

kostenlos zum Mitnehmen
& Weiterverschenken

Brigitte Helbig

*Aus Liebe zu den Tieren
aus Liebe zur Erde
aus Liebe zu mir*

Gesund bleiben,
wieder gesund werden
mit veganer & glutenfreier Ernährung



Zur Autorin



Brigitte Helbig beschäftigt sich seit über 30 Jahren intensiv mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit, hat 7 Jahre lang ein eigenes Naturkost-Fachgeschäft geführt und ist Heilpraktikerin seit 1997.

In ihrer eigenen Praxis in Stegen bietet sie Beratungen zu Ernährung und Gesundheit an und arbeitet als Kinesiologin und mediale Heilerin.

Nähere Informationen:

Praxis für Kinesiologie & Bewusstwerdung www.kinesiologie-dreisamtal.de

Schmuck & schöne Dinge www.herz-und-hand-shop.de

Hinweis: Für die Erwähnung bestimmter Firmen und Produkte erhalte ich weder Geld noch Gratis-Produkte. Die Erwähnungen sollen es lediglich Einsteigern erleichtern, sich auf dem immer umfangreicher und unüberschaubarer werdenden Markt veganer Produkte zu orientieren. Da das Angebot sich immer weiter entwickelt gibt es auch viele weitere empfehlenswerte, nachhaltig und ökologisch hergestellte Produkte, die hier im Text nicht erwähnt werden.

Bibliografische Angaben

© Brigitte Helbig, Stegen 2020

Im Selbstverlag erschienen

Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise. Bei Interesse dürfen Sie mich gern kontaktieren.

Praxis für Kinesiologie & Bewusstwerdung, Dorfplatz 7, 79252 Stegen

Layout & Satz: ananda-concepts Antje Müller

Bildnachweis: Umschlag © complize/www.photocase.com

Printed in Germany

Widmung

Dieses Buch widme ich meiner geliebten Erdenmutter
und ihren wunderbaren Pflanzen und Tieren.

Es ist mir ein Herzensanliegen, einen Beitrag zu leisten
für die Heilung der Erde.

Darum biete ich das Buch kostenlos an
und wünsche mir, die Menschen über ihr Herz zu erreichen,
deren Herz ebenfalls für die Erde und für die Tiere schlägt.

Inhaltsverzeichnis

Gedanken zum Tierwohl - Warum vegan?	7	Die feinstoffliche Seite der Welt	31
Weshalb ich schreibe	8	Alles ist Licht	31
Leben ohne Milch	9	Feinstoffliche Auswirkungen von Nahrung	32
Die Calcium-Mangel-Phobie	9	Lichtbringer	32
Pflanzliche Calcium-Quellen	10	Meine Erfahrungen mit der feinstofflichen Welt	33
Meine Erfahrungen in Bezug auf Kuhmilch	10	Mein Herz schlägt für die Tiere	34
Was kann ich denn dann überhaupt noch essen?	11	Von der Theorie zur Praxis	34
Nur eine Preisfrage?	11	Rezepte	35
Unser tägliches Brot	12	Geräte	35
Gluten	12	Abkürzungen	35
Auszugsmehl	12	Das Wesen der Pflanzen	36
Unsere Vorfahren haben es noch gewusst	13	Wahrhaft Nährendes zum Frühstück	37
Das Frühstück, kraftvoller Energiespender für den Tag?	13	Rohköstlicher Frühstücksbrei	37
Meine eigene Erfahrung in Bezug auf Brot und Teigwaren	14	Winter-Sonnenkraft	37
Über Salz	15	Sonnengruß	38
Jodiertes Salz	15	Mind-Power	39
Eigene Erfahrungen in Bezug auf Schilddrüsen- Erkrankungen	16	Wärmende Frühstücksideen für kalte Tage	40
Fluoridiertes Salz und fluoridhaltige Zahncremes	16	Erdenmutter-Umarmung	40
Naturbelassenes Salz	16	Königlicher Genuss	42
Über Zucker	17	Rohköstliches	44
Alternative Mittel zum Süßen	17	Schwung für den Tag	45
Süßstoff ist keine Alternative	18	Sahniges Nuss-Dressing, ganz ohne Sahne	45
Serotonin	18	Sprossen ziehen ist ganz einfach	46
Über Fett	19	Frisch zubereitete Säfte: Genuss und Lebenskraft	47
Fett ist lebensnotwendig	19	Glücksmomente	48
Meine eigenen Erfahrungen in Bezug auf Fett und Öl	20	Vitamin-B 12-Quell	48
Über Fertiggerichte	21	Suppen	49
Über Mikrowellen	21	Schnelle Thai-Kokos-Suppe	49
Meine Erfahrung in Bezug auf Hyperaktivität bei Kindern	22	Gerichte mit Hirse	50
AFA-Algen	22	Hirse mit Pilz-Sauce und buntem Gemüse	50
Ginkgo	22	Süßes, das uns nährt und stärkt	51
Narde	22	Carob-Kokos-Kugeln	52
Elektrosmog & Funkstrahlen	23	Erfrischendes mit Früchten	53
Selbstliebe	23	Carob-Mousse	54
Über Fleisch	24	Naturwesen-Geschenke	55
Eigene Wahrnehmungen und Gedanken in Bezug auf Fleisch	26	Chiabatta mit Oliven (ohne Gluten)	56
Über Wasser	27	Fruchtig-säuerliches Dressing für Blattsalate	56
Was also trinken wir denn dann?	29	Süßkartoffel-Suppe	57
Nur die Schadstoffe zu entfernen reicht nicht aus	29	Erbsen-Suppe	57
Über Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee	30	Gemüse (mit der schnellen Ein-Topf-Variante)	58
		Gemüse-Stampf mit Pilzen	58
		Kirscheis	59
		Polpa Di Pera	59

Maulbeer-Caramellies	60
Lebensquell-Trank	61
Mit Leichtigkeit und Freude	62
Danksagung	63
Literturempfehlungen & Wertvolles im Internet	64

Gedanken zum Tierwohl - Warum vegan?

Lieben Sie Tiere? Die meisten Menschen beantworten diese Frage mit „ja“ und sehr viele Menschen ernähren sich bereits vegetarisch.

Vegetarismus aus ethischen Gründen ist ein wesentlicher erster Schritt in die richtige Richtung, jedoch nur scheinbar eine Lösung, wenn es um das Wohl der Tiere geht.

Etwa die Hälfte der süßen Kälbchen, die das Licht der Welt erblicken, ist ja männlich und liefert somit später keine Milch, und aus etlichen Eiern schlüpfen nun einmal flauschige männliche Küken, die als werdende Hähne nicht viel vom Eierlegen halten. Jemandem, der eins und eins zusammenzählen kann, dürfte klar sein, was mit den männlichen Tieren geschieht.....

Was den meisten Menschen nicht klar sein dürfte ist die Tatsache, auf welcher grausame und lebensverachtende Weise es den Tieren geschieht. Wer starke Nerven hat und sich intensiver mit diesem Thema auseinandersetzen möchte, dem sei die überaus wertvolle Broschüre „PRO VEGAN“ empfohlen: www.provegan.info

In dieser Broschüre befindet sich ein Bericht von einer angehenden Tierärztin, die ein mehrwöchiges Praktikum am Schlachthof absolviert hat und dabei beinahe an dem Grauen zerbrochen wäre. Sie hat dennoch durchgehalten und einen Bericht verfasst, in dem sie ihre Erlebnisse beschreibt.

Solange wir Milchprodukte und Eier verwenden, sorgen wir eben auch für das Ausnutzen und töten von Tieren. **Wenn wir Tiere lieben und achten, das Gleichgewicht der Erde uns am Herzen liegt, wenn wir hungernden Menschen täglich genug zu essen wünschen, dann kommen wir um vegane Ernährung nicht herum.**

Glücklicherweise gibt es immer mehr Menschen, die das erkennen und entsprechend handeln. An dieser Stelle ein Dank an alle Veganer und Veganerinnen, mögen es täglich mehr werden.

Aus tiefstem Herzen bitte ich die Tiere um Verzeihung für alles, was wir Menschen ihnen angetan haben und noch immer antun. Möge dies bald der Vergangenheit angehören.

Weshalb ich schreibe

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht fragen Sie sich, wer diese Person ist, die hier schreibt, und was sie dazu bewegt. Deshalb vertraue ich Ihnen einige Einzelheiten aus meinem Leben an:

Mehr als drei Jahrzehnte lang beschäftige ich mich bereits intensiv mit gesunder Ernährung und genauso lange bin ich schon Vegetarierin. Milchprodukte und Eier verwende ich ebenfalls schon sehr lange nicht mehr, dies schon zu einer Zeit, als vegane Ernährung noch ziemlich unbekannt war.

Zunächst einmal war es mir um den **gesundheitlichen Aspekt** gegangen, denn ständig artfremdes Eiweiß von Tieren zu essen, das bringt uns Menschen viele gesundheitliche Probleme. Mehr und mehr rückte schließlich **der ethische und Tierwohlgedanke** in den Vordergrund.

Als Heilpraktikerin und Kinesiologin konnte ich langjährige Erfahrungen sammeln über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit. Es liegt mir am Herzen, mein über viele Jahre gesammeltes Wissen und meine Erfahrung zusammenfassend darzulegen. Dabei lege ich meinen Fokus nicht auf wissenschaftliche Studien und Beweise, die es allerdings sehr wohl schon lange gibt, vielmehr wünsche ich mir, Menschen über ihr Herz zu erreichen und über ihren **gesunden Menschenverstand**.

Viel zu lange hat die Gehirnwäsche der Nahrungsmittel-Industrie Menschen verunsichert und dazu beigetragen, dass Viele sich immer weiter von der Natur und dem Natürlichen entfernt haben. **Nun ist die Zeit reif, umzudenken und umzukehren.**

Etliche Menschen, vor allem jüngere, haben dies bereits erkannt und handeln entsprechend.

Ich wünsche mir von Herzen, Sie, liebe Leserin und Sie, lieber Leser, ein wenig zum Nachdenken anzuregen. Vielleicht haben Sie ja sogar Freude daran, das hier Gelesene umzusetzen und in Ihr Leben zu integrieren. Darüber würde ich mich sehr freuen.

Sollten Sie nichts mit dieser Broschüre anfangen können, dann bitte ich Sie, diese an jemanden weiterzugeben, den dies interessieren könnte.

Herzlichen Dank und herzliche Grüße im August 2020

Brigitte Helbig

Leben ohne Milch

Leider gibt es seitens der Nahrungsmittel-Industrie viel Manipulation und Schüren von Angst, und so müssen viele Menschen erst wieder lernen, auf ihren **gesunden Menschenverstand** und auf ihren Körper zu vertrauen.

Dies ist gut am Beispiel der Milch zu beobachten. Viele Menschen haben Angst davor, Milchprodukte zu meiden und glauben sogar, dass Milch besonders wertvoll und gesund ist. Die jahrelange Gehirnwäsche der Milchindustrie war also überaus erfolgreich.

Vom gesunden Menschenverstand aus betrachtet ist Kuhmilch jedoch für das Kalb vorgesehen. Das Kalb hat, wie es seiner Art als Wiederkäuer entspricht, vier Mägen und kann das Kuhmilch-Eiweiß gut verdauen. Wir Menschen dagegen haben nur unseren einen Magen und uns bereitet es Probleme, das artfremde Eiweiß der Rinder zu verdauen (Dr. Bruker, Unsere Nahrung – unser Schicksal).

Nicht umsonst steht die Allergie gegen Kuhmilch-Eiweiß ganz weit oben in der Statistik. Dabei scheint es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass es das **Eiweiß** ist, meist das Casein, welches die Unverträglichkeit hervorruft, nicht nur die Laktose. Auch von Laktose befreite Milch enthält Casein und hat ein hohes Allergiepotezial. Es ist auch keine Lösung, auf Schaf- oder Ziegenmilch auszuweichen, da diese ebenfalls Casein enthalten.

Die Calcium-Mangel-Phobie

Es war eine erfolgreiche Marketing-Strategie der Milchindustrie, es so aussehen zu lassen, dass die Milch eine unverzichtbare Calcium-Quelle ist, auf die vor allem Kinder auf gar keinen Fall verzichten dürfen.

Es stimmt wohl, Milch enthält viel Calcium. Gleichzeitig ist Milch jedoch sehr reich an Phosphat. Phosphatreiche Nahrungsmittel regen die Nebenschilddrüse zu vermehrter Produktion von Parathormon an. Parathormon wiederum bewirkt eine vermehrte Ausscheidung von Calcium und eine verminderte Einlagerung von Calcium in die Knochen.

Gerade in den Ländern, wo viele Milchprodukte verwendet werden, ist die Osteoporose-Rate am höchsten. Dies sollte uns zum Nachdenken anregen .

In Wahrheit macht Tiermilch krank!!! Menschen brauchen nach der Säuglingszeit keine Milch mehr, schon gar keine Milch einer anderen Art. Zu früheren Zeiten wusste man dies, niemand kam auf die Idee, einem winzigen und empfindsamen Säugling Kuhmilch zu geben. Konnte oder wollte die Mutter nicht stillen, dann wurde eine Amme für das Kind bereitgestellt.

Pflanzliche Calcium-Quellen

Diese gibt es reichlich und der Calcium-Bedarf kann sehr gut ohne Milch gedeckt werden. Hafer, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Nüsse, Hülsenfrüchte, Sellerie, Karotten, Lauch, Kohl, und grüne Blattgemüse sind besonders reich an Calcium.

Meine Erfahrungen in Bezug auf Kuhmilch

Milchunverträglichkeit ist im Grunde immer eine **maskierte Allergie**. Nach Milchgenuss treten also keine Sofortreaktionen auf wie zum Beispiel allergischer Hautausschlag, sondern vielmehr spielen sich die Veränderungen schleichend und unsichtbar im Inneren des Körpers ab, vor allem an der **Dünndarmschleimhaut**.

Die körperlichen Symptome können daher vielfältig sein. Besonders häufig kommt es zur Energielosigkeit und Müdigkeit, bis hin zu vollkommener Erschöpfung. Doch auch Hyperaktivität steht oft in Verbindung mit dem Verzehr von Kuhmilchprodukten, ebenso die vermehrte Anfälligkeit für Infekte.

Im fortgeschrittenen und chronischen Stadium versucht der Körper oftmals, unverträgliche Substanzen über die Haut auszuscheiden, was zu Ekzemen führen kann. **Bei allen Hauterkrankungen ist es meiner Erfahrung nach notwendig, Tiermilch zu vermeiden.**

Ich selbst lebe ja nun schon sehr lange ohne Milch, bin vollkommen gesund und voller Energie und Tatkraft. Mein Immunsystem schützt mich zuverlässig vor Infektionen und Erkältungen, Haut und Bewegungsapparat sind gesund und immer wieder werde ich ungläubig gemustert, wenn ich mein Alter preisgebe. Vielleicht macht dies anderen Menschen Mut, auch ein Leben ohne Milchprodukte und Eier zu wagen.

Doch fällt dies vielen Menschen derzeit noch recht schwer. Milch scheint tatsächlich eine Art Suchtpotenzial zu haben. Laut dem Lebensmittel-Chemiker Udo Pollmer befindet sich in der Milch eine morphinähnliche Verbindung.

Auch beobachte ich immer wieder eine besondere emotionale Abhängigkeit, die es Menschen schwer macht, Milch zu meiden. Da gibt es möglicherweise unterbewusste Themen in Bezug auf geliebt und genährt werden, die in der ganz frühen Kindheit entstanden sein können. Werden diese angeschaut und gelöst, dann fällt es leichter, die Milch loszulassen.

Milchprodukte und Eier aus dem Speiseplan zu streichen, das ist auf jeden Fall ein sehr großer gesundheitlicher Gewinn. Auch wenn manche Menschen zu Beginn eher sauer und wütend auf mich sind, weil ich ihnen ihre liebsten Nahrungsmittel wegnehmen will, so sprechen Heilungserfolge und vermehrtes Wohlbefinden schließlich für sich.

Was kann ich denn dann überhaupt noch essen?

Diese Frage kommt eigentlich immer, wenn ich einem Menschen empfehle, Milchprodukte zu meiden. Für mich ist diese Frage unverständlich, denn es gibt doch unzählige tolle andere Lebensmittel, die alle gegessen werden können. Anhand dieser Frage wird deutlich, wie viele Menschen auf Milchprodukte total fixiert sind. **Mit Freude auf Neues und mit Kreativität in der Küche** brauchen wir keine Ersatzstoffe für Milch. Falls Sie sich ein Leben ohne Milchersatz nicht vorstellen können, gebe ich hier einige Anregungen. In Naturkostläden und Reformhäusern gibt es eine große Auswahl an Ersatzprodukten und dort wird auch meist gut zu diesem Thema beraten.

Pflanzenmilch gibt es in vielen Varianten, z. B. aus Soja, Hafer, Dinkel, Reis, Mandeln, Kokos. Besonders wertvoll ist selbst hergestellte „Milch“ aus rohen Mandeln oder Cashewnüssen, dafür benötigt man spezielle Geräte (z. B. Firma Keimling).

Joghurt kann gut durch Soja-Joghurt ersetzt werden, z. B. Sojade, Provamel, Soyana.

Sahne zum Kochen gibt es in reicher Auswahl (Soja-Cuisin, Hafer-Cuisin), als Ersatz für Schlagsahne eignet sich Mandelschlagcreme oder Sojaschlagcreme von Soyana.

Creme fraiche und Frischkäse gibt es ebenfalls als leckere vegane Variante von Soyana.

Käse gibt es inzwischen auch in reicher Auswahl in veganen Varianten.

Ich persönlich verwende keine Fertigpräparate, ich mag es gerne **naturlassen und frisch**. Anstelle von Sahne nehme ich gerne beispielsweise in wenig Wasser gemixte Cashewnüsse für Cremesuppen oder für die Pilzsauce.

Nur eine Preisfrage?

Oft beklagen sich Menschen bei mir, dass die Ersatzprodukte so viel teurer seien als Milchprodukte, und das stimmt natürlich. Dabei sollte man jedoch eines bedenken: **Die Milchprodukte sind nur deshalb so günstig, weil wir die Tiere ausbeuten.** Auch in der ökologischen Tierhaltung werden die Kälbchen früh von der Mutter weggenommen und sowohl Kuh als auch Kalb leiden. Männliche Tiere werden nach kurzer Mast geschlachtet, den Kühen wurden unnatürlich riesige Euter angezüchtet, sie werden ständig geschwängert, müssen pausenlos Milch geben, sind nach wenigen Jahren ausgelaugt und werden dann ebenfalls geschlachtet.

Würden wir die Tiere wirklich liebevoll und respektvoll halten, dann wären die Milchprodukte niemals in solch großer Menge vorhanden und sicher um ein Vielfaches teurer.

