



Rohvolution®

Ein Weg zur gesunden Ernährung

www.rohvolution.de

Kostenfreies Messejournal

Nr. 20 - April 2016

Das Magazin zur Messe in Berlin 2016



**... vegetarisch,
vegan &
rohköstlich**



Messezeiten: 9. April 2016, 10.00 - 19.00 Uhr + 10. April 2016, 10.00 - 18.00 Uhr



**Interessante Seminare und
NEU
Rohkost-Praktiker Ausbildung
im Zentrum für
Rohkost und Gesundheit**



**Urs & Rita Hochstrasser, Zentrum für Rohkost und Gesundheit
Rohkost vom Feinsten**

im Rebstock, Dorfstr. 23, 5078 Effingen, Schweiz / Tel: +41 (0)62 876 20 22 / www.urshochstrasser.ch

Herzlich willkommen in Berlin!

Die Rohvolution® - Messe rund um die Rohkost



Volker Reinle-Carayon
Messeleiter der Rohvolution®
und Geschäftsführender Gesellschafter der RohKöstlich Messe & Verlag GmbH



Nelly Reinle-Carayon
Geschäftsführende Gesellschafterin der RohKöstlich Messe & Verlag GmbH

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Besucherinnen und Besucher,

die 28ste Auflage der internationalen Vitalkostmesse Rohvolution® ist gleichzeitig der achte Auftritt der Messe in der Bundeshauptstadt Berlin und in diesem Jahr eine besondere Messe, die sich durch ihre Kompaktheit aufgrund der vorhandenen Messefläche kennzeichnet.

Nach dem Motto „Gesundes und Vitales genießen“, möchten wir Sie auf dem Messeareal des **FEZ-Berlin**, dem größten Freizeit- und Erholungszentrum Europas, im Stadtteil Treptow-Köpenick, herzlich begrüßen.

Wir sind stolz und freuen uns, dass die Messe von Jahr zu Jahr größer und attraktiver wird. Dies wird auch in den fast 80 Vorträgen deutlich, in denen namhafte Referentinnen und Referenten sich mit der Rohkost und deren Umfeld in Bezug auf die Gesundheit beschäftigen.

In den zurückliegenden neun Jahren seit der ersten Messe 2008, haben wir uns stets bemüht, Ihnen vielfältige Anregungen auf dem Weg zur Rohkost und zum Thema Vitalkost sowie gesunde Ernährung mit Rat und Tat eine Unterstützung zu geben. Auch in dieser Messe 2016 in Berlin werden Ihnen wieder zahlreiche Neuheiten und Neuerungen auf den Ständen unserer Aussteller präsentiert, die sicherlich bei Ihnen, den Besuchern, aber auch bei den Fachkräften der veganen Rohkostbranche, auf Interesse stoßen werden. Mit knapp 100 Ausstellern aus neun Nationen und in **drei Ausstellungsbereichen** - Foyer-Erdgeschoss, Foyer-Obergeschoss und dem Messezelt - ist diese Messe in der achtjährigen Historie der Veranstaltung mit eine der größten und umfangreichsten Rohvolution®, die bisher durchgeführt wurde.

Gerade das FEZ-Berlin ist der beste Veranstaltungsort, die junge Generation mit der Rohkost in Kontakt zu bringen, damit diese sich selbst eine Meinung zur gesunden Ernährung mit Rohkost bildet. Vielleicht gelingt es sogar, dass Ihre Familienangehörigen, Freunde und Bekannte - vom Kleinkind bis zum Senior - an dieser Form der Ernährung Gefallen finden und damit in eine bessere Lebensqualität hineinfinden.

Wir hoffen, Sie erleben mit der Rohkost spannende Stunden, gewinnen viele neue Eindrücke und erhalten Anregungen, die Sie für die Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung nutzen können.

Die Rohvolution® findet 2016 aber nicht nur in Berlin statt, sondern auch noch in Speyer (19.+20. September) sowie Mülheim an der Ruhr (7.+8. November).

