetallausleitung

Nicht zu vergessen sind entsprechende Schwermetallausleitungen. Pilze wie Candida und Co verbinden sich gerne mit Schwermetallen wie Amalgam, Aluminium und Quecksilber. Ganzheitlicher Lebenswandel ist also angesagt. Aus diesem Grund haben wir nach einjährigen Tests in diesem Jahr auch unser Badezelt zur Schwermetall- und Amalgamausleitung mit Verjüngungskur eröffnet: Entgiftung und Ausleitung durch Rohkost in Verbindung mit Langzeitbäsenbädern (Foto unten). Ein gesundes Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Soforthilfe bei Befall

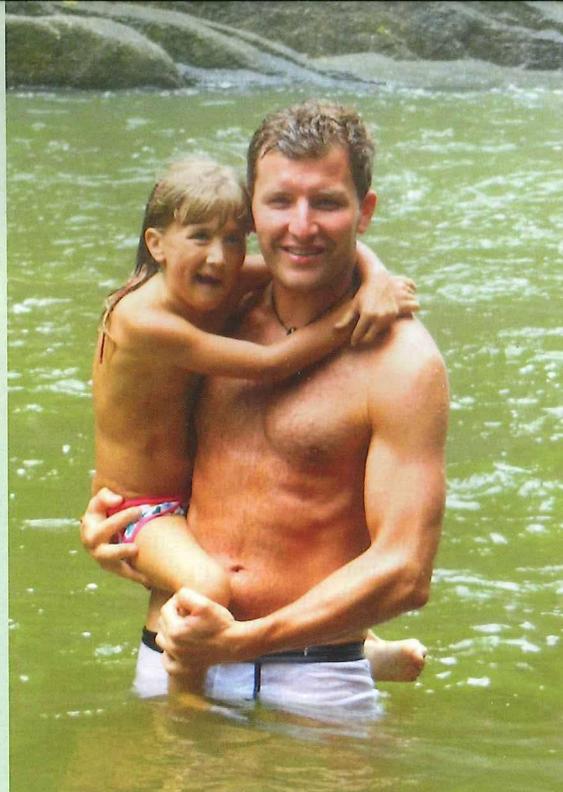
Einfache Parasitenkuren in Kombination mit Darmreinigungen und neuer Lebensreform können helfen. Heilende Darmbäder sind hier ein weiterer Schlüssel für raschen Erfolg. Auch würde ich meine Ernährung in Richtung Naturbelassenheit, pflanzlich, reinigend, verjüngend und antiparasitär verändern. Hier sind dann auch alle notwendigen Nährstoffe enthalten, um Grundvoraussetzungen für Gesundheit zu schaffen.

Ohne gesunde Rohkost mit ihren bioverfügbaren Elementen aus grünen Pflanzenstoffen wird dies wohl nicht ganzheitlich zu schaffen sein.

Supplemente, die eingenommen werden, sind in organischer Form bei Heilungsprozessen schon sehr wirkungsvoll. Einen gesunden Weg für Lebendigkeit in uns bereiten sie aber nicht. Das schafft nur pflanzliche, lebendige, heilende und frische Nahrung aus der Natur.

Erfurt 2014

Für weitere Leserfragen stehen wir, meine Mutter Veronika Sauer und ich, samt unserem Team am 22. November



in der Messe Erfurt Rede und Antwort.

Wir freuen uns jetzt schon sehr auf diesen tollen Tag. Auch ganz besonders, um alle Freunde, Bekannte und Teilnehmer unserer Kurse mal wieder richtig in den Arm zu nehmen.

Wir wünschen allen Teilnehmern des Erfurter Rohkosttages 2014 eine wundervoll herzliche Zeit mit Menschen im Austausch.

Neu bei Familie Sauer:

Ab Mai 2015 wird es in beiden Häusern ein ganz besonderes russisches Parasiten-Reinigungsseminar mit betreuter Parasitenkur mit Ausleitung, frischen Säften, Quellwasser, Urkoste, Rohkostzubereitungskursen und Wildkräuterwanderungen geben.

Auch ein Lernprogramm zur Selbstausleitung von Amalgam mit Kokoswasser nach Dr. H. Friedrich soll es geben. Ab Januar werden hierfür Kurse buchbar sein.

Kontakt:

Dein Gesundheitslehrer
Florian Sauer
Steinacher Str. 80
96523 Haselbach
Tel. 036762/295719
Fax 036762/295729

info@rawfoodlifecoach.de
www.deingesundheitslehrer.de
www.naturkost-schule.de



Von Parasiten, Gallensteinen Zyste & B12-Mangel befreit

Michael Delias

Foto unten: Michael Delias in der
Hersbrucker Schweiz nahe Hirschbach

Kotsteine

Wie in meinem Bericht „Aktivierung der Talgdrüsen“ in der Wurzel 03/14 bereits erwähnt, war 1989 im Oktober mein bis dato lebenslanger Neurodermitis-Juckreiz nach dreiwöchigem Heilfasten in der Schwarzwaldklinik gänzlich verschwunden und kam bis zum heutigen Tag nie wieder zurück.

Während der Fastenphase erhielt ich jeden Tag einen Darmeinlauf und mehrmals wöchentlich Colon-Hydro-Spülungen. Am Fenster des Colon-Hydro-Apparates konnte ich beobachten, wie kieselsteingroße, feste Kotsteine vom Wasserdruck mitgespült wurden, obwohl mein Darm vom Fasten schon vollkommen geleert war.

Bei den letzten Colon-Hydro-Spülungen meines Kuraufenthaltes kam nur noch klares Wasser. Das Größte war erst einmal aus meinem Organismus draußen, dachte ich.

Leberüberlastung

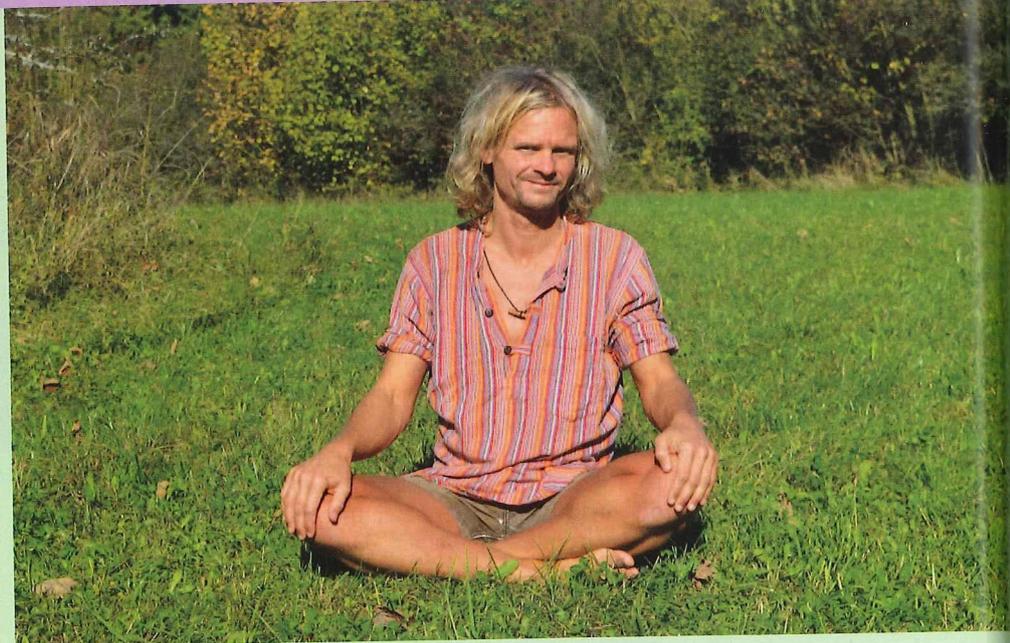
Wie überlastet war aber meine Leber, meine Galle und die anderen inneren Organe? Die Colon-Hydro-Spülungen sind in erster Linie für die Dickdarm-Entschlackung verantwortlich. Weder Dünndarm, Gallenblase und Leber werden mit der CHT (Colon-Hydro-Therapie) gereinigt.

Ab dem Rohkoststart 1989 belastete ich meine Leber wahrscheinlich weiterhin sehr stark mit Früchten. Vor dem Heilfasten taten dies Medikamente einschl. Cortison und Impfstoffe und alle möglichen Fette (Frittier- u. Bratenfette und tierische Fette).

Meine Galle wurde permanent zur Höchstleistung getrieben und produzierte wahrscheinlich viele Gallensteine. Meine einseitige Früchterohkost nach Helmut Wandmaker traktierte meine Leber in Form einer Alkoholmaische zusehends.

Früchtekost für Kapha

Ob sich mit einer einseitigen 100%igen Früchterohkost (ohne Wildpflanzen) Leber- und Gallenblasensteine herausreinigen lassen, ist nach meinem heutigen Wissensstand sehr fragwürdig. Auf alle Fälle werden Nieren, Nebennieren und Bauchspeicheldrüse durch einen jahrelang permanenten 100%igen Früchtekonsum,



Kalte Finger & Zehen, Nierenziehen

wie in meinem Fall, in ihren Tätigkeiten zu Höchstleistungen angetrieben und häufig überbeansprucht, sofern man kein Kaphatyp (Erddtyp - stärkerer Typ) ist, der auf ein enorm großes Nährstoff-Reservoir, welches sich im Zwischenzellgewebe befindet, zurückgreifen kann.

Prädiabetische Anzeichen

Prädiabetische Vorzeichen wie trübe Sehfähigkeit (Zuckeraugen), verminderte Hörleistung, kühler unterer Rücken mit leichtem Nierenziehen, Kälteempfinden in Fingern und Zehen sowie enorme Reizbarkeit auf Umwelt- und Stressfaktoren reduzierten sich nach dem sofortigen Stopp meiner bis zur damaligen Zeit zehnjährigen fruchtlastigen Rohkosternährung.

Im Jahr 2000 stellte ich auf eine gemüsebetonte Rohkost a la Jean Huntziger (S. 65/Nr.191) und Dr. Dieter Freitag (S. 63/Nr. 54) um und alle meine prädiabetischen Langzeitzeichen verschwanden von einem Tag auf den anderen, ebenso das ständige Wasserlassen aufgrund überschüssiger Zuckerausscheidung durch zuviel Früchtekonsum.

Nieren, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse und Zähne wurden am meisten entlastet. Aber wie sah es mit Leber und Gallenblase aus?

Leberentgiftung nach 43 J.

Erst nach 43 Jahren, als ich zum ersten Mal eine Leber- und Gallenblasenreinigung bei Florian und Veronika Sauer im Sommer 2013 durchführen ließ, bekam meine Leber die Chance, Medikamentenrückstände auszuscheiden.

Neben grünen erbsengroßen Gallensteinen schied ich auch andersfarbige Verhärtungen aus, die laut Florian Sauer z.T. auf zuviel Monitorarbeit, Elektro- und Arbeitsstress zurückzuführen waren.

Afterjucken ade

Auch mein zeitweises Afterjucken, Ziehen im Darm und Darmgase verschwanden durch das vorangestellte Fasten in Haselbach unter Einnahme von Cassia Fistula, Leber- und Gallentees, grünen Gemüse- und Apfelsäften (alles frischgepresst) sowie Lindenhholzkohle (zur Bindung von gelösten Giftstoffen) vollständig.

Die anschließende Leber- und Gallenblasenreinigungsprozedur brachte dann die ersten Giftausscheidungen in der Kloschüssel zu Tage.

Zuviel Bildschirmarbeit

Nachdem ich den Wurzelladen im Jahre 2009 zugunsten des Wurzelvertriebs aufgegeben hatte, fiel die

Zum Sitzmensch degeneriert

regelmäßige Bewegung, die ein Ladengeschäft mit sich bringt, weg. Stattdessen wurde ich überwiegend zum Bürohengst bei täglich acht bis zehn Stunden Bildschirmarbeit.

Ich degenerierte zum Sitzmensch, versuchte jedoch durch zwischenzeitliche Körperübungen dem Computer zu entfliehen. Doch richtig gelang mir das nie, weil die Arbeit in der Kürze der Zeit erledigt werden musste. Regelmäßig musste samstags, z.T. sonntags und zeitweise mussten die Nächte (aufgrund der Druckabgabetermine) durchgearbeitet werden, wie es bei Selbständigen oft der Fall ist.

Obwohl sich mein Gesäß oft halb taub anfühlte, musste ich mich zum Sitzenbleiben zwingen.

Hämorrhoiden

Tatsächlich, nach drei Jahren burn-outgefährdetem Leben traten die ersten typischen Büromensch-Symptome wie Hämorrhoiden auf.

Einhalb Jahre später gesellte sich dann noch gelegentliches Afterjucken und Darmziehen dazu. Ich wollte auf Nummer sicher gehen und ließ einen Parasitentest mit Stuhlprobe beim Arzt durchführen. Der Test ließ nicht auf Darmparasiten schließen. Doch das Afterjucken störte mich weiterhin. Auch ein weiterer Test fiel negativ aus.

Durch das Lesen des Buches „Heile Dich selbst“ (S. 65/Nr. 192) wurde mir in dieser Zeit die Leichtigkeit der Parasitenübertragung vor Augen geführt und meine Wahrnehmung war auf alles, was mit diesem Thema in Zusammenhang stand, geschärft. So auch die Bekanntgabe, dass Wurmbefall bei einigen Klassenkameradinnen unserer Tochter herrschte. Aus diesen Gründen entschloss ich mich zur Leber- und Gallenblasenreinigungskur bei Florian Sauer in Haselbach, fernab von Computerarbeit und Zeitdruck.

Die Ausscheidungen am fünften Tag nach Wiederaufnahme der Nahrungsmittelzufuhr brachten zwar verschiedenfarbige Steine, einschließlich Gallensteine, zum Vorschein, doch eindeutige Anzeichen von Parasiten waren nicht zu erkennen.

Einläufe & Lebertees

Wieder zuhause angekommen setzte ich meine Reinigungsprozedur fort, indem ich täglich Einläufe durchführte, Leber- und Nierentees weiter trank und neben 100%iger fruchtärmer Rohkost alle möglichen natürlichen Anti-Parasitenmittel über mehrere

Monate einsetzte. Darunter befanden sich Eukalyptus- und Zimt-Mohnöl, Gewürznelkenpulver, Ingwertee und -wasser, frisches Wermutkraut, Lindenholzkohle, Heilerde, Papayakerne, Chili frisch und in Pulverform und frischer Bärlauch in großen Mengen.

Und nach ein paar Wochen sah ich den Reinigungserfolg in der Kloschüssel. Es bewegten sich drei bis vier weiße Fadenwürmchen (ca. 1 cm lang und so dünn wie ein Stangenselleriefaden) spiralförmig durch den Stuhlgang. Und das, obwohl der zweimalige Parasitentest im Labor negativ ausgefallen war. Vielleicht hatten sie sich in der Leber eingenistet und wurden durch die Leber- und Gallenblasenreinigung in Richtung Dickdarm befördert.

Zucker mit Fett ungünstig

Mit gemüsereicher, fruchtärmer Rohkost und den oben beschriebenen parasitenaustreibenden Mitteln versuchte ich, die Fadenwürmer wieder loszubekommen. Doch ganz auf Früchte (obwohl stets mit Grünzeug kombiniert), meistens Beeren aus dem eigenen Garten, konnte ich noch nicht verzichten. Auch aß ich hin und wieder mein geliebtes Bananen-Apfel-Avocado-Stangensellerie-Frühstück, wobei die Zucker-Fett-Kombination nicht gerade von Vorteil ist.

Dr. Joachim Mutter und Dr. Brian Clement brachten mich darauf, dass Fruchtzucker bei Parasitenbefall gänzlich gestrichen werden sollte. Darüberhinaus liegt bei Parasitenbefall häufig ein B12-Mangel vor, da Parasiten alle möglichen Nährstoffe klauen, auch die Vitamin B-Komplexe.

Zucker und Fruchtzucker forcieren den B12-Mangel indirekt, weil der Zucker die Population von Parasiten und Candidapilzen, die wiederum ganz wild auf alle möglichen Nährstoffe einschl. B12 sind, explosionsartig nach oben treiben kann.

Schlechte B12-Werte

Nicht nur wegen des Parasitentemas, auch aufgrund unserer veganen Lebensweise (man hört immer wieder von bleibenden Schäden bei Kindern aufgrund von B12-Mangel bei vegan und rohköstlich ernährten Kindern) wollten meine Frau und ich bei unseren Kindern auf Nummer Sicher gehen. Deshalb ließen wir im Juni dieses Jahres bei uns allen einen B12-Test durchführen. Mit dem Ergebnis, dass bei uns allen Vieren ein drastischer B12-Mangel gemessen wurde. Da-

bei sind laut Dr. Joachim Mutter und verschiedener anderer Ärzte und B12-Experten folgende B12-Parameter zu testen:

1. Homocystein im Plasma

Homocystein ist ein kurzlebiges Eiweißabbauprodukt. Der Normwert liegt bei unter 10 µmol/l. Homocystein wirkt schädlich auf die Gefäßinnenwände, erleichtert die Anlagerung von schlechtem Cholesterin und kann bei erhöhten Werten im Blut zu Gefäßverschlüssen, Herzinfarkten, Schlaganfällen und Thrombosen führen.

Der erhöhte Homocysteinwert kann durch einen Mangel an Folsäure, B6 und B12 mitbedingt sein.

Meine erste Testung Anfang Juni ergab einen Wert von mehr als 50 µmol/l. Der Normbereich, wie erwähnt, liegt bei unter 10.

Meine zweite Testung Ende Juli führte zu einem Wert von 34 µmol/l, also schon eine leichte Verbesserung.

Die Werte von meiner Tochter Aurelia (6 J.) lagen bei der ersten Messung bei 19,6 und bei der zweiten bei 10,7 µmol/l.

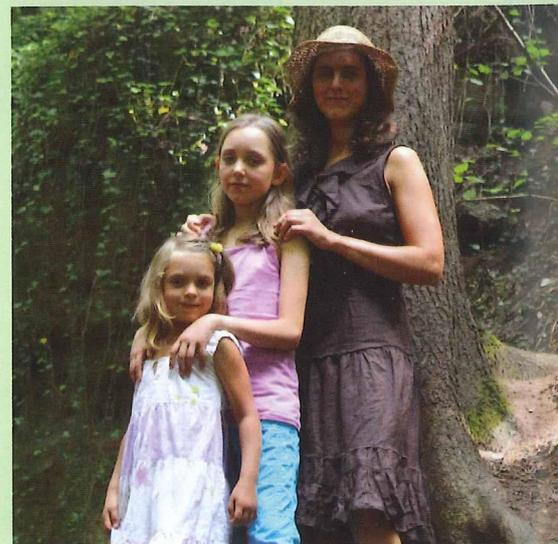
Shirina (11 J.) kam beim ersten Ergebnis auf 17,3 und beim zweiten auf 11,4 µmol/l.

Meine Frau Andrea hatte die besten Homocystein-Werte, da sie schon einen Monat vor der ersten Testung aufgrund ihrer vergrößerten Schilddrüse mit der Chlorella-Kur begonnen hatte: Erster Test: 11,8 und zweiter Test: 8,0 µmol/l.

2. Holotranscobalamin

Der verminderte Holotranscobalamin (Holo TC)-Spiegel spricht für einen B12-Mangel. Der Intrinsic-Faktor, das Transcobalamin und das Haptocorrin sind Bindungsproteine, die an der Aufnahme und dem Transport von B12 zu den Zellen beteiligt sind. Diese Faktoren gewährleisten, dass das in der Nahrung vorkommende B12 dem Organismus zur Verfügung gestellt wird. Transcobalamin II bindet B12 an sich. Und diese Verbindung wird Ho-

Foto rechts: v. l. Aurelia, Shirina, Andrea



Chlorella keine analoge B12-Form

lotranscobalamin genannt. Nur dieses Holotranscobalamin kann von den Rezeptoren, die sich auf allen Körperzellen befinden, gebunden und verstoffwechselt werden. Aus diesem Grund misst man dem Holo TC eine große Bedeutung bei, weil es eine Frühdiagnose eines B12-Mangels zulässt. Ein unbehandelter B12-Mangel kann zu einer Schädigung des Nervensystems führen. Bei wem der B12-Spiegel mit Hilfe des einfachen B12-Tests im Blut im Normbereich liegt, kann trotzdem einen B12-Mangel haben. Daher sollte man zur Sicherheit den Holo TC-Test im Blut durchführen lassen, der sich als aussagekräftiger erwiesen hat.

Der Normbereich des Holo TC liegt bei über 50 pmol/l. (pmol = Pikomol) Unsere Messergebnisse:

Michael: 1. Test: unter 5	2. Test: 15
Aurelia: 1. Test: 5	2. Test: 19
Shirina: 1. Test: 7	2. Test: 15
Andrea: 1. Test: 15	2. Test: 33

3. Methylmalonsäure

Methylmalonsäure sollte besser im Urin gemessen werden, kann aber auch im Blut getestet werden. Der Normwert im Urin liegt unter 2,6 mg/g, der Normbereich im Blut liegt unter 253,3 µg/l.

Der erhöhte Methylmalonsäure-Wert ist ein sensitiver Indikator für einen B12-Mangel. B12 fungiert als Co-Enzym bei dem Stoffwechsel "Methylmalonyl-CoA-Mutase". Ist dieser Stoffwechsel gehemmt, kommt es zu einer Anhäufung von Methylmalonsäure im Urin.

Vitamin B12 ist Gegenspieler des Stickstoffmonoxids (NO). Verbindet sich Stickstoff mit Sauerstoff, entsteht Stickstoffmonoxid. Diese Verbindun-

gen sind die freien Radikale. B12 ist also ein Gegenspieler von freien Radikalen.

Stress und B12-Mangel

Freie Radikale entstehen durch Erhitzen von Nahrungsmitteln, durch Microwellenbeschuss (Handy-, DECT-Telefon- und WLAN-Computer-Strahlung) sowie E-Smog, Umweltverschmutzung und Stress jeglicher Art.

Stress durch freie Radikale bzw. nichtgepufferte Stickstoffmonoxide wird nitrosativer bzw. oxidativer Stress genannt. D.h., bei nitrosativem bzw. oxidativem Stress wird B12 wegen Oxidation dem Stoffwechsel entzogen. Durch B12-Substitution kann die Oxidation minimiert werden. Im Klartext heißt das für mich, dass jeglicher Stress B12 verbraucht bzw. sich B12 bei Stress auflöst. Das war der wahre Schlüssel für meine B12-Problematik.

Der Stress in meinem Leben hatte seit Jahren überhand genommen, oft wollte ich es nicht wahrhaben, habe den Stress verdrängt, weil ja die Arbeit erledigt werden musste.

Unsere Methylmalonsäure-Ergebnisse waren wie folgt:

Michael: 1. Test: 812,04 (Blut) µg/l	2. Test: 7,37 (Urin) mg/g
Aurelia: 1. Test: 1089,91 (Blut) µg/l	2. Test: 492,86 (Blut) µg/l
Shirina: 1. Test: 760,07 (Blut) µg/l	2. Test: 287,46 (Blut) µg/l
Andrea: 1. Test: 8,48 (Urin) mg/g	2. Test: 1,60 (Urin) mg/g

B12-Substitution

Nach der ersten B12-Parameter-Testung mit B12-Werten im unteren Bereich, siehe oben, setzten wir alle möglichen B12-haltigen Nahrungsmittel ein. An erster Stelle stand eine Chlorella-Kur mit täglicher Einnahme von Chlorellapulver an: Michael 12-15g; Kinder 7-8g, später 10-15g; Andrea 30-50g. Und wie oben aufgezeigt, verbesserten sich die B12-Parameter bei uns Vieren leicht bis wesentlich.

Alle drei B12-Parameter waren bei meiner Frau mit Abstand am besten, da sie mit der Chlorella-Substitution schon einen Monat früher angefangen hatte.

Für uns erbrachte dies den Beweis, dass Chlorella keine analoge Form von B12 ist und als B12-Substitution anschlägt. Dies hatte uns Dr. Mutter auch im Vorfeld unseres Versuches bescheinigt.

Hätte Chlorella nicht gewirkt, wä-

ren wir auch bereit gewesen, täglich rohes Eigelb zu substituieren. Damit konnten Victoria, Valya und Sergei Boutenko ihren B12-Status erfolgreich ausgleichen. Leider weiß ich nicht, ob in ihrem Fall nur der einfache B12-Test durchgeführt wurde, oder ob dem erfolgreichen Messergebnis der dreifache B12-Parameter-Test zugrunde lag. Laut Dr. Mutter dauert eine B12-Substitution mit Eigelb viel zulange, da im Gegensatz zu Chlorella (100 µg/100g) das Eigelb nur 2,5 µg/100g B12 enthält. Viele orale B12-Ergänzungsmittel, die sich auf dem Markt befinden, sind unterdosiert und enthalten viel zuwenig Methylcobalamin (einzige B12-Form, die die Zellen verstoffwechseln können). Darüberhinaus enthalten sie nur B12 und kein B6. Nur in Verbindung mit B6 kann B12 von den Zellen aufgenommen werden. Chlorella enthält neben Proteinen, Mineralstoffen, B12 und B6 auch genügend natürliche Chelatbildner, um Schwermetalle wie Blei und Quecksilber binden und ausscheiden zu können.

Shirina mochte auch sehr gerne Hefeflocken mit 20 µg/100g B12. Doch davon verstopfte immer ihre Nase sehr stark. Außerdem hatte sie trotz monatelanger Hefeflocken-Einnahme einen starken B12-Mangel.

Meine Frau und ich ergänzen heute neben Chlorella auch noch mit Nori und Spirulina Enteromorpha (Irische Spirulina, ein Seegras, keine Mikroalge wie die Platensis), die beide auch sehr hohe B12-Werte aufweisen und nach Dr. Mutter keine Analoga sind.

Waldpilze/Pilzpulver

Nichtgezüchtete Pilze wie Waldpilze enthalten auch B12 und reichlich Vitamin D. Mit ihnen lässt es sich auch gut über den Winter kommen. Somit haben wir auch getrocknete Waldpilze wie Steinpilze, Pfifferlinge, Mischpilze und Pilzpulver in unsere tägliche Ernährung mit eingebaut, indem wir diese über unsere Salate streuen.

Zusätzlich zu den B12-Werten haben Andrea und ich auch unsere Vitamin D-Werte (Normbereich 100-150 nmol/l) mit folgenden Ergebnissen testen lassen:

Michael: 1. Test: 115 nmol/l	2. Test: 126 nmol/l
Andrea: 1. Test: 68 nmol/l	2. Test: 78 nmol/l

Meine guten Testergebnisse sind sicherlich darauf zurückzuführen, dass ich mit Abstand derjenige der Familie bin, der sich jeden Mittag mit dem ganzen Körper in die Sonne legt, sofern sie scheint. Ich möchte mich auf Vitamin D nochmals im Winter testen

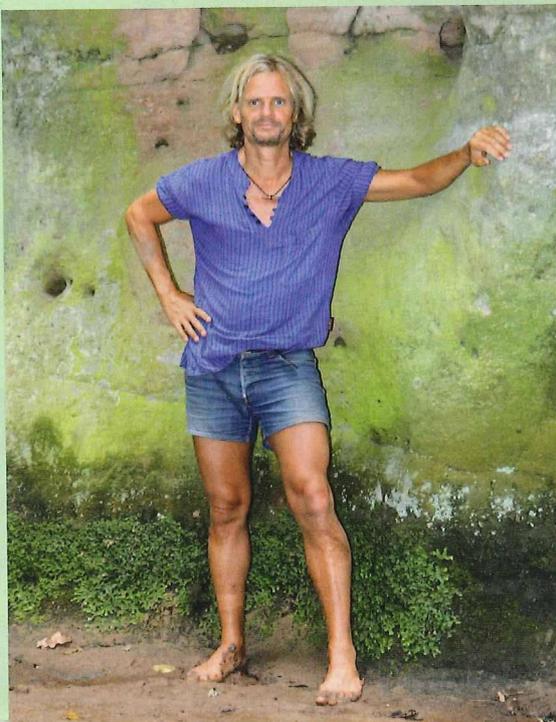


Foto links: Michael Delias in der Bitterbach-Schlucht in Lauf a.d.P.

lassen, um zu sehen, wieweit der Vitamin D-Spiegel nach unten fällt.

Zusätzlich ergänzen wir unseren Speiseplan im Winter mit Rohmilchbutter (die im Sommer eingefroren wurde, weil nur Sommerbutter von grasfressenden Kühen ausreichend Vitamin D enthält).

Im Frühjahr/Sommer nehmen wir auch Lindenblätter zu uns, da die Flechten auf Baumblättern auch eine gute B12- und Vitamin D-Quelle sind.

Chlorella ersetzt Früchte

Die tägliche Einnahme von Chlorella ersetzte mir immer mehr mein Früchte-Kräuter-Avocado-Frühstück, bis ich mich nur noch selten dazu hinreißen ließ.

Mit der Zeit bekam ich immer mehr ein Gespür (der Darm als Gradmesser) dafür, welche Fruchtarten und -kombinationen sich ungünstiger auf meine Darmgesundheit auswirkten.

Früchte/Trockenfrüchte-Nuss-Kombinationen wie Rohkostkuchen stand ganz am Ende auf der Verträglichkeitsskala. Zu besonderen Anlässen genoss ich sehr wohl ein Stück Rohkostkuchen in Verbindung mit reichlich Stangensellerie oder Löwenzahn. Trotz alledem kehrte leichtes Trägheitsgefühl zurück. Etwas weniger ins Gewicht fielen Avocado-Früchte-Kombinationen mit Kräutern. Doch erst mit säuerlichen Beeren (Heidel-, Him-, Aronia-, (Wald)Erd- und Stachelbeeren u.a.) aus dem eigenen Garten zusammen mit Wildkräutern war ich vollends zufrieden. Dies konnte nur noch ein Gemüsefrüchte-Frühstück, bestehend aus Gurken, Paprika, Tomaten aus dem Garten zusammen mit Wildgrün, toppen.

Immer mehr wechselte ich zu einer grünen Rohkostform und das Unwohlsein an After und im Darm gehörte bald der Vergangenheit an.

Sauerkraut ersetzt Zucker

Zusätzlich baute ich milchsauervergorene Nahrungsmittel wie rohes Sauerkrautbrot und Sauerkraut in meinen Ernährungsplan ein, bis ich durch die würzige Säure bald gar kein Verlangen mehr nach süßen Früchten hatte. Jetzt wusste ich, inwieweit Zucker mit Darmparasiten, Candidapilzen, Bakterien und Entzündungen in Verbindung stehen kann, wenn man kein Mittelmaß findet, weil man zehn Jahre ein Früchtejunkie war, der den lieben langen Tag nichts anderes tat, als daran zu denken, welche Frucht er als nächstes verspeisen könnte. Ungeduldig wartete ich darauf, bis mein Magen wieder kleiner geworden war, um die

nächsten paradiesischen Früchte vernaschen zu können, während ich nur in der Sonne lag.

Wie ein Kettenraucher, dessen Denken vom Rauchen vereinnahmt wird, wurde mein geistiges Werkzeug "Verstand" vom Früchteessen beherrscht. Dass das Denken für wirkliche Lebensentscheidungen und Arbeitsprozesse eingesetzt werden sollte und nicht auf die Überlegungen "welche Früchte mir jetzt am besten tun würden" reduziert sein darf, habe ich dann erst mit der Beendigung meines Studentendaseins und Einzug in die eigenen vier Wände begriffen.

Verwurzelung

Das permanente Versüßenwollen des Lebens durch Paradiesfrüchte kann der Abhärtung fürs tägliche Leben und dessen Pflichten enorm im Wege stehen. Erst die Hereinnahme bitterer Wildkräuter ermöglicht u.U., die "Bitterkeit" des oft harten physischen Lebens zu bewältigen.

Durch den Verzehr von Wildkräutern und Gemüse erwächst in einem die Freude am Zupacken, um alltägliche Hindernisse aus dem Weg zu räumen. ("Wir sind eben nicht nur Licht- bzw. Geistwesen. In jedem von uns steckt Mutter Erde.")

Eine Ausnahme dazu bilden von vorne herein eher erdverbundene Typen wie der Kaphatyp (Erdtypep), die mit Früchterohkost noch lange nicht den Boden unter den Füßen verlieren.

Stress als B12-Gegner

Später dann, als ich meine beruflichen Wurzeln gefunden hatte und oft mit zuviel Leidenschaft meinen beruflichen Pflichten nachging, ging mein Verlangen nach Süßem Hand in Hand mit Arbeitsstress. Je gestresster ich mich fühlte, desto mehr wollte ich dies mit süßen Früchten kompensieren. Also bestand meine Hauptaufgabe, neben dem Reduzieren des Früchtekonsums, darin, die dahinterliegende Ursache, **die Überarbeitung**, an der Wurzel zu packen. Nur so gelang es mir, in die Entspannung zu kommen, worauf mich ganz besonders Dr. Ulrich Mohr (Bericht WZ 03/14) stieß. Und ich muss sagen, dies gelingt mir immer mehr. Mein Wertesystem verändert sich rotationsweise in eine ganz andere Richtung. Natürlich geht das nicht von heute auf morgen, doch der Weg ist das Ziel.

Grüne Gallensteine/Zyste

Meine zweite Leber- und Gallenblasenreinigung bestätigte mir dann auch, dass ich auf dem richtigen Weg bin.