Also verwende ich lieber gleich pflanzliche Lebensmittel und bezahle gerne dafür. Ich möchte nicht weiter am Leid von Tieren eine Mitschuld tragen.

Unser tägliches Brot

Noch nie zuvor wurden so viele Teigwaren gegessen wie in unserer Zeit. Erst durch den Anbau in riesigen Monokulturen mit großflächigem Einsatz chemisch-synthetischer Mittel und durch die industrielle Verarbeitung des Getreides zu Auszugsmehlen wurde es überhaupt möglich, so viel Weizen zur Verfügung zu haben.

Auch wurde der Weizen mehrfach züchterisch verändert, wobei es den Züchtern hauptsächlich darum ging, den Ertrag zu steigern. Weizen ist kein ursprüngliches Getreide mehr. Nach dem Lebensmittel-Chemiker Udo Pollmer findet sich im Weizen, genau wie in der Milch, eine morphinähnliche Substanz.

Und genau dies habe ich immer wieder beobachtet: Weizen macht abhängig.

Wir sind alle mehr oder weniger süchtig nach Mehlspeisen, ich nehme mich da gar nicht aus. Inzwischen esse ich deshalb kein Brot mehr. Nudeln liebe ich noch immer sehr, jedoch esse ich nur noch Varianten, die frei von Gluten sind, wie z.B. Vollkorn-Reisnudeln oder Nudeln aus Buchweizen.

Gluten

Gluten ist das Klebereiweiß in unseren heimischen Getreiden wie Weizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Kamut, Roggen, Gerste und Hafer.

Dinkel ist ein ursprüngliches und sehr altes Getreide und ist dem Weizen auf jeden Fall vorzuziehen. Jedoch enthält Dinkel besonders viel Gluten. Dieses sorgt zwar für ausgezeichnete Backeigenschaften, ist allerdings eine sehr klebrige Substanz, welche die feinen Darmzotten der Dünndarmschleimhaut verkleben und zerstören kann.

In kleinen Mengen genossen, so wie früher als Sonntagsstuten oder Osterzopf, bereitet dies dem Körper keine Probleme. Wenn wir jedoch Backwaren jeden Tag essen, vielleicht sogar 3-4x täglich, wird das der Körper auf Dauer nicht gut verkraften können.

Auszugsmehl

Beim Auszugsmehl werden die Randschichten und der Keimling des Getreidekorns entfernt, der isolierte Stärkekörper wird zu Mehl vermahlen. Auf diese Weise ist das Mehl lange haltbar und gut lagerfähig.

Die größte Nährstoff-Dichte befindet sich aber gerade in den Randschichten und im Keimling. Nur im frisch gemahlene ganzen Getreidekorn sind noch alle Mineralien und Vitamine erhalten. Wird dieses Mehl mehrere Tage gelagert, dann oxidieren viele wertvolle Substanzen am Luftsauerstoff. Deshalb ist es gut, eine eigene Getreidemühle zu haben und Brot nur dann zu kaufen, wenn es aus frisch vermahlenem Mehl gebacken wurde. Dieses Brot gibt es beim Bio-Bäcker, im Naturkostladen und im Reformhaus.

Konventionelle Bäckereien verwenden außerdem in der Regel „Kunstsauer“. Nach dem Lebensmittel-Chemiker Udo Pollmer handelt es sich dabei um eine Mischung aus Feinchemi-

kalien, mit der ohne lebendige Sauerteigbakterien in etwa 2 Stunden ein „Sauerteigbrot“ fabriziert werden kann.

Unsere Vorfahren haben es noch gewusst

Die uralte Natursauerteigführung mit lebendigen Sauerteigbakterien dauert dagegen 24 Stunden. Hierbei bauen die Bakterien Substanzen aus dem Getreide ab, welche für die Verdauung im menschlichen Organismus eher ungünstig sind, wie z. B. Phytin. Phytin bremst die Aufnahme von Mineralien und blockiert unsere Verdauungsenzyme.

Roggenbrot haben unsere Vorfahren mit richtigem Sauerteig gebacken, Backwaren aus Weizen gab es nur zu besonderen Anlässen, **Getreidebreie** waren am Morgen ein kräftigendes Grundnahrungsmittel.

Das Frühstück. kraftvoller Energiespender für den Tag?

Schau ich mir an, was die meisten Menschen täglich zum Frühstück essen, dann wundere ich mich stets darüber. **Es ist im Großen und Ganzen immer das Selbe, Tag für Tag, Jahr für Jahr:** Kaffee, Brot, Brötchen oder Toast mit Honig, Marmelade, Wurst, Käse und Ei, eventuell noch Müsli mit Milch.

Honig ist dabei die wertvollste Zutat, sofern er naturbelassen ist und kalt geschleudert wurde. Allerdings werden auch die Bienen ausgenutzt auf eine Art und Weise, die ich nicht gutheißen kann.

Naturbelassenes Müsli ohne Zucker hat ebenfalls einen guten Nährwert, solange es mit Pflanzenmilch genossen wird.

Broterzeugnisse aus Auszugsmehlen sind Mineralien-Räuber und Vitamin-Räuber und schwer verdaulich. Zur Verdauung muss der Körper auf seine eigenen Reserven und Energien zurückgreifen.

Marmelade enthält viel Zucker, dieser ist ebenfalls ein Mineralien- und Vitaminräuber.

Wurst und Käse enthalten viele gesättigte Fette, die dem Körper schaden.

Wurst, Eier, Käse und Milch bestehen aus durch Erhitzen denaturiertem Eiweiß, welches den Körper belastet und im Zwischenzellgewebe des Körpers abgelagert wird. Dort behindert es die Organ-Zellen, die normalerweise durch das Zwischenzellgewebe hindurch ernährt werden.

Frühstückscerealien, die vor allem für Kinder angeboten werden, sind unnatürliche, stark verarbeitete und überzuckerte Designer-Produkte ohne Nährwert und haben mit gesunder Ernährung nicht das Geringste zu tun.

Schon bei der ersten Mahlzeit des Tages sorgen also die meisten Menschen dafür, dass sie auf Dauer entweder unruhig, gereizt und hyperaktiv, oder energielos, müde, schlapp und irgendwann krank werden.

Meine eigene Erfahrung in Bezug auf Brot und Teigwaren

Auch ich habe früher viel Brot und oft Nudeln gegessen.

Bereits im Alter von 30 Jahren hatte ich Schmerzen in den Kniegelenken und den Ellenbogen, was ich nicht wirklich verstehen konnte. Schließlich war ich zu diesem Zeitpunkt bereits jahrelang Vegetarierin, und **bekanntlich sorgt ja vor allem das Tier-Eiweiß für rheumatische Beschwerden des Bewegungsapparates.**

Irgendwann hörte ich dann von dem alten Begriff des „Brot-Knies“. **Konnte also Brotessen etwas mit Gelenkschmerzen zu tun haben?**

Das wollte ich genauer wissen, beendete das Brotessen und verzichtete auf glutenhaltige Lebensmittel. Meine Gelenkschmerzen sind dabei vollkommen verschwunden und ganz nebenbei verschwanden auch einige Kilogramm Gewicht.

Heute, mit über 60 Jahren, fühle ich mich energievoller, beweglicher und fitter als mit Anfang 20.

Im Rezeptteil mache ich einige Vorschläge, wie ein kräftigendes und wahrhaft nährendes Frühstück ohne Brot aussehen kann.

Zuletzt möchte ich noch anmerken, dass hartnäckige Verstopfungen, unter denen viele Menschen heute leiden, auch mit dem Essen von Teigwaren aus Auszugsmehlen zusammenhängen kann. Durchfall und Reizdarm-Symptome stehen ursächlich ebenfalls häufig mit Gluten in Verbindung.

Selbstverständlich gibt es weitere Ursachen, und auch emotionales Ungleichgewicht wirkt sich auf die Verdauung aus. Das Meiden von Gluten ist jedoch immer eine gute Entscheidung, um die Selbstheilungskraft des Körpers anzuregen und zu unterstützen.

Frei von Gluten sind: Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Reis.

Es gibt auch speziell gezüchtete Hafersorten ohne Gluten.

Ebenfalls frei von Gluten ist Mais, doch in meiner Naturheilpraxis stelle ich immer wieder fest, dass Mais nicht gut vertragen wird. Anthony William (Mediale Medizin) hält Mais ebenfalls für nicht empfehlenswert, weil er züchterisch im Laufe der Zeit sehr stark verändert wurde.

Über Salz

Zu früheren Zeiten war Salz unendlich kostbar, es war **das weiße Gold der Erde**. Naturbelassenes Salz besteht aus 84 Elementen.

Unser Blut weist eine Salzkonzentration von 0,97 % auf und enthält ebenfalls diese 84 Elemente.

Ich empfinde das Salz der Erde als ein großes Wunder: 84 Elemente in einer einzigen Substanz!

Die Nahrungsmittel-Industrie sieht dies offenbar anders. In einem aufwendigen Raffinationsprozess mit bis zu 2000 Chemikalien entfernt sie 82 Elemente, bis schließlich reines Natriumchlorid übrig bleibt. 94 % dieses reinen Natriumchlorids werden in der Industrie verwendet, hier würden die 82 weiteren Elemente stören. Etwa 6 % wandern in die Nahrungsmittel-Industrie als billiges Konservierungsmittel, und nur 0,3 % des raffinierten Salzes werden zu Tafelsalz verarbeitet. Dem Tafelsalz werden dann noch Rieselhilfen zugefügt wie z. B. Aluminiumhydroxid.

Dieses industriell raffinierte Salz fügt unserem Körper Schaden zu. Unser Körper sucht (Sucht!) nach den fehlenden 82 Elementen, er orientiert sich immer an der Ganzheitlichkeit.

In einem spannenden Vortrag von Peter Ferreira, aus dem auch die oben erwähnten Fakten stammen, habe ich folgenden Vergleich gehört: Setzen wir Salzwasser-Fische in ein Aquarium mit Meerwasser, dann fühlen diese sich wohl und schwimmen munter herum. Bereiten wir diesen Fischen nun ein Aquarium mit Natriumchlorid in der gleichen Salzkonzentration wie der des Meerwassers und schaffen ansonsten die gleichen Bedingungen wie zuvor, **dann sterben die Fische nach 2 bis 5 Minuten.**

Bezogen auf unseren Organismus sind unsere Körperzellen die Fische im Aquarium unserer Gewebsflüssigkeit. Unsere Zellen müssen sich vor dem Natriumchlorid schützen. Der Körper verdünnt es mit seinem kostbaren Gewebswasser und lagert vermehrt Wasser im Gewebe ein.

Das weiße Gold der Erde wird also von der Industrie in weißes Gift verwandelt.

Jodiertes Salz

Jodid ist hochgiftig. Es kann zu chronischen Erkrankungen führen und zu Herzrhythmusstörungen.

Lange schon wird uns erzählt, wir müssten unbedingt jodiertes Salz kaufen, um eine Kropfbildung durch Schilddrüsen-Unterfunktion zu verhindern. Dies ist eine Lüge. Es gibt Gegenden, die extrem arm an Jod sind und in denen ein Kropf völlig unbekannt ist. **Eine Überdosierung von Jod kann ebenfalls einen Kropf erzeugen.**

Wie alle Drüsen reagiert unsere Schilddrüse sehr empfindlich auf Umweltgifte. Schilddrüsen-Störungen nehmen beispielsweise mit der Nitrat-Belastung zu. Nitrat hemmt unter

anderem die Bildung von Vitamin A aus Carotin, in manchen Fällen soll Vitamin-A-Mangel die Kropfbildung verursacht haben.

Wie dem auch sei, es ist keine gute Idee, jodiertes Salz zu verwenden. Wie schnell kann es bei unserem heutigen Salzkonsum zu einer gefährlichen **Überdosierung** und zur **schleichenden Vergiftung** kommen. Niemand kann kontrollieren, wann die kritische Grenze erreicht ist. Es gibt gute Literatur zu diesem Thema.

Natürlich gebundenes Jod in Lebensmitteln kann nie zu einer gefährlichen Überdosierung führen.

Besonders reich an Jod sind Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kohl, Spinat, Erdbeeren, Blaubeeren. Ein Meersalz von Rapunzel ist mit jodhaltigen Algen versetzt und von der Firma Sanatur gibt es Kapseln, die mit Gerstengras und jodhaltigen Algen gefüllt sind. Die Natur ist immer die bessere Alternative.

Eigene Erfahrungen in Bezug auf Schilddrüsen-Erkrankungen

In meiner Praxis habe ich einige Frauen behandelt mit der Diagnose einer **Hashimoto-Thyreoiditis**. Dies ist eine Autoimmun-Erkrankung, bei welcher der Organismus angeblich sein eigenes Schilddrüsengewebe zerstört. Bei dieser Erkrankung darf **auf keinen Fall** jodiertes Salz verwendet werden, denn eine hohe Zufuhr von Jod heizt diese Erkrankung anscheinend weiter an.

In allen Fällen, die ich behandelt habe, war eine Ernährungsumstellung unbedingt erforderlich und es gab emotionale Themen anzuschauen in Bezug auf das Leben von kreativem Selbstaussdruck.

Sehr ans Herz legen möchte ich Ihnen bei Schilddrüsen-Problemen das Buch von Anthony William: Heile Deine Schilddrüse

Fluoridiertes Salz und fluoridhaltige Zahncremes

Fluorid ist genau so giftig wie Jodid. In dem Buch „Vorsicht Fluor“ von Dr. Max Otto Bruker habe ich ein Foto von Menschen gesehen, deren Trinkwasser extrem viel Fluorid enthielt. Diese Menschen hatten total schwarze Zähne. Dr. Bruker empfiehlt dringend, Fluorid zu meiden.

Ich selbst verwende seit über 30 Jahren fluoridfreie Zahncreme und habe noch alle meine eigenen Zähne, und kein einziger davon ist einer Wurzelbehandlung unterzogen worden.

Naturreiches Salz

Wirklich gutes Salz bekommt man in Naturkostläden und Reformhäusern: **Meersalz aus dem Atlantik, von Hand abgebautes Steinsalz und Kristallsalz**.

Kristallsalz ist dabei das kostbarste und hochwertigste Salz. In ihm liegen die 84 Elemente im kolloidalen Zustand vor und können sofort von den Körperzellen aufgenommen werden.

Über Zucker

Zucker macht dick, krank und erzeugt Karies. Das weiß bereits jedes Kind. Dennoch wird er täglich in sehr großer Menge verzehrt.

Es gibt sehr viele dicke Menschen und das Risiko dieser Menschen, ernsthaft krank zu werden, ist bekannt. Es gibt aber auch immer mehr sehr dünne Menschen, die essen können, so viel sie wollen, und dabei kein Gramm Fett ansetzen. Erfahrungsgemäß sind die Verdauungsorgane gerade dieser Menschen sehr erschöpft und krank. Der Verzehr von Zucker, von Weizen und von Milchprodukten spielt hier fast immer eine wesentliche Rolle.

Zucker ist der Krankmacher Nr.1, er ist maßgeblich beteiligt an vielen Zivilisationskrankheiten und er ist ein Vitamin- und Mineralien-Räuber. Warum fällt es vielen Menschen so schwer, auf Zucker zu verzichten?

Durch Raffination werden Zuckerrüben in ein isoliertes Kohlenhydrat umgewandelt, welches sehr schnell ins Blut übergeht und zu einer hohen Insulin-Ausschüttung führt. Der hohe Insulin-Spiegel wiederum bewirkt die Entstehung von **Serotonin** im Gehirn, welches **Wohlbefinden** auslöst.

Dieser Kick ist jedoch nur von kurzer Dauer, denn der Blutzuckerspiegel sinkt schnell und rapide ab, das Verlangen nach mehr Zucker kommt auf, es entsteht eine Sucht. Lebensmittel mit natürlicher Süße lassen den Blutzuckerspiegel dagegen nur langsam ansteigen und er fällt anschließend auch nicht so rapide auf ein sehr niedriges Niveau ab.

Besonders die Bauchspeicheldrüse wird durch Essen von Fabrik-Zucker extrem belastet. Durch hohen Zuckerverbrauch stumpfen die Geschmacksnerven ab. Wird jeglicher Zucker nur 2 bis 3 Wochen lang gemieden, dann erholen sich die Geschmacksnerven und anschließend wird alles, was vorher geschmeckt hat, als viel zu süß empfunden.

Es ist sehr empfehlenswert, von dieser hohen Süßschwelle herunterzukommen, denn nur dann schmeckt gesundes, naturbelassenes Essen wieder. Dies ist häufig für Kinder wichtig, die lustlos in ihrem Essen herumstochern und die nahrhaftes und gesundes Essen verweigern.

Alternative Mittel zum Süßen

Diese sollten sparsam verwendet werden, man bekommt in Naturkostläden und Reformhäusern eine große Auswahl. **Honig und Ahornsirup** sind wohlschmeckend und gesundheitlich wertvoll, doch Honig ist nicht vegan und den Ahornbäumen werden tiefe Schnitte zugefügt, um an ihren Saft zu kommen.

Reissirup ist frei von Gluten und Fruktose und ebenfalls eine gute Lösung, **Apfel- und Birnendicksaft** aus der Region sind eine ökologisch wertvolle Möglichkeit, und es gibt noch viele weitere spannende Alternativen in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. Auch **Trockenfrüchte** sind sehr süß und können zum Süßen verwendet werden.

Süßstoff ist keine Alternative

Sobald der Geschmack „süß“ vom Gehirn registriert wird, ordnet es die Ausschüttung von Insulin an. Das Gehirn kann ja nicht ahnen, dass wir es mit einem künstlichen Stoff austricksen und in Wahrheit gar keine Kohlenhydrate abzubauen sind. So kommt es durch den Überschuss von Insulin zur Unterzuckerung, wodurch das Gehirn sofort **Heißhunger auf „süß“** auslöst.

In der Tierhaltung nutzt man diese Reaktion, dort wird Süßstoff schon lange als Masthilfsmittel eingesetzt. Zum Abnehmen ist Süßstoff somit wirklich keine Alternative, und auch sonst gehören künstlich erzeugte Substanzen besser nicht in den Organismus.

Serotonin

Der **Wohlgefühl-Neurotransmitter Serotonin** wird durch Essen von Zucker **kurzfristig** erhöht, auf Dauer aber wird dieser Mechanismus überstrapaziert. Denn das Serotonin muss ja auch wieder neu gebildet werden, und Essen von vielen Fabrik-Nahrungsmitteln verhindert dies. Sinkt der Serotonin-Spiegel dauerhaft ab, kommt es zur Depression.

Wie kann nun der Serotonin-Spiegel auf natürliche Weise und dauerhaft gesteigert werden? Dies geht durch frühes Aufstehen, durch Bewegung und durch Sonnenlicht. Doch müssen wir unserem Körper auch die Lebensmittel zur Verfügung stellen, aus denen er Serotonin aufbauen kann.