Es gibt derzeit keine bessere Möglichkeit als die Rohvolution®, um direkt wertvolle Informationen und Anregungen zu einer gesunden, attraktiven, geschmackvollen und modernen Ernährung mit veganer Rohkost zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen einen interessanten und informativen Messebesuch. (vrc)

INHALT

- 4 Grußwort Bürgermeister Oliver Igel
- 5 Grußwort Volker Reinle-Carayon
- 7 Neu: Bianco di puro attivo
- 9 Softgras - grünes Lebenselixier
- 11 Appell an die Selbstverantwortung
- 13 Rohkostschule „kulinaRoh®“
- 15 Mit Rohkost zum/zur Fachberater/in
- 16 Algen
- 18 Edelkastanien die ultimative ...
- 19 Superfood MORINGA
- 20 Das grüne Lebenselixier
- 22 Genussvoll zu neuer Vitalität
- 23 Superfoods - Schätze der Natur

- 26 **Messeplan Foyer - EG + Messezelt**
- 27 **Ausstellerverzeichnis Foyer - EG + Messezelt**
- 28 **Messeplan Foyer- OG**
- 29 **Ausstellerverzeichnis Foyer - OG**
- 30 **Programm Vorträge - 9. April**
- 32 **Programm Vorträge - 10. April**

Tickets für die Vorträge sind an der Kasse vor den Seminarräumen im Obergeschoß erhältlich!

- 34 WILD + RAW
- 37 Darmreinigung mit Kräuterkraft
- 39 Die wahre Bedeutung unserer ...
- 40 Ärztlich-geprüfter Ernährungsberater
- 41 Wasserkontor - Hier wird gewirbelt
- 42 ZUMP - Zentrum für unabhängige ...
- 45 Opium für's Volk - Die Milch macht's
- 46 Spirulina pacifica Hawaii Algen

IMPRESSUM

Herausgeber:
RohKöstlich Messe & Verlag GmbH,
Zanderstraße 11a, 67166 Otterstadt
Redaktion Volker Reinle-Carayon
Telefon +49 (0) 6232-42670
E-Mail leitung@rohvolution.de

Haftungsausschluss:
Der Inhalt der Magazineiten wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der einzelnen Artikel bzw. Anzeigen übernimmt der Herausgeber keine Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers. Copyright by RohKöstlich Messe & Verlag GmbH - Alle Rechte vorbehalten.
Druck: Chroma-Druck GmbH, 67354 Römerberg



Bürgermeister Oliver Igel

Treffpunkt der Rohkost

Grußwort des Bürgermeisters von Treptow-Köpenick

*Liebe Messebesucherinnen, liebe Messebesucher,
liebe Gäste in Treptow-Köpenick!*

Herzlich Willkommen zur Vitalkostmesse Rohvolution® 2016. In diesem Jahr findet die Messe erneut im FEZ-Berlin statt. Allerdings nicht in der Mehrzweckhalle, da die Mehrzweckhalle des FEZ-Berlin vorübergehend als Notunterkunft für geflüchtete Menschen benötigt wird, sondern auf alternativen Standflächen des FEZ-Berlin.

Dem Organisationsteam des FEZ-Berlin und dem Veranstalter ist es erneut gelungen, ansprechende Standflächen für die fast 100 teilnehmenden Aussteller aus neun Nationen zu schaffen. Beratung und Information stehen dabei in den beiden Messetagen im Vordergrund des Geschehens. Genießen Sie das vielfältige Angebot, das der Veranstalter und die Aussteller im FEZ-Berlin für Sie vorbereitet haben.

Die Rohkost-Messe Rohvolution® hat sich zu einem internationalen „Treffpunkt der Rohkost“ weiter entwickelt. Berlin und das FEZ-Berlin liegen mit der Rohvolution® voll im Trend. Als Ernährungsmesse für vegane Rohkost bietet sie für interessierte Menschen Ernährungsalternativen an, die in ihrer Vielfalt in Europa nicht ein zweites Mal angeboten wird.

In Deutschland und in Berlin nimmt die Nachfrage nach veganen und vegetarischen Lebensmitteln stark zu. Dies wird in zahlreichen Artikeln und Online-Umfragen sichtbar und zeigt, dass das Thema Gesundheit und der damit verbundenen gesunden Ernährung in unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnt. Auch in der Rohkost finden immer mehr Menschen eine neue und gesunde Art für ihre Ernährung. Sie fühlen sich dadurch fitter und leistungsfähiger. Verbunden mit sportlichen Aktivitäten können sie damit auch viel zu ihrer Gesundheit beitragen.