Bei den Ausscheidungen waren keine Parasiten zu entdecken. Das hatte ich schon im Voraus so vermutet, weil ich den Zuckerverzehr stark nach unten gedrosselt hatte und mehr Sportübungen zum trotz des Bürodaseins zwischen den Arbeitseinheiten einbaute, weder Afterjucken noch Darmziehen auftraten. Dafür lösten sich grüne kieselsteingroße Gallensteine. Sie füllten eine ganze Pommesschale, Foto oben.

Meistens scheidet der Körper erst nach der zweiten Leber- und Gallenblasenreinigung richtig viele Gallensteine aus, weil beim ersten Mal die Leber noch so voller Müll ist, dass sie noch gar nicht richtig kontraktiert werden kann.

Und welch ein Wunder, eine erbsengroße Wasser-Zyste in meinem Hodensack, die ab meinem 16. Lebensjahr in Erscheinung getreten war und bis heute existierte, war nach der zweiten Leberreinigung verschwunden.

Meine Frau und ich werden jedes Jahr einmal eine Leber- und Gallenblasenreinigung durchführen, bis zum Schluss fast keine Ausscheidungen mehr zum Vorschein kommen werden. Das kann u.U. erst nach der 11. oder 12. Anwendung der Fall sein.

Weitere Informationen und Erfahrungen zu diesem Thema werde ich in meinem Vortrag „Von Parasiten, Gallensteinen und B12-Mangel auf natürliche Weise befreit“ am 22. November auf dem 10. Erfurter Rohkosttag weitergeben. Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Vortrag von Michael Delias:

22.11.14 Samstag 10 Uhr
10. Erfurter Rohkosttage 2014
Von Parasiten, Gallensteinen und B12-Mangel auf natürliche Weise befreit
(Anmeldung/Infos siehe Seite 16)

Kontakt:

Die Wurzel

Finkengasse 28 - 90552 Röthenbach
Tel: 09120/1800-78 Fax: -79
info@die-wurzel.de
www.die-wurzel.de

Parasiten - jeder hat

Markus Rothkranz



Die Wurzel:

Lieber Markus, wie bist Du auf das Thema Parasiten gestoßen?

Markus Rothkranz:

Warum fragen mich die Leute stets über Parasiten aus? Es ist so ein unangenehmes Thema. Warum muss immer ich derjenige sein, der den Leuten Angst machen muss? Ich möchte derjenige sein, der über Liebe spricht, über Romantik und wie man das Leben genießt.

Okay, das kann jetzt hässlich werden, aber ich denke, es ist Teil des Lebens. Ich war in den ersten 30 Jahren meines Lebens sehr krank und hatte fast jedes Problem, das man sich nur vorstellen kann. Ich hatte enorme Gelüste nach Brot und Zucker und allem, was Mehl oder Weizen beinhaltet.

Gesäßjucken

Ich aß und aß und aß, aber nahm nie zu. Ich blutete, wenn ich auf die Toilette ging, das Jucken meines Gesäßes hat mich in den Wahnsinn getrieben.

Ich war sehr gereizt, hatte Schlaf- und Atemprobleme, viel Ohrenschmalz, konnte schlecht sehen, hatte ein schlechtes Gedächtnis, war die ganze Zeit müde. Zudem wurde mir oft übel. Ich war unter Leuten keine

"Parasiten verbreiteten sich wie

Spaßgranate.

Nach einiger Zeit Recherche hatte ich erkannt, dass ich möglicherweise Parasiten hatte und sie mit Dingen fütterte, die sie liebten. Sie verbreiteten sich wie verrückt in mir, wie Aliens. Igit, das ist ekeleregend.

Die Wurzel: Die Aussage „Parasiten – jeder hat sie“ ist sehr provokant.

Gute & schlechte Parasiten

Markus Rothkranz:

Ohne sie wären wir nicht am Leben. Aber das Entscheidende ist, dass wir mehr "gute Kerle" als "schlechte Kerle" in unserem Körper haben sollten. Es gibt mehr lebende Dinge, die deinen Körper ausmachen, als menschliche Zellen. Z.B. haben wir zweieinhalb Kilo Darmbakterien (Probiotika und Hefepilze), die mit uns zusammenarbeiten, die aber keine menschlichen Zellen sind. Wir haben überall im Körper verteilt Bakterien in uns, die uns bei allem möglichem helfen.

Je mehr Schrott wir zu uns nehmen, beispielsweise Fast-Food, desto mehr schrottvertilgende Bakterien leben in uns, die sich von uns durch-

füttern lassen und diesen Müll fressen. Die vielen Organismen, die aus allen möglichen Dingen bestehen, leben zum größten Teil harmonisch zusammen in unserem Körper. Jede Person ist eine in sich abgeschlossene, eigenständige Welt.

Parasiten-Kot

Je mehr Fast-Food oder ungesundes Essen wir zu uns nehmen desto mehr Organismen benötigen wir, um dieses Zeug in Stücke zu zerlegen. Je hässlicher oder wüster eine Stadt desto mehr Faulenzer, Obdachlose und Drogendealer rücken auch ein. Oder man könnte sagen, je unordentlicher ein Haus bzw. Wohnung ist desto mehr Haushaltshilfen müssen darin leben, aber diese Haushaltshilfen verursachen ebenso Müll.

Man muss nur daran denken, dass diese Millionen von Parasiten lebendig sind (lebendige Organismen müssen essen und ausscheiden, und dies in unserem Innern).

Bei vielen Menschen ist es so, dass ein Drittel der Ausscheidungen nicht mal ihre eigenen Fäkalien sind, es ist Parasiten-Kot! Und viel mehr ist

...sie?!



Foto: Markus Rothkranz mit Lebensgefährtin Cara Brotman

...verrückt in mir"

in uns, das uns bzw. unseren Körper langsam von innen vergiftet, wie z.B. die Leber oder unser Blut etc.

Die Wurzel:

Inwieweit sind all die chronisch kranken Menschen zuerst parasitenbefallen bis dann irgendwann Krankheitssymptome sichtbar und spürbar zum Ausdruck kommen?

Parasiten verstecken sich

Markus Rothkranz:

Es kommt ganz auf die Parasitenart an und wie viele es davon sind. Es kann Jahre dauern oder sogar Jahrzehnte, bevor bedeutende Symptome auftauchen, da die Beschaffenheit der Parasiten im Geheimen liegt, also stört sie auch niemand. Sie lassen sich im Geheimen von uns durchfüttern und nutzen unsere Lebensenergie.

Wenn man wüsste oder bemerken würde, dass sie da wären, dann würde man etwas gegen sie tun. Und das wissen sie auch, also bleiben sie ruhig und unter dem "Radar" so gut sie nur können.

Eine saubere, gesunde Person spürt vielleicht, wenn etwas nicht stimmt,

aber einer ungesunden Person, die mit Müll vollgestopft ist, fällt es viel schwerer, festzustellen, wenn etwas nicht stimmt, da sie ja bereits ungesund ist. Sie ist zu sehr beschäftigt mit den Nebenerscheinungen wie z.B. allen möglichen Krankheiten, Allergien, Schlafproblemen, permanenter Müdigkeit und Gefräßigkeit. Die meisten denken gar nicht an Parasiten, stattdessen machen sie ihre Gene, die Gesellschaft oder ihr Alter verantwortlich, aber sie wollen nie Verantwortung für ihre eigenen Gewohnheiten übernehmen, und dass sie dadurch durchaus unwillkommene Gäste ins Haus lassen könnten.

Hartnäckigkeit

Die Wurzel: Können sich Parasiten auch dann halten, wenn man Industrie-, Kochkost und süße Nahrungsmittel einschließlich Früchte ganz aus der Ernährung gestrichen hat?

Markus Rothkranz:

Natürlich. Sie sind lebendig und sie möchten überleben. Sie werden ALLES daran setzen, um zu überleben. Würdest du das nicht?

Wenn es richtig schlimm für sie wird und sie wissen, sie sterben bald ab, legen sie Eier, die Jahre schlummern können, bis die passenden Umstände wieder eintreten. Das sind Milliarden Jahre der Evolution. Die Spezies möchte sich fortpflanzen.

Es ist interessant: Wenn sie bemerken, dass es nur noch wenig Nahrung gibt, die sie mögen (z.B. beim Verzehr von bitterem Löwenzahnsaft), dann werden sie entweder freiwillig den Körper über die Toilette verlassen, auf der Suche nach geeigneterer Nahrung (natürlich nur, nachdem sie vorsichtshalber ein paar Eier gelegt haben).

Parasiten steuern Psyche

Aber zuallererst versuchen sie, dich zu überzeugen, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, wieder mehr Zucker, Brot und Mehlspeisen zu essen. Du fragst jetzt vielleicht, wie sie das schaffen. Sie senden chemische Zeichen ins Blut, die ins Gehirn fließen, sodass du dann wieder mehr Verlangen nach diesen Speisen hast. Das ist auch der Grund, warum die Leute Verlangen nach Lebensmitteln haben, von denen sie genau wissen, dass sie schlecht für sie sind, aber die sie dann trotzdem zu sich nehmen. So als würde ihr Gehirn gelenkt werden (das wird es!).

Zudem senden die Parasiten auch Signale, dass man vermehrt Körperkontakt hat, jemanden küsst und Sex

hat, und zwar mit so vielen Menschen wie möglich, so können die Parasiten auf eine noch ungesündere, für sie besser geeignete Person überspringen. Das klingt wie ein Science-Fiction-Film, aber es ist alles wahr!

Säuren gegen Parasiten

Markus Rothkranz:

Die Haut ist im Normalfall sauer, ein Abwehrmechanismus der Natur gegen Bakterien, Hefepilze usw. Parasiten mögen keine Säure auf der Haut.

Menschen, die häufig ihre Hände waschen, sind viel anfälliger gegenüber Infektionen, gerade weil Seife häufig alkalisch ist. Man sollte lieber Essig benutzen.

Zweitens, vorausgesetzt der Körper ist stark und gesund, unterstützt uns der Organismus, Parasiten fernzuhalten, weil Magensäure wie eine Firewall am Computer funktioniert, die überlebt meistens kein Organismus. Das heutige Leben ist aber sehr stressig und Stress senkt die Magensäure. Das gleiche gilt für Brot, gekochte Nahrung und Süßigkeiten.

Bitteres gegen Parasiten

Bittere Lebensmittel stärken die Magensäure und die Verdauung.

Drittens ist die Einstellung wichtig, alles im Universum ist Energie.

Genau wie ein Gauner Menschen vorher unter die Lupe nimmt, um zu sehen, ob sie eine leichte Beute sind oder ob sie eine „Leg dich nicht mit mir an“-Energie ausstrahlen, genauso spüren Parasiten, ob du schwach oder stark bist und entscheiden sich für die Schwachen - wie ein Löwe in Afrika, der sich eine alte, junge oder schwache Gazelle aussucht.

Parasitenarten

Die Wurzel: Welche Parasitenarten gibt es in unseren Breiten?

Markus Rothkranz:

Kühlere Klimata sind nicht so schlimm wie warme, aber wenn man sich seinen Körper die ganze Zeit über warm, weich und feucht hält, dann ist dies natürlich ein günstiger Nährboden. Man kann genauso viele Parasiten wie sonst auch bekommen, besonders wenn man aus dem Urlaub zurückkehrt.

Jedenfalls sind alle Parasitenarten hartnäckig und stur. Das Spektrum reicht von winzigen einzelligen Amöben, die das Hirn und Organe befallen können, bis zu zehnmeterlangen Bandwürmern, die in den Eingeweiden leben. Sie sind hartnäckig, weil sie in kleinere Teile zerfallen können,

Parasiten sitzen im Dünndarm

vorrat im Blutstrom kommen.

Die meisten Parasiten leben im Dünndarm, dem 12-meterlangen „Schlauch“ zwischen dem Magen und dem Dickdarm, weil dieser von beiden Enden durch einen (Muskel-)Verschluss vor der Magensäure von oben und abführenden Mitteln von unten geschützt ist. Zudem haben sie so einen konstanten Vorrat an frischer, vorverdauter Nahrung aus dem Magen. Ganz bildlich gesprochen sitzen sie dort jahrelang, essen deine Nahrung und scheiden ihren Kot aus.

Die besten Parasitenkuren

Die Wurzel: Dr. Hulda Clark empfiehlt zur Parasitenaustreibung Walnusschalen der schwarzen Walnuss, Wermut und Gewürznelke.

Markus Rothkranz:

Ja, die habe ich in meiner Parasiten-Rezeptur. Sie gehören zu den stärksten, aber es gibt über 10.000 verschiedene Parasitenarten und alle haben ein unterschiedliches Verteidigungssystem, sodass sie alle eine unterschiedliche Herangehensweise erfordern. Deswegen reicht es nicht nur, ein paar Kräuter zu sich zu nehmen. Man braucht eine ganze Menge an unterschiedlichen Dingen, mit denen man sie aus unterschiedlichen Richtungen attackieren kann. Deswegen hat meine Rezeptur viele unterschiedliche Zutaten, um so viele Parasiten wie möglich zu erwischen.

Fasten mit grünen Säften

Die beste Parasitenkur ist, sauber zu essen und sauber zu sein. Man sollte regelmäßig mit bittergrünen Gemüsesäften fasten und bittere Lebensmittel zu sich nehmen, ab und an etwas Bittersalz (Magnesiumsulfat) mit warmem Wasser trinken und sich von Zucker, Brot und allem was aus Weizen, Mehl, Milch oder gekochten Nahrungsmitteln hergestellt wurde, fern halten.

Außerdem sollte man keine süßen Früchte entsaften, außer sie werden mit einer Menge Fasern vermischt. Oder Grünes entsaften und dazu Früchte essen. Nimm eine gute Menge an Apfelessig. Einläufe helfen auch.

Parasitenkur-Dauer

Die Parasitenkur dauert drei Monate, weil es drei Stadien gibt: Ei, Larve und ausgewachsene Parasiten.

Selbst wenn man die ausgewachsenen Parasiten tötet, sie legen Eier,

wenn sie sterben, so existiert die Spezies weiter. Eier sind fast unmöglich zu töten, da sie eine sehr starke Umhüllung haben. Man muss warten, bis sie schlüpfen und zu fressen beginnen.

Während einer Parasitensäuberung sollte man keine Nahrung zu sich nehmen, die Parasiten mögen, sonst werden sie gestärkt. Das Ziel ist es, sie zu schwächen, also haben Kräuter eine bessere Wirkung. Das bedeutet, keinen Zucker, weder Fruchtsäfte noch Brot, Pasta, Milch, gekochte Stärke wie Kartoffeln usw. zu essen, sondern nur saubere, pflanzenbasierte Nahrung.

Das allerbeste ist, überhaupt nichts zu essen, sondern eine Flüssignahrungskur für mindestens zwei bis drei Wochen zu machen, während man Parasitenkräuter zu sich nimmt und Einläufe vornimmt. Die Parasiten werden schwächer werden und sich woanders nach Nahrung umsehen. Wenn sie sich daher vom Dünn- in den Dickdarm bewegen, kann man beginnen, sie mit Einläufen herauszuspülen.

Bittere Nahrungsmittel, besonders Gemüse, vertreibt sie. Sie hassen, was wir hassen und lieben, was wir lieben – deswegen ist es so schwer, sie loszuwerden.

Parasiten herausspülen

Manche Menschen müssen zweimal im Jahr eine Parasitenreinigung durchführen, besonders wenn sie Haustiere haben oder Sushi essen.

Einläufe vorzunehmen ist deshalb wichtig, weil sie helfen, die sterbenden Parasiten herauszuwaschen. Wenn sie sterben, setzen sie giftige Gase und Gifte frei. Umso früher man sie deshalb herausspülen kann, desto besser.

Manche Menschen sehen nicht, wie die Parasiten ausgeschieden werden. Das bedeutet nicht, dass die Kräuter nicht wirken. Man muss sich erinnern: Sie leben im Verdauungstrakt. Wenn die Kräuter die Parasiten schwächen oder töten, beginnt der Verdauungsapparat, sie zu verdauen.

von denen jedes wiederum ein eigener Wurm werden kann.

100.000 Parasiteneier/Std

Viele Würmer wie Faden- oder Bandwürmer können alle paar Stunden hundertausende von Eiern legen!

Hakenwürmer haben scharfe Zähne, die sich an den Innenwänden der Eingeweide „festhaken“ können und Blut saugen, selbst wenn man versucht, sie herauszuwaschen, sie sind an deinem Körper festverhakt. Außerdem geben sie ein Enzym ab, das die Eingeweide verdaut und so buchstäblich den Körper zum Schmelzen bringt, sodass die Würmer an den reichen Nährstoff-

Rainbow Way® Akademie

Schule für natürliche Gesundheit
vegane Vitalkost
& holistische Lebenskunst

Ausbildung

Holistischer Gesundheits- Vitalkost- und Lebensberater

einjährige Ausbildung zum Fachberater für natürliche Gesundheit, vegane Vitalkost, die Kunst der Zubereitung & Lifestyle in pHalance
Nächster Start 10. Januar 2015

Holistischer Vegan-Vitalkost-Zubereiter

6-Tage-Blockausbildung mit Zertifikat
24.-29. April / 25.-30. Juni / 24.-29. August 2015

RainbowWay® Trilogie Kurse

Coaching per E-Mail

01. März bis 19. April

7-Stufen-Transformationsprozess

21. Juni bis 21. September

Vom dichten Körper zum lichten Körper

21. November bis 21. Dezember

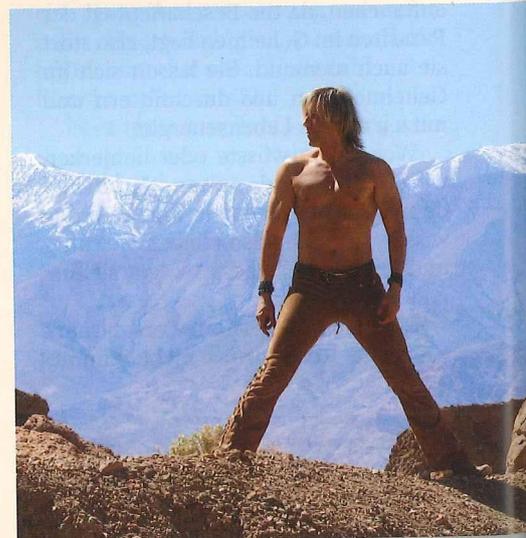
Zeit der Vollendung

Vorträge, Workshops,
Fachartikel, Bücher,
Rezeptentwicklung

Britta Diana Petri
06324-925930
info@rainbowway.de
www.RainbowWay.de



Anzeige



Die Wurzel:

Man weiß, dass Sonnenlicht schädliche Bakterien vollkommen abtötet. Gilt dies auch für Parasiten?

Markus Rothkranz:

Natürlich hilft das. Aber reden wir nicht über diejenigen, die sich in unserem Körper befinden wo es dunkel, warm, feucht und klebrig ist?

Familie der Parasiten

Die Wurzel:

Was zählt alles zur Familie der Parasiten? Borrelien, Candidapilze, auch bestimmte Bakterienstämme?

Markus Rothkranz: Alles, was außer Kontrolle gerät, deine Nahrung frisst, sich Vorteile von den Nährstoffen in deinem Körper verschafft, deine Energie erschöpft und dich abbremst, wird als Parasit erachtet.

Andere Menschen können natürlich auch Parasiten in deinem Leben sein, vor allem die schlechten Menschen oder die, die dauernd nach Geld fragen, deine Zeit vergeuden oder dich emotional kaputt machen. Parasiten sind überall.

Man kann nie ganz frei von Parasiten sein und es ist nahezu unmöglich, sie alle abzutöten, also ist es wichtig, sicherzugehen, dass sie kontrolliert werden, anstatt dass es andersherum der Fall ist und sie dich kontrollieren. Man sollte mindestens einmal im Jahr eine Parasitenreinigung durchführen lassen, für die richtig harten Fälle manchmal sogar zweimal im Jahr.

16. Die Wurzel: Wieso sind gerade Wildtiere, die keine Fertignahrung und Zuckerfrüchte wie unsere Haustiere bekommen, so stark verwurmt wie z.B. Füchse oder Rehe?

Parasiten als Helfer

Markus Rothkranz:

Parasiten sind Teil der Natur. Sie halten alles im Gleichgewicht. Sie sind nicht anders als die Löwen, die die schwachen, jungen und alten Büffel in Afrika töten.

Für die Gazellen und Zebras sind die Löwen, Geparden und Leoparden die Parasiten. Ohne diese würden die schwachen Tiere die ganze Spezies schwächen, wenn sie weiterleben würden. Nur die starken überleben.

Menschen und Tiere können ihr ganzes Leben mit Parasiten in ihrem Innern verbringen. Wenn ein Tier von einem anderen gefressen wird, ziehen die Parasiten zum neuen Tier weiter. Oder wenn das Tier unter natürlichen Umständen stirbt, hilft der Parasit, die



Parasiten-Ausscheidungswege

Leiche zu verwerten. So ist die Natur entworfen.

Nur weil ein Tier Parasiten hat, heißt das nicht, dass es sterben wird. Parasiten wollen das nicht. Was sie wollen, ist ein Freifahrtschein in etwas, das sie warm hält und so lange wie möglich mit Nahrung versorgt, ohne dass man weiß, dass sie da sind.

Außerdem leben diese Füchse und Hirsche nicht in einer sterilen Umgebung. Wenn sie verletzt werden, hüpfen alle möglichen Organismen für eine Freifahrt auf. Auch dies ist ein Teil des eleganten Designs der Natur für das Zusammenleben.

Die Wurzel: Jesus beschreibt im Friedensevangelium der Essener, dass sogar Bandwürmer nach wochenlangem Fasten den Körper über Rachen und Schlund verlassen, indem sie ausgespien werden.

Parasiten-Hausmittel

Markus Rothkranz: Ich würde sagen, jeder Weg, der einen Parasit zum Gehen bewegt, ist effektiv (grinst). Es ist vielleicht nicht angenehm, wenn sie aus dem Mund kommen, aber hey, Hauptsache es funktioniert.

Manche Menschen schwören auf Milchbäder, weil die Parasiten von der Milch angezogen werden und aus dem Hinterteil herauskommen. Das ist auch ziemlich eklig!

Wenn man Bittersalz (Magnesiumsulfat) auf den leeren Magen trinkt, hilft dies, das System zu säubern. Manche Menschen trinken warmes Salzwasser. Ja, auch Knoblauch, Ingwer, Cayenne, Kleeblätter usw. helfen, sogar Wassermelone und Papaya-Sa-

men.

Die Wurzel: Kennst Du andere Menschen, die sich erfolgreich von Parasiten befreit haben?

Markus Rothkranz:

Ja, da kenne ich einige. Einige haben gesehen, wie etwas aus ihnen herauskommt, das aussieht wie Spaghetti.

Sex und Parasiten

Die Wurzel:

Auch wenn man selbst gerade eine Parasitenkur erfolgreich hinter sich hat, wie leicht kann man sich durch sexuellen Kontakt mit seinem Partner wieder neu infizieren?

Markus Rothkranz:

Ich würde vorschlagen, dass sich beide danach mit Apfelessig waschen.

Die Wurzel: Vielen Dank für das interessante Interview.

Markus Rothkranz:

Auch ich danke recht herzlich.

Übersetzung: Vanessa Löser

Kontakt:

DEUTSCHE INFORMATIONEN:

www.MarkusRothkranz.de
www.facebook.com/MarkusRothkranz
www.twitter.com/MarkusRothkranz

ENGLISCHE INFORMATIONEN:

Englischer Newsletter:
www.MarkusNews.com
www.youtube.com/user/MarkusRothkranz
www.facebook.com/markus.rothkranz.7
www.twitter.com/atomicdude
www.MarkusProducts.com

Parasitenbehandlung auf 5 Ebenen

Dr. Dietrich Klinghardt

Foto unten: Ulrike Simona Grosch beim normalen Muskeltest

Schwermetallausleitung

1. Die Wurzel: Lieber Dietrich, einer Deiner Hauptschwerpunkte ist die Schwermetallausleitung, die weltweit großen Anklang gefunden hat. Mit Hilfe von Bärlauch, Koriander und Chlorella u.a. werden Schwermetalle auf natürliche Weise im Körper und Gehirn gebunden und ausgeleitet. Bei stärkerer Vergiftung setzt Du auch medizinische Chelatbildner wie DMPS ein. Wie ist der Stand der Dinge, gibt es neue Mittel zur wirksamen Schwermetallausleitung?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Wir haben in den letzten Jahren neue Mittel ins Programm genommen, die neben den bewährten, die Du genannt hast, mit sehr guten Erfolgen eingesetzt werden. Dazu gehört Micro Silica, das zahlreiche Sulfhydrylgruppen zur Verfügung stellt, die an einem Silizium-Molekül hängen und Schwermetalle im Darm wirkungsvoll binden.

Säuglinge/Autistenkinder

Ein weiteres Mittel ist Matrix Metals, es wirkt extra- und intrazellulär und enthält in nanonisierter Form neben Chlorella auch Koriander, Glutathion, Glycin und viele weitere Wirkstoffe. Es wird auch von Säuglingen und autistischen Kindern sehr gut toleriert.

Außerdem verwenden wir „Zeoclear“ (BioPure.eu), ein mikronisiertes Zeolith, das aufgrund seiner Korngröße von 3,8 µm im Darm nicht resorbiert werden kann - so werden Toxine gebunden und ausgeschieden. Das ist bei vielen anderen Produkten leider nicht der Fall, diese Erden können dann zwar Toxine binden, bringen aber gleichzeitig Aluminium in den Körper.

Entgiftung steigern

Auf der feinstofflichen Ebene habe ich in den letzten Jahren die HOMEO K.-Serie entwickelt. Das sind verschiedene Wirkstoffe in homöopathischer Form, die die Entgiftungskapazität des Organismus steigern. Dabei ist für die SM*-Entgiftung beispielsweise das HOMEO K.CLEAR zu nennen.

*SM =Schwermetall



Direkter Resonanztest (ART)

Giftdepots diagnostizieren

2. Die Wurzel:

Doch bevor der Einsatz von Ausleitungsmitteln beginnt, testen Du und Dein Team beim Patienten den Grad der Schwermetallbelastung aus bzw. suchen die Orte der Schwermetalldepots im Organismus mit Hilfe des von Dir entwickelten „Autonomen Regulationstests nach Dr. Dietrich Klinghardt®“ auf, um die Intensität des Behandlungsplans einschätzen und aufstellen zu können, richtig?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Den Grad der SM*-Belastung kann man mit dem kinesiologischen Test abschätzen. Durch den von mir entwickelten direkten Resonanztest (ART) können wir die Depots sehr genau bestimmen und dadurch betroffene Kör-

perkompartimente bei der Entgiftung unterstützen (z.B. durch Quaddeln mit DMPS in diesen Bereichen). Es stehen aber auch Laboruntersuchungsmethoden zur Verfügung, die ich immer wieder einsetze.

3. Die Wurzel: Wann bist Du das erste Mal mit der Kinesiologie in Berührung gekommen? Wie viele Patienten hast Du ungefähr persönlich kinesiologisch ausgetestet und wie viele Therapeuten nach Deiner Methode ausgebildet bzw. von Deinen Teams in Österreich und Deutschland ausbilden lassen können?

40 J. Kinesiologierfahrung

Ich bin in den 70er Jahren zum ersten Mal mit Kinesiologie in Berührung gekommen, als ich Kurse bei George Goodheart besuchte.

Parasiten speichern Schwermetalle

Mein eigenes Testsystem

In den 80er Jahren entwickelte ich dann mein eigenes Testsystem, nachdem ich in der Praxis gesehen hatte, dass Therapieerfolge nur selten dauerhaft waren.

Ich entdeckte die enorme Wichtigkeit der ganzheitlichen Zusammenhänge. Z. B. konnten Symptome dann wirklich heilen, wenn dahinterstehende seelische Konflikte oder eben Belastungen durch Toxine, Infektionen und Umweltfaktoren mit einbezogen und behandelt wurden.

Im Laufe meiner 40-jährigen Tätigkeit als Arzt habe ich viele tausend Patienten ausgetestet und eine große Zahl an Therapeuten ausgebildet. Bei meinen Teams, die in Europa und den USA aktiv sind, wird es ähnlich sein.

3. Die Wurzel: Schwermetallbelastung kann die Ursache vieler Leiden einschließlich des Parasitenbefalls sein. Welche Aufgaben können Parasiten im Falle einer Schwermetallvergiftung im Körper übernehmen?

Parasiten sind Keime

Dr. Dietrich Klinghardt:

Wie wir schon länger wissen, können intelligente Keime Schwermetalle speichern. Parasiten, aber auch Pilze, gehören zu den Keimen, die sich eine toxische Belastung zu Nutze machen. Sie speichern die SM in sich, entlasten dadurch den Körper und sichern so ihr Überleben. Man kann das folgendermaßen beschreiben: Der Körper sagt sich: Lieber habe ich ein paar lebende Mitbewohner, die mich etwas „ärgern“, mit denen sich mein Immunsystem aber im Prinzip auskennt, als einen Haufen von ungebundenen Schwermetallen, gegen die mein Immunsystem nichts ausrichten kann und die mich viel mehr belasten.

Vorsicht Parasitentötung!

4. Die Wurzel: Welche Gefahr besteht, wenn man Parasiten mit aggressiven Mitteln abtötet?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Wenn man Parasiten aggressiv abtötet, kommt es zu mehreren parallel ablaufenden Reaktionen. Zuerst einmal setzen die Parasiten beim Absterbeprozess massiv Neurotoxine frei, mit denen sich ihr Organismus gegen den Angriff zu wehren versucht. Das ruft das Immunsystem auf den Plan, das eine Entzündungsreaktion auslöst. Durch den Ansturm der körpereigenen Zytokine (Botenstoffe) kann die

Entzündungsreaktion aus dem Ruder laufen und mehr Schäden verursachen als die Parasiten selbst.

Wenn ich also starke schulmedizinische Parasitenmittel einsetze, was manchmal unumgänglich ist, achte ich sehr darauf, die überschießende Immunreaktion, die besonders im Gehirn höchst gefährlich ist, rechtzeitig abzufangen.

Chlorella, Kohle, CHT*

Ein weiteres Problem kann die sogenannte Jarisch-Herxheimer-Reaktion darstellen. Hier sind die Ausleitungsorgane Leber, Nieren, Darm, Lunge, Haut und Lymphe massiv überlastet und werden mit der anfallenden Flut von Neurotoxinen nicht mehr fertig. In diesem Fall muss man verstärkt Bindemittel geben (Chlorella, Micro Silica, ZeoClear-Heilerde, evtl. Kohle) und Einläufe machen oder noch besser Colon-Hydro-Therapie in Anspruch nehmen und außerdem die Ausleitungsorgane mit entsprechenden Präparaten stützen.

Das letzte Problem sind dann die freigesetzten Schwermetalle. Durch den Absterbeprozess der Keime kommen die Toxine nun zusätzlich in Umlauf und müssen abgefangen werden. Hier setze ich neben den oben genannten Mitteln auch häufig DMPS oder andere Chelatbildner ein.

5-Ebenen-Modell

5. Die Wurzel:

Du und Dein Team, Ihr wendet ein 5-Ebenen-Modell zur erfolgreichen Parasiten- und damit auch Schwermetallausleitung an.

Dr. Klinghardt:

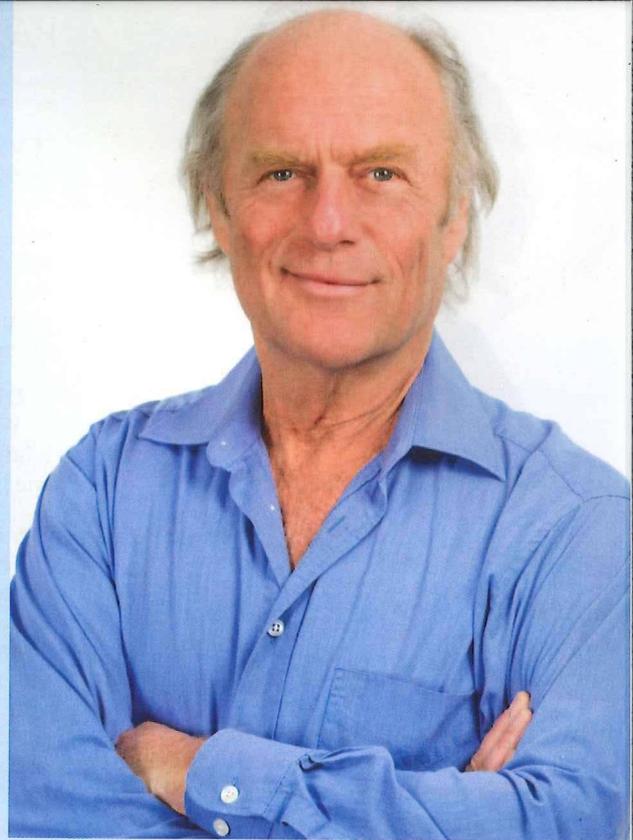
Unser 5-Ebenen-Modell, das in einer Pyramide (siehe unten) dargestellt wird, ist das Kernstück meiner Lehre.

Wir haben folgendes gesehen: Die Ursachen einer körperlichen oder seelischen Erkrankung können auf jeder der fünf Ebenen liegen. Krankmachende Einflüsse auf den höheren Ebenen können nach „unten“ durchdringen und werden dann als Erkrankung sichtbar und erfahrbar.