Serotonin wird aus der Aminosäure **Tryptophan** gebildet. Diese ist essentiell, was bedeutet, der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie täglich mit der Nahrung aufnehmen. Aminosäuren sind die Grundbausteine der Eiweiße. Beim Kochen und Braten werden die meisten Aminosäuren inaktiv, daher ist es unbedingt erforderlich, **nicht erhitzte, lebendige Lebensmittel täglich** zu essen.

Besonders reich an Tryptophan sind jene Gemüse, welche **unter der Erde** wachsen, also Karotten, Sellerie, Rote Bete, Rettich, Radieschen, aber auch Fenchel, Endivie und Spinat.

Leckere frisch gepresste Säfte und Rohkostsalate aus den genannten Gemüsen machen also durchaus zufrieden und glücklich.

Über Fett

Fett macht dick und krank? Dies stimmt nur dann, wenn wir die unnatürlichen Fette zu uns nehmen, welche die Nahrungsmittel-Industrie für uns designt hat. Schauen wir uns an, wie diese Öle und Fette gewonnen werden:

Mit Schneckenpressen unter hohem Druck wird das Rohmaterial dazu gebracht, sein Öl herzugeben. Dabei entsteht Hitze, die wertvolle Vitamine zerstört. Mit giftigen Lösungsmitteln wie Hexan wird auch noch der letzte Öltropfen herausgeholt. Danach wird destilliert, denn die Giftstoffe müssen ja wieder entfernt werden, es entsteht ein **ungenießbares Rohöl**.

Durch Raffination wird das Lecithin herausgelöst, durch Säurezugabe wird das Öl von Schleimstoffen befreit, anschließend mit Natronlauge wieder neutralisiert. Bleicherde befreit das Öl von Farbe, zuletzt erfolgt eine Dämpfung bei 200 Grad, um jeglichen Geschmack zu entfernen. Zurück bleibt ein geschmacksneutrales Öl, welches lange haltbar und hoch erhitzbar ist.

Die lebensnotwendigen Fettbegleitstoffe wie die Vitamine A, D, E und K gehen bei diesem Herstellungsprozess verloren und die wertvollen ungesättigten Fettsäuren gehen in gesättigte Fettsäuren über.

Margarine und Bratfette werden außerdem gehärtet und umgeestert. **Die natürlichen Cis-Fettsäuren wandeln sich dabei in Trans-Fettsäuren um**, und diese sind äußerst gesundheitsschädigend. Es handelt sich also um **Kunstoffe**, die in der Natur nicht vorkommen.

Light-Produkte enthalten zwar weniger Fett, da sie mit Wasser und Bindemitteln versetzt werden. Sie sind aber ebenfalls künstlich und ungesund.

Fett ist lebensnotwendig

Unser Körper besteht zu etwa 15% aus Fett. Lebenswichtige Organe wie die Nieren liegen in einer dicken Fettschicht, sicher geborgen vor Stößen und vor Kälte. Das Fett unter der Haut lässt uns Temperaturschwankungen gut überstehen.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden durch Fett transportiert und ungesättigte Fettsäuren sind für unseren Körper unentbehrlich und sollten täglich mit guten, naturbelassenen Fetten zugeführt werden. Zum Aufbau vieler Hormone benötigt der Organismus ungesättigte Fettsäuren. Ohne Fett würde unser Stoffwechsel lahmgelegt und wir würden sterben. **Es muss nur naturbelassenes Fett sein, mit dem unser Körper etwas anfangen kann, und dann macht Fett auch nicht fett** (Dr. Bruker).

Nicht empfehlenswerte Fette:

alle industriell verarbeiteten Speise- und Brat-Öle, Margarinen, Bratfette und Light-Produkte, so wie Fette in Wurst, Käse, Schokolade, Kuchen, Fertiggerichten.

Empfehlenswerte und lebensnotwendige Fette:

kalt gepresste Speiseöle, nur in Bio-Qualität, denn Fett speichert besonders gerne Schadstoffe

Streichfette aus dem Naturkostladen oder Reformhaus, nicht gehärtet und nicht umgeestert und Kokosöl, naturbelassen und nicht erhitzt

Naturbelassene Nüsse und Ölsaaten, wie zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Hanfsamen

Leinöl wird als besonders gesund angepriesen, da es sehr viele hochungesättigte Fettsäuren enthält. Nur oxidieren gerade diese Fettsäuren ganz schnell am Luftsauerstoff, sie werden also ranzig. Dies ist auch der Grund, warum Leinöl so bitter schmeckt, es ist ranzig, wenn es wochenlang nicht gekühlt im Warenregal gestanden hat. **Es gibt Ölmühlen, welche das Leinöl immer frisch pressen und dann sofort kühlen** (z. B. Ölmühle Walz in Appenweier oder Ostseemühle). Es wird anschließend im Bioladen ebenfalls dauerhaft gekühlt. Nur dieses frische Leinöl ist gesund und empfehlenswert, und es schmeckt frisch und gut und ist viel weniger bitter.

Butter ist ein natürliches Fett, doch den Rindern zuliebe esse ich sie nicht. Es gibt aber gute Alternativen wie z.B. Alsan, ist verpackt wie Butter und sieht auch so aus.

Meine eigenen Erfahrungen in Bezug auf Fett und Öl

Olivenöl oder **Kokosöl** eignen sich wunderbar zum Dünsten von Gemüse. Besonders milde Öle für den Salat sind z. B. **Avocadoöl** und **Sesamöl**.

Ich habe lange Zeit sehr viel kaltgepresstes Öl und viele Nüsse verwendet und hatte dabei dennoch keine Gewichtsprobleme. Was Dr. Bruker behauptet hat, das stimmt also.

Inzwischen gehe ich aber auch mit den gesunden Fetten eher sparsam um. Nach Anthony William (Heile Deine Leber) bleiben Fette tierischer Herkunft **bis zu 6 Stunden** im Blut, Pflanzenfette dagegen nur 1 bis 3 Stunden. Solange sich aber Fett im Blut befindet, kann die Leber die für Muskeln und Nervenzellen so dringend benötigte Glukose nicht aufnehmen. Nach Anthony William wäre es gut, bis zum Mittag überhaupt kein Fett zu essen, weil die Leber sich so erholen kann und nicht schon am Morgen Gallensaft produzieren muss.

Über Fertiggerichte

Jedem Menschen wird hoffentlich klar sein, dass Fertiggerichte **stark verarbeitete Produkte** sind, welche keinen wahren Nährwert haben. Der Körper erhält nichts Stärkendes und Nährendes und muss sehr viel Energie aufwenden, damit dieses Essen überhaupt verdaut und verarbeitet werden kann.

Obst und Gemüse in Konserven und Gläsern wurden aus Haltbarkeitsgründen quasi totsterilisiert, Gerichte in Tüten enthalten nichts Natürliches mehr. Überhaupt wird so manche Zutat künstlich hergestellt, wie z. B. Kunst-„Käse“ auf der Tiefkühl-Pizza.

Damit diese stark verarbeiteten Gerichte überhaupt schmecken, kommt fast immer Natriumglutamat zum Einsatz, ein beliebter und billiger Geschmacksverstärker. Natriumglutamat ist jedoch ein Nervenzellgift.

Ein ebenfalls weit verbreiteter Zusatzstoff ist Zitronensäure, welche leider auch in manchen Bioprodukten zu finden ist. Zitronensäure macht die Darmwand durchlässig und kann zur Entstehung von Allergien beitragen.

Ein großes Problem sind die vielen Farb- und Konservierungsstoffe, die den Produkten zugesetzt werden. Hier sollten Eltern hellhörig werden, deren Kinder zappelig und hyperaktiv sind. Die künstlichen Farbstoffe können Allergien auslösen und die Reizverarbeitung im Gehirn stören.

Gummibärchen, die durch Lebensmittel wie z. B. Beeren ihre Farbe erhalten haben, gibt es im Naturkostladen oder Reformhaus und schmecken ganz wunderbar.

Über Mikrowellen

Zuletzt noch ein Wort zur beliebten Mikrowelle. In ihr wird das Essen durch sehr kurze Wellen dazu angeregt, ganz schnell zu schwingen, und dabei entsteht Hitze. Bei der enorm schnellen Schwingung verändert sich die Molekül-Struktur der Speisen. Was aus der Mikrowelle kommt, ist für alle Zeit zerstört und nicht mehr wiederzubeleben, auch nicht mit den besten energetischen Maßnahmen, mit denen z.B. energieloses Wasser belebt werden kann.

Ich habe in meinem ganzen Leben noch keine Mikrowelle besessen und werde mir auch niemals eine anschaffen. Die Bequemlichkeit der Menschen geht auch hier zu Lasten der Gesundheit. Es gibt immer andere Lösungen, wo ein Wille ist, da ist bekanntlich immer auch ein Weg. Gesundheit ist unser allerhöchstes Gut, daran sollten wir Menschen nicht erst denken, wenn es bereits zu spät ist.

Meine Erfahrung in Bezug auf Hyperaktivität bei Kindern

Künstliche Zusatzstoffe in der Nahrung sind eine Ursache für diese Problematik.

Phosphate scheinen in diesem Zusammenhang ebenfalls eine größere Rolle zu spielen. Milchprodukte (phosphatreich!) und Weizen führen bei etlichen Kindern zu Unruhe, und nicht zuletzt ist Zucker maßgeblich daran beteiligt.

Durch die einseitige Ernährung mit den genannten Produkten kommt es bei vielen Kindern zu starkem Vitalstoff-Mangel. Das Gehirn braucht jedoch viele Vitalstoffe und ausreichend Wasser, damit die Kinder sich gut und lange konzentrieren und in ihrer Mitte ruhen können.

Nur naturbelassene und gesunde Lebensmittel sind in der Lage, das kindliche Gehirn wahrhaft zu nähren. Ich habe 7 Jahre lang meinen eigenen Naturkostladen geführt und war immer sehr fasziniert von den Kindern, die mit ihren Eltern zum Einkaufen gekommen sind. Kein einziges Kind war hyperaktiv oder hat mit Wutanfällen versucht, die Eltern zu beeindrucken.

AFA-Algen

Sehr gute Erfahrungen habe ich mit AFA-Algen gemacht. Aphanizomenon Flos Aquae sind Mikroalgen mit sehr großem Vitalstoff-Spektrum. Es handelt sich um ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel, diese Algen leben seit Jahrtausenden auf der Erde.

Von der Firma Algavital gibt es extra kleine Kapseln für Kinder, sie heißen „Kids Plus“.

Ginkgo

Ginkgo ist immer einen Versuch wert, viele Kinder sprechen gut darauf an. Ich empfehle einen Tee aus biologischem Anbau oder ein Pflanzen-Extrakt der Firma Ceres.

Narde

Nardenöl ist ebenfalls empfehlenswert. Nardostachys Jatamansi ist ein Baldriangewächs und wächst auf über 3000 m Höhe im Himalaya. Narde wird bereits in der Bibel erwähnt als heiliges Salböl und wirkt sehr heilend und beruhigend. Es kann in der Duftlampe verdampft werden, wobei unbedingt reines ätherisches Öl in guter Qualität verwendet werden muss (z. B. von Primavera). Das Nardenöl kann auch mit kaltgepresstem Speiseöl verdünnt werden, damit können die Hände und Füße des Kindes eingerieben werden. Verbunden mit der Liebe und Aufmerksamkeit, die das Kind dadurch bekommt, wirkt die Narde besonders tiefgreifend. Dazu gibt man in 50 ml fettes Öl 4 Tropfen des hochwertigen, reinen Nardenöls.

Elektrosmog & Funkstrahlen

Starke Belastungen durch Funkstrahlung sind heute keine Seltenheit. Mobiltelefone, Schnurlos-Telefone und W-LAN bringen den zarten kindlichen Organismus vollkommen aus dem Gleichgewicht.

Diese **gepulste Hochfrequenz-Strahlung** kommt in der Natur nicht vor und ist extrem schädlich, übrigens nicht nur für Kinder, sondern für jeglichen biologischen Organismus, auch für Pflanzen und Tiere.

Kinder sollten nicht mobil telefonieren, vollkommen strahlenfrei ist nur ein schnurgebundenes Telefon, ins Internet kommt man auch mit einem verkabelten PC. Nur aus Bequemlichkeit würde ich nicht meine Gesundheit gefährden, und schon gar nicht die von Kindern. Wir tragen Verantwortung für die Kinder dieser Erde, sie sind die Zukunft. **Und unsere Gesundheit ist nun einmal unser allerhöchstes Gut.**

Unter **diagnose-funk.org** finden Sie wertvolle Informationen über die Gefahren von Funkstrahlen.

Funkstrahlen sind selbstverständlich auch für Erwachsene schädlich und AFA-Algen, Ginkgo und Narde sind auch für erwachsene Menschen eine gute Unterstützung, um wichtige Vitalstoffe aufzunehmen und um zur Ruhe zu kommen.

Selbstliebe

An dieser Stelle möchte ich einige Worte über die Liebe zu uns selbst sagen.

Während der kinesiologischen Behandlungen stelle ich immer wieder fest, wie schwierig es für viele Menschen ist, sich selbst zu lieben. Diese Prägungen der Selbstablehnung bis hin zu verborgenem Selbsthass sind fast immer unbewusst. Sie entstehen oft schon im ersten Schwangerschafts-Drittel oder in der frühen Kindheit.

Meiner Erfahrung nach spielt Selbstablehnung stets eine Rolle, wenn Menschen unachtsam und lieblos mit ihrer Gesundheit umgehen und wenn sie trotz besseren Wissens an schädlichen Gewohnheiten festhalten. Deshalb ist es so wichtig, diese Muster zu erkennen und aufzulösen. Dabei kann kinesiologische Heilarbeit eine gute Hilfe sein.

Über Fleisch

Fleisch essen ist lebensnotwendig, vor allem für Kinder? Nur mit Fleisch können wir unseren Eisenbedarf decken? Ohne Fleisch erleiden wir Eiweiß-Mangel, weil nur Fleisch alle essentiellen Aminosäuren enthält?

Genau das wurde mir schon früh beigebracht, und natürlich habe ich es zunächst einmal geglaubt.

Dabei mochte ich schon als Kind kein Fleisch, wurde von meinen Eltern dazu genötigt, es zu essen. Später mochte ich es nicht zubereiten und auch nicht gerne essen, habe mich jedoch selbst dazu gezwungen, weil ich eben die oben genannten Lügen geglaubt habe.

Welch eine Befreiung war es für mich, als ich im Buch „**Unsere Nahrung – unser Schicksal**“ von Dr. Max-Otto Bruker las, dass Menschen sehr wohl ohne Fleisch gesund leben können, und dass Fleisch essen sogar krank macht.

Versorgung mit dem lebensnotwendigen Spurenelement Eisen:

Hierzu möchte ich gerne meine eigenen Erlebnisse schildern. Tatsächlich kämpfte ich als Jugendliche und als junge Frau jahrelang gegen einen chronischen Eisenmangel an, **und zwar zu jener Zeit, als ich noch Fleisch gegessen habe**. Die Eisen-Kapseln vertrug ich nicht, ich bekam Magenprobleme und Übelkeit davon. Nachdem ich das Buch von Dr. Bruker gelesen hatte, stellte ich sofort meine Ernährung um auf vegetarische Vollwertkost. Schon nach kurzer Zeit waren alle Symptome des Eisen-Mangels verschwunden und ich fühlte mich ausgesprochen gut, und das bis heute. Durch die vitalstoffreiche Vollwerternährung hatte mein Organismus dann wohl alle wichtigen Stoffe zur Verfügung, und das Problem hat sich von selbst gelöst, **vollkommen ohne Fleisch**.

Damit Eisen überhaupt vom Körper resorbiert werden kann, braucht der Körper unbedingt **Kupfer** und **Vitamin C**. Überhaupt benötigt der Organismus stets alle Vitalstoffe, damit er seine vielfältigen Funktionen ausführen kann. Fehlt nur eine wichtige Substanz, die er nicht selbst herstellen kann, dann führt dies auf vielen Ebenen zu Problemen. Natürlich nicht gleich, unser Körper ist ein wahrer **Überlebenskünstler**. Er kann durchaus noch über lange Zeiträume alle Funktionen aufrecht erhalten, Notfall-Pläne erstellen, im Ernstfall lebt er von den eigenen Ressourcen und zieht Stoffe aus den Geweben ab, die nicht zum unmittelbaren Überleben benötigt werden, wie zum Beispiel aus dem **Bewegungsapparat** und aus den **Zähnen**, was auf Dauer wohl keine gute Lösung ist.

Versorgung mit Eiweiß:

Angeblich sollen wir Eiweiß-Mangel erleiden, wenn wir kein Fleisch essen. Doch genau das Gegenteil ist der Fall.

Sehr viele Zivilisationskrankheiten entstehen durch den Verzehr von zu viel Tier-Eiweiß. Professor Dr. Lothar Wendt hat dies ausführlich erforscht und beschrieben.

Nun bitte ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, wieder Ihren gesunden Menschenverstand einzuschalten: Vielleicht wissen Sie, dass hohes Fieber über 40 Grad sehr gefährlich

ist. Diese hohe Körpertemperatur ist deshalb ungünstig, weil dabei die Gefahr besteht, dass unser Körper-Eiweiß zerstört wird. Viele Eiweiße nehmen Schaden, wenn sie über 42 Grad erhitzt werden.

Essen Sie Fleisch roh? (Frage von Dr. Max Otto Bruker)

Raubtiere haben einen kurzen Darm und aggressive Verdauungsenzyme, sie können und müssen ihre Beute roh verschlingen mit den Innereien und allem, was wir als unappetitlich empfinden würden. Wollte man sie mit gekochtem oder gebratenem Fleisch ernähren, würden sie sterben.

Grundbausteine der Eiweiße sind die Aminosäuren, welche natürlicherweise in der L-Form vorliegen. Werden sie erhitzt, verwandeln sich die Aminosäuren in ihre D-Form. Mit der D-Form kann unser Körper aber nicht viel anfangen.

Es stimmt ja, Tier-Eiweiße werden vom Körper viel schneller resorbiert als Pflanzen-Eiweiße. Nur hat der Körper anschließend Probleme mit dem denaturierten (da erhitzten) Tier-Eiweiß, er muss es wieder los werden und lagert es zunächst im **Zwischenzell-Gewebe** ab. Kommt nun täglich weiteres Tier-Eiweiß hinzu, dann kann der Organismus sich nicht um die Entsorgung kümmern, er lagert immer mehr Eiweiß im Zwischenzell-Gewebe ab. Durch dieses Gewebe hindurch werden jedoch unsere Körperzellen ernährt und Abfallstoffe entsorgt. Kann die Ernährung und Abfall-Entsorgung unserer Körperzellen durch die Eiweiß-Barriere nicht mehr richtig erfolgen, entstehen chronische Erkrankungen.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten viel weniger Eiweiß als Fleisch, Quark und Käse, deshalb kann es durch Pflanzenkost nicht zur Eiweißablagerung kommen. Pflanzliche Lebensmittel können gut roh gegessen werden, wodurch der Körper mit lebendigen Aminosäuren in der L-Form versorgt wird. **Auch im Pflanzenreich kommen alle 8 essentiellen Aminosäuren vor**.