Wenn vor und nach dem Messebesuch noch etwas Zeit bleibt, nutzen Sie die Möglichkeit zu einem Rundgang durch unseren Bezirk Treptow-Köpenick mit seinen großen und kleinen Kulturdenkmälern (zum Beispiel im Rathaus die „Geschichte des Hauptmann von Köpenick“ erleben) - zu machen. Auch das Schloss mit seinem Park warten auf Ihren Besuch und die Natur rund um den Müggelsee und an der Spree laden Sie zur Erholung mit der gesamten Familie ein.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Besuch der Rohvolution®.

Ihr

Oliver Igel



Foto: BA Treptow-Köpenick

Denkmal am Rathauseingang für den „Hauptmann von Köpenick“

Genießen und Erleben!

Grußwort im Namen der Aussteller

*Herzlich Willkommen liebe Messebesucherinnen
und liebe Messebesucher!*

Es freut mich sehr, dass Sie besonders zur diesjährigen internationalen Vitalkostmesse hier in Berlin, trotz „stürmischer Zeiten“, den Weg zur größten Messeveranstaltung für vegane Rohkost in Europa gefunden haben. Aufgrund der besonderen Situation in Bezug auf Notunterkünfte für Flüchtlinge in Berlin war es nicht wie gewohnt möglich, die Ausstellerfläche so wie in den zurückliegenden Veranstaltungen zu planen. Die Mehrzweckhalle des FEZ steht in diesem Jahr nicht für unsere Messe zur Verfügung. Der Berliner Senat hat sie, um seiner verpflichtenden Aufgaben nachzukommen, als Notunterkunft für Flüchtlinge vereinnahmt.

Durch den Wegfall der FEZ-Mehrzweckhalle in diesem Jahr ergaben sich Veränderungen und Anpassungen der Messefläche. Dadurch war es notwendig gewesen in beiden Ebenen des Foyers, eine Komprimierung der Ausstellerflächen bei gleichzeitigem Wachsen der einzelnen Standflächen erfolgreicher Aussteller vorzunehmen. Zusätzlich wurde die Installation eines Messezelts auf der Nordseite des FEZ notwendig. Auch ein Teil der Sitzgelegenheiten musste dadurch bedingt reduziert werden.

All dies ist für das Organisationsteam in enger Zusammenarbeit mit dem Team des FEZ mit großen Einsatzbereitschaft und Kreativität verbunden. Doch mit großartigem Engagement des Einzelnen mit Blick auf das Motto „Die Rohvolution® muss stattfinden!“ ist es letztlich gelungen, Ihnen, liebe Besucherinnen und Besucher, eine hochattraktive Rohkostmesse 2016 anzubieten, die sowohl in Ihrer Atmosphäre wie in Ihrer Zusammensetzung mehr als eine reine Messe ist. Sie versteht sich mittlerweile auch als jährlicher Treffpunkt zum Entdecken und Austauschen unter dem wachsenden Interesse der Menschen für eine Verbesserung der Gesundheit.

Wir sind sehr froh, weiterhin mit dem FEZ-Berlin, ein adäquates Ambiente in der Hauptstadt Berlin gefunden zu haben, um für die größte Rohvolution® den passenden „Raum“ anzubieten. Wir sind begeistert, dass hier so viele namhafte Aussteller sich versammelt haben, um Sie auf Ihrer Reise durch die Vielfältigkeit der rohköstlichen Küche zu begleiten.

Auf unseren zahlreichen Vorträgen werden viele Themen rund um die vegane Rohkost und Gesundheit beleuchtet und auch kulinarisch aufgearbeitet. Wissenswertes und Gaumenfreuden verschmelzen zu einem wahren Feuerwerk der Inspiration und des Genusses.

Die vegane Rohkost erfreut sich zu Recht mehr und mehr Beliebtheit. Ihre positive Auswirkung auf unser Befinden ist schnell spürbar. Es macht einfach Freude, sich bewusst mit Vitalkost zu befassen und auch die sagenhaften Möglichkeiten zu entdecken, welche uns dadurch geschenkt werden.