Symptomatisch kann jede Erkrankung auf der ersten Ebene (Medikamente, chirurgische Maßnahmen usw.), auf der zweiten Ebene (Neuraltherapie, Akupunktur usw.) oder auf der

*CHT = Colon-Hydro-Therapie

Bild rechts: www.ink.ag

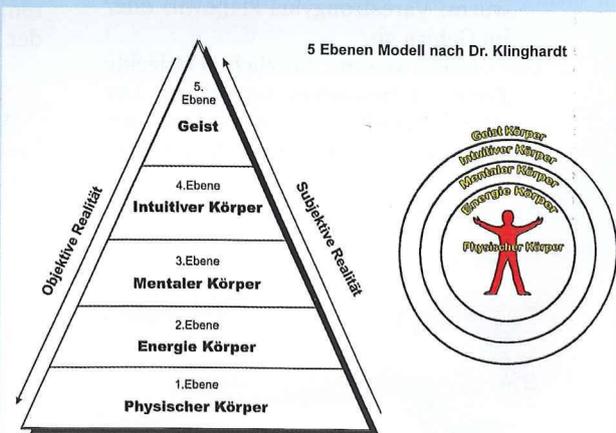


dritten Ebene (Psychotherapie, Homöopathie) behandelt werden, aber bleibend wird der Klient nur dann gesund, wenn auf der Ebene behandelt wird, auf der die Krankheitsursache liegt.

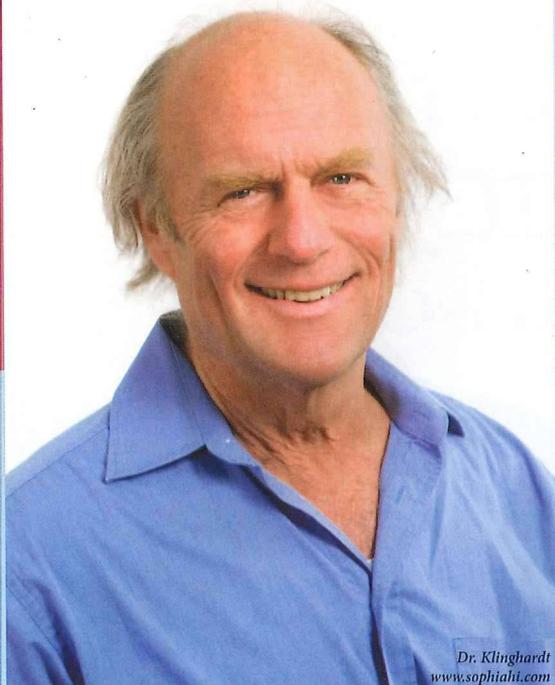
Die Anwendung dieses Modells in Bezug auf die Parasitenbehandlung könnte sich so darstellen: Wenn wir die Parasiten mit Medikamenten behandeln, erfassen wir die physische Ebene. Zusätzliche energetische Maßnahmen wie z.B. Akupunktur, Neuraltherapie oder Mentalfeld-Techniken (MFT) können den Körper energetisch stärken.

Parasiten und Seele

In unserem System findet auch die Vorstellung Raum, dass Parasiten stellvertretend für ein psychisch/seelisches Problem stehen können. Wenn das der Fall ist, würden obige Maßnahmen allein nicht zur vollständigen Ausheilung führen. Parasiten können z.B. einen Hinweis darauf geben, dass man in seinem Leben jemandem/oder etwas Raum gibt, der/das sich wie ein Parasit verhält. Man könnte natürlich auch selbst in bestimmten Bereichen dieses Verhalten haben.



Band-, Hirn-, Lungenwurm



Dr. Klinghardt
www.sophiahi.com

Wer saugt am anderen?

Parasiten können auch auf familiensystemische Themen (4. Ebene) hinweisen: Wer im System nährt sich von der Energie anderer Familienmitglieder? Das können durchaus auch Verstorbene sein. Diese Ebene kann durch systemische Psycho-Kinesiologie oder Aufstellungsarbeit sichtbar gemacht werden.

6. Die Wurzel: Wo fangen Parasiten auf der Kleinstlebewesen-Skala „Parasiten-Hefepilze-Bakterien-Viren“ an und wo hören sie auf?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Früher stellten wir uns unter Parasiten richtig große Würmer vor, von Bandwürmern hat schon fast jeder mal gehört. Vielen Menschen, die Kinder haben, sind Madenwürmer bekannt.

Mikro-Parasiten

In jüngster Zeit haben wir aber entdeckt, dass es sehr viele Mutationen von Parasiten gibt, die intrazellulär leben, also mikroskopisch klein sind. Ein mit mir befreundeter Parasitologe berichtet quasi täglich von neuen Formen, die noch nicht einmal einen Namen haben.

Leider befinden sich Parasiten auch nicht nur im Darm, sondern sie wandern durch den Körper und setzen sich auch gerne in der Lunge (Lungenwurm: *Varestrongylus klapowii*) oder im Gehirn ab.

Eine weitere kürzlich entdeckte Form ist besonders intelligent: Der „Rope Parasite“, er besteht nur aus einem Kopf mit seiner DNA, den Körper bildet er aus der Darmschleimhaut seines Wirts. Dieser Parasit ist daher labortechnisch schwer nachzuweisen,

was allerdings auch noch für weitere Parasiten zutrifft. Durch unsere Methode und entsprechende Testmaterialien können wir die Parasiten jedoch oft finden.

7. Die Wurzel:

Welche Parasitenarten kommen am häufigsten in unseren Breiten vor und wie hartnäckig sind sie?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Ich sehe in meiner Praxis viele Parasitenformen, sogar Bandwürmer, die man eher in den Entwicklungsländern vermutet. Besonders autistische Kinder sind schwer belastet und zeigen von den großen Würmern bis hin zu den intrazellulären Formen im Gehirn (z.B. Mutationen von *Ascaris*) die gesamte Bandbreite. Viele Patienten mit Lungensymptomen beherbergen den Lungenwurm.

Uns interessiert aber in erster Linie die Behandlung und nicht die genaue Bestimmung der Parasitenart, da ich alle Parasiten nach speziellen Protokollen behandle. Wir testen die Behandlungsmittel aus, und der Behandlungserfolg zeigt sich in der Genesung der Patienten.

Chlorella und Parasiten

8. Die Wurzel: Chlorella ist ein sehr erfolgreiches Mittel, sofern es nicht selbst schwermetallbelastet ist, um Schwermetalle zu binden und aus dem Körper auszuleiten. Es hilft auch, einen B12-Mangel auszugleichen. Da jedoch bei Schwermetallbelastung Parasiten beauftragt werden, Schwermetalle aufzunehmen, aber gleichzeitig dem Körper auch lebenswichtige Stoffe wie B12 entziehen, ist die Einnahme von Chlorella bei B12-Mangel ein zweischneidiges Schwert, wieso?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Zuerst einmal: Das Problem der Eigenbelastung der Chlorella ist uns sehr bewusst. Wir lassen die von uns verwendeten Chlorellaprodukte regelmäßig im Labor auf toxische Belastung überprüfen und können so garantieren, dass die empfohlenen Produkte der Firma BioPure.eu sauber sind.

Parasiten lieben B12

Das zweischneidige Schwert, von dem Du sprichst, bezieht sich auf folgendes Phänomen, das wir regelmäßig beobachten haben: Parasiten lieben B-Vitamine und ernähren sich davon. Der Mensch braucht diese Vita-

mine natürlich auch. Wenn man jetzt B-Vitamine in großer Menge zuführt, füttert man seine Parasiten mehr als sich selbst. Das bezieht sich aber auf alle oral zugeführten Nahrungsergänzungsmittel.

Chlorella enthält B12 in der Methyl-Form, die auch von schwer vergifteten Menschen gut aufgenommen werden kann. Chlorella sorgt neben der natürlichen Nährstoffzufuhr auch für Bindung von Schwermetallen und Neurotoxinen, die durch den Stoffwechsel immer freigesetzt werden, auch wenn ein Teil von ihnen in den Parasiten gebunden ist. Darum kann man Chlorella, sofern sie gut getestet sind, auch bei Parasitenbefall einnehmen.

Für eine gute B12-Versorgung empfehle ich aber übergangsweise Injektionen mit Methyl-Cobalamin, die den Darm umgehen und wirklich nur dem Menschen nützen. Hier kommen auch die HOMEOPATHIE-Mittel zum Einsatz.

B12-Zelltest

9. Die Wurzel:

Viele Menschen lassen ihren B12-Wert im Blut oder Urin testen. Doch kann hinter einem guten Wert trotzdem ein Mangel stehen, weil das B12 nicht in der Zelle ankommt. Gibt es einen noch aufschlussreicheren Zelltest?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Das Problem, ob ein Wirkstoff in der Zelle ankommt, ist bekannt. Über unseren schon erwähnten kinesiologischen direkten Resonanztest können wir feststellen, ob die Zellen einen B12-Mangel haben oder nicht. Dafür brauchen wir keine teuren Labordiagnostiken. Wir können auch feststellen, ob ein intrazellulärer B12-Mangel vorliegt oder nicht.

Außerdem hilft bei dieser Fragestellung auch der gesunde Menschenverstand: Wenn ein Parasitenbefall festgestellt wurde, weiß ich, dass diverse Nährstoffe im Mangel sind. Ich versuche sie so auszugleichen, dass sie dem Patienten nutzen, aber den Parasiten nicht füttern. Parallel dazu werden aber die Keime behandelt, so dass sich das Nährstoffproblem mit Fortschritt der Behandlung meistens löst.

Rohkost gegen Parasiten?

10. Die Wurzel:

Inwieweit lässt sich Deiner Erfahrung nach Parasitenbefall mit Hilfe von Rohkost oder scharfen Nahrungsmitteln wie Chili, Wermut, Kurkuma, Knoblauch, Zwiebeln dezimieren?



Foto: Rope Parasite - Quelle: Kerri Rivera: „Autismus heilen“, 2014 mit freundlicher Genehmigung des Jim Humble Verlags

Wertvolle Anti-Parasitenmittel

Dr. Dietrich Klinghardt:

Nach meiner Erfahrung kann man vieles über die Ernährung regulieren. Der Verzicht auf Zucker und Fastfood ist auf jeden Fall empfehlenswert.

Die individuelle Ernährung hängt aus unserer Sicht auch immer mit den persönlichen Lebensmittelunverträglichkeiten und der Allergie-Situation zusammen. Neben Milchprodukten gehören auch häufig glutenhaltige Getreidesorten und Sojaprodukte, manchmal auch Fruktose dazu. Wenn das der Fall ist, stellen wir einen individuellen Ernährungsplan für den Patienten zusammen. Diesen testen wir aus und arbeiten in schwierigen Fällen auch mit speziell geschulten Ernährungsfachleuten zusammen.

Knoblauch

Einige der erwähnten Gewürze sind wertvolle Anti-Parasitenmittel. Bei einer hohen Belastung reicht die Zufuhr über die Nahrung allein nicht aus. Ein gutes Beispiel ist der Knoblauch. Der enthaltene Wirkstoff Alliin muss in Allicin umgewandelt werden, um gegen Keime zu wirken. Man misst ihn in internationalen Einheiten I.E. Eine Knoblauchzehe enthält im besten Fall (frisch geerntet und Bio-Qualität) so um die 700 I.E. Unsere Knoblauchkapseln aus gefriergetrocknetem Knoblauch enthalten pro Kapsel ca. 27.000 I.E. Allicin. Man kann sich ausrechnen, wie viele Knoblauchzehen man essen müsste, um eine wirkungsvolle Konzentration zu erreichen.

Ähnlich verhält es sich mit Wermut, Curcuma, Chili usw. In unseren Parasitenmitteln sind diese Gewürze in hohen und daher wirkungsvollen Konzentrationen enthalten.

Medikamente & Parasiten

11. Die Wurzel: Inwieweit schwächen Medikamente den Organismus, dass ungebetene Gäste wie Parasiten den menschlichen Körper überproportional besiedeln können?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Jede toxische Belastung, und dazu zählen natürlich auch Medikamentenrückstände, leisten ungebetenen Gästen Vorschub. Medikamente schwächen den Körper besonders dann, wenn die Leber ihre Entgiftungsfunktionen nicht gut wahrnehmen kann. Insofern stärken wir generell die körpereigenen Entgiftungsmechanismen.

Gute Entgiftungsfähigkeit

Für eine gute Entgiftungsfähigkeit ist die Fähigkeit des Methylgruppen-einbaus wichtig. Genetisch und umweltbedingt können viele Menschen das nur schlecht. Dadurch sinkt die Verfügbarkeit von Entgiftungsenzymen und die toxische Gesamtbelastung steigt. Unsere HOMEO K.-Mittel haben sich dabei besonders bewährt. Die Methylierungsfähigkeit des Körpers wird durch HOMEO K.CYCLE und CYCLE-A angekurbelt, die in keiner Entgiftungstherapie fehlen. Dadurch können Parasiten und andere Infektionen begrenzt werden.

Stress und Parasitenbefall

12. Die Wurzel:

Wieso ist Stress maßgeblich für Parasitenbefall verantwortlich?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Wenn wir von Stress sprechen, sprechen wir von individueller Wahrnehmung. Was für einen Menschen eine Belastung, also umgangssprachlich Stress, bedeutet und ihn krank macht, kann für den nächsten eine lohnende Herausforderung sein, der er sich mit Freuden stellt. Stressreaktionen sind also immer individuell.

Disstress, der belastende Stress, kann bewusst oder unbewusst sein. Viele Menschen kennen ihre Stressoren nicht und glauben, völlig entspannt zu sein, während ihr Autonomes Nervensystem (ANS) und ihr Körper kurz vor dem Kollaps stehen. Durch den kinesiologischen Muskeltest, so wie er in der ART* gelehrt wird, haben wir einen direkten Zugang zum ANS und können sein Stresslevel gut testen.

Stress, der Parasiten Vorschub leistet, kann auf jedem der sieben Hauptfaktoren beruhen:

1. Psychisch-emotionale Belastungen durch ungelöste seelische Konflikte und Traumen
2. Narben, Störfelder, Herdgeschehen
3. Allergene
4. Biophysikalischer Stress (Elektrosmog) und geopathische Belastung
5. Toxine (Schwermetalle, Infektionen, Umweltgifte)
6. Nährstoffmängel
7. Strukturelle Komponenten (z.B. Fehlbiss, Wirbelverschiebungen)

Aluminiumvergiftung

13. Die Wurzel: Oft tritt eine Schwermetallvergiftung auf, wenn das richti-



ge Verhältnis zweier Stoffe aus dem Gleichgewicht geraten ist, richtig? Also kann eine Aluminiumvergiftung des Gehirns z.B. mit einer Siliziumgabe aufgehoben werden?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Jedes Metall, das unphysiologisch ist oder in größeren Mengen in den Körper gelangt, kann toxisch sein. Aluminium ist ein Leichtmetall, kann sich aber im Körper stark anreichern und wirkt dann toxisch. In den Gehirnzellen richtet es die größten Schäden an.

Durch Siliziumgaben kann kein Metall aus den Zellen gelockt werden. Die Siliziummoleküle sind viel zu groß, um in die Zellen zu gelangen. Dafür verwenden wir z.B. Koriander, Chlorella vulgaris Extrakt (CVE), Matrix Metals oder andere Mittel, die Metalle aus den Zellen entgiften. Siliziumgaben könnten extrazellulär die Ausleitung unterstützen – wie in meiner Antwort auf die erste Frage beschrieben (Zeoclear von BioPure.eu).

14. Die Wurzel: Wann bist Du dahintergekommen, dass Parasitenbefall mit Schwermetallvergiftung, B12-Mangel und anderen Krankheiten in Zusammenhang stehen kann? Hattest Du selbst mal ein Schwermetall- bzw. Parasitenproblem?

Dr. D. Klinghardt: Ich konnte diese Zusammenhänge schon vor vielen Jahren erkennen, da die Muskeltestung immer wieder Hinweise darauf gab. Die Bestätigung durch entsprechende Studien kam erst viel später.

Trotz Parasiten gesund sein

Zu meiner persönlichen Situation eine Gegenfrage: Hast du schon mal in einer Großstadt geatmet? Ja? Dann hast du ein Schwermetallproblem. Was ich damit sagen will: Niemand, der in einem Industriestaat lebt, ist frei



*ART = Autonomer Regulations-Test nach Dr. Dietrich Klinghardt®

Foto rechts: Spulwurm - Quelle: Kerri Rivera: "Autismus heilen", 2014 mit freundlicher Genehmigung des Jim Humble Verlags

Foto links: Ulrike Simona Grosch



von toxischen Belastungen. Die unterschiedliche genetische Ausstattung, die individuelle Ernährungssituation, die Psyche und viele andere Faktoren bestimmen, ob man damit gut leben kann oder ob die Belastungen krank machen. Ähnlich verhält es sich mit Parasiten: In geringen Mengen wird ein gut funktionierendes Immunsystem ohne weiteres damit fertig, in größeren Mengen kippt das System und man wird krank. Insofern kann ich die Frage mit ja beantworten, so wie jeder andere Mensch in ähnlicher Lebenssituation habe ich diese Belastungen, weiß aber gute Wege, sie so zu reduzieren, dass ich damit gut und gesund leben kann.

Parasitenübertragung

15. Die Wurzel: Wie leicht lassen sich Parasiten übertragen?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Parasiten werden deutlich leichter übertragen, als man sich das normalerweise vorstellt. Die Parasiteneier befinden sich z.B. auf Gemüse, Salaten, Obst, natürlich auch im Fleisch und Fisch.

Auch durch gründliches Waschen lassen sie sich nie vollständig entfernen. Man kann sich Parasiten über einen Toilettenbesuch, Händeschütteln usw. einfangen, wenn man sich die Hände nach Fremdkontakten nicht gründlich wäscht. Kleine Kinder essen sie mit der Portion Sand vom Spielplatz, wo sich vorher Hunde verewigt haben.

Es gibt viele Möglichkeiten, an Parasiteneier oder -larven zu kommen, die sich freuen, einen neuen Wirt gefunden zu haben.

16. Die Wurzel:

Inwieweit kann man Parasiten auf spiritueller Ebene als negative Geisteswesen einstufen, die versuchen, den Menschen negativ zu besetzen und für ihre Zwecke zu nutzen?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Wie ich schon weiter oben sagte, können Parasiten ein materieller Ausdruck einer speziellen Energie sein. Ich würde das jetzt nicht unbedingt spirituell nennen. Wie auch immer

Parasitenmenge ist entscheidend

man diese Phänomene nennt, Du sagst negatives Geistwesen dazu. Über die Psycho-Kinesiologie findet man einen guten Zugang dazu, und es gibt oft schnelle und unkomplizierte Wege, mit den oben genannten Energien umzugehen.

Behandlung & Ausbildung

17. Die Wurzel: Wo im deutschsprachigen Raum kann man sich nach Deiner 5-Ebenen-Parasitenausleitungsmethode behandeln lassen? Und wo kann man sich als Therapeut nach dieser Methode ausbilden lassen?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Mein Institut in Deutschland ist das INK, Institut für Neurobiologie nach Dr. Klinghardt, mit dem Sitz im Glottertal bei Freiburg im Breisgau.

Über die Website www.ink.ag können InteressentInnen alle angebotenen Kurstermine in Deutschland, Österreich und der Schweiz erfahren. In der Rubrik „TherapeutInnen vor Ort“ www.ink.ag/fuer-patientinnen/therapeutinnen-vor-ort/index.html sind die geprüften Therapeuten aufgeführt.

In Österreich werden Kurse über das Team Dr. Klinghardt unter Leitung von Ulrike Simona Grosch (Foto oben) www.kinesiologie-ausbildung.at organisiert. Geprüfte Therapeuten aus Österreich findet man unter www.team-drklinghardt.at.

Werdegang

18. Die Wurzel: Wann und wo bist Du auf die Welt gekommen, aufgewachsen und wo hast Du studiert und bist als Arzt tätig geworden?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Ich bin Jahrgang 1950, wuchs in Deutschland auf, u.a. in Berlin und studierte in Freiburg Medizin.

Danach ging ich für einige Zeit nach Indien, später in die USA. Dort arbeitete ich zuerst an einer orthopädischen Schmerzklinik in Santa Fé. In dieser Zeit entwickelte ich auch die Psycho-Kinesiologie.

Später zog ich dann nach Seattle, wo ich jetzt eine große Praxis betreibe, in der viele ÄrztInnen und TherapeutInnen nach meinen Methoden arbeiten.

Ich bin mehrmals im Jahr in Europa und gebe dort Ausbildungs-

seminare und halte Vorträge.

Physician of the Year

In den USA erhielt ich 2007 und 2009 von der weltweit tätigen Global Foundation of Integrative Medicine die Auszeichnung „Physician of the Year“. 2010 erhielt ich den „Physicians Excellence Award for the Treatment of Lyme Induced Autism“ und 2013 in Los Angeles den „Lifetime Achievement Award“ für integrative Medizin.

19. Die Wurzel: Wann hat sich Dein Interesse für alternative Heilweisen bemerkbar gemacht?

Dr. Dietrich Klinghardt:

Mein Interesse an alternativen Heilweisen begann sehr früh, schließlich bin ich nach dem Studium in Indien gewesen und habe dort schon viele neue Wege der Medizin gesehen.

In dem Moment, in dem ich bemerkte, dass ich mit meinem erlernten Wissen nicht weiterkam, begann ich alternativ zu suchen, um gute Lösungen für meine Patienten zu finden.

Die Wurzel: Vielen Dank für das hochinteressante Interview.

Kontakt:

Kontakt in Deutschland:

INK

Institut für Neurobiologie
nach Dr. Klinghardt
In den Engematten 5
79286 Glottertal
Tel. +49-7684-908836-0
Fax. +40-7684-908836-99
info@ink.ag
www.ink.ag

Kontakt in USA

Dr. Dietrich Klinghardt,
Praxis in Seattle (Sophia Health Institute)
18106, 140th Avenue NE Ste 102
Woodinville WA 98072, USA
Tel. +1-425-402-4401
info@sophiahi.com
www.sophiahi.com

Kontakt in Österreich: Team Dr. Klinghardt, Ulrike Simona Grosch

Burggasse 81/13
A-1070 Wien
Tel. +43-1-5267140
info@kinesiologie-klinghardt.at
www.team-drklinghardt.at
www.kinesiologie-ausbildung.at



Foto links: Bandwurm - Quelle: Kerri Rivera: "Autismus heilen", 2014 mit freundlicher Genehmigung des Jim Humble Verlags

Zuckerarme Rohkosttherapie zur Beseitigung von Ablagerungen und Schmarotzern

Dr. Dieter Freitag



1. Die Wurzel:

Lieber Dieter, nach „Einfach leben“ (S.62/Nr.36), „Evolutionsmedizin Rohkost“ (S.65/Nr.193) und „Klimaschutz durch natürlich leben“ ist 2013 Dein viertes Buch „Rohkosttherapie“ (S.63/Nr.54) erschienen.

Oftmals wirken Physio-, Psycho- und medizinische Therapie bei allen möglichen Krankheiten nur vordergründig, nicht aber die Rohkosttherapie, gerade wenn sie von Ärzten, Heilpraktikern oder Physiotherapeuten unter medizinischer Aufsicht überwacht wird, wieso?

Organ-Ablagerungen

Dr. Dieter Freitag:

Die häufigsten Ursachen von echten Krankheiten sind Ablagerungen in den Organen und Schmarotzer und Parasiten im ganzen Körper. Die sogenann-

Krankheit als Reinigungsprozess

ten Infektionskrankheiten sind in den meisten Fällen Reinigungsprozesse.

Konventionelle medizinische Therapien können diese echten Krankheiten oft nicht beseitigen. Hier hilft jedoch eine Rohkosttherapie mit Darmspülungen und längerer Zeit Rohkost aus rohem Gemüse und Nüssen. Die Rohkosttherapie stärkt vor allem das Immunsystem.

2. Die Wurzel:

Der Vorteil einer vom Arzt/Heilpraktiker verschriebenen und überwachten Rohkosttherapie in Verbindung mit Darmreinigung liegt darin, dass sie nicht nach kurzer Zeit abgebrochen wird, wie dies bei vielen Menschen ansonsten der Fall ist.

Wie lange sollte die Rohkosttherapie bei vorliegenden chronischen

Krankheiten angewandt werden, um überhaupt ans Ziel, die Ausheilung zu gelangen?

Rohkost 2 bis 10 Monate

Dr. Dieter Freitag: Eine Rohkosttherapie aus ein oder zwei Wochen reicht nicht aus. Allein ein bis zwei Wochen lang sind tägliche Darmspülungen am besten parallel zur Rohkost notwendig. Dann kommt die eigentliche Rohkostzeit von zwei bis zehn Monaten je nach vorliegender Schwächung des Immunsystems. Das ertüchtigte Immunsystem ist dann in der Lage, Ablagerungen und Schmarotzer erfolgreich zu bekämpfen.

Anzeige



Höchste Patienten-Kooperation

Selten wird von den Medizinern solch eine Therapie verordnet und noch seltener sind die Patienten bereit, sie längere Zeit durchzuführen.

Rückvergiftung

4. Die Wurzel:

Die größte Hürde innerhalb der Rohkosttherapie ist die Rückvergiftung (Erstverschlimmerung), wieso?

Dr. Dieter Freitag: Die Rückvergiftung tritt bei den meisten Menschen zu Beginn einer Rohkosttherapie auf, vor allem, wenn sie lange Zeit Kochkost verzehrt und Kaffee, Tee und Alkohol getrunken haben. Wenn durch die Rohkosttherapie die abgelagerten Gifte frei werden, gelangen sie zuerst in den Kreislauf und erzeugen Unbehagen, Durchfall und Kopfschmerzen. Die fortgesetzte Rohkost veranlasst jedoch den Körper, die Gifte über Stuhl und Urin auszusecheiden.

5. Die Wurzel:

Eine weitere Hürde stellt die richtige Art der Rohkosternährung dar, da sich ansonsten langfristig Zahnschäden, Diabetes, Darmentzündungen, Pilze und Parasiten einstellen können.

Problemfaktor Obst

Dr. Dieter Freitag:

Wichtig ist bei der Rohkosttherapie die Vermeidung von zuckerhaltiger Nahrung. Dazu zählt vor allem süßes Obst. Zucker schwächt das Immunsystem und fördert Entzündungen. Ebenfalls wird das Eindringen von Schmarotzern und Parasiten unterstützt.

Zucker ist ein Problem bei der Rohkost. Süßes Obst schmeckt gut und wird fast nur roh verzehrt. Die meisten Rohköstler sehen nicht ein, dass rohes Obst ungesund sein kann. Aber unser heutiges Obst ist total auf übermäßige Süße gezüchtet und enthält viel mehr Zucker als wildes Obst.

Seit 30 Jahren lebe ich zudem ausschließlich von Rohkost. Auch habe ich immer viel Sport getrieben und bei 176 cm Körpergröße stets unter 60 kg gewogen.

Parasitengefahr im Wald

6. Die Wurzel: Die wilde Rohkosternährungsform weist viel weniger zuckerhaltige Früchte auf, weil im Wald weder Bananen noch Orangen wachsen. Trotzdem ist der Parasitenbefall unter Wildtieren weit verbreitet. Welche Tipps hast Du für Rohköstler, die viele Wildbeeren, Wildkräuter und

Waldpilze verzehren, um sich vor Parasitenbefall zu schützen?

Dr. Dieter Freitag:

Auch unseren Vorfahren standen in Urwald und Dschungel nur wenig süße Früchte zur Verfügung. Selbst die heutigen Wildtiere essen kaum süßes Obst. Allerdings werden auch Wildtiere von Parasiten befallen, wobei hier auch der menschliche Einfluss auf den Wald und benachbarte Felder eine Rolle spielt.

Bezüglich des Verzehrs von Wildbeeren, Wildkräutern und Waldpilzen habe ich meine eigene Meinung. Da sie nicht gezüchtet sind, besitzen sie ohne Zweifel mehr Vitamine und Mineralien als Kulturpflanzen. Nachteil ist jedoch, dass in der freien Natur infolge der Evolution viele Pflanzen Abwehrstoffe gegen den Verzehr durch Tiere und Menschen entwickelten. Vor allem Bitterstoffe schmecken nicht gut, ergeben eine erschwerte Verdauung und können zu Erkrankungen führen. Die Tiere in der freien Natur ertüchtigen dagegen seit Jahrtausenden ihr Immunsystem durch den andauernden Verzehr. Der Mensch mit seiner vorwiegend gekochten Kulturnahrung hat dafür oft nicht die notwendigen Abwehrkräfte. Eine Rohkosternährung aus Gemüse, Nüssen und wohl-schmeckenden Wildkräutern verhindert jedoch Zahnleiden, Diabetes und Darmentzündungen. Ich empfehle nicht zu viele Wildbeeren, Wildkräuter und Waldpilze zu verzehren und sie vorher gründlich zu waschen. Auf jeden Fall sollten sie gut schmecken. Mein biologisches Kulturgemüse wasche ich dagegen nie und stärke mit gewissem Schmutz und Bakterien mein Immunsystem.

7. Die Wurzel:

Eine zuckerarme Rohkosternährung alleine ist oft nicht ausreichend, um den Darm zu reinigen und Rohkost überhaupt aufspalten zu können. Welche zweite Komponente innerhalb der Rohkosttherapie ist entscheidend?

Festsitzende Kotsteine

Dr. Dieter Freitag:

Eine zuckerarme Rohkost ist auch nach meinen Erfahrungen nicht genug, um den Darm zu reinigen, damit die Rohkost optimal aufgenommen werden kann. Früher habe ich vor der Umstellung auf Rohkost immer ein bis zwei Wochen Wasserfasten empfohlen, was ich auch heute noch für sehr gut halte. Aber eine vollständige



3. Die Wurzel: Wieso ist die Rohkosttherapie in der Medizinlandschaft so dünn gesät, obwohl sie das Übel aller Krankheiten, die Toxämie, an der Wurzel packt, im Gegensatz zu den vielen Therapieformen auf dem Markt, die nur zur vorübergehenden Symptomverbesserung beitragen?

Bequemes Pillenschlucken

Dr. Dieter Freitag: Das Problem ist, dass die Rohkosttherapie die volle Mitarbeit der Patienten erfordert. Insbesondere genügt nicht das Einwerfen einiger Pillen, sondern man muss Abschied nehmen von lieb gewordenen Sünden. Die erhitzten Moleküle der Kochkost können nicht verarbeitet werden und werden im Körper abgelagert. Außerdem ist das erhitzte Essen zu fett, zu süß und zu arm an Vitaminen und Mineralien. Insgesamt wird dadurch das Immunsystem stark geschwächt. Hinzu kommen zu wenig Bewegung und geistige Entspannung.

Duffner Blockbau
Mit Holz und Lehm
gesund und langlebig bauen



www.duffner-blockbau.de 07472 42405

Krafttraining & Meditation

Darmsanierung wird dadurch nicht erreicht. Zu fest sind oft die Ablagerungen im Darm, ja selbst große Kotsteine liegen manchmal vor. Hier helfen nur fünf bis zehn Darmspülungen mit dem Irrigator, wie ich es in meinem neuen Buch „Rohkosttherapie“ empfehle. Dadurch wird der Darm vollständig gereinigt und auch Darmverschlingungen werden beseitigt. Auch eine Colon-Hydro-Therapie durch einen Heilpraktiker oder Arzt ist zu empfehlen. Sie kostet allerdings Geld und fördert nicht die Eigeninitiative.

8. Die Wurzel: Ist es bei Parasitenbefall ausreichend, auf Zucker zu verzichten, 100% Rohkost zu verzehren und Darmspülungen durchzuführen? Oder müssen noch schärfere Mittel eingesetzt werden, um auch Parasiten auszutreiben, die sich tiefer im Gewebe (Organen) aufhalten?

Dr. Dieter Freitag:

Nach meinen Erfahrungen reicht es, auf Obst zu verzichten, 100% Rohkost ohne tierisches Eiweiß zu verzehren und Darmspülungen durchzuführen. Wichtig sind dazu auch viel Bewegung und Entspannungsübungen.

Sollten trotzdem noch Schmarotzer und Parasiten aktiv im Körper verbleiben, muss man sich in ärztliche Behandlung begeben. Übrigens gilt für die gesamte von mir empfohlene Rohkosttherapie, bei Erkrankung einen Heilpraktiker oder Arzt hinzuzuziehen. Nur wenn man weitgehend gesund ist und vor allem sein Immunsystem stärken will, reicht die reine Eigenbehandlung evtl. mit einem Rohkosttherapeuten aus.

B12- & Vitamin D-Mangel

9. Die Wurzel:

Du empfiehlst in Deinem Buch „Rohkosttherapie“ eine vegane, zuckerarme, gemüsebetonte Rohkostform. Was aber, wenn bei Erwachsenen oder Kindern B12- oder Vitamin D-Mangel auftritt? Wäre dann nicht ab und zu ein rohes Eigelb von grasfressenden Hühnern oder Rohmilchbutter von grasenden Kühen ratsam?

Dr. Dieter Freitag:

Das Thema B12 ist auch in Rohkostkreisen immer wieder Gesprächsstoff. Ich bin der Meinung, dass bei einer Ernährung aus rohem Gemüse mit Blattsalaten, Avocados, Karotten, Tomaten und Nüssen kaum ein B12-Mangel auftritt. Meine eigenen B12-Werte sind im unteren Bereich, aber

für einen Rohkötler voll ausreichend. Auch Vitamin D habe ich genug, wobei ich mich allerdings viel in der Sonne aufhalte.

Ob jemand ein rohes Eigelb von grasfressenden Hühnern und Rohmilchbutter von grasenden Kühen verzehrt, muss jeder selbst entscheiden. Ich empfehle 100% vegane Rohkost und habe damit gute Erfahrungen gemacht. Wenn aber doch B12-Mangelscheinungen auftreten, sollte man zum Arzt gehen und prüfen lassen, ob orale Mittel helfen oder ob B12 gespritzt werden muss.