Empfehlenswert ist es, den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten und auch Hülsenfrüchte und Nüsse einzubeziehen, da sie einen hohen Eiweißgehalt haben.

Vitamin B 12:

Dieses wichtige Vitamin wird unter anderem dringend zur Bildung der roten Blutkörperchen benötigt. Es soll nur in Fleisch und in Milchprodukten vorkommen und Vegetarier und Veganer sollen grundsätzlich einen Mangel an diesem Vitamin haben. Ich frage mich daher, wie die Kühe dann an dieses Vitamin kommen und es in ihrer Milch einlagern, denn sie sind ja ebenfalls Vegetarier.

Nach meiner Erfahrung haben auch Menschen Vitamin B 12-Mangel, die Fleisch und Milchprodukte essen. Vitamin B 12 kann nur resorbiert werden, wenn dem Körper genügend Intrinsic-Faktor zur Verfügung steht. Diese Substanz wird in der Magenschleimhaut gebildet. Nehmen Menschen viele säurelockende Speisen und Getränke zu sich (Zucker, Kaffee, Fleisch), dann reagiert die Schleimhaut des Magens gerne mit einer chronischen Entzündung und kann sogar atrophieren (schrumpfen), und so verliert der Magen die Fähigkeit, genügend Salzsäure und Intrinsic-Faktor zu bilden. Dies kann ein Grund für Vitamin B 12-Mangel sein.

Vitamin B 12-Quellen:

In einem gesunden Verdauungstrakt mit einem gesunden Darm produzieren die Darmbakterien Vitamin B 12.

Leider haben die wenigsten Menschen heute eine gesunde Darmschleimhaut mit der richtigen Bakterien-Flora. Wird viel Zucker konsumiert, dann vermehrt sich die Gärungs-Flora und es kommt verstärkt zu Blähungen und Völlegefühl.

Wird viel Fleisch und anderes Tier-Eiweiß gegessen, dann vermehren sich die Fäulnis-Bakterien und diese geben ziemlich ungesunde und unappetitliche Giftstoffe an den Darm ab, wie z.B. Leichengift.

So ist es für viele Menschen durchaus empfehlenswert, Vitamin B 12 als Nahrungsergänzung zuzuführen. Es gibt aber durchaus auch Lebensmittel, die Vitamin B 12 von Natur aus enthalten:

Milchsauer vergorenes Gemüse wie z.B. rohes, nicht erhitztes Sauerkraut, Champignons, Spirulina, AFA-Algen, Gerstengras, um nur einige zu nennen.

Eigene Wahrnehmungen und Gedanken in Bezug auf Fleisch

Um Metzgereien mache ich stets einen großen Bogen. Was dort ausgestellt wird, sieht für mich einfach nur nach dem aus, was es tatsächlich ist: Leichenteile! Ich rieche den Tod-Geruch und nehme die schaurigen Energien wahr. Dies habe ich schon als Kind wahrgenommen und das hat sich nie geändert.

Wenn ein Mensch dies nicht mehr fühlen kann, dann ist es ein Zeichen dafür, dass seine feinstofflichen Wahrnehmungen abgestumpft sind. Genau wie ein Raucher den doch wirklich ekelhaften Geruch der Zigarette nicht mehr bemerkt, so können Menschen, die Fleisch essen, diese unschönen Energien nicht wahrnehmen, die über Schlachthöfen und Metzgereien fühlbar sind.

Tatsächlich bringt das Essen von Fleisch nicht nur sehr viele körperliche Probleme, sondern auch gravierende feinstoffliche Nachteile, dazu mehr in einem späteren Kapitel.

Zuletzt möchte ich noch zum Nachdenken anregen:

Viele Menschen meditieren, glauben an das **Gesetz von Ursache und Wirkung** und beschäftigen sich mit den Begriffen wie „Karma“ und „Reinkarnation“. Alles, was wir denken, sagen und tun, das kommt auf irgendeine Weise irgendwann zu uns zurück. Und dann schauen Sie sich das heutige milliardenfache extreme Leid von Tieren an.

Jeder, der weiß, wie mit den Tieren heute umgegangen wird und der dennoch weiterhin Fleisch und Milchprodukte verwendet, trägt auch einen Anteil an der großen Schuld, welche die Menschheit mit diesen Grausamkeiten sich auflastet.

Über Wasser

(aus dem Vortrag „Salz und Wasser“ von Peter Ferreira)

Wie wir alle wissen, ist Luft unser lebensnotwendigstes Element. Nur wenige Minuten ohne Sauerstoff führen zu bleibenden Gehirnschäden.

Gleich an zweiter Stelle steht das Element Wasser, wir können nur wenige Tage ohne Wasser überleben. Unser Körper besteht zu etwa 75 % aus Wasser, dies allein zeigt schon, wie wesentlich Wasser für uns ist. Deshalb staune ich immer wieder darüber, wie wenig wichtig dieses Thema vielen Menschen ist und wie wenig Wasser manche Menschen trinken.

Durch unsere Ausscheidungen gehen uns bereits etwa 2,5 l Wasser pro Tag verloren:

Urin 1,5 l Stuhl 0,1 l Schweiß 0,6 l Atem 0,3 l

Wenn wir nicht genug Wasser trinken, dann bereiten wir unserem Körper ernste Probleme. Unser Körper befindet sich dann in einem ständigen Krisen-Management und muss Notfallpläne erstellen. Er versorgt natürlich an erster Stelle stets die lebenswichtigsten Organe wie Herz, Gehirn, Lunge, Leber und Nieren.

Er spart dagegen das Wasser bei allen Organen und Geweben ein, die nicht unmittelbar zum Überleben notwendig sind. Dazu gehören zum Beispiel die Knorpelgewebe der Gelenke und zwischen den Wirbeln, welche auch Bandscheiben genannt werden.

Alle Körpergewebe benötigen dauerhaft genügend Wasser, sonst können die Entgiftungs- und Reinigungsprozesse nicht richtig ablaufen und es kommt zu chronischen Erkrankungen.

Und was der Körper braucht, ist tatsächlich Wasser!

Etliche Menschen scheinen zu glauben, es genüge auch, Suppe zu essen, Cola, Saft, Kaffee oder Tee zu trinken, denn diese enthalten ja auch Wasser. Dies stimmt schon, doch entziehen alle salzigen und alle gezuckerten Speisen und Getränke dem Körper das Wasser.

Auch Kaffee entzieht dem Organismus Wasser. Um den Wasserverlust durch eine Tasse Kaffee auszugleichen, müssen zwei Tassen Wasser getrunken werden, und zwar zusätzlich zu der Menge, die der Körper täglich braucht.

Mit Kohlensäure versetztes Wasser ist nicht empfehlenswert!

Diesem Wasser wird der Sauerstoff entzogen und Stickstoff zugesetzt. Nur ist Stickstoff ja eine Substanz, die der Körper gerne loswerden möchte und er braucht den Sauerstoff. Trinken wir solches Wasser, dann verschaffen wir dem Organismus noch mehr Arbeit, anstatt ihn zu unterstützen.

Mineralwasser ist nicht empfehlenswert!

Es wird oft für solches Wasser geworben, es wird als besonders gesund angepriesen. Unser Organismus kann aber nur organisch gebundene Mineralien aufnehmen, wie sie beispielsweise in einem Apfel oder in Gemüse vorkommen. Die nicht organisch gebundenen Mineralien aus Mineralwässern belasten den Körper, er muss sie wieder loswerden, und dazu braucht er Wasser.

Der Organismus braucht wenig Mineralien enthaltendes Wasser, wie zum Beispiel reines lebendiges Quellwasser!

Nur solches Wasser kann die Körpergewebe reinigen und entgiften, da es Bindungen eingehen kann mit den auszuscheidenden Substanzen.

Leitungswasser können wir ohne Bedenken trinken?

Dies behaupten zumindest die Wasserwerke. Bedenken wir jedoch folgendes:

In der Landwirtschaft werden seit Jahrzehnten Kunstdünger, Pestizide und Herbizide eingesetzt. Diese Gifte sickern ins Grundwasser. Die Nitrat-Werte sind bereits in vielen Orten erschreckend hoch und das Wasser sollte auf keinen Fall zur Zubereitung von Säuglingsnahrung verwendet werden. Doch auch älteren Kindern und Erwachsenen tut Nitrat ja nicht gut, wie bereits erwähnt, nehmen die Schilddrüsenstörungen mit der Nitrat-Belastung zu. Nitrat wird als krebserregend angesehen.

Im oben genannten Vortrag hörte ich, dass etwa 300 verschiedene Pestizide und Herbizide zur Anwendung kommen, davon sind 280 krebserregend. Jedoch nur 63 dieser Substanzen wurden in der Vergangenheit von den Wasserwerken analysiert, und seit 1992 untersuchen die Wasserwerke das Wasser nur noch auf 18 dieser Stoffe. Diese Analysen sind teuer, wer sollte das auch bezahlen?

Rückstände von Medikamenten und Hormonen

Überlegen wir einmal, wie viele Frauen die Pille nehmen oder eine Hormonersatz-Therapie machen, wie viele Antibiotika und andere Medikamente täglich geschluckt werden. Diese lösen sich im Körper nicht einfach in Luft auf, es werden Abbauprodukte mit dem Stuhl und dem Urin ausgeschieden. Auch diese Substanzen landen ja wieder in unserem Wasser. Kein Wasserwerk kann das Wasser auf alle diese Rückstände untersuchen. Und dennoch wird behauptet, unser Wasser wäre sauber und rein.

Wir sägen fleißig den Ast ab, auf dem wir sitzen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

bitte machen Sie sich Gedanken um unser wertvolles Wasser.

Kaufen Sie bitte biologisch angebaute Produkte und verwenden Sie ökologische Wasch- und Reinigungsmittel. Verzichten Sie so gut es geht auf chemisch-synthetische Medikamente und wenden sich den Naturheilverfahren zu.

Jeder, der mit Gift gespritzte Waren kauft und jeder, der Chemikalien ins Wasser schüttet, macht sich schuldig. Der Verbraucher hat die Macht, es geht immer um Angebot und Nachfrage. Nur wenn immer mehr Menschen aufstehen und nicht mehr mitmachen, wird sich endlich etwas ändern.

Was also trinken wir denn dann?

Gutes Wasser mit wenigen Mineralien bekommt man in vielen Naturkostläden und Reformhäusern. Eine einzelne Person kann sich dieses Wasser vielleicht leisten, bei einer mehrköpfigen Familie kommt da allerdings schon eine gute Summe Geld im Monat zusammen, wenn man bedenkt, dass ein Erwachsener täglich etwa 2-2,5 l Wasser trinken sollte.

Es werden im Handel etliche Wasserfilter angeboten, manche scheinen gut zu sein, manche eher nicht.

Ich selbst verwende schon seit langer Zeit Wasser, welches durch Umkehrosiose gereinigt wurde. Umkehrosiose-Geräte haben eine semipermeable Membran, welche so feine Poren hat, dass nur die Wassermoleküle hindurch passen. Alle anderen Stoffe werden weggespült und landen wieder im Abwasser. Die Geräte arbeiten mit dem natürlichen Wasserdruck. Auf diese Weise wird das Wasser weitgehend von allen schädlichen Substanzen befreit.

Es gibt einfache Geräte schon ab 200 € und es gibt edle Direkt-Flow-Geräte für über 1000 €, die Anschaffung eines solchen Gerätes lohnt sich, denn wenn es einmal da ist, fallen in der Regel nur noch die Kosten für den Filterwechsel an. Dies ist in jedem Fall günstiger als der ständige Kauf von gutem Quellwasser. **Außerdem scheut man sich dann auch nicht, das Wasser für die Suppe und den Tee zu verwenden, da ja immer gutes und günstiges Wasser zur Verfügung steht.**

Nur die Schadstoffe zu entfernen reicht nicht aus

Wasser will fließen, in der Natur bewegt es sich immer in Schlangenlinien. Zwängt man es ein in gerade Formen, so verliert es sofort seine Lebendigkeit. Wird es also mit Druck durch die enge Rohrleitung gepresst, **dann geht die kristalline Struktur und die natürliche Oberflächenspannung des Wassers verloren.**

Auch speichert Wasser durch Cluster-Bildung Informationen. Dies wurde sehr eindrucksvoll durch die Wasserkristall-Bilder von Masaru Emoto dargestellt. Es lohnt sich sehr, diese Forschungen anzuschauen, dann sehen wir das Wasser noch einmal mit ganz anderen Augen.

Wenn wir also nur die Schadstoffe aus dem Wasser entfernen, dann sind die Informationen dieser Stoffe im Wasser noch immer vorhanden. Jeder, der sich mit der Homöopathie beschäftigt hat, weiß ja, dass die hohen Potenzen besonders stark wirken, wobei nur noch die Information übertragen wird.

Nachdem das Wasser gereinigt wurde, sollten wir also auch die gespeicherten Informationen löschen und das Wasser wieder beleben. Auch dazu gibt es im Handel viele verschiedene Möglichkeiten. Die einfachste und günstigste Lösung sind Quarzkristalle, die man in den Wasserkrug legt. Diese können totes Wasser beleben und eine natürliche Oberflächenspannung wieder herstellen. Man bekommt sie als Wassersteine z. B. im Waschbär-Laden in Freiburg oder beim Waschbär-Versand. Es müssen Rohsteine sein, gut geeignet ist eine Mischung aus Amethyst, Bergkristall und Rosenquarz.

Über Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee

Alkohol ist eine legale Droge. Eltern sollten ihren Kindern Vorbild sein, sollten ihnen absolute Enthaltensamkeit vorleben, denn dadurch lernen Kinder bekanntlich am besten, indem es ihnen vorgelebt wird. Wieviel Leid gibt es in der Welt durch Alkohol! Warum trinken so viele Menschen ihn trotzdem?

Dies hängt wieder mit dem Wohlgefühl-Neurotransmitter Serotonin zusammen, **denn Alkohol bremst den Abbau von Serotonin, und mehr Serotonin macht gute Gefühle.** Nach dem Lebensmittel-Chemiker Udo Pollmer entsteht aus Alkohol im Körper Acetaldehyd. Dieses verbindet sich mit Serotonin und Dopamin (ebenfalls ein Neurotransmitter) zu Substanzen, welche dem Morphin sehr ähneln. Alkohol und Morphin sind die am stärksten Sucht erzeugenden Substanzen, diese Sucht kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.

Es geht auch ohne Alkohol. Zu Anfang habe ich noch gelegentlich eine Ausnahme gemacht und wenige Schluck mitgetrunken, den anderen zuliebe. Dies tue ich aber schon lange nicht mehr. Ich lebe nicht mehr gegen meine Überzeugungen und stehe zu mir. Wenn ich etwas feiern möchte und Lust auf ein prickelndes, erfrischendes Getränk habe, dann kaufe ich mir das Früchte-Chi der Firma Soyana. **Dies ist ein leckeres Enzym-Getränk, welches dazu auch noch wertvoll und gesund ist.**

Kaffee enthält Coffein, **schwarzer Tee** ebenfalls, nur wird die identische Substanz hier Teein genannt.

Das Coffein dient der Pflanze zur Abwehr, um nicht gefressen zu werden und dazu, um sich Raum zu verschaffen. Es handelt sich also bei dieser Substanz um ein recht unfreundliches Abwehrmittel. Wo die Blätter der Pflanze verrotten, kann keine andere Pflanze mehr wachsen. Diese Energie des Durchsetzens auf Kosten Anderer wird beim Kaffee- und Tee-Genuss durchaus auch auf den Genießer übertragen. Außerdem wird der größte Teil des Kaffees und des schwarzen Tees so angebaut, dass die Erde und die arbeitenden Menschen dabei massiv ausgebeutet werden, auch da zeigt sich diese Energie schon.

Die anregende Wirkung dieser Getränke wird sehr überschätzt. Zu Anfang ist sie sehr wohl da, doch durch Gewöhnung schwächt sie sich schnell ab, der Körper braucht immer höhere Dosen. Coffein alleine macht bereits abhängig, denn es stimuliert die Neubildung von Serotonin. Beim Thema „Zucker“ habe ich ja bereits erwähnt, wie Serotonin auf bessere Weise aufgebaut werden kann.

1983 hat ein australisches Forscher-Team im Kaffee ein Opiat entdeckt, welches beim Vorgang des Röstens entsteht. Kaffee macht also tatsächlich süchtig! So lassen sich auch die meist drei Tage andauernden Kopfschmerzen erklären, die sich beim Kaffee-Entzug einstellen (Udo Pollmer).

Regelmäßiges Trinken von Kaffee und schwarzem Tee schwächt enorm die Nebennieren. Die Notfall-Reserven des Körpers werden dabei unaufhörlich aufgebraucht. Auf Dauer führt dies zur vollkommenen Erschöpfung des Körpers, vor allem, wenn noch weitere schädigende Faktoren vorliegen wie Fehlernährung und Stress.

Die feinstoffliche Seite der Welt

Unser Leben besteht nicht nur aus der Materie, sondern alles hat ja auch eine feinstoffliche, energetische Seite. Letztendlich ist alles reine Energie, auch die grobstoffliche Welt besteht aus sehr langsam schwingender, verdichteter Energie. Die Quanten-Physik und die Epigenetik liefern gerade sehr interessante Einblicke und beweisen all das, was Eingeweihete und Weise schon seit tausenden von Jahren lehren.

Schauen wir uns unsere Ernährung aus dieser Sicht an, dann erhalten wir weitere Informationen, über die es sich lohnt, einmal nachzudenken.

Alles ist Licht

Die Forschungen von Professor Fritz Albert Popp haben gezeigt, dass alle lebenden Zellen durch Licht kommunizieren. Diese Lichtquanten, auch als Biophotonen bezeichnet, sind enorm wichtig für unser Leben. Wir nehmen sie direkt auf aus der Umgebung, über den Atem, aber besonders auch durch lebendige, natürliche Lebensmittel.