Ich wünsche Ihnen im Namen aller Aussteller eine erfolgreiche und unterhaltsame Zeit auf der Rohvolution®!

Ihr



Volker Reinle-Carayon



Messeleiter Volker Reinle-Carayon



„Die Mischung macht es“ - gesunde
vegane Rohkost, die schmeckt!

RohKöstlich

Der Onlineshop für Lebensmittel in Rohkost-Qualität und mehr!



Jetzt bestellen!



- 7 Tagen in der Woche & rund um die Uhr
- Rohkost & mehr direkt zu Ihnen nach Hause
- Zuverlässig & schnell
- Gesund, roh & vegan

www.rohkoestlich.com

NEU: Bianco di puro attivo

Leistung und Design stehen im Vordergrund

Perfekt ist der attivo für die Zubereitung von grünen Smoothies und klassischen Smoothies aus Früchten und Gemüse. Er mixt köstliche Dips, Pestos, warme Suppen und Saucen. Der attivo verfügt über drei Automatikprogramme, zehn Geschwindigkeitsstufen und ist dabei besonders leise.

Mit seiner handlichen Größe ist der in vier Farben erhältliche attivo von bianco di puro auch auf Reisen der ideale Begleiter. Praktisch lässt er sich in der optional erhältlichen Reisetasche unterbringen. So können Sie auch im Urlaub Ihren frisch zubereiteten grünen Smoothie am Morgen genießen.

Der kompakte Hochleistungsmixer (42,9 Zentimeter Höhe) wird mit dem Zusatzbehälter Sport (0,6 Liter Füllmenge) ausgeliefert.



Einführungsangebot:

attivo
+ Sportbehälter
+ Reisetasche

= 399,00 €

Dieser eignet sich besonders für die Zubereitung von kleinen Portionen. In der praktischen Sportflasche können Sie Ihren grünen Smoothie oder Proteinsshake zum Mitnehmen zubereiten oder im Kühlschrank kaltstellen. Dazu ist im Lieferumfang bereits ein passender Trink- und Aufbewahrungsverschluss enthalten.

ToGo Mixbehälter und Trinkflasche in Einem!

Der 0,6-Liter große Behälter ist wegen seiner praktischen Größe und Funktionalität ideal für alle Sport- und Outdoor-Aktivitäten.

Technische Daten und Details:

- Umdrehungen Funktionsmodus 1: Softstart mit 1.500 bis 24.500 U/Min.
- Funktionsmodus 2 (Sportbehälter): Stufe 1 10.000 U/Min., Stufe 2 15.000 U/Min.
- Bedienelement Jog-Dial zur Programmauswahl u. Geschwindigkeitseinstellung,

- Start-/Stopp-Taste, Pulse-Taste
- Automatik Modus 3 Programme (nur Funktionsmodus 1): Grüne Smoothies, Frucht-Smoothies und warme Suppen
- Manueller Modus Funktionsmodus 1: 10 Geschwindigkeitsstufen (Stufe 1 bis 10)
- Funktionsmodus 2: 2 Geschwindigkeitsstufen (Stufe 1 und 2)
- Mixbehälter 1,0-Liter Mixbehälter, Tritan™-Kunststoff, BPA-frei
- 0,6-Liter Mixbehälter ToGo, Tritan™-Kunststoff, BPA-frei
- Messer 6 Edelstahlklingen (japanischer Hartstahl)
- Leistung 800 Watt
- Verbrauch im Standby < 1,0 Watt
- Mixergewicht 3,9 kg
- Abmessung (in mm) (h) 429 x (b) 170 x (t) 170
- Herstellergarantie 5 Jahre auf den Motorblock

- Herstellergarantie 2 Jahre - auf den Mixbehälter - auf den Stampfer
- Erhältliche Farben: Weiss, Ice Mint, Metallic Grau, Rot

Johanna Bertram

Stand 233

**Bianco di puro
GmbH & Co. KG**

Maarweg 255
50825 Köln
Tel: 0221-508080-0
info@bianco-power.com
www.bianco-power.com



NORDISCH
ROH

Rohkost ist, was ihr draus macht!

mit Prohviant und Nordisch Roh

Zutaten & Zubehör: www.prohviant.de

Workshops & Rezepte: www.nordischroh.com



Saftgras - grünes Lebenselixier

Frischer Bio-Grassaft aus Bayern



Liebe Saftgrasfreunde,

wir freuen uns, Euch auf der Rohvolution® in Berlin begrüßen zu dürfen und laden zu einem frisch gepressten Grassaft-dem grünen Lebenselixier ein.