10. Die Wurzel:

Doch was hilft all die Rohkosttherapie inklusive Colon-Hydro-Therapie, wenn beides unter großer Anspannung und Zeitdruck angewandt wird, weil man beruflich oder familiär kurz vor dem Burnout steht?

Dr. Dieter Freitag: Natürlich sollte die Rohkosttherapie nicht unter großer Anspannung und Zeitdruck ablaufen. Wichtig ist auch hier wie im übrigen Leben, gelassen zu bleiben. Berufliche Anspannung sollte man mit dem Feierabend ablegen und familiäre Sorgen mit seinem Partner diskutieren und in Liebe klären.

Für Entspannung und Gelassenheit sind körperliche Betätigung wie Krafttraining und Walking sehr wichtig. Aber auch autogenes Training und noch besser Meditation sind von großem Nutzen. Ich meditiere vormittags und abends je 15 Minuten. Das hilft mir zur Bewältigung der meisten Probleme. Gegen Burnout hilft auch, nicht alles perfekt machen zu wollen und mal „Fünf gerade“ sein zu lassen. Wie gesagt, gehören zu meiner Rohkosttherapie neben Darmspülungen und veganer Rohkost unbedingt auch Krafttraining, Walking und Meditation.

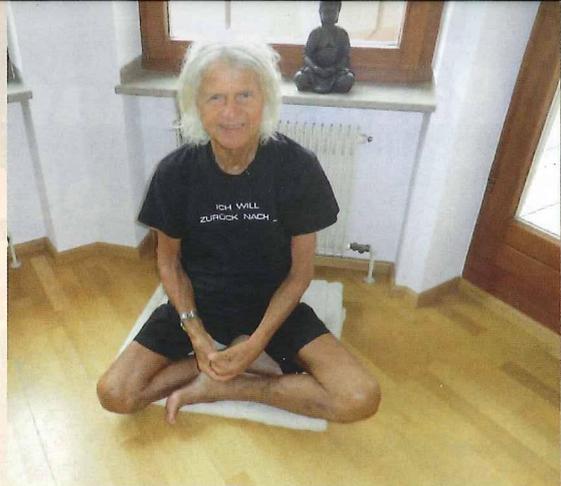
11. Die Wurzel:

Wie hat sich im Laufe Deiner 31-jährigen Rohkostpraxis Deine tägliche Ernährung verändert?

Die einfache Rohkost-Art

Dr. Dieter Freitag:

Da ich zuerst von der Instincto-Ernährung angezogen wurde, habe ich anfangs viel Obst und auch gelegentlich rohes Fleisch gegessen. Bald habe ich aber auf tierisches Eiweiß ganz verzichtet und nur rohes Obst, Gemüse und Nüsse gegessen. Dabei morgens nur Obst und mittags und abends Ge-



müse und Nüsse. Dann bin ich mehr und mehr weg vom Obst und auf rohes Gemüse und Nüsse übergegangen. Auch gekeimte Samen kamen dazu.

Heute esse ich fast ausschließlich Salate, Avocados, Tomaten, Karotten und Nüsse und zwar morgens, mittags und abends. Gelegentlich nehme ich auch gekeimten Hafer oder Buchweizen dazu. Manchmal kommen noch Kohlrabi, Brokkoli und Fenchel dazu.

12. Die Wurzel: Jetzt wäre es nur noch wünschenswert, Deine therapeutische Art der Rohkost in die Heilpraktiker-, Physiotherapie- und Psychotherapie-Praxen, Krankenhäuser, Reha-Kliniken und Kuranstalten zu bringen, dann würde Gesundheit weitflächig unter die Bevölkerung kommen. Wie stellst Du Dir diese wichtige Arbeit der Verbreitung der Rohkosttherapie in naher Zukunft vor?

Dr. Dieter Freitag: Meine Rohkosttherapie habe ich in meinem Buch genau beschrieben und ich hoffe auf viele Leser auch unter Heilpraktikern und Ärzten. Dazu schreibe ich Aufsätze und gebe Interviews.

Vielleicht sollte ich auch wieder meine Vortragstätigkeit aufnehmen, um die Rohkosttherapie noch stärker zu verbreiten. Damit könnte man die Gesundheit der Bevölkerung tatsächlich deutlich verbessern, ohne dass alle Betroffenen auf Dauer auf Rohkost umstellen müssen.

Vielleicht wäre es auch nützlich, einen Rohkostverein zu gründen, der deutschlandweit seine Ableger hat. Auch die Medien müsste man mehr einbinden.

13. Die Wurzel:

Wir danken für dieses Gespräch.

Kontakt:

Dr. Dieter Freitag

Am Rebenhang 3

9224 Amberg

Tel. 09621/21122

dr.dieterfreitag@t-online.de

Parasitenausleitung mit Hilfe von Rohkost und Colon-Hydro

Martina Grünenwald, HP



Martina Grünenwald im Urlaub in Tunesien

1. Die Wurzel:

Liebe Martina, Du bist Heilpraktikerin und bietest Colon-Hydro- in Verbindung mit Rohkost-Therapie an. Wie oft ist es bisher vorgekommen, dass Deine Klienten mit Hilfe der Colon-Hydro-Therapie Parasiten ausgeschieden haben?

Was sind Parasiten?

Martina Grünenwald:

Zuerst möchte ich für alle Leser klären, was man unter "Parasiten" versteht: Als Parasiten werden Krankheitserreger verstanden, die Menschen und Tiere befallen können und Krankheiten verursachen. So wie es von allem auf dieser Erde zwei Seiten gibt, so gibt es auch prinzipiell zwei Arten von Lebewesen, die auf und in dem Menschen wohnen können:

1. Gesundheitsfördernde Bakterien: Diese wohnen auf der Haut, den Schleimhäuten und im Blut des gesunden Menschen.

Gesunde Menschen haben gesundes Blut, das voller Vitalstoffe und Sauerstoff, also basisch, ist.

Wenn die gesunden Bakterien einen Bereich des Körpers besiedeln, werden sie als gesunde Flora bezeichnet. Je nachdem, an welchem Körperteil sie leben, spricht man dann von der "gesunden Darmflora", von der "gesunden Scheidenflora" usw.

Sauerstoff - gesunde Bakterien

Die rohe Pflanzennahrung bildet ein gesundes, basisches, vitalstoffrei-

Parasiten hassen rohe Pflanzenkost

ches Milieu mit einem hohen Sauerstoffgehalt, das die gesunden Bakterien für ihr Überleben benötigen.

2. Schädliche, krankheitserregende Keime und Lebewesen: Der Überbegriff dafür heißt "Parasiten".

Zu den Parasiten gehören krankheitserregende (pathologische) Bakterienarten, Pilze, Viren, verschiedene Wurmarten wie Einzeller (Amöben, Giardien, Neospora, Toxoplasmen, Kryptosporidien, Sarcocystis u.a.) und Darmwürmer (Band-, Maden-, Haken-, Faden-, Spulwürmer, Egel u.a.), Spinnentiere (z.B. Krätz-, Haarbalgmilben), Flöhe, Läuse usw. (Quelle: Wikipedia).

Pathologische Darmflora

Wenn sie einen Bereich des Körpers besiedeln, sagt man dazu auch "pathologische Flora". Wenn wir von der mit Parasiten befallenen Flora des Darmes sprechen, nennen wir es eine "pathologische Darmflora".

Alle Parasiten des Menschen hassen Vitalstoffe, Sauerstoff und rohe Pflanzennahrung. Stattdessen lieben sie ein übersäuertes und sauerstoffarmes Milieu. Sie lieben schlecht durchblutete Bezirke des Körpers. Je übersäuerter und verschlackerter der Körper ist, je weniger Sauerstoff vorhanden ist, desto besser und schneller können sich die Krankheitserreger vermehren. Macht man das Gewebe basisch und

führt Sauerstoff hinzu, dann wird ihr Wachstum gehemmt.

Darmparasiten

Im Nachfolgenden spreche ich von den Parasiten des Darmes. Die häufigsten Parasiten sind hier verschiedene Wurm- und Pilzarten.

Es gibt große, sichtbare Würmer, die mehrere Meter lang werden können, kleinere, die man gerade noch sehen kann und mikroskopisch kleine. Auch Pilze sind nur unter dem Mikroskop sichtbar.

Kochen tötet Parasiten?

Durch das Kochen von Nahrung werden zwar Parasiten abgetötet, jedoch fault Gekochtes im Darm und die Parasiten leben davon.

Sie lieben alles, was tot ist, gärt und fault. Je mehr Totes zusätzlich hinzukommt in Form von erhitztem, tierischen Eiweiß und gekochten Nahrungsmitteln, die übersäuern, desto schneller und besser können sich Parasiten vermehren. Sie sind praktisch die "Totengräber", die das tote Material aus dem Körper wieder hinaus-schaffen sollen, bevor es dem Körper schadet.

Leider haben viele Menschen durch die heutige unnatürliche Ernährungsweise so viele faulende Stoffe in ihrem Darm, dass die Parasiten nicht mehr nachkommen, diese zu beseitigen.



Wer Kochkost isst, hat Parasiten

Bedrohliche Krankheiten

Durch die Übermengen an Müll im Darm vermehren sie sich so rasant, dass dem Körper dadurch geschadet wird. Es können lebensbedrohliche Krankheiten entstehen bis hin zu Krebs.

Jeder, der Kochkost isst, hat Parasiten! Jeder, der tierisches Eiweiß zu sich führt, hat noch mehr Parasiten! Und auch jeder Rohköstler, der nicht seinen Darm gründlich bis in die entlegensten Nischen gereinigt hat, beherbergt noch Parasiten!

Parasiten können sich so gut im Darm verstecken, dass man sie nicht bemerkt!

Abmagerung & Parasiten

Parasitenbefall ist ein häufiger Grund, wenn Leute trotz bester Ernährung nicht richtig gesund werden und z.B. mit der Rohkosternährung zu sehr abmagern. Die noch vorhandenen Parasiten im Darm fressen quasi mit. Wird dann womöglich noch gefastet, dann können die hungrigen Trittbrettfahrer vom Darm ins Innere des Körpers wandern. Dies wird als "Leaky-gut-Syndrom"* bezeichnet. Dies bedeutet, dass Toxine, Stoffwechselprodukte und Keime (wie Pilze, schädliche Bakterienarten und Wurm-Parasiten) über die geschädigte Darmschleimhaut direkt in den Organismus gelangen und die verschiedensten Beschwerden verursachen können.

Parasiten fressen Darm an

Parasiten erzeugen häufig Entzündungen und Geschwüre im Darm, fressen langsam die Darmwand durch, gelangen vom Darm aus über die Blutbahn zu den inneren Organen, vermehren sich dort und zerstören das Organ, scheiden toxischen Kot aus, der in den Organismus gelangt und den Körper nach und nach vergiftet.

Viele Heilkundige schreiben in ihren Büchern, dass bei Krebs die Organe mit Parasiten befallen seien. Auch Metastasen können Nester von Parasiten sein, die vom Darm aus über das Blut zu den Organen hinwandern. Bevorzugte Organe sind Leber und Lunge.

Es gibt eine Wurmart, deren Egel im Laufe der Erkrankung vom Darm in die Leber gelangen, diese zerstören, dann weiter über die Blutbahn zur Lunge gelangen und auch diese zerstören, bis der Mensch stirbt. Oft wird erst dann bemerkt, dass Parasiten vorhanden sind. Deshalb ist es für einen

sich selbst gegenüber verantwortungsvollen Menschen die oberste Priorität, sich um seine innere Darmreinheit mit großer Sorgfalt zu kümmern. Mindestens genauso gründlich, wie man sich um die äußere sichtbare Sauberkeit der Haut kümmert. Denn wir haben nur diesen einen Darm.

Parasitenübertragung

Parasiten sind ansteckend. Allein beim Händeschütteln können eine halbe Million solcher Erreger von einem zum anderen übertragen werden. Weiter können sie über die Hände in den Mund gelangen, werden über die Atmung, durch die Sexualorgane, den After usw. aufgenommen.

Sie lauern auf Gegenständen (z.B. Besteck, Kämmen, Kleidung, Handtüchern, Hygienegegenständen wie z.B. Rasierern, Zahnbürsten usw.), aber auch auf Geld, Türgriffen, an den Haltegriffen von Bus und Bahn, usw.

Wenn persönliche Gegenstände wie Zahnbürsten und Rasierer nicht desinfiziert werden, kann man sich auch selbst immer wieder durch seine eigenen Parasiten anstecken. So bleiben alle anderen Maßnahmen auf Dauer ohne Erfolg.

Auch auf tierischen Nahrungsmitteln (z.B. Sushi, Fisch, Fleisch, Rohfleisch, Rohwurst, Rohkäse, Eiern) sind viele solcher zerstörungswütiger Plagegeister samt ihrer Eier zu finden.

Der Kot von Tieren, z.B. Hunde und Katzen, ist häufig von Parasiten befallen. Auch auf das Fell der Tiere können durch das Ablecken Parasiten gelangen.

Haben sich Parasiten erst einmal im Darm eingenistet, können sie sich enorm schnell vermehren. Das Immunsystem setzt sich gegen die Eindringlinge zur Wehr, ist mit der großen Menge von Parasiten aber meist überfordert.

Hinweise auf Parasiten

Kennzeichen von Parasitenbefall können sich äußern in Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, aber auch grippeähnliche Symptome, Übelkeit, chronische Müdigkeit, Ausschlag, Gelenkschmerzen und chronische Nasennebenhöhlenentzündung können von einem Parasitenbefall herrühren. Jeder, der das nicht glauben kann, kann im Internet bei Google "Parasiten" eingeben und findet die verschiedensten Parasitenarten, und wie diese Organe zerstören. Wer das noch nicht gesehen hat, ist

sich kaum bewusst darüber, welche Untermieter er in seinem "Keller" beherbergt und welche Angriffe auf seine Gesundheit ihm noch bevorstehen.

Die Aufgabe von Parasiten

Man kann sagen, dass gute Bakterien die Gesundheit fördern und das Leben erhalten, während Parasiten die Gesundheit schädigen, schwächen und das Leben auslöschen können.

Bei ungesunder Ernährung benötigt man jedoch die Parasiten. Sie sind dazu da, übersäuerte, sauerstofflose Bezirke bzw. abgestorbene Bestandteile des Körpers (z.B. bei Durchblutungsstörungen) aufzulösen. Ihre Aufgabe ist es, tote Körper in einzelne Elemente umzuwandeln, also wieder zu Erde zu machen. Dabei wissen sie leider nicht, ob der Mensch noch lebt oder schon tot ist.

Parasiten fühlen die Übersäuerung, spüren keinen Sauerstoff, und so bekommen sie den Impuls: "Auf ans Werk, hier ist etwas tot, vermehre dich rasant und wandle es fleißig zu Erde um!"

So kann man sagen, dass kranke Körper anfällig sind für Parasiten. Im Umkehrschluss ist festzustellen, dass von Parasiten befallene Körper immer übersäuert sind und/oder zu wenig Sauerstoff an der befallenen Stelle aufweisen. Der alte Arzt Louis Pasteur sagte: "Es ist nicht die Mikrobe (die für die Krankheiten verantwortlich ist), sondern es ist das Terrain (also das Milieu)!"

Auch im Darm ist das Milieu dafür ausschlaggebend, wie viele Parasiten sich in ihm festsetzen können. Jeder hat es also selbst in der Hand, indem er für ideale Bedingungen für seine gesunden Bakterien sorgt und alles unterlässt, was die Plagegeister anzieht!

Vielleicht haben Sie schon davon gehört, dass Wunden besser heilen, wenn viel Luft hinkommt. Das ist deshalb so, weil in der Luft Sauerstoff (21%) enthalten ist.

Darmpilze

Pilze gehören genau genommen nicht zu einer gesunden Darmflora, wenn sie auch bei den meisten angeblich noch Gesunden gefunden werden und deshalb offiziell als physiologisch (normal gesund) auf der gesunden

*Löchriger Darm-Syndrom

Foto links: Martinas Winter-Wocheneinkauf auf dem Markt

Früchte beseitigen Parasiten

auf das Vorhandensein an. Doch dann ist es meist schon zu spät, dass einfache Maßnahmen zur Beseitigung nicht mehr ausreichen.

Die Dunkelziffer der nicht entdeckten Parasiten lässt viele Menschen unnötig leiden. Das beste Diagnosemittel sind die oben erwähnten Symptome. Ich habe praktisch noch keinen Patienten gehabt, der unter diesen Symptomen litt und keine Parasiten hatte. Woher ich das weiß? Weil nach der speziellen Parasitenbehandlung solche Symptome verschwanden!

Darmspülungen essentiell

In den meisten Fällen gehört oft mehr dazu, als eine gesunde Ernährung, um Parasiten wieder loszuwerden. Auch reichen ein paar Kräuter zu ihrer Eliminierung nicht aus, wenn dies auch manche Firmen versprechen.

Zur gründlichen Säuberung des Darmes gehören Darmspülungen mit viel Wasser. Kein Pulver allein vermag die Aussackungen eines durch alten Kot ausgeweiteten Darmes picobello zu säubern. Denn im Dickdarm angekommen, ist jegliches Pulver ebenso zu Kot umgewandelt worden und kann eingetrockneten, jahrzehntealten Dreck nicht von den Darmwänden wegspritzen, wie dies ein Wasser-schlauch vermag.

Kotkrusten aufweichen

Ein Brei oder eine Wurst kann keine noch härteren Kotkrusten einweichen. Dazu bedarf es zusätzlich Wasser.

Diese wie Pech die Darmwände auskleidenden schwarzen Krusten müssen über längere Zeit mit viel Wasser eingeweicht werden, und zwar im gesamten Dickdarm, der eineinhalb bis zwei Meter lang ist.

Ein einfacher Einlauf vermag oberflächlichen Kot lediglich im letzten Darmabschnitt aufzulösen und auszuscheiden. Hier reichen aber keine einfachen Einläufe. Diese müssen täglich mehrmals hintereinander durchgeführt werden, damit die tiefersitzenden harten Kotkrusten auch aufweichen können.

Colon-Hydro-Therapie

Lediglich die Colon-Hydro-Therapie (CHT) verwendet so viel Wasser über einen längeren Zeitraum, dass der gesamte Dickdarm damit gefüllt wird und gründlich einweichen kann. Erst so lassen sich die harten Ablagerungen von den Wänden und aus den

Divertikeln herauslösen.

Wie Fossilien haben sich die Pechschichten aufeinander aufgeschichtet. Tag für Tag und Jahr für Jahr blieb vom Stuhlgang eine kleine Schicht oder bei manchen sogar die Hälfte des Kots an den Darmwänden innen zurück und hat irgendwann eine oft mehrere Zentimeter dicke Kruste gebildet. Diese kann nicht in einer einzigen Sitzung entfernt werden, sondern muss Schicht um Schicht, Zentimeter um Zentimeter eingeweicht und wieder ausgespült werden.

Darmmotorik anregen

Das Problem dabei ist, dass je mehr Ablagerungen innen im Darm sitzen, die Motorik, also die Bewegung des Dickdarms immer schwächer wird. Selbst wenn die Ablagerungen eingeweicht wurden, können sie nur bei einem kräftig arbeitenden Darm auch wieder hinausbewegt werden. Die CHT ist, richtig angewandt, gleichzeitig ein Darmmuskel-Training zur Anregung der Darmmotorik.

Jede Maßnahme zur Beseitigung von Parasiten ist nur bedingt von Erfolg gekrönt, wenn nicht gleichzeitig auch die Kotkrusten ausgeschieden werden, mit denen diese Schädlinge verbacken sind und die ihnen das ideale übersäuerte und verwesende Milieu bieten.

Die richtige Ernährung ist das eine, doch das andere, die Beseitigung des schlechten Milieus aus verhärtetem und totem Kot im Dickdarm, muss ebenfalls erledigt werden. Leider wird Letzteres in gesunden Kreisen oft sträflich vernachlässigt. Es wird die Leber entgiftet, wie wild gefastet und sonstige Kuren angewandt, doch ist der Erfolg, wenn überhaupt, nur von kurzer Dauer.

2. Die Wurzel: Auf welche Art und Weise lassen sich Darmparasiten am besten ausleiten?

Martina Grünenwald: Nach meiner Erfahrung kommt es auf die richtige Kombination aus verschiedenen Maßnahmen an. Zu allererst setze ich die CHT ein, um die Kotmassen aufzuweichen und auszuspülen.

Kräutermischungen

Parallel dazu gebe ich eine gute Darmreinigungs-Kräuter-Mischung. Diese soll die Darmperistaltik anregen und oberflächlich sitzende Ablagerungen in den Kotbrei mit einbinden.

Weiter gibt es eine Reihe speziel-

Haut vorkommend gelten, also offiziell zu einer normalen Flora gehörend eingestuft werden.

Kot-Ablagerung im Darm

Gefährlich wird es für den lebenden Organismus, wenn die sowieso vorhandenen Pilze ein für sie förderliches Milieu vorfinden, etwa durch Ablagerungen von uraltem Kot an den Darmwänden.

Da die meisten Menschen Ablagerungen aus Kot an ihren Darmwänden haften haben, sind in den meisten Därmen eine große Anzahl verschiedener Maden, Würmer und Pilze zu finden. Bei entsprechender für die gesunden Bakterien abträglicher Ernährung (z.B. viele Milch- und Tierprodukte) haben Kinder häufig Maden und Würmer.

Selbst wenn ein Wurmmittel gegeben wurde, so sind trotzdem nicht unbedingt alle diese Parasiten abgetötet. Sie können sich bis ins Erwachsenenalter unentdeckt weiter verborgen halten.

Parasiten-Zerstörungswerk

Erst wenn ihre Zerstörungsarbeit ein gewisses Ausmaß erreicht hat, merkt der Mensch ihre Anwesenheit durch Durchfälle, Verstopfungen, Mattigkeit, Energieverlust, Impotenz, Periodenstörungen, Schwitzen, depressive Verstimmungen, Heißhunger auf Süßes und Mehlspeisen, und vor allem an der Unverträglichkeit von Früchten!

Selbst in Rohkostkreisen ist bei bester Ernährung oft die Unverträglichkeit von Früchten verbreitet. Doch statt die wirkliche Ursache, die Parasiten, zu beseitigen, wird herumgeflickt und Obst gemieden und als für den Menschen ungeeignetes Nahrungsmittel bezeichnet, wo es in Wirklichkeit das beste Nahrungsmittel überhaupt ist und sogar die Parasiten mit beseitigen könnte.

Parasitentest unzureichend

Parasiten im Darm lassen sich oftmals nicht nachweisen. Erst ab einer gewissen Anzahl sprechen einige Tests

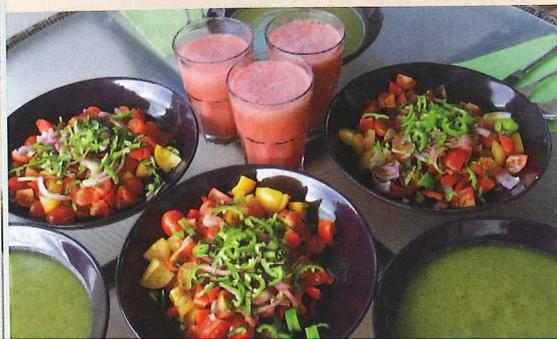


Foto links: Ein Menü zum Sattwerden: Broccolisuppe, Melonensaft, Salateller

Gradmesser Früchteverträglichkeit

ler Kräuter, Tinkturen und anderer Mittel und Therapien, die ich je nach Parasitenart und Gesundheitszustand auswähle. Dazu muss zuerst eine Diagnose des jeweiligen Zustandes gestellt werden. Es ist ein Unterschied, ob jemand nur leichte Beschwerden hat oder gar schon die Darmwand bei Darmkrebs durchgebrochen ist.

3. Die Wurzel: Welche Ernährungsempfehlung gibst Du, dass es erst gar nicht zur Darmverschlackung und Parasitenbesiedelung kommt?

Vitamin C & Fruchtsäuren

Martina Grünenwald:

In einer Ärztezeitung las ich einmal eine Studie über die pilzabtötende Wirkung von Vitamin C! Auch gibt es Pilzbekämpfungsmittel, die als Inhaltsstoffe Fruchtsäuren von Grapefruit, Papaya, Mango u.a. enthalten.

Auch werden in einigen Parasitenmitteln Enzyme hineingemischt. Wir sehen, dass gerade Obst diese Inhaltsstoffe besitzt und somit das Paradies-Lebensmittel Nummer eins ist, gefolgt von Nüssen und Samen und zuletzt Kräutern.

Die vielen Vitamine, Mineralien, Fruchtsäuren, sekundären Pflanzenstoffe (das sind die heilenden Inhaltsstoffe), die Enzyme und die vielen Ballaststoffe in den Früchten sind ein hervorragendes Mittel zur Vorbeugung von Parasiten und zur vorbeugenden Gesundheitspflege des Darmes, damit es erst gar nicht zu Ablagerungen und Entzündungen kommt.

Viele meiden die Früchte, weil sie so komische Empfindungen wie Zungenbrennen und Kraftlosigkeit bekommen, wenn sie davon essen. In Wirklichkeit sind das jedoch nichts anderes als Entgiftungserscheinungen, weil ihr Körper sofort anfängt, die ganzen Giftstoffe im Blut und von den Gefäßwänden zu lösen.

Ich gebe Schwachen und Ausgezehnten in meiner Praxis Infusionen mit hochdosiertem Vitamin C und weiteren Inhaltsstoffen aus Früchten, um die Leute wieder zu Kräften zu bringen. Was liegt da näher, als sich von vielen Früchten zu ernähren?

Darmentzündungen

Wie gut jemand Früchte verträgt, ist für mich ein Hinweis, wie es in seinem Darm aussieht. Verdauungsstörungen durch Früchte kommen häufig bei Darmentzündungen vor, bei denen auch Parasiten vorhanden sind.

Parasiten wehren sich regelrecht gegen Früchte, weil sie genau wissen, dass diese ihnen den Garaus machen werden. So kreieren sie regelrechte Entzugserscheinungen, damit man ja wieder das ungesunde fettige, übersäuernde und vergiftende Zeug isst. Von dem haben komischerweise die wenigsten irgendwelche Unverträglichkeiten. Diese Kost ist schließlich mit den Ablagerungen im Darm in bester Gesellschaft - gleich und gleich gesellt sich gern!

Langsam kriechender Kot

Aber auch die vorhandenen faulenden Ablagerungen an den Darmwänden und die ganzen inneren Verkehrsstaus durch langsam kriechenden Kot ohne Ballaststoffe können in Verbindung mit den hinzukommenden Früchten zu Gärung und Blähbauch führen. Das sind die Ursachen von Unwohlsein, Müdigkeit und Schwächegefühl nach dem Essen!

Aus meiner fast 20-jährigen Naturheilpraxis-Erfahrung kann ich berichten, dass die Leute, nachdem sie ihren Darm gründlich gereinigt haben, wieder die ganze Palette der Rohkost vertragen.

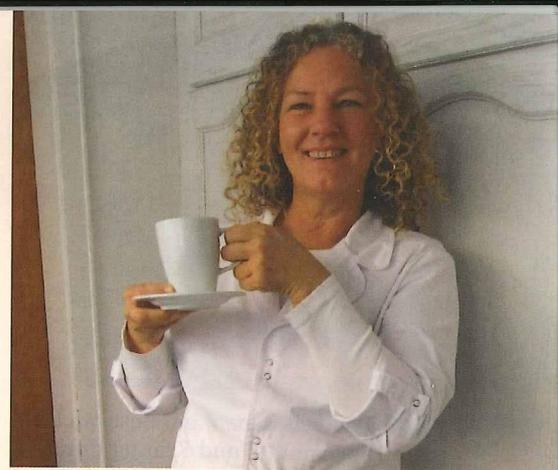
Durch Darmkräuter können sie dann sogar Ausrutscher in der Ernährung machen, ohne dass sie sofort ins "Koma" fallen. Denn sauber ist sauber. Und ein kleines bisschen Dreck ist schnell wieder weggefegt!

Wieder Früchte vertragen

Ich appelliere an alle, mehr Früchte zu essen, statt sich vor ihnen zu fürchten. Ich kenne so viele Menschen, die, nachdem sie ihren Darm gereinigt hatten, endlich wieder Früchte essen konnten. Erst dann konnte sich ihre volle gesundheitliche Blüte entfalten. Werden zu Früchten gleichzeitig Wildkräuter verspeist, lassen sich die unangenehmen Entgiftungsreaktionen abmildern.

In Früchten ist alles enthalten, was die Parasiten nicht mögen und was diese daran hindern, sich im Darm häuslich niederzulassen. Deshalb gibt es keinen Grund, sie zu meiden.

Es sind die fauligen, uralten und eingetrockneten, steinharten Ablagerungen an den Darmwänden und in den Nischen und Aussackungen, die für Fruchtunverträglichkeiten verantwortlich sind! Also sollte man diese unbedingt aus seinem Stoffwechselorgan hinausschmeißen!



Mehr Ballaststoffe

Ich empfehle darauf zu achten, sich täglich mehr Ballaststoffe zuzuführen, als man zu benötigen meint. Meine Patienten schauen mich oft an wie ein Auto, wenn ich ihnen sage, dass sie mindestens dreimal täglich zwei Esslöffel von dem Darpulver nehmen sollen, das ich ihnen verordne. Zusätzlich sollen sie mindestens zehn Portionen Obst und rohes Gemüse essen (eine Portion ist so viel, wie in eine Hand hineinpasst). Meine Patienten können gar nicht fassen, dass sie so viel davon brauchen. Doch die ballaststoffhaltigen Inhaltsstoffe regen den Darm zur besseren Beweglichkeit an und fegen ihn kräftig durch, sodass erst gar keine Ablagerungen an den Wänden hängen bleiben.

Gerade wenn noch Kochkost gegessen wird, ist es äußerst wichtig, die durch das Kochen zerstörten Ballaststoffe wieder zu ergänzen. Statt den Gaumen ständig mit all dem klebrigen Zeug zu befriedigen, sollte man lieber sein Augenmerk mit Verstand und Wissen darauf lenken, dass der Speisebrei mithilfe von rohen Ballaststoffen schneller im Darm vorwärts getrieben wird. Pilze und Würmer haben dann weniger Zeit, sich in dem Verdauungsbrei zu vermehren. So werden sie schnell ausgeschieden, bevor sie sich festsetzen können.

Wirkstoffe gegen Parasiten

Viele Gemüse wie z.B. Chili, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Kohl, Ingwer, Karotten, Rote Bete, aber auch Spirulina, Chlorella, Wildkräuter, verschiedene Samen wie Flohsamen, Leinsamen usw. haben Wirkstoffe, die gegen Parasiten erfolgreich sind. In den Darmreinigungs-Kräuter-Pulvern werden sie häufig mitverwendet. Diese Pulver sind in Wirklichkeit nichts anderes, als Nahrung für solche, die kei-

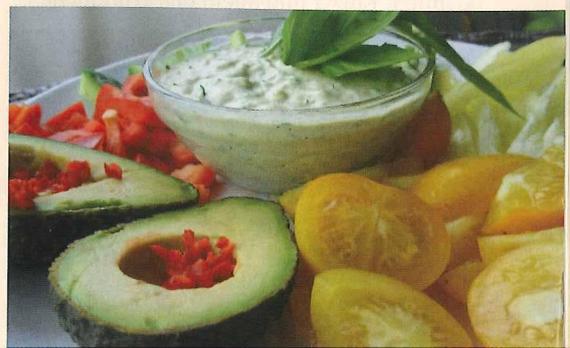


Foto rechts: Gemüse mit Sonnenblumenkern-Dip



Foto links: Rohkost-Spaghetti aus Kohlrabi mit Cashew-Soße

Fasten alleine nicht ausreichend

ne Möglichkeit haben, all diese wichtigen Lebensmittel und Kräuter durch ihre Nahrung zu sich zu nehmen. Sie sind im Prinzip Mahlzeiten zum Mitnehmen.

Darmpulver für Gestresste

So können Menschen, die keine Möglichkeit haben ihr Essen zuzubereiten, z.B. gestresste Berufstätige ohne Küche, ihre Ernährung aufzubessern, indem sie all die Kräuter, Wurzeln und Ballaststoffe problemlos hinzufügen können. Dies soll jedoch nicht dazu verleiten, diese Lebensmittel nicht in den Speiseplan einzubeziehen und sich allein auf das Darmpulver zu verlassen. Es soll im Gegenteil trotz bester Ernährung noch obendrein eingenommen werden, da man von dem Guten in unserer heutigen belasteten Zeit nie genug bekommen kann.

Deshalb empfehle ich jedem, auch bei bester Rohkosternährung, regelmäßig vorbeugend zur Gesundheitspflege ein Darmreinigungs-Kräuterpulver einzunehmen. Im Zweifelsfall ist hier mehr besser als weniger.

Vor allem auf Reisen oder wenn zusätzliche Stressfaktoren die Energie rauben und so den Darm lähmen, kann man seiner Gesundheit damit Gutes tun. Paracelsus sagte schon: "Der Tod sitzt im Darm!" Dies heißt, dass man alles daran setzen sollte, einen so gesunden und funktionsfähigen Darm wie möglich zu haben. Dann hat man viel dafür getan, dass man gesund bleibt!

4. Die Wurzel:

Wenn der Darm bereits verschlackt ist und weitere Krankheitssymptome ausgebrochen sind, welche Art von Entschlackung empfehlst Du dann?