Pflanzen sammeln mit ihrem Chlorophyll die Photonen des Sonnenlichtes ein. **Wachsen die Pflanzen in einer natürlichen Umgebung mit sauberem Wasser, sauberer Luft und unter organischen Bedingungen, dann nehmen sie viele Biophotonen auf.** Essen wir solche Pflanzen, dann nehmen auch wir diese Photonen auf, welche unserem Körper damit zur Verfügung stehen. **Wir erhöhen damit unsere Eigenschwingung, unser Energiefeld (Aura) vergrößert sich und seine Leuchtkraft verstärkt sich.**

Jetzt stellen Sie sich ein Gemüse-Feld direkt neben der Autobahn vor, welches mit Kunstdünger überdüngt ist und mit Giften aller Art behandelt wird. Oder eine Situation im Treibhaus, wo die Pflanzen in Monokulturen unter absolut künstlichen Bedingungen wachsen müssen. **Auch Pflanzen sind ja Lebewesen mit einem eigenen Bewusstsein und mit einer Aura.** Diese Aura einer Pflanze zieht sich unter schlechten Lebensbedingungen genau so zusammen, wie die Aura eines Menschen, der nicht gut behandelt wird. Diese Pflanze kann nur sehr wenige Photonen aufnehmen und speichern, sie kann kaum Aroma-Stoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bilden.

Werden die so erzeugten Pflanzen dann noch lange gelagert oder transportiert, eventuell sogar noch bestrahlt oder stark verarbeitet, dann entsteht ein Nahrungsmittel mit sehr niedriger Eigenschwingung. **Essen wir dieses, so dämpfen wir unsere Schwingung, verdichten unsere Aura und ziehen sie zusammen, entziehen unserem ganzen Sein Kraft und Energie.**

Liebe Leserin und lieber Leser, bitte tun Sie sich das nicht an. Bitte denken Sie auch an die Erde, an unser kostbares Wasser, an die Pflanze als fühlendes Lebewesen selbst, an all die kleinen Lebewesen aus dem Tier-Reich, welche eine wichtige Aufgabe haben im ganzen Gefüge. Wir können und dürfen nicht einfach alles vergiften. **Wir Menschen sollten eigentlich Hüter und Hüterinnen der Erde sein.**

Wir können unsere Macht einsetzen und sagen: „Ich mache nicht mehr mit, ich kaufe nur noch beim Biobauern meines Vertrauens.“

Feinstoffliche Auswirkungen von Nahrung

Wir Menschen haben also ein uns umgebendes Energiefeld, welches Aura genannt wird. Wir sind über dieses Energiefeld mit allem Anderen und allen anderen Lebewesen verbunden. Alles, was wir uns selbst antun, tun wir auch dem Ganzen an. **Und alles, was wir anderen Lebewesen und der Erde antun, tun wir uns letzten Endes selbst an.**

Wir haben wie alle anderen Lebewesen auch einen Prana-Kanal, über den wir das kosmische Prana, also die Lebenskraft, direkt aus der Umgebung aufnehmen.

Essen Sie nun Fleisch und Milchprodukte, vor allem Käse und Quark, dann zieht sich Ihr Prana-Kanal zusammen und die Aura beginnt zu schrumpfen.

Vergiften Sie Ihren wertvollen Körper, den Tempel Ihrer Seele, mit Zucker, Alkohol, Kaffee, Schwarzem Tee und Nikotin, dann kann er dennoch lange überleben. Feinstofflich jedoch fügen Sie sich großen Schaden zu, Ihr Prana-Kanal zieht sich sofort zusammen, die Aura beginnt zu schrumpfen und ist bald dauerhaft im oberen Teil stark zusammengezogen. In diesem Zustand sind Sie emotional weniger berührbar.

Und dies ist wahrscheinlich der Grund, weshalb so viele Menschen sich selbst vergiften. Sie sind verletzt und wollen diese Verletzungen nicht mehr fühlen. Doch es wäre ja viel besser, die Verletzungen anzuschauen und zu heilen, um dann voller Energie und Kraft mit Freude das eigene und wahre Leben zu leben, anstatt sich immer nur mit Genussmitteln weiter zu betäuben.

Lichtbringer

Aus Sicht des Gehaltes an Biophotonen sind die lichtvollsten Lebensmittel **Nüsse** und **dunkelgrüne Blattgemüse wie Mangold, Spinat, vor allem Wildkräuter**. Besonders erwähnenswert ist auch die **Yams-Wurzel**, die auch Lichtwurzel genannt wird.

Meine Erfahrungen mit der feinstofflichen Welt

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der feinstofflichen Seite der Welt. Zu diesem Zeitpunkt, als ich damit konfrontiert wurde, hatte ich meine Anstellung als Medizinisch-Technische-Assistentin aufgegeben und führte einen eigenen Naturkostladen.

Alles begann mit Rückführungserlebnissen durch einen Heilpraktiker, die sehr anstrengend und intensiv waren, weil sie mir Einblicke in schmerzhaft Erfahrungen eines anderen Lebens brachten. Schließlich bin ich bei einer Heilpraktikerin gelandet, die das **Aurasehen** beherrschte. Sie wusste Dinge über mich, die ich ihr gar nicht anvertraut hatte. Diese Arbeit hatte mich sehr fasziniert und sorgte dafür, dass ich in sehr kurzer Zeit große Entwicklungsschritte machen konnte. Also entschied ich mich dafür, selbst das Aurasehen zu erlernen.

Es folgten dann große Veränderungen in meinem Leben, wie z. B. die Ausbildung zur **Heilpraktikerin und Kinesiologin**, Umzug nach Berlin, später Umzug nach Freiburg.

Hier im Schwarzwald lebend wurde ich auf eine helllichtige Frau in der Schweiz aufmerksam. Sie schaute in meinen **Seelenplan** und gab mir überaus wertvolle Informationen, und wieder einmal krempelte sich mein ganzes Leben um.

Immer wieder wurde ich zu besonderen Menschen „geführt“, wie zu einer weiteren helllichtigen Frau, die in sehr engem Kontakt zu **Naturwesen** steht. Bei ihr habe ich eine Ausbildung gemacht, wobei ich viel über Naturwesen gelernt habe. Eine Aufgabe dieser Frau ist es, Menschen und Naturwesen zueinander zu führen, und so sind mehrere Naturwesen in mein Leben gekommen, die mich seither sehr unterstützen. Diese Wesen leben mit mir in meiner Wohnung und kommen auch gerne mit in die Praxis, um anderen Menschen zu helfen und diese bei der Heilung zu unterstützen.

Ich arbeite nun schon seit vielen Jahren intensiv mit der lichtvollen geistigen Welt zusammen, vorwiegend mit **Engeln** und den mit mir lebenden Naturwesen, und inzwischen kann ich es mir gar nicht mehr anders vorstellen. Auch die Wesen draußen in der Natur zeigen sich mir immer häufiger und ich hatte bereits schöne und besondere Erlebnisse mit Baumwesen.

Durch all diese Ausbildungen und Erfahrungen bin ich im Laufe der Zeit immer feinfühler geworden und biete den Menschen inzwischen auch **mediale Heilarbeit** an.

Es gibt so viel mehr als das, was wir mit unseren physischen Augen sehen können.

Derzeit werden große Licht-Tore geöffnet und die Erde verändert ihr Magnetfeld und erhöht immer weiter ihre Schwingung.

Für unsere menschlichen Körper ist das etwas anstrengend, doch wir müssen ebenfalls unsere Schwingung erhöhen, wenn wir weiter auf der Erde leben wollen. Das bedeutet vor allen Dingen, dass wir sorgsam mit unserem Körper umgehen müssen, der immer feiner und durchlässiger werden soll. Um dies zu erreichen, da brauchen wir unbedingt hoch schwingende, lichtvolle Lebensmittel und wir dürfen alte einengende Muster loslassen und uns auf eine lichtvolle und liebevolle **neue Zeit** freuen.

Mein Herz schlägt für die Tiere

Tiere sind wundervolle und faszinierende Wesen. Sie sind ein wichtiger Teil der Erde, sie sind wie die Organe der Erde.

Ich habe sehr darauf geachtet, meine Beiträge positiv zu halten, ohne Angst zu machen und ohne Grausamkeiten zu schildern. Wer wahrhaft hinschauen möchte, dem sei die Broschüre „Pro Vegan“ ans Herz gelegt. Wie bereits zu Anfang gesagt, braucht man starke Nerven, um diese Lektüre zu verkraften. Ich selbst konnte sie ab Seite 26 nur mit Mühe und mit tiefem Schmerz lesen und bin noch tagelang immer wieder in Tränen ausgebrochen, wenn ich an die dort geschilderten schlimmen Dinge dachte, die Menschen den Tieren antun.

Ganz zum Ende meiner Beiträge möchte ich noch ein weiteres Thema ansprechen:

Tierversuche für Kosmetikartikel einzusetzen, das ist in meinen Augen ein Verbrechen. Viele Kosmetika enthalten billige, aber sehr schädliche Substanzen und die Hersteller wollen sich durch die Tierversuche absichern und einen Freischein erkaufen.

Auch hier möchte ich auf die Schilderung der grausamen Dinge verzichten, die Tieren im Namen der Schönheit angetan werden. Aber ich darf Ihnen versichern, dass ich mich auch mit diesem Thema schmerzhaft und mit vielen Tränen auseinandergesetzt habe.

Dabei ist es ganz einfach, wir können **tierversuchsfreie Kosmetik im Bioladen oder Reformhaus** erwerben und haben weder die billigen Schadstoffe, noch machen wir uns an Grausamkeiten und Leid von Tieren mit schuldig. Ich mache das konsequent seit mehr als 35 Jahren. Diese Naturkosmetik ist außerdem viel angenehmer, duftet natürlich und ist auch häufig noch günstiger als so mancher hochpreisige Design-Tiegel.

Von der Theorie zur Praxis

Nach den vielen Informationen im theoretischen Teil folgen nun Rezepte und Tipps für einen leckeren Einstieg in eine vegane Lebensweise ohne Gluten. Ich freue mich über Ihre Offenheit und über Ihre Lust darauf, Neues zu entdecken.

Rezepte

Alle Rezepte sind für 1 Person berechnet. Mein Fokus liegt auf hochwertigen, frischen und biologischen Zutaten, denn dann schmeckt alles schon von Natur aus und es braucht keine große Vielfalt an Gewürzen. Meine Rezepte sind einfach, dennoch benötigen Sie natürlich ein wenig Zeit, immer alles frisch zuzubereiten.

Geräte

Für eine gesunde und vollwertige Ernährung wäre es gut, eine **Getreidemühle** zu besitzen oder ein Küchengerät, mit dem Getreide geschrotet und gemahlen werden kann.

Ganz besonders hilfreich ist ein guter **Mixer**. Wenn dieser sowohl ein Mixwerk als auch ein Mahlwerk hat, können damit auch Getreide und Ölsaaten gemahlen werden.

Der Mixer sollte über kleinere Becher für kleinere Mengen verfügen und besonders leicht zu reinigen sein. Ich selbst verwende einen Personal Blender von Keimling. Selbstverständlich gibt es auch andere gute Mixer.

Keimgeräte sind eine gute Möglichkeit, stets günstig an sehr vitalstoffreiche Sprossen zu kommen. Mit nur wenigen Minuten Aufwand (2-3x spülen pro Tag) liefern sie eine knackige und gesunde Bereicherung.

Ich habe im Laufe der Zeit vier verschiedene Keimgeräte ausprobiert. Die Geräte, die mehrere Etagen haben und bei denen das Wasser von oben nach unten tröpfelt, finde ich eher ungünstig. Die besten Erfahrungen habe ich mit Sprossengläsern gemacht, z. B. von der Firma Eschenfelder. Doch auch das Sprossenglas von Alnatura mit dem grünen Kunststoff-Deckel ist durchaus empfehlenswert. Es gibt noch weitere Hersteller.

Abkürzungen

Essl. = Esslöffel
Teel. = Teelöffel
Hv = Hand voll
RKQ = Rohkost-Qualität
NKL = Naturkostladen
RefH = Reformhaus

Das Wesen der Pflanzen

Pflanzen sind wunderbare Wesen mit einem eigenem Bewusstsein.

Sie sind unsere Verbündeten und Freunde und nähren und heilen uns. Ich behaupte, dass Pflanzen die am höchsten entwickelten Lebewesen auf der Erde sind. Gut, sie können nicht herumlaufen, wie wir es tun, zumindest nicht die feststoffliche Pflanze selbst.

Allerdings sind alle Pflanzen beseelt, was bedeutet: Jede Pflanze ist mit einem feinstofflichen Pflanzenwesen verbunden, ohne dieses feinstoffliche Pflanzenwesen würde die feststoffliche Pflanze überhaupt nicht existieren. Zu jeder Pflanze gehört also ein intelligentes Wesen, ein Elfling, mit dem man kommunizieren kann.

Der Elfling wiederum wird betreut und gesteuert vom übergeordneten Pflanzenwesen, welches Deva genannt wird. Hierbei handelt es sich um ein hochentwickeltes Wesen, den man auch **Pflanzen-Engel** nennen könnte. So gibt es für jede Pflanzenart einen eigenen Pflanzen-Engel.

Bitte bedenken Sie, dass die Pflanzen die Grundlage allen Lebens sind. Wer außer ihnen ist noch in der Lage, aus Mineralien, Wasser und Sonnenlicht Materie aufzubauen?

Besonders intelligente und hochentwickelte Wesen sind die Bäume. Wir Menschen sollten wirklich damit aufhören, die Bäume abzusägen. Ich selbst durfte schon mehrfach sehr besondere Begegnungen mit Eichen erleben. Einmal hat sich mir sogar das feinstoffliche Baumwesen einer Eiche direkt gezeigt. Noch nie zuvor habe ich in ein so lichtvolles und liebevolles Gesicht geschaut.

Wenn wir Pflanzen essen und pflanzliche Heilmittel zu uns nehmen, dann nehmen wir alle wertvollen nährenden und heilenden Inhaltsstoffe auf. Darüber hinaus haben wir jedoch auch Kontakt zum entsprechenden Pflanzen-Engel selbst, und so nehmen wir auch diese ganz spezielle Energie des Pflanzenwesens auf.

Ich werde bei den Rezepten auch ein wenig auf diese spezielle Energie eingehen, welche uns die Pflanze bringt. Diese Botschaften habe ich von den mit mir lebenden Naturwesen erhalten. Wer sich noch intensiver mit den speziellen Pflanzenenergien beschäftigen möchte, dem lege ich das Buch „**MEDICAL FOOD**“ von Anthony William sehr ans Herz. Er beschreibt in diesem Buch, warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament.

Wahrhaft Nährendes zum Frühstück

Rohkostliche oder gekochte Breie aus Getreiden, Nüssen und Ölsaaten mit frischem Obst sind eine gute Möglichkeit, sich schon morgens mit allem zu versorgen, was der Körper an Vitalstoffen braucht. Wer wenig Zeit und weder Getreidemühle noch Mixer hat, kann auf fertige Getreidebreie ausweichen. Es gibt eine große Auswahl im Naturkostladen und Reformhaus, meist muss nur heißes Wasser zugegeben werden. Allerdings kommen diese fertigen Breie nicht an einen liebevoll selbst zubereiteten Brei aus ganz frisch vermahlenden Zutaten heran, weder vom Geschmack, noch vom Vitalstoff-Gehalt her.

Rohkostlicher Frühstücksbrei

Alle möglichen Nüsse und Saaten werden im Mixer frisch gemahlen und in eine Schüssel gegeben.

Es wird so viel Wasser oder Pflanzenmilch zugefügt, wie das Mahlgut aufnehmen kann. Geschmackszutaten wie Soja-Joghurt, Ahornsirup, Naturvanille u. Zimt verfeinern den Brei. Zuletzt wird frisches Obst der Saison kleingeschnitten und oben auf den Brei gegeben, eventuell wird mit zerkleinerten Trockenfrüchten oder Nüssen garniert.

Drei Beispiele dazu:

Winter-Sonnenkraft

1 Hv Haselnüsse und 1 Essl. Sonnenblumenkerne zusammen mahlen

Pflanzenmilch oder Wasser

1 Teel. Zimt

wenig Ahorn- oder Reissirup oder auch Apfeldicksaft

Stücke von Apfel, Birne und Orange

Haselnüsse stärken unsere Selbstbehauptung. Sie enthalten viele Mineralien wie Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink, Fluor und Selen, dazu Vitamin E und wertvolle ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine wie B 6 und Folsäure und **14% Eiweiß**.

Sonnenblumenkerne verbinden uns mit der Kraft des Sonnenlichtes und helfen uns dabei, uns uneingeschränkt dem Licht zuzuwenden. Sie enthalten überdurchschnittlich viel Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren, den Stoffwechsel anregende und Cholesterin

senkende Phytosterine, viel Folsäure und B-Vitamine.

Zimt regt unsere Feuer-Energie an und wärmt uns. Er enthält eine keimabtötende Substanz und wirkt erotisierend. Zimt facht eben die Feuerkräfte in uns an, also auch unser sexuelles Feuer.

Apfel bringt uns zurück in die Einheit. Wir lernen, uns wieder verbunden zu fühlen mit uns selbst, mit den anderen und mit der Natur. Äpfel sollten unbedingt aus biologischem Anbau stammen, da sie ansonsten arg belastet sind mit Spritzmitteln und Reife-Chemikalien. Naturbelassene Äpfel enthalten viel Vitamin C und etwa 300 wertvolle bioaktive Substanzen.

Birnbäume können bis zu 200 Jahre alt werden, sie wurden zu früheren Zeiten als Schutzbäume ans Haus gepflanzt. Die Birne ist wie eine Gebärmutter geformt, auch dies weist darauf hin, dass Birnen schützende Eigenschaften haben. Etwas Neues will wachsen und erhält den nötigen Schutz. Birnen enthalten viele Mineralien, vor allem Kalium, auch Eisen, Kupfer, Zink und Jod. Birnen helfen dabei, einen hohen Blutdruck zu senken, indem z.B. 2x pro Woche ein Birnen-Tag eingelegt wird.

Orange schenkt uns eine frische und aufmunternde Energie und verbindet uns mit unserer Lebensfreude. Neben Bioflavonen und Carotinoiden enthalten Orangen viel Vitamin C und Selen und unterstützen somit die Immunabwehr.

Sonnengruss

1 Hv Cashewnüsse in RKQ und 1 Essl. ungeschälte Sesamsamen zusammen mahlen

Pflanzenmilch oder Wasser

1 Prise Naturvanille

Dazu passen alle Früchte der Saison, auch Beeren oder tropische Früchte

Cashewnüsse wachsen in warmen Zonen. Die kleinen Bäume sind sehr anpassungsfähig und kommen mit wenig Wasser aus. Die Cashewnuss stärkt unsere Anpassungsfähigkeit und unsere Flexibilität. Sie enthält **19 % Eiweiß**, viele Mineralien, auch Eisen, und fast alle B-Vitamine. Die Cashewnuss ist schwer zu gewinnen, sie wird dazu fast immer erhitzt. Es gibt jedoch auch Cashewnüsse in Rohkost-Qualität zu kaufen, welche vorzuziehen sind. Cashewnüsse enthalten nämlich sehr viel **Tryptophan**, eine essentielle Aminosäure, aus welcher der Körper den Wohlgefühl-Neurotransmitter Serotonin aufbaut.