Martina Grünenwald:

Man darf wissen, dass durch Fasten allein der Darm genauso wenig gereinigt wird, wie das alte Fallrohr eines WC's nicht sauber wird, wenn man ein paar Tage lang die Toilette nicht benutzt. Einzig und allein das gründliche

Ausbürsten bzw. in schweren Fällen das Ausfräsen des Rohres bringt ein sauberes Rohr. Viele glauben fälschlicherweise, dass Fasten eine Darmreinigung sei. Dabei ist es lediglich eine Darmschonung mit der Möglichkeit, die Energie, die durch die Verdauung benötigt wird, anderweitig zu nutzen, z.B. zur Verbrennung von Krankheitserregern im Blut bei einer akuten Infektion oder für geistige Aufgaben.

CHT-Pionier Dr. Walker

Der Pionier der Colon-Hydro-Therapie (CHT) des letzten Jahrhunderts, Dr. Norman Walker, sagte, dass zur Verbesserung der Gesundheit die CHT sogar wirksamer als das Fasten ist.

Das Fasten halte ich für verschiedene Dinge sinnvoll, doch nicht für die Reinigung des Dickdarmes. Aus den genannten Gründen reicht das Fasten auch nicht zur Beseitigung von Parasiten aus, da diese in den Ablagerungen sitzen und diese sich durch Fasten alleine nicht lösen lassen.

Wenn keine Nahrung mehr von oben durch den Darmkanal befördert wird, rennen davon die Parasiten nicht davon. Im Gegenteil, sie plagen seinen Besitzer qualvoll, bis er schließlich wieder etwas Ungesundes isst, das die Parasiten wieder verwerten können.

Zwei Arten von Fasten

Allerdings muss man hier zwei verschiedene Arten des Fastens auseinanderhalten:

Beim Vollfasten wird gar nichts gegessen. Dann gibt es noch die verschiedenen Diäten, die ebenfalls als Fasten bezeichnet werden, z.B. das alleinige Ernähren von Früchten und/oder Säften. Letzteres halte ich, begleitend während einer Ausleitungskur, für sinnvoll (wenn man es vom Typ her durchhält), da gleichzeitig auch der Körper entgiftet wird und man sich nicht ausschließlich aus seinen alten Ablagerungen im Darm ernährt, begleitend mit den vom Fasten bekannten Muskelkrämpfen und Unwohlsein.

Jedoch ist es aus meiner Sicht nicht erforderlich (wie oftmals propagiert), erst zu fasten, bevor man seine Ernährung umstellt.

Ich habe eine Methode entwickelt, mit der jeder Schritt für Schritt von seiner jetzigen Ernährungsweise auf eine immer bessere Ernährungsstufe hinaufsteigen kann, ohne dass er sich quälen und foltern muss. Dies geht natürlich nur in Verbindung mit einer umfassenden Darmreinigung.

Fastenverbot bei Kranken!

Ohne all die Maßnahmen zur Darmreinigung bleibt oft nur das Fasten als alleinige Maßnahme, um irgendwann die Rohkost zu vertragen. Doch halte ich persönlich bei Schwerkranken nichts vom Fasten.

Viele dürfen überhaupt nicht fasten, weil sie in einen Unterzucker fallen könnten oder weil sie sich dann ausschließlich aus ihren Darmablagerungen ernähren würden, was bei den meisten zu einer zusätzlichen Vergiftung führen könnte.

Andere Kranke könnten ihre sowie so geringe Energie noch weiter verlieren und kollabieren. Nicht umsonst heißt es in den Fastenkliniken oft, dass nur Gesunde fasten dürften.

Sucht und Entzug

Auch sollte man immer bedenken, dass der Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln eine Sucht darstellen kann und ein Entzug nicht ohne die entsprechenden Entzugserscheinungen einhergeht! Deshalb stimme ich eine Entgiftung immer auf den jeweiligen Menschen ab und schaue, was er braucht, um sich wohlzufühlen.

Die CHT ist eine hilfreiche Methode, um allerlei Süchte schneller loszuwerden und auf schnellere Weise zu einem besseren Wohlbefinden zu kommen. Wer sich wohlfühlt, braucht auch nichts mehr mit Nahrung zu kompensieren.

Ich finde es auch wichtig, dass jeder lernt, die Schritte der verschiedenen Ernährungsstufen hinaufzugehen, damit er sie alle kennt. Denn dann kann man in jeder belastenden Situation einfach eine oder zwei Stufen zurückgehen und das ganze Gesundheitsgebäude fällt nicht von heute auf morgen wieder zusammen, wenn man unverhofft nach unten absackt.

Vorsicht Radikalkur

Durch radikales Umstellen von Normalkost auf Rohkost fallen die meisten früher oder später wieder zurück in ihre alten Gewohnheiten. Sie kennen nicht die Zwischenstufen, die sie wie ein gespanntes Sicherheitsnetz vor dem tiefen Fall schützen können.

In meinen Gesundheitscoachings zeige ich deshalb leckere Rezepte, die auf jeden einzelnen abgestimmt sind und, ganz wichtig, für jedermann leicht zuzubereiten sind. Dann hat man schnell eine ganze Palette an Leckerlis parat, wenn man mal die Kontrolle verliert oder eine längere Phase die Rohkosternährung nicht durch-

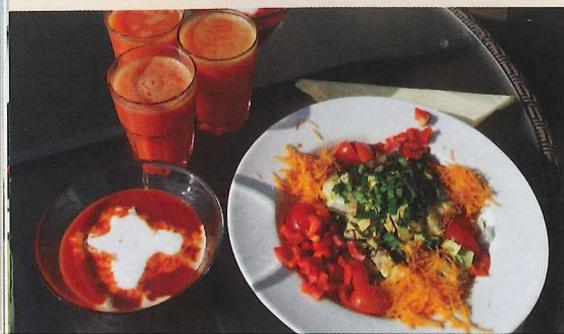


Foto links: Ein Menue zum Sattwerden: Orangensaft, Tomatensuppe, Salatteller

Akne, Tinnitus, Rückenschmerzen

führen kann. Und muss dann nicht wieder ganz von vorne anfangen, was bekanntlich sehr schwer fällt.

5. Die Wurzel: Wann bist Du auf die Rohkosternährung gestoßen?

Viel Milch, Eier, Käse

Martina Grünenwald:

Ich ging schon als Kind meinen eigenen Ernährungsweg. Als ich sah, wie meine geliebten Stallhasen und sonstigen lieben Haustiere geschlachtet wurden, wurde ich schon im Vorschulalter zur Vegetarierin. Auch sah ich einer Hausschlachtung eines Schweines zu und musste später die in der Waschküche an den Wäscheseilen aufgehängten Würste sehen und sollte die "Metzelsuppe", in der sie gekocht wurden, essen. Dies hat den Vegetarismus bei mir tief eingegraben.

Meine Eltern machten sich große Sorgen, dass ich einen Mangel bekäme und gaben mir deshalb viel Milch, Eier und Käse zu essen. Dies hatte gesundheitliche Folgen. So litt ich immer unter Verdauungsproblemen und in der Pubertät unter einer extrem starken Akne, die bis in mein Erwachsenenalter andauerte.

Medikamente gegen Akne

Ich kannte nie eine saubere und klare Gesichtshaut und war darüber sehr betrübt. Ich probierte alle Mittelchen aus, die es auf dem Markt gab und nahm Medikamente ein, die für mich heute nicht mehr denkbar wären. Nichts half. Ich betete zu Gott, dass er meine schlimme Akne heilen möge. Dies war in der Anfangszeit meiner Heilpraktiker-Tätigkeit.

Zu der Akne gesellte sich zwischenzeitlich auch ein starker Tinnitus, der mich oft verzweifeln ließ, sowie fürchterliche chronische Rückenschmerzen. Diese waren so stark, dass ich meinen Haushalt nicht mehr erledigen und nachts nicht mehr ausgestreckt schlafen konnte.

Schlaf auf Saunaliege

So nächtigte ich auf einer Saunaliege, in der ich die Beine nach oben stellen konnte. Doch war dabei von tiefem Schlaf keine Rede und gequält veränderte ich meine Schlafposition mehrfach in der Nacht.

Durch die vielen Weiterbildungen in meinem Beruf stieß ich auf die Neuraltherapie nach Hunecke. Diese ließ mir meine Schmerzen etwas erträglicher werden. Auch absolvierte ich die Ausbildung in der Wirbel- und

Gelenktherapie nach Dorn bei dem Begründer der Methode, der mir kurzzeitig meine Schmerzen beseitigen konnte. Doch kamen die Schmerzen immer wieder und es gab keinen Wirbel, der mir nicht wehgetan hätte.

Darm - Wurzel der Gesundheit

Mir war bewusst, dass der Darm die Wurzel der Gesundheit ist und so führte ich allerlei Darmreinigungs-Kräuter-Kuren durch. Diese brachten etwas Linderung für meine Akne.

Doch erst als ich das CHT-Gerät in meiner Praxis hatte und selbst mein erster Patient war, ging es mir immer besser. Ich konnte es kaum fassen, doch nach einem dreiviertel Jahr mit wöchentlich drei Darmspülungen war meine Akne komplett verschwunden!

Auch meine Rückenschmerzen waren stark zurückgegangen! Der Tinnitus war komplett weg. Und ich fühlte mich total vital und voller Lebenskraft! Dies hat mein Leben vollkommen verändert. Ich muss dazu sagen, dass ich damals immer noch Vegetarierin war und meine Ernährung höchstens zu 50% aus Rohkost bestand. Auch nahm ich noch viele Süßigkeiten, Brot und Nudeln zu mir. Doch nach und nach verlor sich das Verlangen danach und ich schreibe es der Darmreinigung zu, dass mir die Rohkosternährung immer leichter fiel.

1 Darmspülung pro Woche

Weiter führte ich einmal die Woche eine Darmspülung durch. Meine Akne war zwar abgeheilt, doch hatte ich solche großen Poren in meinem Gesicht, dass ich darüber sehr unglücklich war. Ich wollte doch als Frau auch schön und jugendlich aussehen! Und das Wunder ist auch hier geschehen: Nach drei Jahren regelmäßiger Darmspülungen war meine Haut so fein und glatt geworden, dass mir heute keiner mehr die frühere hässliche Akne ansieht. Im Gegenteil, ich werde oft auf meine glatte und jugendliche Haut angesprochen. Welch ein Kompliment für mich als Frau! Was ich früher nicht hatte, habe ich nun heute, und ich bin nun schon 51!

Und mir wurde damals von den Ärzten bescheinigt, dass ich mit dieser Akne bis zu meinen Wechseljahren leben müsse!

Rückenschmerzen ade

Zu den Rückenschmerzen ist zu sagen, dass ich heute komplett schmerzfrei bin! Dies habe ich meiner intensiven Darmreinigung zu verdanken,



aber auch dem Wunder, dass ich es geschafft habe, zu einem hohen Prozentsatz von Rohkost (mit zwei Drittel Früchten!) zu leben!

Ich merke sofort, wenn ich mal über die Stränge schlage, das kommt leider auch bei mir gelegentlich vor. Sofort spüre ich es wieder in meinem Rücken, der mir ein regelrechtes Mahnmal ist, sehr auf meine Gesundheit zu achten!

Spritze & Wirbeleinrenkung

Doch brauche ich heute keine Spritzen oder Wirbel-Einrenkungen mehr, sondern weiß, wie ich mich schnell wieder auf Trab bringe. Sofort, wenn sich mein Rücken meldet, reiße ich mich wieder streng am Riemen und esse Früchte zuhauf! Dies macht basisch und bringt mich sofort wieder zur Rohkost zurück.

Meine eigenen Erfolge haben mich natürlich ermuntert, meine Erfahrungen an meine Patienten weiterzugeben. Dabei ist das Prinzip immer dasselbe: Die verschiedenen Krankheiten sehe ich, wie die alten Naturärzte, lediglich als verschiedene Stadien ein und derselben Krankheit an: Die Vergiftung des Körpers. Dies ist die einzige Krankheit und ihre Symptome haben nur verschiedene Namen! Dementsprechend brauchen sie alle die gleiche Basis-Behandlung und je nach Symptom die entsprechenden Maßnahmen dazu.

Fortsetzung (Fragen/Antworten 6-14) in der nächsten Ausgabe 01/15.

Termine:

Rohkostseminare, gesunde Kreise, Gesundheits-Coaching siehe Homepage.

Urlaubsseminar in Fuerteventura von 7. bis 12. Dezember.

Kontakt:

Martina Grünenwald

Heilpraktikerin

Mühlweg 4 - 74379 Ingersheim

Tel. 07142/56778

info@martina-gruenenwald.de

www.martina-gruenenwald.de

Schwermetallausleitung nach Dr. Klinghardt



Ingrid Pahn

1. Die Wurzel:

Liebe Ingrid, als Zahnarzt hat man tagtäglich mit Umweltgiften, insbesondere Quecksilber und allen anderen giftigen Werkstoffen zum Aufbau von Zahnfüllungen, zu tun. Wie schützt Du Dich in Deiner Praxis davor?

Schutz vor Amalgam

Ingrid Pahn:

Das ist gut auf den Punkt gebracht. In unserer Praxis verwenden wir viel Keramik und Zemente und favorisieren die metallfreie Versorgung. Trotzdem haben wir natürlich auch mit anderen Materialien zu tun.

Beim Herausbohren von alten Amalgamfüllungen schützen wir uns mit speziellen Masken, Handschuhen, separater Sauerstoffzufuhr, Raumluftabsaugung und einer ganzen Fensterfront zum Lüften. Dies nutzen wir auch bei der Verarbeitung aller anderen Materialien.

2. Die Wurzel:

Doch alleine der Mundschutz ist nicht ausreichend, da auch nach der

Tägliche Schwermetallentgiftung

Zahnbehandlung giftige Partikel in der Luft herumschwirren, man als Zahnarzt ja nicht die ganze Zeit mit Atemmaske herumläuft und die Umweltgifte auch direkt über die Hautporen aufgenommen werden. Daher müsste es für Zahnärzte ganz selbstverständlich sein, von Zeit zu Zeit eine Schwermetallausleitung durchzuführen.

Wie oft hast Du persönlich schon Maßnahmen ergriffen, Dich von Schwermetallen zu entgiften?

Ingrid Pahn: Täglich ist die Schwermetallausleitung für mich wichtig. Ich beginne den Tag damit.

3. Die Wurzel:

Wann wurde Dir die Bedeutung der Schwermetallbelastung bewusst?

Ingrid Pahn: Seit ich über die Videokassette einer Patientin Dr. Dietrich Klinghardt kennenlernte.

4. Die Wurzel: Welche sinnvollen Möglichkeiten gibt es, sich als Zahn-

arzt oder Patient von Schwermetallen und Umweltgiften zu befreien?

Amalgamentfernung

Ingrid Pahn: Es beginnt damit, die Quellen der Belastung versiegeln zu lassen. Das bedeutet, Amalgam und andere unverträgliche Metalle zu entfernen, tote Zähne sehr genau zu diagnostizieren, chronische Kieferknochenentzündungen mit ihren toxischen Belastungen aufzufinden und zu eliminieren und die Ursachen der Entzündungen zu behandeln.

5. Die Wurzel: Auf welche Art und Weise entfernst Du beim Patienten Amalgamplomben?

Chlorella und Kohle

Ingrid Pahn:

Vorab wird untersucht, inwieweit der Patient auf die Sanierung vorbereitet ist. Sind seine Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Darm stabil? Gibt es energetische Blockaden, Narben,

ng
**Ausstellerin
 in Erfurt 2014**



Zahnstößfelder? Welche Unterstützung wird benötigt? Welche Bindemittel sind für den Patienten geeignet?

Die eigentliche Amalgamentfernung erfolgt mit Anästhesie unter Vollschutz. Kofferdam, Sauerstoffzufuhr, Akupunktur zur Unterstützung, Goldmasken, Direktabsaugung am Zahn, scharfe Metallfräsen zur schnellen Entfernung in Stücken, Chlorella-Pulver in die Kavitäten zum Aussaugen der Dentintubuli (Dentinkanälchen), Kohle-Tabletten zum Binden, Zement-Füllungen als provisorische Versorgung zum Abdampfen des Quecksilbers aus den Zähnen in der Zeit der intensiven Schwermetallausleitung in den nächsten Wochen.

6. Die Wurzel:

Und welche Entgiftungsmaßnahmen legst Du dem Patienten ans Herz?

Bärlauch, später Koriander

Ingrid Pahn:

Grundlage ist eine vitale, faserreiche Ernährung, Bewegung mindestens eine Stunde täglich am Tageslicht

Seit 20 Jahren kein Amalgam

(auch in geteilten Einheiten) und eine positive Lebenseinstellung. Dazu gehört auch die Wahl positiver Worte.

Die Entgiftung findet mit täglich Grünem (z.B. Chlorella und Smoothies), guten Fetten (z.B. Omega-3-Fischöl und Kokosöl), Schwefelverbindungen (wie Bärlauch, Knoblauch), Akupunktur-Kloppunkten/-linien und später Koriander statt.

Ich teste für fast jeden Patienten mit Kinesiologie, was er individuell als Entgiftungsmaßnahmen benötigt.

7. Die Wurzel:

Wann hast Du Dich dafür entschieden, auf Amalgam zu verzichten?

Ingrid Pahn: Ich verwende seit fast 20 Jahren kein Amalgam.

8. Die Wurzel: Welche alternativen Füllstoffe setzt Du erfolgreich ein?

Metallfrei, viel Keramik

Ingrid Pahn:

Wir arbeiten viel mit Keramik und Hybridkeramik und vorwiegend metallfrei. Auch für das Ersetzen fehlender Zähne setzen wir nur metallfreie Implantate aus Keramik ein.

Da nicht jeder die gleichen Füllmaterialien toleriert, testen wir die Materialien vorher aus. So auch die vielfältigen Composite, das sind also eine Komposition aus Kunststoffen und Keramik-Partikelchen, und die Glasionomer-Zemente.

Besonders wichtig ist bei diesen nicht nur die zu erwartende Verträglichkeit, sondern enorm langes Aushärten der einzelnen eingebrachten Schichten, was also einen erheblich höheren Aufwand bedeutet als es in den Herstellerangaben steht. Selbst so manche älteren, scheinbar „unverträglichen“ Kunststoff-Füllungen können durch sehr, sehr langes Nachhärten in ein für den Patienten verträgliches Stadium überführt werden.

9. Die Wurzel:

Welche Möglichkeiten gibt es, den Grad der Schwermetallbelastung zu messen, bevor man zu Ausleitungsmaßnahmen greift?

Quecksilber im Urin

Ingrid Pahn:

Es werden Urinproben nach der DMPS-Mobilisierung empfohlen. In Blutuntersuchungen findet man z.B. Quecksilber nicht einfach so.

In unserer Praxis testen wir ki-

nesiologisch die Stärke der Schwermetallbelastung mit Mercurius sol.-Nosoden. Wir schauen, an welchen geschwächten Regionen des Körpers sich besonders viel Quecksilber, Titan, Aluminium usw. befindet und ob intra- oder extrazelluläre Belastungen vorliegen. Danach richten sich die entsprechenden Ausleitungsmaßnahmen.

Vergiftungssymptome

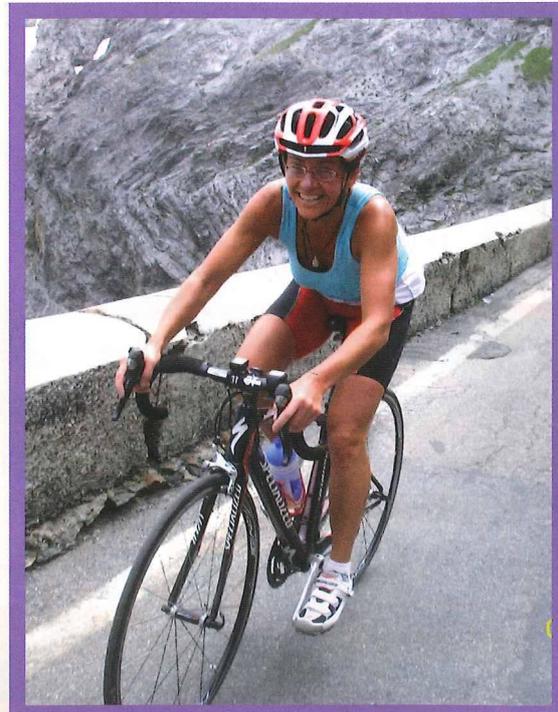
10. Die Wurzel: Welche Symptome weisen Menschen auf, die unter einer bedrohlich starken Schwermetallvergiftung leiden?

Ingrid Pahn:

Dazu gehören die neurologischen und sogenannten seelischen Symptome wie chronische Schwäche und Müdigkeit, Ängste, Depression bis Burnout, Vergesslichkeit, fehlende oder überschießende Emotionen, Zittern, aber auch viele körperliche Erscheinungen wie nächtliches Schwitzen, Hautprobleme in allen Varianten, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Migräne, Kopf- oder Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Entzündungen in allen Organen (Schilddrüse, Herz, Nieren, Leber, Blase, Unterleib) Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, hormonelle Erkrankungen als auch Karies, Zahnfleischentzündung und Zahnlockerung bis hin zum Krebs.

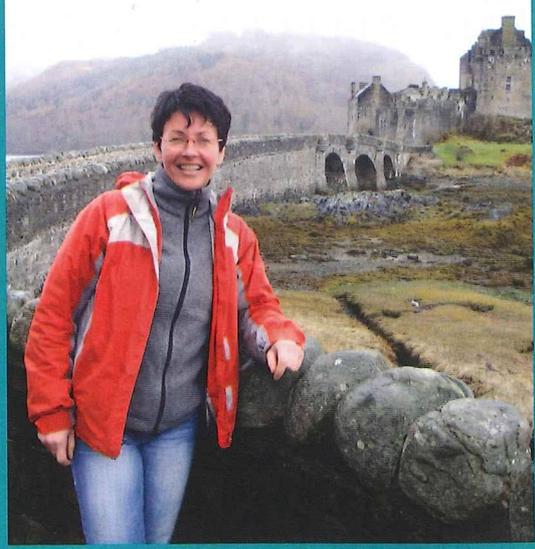
Vorsicht Handy am Ohr!

Verstärkt werden die Vergiftungserscheinungen durch Handymasten und Handy am Ohr (diese öffnen die Blut-Hirn-Schranke für sonst dort nicht hingelangen Gifte), WLAN, Elektromog (nachts die Sicherung



Ingrid Pahn beim Radsport

Koriander/Petersilie als Hirnbürste



Ingrid Pahn beim Wandern

vom Schlafzimmer rausnehmen, ermöglicht einen erholsamen Schlaf. Zudem blockiert die Übersäuerung das Entgiften. Für die Schwermetallausleitung ist eine faserreiche vitale Ernährung eine gute Grundlage.

Sauna und Sonne

Wildpflanzen, Schwitzkuren und Sonnenbaden sind hervorragende Möglichkeiten, das Entgiften zu unterstützen. Ich selbst gehe ein- bis zweimal pro Woche eine Runde in die Sauna, nutze jeden Sonnenstrahl und bringe Wildkräuter von meiner Jogging-Runde mit nach Hause.

11. Die Wurzel:

Wenn bereits in das Gehirn Schwermetalle gelangt sind, wie ist es möglich, diese wieder herauszubekommen?

Ingrid Pahn:

Das ist der anspruchsvollste Part: Zuerst ist es wichtig, körperlich zu entgiften, damit die Bahn frei ist für die Schwermetallausleitung aus dem Gehirn. Dazu ist die Grundvoraussetzung, dass die Amalgamfüllungen restlos entfernt worden sind.

Omega-3-Fischöl, Kokosöl

Blockierende Narben und Zähne sind zu behandeln. Dann sind große Mengen Chlorella (3 x 25 Presslinge mindestens) die Grundlage, um die ankommenden Schwermetalle aus dem Gehirn gleich zu binden und methyliertes Vitamin B12 und viele andere lebenswichtige organisch gebundene Stoffe für den Organismus bereit zu

halten, dazu Omega-3-Fischöl (3 x 2 Kapseln), Kokosöl (3 x 1TL) und Bärlauch (3 x 20 Tropfen).

Koriander ist das beste Schwermetallentgiftungsmittel fürs Gehirn (3 x 2 Pipetten Korianderwürze).

Abends Koriander-Tee als Schlaftrunk für eine prima Gehirnsreinigung über Nacht, möglichst aus frischen Blättern im Frühjahr, ähnlich wirkt Petersilien-Tee aus frischer oder gefriergetrockneter Petersilie nach Hildegard von Bingen.

Danach die Mentalfeldpunkte klopfen, denn das Schwere lastet auch auf der Seele. Und bei der Entgiftung ist es enorm wichtig, alle Ebenen des Lebens zu beachten.

12. Die Wurzel: Wann wurde Dir die Bedeutung einer basenreichen pflanzlichen Kost bewusst?

Ingrid Pahn: Schon meine Eltern haben uns vier Kindern dieses Bewusstsein mitgegeben. Es gab täglich etwas zu schnurpsen*.

13. Die Wurzel: Wie ernährst Du Dich im Alltag, um fit zu bleiben, aber auch um genügend Bindemittel zu haben, um Stresshormone und Giftstoffe besser abpuffern zu können?

Smoothies & Rohkostsalat

Ingrid Pahn:

Ich esse gern vitalköstlich und mache uns auch für jeden Tag Smoothies, die wir mit auf die Arbeit nehmen. (Leckere, schön dekorierte Smoothies bekommen meine Gäste auch als Dessert) Ich liebe rohköstliche Salate in allen Varianten. Zu besonderen Anlässen gibt es Rohkostkuchen. Und wir essen gern und viel Gemüse.

14. Die Wurzel:

Welchen Ausgleich hast Du neben Deinem anstrengenden Berufsleben?

Ingrid Pahn:

Ich bewege mich sehr gern: Zur Arbeit fahre ich mit dem Rad, gehe dreimal pro Woche Joggen, mache etwas Gymnastik und Kraftsport, benutze die Treppe statt den Fahrstuhl, fahre Rennrad, Ski und Wasserski, gehe gern Paddeln, Segeln, Schwimmen, Surfen, Tanzen, etc.

Ich lese gern und viel und unternehme

schöne Dinge mit Freunden, meiner Familie und auf Reisen.

Atem-Meditation für alle

Mittwochfrüh um halbsieben findet bei mir in der Zahnarztpraxis eine 60 bis 90 minütige Atem-Meditation statt. Daran kann jeder, der Interesse hat, frei teilnehmen, telefonische Anmeldung bis Dienstagabend in der Praxis.

15. Die Wurzel: Wann wurdest Du geboren und wo lebst Du heute?

Ingrid Pahn: Ich bin 1963 in Arnstadt geboren und lebe hier bis auf die Studienzeit mit meiner Herkunftsbzw. jetzigen Familie.

16. Die Wurzel: Welche Berufslaufbahn hast Du hinter Dir und wo befindet sich Deine Zahnarztpraxis?

Ingrid Pahn:

Nach dem Abitur bekam ich zu DDR-Zeiten keinen Wunsch-Studiengang für Medizin und habe drei Jahre auf verschiedenen Stationen im Krankenhaus, bei Zahnärzten und Zahntechnikern in der Poliklinik gearbeitet. Das war eine sehr gute Zeit für mich.

Zahnmedizin habe ich in Jena und Erfurt studiert. Nach den zwei Assistenzjahren habe ich 1994 mit einer eigenen Zahnarztpraxis in Ichtershausen bei Erfurt begonnen.

Praxis im Rathaus (Foto unten)

Über die funktionelle Kieferorthopädie, die mich schon immer interessierte, öffneten sich mir die Tore zur ganzheitlichen Medizin, die mich nun ganz in den Bann gezogen hat. So gründete ich im ehemaligen Ichtershäuser Rathaus, einer wunderschönen alten Villa am Lindenplatz, ein Zentrum für Angewandte Kinesiologie, in das inzwischen viele Menschen aus aller Herren Länder kommen. Herzliche Einladung.

Die Wurzel: Vielen Dank für das interessante Interview.

Kontakt:

**Ganzheitliche Zahnarztpraxis
Dipl.Stom. Ingrid Pahn**
Lindenplatz 2 - 99334 Amt Wachsenburg
OT Ichtershausen bei Erfurt
Tel. 03628/77336
ZahnPAHN@gmx.de
www.ZahnPAHN.de

*Schnurpsen = Karotten, Nüsse, Wildkräuter etc. knabbern





FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Der Alleskönner für die vegane Küche

- ✓ „Smart Blending“: 5 Programme für perfekte Ergebnisse und noch mehr Komfort
- ✓ Zeitloses, kompaktes und mehrfach ausgezeichnetes Design
- ✓ Qualität und Präzision wie ein Profi-Gerät
- ✓ Reduzierte Lautstärke
- ✓ GRATIS: Anleitungs-DVD von Chefkoch Michael Voltaggio



Vitamix® Professional Series™ 750*

Aussteller in Erfurt 2014

10€ Willkommens-Gutschein für Sie

Fordern Sie jetzt den aktuellen Katalog an.

Bitte geben Sie für Ihre Katalog- und Gutscheinanforderung das Stichwort „Wurzel“ an. Wenn Sie Neukunde sind oder in den letzten drei Jahren kein Keimling-Kunde waren, wird der Gutschein dem angeforderten Katalog beigelegt.



Keimling Naturkost GmbH
Zum Fruchthof 7a • 21614 Buxtehude • Deutschland
Telefon 04161/51 16 299 • Email: naturkost@keimling.de

Jetzt Katalog anfordern: www.keimling.de

Erfolgreich werben in Franken & Bayern

Jetzt mit großem Veranstaltungsteil EVENT-GUIDE für Franken, Südbayern und Süddeutschland mit mehr als 50.000 LesernInnen



Ausgabe Franken/ Nordbayern (seit 1997)
Herausgeber: Aoooooooooooooooooooo
Postanschrift: ooooooooooooooooooooooooooooo
Telefon: 00000000000000000000
Lancierung: ooooo ooooo

Ausgabe München/ Südbayern (seit 2004)
Herausgeber: ooooooooooooooooooooo
Postanschrift: Aoooooooooooooooooooooooooooo
Telefon: 00000000000000000000
Lancierung: ooooo ooooo



Erfolgreich werben in Franken und Bayern - www.prismamagazin.de
Franken ☎ (09542) 77 13 66 oder Bayern ☎ (09157) 92 76 58

Anzeige

»Geld ist dein Bewusstseinslehrer« Antworten auf eine befreitere Beziehung zu Geld

Innere und äußere Fülle im Alltag entwickeln – mit Erlösungsübungen

Das Arbeitsbuch für die neue Zeit

Helmut Weing

Audio-CD, Jewelcase
65 Minuten, € 18,90
Vivita Verlag 2012
ISBN 978-3-9812520-4-0

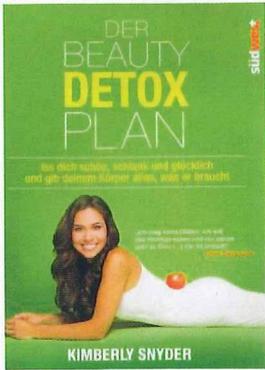


Hardcover, gebunden
224 Seiten, € 18,90
Vivita Verlag 2011
ISBN 978-3-9812520-0-2

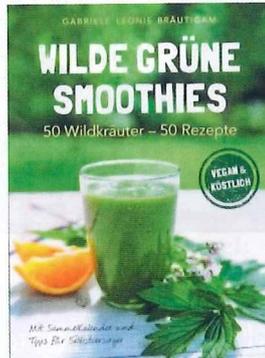
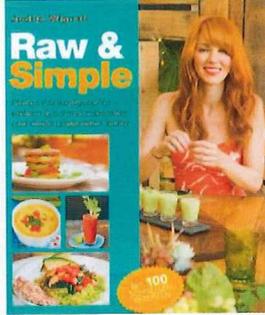


www.geldistliebe.de

20 Jahre Die Wurzel Jubiläumspreise



(Bücher siehe Buchhandlung)



Hiermit inseriere ich (Firma),

Vor-,Name:.....

Straße:.....

PLZ, Ort:.....

Telefon:.....

Fax:.....

Email:.....

in der Wurzel-Ausgabe (Auflage 15.500 Exemplare)

- 01/20 _____ Frühling (Januar-März) 03/20 _____ Herbst (Juli-September)
- 02/20 _____ Sommer (April-Juni) 04/20 _____ Winter (Oktober-Dez.)

mit einer farbigen Werbeanzeige (bitte Mediadaten anfordern!)

zum einmaligen Jubiläumsangebot (20 Jahre Die Wurzel) im Jahr 2015 von:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1/1 DinA4: € 1560,- nur 1395,- netto | <input type="checkbox"/> Preisvorteil zusätzlich bei: |
| <input type="checkbox"/> 1/1 U2/U3: € 1790,- nur 1595,- netto | <input type="checkbox"/> 3 Anzeigen in Folge: 10% Rabatt je Anzeige |
| <input type="checkbox"/> 1/1 U4: € 2290,- nur 1995,- netto | <input type="checkbox"/> 4 Anzeigen in Folge: 12,5% Rabatt/Anzeige |
| <input type="checkbox"/> 1/2 DinA4: € 780,- nur 695,- netto | <input type="checkbox"/> 8 Anzeigen in Folge: 15% Rabatt je Anzeige |
| <input type="checkbox"/> 1/3 DinA4: € 680,- nur 615,- netto | Kleinanzeigen im Kasten: |
| <input type="checkbox"/> 1/4 DinA4: € 580,- nur 525,- netto | <input type="checkbox"/> Einfache Kleinanzeige € 42,50 netto |
| <input type="checkbox"/> 1/6 DinA4: € 500,- nur 450,- netto | <input type="checkbox"/> Doppelte Kleinanzeige € 85,00 netto |
| <input type="checkbox"/> 1/8 DinA4: € 425,- nur 375,- netto | Kleinanzeigen je Zeile Neu! |
| <input type="checkbox"/> 1/16 DinA4: € 345,- nur 295,- netto | <input type="checkbox"/> je Zeile (30-40 Anschläge, SG 9) € 9,00 netto |
| <input type="checkbox"/> 1/32 DinA4: € 265,- nur 225,- netto | |



O SEPA-Lastschriftmandat:

Zahlungsempfänger: Michael Delias - Finkengasse 28 - 90552 Röthenbach a. d. Pegnitz
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE88ZZZ00001280822 - Mandatsreferenz: wird mitgeteilt

Hiermit ermächtige ich Herrn Michael Delias, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Michael Delias auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann die Abbuchung innerhalb von acht Wochen widerrufen, beginnend mit dem Belastungsdatum. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Abbuchung erfolgt eine Woche nach Rechnungszustellung. Offene Rechnungen, z. B. von Bestellungen oder Teilnahmegebühren, können ebenfalls von meinem Konto eingezogen werden, als Eillastschrift (Cor1 Option) am Tag nach der Bestellung/Anmeldung. Dies gilt auch für (Teil-)Abos, die während des laufenden Jahres abgeschlossen werden. Fällt der Fälligkeitstag auf einen Feiertag oder Wochenende wird am nächsten Buchungstag eingezogen.

IBAN: _____ Kreditinstitut, BIC: _____

Kontoinhaber: _____ Datum, Unterschrift: _____

Bitte unterschrieben per Fax an: 09120/1800-79 oder per Email an: anzeigen@die-wurzel.de

O Überweisung Inland:

Oder überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung per Vorkasse auf nachstehendes Konto:

Inhaber: M. Delias Konto: 6010 388 800 BLZ: 430 609 67 GLS Bank Bochum

O Überweisung Ausland:

Oder überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung per Vorkasse auf nachstehendes Konto:

Inhaber: M. Delias IBAN: DE07 4306 0967 6010 3888 00 BIC: GENODEM1GLS GLS Bank Bochum



Kleinanzeigen im Kasten:

Einfache Kleinanzeige: € 42,50 netto h: 3 cm b: 6 cm

Doppelte Kleinanzeige: € 85,00 netto h: 6,5 cm b: 6 cm

10% bei 3 Anzeigen, 12,5% bei 4 Anzeigen und 15% Rabatt bei 8 Anzeigen in Folge. Wechsel zwischen Kleinanzeige und gestalteter Anzeige ist nicht möglich. Rabattanspruch entfällt in diesem Fall. (nur Text bei Kleinanzeigen, keine Farbauswahl/Logoveröffentlichung möglich!)

Nächster Anzeigenschluss: 07.01.15

Kleinanzeigen im Fließtext:

(Zeile mit 30-40 Anschlägen, Schriftgröße 9)

€ 9,- netto

Produkte

Tierversuchsfreie Naturkosmetik

in umweltschonender Refill-Verpackung sowie Vitalstoffkonzentrate in Rohkostqualität

Telefon: 036840/88566

Email: astrid.doehrer@web.de

Seminar

Rohkosttreffen

mit Weihnachtsmenü am 13.12.

Gourmet-Rohkostmenü ab 12 Uhr

Nachmittags rohe Lebkuchen, Kuchen etc.

in Nürnberg-Röthenbach a.d.P. in der Gaststätte Floraheim. Voranmeldung erforderlich:

HeikeHuber1@gmx.de T: 0911-54 09 779

Ausbildung/Seminare

Vollkommenes Sehen ohne Brille & Operation

Verbesserung der Sehkraft und Hilfe bei trockenen Augen, Grauem/Grünem Star, Makuladegeneration. Einzelsitzungen, Telefon-Beratung, Seminare mit Rohkost in HH bei Marita v. Berghes: Tel: 040/827138 E-mail: marita@berghes.de

Dienstleistungen

Wer hat Lust, sich am Aufbau einer Schetinin-Schule in Brandenburg zu beteiligen? marion.moisel@gmx.de

500 Fastenwanderungen, Wo. ab 300 €, Tel.: 0631-47472, fastenzentrale.de

Aus der Hektik des Alltags zurückziehen, um einmal bewusst in die "Adlerperspektive" zu gehen.

3 ideale Retreats, Gäste- und Seminarhäuser:

www.chateau-marteret.fr

(France-Gascogne)

www.die-burg-schöna.de

(Sächsische Schweiz, Elbblick, bei Dresden)

www.mathildenhöhe.org

(Künstlerkolonie Darmstadt)

Auskunft: Tel: 06151-4288596

E-mail: henrynold@hotmail.com

Intensivausbildung zum Ernährungsberater

(rohkostbasiert), Akademie für Ernährung - Rosenthaler Weg 47 13127 Berlin - Tel 030/25797932 Details unter www.petra-birr.de

Themenkombinierte Rohkostseminare

mit Gesundheitstrainerin, Extremsportlerin, Musik-, Yoga- und Tanzlehrerin Sanna Almstedt unter:

www.sannatorium.de T:0551/70769350

Naturkost-Hotel Harz

Rohkost-Kurse, Fastenwanderungen, Laufseminare, Mountain-Bike-Kurse u.v.m. im Klimaschutzhotel mit Schwimmbad und großem Wellnessbereich. Oder einfach nur traumhaft rohköstlich urlauben.

www.naturkost-hotel.de T: 05327-2072

Deine 10 Tage-Transformation!

Einfach erleben u. sich großartig fühlen

www.transformation.brittawie.com

Tel: 05561-9419000

Effektive Mikroorganismen für Gesundheit, Haushalt, Garten

Bio-Fermentprodukte aus eigener Herstellung

Eussenheimer-Manufaktur

www.pro-top.de Tel 09353/996301

Dienstleistungen

www.colon-hydro-nuernberg.de, Massage

Wildkräuter - Natur - Qigong entspannen + Energie tanken

Zubereiten roh-veganer Gerichte/ Qigong/Ernährungsberatung.

Schlemmen u. entspannen südlich der Elbe, in Hamburg, bei Ihnen.

Tel: 040/ 7641 1504 Email:Jutta.Wutke@web.de

Zähne sind lebendig!

Zahnpsychologie, Zahnenergetik, Körperarbeit, Russ. Methoden,

TimeWaver, Einzelarbeit per Tel.

Mira Löwenzahn (HP Psych.)

Tel. 0176-70910436

www.loewenzahn.info

Gesucht: Mitbewohner, Investoren, Unterstützer,

die sich mit Herz und Verstand am Aufbau einer Lebensgemeinschaft beteiligen möchten. T:038456/66350

www.gutshaus-klaber.de

5% Rabatt für alle Erfurt-Gäste 2014

auf alle Wurzel-Produkte (s. S. 73 ff.), Zeitschriften (s. S. 67 ff.) und CDs/DVDs (s. S. 71 f.) außer Bücher bis 30.11. Bei Bestellung bitte Bestellcode "Nov30" angeben.

59

Friedens-Mahnwachen

in über 100 deutschen Städten

www.montagsdemo.eu - Freie Presse:

www.wissensmanufaktur.net

Neuerscheinungen der Wurzel-Buchhandlung

T: 09120/1800-78 Fax: -79 bestellung@die-wurzel.de Bestellannahme: Mo, Di, Do von 9-17h - Mi, Fr von 9-13h weitere Vitalkost-Bücher S. 62 - 66

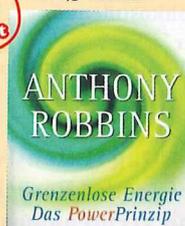
242. Griesmeier



Der Wille entscheidet!
Veganer Muskelaufbau
€ 17,90

Autor signiert in Erfurt

243. Robbins



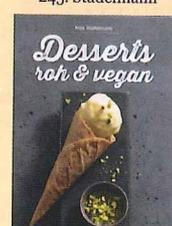
Grenzenlose Energie
Das PowerPrinzip
€ 14,95

244. Kageaki



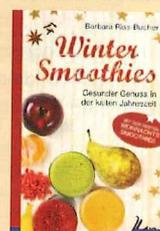
Grassaft
Das grüne Lebenselixier
€ 12,95

245. Stadelmann



Desserts roh & vegan
€ 19,90

246. Rias-Bucher



Winter Smoothies
€ 7,99

247. Hammerschmidt



Genuss ohne Reue
bei Arthrose, Allergien
€ 22,-



Veranstaltungskalender Herbst 2014

November

22.11.14

Samstag 9.30 h

10.00-10.45 h

10.45-11.15

11.15-12.00

12.00-12.30

12.30-13.30

13.30-14.30

14.30-15.30

15.30-16.00

16.00-16.45

16.45-17.00

17.00-17.30

17.30-18.30

10. Erfurter Rohkosttage 2014 - diesjähriges Motto "Die besten Parasitenkuren"

Im Carl-Zeiss-Saal in der Messe Erfurt findet der Vortragstag (1. Tag) statt!!!

Begrüßung und Eröffnung durch Florian Sauer (Moderation) + Gewinnspiel
Von Parasiten, Gallensteinen u. B12-Mangel auf natürliche Weise befreit - M. Delias, Autor der Heilnahrung, siehe Seite 2

Pause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen
Muskelaufbau mit grünen veganen Smoothies - Michael Griesmeier, Autor von „Der Wille entscheidet“ (erscheint Oktober)

Pause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen
Lasagne Live-Zubereitung (Gourmet-Rohkost) - Mimi Kirk, Raw Chef aus Kalifornien, Autorin von "Raw around the World"

Mittagspause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen
Parasiten erzeugen B12-Mangel - ausreichende B12-Aufnahme mit veganer Kost - Dr. J. Mutter, Autor von "Grün essen"

Pause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen
Einläufe, Darmspülungen und Magenreinigung nach der uralten Mazdaznan-Lehre - Florian und Veronika Sauer

Gewinnspiel-Ziehung des 1. bis 10. Preises
Die grüne Parasiten-Saftkur - mit Weizengrasssaft, Sprossen, Algen und ohne (Frucht-)Zucker den Krebs, Candida und Pa-

rasiten austreiben - Dr. Brian Clement, Autor von „WunderLebensmittel“ und Leiter des Hippocrates Health Institute in Florida

23.11.14

Sonntag

09.00-11.00

11.00-12.00

12.00-18.00

(mit 2 Pausen)

10. Erfurter Rohkosttage 2014 - 2. Tag

Im Johannes-Lang-Haus findet der Seminartag (2. Tag) statt!!!

S1 Fit und schön in jedem Alter (incl. Entgiftungsprogramm) - Mimi Kirk, Raw Chef aus Kalifornien, Autorin

Mittagspause mit Rohkostbücher- Smoothie-, Kokosnuss- und Rohkostsnackständen

S2 Selbstheilung von chronischen Krankheiten und Überwindung des Alterns mit Hilfe der Hippocrates Health Institute-

Methode - Dr. Brian Clement, Autor von „WunderLebensmittel“ (S. 65/177) u. Leiter des Hippocrates Health Institute in Florida

Veranstaltungsorte:

Vortragstag (22.11.) im Carl-Zeiss-Saal in der Messe Erfurt - Gothaer Str. 34 - 99094 Erfurt

Seminartag (23.11.) im Johannes-Lang-Haus! - Allerheiligenstr. 10 - 99084 Erfurt

Platzreservierung und Eintrittspreise, Besucher- und Ausstelleranmeldung siehe Seite 16.

Dezember

13.12.14

Samstag

12 Uhr

Weihnachtliches Rohkosttreffen mit Rohkostmenü und Filmvorführung

Beginn um 12 Uhr mit Rohkostmenue

Rohkostkuchen ab 15 Uhr

in Nürnberg-Röthenbach a.d.P. in der Gaststätte Floraheim. Voranmeldung erforderlich: Email: HeikeHuber1@gmx.de oder Tel: 0911-54 09 779

Juli 2015

03.-05.07.14

Fr-Sa

2. Nürnberger Rohkosttag (Intensiv-Wochenendseminar) im DiaLog-Hotel in Neuendettelsau

Rohkost-Intensivseminar unter Berücksichtigung des umfassenden Konstitutionstyps zur Verbesserung der Verdauungsleistung und Verbrennung, denn nicht jeder verträgt die Rohkost gleich gut.

Seminarleitung: Michael und Andrea Delias

Ort: DiaLog-Hotel Neuendettelsau im Kapitelsaal (A6 Ausfahrt Neuendettelsau - 40 km südwestlich von Nürnberg - von Nürnberg aus gut mit der S-Bahn zu erreichen)

Komplettes Programm wird in der Wurzel Ausgabe 01/15 bekanntgegeben! Es können auch einzelne Tage gebucht werden.

Wer am 1. Nürnberger Rohkosttag teilgenommen hat, für denjenigen kann der erste Tag (Freitag - Konstitutionstypbestimmung) entfallen. Jedoch kann bei einer Wiederholung das Wissen vertieft werden. Sa und So behandeln den umfassenden Konstitutionstyp (darin sind Bewegungstyp, Beziehungsmensch, Stressbewältigungstyp, Berufstyp, Entgiftungstyp etc. enthalten)

Vorschau 01/15

Thema: Volkskrankheit Nährstoffmangel (Vitamin D, B12, B6, Mineralstoffmangel etc.) **Städtefokus: Wiesbaden** **Event: VeggieWorld**

(Alle Vorschau-Angaben sind ohne Gewähr - wir behalten uns Änderungen vor)

- **Gesunde Kost fördert sportliche Leistung**
Thomas Berthold
- **Richtige B12-Vorsorge bei veganer Ernährung**
Dr. Ruediger Dahlke
- **Mit AFA-Algen B12-Status erhöht**
Manfred Ludwig
- **B12-, Vitamin D-, Kalziummangel besiegen**
Thomas Klein
- **Die Bedeutung der Mineralien**
Dr. Ulrich Mohr
- **Vitamin D- und Eisenmangel behandeln**
Prof. Leitzmann
- **Mineralstoffmangel richtig diagnostizieren**
Dr. Joachim Mutter
- **B12-Mangel & Parasitenbefall behandeln**
Michaela Schubert
- **VeggieWorld in Wiesbaden**

**am 12.02.15
im Handel**



Thomas Berthold
Foto: Eurosport

Erhältlich: In jeder Bahnhofs-/Flughafenbuchhandlung in Deutschland (D), Österreich (A), Schweiz (CH) und Luxemburg (LU) sowie an ausgewählten Zeitschriftenkiosken mit Schwerpunkt Naturkost, Veganismus, Vegetarismus, Rohkost in D-A-CH-LU. Möchten Sie die von Ihrem Wohnort/Arbeitsstelle am nächsten gelegene Buchhandlung/Kiosk in Erfahrung bringen, bitte schreiben Sie eine Email mit Ihrer PLZ an die Redaktion unter info@die-wurzel.de oder per Fax: 09120/1800-79 oder Tel: 09120/1800-78. Per Antwort-Email bzw. -Fax erhalten Sie die Adresse der nächstgelegenen Wurzel-Verkaufsstelle.

Bequem und kostengünstig nach Hause liefern lassen: Auf Seite 4 finden Sie das Abo-Formular mit allen Modalitäten.

Impressum

Herausgeber: Die Wurzel-Verlag - Finkengasse 28 - 90552 Röthenbach a.d.P.
Tel: 09120/1800-78 Fax: -79 - Email: info@die-wurzel.de - Internet: www.die-wurzel.de

Redaktion: Michael Delias - Email: info@die-wurzel.de - Tel: 09120/1800-78 Fax: -79

Aboverwaltung: Email: abo@die-wurzel.de - Tel: 09120/1800-78 Fax: -79

Anzeigen: Email: anzeigen@die-wurzel.de - Tel: 09120/1800-78 Fax: -79

Nächster Anzeigenschluss: 07. Januar

Erscheinungsweise: 4 x im Jahr

Druckauflage: 15.500 Exemplare **Nächster Erscheinungstermin:** 12. Februar

Druck: Strube Druck&Medien - Stimmerswiesen 3 - 34587 Felsberg

Auslieferung: IPS Pressevertrieb - Carl-Zeiss-Str. 5 - 53340 Meckenheim

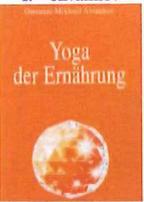
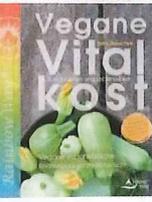
ISSN 1869-7860

Bitte beachten Sie aus juristischen Gründen:

Die Informationen in dieser Zeitschrift ersetzen keine medizinischen Ratschläge noch im Krankheitsfall die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers. Wenn Sie die vorliegenden Informationen ohne Einschaltung eines Arztes anwenden, so verordnen Sie sich eine Selbstbehandlung, ein Recht, das Ihnen zusteht. Jedoch weder die Redaktion und ihre Mitarbeiter, Interviewpartner und Autoren, Verleger noch Verteiler übernehmen Verantwortung für evtl. nachteilige Konsequenzen aus dem hier Beschriebenen. Darüberhinaus übernimmt die Redaktion keine Verantwortung für die Richtigkeit der Aussagen und Daten der Gastautoren und Interviewpartner, noch anderweitiger Beiträge wie Anzeigen und Rezepte.

Die Wurzel-Buchhandlung

Bestellannahme: Mo, Di, Do v. 09-17h Mi u. Fr v. 9-13h T: 09120/1800-78 Fax: -79 Email: bestellung@die-wurzel.de

- | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Aivanhov

Yoga der Ernährung
€ 10,00</p> | <p>2. Petri Neu!

Vegane Vitalkost
€ 19,95</p> | <p>3. Aurin

Risiko Jod
€ 17, 95</p> | <p>4. Bruer

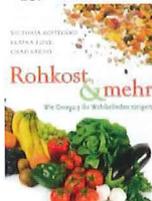
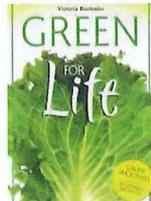
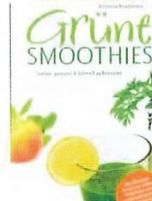
Alt werden - gesund bleiben
€ 23,00</p> | <p>5. Kageaki Neu!

Grassaft: Das grüne Lebenselixier
€ 12,95</p> | <p>6. Lührs

Viva Veggie! (vegan+roh) (incl. CD-ROM)
€ 22,90</p> | <p>7. Bragg

Wunder des Fastens
€ 14,95</p> | <p>8. Brühl

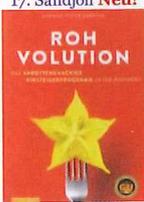
Hilfe bei Hämorrhoiden
€ 12,95</p> |
| <p>9. Boutenko

Die Vital-Revolution
€ 17,80</p> | <p>10. Boutenko

Rohkost & mehr
€ 9,95</p> | <p>11. Boutenko

Green for Life Smoothies
€ 16,90</p> | <p>12. Boutenko

Grüne Smoothies
€ 16,90</p> | <p>13. Boutenko

Der grüne Zaubertrank
€ 14,90</p> | <p>14. Brosius

Wildkräuter - meine Lebensretter
€ 19,99</p> | <p>15. Calabrese

Innere Reinigung
€ 18,90</p> | <p>16. DVD-Sammelbox

9. Erfurter Rohkosttag 2015
Nur € 49,- (26 € gespart)</p> |
| <p>17. Sandjon Neu!

Rohvolution
€ 16,99</p> | <p>18. Buchinger

Buchinger-Heilfasten
€ 14,95</p> | <p>19. Ködel Neu!

Praxisorientiertes Rohkostrezeptbuch
€ 29,90</p> | <p>20. Cousens

Ganzheitliche Ernährung
€ 19,90</p> | <p>21. Cousens

4 Schritte zur bewussten Ernährung
€ 17,90</p> | <p>22. Cousens

Individuelle Ernährung mit Ayurveda
€ 15,90</p> | <p>23. Cousens

Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung
€ 14,90</p> | <p>24. Delias

Das Große Arbeitsbuch der Rohkost - Band 1
Neuerscheinung 2016
Die Rohkost ist eine Geheimlehre
€ 17,90</p> |
| <p>25. Delias

Das spirituelle Testament der Rohkost
€ 17,90</p> | <p>26. Delias

Der Lebensbaum der Essener
€ 17,90</p> | <p>27. Delias

Die Heilnahrung
€ 19,90</p> | <p>28. Delias

Das Große Arbeitsbuch der Rohkost - Band 5
Neuerscheinung Herbst 2015
Naturgeburt
€ 17,90</p> | <p>29. Diamond

Fit for Life Teil 2
€ 24,80</p> | <p>30. Ehret

Gesunde Menschen Band I
€ 17,90</p> | <p>31. Ehret Neu!

Gesunde Menschen Teil II
€ 17,90</p> | <p>32. Klein

Gesunde Zähne
€ 14,80</p> |
| <p>33. Storl

Der Selbstversorger
€ 19,90</p> | <p>34. Erven

Meine Hochbeete
€ 7,00</p> | <p>35. Wignall

Going Raw (incl. DVD)
€ 22,90</p> | <p>36. Freitag

Einfach leben
€ 15,00</p> | <p>37. Wignall Neu!

Raw & Simple
€ 22,90</p> | <p>38. Sandoval

Grüne Nahrung
€ 9,90</p> | <p>39. Henschel

Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen
€ 16,95</p> | <p>40. Volm

Meine liebsten Wildpflanzen rohköstlich
€ 19,90</p> |
| <p>41. Hickisch Neu!

Was uns wirklich nährt
€ 19,99</p> | <p>42. Guth/Hickisch

Grüne Smoothies
€ 12,99</p> | <p>43. Hochstrasser

Rohkost die lebendige Nahrung
€ 13,90</p> | <p>44. Hochstrasser

Kinderernährung, lebendig u. schmackhaft!
€ 12,00</p> | <p>45. Hartmann

Superfood Smoothies
€ 16,90</p> | <p>46. Kirk Neu!

Raw Around the World Internat. Rohkostküche
22,90 €</p> | <p>47. James

Tatwaffe Handy
€ 29,00</p> | <p>48. Niederer

Ernährung - das Software Prinzip
€ 23,90</p> |



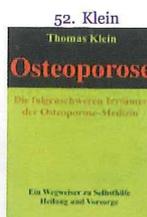
49. Kirsch
Naturbauten aus lebenden Gehölzen
€ 22,00



50. Klein
Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel
€ 12,90



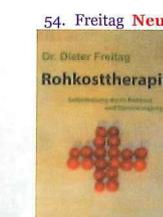
51. Klein
Rückenschmerzen Bandscheibenschäden Gelenkerkrankungen
€ 16,80



52. Klein
Osteoporose
€ 18,80



53. Klein
Sonnenlicht
€ 18,80



54. Freitag Neu!
Rohkosttherapie
€ 10,-



55. Konz
Der Große Gesundheits-Konz
€ 69,90



56. Mutter
Grün Essen
€ 14,99



57. Mayer
Wildfrüchte-gemüse-kräuter
€ 19,80



58. Mauz
Rohkostlichkeiten für Genießer
€ 16,90



59. Mauz
Rohkostlichkeiten zum Frühstück
€ 16,90



60. Mendelsohn
Trau keinem Doktor
€ 16,40



61. Mendelsohn
Männermacht Medizin
€ 16,40



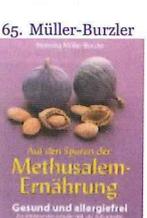
62. Mendelsohn
Wie Ihr Kind gesund aufwachsen kann
€ 17,50



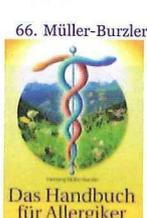
63. Alix Neu!
Es geht um Ihre Knochen
€ 24,00



64. Liebke Neu!
Doktor Chlorella
€ 24,90



65. Müller-Burzler
Methusalem-Ernährung
€ 19,90



66. Müller-Burzler
Das Handbuch für Allergiker
€ 9,90



67. Mutter
Amalgam - Risiko für die Menschheit
€ 14,95



68. A. Opitz
Köstliche Lebenskraft
€ 12,90 €



69. Pirc
Wildobst im eigenen Garten
€ 19,80



70. Nagel Neu!
Karies heilen - veg. u. nicht veg. Programm
€ 20,95



71. von Haller
Gefährdete Menschheit
€ 34,95



72. von Haller
Macht und Geheimnis der Nahrung
€ 19,80



73. Snyder Neu!
Beauty Detox Plan mit Rohkost
€ 19,99



74. Rittmeyer
So befreie ich mich von Fuß- und Nagelpilz, ...
€ 19,80



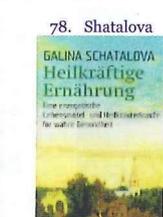
75. Schmid
Weizengrass
€ 9,10



76. Schultz-Wittner
Das Buch der ganzheitlichen Darmsanierung
€ 12,95



77. Shatalova
Wir fressen uns zu Tode
€ 7,95



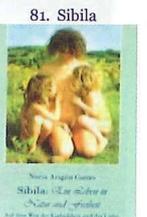
78. Shatalova
Heilkräftige Ernährung
€ 7,95



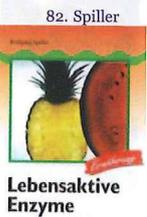
79. Sharamon
Goji, die ultimative Superfrucht
€ 9,95



80. Jennrich Neu!
Entgiften leicht gemacht
€ 16,95



81. Sibila
Ein Leben in Natur und Freiheit
€ 17,90



82. Spiller
Lebensaktive Enzyme
€ 13,75



83. Spiller
Macht Kuhmilch krank?
€ 15,40



84. Storl
Ich bin ein Teil des Waldes
€ 14,95



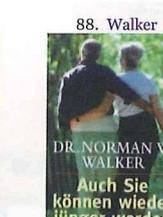
85. Storl
Mit Pflanzen verbunden
€ 14,95



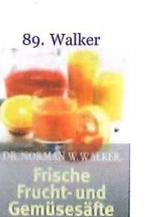
86. Heidelberger
Das 7-Kräuter-Erbe
7,90 €



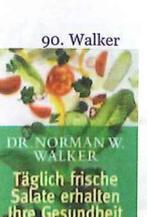
87. Givaudan
Auralesen und alte Therapien der Essener
€ 13,90



88. Walker
Auch Sie können wieder jünger werden
€ 8,00



89. Walker
Frische Frucht- und Gemüsesäfte
€ 7,95



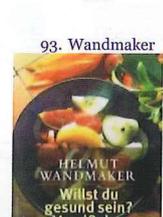
90. Walker
Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit
€ 8,95



91. Pagel (DVD)
Das Geheimnis der Sonnenkost
€ 19,90



92. Wandmaker
Rohkost statt Feuerkost
€ 8,00



93. Wandmaker
Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!
€ 9,95



94. E. Neu Neu!
Ich will gesund sein
19,00 €



95. Weise
Sanfte Darmreinigung zu Hause
€ 12,95



96. Rütting
Gesunde Ernährung kurz & bündig
€ 9,95



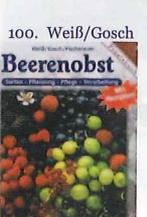
97. Bräutigam Neu!
Wilde grüne Smoothies
€ 18,90



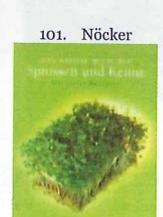
98. Paune
Grün, wild und schmackhaft
€ 22,90



99. Tompkins
Das geheime Leben der Pflanzen
€ 8,90



100. Weiß/Gosch
Beerenobst
€ 19,90



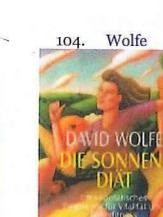
101. Nöcker
Das Große Buch der Sprossen und Keime
€ 9,95



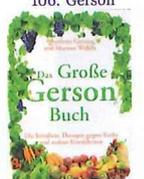
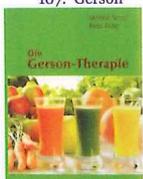
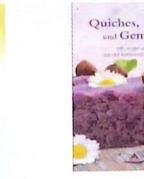
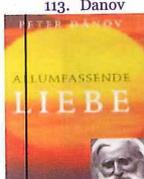
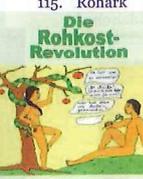
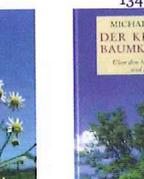
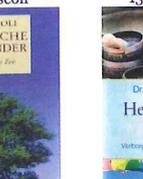
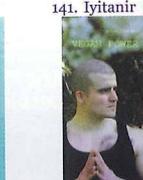
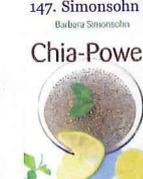
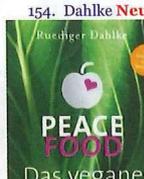
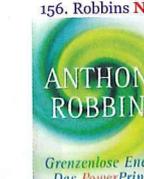
102. Berger Neu!
Leben mit Limit Alternativ-Therapie der MS
€ 14,95



103. Opitz
Befreite Ernährung
€ 16,90



104. Wolfe
Die Sonnendiät
€ 12,50

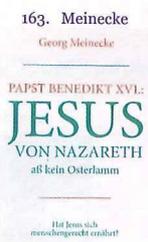
<p>105. Aivanhov  Harmonie und Gesundheit € 10,00</p>	<p>106. Gerson  Das Große Gerson-Buch € 24,00</p>	<p>107. Gerson  Die Gerson-Therapie € 39,00</p>	<p>108. Lührs/Förster  Smoothie fit € 14,90</p>	<p>109. Petri  Vegane Käsespezialitäten roh und glutenfrei € 6,95</p>	<p>110. Petri  Quiches, Pizzen, Gemüsetorten - roh, vegan € 6,95</p>	<p>111. Donhauser  Power Smoothies € 9,99</p>	<p>112. Weiss/Bor  Superfoods € 15,95</p>
<p>113. Danov  Allumfassende Liebe (Lehrer von Aivanhov) € 15,30</p>	<p>114. Tuoni Neu!  Rohkost für alle! € 12,95</p>	<p>115. Rohark  Die Rohkost-Revolution € 29,90</p>	<p>116. Kirk  Rohköstlich leben € 22,90</p>	<p>117. Petri  Naturgesunde Früchteleder und Wraps € 6,95</p>	<p>118. Petri  Köstliche Kokos-Rezepte € 6,95</p>	<p>119. Sura  Cracker, Brote und Aufstriche € 6,95</p>	<p>120. Petri  Roh-Schokolade € 6,95</p>
<p>121. Bissegger  Meine wilde Pflanzenküche € 34,90</p>	<p>122. Couplan  Wildpflanzen für die Küche € 24,90</p>	<p>123. Hirsch  Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen € 12,90</p>	<p>124. Székely  Das Friedens Evangelium der Essener € 9,80</p>	<p>125. Székely  Die unbekanntes Schriften der Essener € 9,80</p>	<p>126. Székely  Die verlorenen Schriftrollen der Essener € 9,80</p>	<p>127. Székely  Das geheime Evangelium der Essener € 9,80</p>	<p>128. Székely  Die Lehren der Essener € 10,80</p>
<p>129. Whitefield  Das große Handbuch Waldgarten € 18,00</p>	<p>130. Storl  Bekannte und vergessene Gemüse € 26,90</p>	<p>131. Thich Nhat Hanh  Das Glück einen Baum zu umarmen € 8,00</p>	<p>132. Berger Neu!  Unkraut - Heilkraut € 19,90</p>	<p>133. Matz  Blüten- und Heilpflanzen-Elixiere € 21,50</p>	<p>134. Vescoli  Der Keltische Baumkalender € 19,95</p>	<p>135. Hobert Neu!  Heilgeheimnisse aus Tibet € 17,95</p>	<p>136. Münd. Bürger  Die Lösung des Krebsproblems € 60,00</p>
<p>137. Müller  Darmreinigung mit Kräuterkraft € 12,40</p>	<p>138. Pagel  Gesünder durch Sonnenkost € 49,80</p>	<p>139. Megre  Anastasiya Tochter der Taige € 14,90</p>	<p>140. Fischer Neu!  Vegan Fasten € 17,99</p>	<p>141. Iyitanir Neu!  Vegan Power Guide - „Vegener Muskelaufbau“ € 9,90</p>	<p>142. Schmid  Ölwechsel für Ihren Körper! € 9,00</p>	<p>143. Robbins  Gesund bleiben bis 100 € 19,90</p>	<p>144. Birr (DVD)  Häufige Fehler beim Start mit der Rohkost € 22,90</p>
<p>145. Michael  Haarpflege für den Mann € 14,95</p>	<p>146. Kehrbusch  Alles klar mit Haut und Haar € 12,80</p>	<p>147. Simonsohn Neu!  Chia-Power € 14,95</p>	<p>148. Niederer  Gesund von Geburt an € 10,90</p>	<p>149. Dibbern  Geborgene Babys Beziehung statt Erziehung € 17,90</p>	<p>150. Hildmann  Vegan for Fun € 24,95</p>	<p>151. Hildmann  Vegan for Fit € 29,95</p>	<p>152. Hildmann Neu!  Vegan for Youth € 29,95</p>
<p>153. Griesmeier Neu!  Der Wille entscheidet! Veganer Muskelaufbau € 17,90</p>	<p>154. Dahlke Neu!  Peace Food Das vegane Kochbuch € 19,90</p>	<p>155. Taubitz Neu!  Karl Klops - vegan für Kinder € 12,95</p>	<p>156. Robbins Neu!  Grenzenlose Energie € 14,95</p>	<p>157. Hochstrasser  Rohkost vom Feinsten 2 Bücher in einem € 33,00</p>	<p>158. Langwasser  Vegane Kochkunst € 24,90</p>	<p>159. Jester  Chlorophyll Das grüne Blut € 14,90</p>	<p>160. Knuffmann Neu!  Raw! Meine raffinierte Rohkostküche € 24,99</p>