Sesam öffne dich! Diesen Zauberspruch aus 1001 Nacht kennt wahrscheinlich jeder. Im Reife-Zustand springt die Kapsel auf und die kleinen Samen verstreuen sich in ihrer Umgebung. Dieses „Sich-Öffnen“, das ist die Energie, die Sesam auf uns überträgt. Ungeschälte Sesamsamen enthalten sehr viele ungesättigte Fettsäuren, **20-40 % Eiweiß**, zehnmal so viel Calcium wie Kuhmilch und sehr viel Eisen und Selen, außerdem reichlich B-Vitamine.

Naturvanille ist die Schote einer Orchidee. Vanille hüllt uns ein in das Gefühl von Geborgenheit, hat eine erotisierende Wirkung und regt die Nierentätigkeit an.

Mind-Power

1 Essl. Sibirische Zedernüsse (NKL oder RefH)

1 Essl. Cashewnüsse in RKQ

1 Essl. Walnüsse

1 Essl. Leinsamen

alles zusammen mahlen

Wasser oder Pflanzenmilch

Wenig Ahorn- oder Reissirup oder Apfeldicksaft

1 Teel. Zimt

Frisches Obst der Saison, gut passen Stücke von Apfel und Grapefruit

Mit Walnuss-Stücken garnieren

Sibirische Zedernüsse schenken uns Kraft, Stärke und Ausdauer. Sie stammen allerdings von einer Pinienart, nicht von der Zeder, auch wenn sie so heißen. Zedernüsse sind ganz besonders nahrhaft und enthalten viele B-Vitamine, Vitamin E, wertvolle Fettsäuren und reichlich Mineralien und Spurenelemente.

Cashewnüsse siehe „Sonnengruß“

Walnüsse sind geformt wie unser Gehirn, welches wir brauchen, um Neues zu lernen. Die Walnuss hilft uns an Übergängen in unserem Leben, sie bestärkt uns, Altes loszulassen und uns für Neues zu öffnen. Walnüsse enthalten überdurchschnittlich viele Omega-3-Fettsäuren, welche das Herz schützen, reichlich Kalium und Zink, außerdem viel Vitamin E und B-Vitamine.

Lein ist eine wunderschöne blau blühende Pflanze. Sie zeigt uns, dass auch in einem zarten und filigranen Wesen ungeheuer viel Kraft und Stabilität stecken kann. (Aus den Pflanzenfasern werden robuste Textilien hergestellt.) Leinsaat enthält von allen Samen den höchsten Anteil an hochungesättigten Fettsäuren, wertvolle Schleimstoffe und Phyto-Östrogene, 20 % Eiweiß. Leinsamen helfen bei hartnäckiger Verstopfung.

Zimt und Apfel siehe „Winter-Sonnenkraft“

Grapefruit sagt uns, dass Übermut gut tut!!! Lassen Sie sich nichts anderes einreden. Überschäumende Freude ist das Lebenselixier, mit dem Grapefruit uns wieder in Verbindung bringen will. Grapefruit enthält viel Vitamin C, viele Heilstoffe und Enzyme.

Wärmende Frühstücksideen für kalte Tage

Warme Porridges sind inzwischen sehr beliebt, besonders wenn es morgens schnell gehen muss. Es gibt viele Sorten im Reformhaus und Naturkostladen, empfehlen würde ich ein Porridge, das frei von Zucker und Gluten ist.

Haben Sie die Möglichkeit, Getreide frisch zu mahlen, dann eröffnen sich Ihnen viele kreative und wertvolle Frühstücksvarianten:

3 Essl. Getreide werden frisch gemahlen und in einen kleinen Topf gegeben. Mit **250 ml Wasser oder Pflanzenmilch** und einer Prise Kristallsalz wird die Mischung unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen gebracht. Sobald deutlich Blasen aufsteigen wird die Herdplatte ausgeschaltet, und der nun dicker werdende Brei wird noch 2 Minuten ständig weitergerührt. Dann wird der Topf vom Herd genommen und zum Abkühlen zur Seite gestellt.

In der Zwischenzeit werden Nüsse und Ölsaaten gemahlen und Obststücke der Saison vorbereitet.

Dieses Rezept kann unendlich variiert und kombiniert werden. Fast alle Getreide können verwendet werden, nur Roggen und Weizen würde ich nicht empfehlen. Alle Ölsaaten, Nüsse, Trockenfrüchte und jegliches Obst können beliebig kombiniert werden, im Winter Apfel, Birne, Banane, Kiwi, Zitrusfrüchte, im Sommer Beeren, Pfirsich, Kirschen (entsteint), im Herbst rote und weiße Trauben (halbiert und entkernt).

Zwei Beispiele:

Erdenmutter-Umarmung

2 Essl. Hirse und 1 Essl. ungeschälten Naturreis zusammen mahlen

250 ml Wasser oder Pflanzenmilch

1 Prise Kristallsalz

Alles unter ständigem Rühren zum Kochen bringen

Herdplatte ausschalten und noch 2 Minuteniterrühren

Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen

1 Essl. Cashewnüsse in RKQ und 1 Essl. Sonnenblumenkerne zusammen mahlen

Obststücke der Saison vorbereiten

1 Teel. natives Kokosöl, Naturvanille und wenig **Ahornsirup** oder **Reissirup** in den etwas abgekühlten Brei geben. Sollte er zu dick sein, noch etwas warmes **Wasser** unterrühren.

Den Brei in einen tiefen Teller geben. Die Cashew-Sonnenblumenkern-Mischung darüber streuen und ganz oben darauf das Obst schön anrichten.

Zuletzt noch garnieren mit klein geschnittenen **Trockenfrüchten**, z. B. mit Aprikosen.

Hirse war einst die Hauptnahrungsquelle unserer Vorfahren, ja sogar der Urbevölkerung in weiten Teilen der Welt. Hirse speichert sehr viel Sonnenkraft und gibt diese Wärme an uns weiter. In Hirse sind überdurchschnittlich viele Mineralien und Spurenelemente enthalten, auch Eisen und Fluor, außerdem reichlich Kieselsäure, welche für die Gesundheit und Schönheit von Haut, Haaren und Nägeln sorgt. Hirse hält auch Knochen, Knorpel und Bindegewebe gesund und regelmäßiges Essen von Hirse wirkt Karies entgegen.

Naturreis, ein Geschenk der Götter. Reis braucht zum Wachsen viel Wasser und Wärme, seine Wurzeln sind im Wasser-Element verankert und der obere Teil der Pflanze streckt sich dem Sonnenlicht entgegen. So hilft Reis uns dabei, unseren weiblichen Anteil (Wasser) mit unserem männlichen Anteil (Feuer) zu vereinen. Nur ungeschälter Reis enthält eine Fülle von Mineralien und viele B-Vitamine. Werden das Silberhäutchen und der Keimling durch Schleifen und Polieren entfernt, ist der dann weiße Reis ziemlich wertlos. **Reis enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren.** Ich empfehle dringend, biologischen Reis aus fairem Handel zu kaufen, denn Reis wird beispielsweise in Amerika mit großem maschinellen Einsatz und viel Chemie in riesigen Monokulturen angebaut und zu Dumping-Preisen auf den Markt gebracht, was die armen Reisbauern untergehen lässt, welche den Reis noch mit Liebe und Sorgfalt von Hand anbauen und ernten.

Cashewnüsse und Naturvanille siehe Frühstücksbrei „Sonnengruß“

Sonnenblumenkerne siehe Frühstücksbrei „Winter-Sonnenkraft“

Kokosöl, nicht erhitzt und naturbelassen, hat viele mittelkettige Fettsäuren, welche unser Organismus in vielen Bereichen sofort verwenden kann, besonders wertvoll sind sie für die Gesundheit unseres Herzens. Die Kokosnuss enthält sehr viele Mineralien, **sie hat eine schützende und nährnde Energie.**

Aprikosen werden als die weiblichsten aller Früchte bezeichnet, und sie bringen uns mit unserer weiblichen, empfindlichen und verletzlichen Seite in Verbindung (welche auch Männer haben). Aprikosen enthalten viele Mineralien, vor allem Kalium und sehr viel Eisen, außerdem B-Vitamine und wertvolle Carotinoide wie Beta-Carotin und Lycopin. Getrocknete Aprikosen sollten nur aus biologischem Anbau verwendet werden, denn dann kann man sicher sein, dass sie nicht geschwefelt wurden.

Königlicher Genuss

Für die Zubereitung dieses königlichen Frühstücksbreis braucht es einige kostbare Zutaten und auch etwas Zeit. Sollten Sie einige Zutaten nicht haben, dann variieren Sie das Rezept einfach. Kreativität und Abwechslung sind durchaus erwünscht.

2 Essl. Hirse und 1 Essl. Buchweizen zusammen mahlen

250 ml Wasser oder Pflanzenmilch

1 Prise Kristallsalz

Alles unter ständigem Rühren zum Kochen bringen,
Herdplatte ausschalten und noch 2 Minuten weiter rühren,
den Topf vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

7 entsteinte Datteln (möglichst harte, schon entsteinte; sie lassen sich besser mahlen)

1 Teel. Zimt

1 Prise Lebkuchen-Gewürz

2 Teel. Carob-Pulver

Alles im Mixer so fein wie möglich mahlen und zur Seite stellen.

2 Essl. Haselnusskerne und 1 Essl. Sonnenblumenkerne zusammen mahlen

Stücke von Apfel, Birne, Banane und Orange vorbereiten

Einige **Macadamianüsse** mit dem Messer klein schneiden

1 Essl. Gojibeeren bereitstellen

Die Dattelmischung in den etwas abgekühlten Brei geben
und gut mit dem Schneebesen unterrühren.

Dann den Brei in einen tiefen Teller geben

und mit der Haselnuss- Sonnenblumen- Mischung bestreuen.

Die Obststücke schön darauf anrichten

und zuletzt die zerkleinerten Macadamia-Nüsse und die Gojibeeren darüber verteilen.

Dieser köstliche, schokoladenfarbene Brei macht satt und zufrieden. Obwohl er so aussieht, enthält er keinen Kakao und somit auch kein anregendes Theobromin. Die Schokoladenfarbe kommt durch das Carob-Pulver zustande, welches wie Kakao verwendet werden kann.

Hirse siehe Frühstücksbrei „Erdenmutter-Umarmung“

Buchweizen hält große Kälte aus und ist sehr widerstandsfähig und anspruchslos. Auf gedüngtem Boden gedeiht er nicht. Buchweizen stärkt unsere Widerstandskraft und verbindet uns wieder mit der Natur. Er ist kein Getreide, sondern er gehört zu den Knöterich-Gewächsen und war in früheren Zeiten ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Buchweizen enthält sehr viele Mineralien, auch Eisen, Kupfer und Kobalt, sehr viele B-Vitamine und ganz besonders hochwertiges Eiweiß, auch die Aminosäure **Tryptophan**.

Datteln wachsen in heißen Ländern in luftiger Höhe auf Palmen. Sie verbinden das Luft-Element mit dem Feuer-Element und verhelfen uns gleichermaßen zu mehr Leichtigkeit und energievoller Tatkraft. Datteln sind äußerst reich an Eisen, sie enthalten Kalium und Calcium und auch Vitamine der B-Gruppe.

Carob verbindet uns mit der Energie des Glücklich-Seins, ohne süchtig zu machen, wie dies bei Kakao und Schokolade der Fall ist. Carob stammt vom Johannisbrotbaum, welcher lange braune Schoten ausbildet. Diese Schoten werden getrocknet und zu Carob-Pulver vermahlen, welches aussieht wie Kakao. Allerdings ist Carob-Pulver nicht so bitter wie Kakao, sondern es hat eine gewisse Süße. Außerdem enthält es viele wertvolle Mineralien.

Haselnüsse und Sonnenblumenkerne, Apfel, Birne und Orange siehe unter Frühstücksbrei „Winter-Sonnenkraft“

Banane kühlt und entspannt und macht gute Laune. Bananen enthalten viele Vitamine und 18 verschiedene Mineralien, außerdem die Aminosäure **Tryptophan**, aus welcher unser Körper den Wohlgefühl-Neurotransmitter Serotonin aufbaut. Kaufen Sie besser nur biologisch angebaute Bananen, denn gerade Bananen werden extrem mit Chemikalien behandelt, die unsere Erde vergiften.

Macadamia-Nüsse stammen ursprünglich aus Australien. Diese Nuss wird als die Königin der Nüsse bezeichnet, und als wahrhafte Königin bringt sie uns in Kontakt mit unserer Größe und Würde. Königlich sind auch ihre Inhaltsstoffe, viele Mineralien, auch Eisen, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine A, B und E. **Macadamia ist die eiweißreichste aller Nüsse.**

Gojibeeren stammen aus China und werden dort „Glücksbeeren“ genannt. Die roten Beeren stehen für Gesundheit und ein langes Leben und sind sehr wohlschmeckend. Sie enthalten alle 8 essentiellen Aminosäuren und eine Fülle von Vitalstoffen. Allerdings gehören Gojibeeren zu den Nachtschatten-Gewächsen, welche eher sparsam verwendet werden sollten.

Rohköstliches

Nur mit nicht erhitzter, **lebendiger** Pflanzenkost können wir dauerhaft gesund bleiben. Ich höre immer wieder, dass manche Ärzte und Heilpraktiker von Rohkost abraten, dem kann ich nur bedingt zustimmen.

Es stimmt schon, es gibt immer mehr Menschen, die Rohkost schlecht oder gar nicht mehr vertragen. Doch dies ist stets ein Zeichen dafür, dass der Verdauungstrakt dieser Menschen schon sehr krank und geschwächt ist durch jahrelange, oft jahrzehntelange Fehlernährung. In diesem Fall sollte man sehr behutsam vorgehen und auf jeden Fall zunächst auf Gemüse-Rohkost verzichten, Blattsalate werden jedoch meist problemlos vertragen. Um einen kranken und geschwächten Verdauungstrakt wieder zu heilen, ist die **Acidose-Kur nach Dr. Renate Collier** sehr empfehlenswert.

Uns Menschen wurde das Feuer geschenkt und wir dürfen es auch verwenden. Es bringt eine zusätzliche Energie und Qualität in unsere Nahrung, und manche Nährstoffe können von unserem Organismus viel besser aufgenommen werden, nachdem sie durch Hitze aufgeschlossen wurden (z.B. bei Getreide). Hülsenfrüchte sind im nicht erhitzten Zustand sogar schädlich für unseren Körper, sie müssen gekocht werden.

Die andere Seite ist aber die Tatsache, dass beim Kochen, Backen und Braten sehr viele Vitalstoffe zerstört werden, vor allem die Enzyme und andere Eiweiß-Verbindungen. **Wir brauchen jedoch die nicht erhitzten, lebendigen Eiweiß-Bausteine.**

Sonst muss irgendwann der Körper seine eigenen Gewebe abbauen, um an die Substanzen zu kommen, die ihm fehlen. Ein Rohkost-Anteil von etwa 50% dürfte ausreichen, um dauerhaft gesund zu bleiben.

Essen wir also morgens einen rohköstlichen Frühstücksbrei, einmal pro Tag einen großen Salat mit Sprossen und gutem Öl, knabbern eine Möhre, ein Stück Kohlrabi, einige Radieschen, eine Hand voll Nüsse und Trockenfrüchte in Rohkost-Qualität, und schon haben wir mühelos unseren wertvollen Rohkost-Anteil erreicht und unser Körper hat alles, was er braucht.

Es gibt viele gute Bücher über Rohkost und Sprossenzucht, über Smoothies und Säfte.

Ich gebe zur Anregung ein Beispiel für einen Salat und ein Salat-Dressing, außerdem zwei Vorschläge für Säfte.

Schwung für den Tag

Verschiedene rote und grüne Blattsalate
auch **Rucola, Asia-Salat, Feldsalat oder Postelein**
auf einem tiefen Teller anrichten.

Dünne Möhrenscheiben und **Champignon-Scheiben** auf dem Salat verteilen.

Avocado-Stücke, mit **Zitronensaft** beträufelt, hinzufügen.

Radieschen-Sprossen und **Alfalfa-Sprossen** auf dem Salat anrichten.

Mit **Walnuss-Stücken** oder **Zedernüssen** garnieren.

Der Salat kann mit einer Vinaigrette aus Zitrone und Öl serviert werden, oder bei Vorhandensein eines Mixers mit einem köstlichen und nährenden Nuss-Dressing.

Sahniges Nuss-Dressing, ganz ohne Sahne

2 Essl. Cashewnüsse in RKQ und **2 Essl. Sonnenblumenkerne** zusammen mahlen

Dann hinzufügen:

80 ml Wasser

Kräutersalz

½ Teel. getrocknete Dillspitzen

1 Essl. Naturtrüber Apfelessig oder **Zitronensaft**

1 Essl. Sesamöl oder **Avocadoöl**

1 Essl. Natur-Hefeflocken

½ Knoblauchzehe in dünnen Scheibchen

Alles zusammen mixen und über den angerichteten Salat gießen.

Dem Dressing können zusätzlich beliebige frische Kräuter hinzugefügt werden wie **Petersilie, Basilikum, frischer Dill, Bärlauch** oder andere **Wildkräuter**, es wird dann pastellgrün.

Auch einige **Spinat-Blätter** können gut mit gemixt werden, sie färben ebenfalls zart grün und enthalten wertvolle Carotinoide, welche sehr empfindlich gegenüber Hitze sind und auf diese Weise vollkommen erhalten bleiben.

Salate sollten ausschließlich aus biologischem Anbau und aus dem Freiland verwendet werden. Im Winter gibt es Feldsalat und Endiviensalat, auf alle anderen Sorten sollte man besser verzichten, denn mit in Treibhäusern gezogenem Salat fñgt man sich mehr Schaden als Nutzen zu. **Alle Blattsalate wirken schlaffördernd und beruhigend.** Sie enthalten viele wertvolle Vitalstoffe und Enzyme.

Möhre erdet uns und hilft uns dabei, in unserer eigenen Mitte zu ruhen. Außerhalb des biologischen Landbaus werden Möhren fast immer mit viel Chemie behandelt, also ist es empfehlenswert, biologische zu kaufen, die auch viel besser schmecken. Möhren enthalten viel Beta-Carotin, aus welchem unser Körper das Augen- und Hautschutz-Vitamin A herstellt.

Champignons erden uns sehr stark, mehr noch als Wurzelgemüse. Durch ihr weit verzweigtes Myzel unter der Erde bringen sie uns auch die Energie des Miteinander-Verbunden-Seins. Champignons sind **sehr eiweißreich** und enthalten Vitamin D und Vitamin B 12, beide Vitamine kommen im Pflanzenreich selten vor.

Avocado ist Balsam für unseren Körper, sie macht uns weich und flexibel und nñhrt uns auf vielen Ebenen von außen (Hautpflege) und von innen. Avocados sind reich an B-Vitaminen und Vitamin E und sie enthalten **Glutathion**, ein Enzym, welches für die Entgiftung unentbehrlich ist.