161. Rütting Neu!
Barbara Rütting
Vegan und vollwertig
19,99 €



162. Campbell
Gabel statt Skalpell
€ 17,99



163. Meinecke
Jesus aß kein Osterlamm
€ 6,80



164. Gruno
Schneckenprobleme bio – logisch lösen
€ 6,95



165. Gruno
EM-Pflanzenschutz
€ 19,95



166. Dittlich-Opitz
Das Tao der Sonnenkraft
€ 14,90



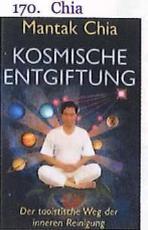
167. Soria
Mit Engeln speisen
€ 14,90



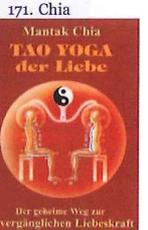
168. Jasmuheen
Lichtnahrung
€ 12,95



169. Norbekow
Eselsweisheit
€ 12,50



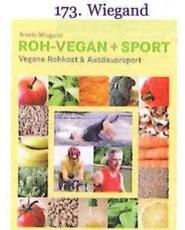
170. Chia
Kosmische Entgiftung
€ 19,95



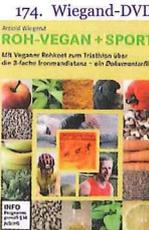
171. Chia
Tao Yoga der Liebe
€ 25,00



172. Weisbrodt
Vitalkost-Rezepte
€ 19,90



173. Wiegand
Roh-vegan + Sport
€ 18,90



174. Wiegand-DVD
Mit veganer Rohkost
€ 14,90



175. Switzer
Heilkräftige Wildkräuter
€ 21,00



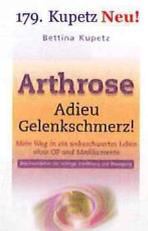
176. Goettmoeller
Stevia-Rezeptbuch
€ 14,90



177. Clement
WunderLebensMittel
€ 19,90



178. Duke
Heilende Nahrungsmittel
€ 14,99



179. Kupetz Neu!
Arthrose
€ 16,90



180. Fisseler
Arthrose
€ 25,00



181. Bormann
Was mir hilft
€ 19,80



182. Moritz
Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung
€ 21,90



183. Reinle-Carayon
Rohköstlich
€ 26,95



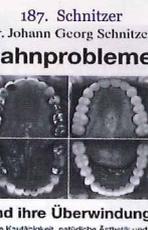
184. Campos
Besser sehen
€ 15,00



185. Schnitzer
Diabetes heilen
€ 30,00



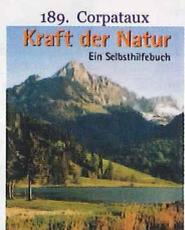
186. Schnitzer
Bluthochdruck heilen
€ 33,00



187. Schnitzer
Zahnprobleme
€ 36,00



188. Schnitzer
Geheiminformationen
€ 21,00



189. Corpataux
Kraft der Natur
€ 25,35



190. Moritz
Krebs ist keine Krankheit
€ 18,90



191. Huntziger
Die bioklimatische Rohkost
€ 15,90



192. Rothkranz
Heile dich selbst
€ 18,90



193. Freitag
Evolutionmedizin Rohkost
€ 10,00



194. Opitz
Befreite Atmung
€ 19,90



195. Mutter
Lass Dich nicht vergiften!
€ 19,90



196. Mutter
Gesund statt chronisch krank
€ 29,90



197. Weise
Melone zum Frühstück
€ 16,40



198. Meinecke
Der Königsweg zu Gesundheit u. hohem Alter
€ 27,80



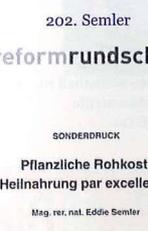
199. Meinecke
Gesund für immer
€ 11,90



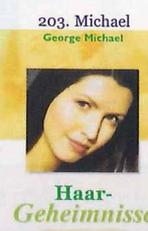
200. Hochstrasser DVD
DVD 3 Std. Rohkost-Zubereitungskurs
€ 39,00



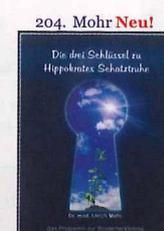
201. Römer
Fasten heilt Karies
€ 10,00



202. Semler
Klassische Rohkostvertreter
€ 7,90



203. Michael
Haargeheimnisse
€ 19,95



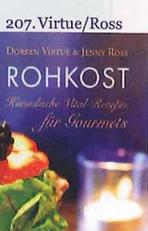
204. Mohr Neu!
Die 3 Schlüssel zu Hippokrates Schatztruhe
€ 14,90



205. Mohr Neu!
Elektrizität
€ 17,90



206. Campbell
China Study
€ 29,80



207. Virtue/Ross
Rohkost – Himmlische Vitalrezepte
€ 16,95



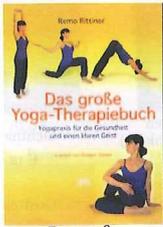
208. Volm
Rohköstliches – Wildpflanzen
€ 15,90

Bestellannahme: Mo, Di, Do von 9-17h u. Mi u. Fr von 9-13h
Telefon: 09120/1800-78 Fax: -79 Email: bestellung@die-wurzel.de

Die Wurzel-Buchhandlung

Bestell-Tel: 09120/1800-78 Fax: -79 Email: bestellung@die-wurzel.de Bestellannahme: Mo, Di, Do v. 9-17h Mi u. Fr v. 09-13h

209. Rittner



Das große Yoga-Therapiebuch
€ 24,95

210. Kremer



Essbare & giftige Wildpflanzen
€ 9,90

211. Aichinger



Essbare Wildpflanzen
Erweiterte Neuauflage
€ 24,75

212. Fleischhauer



Essbare Wildpflanzen
€ 17,90

213. Storl



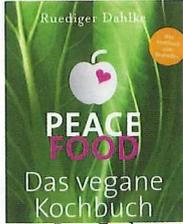
Borreliose natürlich heilen
19,90

214. Faulborn



Impfungen und das Ende der Optimierung - 2. Neuauflage
€ 19,00

215. Dahlke Neu!



Peace Food Das vegane Kochbuch
€ 19,90

216. Sura



Rohkost-Eiscreme und -Sorbet
€ 6,95

217. Sura



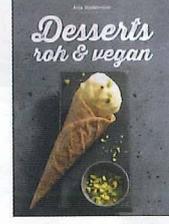
Rohköstliche Gourmet-Rezepte
€ 19,95

218. Sura



Das kleine Handbuch der Grünen Smoothies
€ 6,95

219. Stadelmann Neu!



Desserts roh & vegan
€ 19,90

220. Rias-Bucher Neu!



Winter Smoothies
€ 7,99

221. Dahlke



Peace Food mit 30 veganen Rezepten
€ 19,90

222. Fischer



AllesRoh Das große Rohkost-Buch
€ 34,95

223. Weisbrodt



Intelligente Ernährung der Zukunft - vegane Rohkost
€ 19,90

224. Sura



Rohköstlich gesunde Torten, Kuchen und Kekse
€ 6,95

225. Petri



Zauberhafte Mandelmus-Rezepte
€ 6,95

226. Rothkranz



Heile Dich schön
€ 18,90

227. Fleischhauer



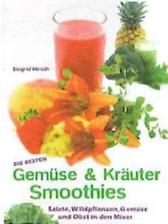
Wildpflanzen-Salate
€ 19,90

228. Fleischhauer



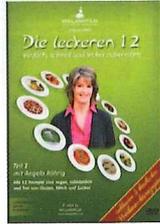
Enzyklopädie der 1500 essbaren Wildpflanzen
€ 49,90

229. Hirsch



Gemüse & Wildkräuter Smoothies
€ 12,90

230. Röhrig (DVD)



Die leckeren 12 Gourmet-Rohkostrezepte
€ 19,90

231. Lauser (DVD)



Die leckeren 12 Teil 2 mit Boris Lauser
€ 29,90

232. Mautz



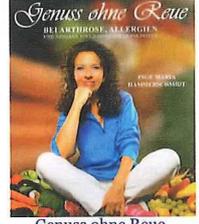
Rohkostlichkeiten mit Nüssen & Samen
€ 14,90

233. Heimroth/Bornschein



Vegan & vollwertig genießen
€ 19,90

234. Hammerschmidt Neu!



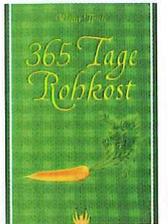
Genuss ohne Reue bei Arthrose, Allergien
€ 22,-

235. König



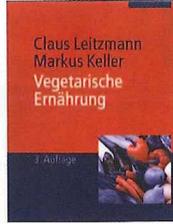
Die wilde Kost Wildkräuterrezepte
€ 22,90

236. Thiele



365 Tage Rohkost
€ 17,90

237. Leitzmann



Vegetarische Ernährung (In Bezug zu B12)
€ 22,99

238. Helmelt



Blutwell-Übungen - Herz-Kreislauftraining
€ 13,70

239. Schröder



Lebenslicht - die Rohkostgeschichte einer Mutter
€ 15,00

240. Sebök



Schuppenflechte-Selbstheilung ohne Medikamente
€ 18,00

241. Binder



Der Sonnenstern - Prädikat wortwert spiritueller Fantasy-Roman
€ 13,95

Die Wurzel 04/14 - Nov-Dez 2014 Titel: Anthony Robbins - Thema: Parasitenkuren - Stadt: Erfurt

- Besserer Stressabbau dank Rohkost - Anthony Robbins
- Die Ursachen von Parasiten - Dr. Brian Clement
- 10. Erfurter Rohkosttag mit Mimi Kirk und Dr. Brian Clement
- Parasiten - Feinde oder Helfer? - Dr. Joachim Mutter
- Parasiten entdecken und ausleiten - Florian Sauer
- Von Parasiten, Gallensteinen, Zyste und B12-Mangel befreit - Michael Delias
- Parasiten - jeder hat sie! - Markus Rothkranz
- Parasitenbehandlung auf 5 Ebenen - Dr. Dietrich Klinghardt
- Zuckerarme Rohkosttherapie zur Beseitigung von Ablagerungen und Schmarotzern - Dr. Dieter Freitag
- Parasitenausleitung mit Hilfe von Rohkost und Colon-Hydro - Martina Grünenwald
- Schwermetallausleitung nach Dr. Klinghardt - Ingrid Pahn



Die Wurzel 02/04 - April-Juni 2004 Titel: Boutenko-Family aus Oregon

- Rohkostfestival in Oregon – Ulrike Schwarz
- Children of the Sun - Die Lebensreformbewegung
- Paul Nison - Von der Wallstreet zur Rohkost
- Stromrebelln erhalten Kreuze - Ursula Sladek
- Podiumsdiskussion - Weibliche Intelligenz



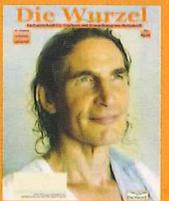
Die Wurzel 02/05 - April-Juni 2005 Titel: Jasmuheen

- Interview mit Jasmuheen
- Optimale Verdauungskraft - gesunder Darm und entschlackter Körper - Henning Müller-Burzler
- 2. Erfurter Rohkosttag unter dem Motto "Säure-Basen-Gleichgewicht" - Michael Delias
- Auf den Spuren der Methusalemernährung - Henning Müller-Burzler
- Wurzel-Gesundheitsgesprächskreis - Michael Delias
- Kongressvorschau 12. Wurzel unter dem Motto "Prana"
- Internationaler Gesundheitszirkel - The Roots around the World



Die Wurzel 03/05 - Juli-September 2005 Titel: Gabriel Cousens aus Arizona

- Interview mit Gabriel und Shanti Cousens - Michael Delias
- Sensitive Wahrnehmung schulen mit Hilfe der englischen Psychometrie - Michael Delias
- Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung – Fortsetzung - Henning Müller-Burzler
- Ostern 2005 im Trentino nahe dem Gardasee - Michael Delias
- The Funky Raw Festival - in Südwest-England – Tish
- 10 Jahresfeier der Pension Sonnenhaus in Obernwohld bei Lübeck - Elke Neu
- Große Ravensteiner Frischkostwoche - Marie-Luise Holzer-Sprenger
- Get Fresh-Festival in Wales - Karen Knowler
- Rawstock-Festival in Californien - Dave Klein



Die Wurzel 03/06 - Juli-Oktober 2006 Titel: Andrea Tschirk

- Rohkost-Ostercamp - Andrea Tschirk (jetzt Delias)
- Durina's Rezeptesammlung
- Die natürliche Gesundheitslehre in Italien - Michele Manca
- Sonnenkosttagebuch - Waltraud Beckmann
- Leben im Paradies - Shiva Wolfe
- Göttliche Ernährung – Anastasia Seite
- Gefährdete Menschheit - Westen Price
- Die Waldschule - Lilia Ziegenhagel

5% Rabatt für Besucher der 10. Erfurter Rohkosttage auf alle Wurzel Ausgaben bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"

Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code mitgeteilt wird!
Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!



Die Wurzel 04/06 - November 2006 - Februar 2007 Titel: Jasmuheen

- Jasmuheen spricht über Anastasia – 12. Wurzel – Jasmuheen
- Anahata-Yoga – 14. Wurzelkongress - Michael Delias
- Regenbogenkinder - Maria Kageaki
- Gaia-Schamanismus – Sunwalker



Die Wurzel 02/08 Mai-Aug 2008 Titel: Sergei Boutenko

- Die Rohkostfamilie - Interview mit Sergei Boutenko
- Ayurvedisches Heilfasten – Michael Delias
- Fei Lun – das fliegende Rad - das älteste Währungssystem der Welt
- Die Alchimie der Zahngesundheit - Michael Delias
- 17. Wurzelkongress – Nürnberg-Berlin
- Muskelaufbau mit Rohkost - Dirk Riske alias Durian



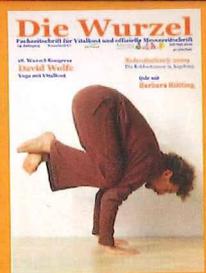
Die Wurzel 02/09 April-Juni 2009 Titel: Barbara Rütting - Thema: Sport und Vitalkost

- Yoga in jedem Alter – die Geierwally heute - Interview mit Barbara Rütting
- Vitalkost aus Frankreich – Nelly Reinle-Carayon
- Seit 25 Jahren nicht mehr krank - Freeclimbing und Windsurfen mit Vitalkost - Dr. Dieter Freitag
- Triathlon und Vitalkost – Peter E. Dreverhoff
- Rawpower – Du fährst, wie Du isst! Teil I – Stefan Hiene
- Vitalkost-Gourmet aus der Schweiz - Dr. Urs Hochstrasser
- Was hat die Kochkost in der Rohkost verloren? Das Werden und Vergehen – Michael Delias
- Maximale Gesundheit durch Muskelaufbau & Vitalkost als Ausgleich zur Büroarbeit – M. Nussbaum
- The King of Rock n' Raw – David Wolfe



Die Wurzel 03/09 Juli-Sept 2009 Titel: David Wolfe

- Interview mit David Wolfe
- Selbstheilung von Rachitis – Ingrid und Adrian Siegl
- „Vitalköstliches“ richtig zubereiten – Nelly Reinle-Carayon
- Freie Morgenrot Schule – staatlich anerkannte Ersatzgrundschule – Johanna Joy Müller
- Ernährung des „Goldenen Zeitalters“ – Dr. Urs und Rita Hochstrasser
- Selbstheilung von Asthma – Christine Hoffmann
- 25 Jahre Keimling – Winfried Holler
- Melancholie in der Vitalkost – Michael Delias



Die Wurzel 02/10 April-Juni 2010 Titel: Victoria Boutenko - Thema: Ohne Arzt und ohne Pillen

- Selbstgeheilt von Arrhythmie (Herzrhythmusstörung) – Victoria Boutenko
- Selbstheilung von Asthma, Allergien und Hautproblemen – Thomas Reinholz
- 20 Jahre Vitalkost und 7 Jahre um die Welt – Friedrich Morgenrot
- Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen – Thomas Klein
- Vitalkostmesse Rohvolution in Berlin mit Victoria Boutenko – Volker Reinle-Carayon
- Vitalkosttour durch die USA – Heike Michaelen
- Die tägliche Ernährung nach dem Biorhythmus – Michael Delias
- Triathlon und Ultramarathon mit Vitalkost – Sanna Almstedt
- Vitalkost-Reisen und Rohkost-Urlaub – Petra Birr
- Ohne Arzt und ohne Pillen von Null auf Achtzig – Dieter Dahl



Die Wurzel 03/10 Juli-Sept 2010 Titel: Doreen Virtue - Thema: Gesundheit in die eigene Hand nehmen/Fit und vital

- Die Heilkraft der Vitalkost – Doreen Virtue
- Evolutionsmedizin Rohkost – Dr. Dieter Freitag
- Die Überlegenheit und Kraft der Wildpflanzen – Dr. Christine Volm
- Rückgewinnung der Sehkraft dank Augentraining und Vitalkost – Marita von Berghes
- Ausdauersport und Vitalkost – Martin Donath
- Unheilbar krank? Multiple Sklerose überwunden! - Michael Kischkewitz
- Warum haben Japaner weniger graue Haare? - M. Delias
- Himalaya-Besteigung mit Vitalkost ohne Sauerstoffgerät – Erwin Corpataux
- Die Vorzüge beim Squash durch die Vitalkosternährung – Erich Peck
- Überlebenstraining im Dschungel – Manfred Goerg



Die Wurzel 04/10 Okt-Dez 2010 Titel: Markus Rothkranz - Thema: Muskelaufbau mit Vitalkost

- Selbstheilung ist möglich! – Markus Rothkranz
- Livingfood contra Fastfood – Jenny Ross
- Fitness und Vitalkost im Alltag mit Kindern – Dirk Riske und Daniela Gebert
- Ein Ayurveda-Arzt entdeckt die Wildkräuter-Vitalkost – Dr. John Switzer
- Tanz und Vitalkost – Ivan und Jana Jaros
- Meister über den eigenen Gaumen sein – Rohkost ohne Jojo-Effekt - Michael Delias
- Mehr Fitness dank Vitalkost – Christof Busch
- Schilddrüsenkropf mit Kombu-Alge erfolgreich aufgelöst – Ulrike Stihl
- Erfüllender Reichtum, natürliche Gesundheit und Sexappeal für Alle – Thomas Reinholz
- Erfolgreiche Leber-, Nieren- und Gallenreinigung nach Andreas Moritz – Dr. Arno Hartmann



Die Wurzel 01/11 Jan-März 2011 Titel: Cherie Soria - Thema: Gourmet-Vitalkost

- Das Living Light Institut in Kalifornien – Cherie Soria
- Tiere als Ernährungsvorbild für zivilisierte Menschen – Sven Rohark
- Bei 42°Grad ist Schluss! – Gabriele Weiss
- Getrocknete Pflanzenmischungen nicht nur im Winter von Nutzen – Thomas Reinholz
- Einbahnstraße Rohkost – Glaubenssätze bestimmen unsere Gesundheit – Michael Delias
- Was tun bei Asthma? – Melanie Maria Holzheimer
- Von Anderson bis Gray – die Geschichte erfolgreicher Darmreinigungsmethoden – Wolfgang Müller
- Von der Zuckersucht befreit – Boris Lauser
- Rohkost-Koch – Andreas Vollmert



Die Wurzel 02/11 Apr-Juni 2011 Titel: Veronika Sauer - Thema: Entgiftung & Entschlackung/Gesundheitspolitik erwünscht?

- Befreit von Leber- und Nierensteinen – Veronika Sauer
- Frisch und schlank mit Vitalkost – Isabell Zimmermann
- Gründung einer gesunden Alternative zur bestehenden Krankenversicherung – Alfred von Euw
- Selbstgeheilt von Asthma durch grüne Pflanzennahrung – David Sandoval
- Hat Jesus sich menschengerecht ernährt? – Dr. Georg Meinecke
- Einbahnstraße Rohkost – Glaubenssätze bestimmen unsere Gesundheit Teil II – Michael Delias
- Vitalkost, Veganismus und Vegetarismus in England – Kate Magic
- Muskelaufbau und Vitalkost – Harald Giegerich
- Manipulation unserer Nahrung aus wirtschaftlichen Gründen – Michael Göhner
- Die Familie als gesunde Basis – Johannes Holey
- AIDS ist eine Lüge – aber wieso? – Anne Blumenthal



Die Wurzel 03/11 Juli-Sept 2011 Titel: Stacy Elan - Thema: Höchste Gesundheit durch Fitness & Vitalkost

- Gyrotonic, Pilates und Vitalkost – Stacy Elan
- Eisschwimmen mit veganer Rohkost – Arnold Wiegand
- Kitesurfen und Vitalkost – Tereza Havrandová
- Kickboxen mit Vitalkost – Jörg Walcker
- Rückenschmerzen ade dank Fitness und Vitalkost – Petra Schlaß
- Liebe, Sexualität und Vitalkost – Michael Delias
- Modefotografie und Vitalkost – Kirstin Knufmann
- Weltklasse-Bodybuilding mit Vitalkost – Markus Rothkranz
- Fitness im Alter – Norbert Wilms

5% Rabatt für Besucher der 10. Erfurter Rohkosttage auf alle Wurzel Ausgaben bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"
Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code mitgeteilt wird!
Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!



Die Wurzel 04/11 Okt-Dez 2011 Titel: Yogaschülerin v. Remo Rittiner - Thema: Rehabilitationstherapie - Land: Schweiz

- Ayur Yoga und Vitalkost – Remo Rittiner
- Rehabilitations- und Überlebenstraining – Goltis
- 5-Tibeter® mit Kindern und Vitalkost – Barbara Simonsohn
- Schlanker dank Yoga und Vitalkost – Andrea Delias
- Karate, Yoga und Vitalkost – Jean-Marc Mougey
- 7. Erfurter Rohkosttag – Dr. Wolfgang Scheel
- Vitalkost verändert Liebe und Sexualität – Michael Delias
- Biologische Krebs- und Allergiebehandlung – Dr. Nikolaus Landbeck
- Selbstheilung von Neurodermitis – Christof Jungo
- Rohkostszene Schweiz – Rafael Järmann
- Gourmet-Vitalkost aus der Schweiz – Edeltraud Peissard



Die Wurzel 01/12 Jan-April 2012 Titel: Chris Griscom - Thema: Diabetes/Kinderernährung - Land: Österreich

- Ozeangeburt – Chris Griscom
- Eierstock-Zysten adé – Sonja Watt
- Naturgeburt dank Vitalkost – Daniela Plötz
- Rohkostliche Gourmet-Rezepte – Teresa-Maria Sura
- Rohkost als medizinische Therapie bei Diabetes Typ 1 und Typ 2 – Dr. Gabriel Cousens
- Ohne Insulin dank Vitalkost/Sport – Detlef Riedel
- Mantren und Vitalkost – Deva Premal & Miten
- 10 Jahre Erfahrung mit 100% Rohkost – Laura Sielaff
- Vegan oder nicht vegan?! – Michael Delias
- Vegan ohne B12, Eisen- oder Eiweißmangel – Bruno Weihsbrodt
- Rohkostszene Österreich – Angelika Fischer
- Essbare Wildpflanzen – Erwin Aichinger

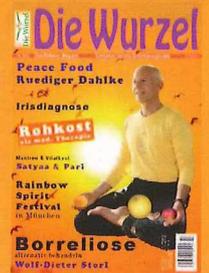


Die Wurzel 02/12 Mai-Juli 2012 Titel: Ruediger Dahlke - Thema: Borreliose/Spiritualität - Land: Frankreich

- Peace Food – Ruediger Dahlke
- Vitalkost in Paris – Arletty Abady
- Gourmet-Vitalkost – Roger Falkenstein
- Klang-Nahrung – Satyaa & Pari
- Spirituelle Lieder & Meditation – Ulf Johannsen
- Spirituelle Heilung – Pablo Andres
- Rohkost mit Bewusstsein – Michael Delias
- Das Wesen von Krankheiten anhand von Borreliose verstehen – Wolf-Dieter Storl
- Selbstgeheilt von Borreliose – Matthias Bormann
- Irisdiagnose und Vitalkost – Jean Huntziger
- Makula-Degeneration – Bruno Wintenberger
- Judo und Vitalkost – Iris & Ambré Huntziger

5% Rabatt für Besucher der 10. Erfurter Rohkosttage auf alle Wurzel Ausgaben bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"

Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code mitgeteilt wird!
Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!



Die Wurzel 03/12 Aug-Okt 2012 Titel: Milka Loff Fernandes - Thema: Burnout/Beruf - Land: Holland/Flandern

- Fit im Beruf und Alltag dank Rohkost – Milka Loff Fernandes
- Vitalkost in Holland – Irene van Herwerden
- Sexappeal mit 74 – Mimi Kirk
- Gourmet-Rohkost in Amsterdam – Jeramaya van de Sterren
- Die vegane Vitalkost-Küche – Britta Diana Petri
- Organspende bei lebendigem oder totem Leib? – Dr. Georg Meinecke
- GEZ-Gebühren ab 2013 auch für Haushalte ohne TV – Bernd Höcker
- Reduktionsmedizin – die wahre Medizin – Michael Delias
- Von Burnout befreit! – Barbara Rütting
- Östliches Heilwissen gegen Burnout – Dr. Ingfried Hobert
- Rohkostszene in Amsterdam – Diana Store
- Rohkostszene in Flandern – Stefaan de Wever
- Mit Rohkost fit & erfolgreich – Katarina de Vos



Die Wurzel 04/12 Nov-Dez 2012 Titel: Ariane Sommer - Thema: Allheilmittel Chlorophyll/Sport - Land: USA

- Hollywood-Rawstyle – Ariane Sommer
- Fit und vital mit 65 – Karyn Calabrese
- Going Raw – Judita Wignall
- Körperreinigung als Basis für gesunden Muskel-/Knochenaufbau – Florian Sauer
- Frauenfitness dank Rohkost – Michelle Battermann
- Profi-Handball und Rohkost – Randy Bülau
- Mit Rohkost nie mehr klapperdürr – von 56 auf 66 Kilo – Michael Delias
- Chlorophyll lässt Krebs keine Chance – Dr. Brian Clement
- Frischer Weizengrasssaft zur Stärkung des Immunsystems bei Krebs – Sadhya Suthau
- Wildpflanzen als Lebensretter bei Krebs – Ralf Brosius
- Von Knochen-, Lungen- und Lymphknoten-Metastasen befreit – Christina Thorberger



Die Wurzel 01/13 Feb-Apr 2013 Titel: Katja Lührs - Thema: Selbstversorgung/Hautprobleme - Land: Deutschland

- Magengeschwüre und Rheuma dank Yoga, veganer und roher Kost adé – Katja Lührs
- Der Selbstversorger – Wolf-Dieter Storl
- Selbstversorgung auf TamanGa – Ruediger Dahlke
- Selbstgeheilt vom Schlaganfall durch grüne Säfte – Hartmut Jentzsch
- Gourmet-Rohkost und Yoga – Gisela Bayer
- Smoothie- oder Sprossen-, Wildkräuter- oder Algentyp? – Michael Delias
- Gourmet-Rohkost ayurvedischer Art – Siri Prakash Jensen
- Mehr Demokratie dank Selbstversorgung und Gemeinschaftsleben – Roman Huber
- Vision einer Welt von Morgen – Sigrid Beckmann-Lamb
- Von unheilbarer Schuppenflechte befreit – Marianne Sebök
- Befreite Atmung – Christian Dittrich-Opitz
- Von Gürtelrose dank Rohkost und Pilates befreit – Margit Hohenstein



Die Wurzel 02/13 Mai-Juli 2013 Titel: Frank Ferrante - Thema: Gesund abnehmen/Smoothies - Städtefokus: Berlin

- Ein neues Leben – von 140 auf 80 Kilo – Frank Ferrante
- Von 101 auf 58 Kilo – Christoph Lechner
- Von 108 auf 58 Kilo – Frank Salewski
- Gesunde Lymphaktivität dank grüner Smoothies – Victoria Boutenko
- RohkostKunst – Adel Oworu
- Wildpflanzen und Sport steigern Zellgesundheit – Sergei Boutenko
- Rohkost für Kinder – Valya Boutenko
- Grün Essen – Dr. Joachim Mutter
- Der Smoothietyp – Michael Delias
- Antlitzdiagnostik verrät Darmgesundheit – Jörg Lenhard
- Der grüne Chirurg – Dr. Alberto Gonzales
- Entgiften durch Fastenwandern – Christoph Michl
- Sonnenyoga – Christian Dittrich-Opitz



Die Wurzel 03/13 Aug-Okt 2013 Titel: Timo Hildebrand - Thema: Gourmet-Rohkost - Land: Italien

- Timo goes Raw – Timo Hildebrand
- Verbessert Rohkost die Psyche? – Lucia Giovannini
- Vegane Muskeln möglich? – Michael Griesmeier
- Gold für Gourmet-Rohkostrezept – Cindy Mayerhoff
- Silber für Gourmet-Rohkostrezept – Sina Kuch
- Bronze für Gourmet-Rohkostrezept – Renate Burkhardt
- Neue Wildkräuter-Rezepte – Dr. Christine Volm
- Gourmet-Rohkost aus Italien – Giuseppe Cocca
- Italienische Rohkostgerichte – Michael Delias
- Rohkostzubereitung in Italien – Matteo Morozzo
- Die Kunst der Zubereitung lebendiger Kost – Alberto Berti
- Auf dem Weg zurück zur Natur – Damiano Mozzoni

5% Rabatt für Besucher der 10. Erfurter Rohkosttage auf alle Wurzel Ausgaben bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"

Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code mitgeteilt wird!
Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!



Die Wurzel 04/13 Nov-Dez 2013 Titel: Sabine Spitz - Thema: Sport mit Rohkost - Land: Slowenien/Kroatien

- Leistungssport mit Rohkost – Sabine Spitz
- Muskel- und Knochenaufbau mit veganen Smoothies – Michael Griesmeier
- Tanz, Yoga und Rohkost – Bianca Gohl
- Rohkost & Sport im Harz – Matthias Birkhölzer
- Sportler bevorzugen Rohkost – Michael Delias
- 9. Erfurter Rohkosttag mit Boris Lauser
- Rohkost fördert Sehkraft – Dr. Jordi Campos
- Schwermetallausleitung – Florian Sauer
- Reinigung für Körper, Geist, Seele - Yamuna & Olay
- Gourmet-Rohkost in Slowenien – Tatjana Eberl
- Rohkostszene in Kroatien - Sinisa Pavicic
- Tennis und Rohkost – Prof. Zeljko Smiciklas



Die Wurzel 01/14 - Jan-April 2014 Titel: Beverley Pugh - Thema: Vitamin B12 - Land: Spanien

- Gourmet-Rohkost auf Mallorca - Beverley Pugh
- Lichtnahrung und Rohkost in Spanien - Sibila
- Rohkostszene in Spanien - Megumi
- VeggieWorld in Wiesbaden mit Marion Kracht
- Vitamin B12-Problematik - Prof. Claus Leitzmann
- Der Schlüssel zum Vitamin B12 - Dr. Joachim Mutter
- Vitamin B12-Kontroverse zwischen Prof. Leitzmann und Dr. Mutter
- Natürliche B12-Prävention - Michael Delias
- Alt werden-gesund bleiben-Kongress - Lenka Köpp
- Gesund im Rentenalter - Manfred Bruer
- 120 Jahre alt werden ohne Krankheiten - Wilhelm Fiebiger



Die Wurzel 02/14 - Mai - Juli 2014 Titel: Mimi Kirk - Thema: Kariesfreie Zähne -Stadt: Nürnberg

- Raw around the World - Mimi Kirk
- Die richtige Ernährung für eine stabile Gesundheit incl. fester Zähne - Michael Delias
- Nürnberger Rohkosttag - Andrea und Michael Delias
- Gesunde Zähne dank Chlorophyll - Dr. Frank Jester
- Rohkost und Zahngesundheit - Dr. Günther Mathias
- Karies ist nicht gleich Karies - Dr. Matthias Kratofiel
- Zähne sind lebendig - Mira Löwenzahn
- Karies heilen - Ramiel Nagel
- Gesunde Zähne mit veganer Kost - Dr. Joachim Mutter
- Einwandfreie Zahnimplantate und Zahnersatz - Norbert Wichnalek



Die Wurzel 03/14 - August-Oktober 2014 Titel: Judita Wignall - Thema: Haut & Haar - Stadt: Erfurt

- Candidapilz durch Obstrohkost - Judita Wignall
- Haut- & Haarverbesserung dank Rohkost - Katja Lührs
- Von Schuppenflechte befreit - Dr. Joachim Mutter
- Selbstgeheilt von Neurodermitis, Asthma und Nasennebenhöhlenentzündung - Yvonne Maierhofer
- Natürliche Neurodermitis-Therapie - Ruth E. Mettler Winkler
- Aktivierung der Talgdrüsen - Michael Delias
- Spontanheilung von Neurodermitis - Dr. Ulrich Mohr
- Schöne Haut & Haare dank Frischkost - Siglinde Ulmke
- Neue Haare - Yvonne Zindler
- Mit über 70 noch keine grauen Haare dank Rohkost - Elke Neu



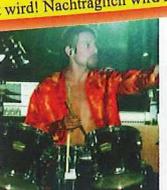
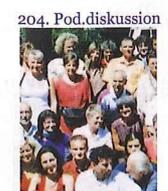
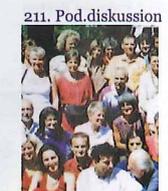
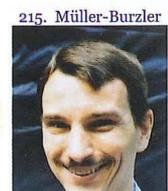
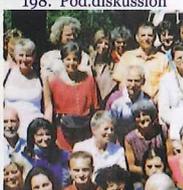
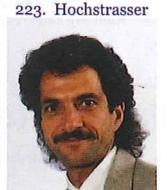
Die oben aufgeführten Zeitschriften (und ältere Ausgaben) sind vorrätig - € 10,00 , 9,90 bzw. 8,90 incl. Porto je Ausgabe) 70
Bestellung unter Telefon: 09120/1800 - 78 Fax: - 79 oder per E-mail: bestellung@die-wurzel.de

Vortrags-CDs der Wurzelkongresse + DVDs

Vorträge (45-60min): € 9-15,- Vorträge (90-120min): € 15-25,- Seminare (120-180min): € 19-29,-
Bestell-Telefon: 09120/1800 - 78 Fax: - 79 bestellung@die-wurzel.de

Ab nun sind alle Vorträge wieder erhältlich!

5% Rabatt für Besucher der 10. Erfurter Rohkosttage bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"
Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code mitgeteilt wird! Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!

- | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>152. Kulvinkas</p>  <p>Die positive Wirkung der Enzyme
€ 9,-</p> | <p>153. Hochstrasser</p>  <p>Die spirituelle Botschaft der Nahrung
€ 9,-</p> | <p>157. Huntziger</p>  <p>Das Auge – Spiegel unserer Gesundheit
€ 9,-</p> | <p>161. Pod.</p>  <p>Hochstrasser, Weise, Balta, Kulvinkas
€ 9,-</p> | <p>165. Schleinitz</p>  <p>Zahnlücken – Gedächtnislücken
€ 9,-</p> | <p>166. Freitag</p>  <p>Natürlich, Einfach und im Tao leben
€ 9,-</p> |
| <p>168. Sibila</p>  <p>Leben aus dem Licht – Prana-Ernährung
€ 9,-</p> <p><i>mit Nr. 168 identisch!</i></p> | <p>127. Huntziger</p>  <p>Die bioklimatische Ernährung
€ 29,-</p> | <p>128. Huntziger</p>  <p>Irisdiagnose
€ 9,-</p> | <p>171. Maibach</p>  <p>Besserung u. Normalisierung der Sehkraft
€ 9,-</p> | <p>173. Sauer (DVD)</p>  <p>Schwermetall-entgiftung Neu!
€ 15,- (DVD)</p> | <p>175. Pod.-Diskussion</p>  <p>Schneider, Maibach, Holz-Sprenger, Wilz, Patenaude
€ 9,-</p> |
| <p>180. Bisci</p>  <p>35 Jahre Rohkost-erfahrung
€ 9,-</p> | <p>181. Pod.diskussion</p>  <p>DeWever, Balta, Knowler, Huntziger, Bisci
€ 9,-</p> | <p>182. David Wolfe</p>  <p>Schön durch richtige Ernährung
€ 9,-</p> | <p>183. Hochstrasser</p>  <p>Ich bin das Glück
€ 9,-</p> | <p>184. Rohkünstler</p>  <p>Erfahrungsberichte junger Rohkünstler
€ 9,-</p> | <p>185. Konz</p>  <p>Was heilt meinen Seelen-schmerz u. meine Ängste ?
€ 9,-</p> |
| <p>188. David Wolfe</p>  <p>Rohkost-Transformation
€ 29,-</p> | <p>189. Bisci</p>  <p>Warum die Rohkosternährung nicht bei allen funktioniert hat ?!
€ 29,-</p> | <p>190. Hochstrasser</p>  <p>Rohkostküche lebendig und schmackhaft
€ 29,-</p> | <p>191. Delias</p>  <p>Gesundes Essverhalten contra Fressattacken
€ 29,-</p> | <p>193. Delias (DVD)</p>  <p>Die Rohkost ist eine Geheimlehre Neu!
€ 15,- (DVD)</p> | <p>197. Kolodzey</p>  <p>Nie mehr Essen durch Umstieg auf kosm. Licht
€ 9,-</p> |
| <p>204. Pod.diskussion</p>  <p>Wiegand, Schleinitz, Rondholz, Gumbrecht
€ 9,-</p> | <p>207. Sergei Boutenko</p>  <p>Rohkost und der soziale Aspekt im Jugendalter
€ 9,-</p> | <p>208. Delias</p>  <p>Seelenliebe - der Weg zur spirituellen Partnerschaft
€ 9,-</p> | <p>209. Victoria Boutenko</p>  <p>Rohkost und Toleranz
€ 9,-</p> | <p>210. Shatalova</p>  <p>Wir fressen uns zu Tode !
€ 9,-</p> | <p>211. Pod.diskussion</p>  <p>Karlisson, S. Boutenko, Delias, V. Boutenko
€ 9,-</p> |
| <p>216. Kulvinkas</p>  <p>Der Lebensbaum der Essener
€ 9,-</p> | <p>218. Pod.diskussion</p>  <p>Konz, Sibila, Müller-Burzler, Kulvinkas, Shatalova
€ 9,-</p> | <p>219. Kulvinkas</p>  <p>Spirituelles Erwachen im 21. Jahrhundert
€ 19,-</p> | <p>220. The Boutenkos</p>  <p>Rohkostküche lebendig und schmackhaft
€ 29,-</p> | <p>221. Konz</p>  <p>Wildkräuter-Urtherapie-Seminar
€ 15,-</p> | <p>222. Shatalova</p>  <p>Pranaatmungs- und Bewegungsseminar
€ 29,-</p> |
| <p>215. Müller-Burzler</p>  <p>Optimale Verdauungskraft, gesunder Darm
€ 9,-</p> | <p>200. Schleinitz</p>  <p>Erfahrungsberichte aus der Praxis
€ 9,-</p> | <p>198. Pod.diskussion</p>  <p>Mohr, Kausner, Gerkens, Hellmann, Kolodzey
€ 9,-</p> | <p>199. Bormann (DVD)</p>  <p>Selbstheilung von Borreliose Neu!
€ 15,- (DVD)</p> | <p>223. Hochstrasser</p>  <p>Ich bin das Glück – Seminar
€ 29,-</p> | <p>225. Müller-Burzler</p>  <p>Methusalem-Ernährung
€ 29,-</p> |

<p>226. Sibila</p>  <p>Natürliche Geburt von Pranakindern € 9,-</p>	<p>227. Dr. Mutter</p>  <p>Alzheimer, Hyperaktivität, die Folge von Amalgam € 9,-</p>	<p>228. Schleinitz</p>  <p>Zahngesundheit und Ernährung € 9,-</p>	<p>229. Knowler</p>  <p>Die Geschichte der englischen Lichtkostszene € 9,-</p>	<p>230. Berti</p>  <p>Leben auf dem Land - der Schlüssel € 9,-</p>	<p>231. Jasmuheen</p>  <p>Der 21 Tage Prozess - Lichtnahrung € 9,-</p>	<p>232. Pod.diskussion</p>  <p>Sibila, Mutter, Schleinitz, Knowler, Berti, Jasmuheen € 9,-</p>	<p>234. Cousins</p>  <p>Spirituelle Nahrung für Yoga € 9,-</p>
<p>235. Jasmuheen</p>  <p>Frage und Antwort € 9,-</p>	<p>236. Hochstrasser</p>  <p>Mit Händen heilen - Akupunktur u. Akupressur € 9,-</p>	<p>237. Klein</p>  <p>Zahnherde, der größte Gesundheitshemmer € 9,-</p>	<p>238. Delias</p>  <p>Akasha - Weltenwissen und Geheimlehre € 9,-</p>	<p>239. Johannsen (Musik)</p>  <p>Sein (meditative Lieder) € 18,-</p>	<p>240. Cousins</p>  <p>alltägliche Friedensbemühung u. der 7fache Friede € 9,-</p>	<p>241. Pod.diskussion</p>  <p>Cousins, Hochstrasser, Klein, Delias, Manca € 9,-</p>	<p>243. Osbelt-Berti</p>  <p>Essstörungen durch Rohkost befreien € 29,-</p>
<p>254. Delias (DVD)</p>  <p>Warum kennen Japaner, die Algen essen, keine grauen Haare? € 19,95 (DVD)</p>	<p>245. Jasmuheen</p>  <p>Wie ich zu meiner Inneren Stimme fand € 29,-</p>	<p>246. Cousins</p>  <p>Ayurveda in der Rohkost € 19,-</p>	<p>247. Hochstrasser</p>  <p>Schmackhafte Heilnahrung € 29,-</p>	<p>248. Delias (DVD)</p>  <p>Bestimmung des Rohkosttyps nach den 7 Wertigkeitsstufen € 19,95 (DVD)</p>	<p>249. Cousins</p>  <p>Die Erweckung der Kundalini € 15,-</p>	<p>250. Thrive Neu! DVD</p>  <p>Thrive (Erblihen)-DVD Energiekostensteigerung - die wahren Hintergründe € 23,50</p>	<p>252. Lenhard (DVD)</p>  <p>Antlitzdiagnostik Neu! € 15,- (DVD)</p>
<p>267. Schleinitz</p>  <p>Lebenslange Zahngesundheit - Westen Price! -15,00 €</p>	<p>268. Delias</p>  <p>Die folgenschweren Schäden einer falschen Rohkosternährung € 15,-</p>	<p>269. Andrea Delias</p>  <p>Rohkostbabies, Stillen, Familienbett € 9,-</p>	<p>270. Kageaki</p>  <p>Remineralisierung der Zähne € 9,-</p>	<p>271. Walcker</p>  <p>Der Neue Dr. Walker € 15,-</p>	<p>272. Reinholz</p>  <p>Rohkost, Muskelaufbau und mentales Training € 15,-</p>	<p>274. Walcker</p>  <p>Mein optimales Muskelaufbautraining € 19,-</p>	<p>275. Reinholz</p>  <p>Die 5 Tibeter zum Muskelaufbau in der Praxis € 19,-</p>
<p>276. Sergei in Nürnberg</p>  <p>Rohkost alleine ist nicht ausreichend - mein Fitness-Programm € 19,- (V1)</p>	<p>277. M. Delias (DVD)</p>  <p>Liebe, Sexualität und Rohkost € 19,95 (DVD)</p>	<p>278. M. Delias</p>  <p>Die 7 Stufen der Rohkost € 15,- (V2 Nürnberg)</p>	<p>279. Walcker in Berlin</p>  <p>100% vegane Rohkost für gesunden Muskelaufbau € 19,- (Berlin)</p>	<p>280. Andrea Delias</p>  <p>Naturgeburten € 15,- (V3 Nürnberg)</p>	<p>281. M. Delias (DVD)</p>  <p>Medizinische Rohkosttherapie bei chron. Krankheiten € 19,95 (DVD)</p>	<p>282. M. Delias</p>  <p>Nie mehr klapperdürr - von 53 auf 66 Kilo -15,00 €</p>	<p>283. Kageaki in Berlin</p>  <p>Die neuesten Remineralisierungserkenntnisse € 19,- (S1)</p>
<p>284. Rexhäuser</p>  <p>Muskelaufbau und Gewichtsreduktion mit Rohkost, nicht nur für Frauen € 15,- (V4)</p>	<p>285. Sergei u. Valya</p>  <p>Rohkost-Zubereitungskurs € 19,- (S2)</p>	<p>286. Sergei in Nürnberg</p>  <p>Rohkostzentren weltweit - wie weit verbreitet ist die Rohkost? € 19,- (S5)</p>	<p>287. Sergei in Berlin</p>  <p>32000 essbare Grünpflanzen, Green Smoothies contra teure Nahrungsergänzungsmittel € 19,- (S5)</p>	<p>288. M. Delias</p>  <p>Die Heilnahrung € 19,- (S6)</p>	<p>289. Sergei und Valya</p>  <p>Die Eckpfeiler der Rohkost heute € 19,- (S7)</p>	<p>290. M. Delias (DVD)</p>  <p>Muskelaufbau und Yoga mit Rohkost € 19,- (DVD)</p>	

Bestell-Annahme Mo, Di, Do von 9 - 17 Uhr und Mi & Fr von 9 - 13 Uhr
Telefon: 09120/1800-78 Fax: - 79 E-mail-Bestellung: bestellung@die-wurzel.de
 Bücher und CDs werden mit Portoverrechnung zugesandt. Bitte nach der telefonischer Bestellung den Rechnungsbetrag per Einzugsermächtigung oder per Vorauskasse überweisen.
Konto: 6010 388 800 - BLZ: 430 609 67 - GLS Bank Bochum - Inhaber: M. Delias
Ab nun sind alle Vorträge natürlich!

5% Rabatt für Besucher der 10. Erfurter Rohkosttage bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"
 Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code mitgeteilt wird! Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!

Die Urpflanzen unseres Planeten in einmaliger unbehandelter natürlicher Urform aus der westlichen Irischen See aus Wildsammlung



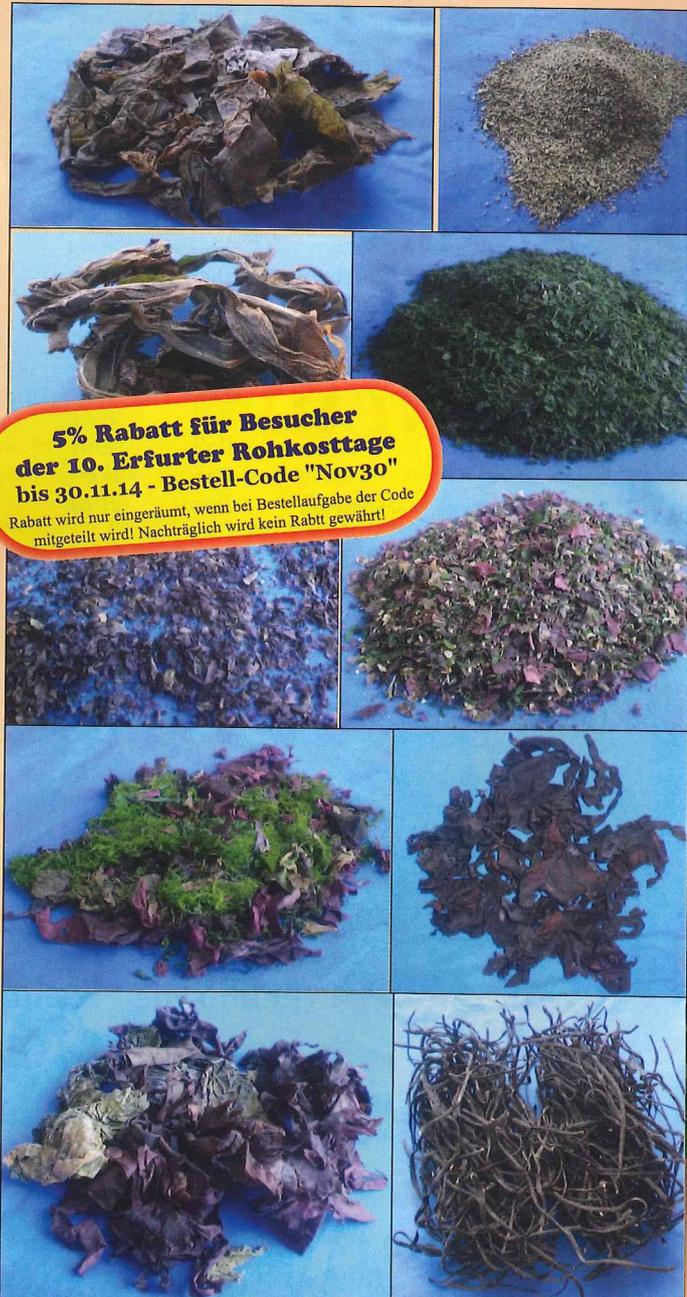
Euro-Toques
Food Award
2012
Producer Award

Bis 30.11.14
5% Rabatt
für Besucher der 10.
Erfurter Rohkosttage
Bestell-Code "Nov30"
Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestell-
aufgabe der Code mitgeteilt wird! Nachträg-
lich wird kein Rabatt gewährt!

Algen in ursprünglicher Form

so wie sie gewachsen sind, bei 30° C luftgetrocknet
unbehandelt - aus kontrollierten Gewässern - feinste Rohkostqualität - Wildsammlung

Meeresgemüse/Algen:	Herkunft	Einheit	EUR
Kombu zart Bild links/1. Bildreihe unbehandelt bei 30° C luftgetrocknet	Irland	100g 200g 500g 1kg	9,95 19,50 47,95 94,95
Gemixte Meeressalgen - Kombu, Wakame und Meeres-Spaghetti unbehandelt bei 30° C luftgetrock- net Bild rechts/1. Bildreihe	Irland	100g 200g 500g	13,99 27,50 67,50
Alge Wakame Bild links/2. Bildreihe unbehandelt bei 30° C luftgetrocknet	Irland	100g 200g 500g 1kg 2kg	11,95 23,50 57,50 113,95 225,95
Ur-Spirulina-Enteromorpha Bild re./2. Bildreihe unbehandelt - natürliche Flocken 30° C luftgetrock- net - gut resorbierbares B12 , da sie Algen u. keine Bakterien wie Zuchtbecken-Spirulina sind!	Irland	100g 200g 500g 1kg	15,95 31,50 75,50 145,90
Ur-Nori - super B12-Quelle unbehandelt - natürliche Flocken 30° C luftgetrocknet Bild links/3. Bildreihe aus Irland	Irland	100g 200g 500g 1kg	17,95 34,90 84,90 164,90
Neues Produkt zur Quecksilberausleitung Chlorella-Pulver - höchste B12-Quelle aus Bio-Anbau - unter 42° C gemahlen	Indien Neu! Nicht aus Irland!	200g	21,95
Algenmischung fein Bild rechts/3. Reihe unbehandelte Ur-Spirulina, Ur-Nori, Kombu zart, Wakame, Meeres-Spaghetti, Kombu, Dulce - natürliche Flocken 30° C luftgetrocknet	Irland	100g 200g 500g 1kg	10,95 21,50 49,95 94,90
Meeresgemüse Bild links/4. Bildreihe unbehandelte Ur-Spirulina, Ur-Nori, Kombu zart, Dulce - 30° C luftgetrocknet	Irland	100g 200g 500g 1kg	9,95 19,50 47,95 94,50
Dulce unbehandelt Bild rechts/4. Reihe 30° C luftgetrocknet	Irland	100g 200g 500g 1kg	9,95 19,50 47,95 94,50
Meeres-Spaghetti (Irische Hijiki) unbehandelt, 30° C luftgetrocknet Bild rechts/5. Bildreihe	Irland	100g 200g 500g	9,95 19,50 47,95
Irish Moos rot (Carrageen-Alge) unbehandelt, als Gelmittel verwendbar, 30° C luftgetrocknet	Irland	100g 200g 500g	10,95 21,50 49,95
Irish Moos hell (Carrageen-Alge) unbehandelt, als Gelmittel verwendbar, 30° C luftgetrocknet	Irland	100g 200g 500g	10,95 21,50 49,95



5% Rabatt für Besucher
der 10. Erfurter Rohkosttage
bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"
Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code
mitgeteilt wird! Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!

Bestell-Telefon: 09120/1800-78 Fax: -79 Email: bestellung@die-wurzel.de
Bestellannahme: Mo, Di, Do von 09 bis 17 Uhr und Mi und Fr von 9 bis 13 Uhr

Neues Rohkostsortiment aus dem Wurzel-Haus

Alle Produkte in Rohkostqualität, aus biologischem Anbau oder Wildsammlung, unter 42 ° Grad erhitzt, ohne Zuckerzusatz, Konservierungsmittel und Farbstoffe. Alle Zutaten in Premium-Qualität!

5%

Die Wurzel

Superfoods in Rohkostqualität

Sorte	Herkunft	Einheit	EUR
Carobpulver (ohne Theobromin)	Spanien	200g	4,95
Chlorella-Pulver 100µg/100g B12	Indien	200g	21,95
<i>Meeresalgen 30°C luftgetrocknet div. Sorten siehe vorige Seite</i>			
Flohsamenschalen gemahlen Neu!	Indien	150g	6,95
Hagebuttenpulver (höchste Antiox.zahl)	Bulgarien	250g	9,95
Lindenkohle zur Darmreinigung	Austria	200g	15,95
Macapulver (reich an Magnesium, Ca, Zink)	Peru	200g	7,45
7 Kräuter-Pulver zur Leberreinigung	BRD	75g	8,45
7 Kräuter-Pulver zur Leberreinigung	BRD	150g	15,95
Steviablätter für Smoothies, Tee	Indien	50g	4,95
Steviapulver (17 Aminosäuren, keine Kalorien)	Indien	50g	4,95
Take me - Basen Grün zur Eiweißversorgung	Austria	500g	47,90
<i>Take me-Bio-Pflanzenpulver wird von Dr. Ruediger Dahlke empfohlen</i>			
Wildkräutersalz für Gourmet-Rohkost	Himalaya	300g	5,99

5% Rabatt für Besucher der 10. Erfurter Rohkosttage auf alle Produkte bis 30.11.14 - Bestell-Code "Nov30"
Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestellaufgabe der Code mitgeteilt wird! Nachträglich wird kein Rabatt gewährt!

Kakaoprodukte in Rohkostqualität

Kakaobohnen	Bali	200g	10,95
Kakaobohnen Neu!	Bali	500g	24,95
Kakaobohnen	Bali	1kg	47,90
Kakaobutter ohne Theobromin	Peru	300g	13,95
Süße Kakao-Cashew-Cluster	Bali	200g	8,95
Süße Kakao-Cashew-Cluster	Bali	500g	21,50
Süße Kakao-Cashew-Cluster	Bali	1kg	41,90
Kakaomasse	Bali	200g	10,95
Kakaomasse	Bali	500g	24,95
Kakaomasse Neu!	Bali	1kg	47,90
Kakaonibs	Bali	200g	7,95
Kakaonibs	Bali	500g	18,95
Kakaonibs	Bali	1kg	35,90
Kakaopulver (reich an Antioxidantien)	Peru	200g	8,95

Samen/Nüsse

Cashewkerne	Ghana	200g	6,95
Hanfsamen	Österreich	500g	10,95
Macadamia	Kenia	200g	8,90
Pistazien Neu!	Spanien	150g	5,45
Zedernüsse	Sibirien	70g	3,49
Zedernholz-Anhänger	Sibirien	1 Stk	5,00

Oliven

Botija sonnengetrocknet o. Salz **Neu!** Peru 300g-Glas 11,95
Botija-Aktion: Ab 3 Gläser je Glas 10,95, ab 5 Gläser je Glas 9,95

Rohkost-Brot (heimische Produktion)

Bärlauch-Tomate	100g	5,95
Pizza-Kracker (nur Salz in getrock. Tomaten)	100g	5,95
Sauerkraut-Kracker (B12-Quelle) !neu!	100g	5,95
Wildkräuter-Kracker ohne Salz	100g	5,95
Zwiebel-Kräuter !neu!	100g	5,95

Bestell-Annahme:

Mo, Di, Do von 9 - 17 Uhr und Mi u. Fr von 9 - 13 Uhr
Telefon: 09120/18 00 - 78 Fax: - 79
bestellung@die-wurzel.de www.die-wurzel.de
Die Wurzel - Finkengasse 28 - 90552 Röthenbach-Haimendorf



Rohes Carobpulver

Chlorella-Pulver

Rohes Hagebuttenpulver



Lindenholz Kohle



Rohes 7 Kräuter-Pulver



Take me - Basen-Grün



Rohes Macapulver



Rohes Steviablätter



Rohes Steviapulver



Wildkräutersalz



Kakaobohnen



Süße Kakao-Cashew-Cluster



Rohe Kakaobutter



Kakaomasse



Kakaonibs



Rohes Kakaopulver



Cashewnüsse



Hanfsamen



Macadamianüsse



Pistazien **!!!Neu!!!**



Zedernüsse



Botija-Oliven **!!!Neu!!!**



Bärlauch-Tomate-Brot



Pizzakracker



Sauerkrautbrot



Wildkräuterkracker



Zwiebel-Kräuter-Brot **!Neu!**

5%

Die Wurzel

Produkte



Mischpilze, getrocknet



Mischpilze, Granulat



Pfifferlinge, getrocknet



Rohes Pilzpulver (Steinpilze+Pfifferlinge)



Steinpilze, getrocknet



Grüne Tonerde



Caroblade



Schokokugeln

Schoko-Riegel Lovechock **Neu**

Waldpilze - reich an Vitamin D + B12

Aus Wildsammlung (keine Kulturpilze), sonnengetrocknet

Mischpilze, getrocknet Neu!	BRD	100g	8,95
<small>(Pfifferlinge, Rotkappen, Maronen, Champignons, Semmel-Stoppelpilze, Schaf-Porlinge)</small>			
Mischpilze, Granulat Neu!	BRD	100g	9,95
Pfifferlinge, getrocknet Neu!	BRD	100g	14,95
Pilzpulver (Steinpilze+Pfifferlinge)	BRD	100g	9,95
Steinpilze, getrocknet Neu!	BRD	100g	12,95

Tonerde aus Frankreich

Grüne Tonerde extrafein	300g	9,95
Grüne Tonerde extrafein	1kg	19,90
Grüne Tonerde puderfein	300g	9,95
Grüne Tonerde mit Wasser (Tube)	400g	14,95

Rohkost-Konfekte

Caroblade	200g	6,95
Schoko-Mandel	200g	6,95
Schoko-Minze	200g	6,95
Schoko-Vanille	200g	6,95
Schoko-Riegel Lovechock in divers. Sorten Neu!	40g	2,95

Wurzel-Utensilien (heimische Produktion)

Wurzel-Biobaumwoll-Tragetasche	1 Stk	1,95
Wurzel-Buchenholz-Kugelschreiber	1 Stk	2,49

Rohkost-Equipment

Rohkost-Spaghetti-Maschine	1 Stk	34,95
Revoblend ₅₀₀ -Mixer rot, schwarz oder weiß	1 Stk	499,-
Turboschäler (für Zucchini-Bandnudeln)	1 Stk	14,95

Biographie/Beratung

Geboren am 12.12.69 in Schillingsfürst/Rothenburg o.T., in Nürnberg aufgewachsen. Nach dem Fachabitur 1988, Beginn des BWL-Studiums an der FH-Nürnberg.

Bis dahin hatte Michael Delias die übliche Palette von Zivilisationskrankheiten mit sich herumgeschleppt. Von chronischer Mandelentzündung und Lymphdrüenschwellung, Nahrungsmittelallergien, Heuschnupfen, chronischen Kniebeschwerden, bis hin zur Neurodermitis, Sonnen- und Hausstauballergie hat er alle bekannten und unbekanntes Symptome, Krankheitsbilder u. Verläufe, oder wie man es nennen mag, durchleben dürfen.

Sein Allergiepass war voll. Den gibt es heute nicht mehr und auch die gesamte Zivilisationskrankheits-Packung hat er über Bord werfen dürfen, dank eines Allergologen, der ihn 1989 an eine Ernährungsberaterin verwies, über die er an die Adresse einer Fasten-Kurklinik kam. Dank des dreiwöchigen Heilfastens dort im Schwarzwald hatte Michael Delias Einblick in eine internationale Gesundheitsbibliothek.

Seine seit Kindheit angesammelte ellenlange Symptom-Palette verschwand während des Fastens und sein Gesundheitszustand stabilisierte sich durch die ihm sehr nahe stehende und einleuchtende Vitalkost.

Mit dem Studium diverser Gesundheitslehren wie Dr. M. O. Bruker, Walter Sommer, Maximilian Bircher-Benner, Rudolf Steiner, der Natürlichen Gesundheitslehre und zuletzt der Lebensreform (1910) um Hermann Hesse, hat sich sein Leben vollkommen gewandelt.

Seit 1990 arbeitet Michael Delias als selbständiger Ernährungsberater auf der Grundlage der Natürlichen Gesundheitsvorsorge und hat einen solchen Ernährungs-Gesprächskreis ins Leben gerufen.

1996 hat sich der ehemalige Ernährungs-Gesprächskreis in den ganzheitlichen Gesundheitskreis „Die Wurzel“ verwandelt. Seit dieser Zeit wendet Michael Delias die Lehrbriefe der Natürlichen Gesundheitsvorsorge an und arbeitet als Gesundheitsberater in Nürnberg auf der Basis der klassischen Naturheilkunde nach Hippokrates.

2001 wurde ihm von Dr. med. Carlos Casanova-Lenti* die Ehrendoktorwürde für die Erfüllung des Hippokratischen Lehrsatzes „The Physician cures, but the Nature heals“ (Der Arzt behandelt, aber die Natur heilt) verliehen.

Darüberhinaus hat sich Michael Delias intensiv mit den Themen „Gesundes Essverhalten contra Fressattacken“, „Hilfe, ich bin zuckersüchtig“ und „Was macht mich wirklich satt?“ beschäftigt.

2008 teilte er die Vitalkost (Rohkost) in sieben Wertigkeitsstufen (Buch "Die Heilnahrung", siehe Seite 2) ein, denn nicht jede Form der Rohkost tut dem Menschen gut. Der Konstitutionstyp (Ayurveda), die Jahreszeit, die gegenwärtige Lebenssituation und die seelische Verfassung beeinflussen die (Vitalkost-) Ernährungsweise eines jeden Individuums unterschiedlich stark.

Seelische Nahrung macht 50% unserer Gesundheit aus, davon ist er fest überzeugt. Wie unaufgelöste Negativitäten (Ängste, Zwänge, Groll, etc.) auf den Magen schlagen können und den Körper übersäuern, wissen die meisten von Ihnen, doch wie wieder herausfinden aus diesem Dilemma? Mit der „Solarplexus-Ernährung“ (Band3/ Kapitel3) hat er 2004 ein Konzept in Anlehnung an das Buch Seelenliebe von Sanaya Roman entworfen, ungelöste Gefühle und seelische Probleme verdauen zu lernen.

Seit 1997 veranstaltet Michael Delias internationale Gesundheitskongresse mit namhaften Referenten aus der ganzen Welt. Heute wird er bundesweit zu Fachtagungen im Gesundheitssektor als Referent eingeladen.

Gesundheits-/Ernährungsberatung bei M. Delias:

- 1 Stunde: 95 €
- je angefangene 15 Min.: 25 €
- O Vor Ort O Telefonberatung
- nach Vereinbarung: T: 09120/180078
- Email: bestellung@die-wurzel.de

*"Da meine Zeit sehr begrenzt ist, gebe ich nur noch in Ausnahme-/Notfällen Einzelberatungen vor Ort/per Telefon. Nutzen Sie daher das einmal im Jahr stattfindende **Rohkost-Intensivseminar** (Info über Newsletter: info@die-wurzel.de) im Nürnberger Raum, Ihr persönlicher Ernährungsplan gemäß Ihrer Konstitution ist inbegriffen. Besten Dank,
Ihr Michael Delias"*



Autor von

- Band 1 „Die Rohkost ist eine Geheimlehre“ (2003)
- Band 2 „Das Spirituelle Testament der Rohkost“ (2003)
- Band 3 „Der Lebensbaum der Essener“ (2005)
- Band 4 „Die Heilnahrung“ (1. Auflage 2011 - 2. Auflage 2013)
- Band 5 „Naturgeburt“ (2008)

(Band 1, 2, 3, 5 sind restlos vergriffen und werden erst nach Überarbeitung, frühestens 2015 neu aufgelegt. Vormerkungen sind möglich. Bitte Email an bestellung@die-wurzel.de senden.)

Urpflanzen der Erde in einmaliger natürlicher Urform aus der Irischen See - unbehandelt

Die Wurzel Verlag - Finkengasse 28 - 90552 Röthenbach
Postvertriebsstück, DPAG, Entgelt bezahlt

Angebot:

Ur-Spirulina *Enteromorpha* 100g € 15,95
Ur-Nori 100g € 17,95
Feine Algenmischung 100g € 10,95
Buntes Meeress Gemüse 100g € 9,95
Komplettes Algenangebot siehe S. 73

Bis 30.11.14

5% Rabatt

für Besucher der 10.
Erfurter Rohkosttage
Bestell-Code "Nov30"

Rabatt wird nur eingeräumt, wenn bei Bestell-
aufgabe der Code mitgeteilt wird! Nachträg-
lich wird kein Rabatt gewährt!

bei 30° Grad luftgetrocknet

Euro-Toques
Food Award
2012
Producer Award

unbehandeltes
Meeress Gemüse,
aus Wildsammlung

Schutz vor Radioaktivität in Zeiten
von Fukushima und Tschernobyl
mit Algen aus Irland

Neu!
Chlorella
aus Indien
höchste
B12-Quelle
zur Schwermetall-
ausleitung

Testen Sie
unser komplettes
Algensortiment
am Wurzelstand auf dem
**10. Erfurter
Rohkosttag**
siehe S. 14

Ur-Spirulina
Enteromorpha
Die wirkliche Alge mit
gut resorbierbarem B12
(keine Bakterien!)

feine Algenmischung
Ur-Nori u. -Spirulina
Enteromorpha u.a.
B12-Bedarf decken auf natürliche Art!

Algen in ursprünglicher Form
aus Wildsammlung, nicht aus Zuchtbecken - so wie sie gewachsen sind!
unbehandelt - aus kontrollierten Gewässern - bei 30° Grad luftgetrocknet – feinste Rohkostqualität
komplettes Algenangebot siehe Seite 73