Radieschen-Sprossen reinigen uns und putzen uns kräftig durch. Sie enthalten schwefelhaltige Senföle, welche reinigend, keimtötend und entzündungshemmend wirken.

Alfalfa-Sprossen sind die gekeimten Samen der Luzerne, welche uns mit der Energie von Leichtigkeit versorgen. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralien, besonders auch Eisen, außerdem alle essentiellen Aminosäuren.

Sprossen ziehen ist ganz einfach

In der Regel werden die Samen über Nacht eingeweicht und anschließend 2x pro Tag unter fließendem Wasser gespñlt.

Nach wenigen Tagen schon können die knackigen und leckeren Kraft-Pakete geerntet werden. Im Kühlschrank halten sie sich mehrere Tage.

Beim Kauf eines Sprossen-Glases erhält man auch eine Beschreibung dazu und auf den Sprossen-Verpackungen stehen ebenfalls genaue Angaben.

Frisch zubereitete Säfte: Genuss und Lebenskraft

Um frische Säfte herzustellen, benötigt man einen Entsafter.

Zentrifugen-Entsafter sind natürlich besser als kein Entsafter, doch besonders empfehlenswert sind sie nicht, da durch die hohe Drehgeschwindigkeit viel Sauerstoff in den Saft gewirbelt wird, wodurch wertvolle Vitalstoffe zerstört werden.

Empfehlenswert ist ein Entsafter mit Schneckenpresse, welcher mit niedriger Drehzahl arbeitet. Die Firma Keimling hat eine gute Auswahl an hochwertigen Geräten, so wie auch die Firma Bionika.

Frisch gepresste Säfte sollten immer sofort nach der Zubereitung getrunken werden, denn je länger der Saft mit dem Sauerstoff der Luft Kontakt hat, desto mehr Inhaltsstoffe gehen verloren.

Carotinoide werden von unserem Körper besser resorbiert, wenn Fett vorhanden ist, deshalb wird oft geraten, Öl zuzugeben. Wenige Tropfen genügen bereits. Anstelle von Öl kann auch **rohköstliche Nuss-Sahne** dem Saft zugegeben werden. Dazu werden Cashewnüsse, Macadamia-Nüsse, oder Zedernüsse gemahlen und anschließend mit etwas Wasser gut gemixt. Diese sahnige Flüssigkeit wird gut untergerührt.

Ich trinke meinen Saft dennoch ohne Fettzugabe. Gerade morgens ist es schonender für die Leber, Fett ganz zu meiden. (Näheres dazu ist in den Büchern von Anthony William zu finden.)

Hier nun zwei Rezepte aus einer großen Anzahl von Möglichkeiten:

Glücksmomente

5 Karotten

1 Fenchelknolle

1 rosa Grapefruit (geschält)

1 Orange (geschält)

1 Apfel

1 Birne

Alle Zutaten klein schneiden und entsaften

Karotte siehe Salat „Schwung für den Tag“

Fenchel heilt unser inneres Kind! Fenchel hat von allen Gemüsen den höchsten Eisengehalt.

Grapefruit Siehe Frühstücksbrei „Mind-Power“

Apfel, Birne und Orange siehe Frühstücksbrei „Winter-Sonnenkraft“

Vitamin-B 12-Quell

200 g nicht erhitztes Sauerkraut

1 rote Bete

4 Karotten

2 Äpfel

Rote Bete, Karotten und Apfel klein schneiden und mit dem Sauerkraut entsaften.

Sauerkraut ist milchsauer vergorener Weißkohl und enthält Vitamin B 12. Weißkohl ist seit langer Zeit bekannt für seine vielfältigen Heil- und Schutzstoffe.

Rote Beete verbindet uns mit der Erde und wirkt heilend auf unser Wurzel-Chakra. Sie enthält Mineralien, auch Eisen und Kupfer, außerdem B-Vitamine. Ihr **Cholin** hilft bei der Neuverknüpfung von Synapsen im Gehirn und der tiefrote Farbstoff hat eine starke Heilwirkung und schützt vor Krebs.

Karotte siehe Salat „Schwung für den Tag“

Apfel siehe Frühstücksbrei „Winter-Sonnenkraft“

Suppen

Gemüsesuppen lassen sich in einer unendlichen Vielfalt zubereiten. Alle möglichen Gemüse werden klein geschnitten und in Gemüsebrühe oder Wasser etwa 15 -20 Minuten gekocht. Anschließend kann gekochtes Getreide zugegeben werden und/oder gegarte Hülsenfrüchte.

Anstelle der Gemüsebrühe kann **Miso** verwendet werden, welches jedoch nicht mit gekocht wird. Es wird erst ganz am Ende zugegeben und der Topf wird vorher vom Herd genommen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Miso ist eine fermentierte Würzpaste aus Soja und Getreide. Ich verwende gerne Reis-Miso, Gersten-Miso oder Lupinen-Miso. Im Naturkostladen erhält man qualitativ hochwertige Produkte, welche aus traditionell verarbeiteten Rohstoffen bestehen und lange fermentiert wurden.

Schnelle Thai-Kokos-Suppe

1 kleine Dose Kokosmilch (200ml)

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

½ Tasse Tiefkühl-Erbsen (oder auch frische, sofern es sie gibt)

1 kleine Stange Lauch

2 Essl. Sojasauce

½ - 1 Teel. Thai-Curry-Paste (z. B. Firma Arche, NKL)

Die Kokosmilch in einen Topf geben und die Knoblauchzehe in die Kokosmilch pressen.

Die Karotte in Scheiben oder Würfel schneiden, den Lauch in dicke Ringe.

Beides zusammen mit den Erbsen in den Topf geben und 14 Minuten kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, die Sojasauce und die Thai-Curry-Paste gut unterrühren.

Kokos siehe Frühstücksbrei „Erdenmutter-Umarmung“

Karotte siehe Salat „Schwung für den Tag“

Erbsen verbinden uns mit der Energie von Lachen und Fröhlich-Sein. Sie enthalten **23% Eiweiß**, sehr viele Mineralien, auch Eisen, und B-Vitamine.

Lauch hat eine stark reinigende Kraft, wenn er roh gegessen wird. Er enthält reichlich Mineralien, auch Eisen, Vitamin B 1 und schwefelhaltige Substanzen.

Gerichte mit Hirse

Über die Vorzüge der Hirse habe ich bereits bei den Rezepten für warme Getreidebreie geschrieben. **Hirse kochen geht einfach und schnell:**

1 Tasse Hirse in einen hohen Topf geben,

2 Tassen Wasser und **½ Teel. Kristallsalz** zufügen und alles zum Kochen bringen.

Sobald die Hirse zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, denn Hirse kocht leicht über.

Nach einer Kochzeit von **10 Minuten** den Herd ausstellen

und die Hirse noch **15 Minuten** auf der heißen Herdplatte nachquellen lassen.

Es lohnt sich, eine etwas größere Portion zuzubereiten, denn Hirse kann bis zu 3 Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist vielseitig verwendbar.

Die frisch gekochte Hirse kann wie Reis als Beilage gegessen werden.

Einen Tag später kann man sie zu pfannengedünstetem Gemüse in die Pfanne dazu geben und kurz anbraten. Dies ergibt eine leckere Hirse-Gemüse-Pfanne.

Am 3. Tag gibt man den Rest in eine frisch gekochte Gemüsesuppe.

Hirse mit Pilz-Sauce und buntem Gemüse

1 Tasse Hirse wie oben beschrieben kochen und nachquellen lassen.

250 g Champignons blättrig schneiden und in Olivenöl anbraten.

1 Zwiebel fein würfeln und zu den Pilzen geben, 3 Minuten weiter braten.

1 Knoblauchzehe in die Pfanne pressen und kurz mit braten.

150 ml Wasser angießen und den Herd ausschalten.

1 Essl. Sojasauce und **2 Essl. Miso** in die Sauce rühren und alles warmhalten.

Karotten in Scheiben schneiden und in einen Topf geben.

Zuckerschoten schräg halbieren und auf die Karotten schichten.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und auf die Zuckerschoten legen.

Wenig Wasser angießen und alles **12 -14 Minuten** kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, **Kristallsalz** und **½ Teel. Sesamöl** zugeben.

Den Topf schwenken, bis sich Öl und Salz verteilt haben.

Süßes. das uns nährt und stärkt

Alles, was mit Zucker gesüßt ist, raubt uns Energie, Mineralien und B-Vitamine. Ebenso trifft dies auf Backwaren aus Auszugsmehlen zu.

Ein Stück Kuchen aus hellem Weizenmehl mit Milch, Eiern und Zucker ist also ein regelrechter Krankmacher für unseren Körper. Schokolade mit Milch, Zucker und künstlichen Aroma-Stoffen ist da auch nicht besser.

Essen wir dies, so muss unser Organismus sehr viel Energie aufwenden, um diese Speisen zu verdauen, und er muss auf körpereigene Reserven an Mineralien und B-Vitaminen zugreifen. Auf Dauer ist so ein Vitalstoff-Mangel die logische Konsequenz.

B-Vitamine können nicht lange gespeichert werden und müssen immer wieder durch Lebensmittel, welche diesen Namen noch verdienen, zugeführt werden. Unser Körper benötigt B-Vitamine u. a. dringend für Stoffwechselprozesse, sie werden auch als Haut- und Nervenvitamine bezeichnet.

Die meisten B-Vitamine befinden sich in Nüssen und Vollgetreiden.

Die Lösung ist also, volles Korn mit einer Getreide-Mühle frisch zu mahlen und daraus mit Pflanzenmilch und alternativen Süßmitteln einen Kuchen oder Plätzchen zu backen. Es gibt viele gute Bücher über das vollwertige Backen.

Ich selbst esse nicht oft Desserts oder Süßigkeiten, was man im Bioladen oder Reformhaus kaufen kann, das ist mir viel zu süß. Mir reicht es meistens, einige Nüsse und Trockenfrüchte zu knabbern, wenn ich Lust auf etwas Süßes habe. Für Gäste oder zu besonderen Anlässen bereite ich aber gelegentlich ein Dessert zu.

Nun folgen einige Beispiele für Süßes, das uns nährt und stärkt.

Carob-Kokos-Kugeln

Für dieses Rezept benötigt man ein Küchengerät zum Zerkleinern oder einen starken Mixer

250 g entsteinte Datteln

40 g Cashewnüsse

4 Essl. Kokosmus in RKQ

3 Essl. Carob-Pulver (gesiebt)

Naturvanille

Zuerst die Cashewnüsse durch den Wolf drehen, anschließend die Datteln und das Kokosmus.

Das Carob-Pulver und die Vanille in die Masse geben und alles gut durchkneten, dann kleine Kugeln aus der Masse formen.

Die Kugeln können noch in Kokosraspel gewälzt werden oder in Carob-Pulver, dem etwas Zimt untergemischt wurde.

Mit einem leistungsstarken Mixer geht es natürlich wesentlich schneller.

Diese Kugeln schmecken super-lecker und sie nähren uns mit vielen Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und wertvollen Fettsäuren. Außerdem erzeugen sie **ein wohliges Gefühl von Zufriedenheit**, während Zucker und kakaohaltige Süßigkeiten uns nervös und aufgedreht werden lassen.

Erfrischendes mit Früchten

Frische Früchte wie z. B. **Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsich, Aprikose oder Mango**

Sojade Natur **Soja-Joghurt**

Baobab-Fruchtpulver (ersatzweise etwas frisch gepresster Zitronensaft)

Wenig **Ahornsirup** oder **Reissirup** und **Naturvanille**

Blättchen von **Zitronenmelisse** oder **Pfefferminze**

Soja-Joghurt mit 1 Teel. Baobab-Fruchtpulver, dem Ahornsirup und der Naturvanille verrühren.

1/3 der Früchte mit wenig Ahornsirup oder Reissirup pürieren.

In ein hohes Dessert-Glas die kleingeschnittenen Früchte legen, das Fruchtpüree darüber schichten und ganz oben den vorbereiteten Joghurt einfüllen.

Mit Zitronenmelisse oder Pfefferminze garnieren.

Erdbeeren sind rot wie die Liebe, und Liebe und Sinnlichkeit ist ihre Energie, mit der sie uns verbinden. Sie sind reich an Vitamin C, bisher wurden über 300 bioaktive Substanzen nachgewiesen. Erdbeeren kaufe ich nur zur Erdbeerzeit, also dann, wenn es heimische Erdbeeren gibt. Von nicht biologisch angebauten Erdbeeren kann ich nur dringend abraten. In der Regel werden diese mit einer Mixtur aus vielen verschiedenen Giften gespritzt.

Himbeeren haben eine erfrischende und munter machende Energie. Sie sind reich an Kalium und Eisen und enthalten wertvolle Fruchtsäuren, so wie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, welche vor Krebs schützen.

Pfirsich wurde auch als Frucht der Venus bezeichnet und ihm wurde eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben. Saftig und süß bringt er uns mit unserer sinnlichen Seite in Verbindung. Pfirsiche sind vitaminreich und reich an Mineralien, enthalten auch Eisen und Zink, außerdem viel Beta-Carotin.

Aprikose siehe Frühstücksbrei „Erdenmutter-Umarmung“

Mango ist in voll ausgereiftem Zustand saftig und süß, und vor allem weich. Diese Energie von geschmeidiger Weichheit hilft uns dabei, uns wieder ganz auf unsere gefühlvolle Seite einzulassen. Mangos enthalten sehr viel Beta-Carotin und Lykopin, B-Vitamine und Eisen.

Baobab-Fruchtpulver wird aus den Früchten des Affenbrot-Baumes gewonnen. Dieser Baum hat ein warmes, freundliches, lustiges und erdverbundenes Wesen. Er wächst in heißen Regionen, wo Wasser rar und kostbar ist. Sobald die großen ovalen Früchte gereift sind, entzieht der Baum den Früchten wieder das Wasser und trocknet sie sozusagen direkt am Baum. Nach der Ernte werden die harten Früchte geöffnet und der trockene Inhalt zu Pulver vermahlen. Das Pulver schmeckt süß-säuerlich und erinnert an Brause. Es enthält sehr viel Vitamin C und viele Mineralien.

Carob-Mousse

1 Becher Mandel-Schlagcreme von Soyana

2 Teel. Ahornsirup oder Reissirup

4 Teel. Carob-Pulver (gesiebt)

½ Teel. Zimt

Naturvanille

Die Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen.

Frische Früchte wie z.B. Orange (in Stücken), Banane (in Scheiben) oder Kirschen (entsteint) in ein hohes Dessert-Glas füllen, dabei einige Stücke zum Garnieren zurück behalten.

Carob-Mousse auf die Früchte geben und mit den zurück behaltenen Fruchtstücken und eventuell mit einem Minze-Blättchen garnieren.

Orangen siehe Frühstücksbrei „Winter-Sonnenkraft“

Bananen siehe Frühstücksbrei „Königlicher Genuss“

Kirschen sind rot, knackig, saftig, süß, die reinste Freude. Freude ist die zweitgrößte Kraft im Universum, nur die Liebe ist größer. Kirsche verbindet uns mit der Energie von Freude. Kirschen enthalten viele Heil- und Schutzstoffe, Vitamine und Mineralien, auch Eisen.

Naturwesen-Geschenke

Nun folgt eine Sammlung von verschiedenen Rezepten. Es sind Geschenke von den bei mir lebenden Naturwesen.

Es ist wunderschön, mit diesen liebevollen Wesen gemeinsam zu wirken. Sie sind eine sehr große Bereicherung für mein Leben und sie unterstützen mich in vielen Bereichen, so auch bei der kreativen Zubereitung der Speisen in der Küche.

Natürlich wollen sie dann immer auch selbst probieren, und so bekommen sie von jeder Speise einen kleinen Anteil.

Selbstverständlich können feinstoffliche Wesen keine grobstoffliche Nahrung essen, so wie wir es machen, doch sie nähren sich von den Farben, Düften und Aromen, nehmen also die Essenz der Speisen auf. Auch ist es eine liebevolle Geste und Wertschätzung von meiner Seite aus, die sie erfreut, wenn ich sie an meinem Leben und am Essen teilhaben lasse.

So viele Menschen glauben nicht mehr an die lichten Wesen in der Natur, und das ist sehr schade. **Wie fühlen Sie sich, wenn sie sich liebevoll einsetzen und ganz viel Gutes bewirken und dann total ignoriert und übergangen werden?**

Für unsere Vorfahren war es lange Zeit selbstverständlich, an die feinstofflichen Wesen der Natur zu denken, ihnen Gaben darzubringen und ihnen zu danken. Wäre es denn nicht wunderschön, wieder mit ihnen gemeinsam zu wirken, anstatt alles zu vergiften und sie zu vertreiben?

Glücklicherweise öffnen sich viele Menschen wieder für die lichtvollen Reiche der Engel und der Natur.

Chiabatta mit Oliven (ohne Gluten)

Dieses Rezept habe ich von der Wurzelfrau Eleni Aris erhalten.

100 g Buchweizenmehl

100 g Vollkorn-Reismehl

50 g Kastanienmehl

2 Eßl. Goldleinsaat frisch geschrotet

1 gestrichener Teel. Salz

Alles in einer Schüssel mischen

200 ml Wasser mit $\frac{1}{2}$ **Würfel Hefe** verrühren und zur Mehlmischung geben

45 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen

2 Eßl. Olivenöl und **1 Hv Oliven** unterkneten

ein Baguette formen und auf Backpapier legen

Noch 15 Minuten gehen lassen

Bei 190 Grad mit Umluft etwa 20 Minuten backen

Fruchtig-säuerliches Dressing für Blattsalate

Zu dieser ungewöhnlichen Kreation hat mich Taris ermuntert, (da keine Zitronen im Haus waren). Taris ist der mit mir lebende Hauszwerg.

1 Hv Tiefkühl-Sauerkirschen in den Mixer geben und auftauen lassen

1 Prise Salz, 1 Eßl. Würzhefeflocken

1 Teel. Wasser, 1 Teel. Sesamöl

Alles gut mixen und auf dem grünen Salat anrichten

Süßkartoffel-Suppe

Diese köstliche, wärmende und nährnde Suppenvariante wurde mir von Salira mitgeteilt. Salira ist ein Zwerg mit Heilfähigkeiten.

1 Süßkartoffel

1 kleine Wurzelpetersilie

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück Ingwer

1 Stück frische Kurkuma-Wurzel (ca. 2 cm)

1 Teel. Currypulver

Ca. 200 - 250 ml Wasser

$\frac{1}{2}$ Teel. Salz

Gemüse schälen, würfeln, 20 Minuten köcheln lassen und fein pürieren

Erbsen-Suppe

Diese schnell zubereitete und sättigende Suppe ist so frisch-grün wie Myrin. Myrin ist eine Graslandbewohnerin aus der Familie der Pixies.

$\frac{1}{2}$ Packung Tiefkühlerbsen

1 Wurzelpetersilie

1 kleines Stück Lauch

1 kleines Stück Knollen-Sellerie

200 – 250 ml Wasser

Salz, Muskat

Gemüse schälen, würfeln, 20 Minuten köcheln lassen und fein pürieren

Gemüse (mit der schnellen Ein-Topf-Variante)

Hier meldet sich das Sonnenwesen Tamund zu Wort:
ein leicht bekömmliches Abendessen

2 Karotten geschält und in Scheiben

2 Wurzelpetersilien geschält und in Scheiben

Mangold-Stiele in Streifen geschnitten

1 Stück Blumenkohl in kleine Röschen zerteilt

3-4 Kartoffeln geschält und gewürfelt

Mangold-Blätter gewaschen und grob zerteilt

In einen großen Topf das Gemüse in Schichten einfüllen, genau in der aufgelisteten Reihenfolge (die harten Sorten unten, die weichen oben)

Etwas Wasser angießen und das Gemüse 12-14 Minuten köcheln lassen

Nach dem Kochen **Salz**, **Muskat** und **1 Eßl. Sesamöl** zugeben

Gemüse-Stampf mit Pilzen

Von der Wurzelfrau Eleni Aris

½ Hokkaido-Kürbis entkernt und in Würfel geschnitten (nicht schälen)

1 Pastinake geschält und gewürfelt

2-3 Kartoffeln (mehlig kochend) geschält und gewürfelt

20 Minuten in wenig Wasser köcheln lassen, **Salz** und **Muskat** zugeben und stampfen

2 Eßl. Tamari und **6 Eßl. Wasser** mit **Paprikapulver** in eine Pfanne geben

250 g Steinchampignons in Scheiben zufügen und 10 Minuten köcheln lassen

Gemüsepüree anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und die Pilze dazu servieren

Kirscheis

Lecker und gesund, meint das Wasserwesen Les Yach

1 Hv Tiefkühl-Sauerkirschen in den Mixer geben

10 -15 Minuten antauen lassen

1 reife Banane

1 Eßl. Ahornsirup und **1 Prise Naturvanille**

alles mixen, in eine Schale geben und kalt genießen

funktioniert auch mit Erdbeeren, Heidelbeeren, Pfirsichen, Aprikosen ...

die Früchte in Stücke schneiden und einfrieren, dann antauen lassen und mit reifer Banane, Ahornsirup und Vanille zu Eis mixen

Polpa Di Pera

Diese herbstliche Birnen-Mus-Idee gab mir der Hauszwerg Taris.
Es ist schnell zubereitet und schmeckt traumhaft zimtig.

2 reife Birnen (in Stücke geschnitten) in einen ca. 300 ml-Mixbecher geben

1 Teel. Ceylonzimt und **1-2 Teel. Ahornsirup** oder **Birndicksaft**

Zu einem köstlichen Mus mixen und sofort genießen.

Maulbeer-Caramellies

Dieses Rezept stammt von Eleni Aris.

Eleni Aris ist ein Naturwesen, und zwar ein weibliches Wurzelwesen.

Für die Zubereitung benötigt man ein leistungsstarkes Mixergerät.

120 g Maulbeeren in Rohkostqualität

2 Medjuhl-Datteln in Rohkostqualität

2 Messerspitzen Naturvanille-Pulver

4 gestrichene Teelöffel Carobpulver

1 Teelöffel Ahornsirup

1 Eßlöffel Reissirup

zusätzlich **1 Teel. Carobpulver** und **1 Eßl. Casewkerne**

Die Maulbeeren im Mixer fein mahlen.

Die Datteln entsteinen und in kleine Stücke schneiden,
zum Maulbeermehl geben und gut untermischen,
Vanille und Carobpulver zugeben und sorgfältig mixen.

Das Mixgut in eine Schüssel geben,
Ahornsirup und Reissirup hinzufügen und alles gut mit der Hand kneten.

Aus der Masse kleine Kugeln formen.

Die Cashewkerne mit dem Carobpulver fein mahlen und in eine kleine Schüssel geben,
die Kugeln in dieser Mischung wälzen und in ein verschließbares Gefäß legen.

Die Caramellies mindestens eine Stunde kühl stellen
und weiterhin im Kühlschrank aufbewahren.

Lebensquell-Trank

Als Kinesiologin teste ich häufig aus, ob der Körper ausreichend mit allen Vitalstoffen versorgt ist, was sehr oft nicht der Fall ist. Den Menschen wird dies zunehmend bewusst und der Verkauf von Nahrungsergänzungen boomt.

Auch ich empfehle gelegentlich gute und bioverfügbare Nahrungsergänzungen, wenn der Mangel bereits so groß ist, dass er nicht mehr durch Lebensmittel ausgeglichen werden kann. Doch sollten wir eines bedenken: Die meisten Nahrungsergänzungsmittel sind Präparate, die künstlich erzeugt wurden und keine lebendige Schwingung haben.

Eine Ausnahme davon sind z. B. AFA-Algen, Spirulina-Algen, und Chlorella, sofern sie schonend getrocknet und gepresst wurden, also Rohkostqualität haben. Diese Algen leben schon seit Millionen von Jahren auf der Erde und haben eine sehr lichtvolle Schwingung.

Grassaftpulver, z. B. Gerstengraspulver in Rohkostqualität ist ebenfalls lichtvoll und lebendig.

Ich habe mir Gedanken darüber gemacht, wie man mit wenig Aufwand viele wichtige Vitalstoffe einmal am Tag in lebendiger Form zu sich nehmen kann, und so ist in der Zusammenarbeit mit den bei mir lebenden Naturwesen das folgende Rezept entstanden, für welches man einen hochoberigen Mixer benötigt.

1 Eßl. Rohkost-Cashewkerne

1 Teel. Sonnenblumenkerne

1 Teel. Geschälte Hanfsamen

1 gestr. Teel. Spirulina-Pulver oder **Gerstengrassaft-Pulver**

1 gestr. Teel. Hagebuttenpulver oder **Baobabpulver in Rohkostqualität**

2 kleingeschnittene getrocknete Feigen oder **Datteln**

1 Teel. kaltgepresstes Avocadoöl, ca. 200 ml Wasser

Frisches wohlschmeckendes Obst, z. B. Birne, Ananas, Aprikosen ...

Alles 1-2 Minuten lang mixen.

Sollte kein Hochgeschwindigkeitsmischer zur Verfügung stehen,
können die Samen, Nüsse und Feigen oder Datteln über Nacht eingeweicht werden,
um ein besseres Ergebnis zu erzielen.

Mit Leichtigkeit und Freude

Wenn Menschen sich dafür entscheiden, ihre Essgewohnheiten zu ändern, dann verändern sich auch ihre Gefühle und ihre Gedanken. Ohne Fleisch und ohne Fabrikzucker gibt es weniger Aggressionen und mehr innere Ruhe, und somit kann Neues und Schönes ins Leben Einzug halten. Viele Menschen finden nach einer Ernährungsumstellung zur Naturheilkunde und zur Spiritualität.

Manchen Menschen fällt die Umstellung schwer und sie haben das Gefühl, verzichten zu müssen. Das habe ich glücklicherweise nie so erlebt, ich habe es stets als Bereicherung empfunden, **weil ich ganz viel Spannendes und Neues entdecken durfte.**

Die Umstellung darf aber durchaus als ein Prozess gesehen werden: **Der Geschmackssinn verändert sich, die Darmbakterien-Flora passt sich an. Irgendwann stellt man erstaunt fest, dass die Speisen, die man vorher gerne gegessen hat, überhaupt nicht mehr schmecken.**

Deshalb möchte ich Mut machen, einfach irgendwo anzufangen, da wo es leicht fällt, und dann Schritt für Schritt weiterzugehen. Bekanntlich fängt ja auch die längste Reise immer mit dem ersten Schritt an. Mehr Gesundheit, mehr Kraft und Energie, klareres Denken, mehr Wohlbefinden und innere Ruhe werden der Lohn sein.

Kinesiologische Arbeit kann im Fall von Widerständen und Schwierigkeiten bei der Umsetzung sehr hilfreich sein. Überhaupt kann ich aus meiner langjährigen Praxis-Erfahrung heraus bestätigen, dass die Kombination von kinesiologischer Heilarbeit und Ernährungsumstellung sehr tiefgreifend und förderlich wirken kann.

Dieses ist eines meiner Herzensanliegen: **Menschen zu unterstützen, damit es ihnen körperlich und emotional besser geht, damit sie in die Liebe zu sich selbst finden und damit sie sich ein glückliches und erfüllendes Leben erschaffen können.**

Weitere Rezepte finden Sie übrigens auf meiner Webseite
www.kinesiologie-dreisamtal.de

Danke

Ein Dank an die Pflanzen und an die Wesen der Natur, ohne die es keine Pflanzen gäbe. Danken möchte ich auch dem Licht der Sonne und Mutter Erde, die gemeinsam alles am Leben erhalten.

Allen mit mir lebenden Naturwesen danke ich herzlich für die liebevolle Hilfe, danke vor allem auch für die Rezepte.

Ein Dank gebührt auch der geistigen Lichtwelt für jegliche Führung und Inspiration.

Und ich danke sehr herzlich meiner Grafik-Designerin Antje Müller für ihre tatkräftige Unterstützung voller Elan und mit Humor. Ohne ihre Kompetenz, ohne ihr umfangreiches Wissen und ohne ihr wunderbares gestalterisches Können wäre das Buch nicht gedruckt worden.

Literturempfehlungen & Wertvolles im Internet

Bücher von Dr. med. Max Otto Bruker

Unsere Nahrung – unser Schicksal. Alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten, Verlag emu, 1982

Zucker, Zucker... Krank durch Fabrikzucker. Von süßen Gewohnheiten, dunklen Mächtschaften und bösen Folgen für unsere Gesundheit, Verlag emu, 1991

Der Murks mit der Milch, Verlag emu, 1996

Allergien müssen nicht sein. Ursachen und Behandlung von Neurodermitis, Hautausschlägen, Ekzemen, Heuschnupfen und Asthma, Verlag emu, 1989

Cholesterin: der lebensnotwendige Stoff, Verlag emu, 1991

Idealgewicht ohne Hungerkur, Verlag emu, 1992

Rheuma – Ursache und Heilbehandlung, Verlag emu, 1982

Lebensbedingte Krankheiten, Verlag emu, 1982

Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht. Fragen und Antworten aus der Sprechstunde. Verlag emu, 1992

Bruker Dr. med., Max Otto / Ziegelbecker, Rudolf: **Vorsicht Fluor.** Das Kariesproblem, Fluoridtabletten, Fluoridlacke, Kochsalzfluoridierung, Trinkwasserfluoridierung, Verlag emu, Auflage 9 / 2011

Diverse Literatur zu Ernährung und Gesundheit

Burgerstein, Uli P. / Schurgast, Hugo: **Vitamine.** Spurenelemente, Vitamine, Mineralstoffe. So sind Sie optimal versorgt. Verlag Haug, 2003

Collier Dr. med., Renate: **Milch Allergie.** Eine unterschätzte Gefahr. Lymphstau, Dysbakterie, Ermüdung des Verdauungstrakts, Übersäuerung. Verlag Ganzheitliche Gesundheit, 2000

Fleischhauer, Steffen Guido / Guthmann, Jürgen / Spiegelberger, Roland: **Essbare Wildpflanzen.** 200 Arten bestimmen und verwenden. Verlag AT, 2015

Hamann, Brigitte: **Die 50 besten Superfoods.** Gesundheit kann man essen. Verlag Kopp, 2016

Hamann, Brigitte: **Aminosäuren.** Dank revolutionärer wissenschaftlicher Erkenntnisse neue Vitalität gewinnen, besser schlafen, langsamer altern und Krankheiten vorbeugen. Verlag Kopp, 2018

Heepen, Günther H.: **Hormone natürlich regulieren.** Verlag Gräfe und Unzer, 2019

Heidelberger, Bertrand: **Das Sieben-Kräuter-Erbe.** Die Verschleimungsgefahr im Körper und ihre Lösung. Verlag Ulmer, 1999

Kämper, Angela: **Prana-Nahrung.** Rundum wohlfühlen mit lichtvoller Ernährung. Verlag Goldmann Arkana, 2009

Kleine-Gunk Dr. med., Bernd / Imgrund, Barbara: **Phytoöstrogene.** Mit Pflanzenhormonen gesund und fit durch die Wechseljahre. Verlag Haug, 2003

Leitzmann Prof. Dr. rer. nat., Claus / Dittrich, Kathi: **Bioaktive Substanzen.** Pflanzenpower für das Immunsystem. Verlag Haug, 2003

Loncar, Sanja / Topolovec, Sabina / Kocevar, Marija / Bacac, Madja: **Eine Prise Gesundheit.** Die verborgenen Heilkräfte der Gewürze. Verlag Jasno in glasno, 2018

Neumayer, Petra: Natürliche Antibiotika. **Sanfte Heilung aus dem Pflanzenreich.** Verlag Ullstein, 2003

Pollmer, Udo / Fock, Andrea / Gonder, Ulrike / Haug, Karin: **Prost Mahlzeit!** Krank durch gesunde Ernährung. Verlag Kiepenheuer & Witsch, 2001

Santillo, Humbart / Abrams, Karl J. / Bartl, Michaela: **Nahrungs-Enzyme.** Der Schlüssel zur gesunden Ernährung. Verlag AV-Publication, 2001

Ulmer, Günter: **Heilende Öle.** Pflanzenöle als Nahrungs- und Heilmittel. Verlag Ulmer, 1996

Bücher & Hörbücher von Anthony William

Mediale Medizin, Verlag Arkana, 2015

Medical Food. Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament, Verlag Arkana, 2016

Heile deine Schilddrüse. Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsen-Knoten, -Tumoren und -Zysten, Verlag Arkana, 2017

Heile deine Leber. Die Wahrheit über chronische Erschöpfung, Reizdarm, Gewichtsprobleme, Diabetes und Autoimmunkrankheiten, Verlag Arkana, 2018

Selleriesaft: Der ultimative Superfood-Drink für deine Gesundheit. Starkes Immunsystem, gesunder Darm, strahlend schöne Haut, Verlag Arkana, 20019

Heile dich selbst: Medical Detox. Die Antwort auf (fast) alle Gesundheitsprobleme – Revolutionäre Heilstrategien bei Migräne, Übergewicht, chronischer Erschöpfung u.v.m., Verlag Arkana, 2020

Ratgeber zur Gesundheit von Kindern

Abrams Prof., Karl J. / Ludwig, Hans: **ADHD.** Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen. Alternativen zur medikamentösen Behandlung. Verlag AV-Publication, 2004

Vetters, Simone / Dahlke, Rüdiger: **Gutes Essen für gesunde Kinder ohne Allergien.** Vegan und glutenfrei. Verlag Schirner, 2016

Humphries Dr., Suzanne / Bystriany, Roman: **Die Impf-Illusion**. Infektionskrankheiten, Impfungen und die unterdrückten Fakten. Verlag Kopp, 2020

Javid-Kristel Dr. med., Carola / Kron, Rolf / Gerstmayer, Ulrike: **Krank geimpft**. Betroffene erzählen. Wenn der Beipackzettel wahr wird. Verlag Didactus, Kempten, 2020

Bücher mit Rezepten

In vielen Kochbüchern mit veganen Rezepten werden ungesunde oder exotische Zutaten verwendet. Hier finden Sie eine kleine Auswahl von Büchern, die ich als wertvolle Bereicherung empfinde:

Cosson, Audrey: **vegan. Einfach lecker**. Verlag Tandem, 2015

Fürstler, Angelika: **Sprossen & Mikrogrün**. Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten. Verlag Hans-Nietsch, 2016

Herhut, Sarah / Hutter, Eva / Goldmann, Melanie: **Smoothie-Bowls**. Gesundes Powerfrühstück. Verlag vivo-buch, twinbooks München, 2016

Lechner, Julia / Teichmann, Anton: **Raw Soul Food**. Vegane Rohkost macht glücklich. Verlag Ulmer, 2014

Mischkin, Erwin: **Vitalität aus dem Mixer**. 99 Kreationen voller Energie. Verlag Schirner, 2016

Möller, Hildegard: **vegan**. Verlag Gräfe und Unzer, 2015 (gut für Einsteiger geeignet)

Petri, Britta Diana: **vegane Protein-Smoothies aus der Rainbow-Way-Vitalkost-Küche**. Roh, glutenfrei, sojafrei. Verlag Schirner, 2016

Petri, Britta Diana: **vegane Käse-Spezialitäten**. Roh und glutenfrei aus der Rainbow-Way-Vitalkost-Küche. Verlag Schirner, 2013

Sczebel, Christal: **Energy Balls**. 100% vegan, ohne Backen und glutenfrei. Verlag blv, 2017

Yabsley, Charmaine / Cross, Amanda: **Zaubersäfte**. Topfit mit den 60 Magic Juices. Verlag Umschau Braus, 2002

Wertvolles im Internet

www.proveg.com

Vegetarier- und Veganer-Bund

www.youtube.com

Vortrag von Peter Ferreira: Wasser und Salz, Teil 1 und Teil 2, von 2011

Vorträge von Anthony William, deutsche Übersetzung

www.gesundheitsberater.de

Dr. Max-Otto-Bruker-Haus, Gesellschaft für Gesundheitsberatung

www.querfood.de

Versand von veganen und glutenfreien Lebensmitteln, großes Nudelsortiment (auch ohne Mais)

www.govinda-naturkost.de

Bio-vegane Lebensmittel, mit Rezepten

www.taiga-store.de

Zedernüsse in Bio- und Rohkostqualität und andere rohe Köstlichkeiten

www.microgreen-shop.com

Keimsaaten und Zubehör für die Sprossenzucht

www.herbisnatura.de

Gewürz- und Kräuterladen, biologische Kräutertees in großer Auswahl

www.veggie-hotels.de

www.vegan-welcome.com

Hotels mit vegetarischer und veganer Küche

www.diagnose-funk.org

www.unverstrahltes-land.de

Informationen zu Funkstrahlen und 5G

Körperzellen

lieben es naturbelassen und vitalstoffreich.

Mit veganer und glutenfreier Ernährung nehmen wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden selbst in die Hand und tragen zur Heilung der Erde und zum Wohl der Tiere bei. Wir sind ein Teil der Erde und **die natürlichen Bedürfnisse unseres biologischen Körpers zu achten, das ist gelebte Selbstliebe.**

Auf der Grundlage von über 30 Jahren Erfahrung in denen die Autorin sich intensiv mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit beschäftigt hat, werden in leicht verständlicher Sprache wichtige Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit erklärt und mit leicht nachzumachenden Rezepten köstliche Alternativen vorgestellt.



Brigitte Helbig

Praxis für Kinesiologie & Bewusstwerdung in Stegen www.kinesiologie-dreisamtal.de
Schmuck & schöne Dinge www.herz-und-hand-shop.de