Wer uns noch nicht kennt: Wir sind eine kleine Gras-Manufaktur in Schwandorf (Bayern) und bauen in unserem Gewächshaus, in liebevoller Handarbeit Dinkel- und Gerstengras an.

Wie es dazu gekommen ist: nach mehreren schweren Erkrankungen in der Familie waren wir auf der Suche nach einer natürlichen Möglichkeit, uns gesund zu erhalten. So kam es zum ersten Kontakt mit Dr. Brian Clement, der uns enorm inspirierte.

Das zu tun, wie wir es tun, wird jetzt begleitet von den positiven Reaktionen unserer Kunden.

Uns ist die gleichbleibende und hohe Qualität unserer Gräser sehr wichtig. Deshalb wird das Gras, Kiste für Kiste, schonend von Hand geerntet und gepresst. Ergebnis ist ein wunderbarer, purer, reiner Chlorophyllsaft. Dieser aufwändige Verarbeitungsvorgang liegt uns sehr am Herzen, genau wie unsere Produkte selbst.

Für den Versand und die einfache Handhabung zu Hause wird unser Grassaft schockgefrostet, und behält dadurch alle wertvollen Vitalstoffe. Für Selbstversorger gibt es die Möglichkeit unser Gras bereits geschnitten oder in Kisten zum Selbst-Ernten zu bestellen.

Etwas ganz Besonderes ist das Granulat aus unserem Saft! Dieses bieten wir lose oder in Kapseln an, so dass Sie auch im

Urlaub oder beim Sport nicht auf das wertvolle Elixier verzichten müssen.

Die Natur schenkt uns alles, was wir für die Gesunderhaltung unseres Körpers brauchen. Diese Grundsätze sind uns wichtig und begleiten uns Tag für Tag bei der Produktion:

- Bio-Anbau aus Leidenschaft
- Regionales Saatgut und Ausgangsmaterialien
- Saft aus jungen Gräsern (maximal 10 Tage) und ersten Schnitt mit den ganzen Enzymen des Korns
- Schonende Weiterverarbeitung mit der vollen Transparenz für unsere Kunden

Wer unseren chlorophyll-haltigen Grassaft kennt, weiß, wie gut er tut und wie wertvoll er ist. Bei all unseren Produkten, spüren Sie die Bioenergie, die durch die schonende Handarbeit bei der Verarbeitung aktiv ist.

Reiner Schmid, der Autor des Buches „Weizengrasssaft-Medizin für ein neues Zeitalter“ schreibt: „Getreidegrassäfte gehören zu den besten Lebensmitteln, um die Zellen zu nähren und zu entgiften, damit die Selbstheilungskräfte wirken und jegliche Krankheit besiegen können.“

Eine optimale Ergänzung zu unseren Grassaft-Produkten bieten unsere „Kraftwerke aus der Natur“:

- Bio-Brokkoli Keimlinge: mit einem sehr hohen Anteil an Sulforaphan
- Bio-Buchweizen Keimlinge: mit einem hohen Gehalt an allen Vitaminen des B-Komplexes
- Bio-Rote Bete Direktsaft: hoher Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen, u.a. Eisen, Kalium, Phosphor, Folsäure

Wir freuen uns auf Sie und verbleiben bis dahin mit dem Satz: „Die Zeit ist reif für die natürliche Art gesund zu leben“

Konrad Kauzner

Stand 147-148

Saftgras.de
Konrad Kauzner

Freihöls 13
92421 Schwandorf
Tel: 09431-2439
info@saftgras.de
www.saftgras.de

saft
gras

.de

**Bio
Grassaft**

**Dinkel und Gerste
&
Kraftwerke aus der Natur**

Das grüne Lebenselixier



Telefon:
+49 (0) 9431 2439

Telefax:
+49 (0) 9431 3819261

web:
www.saftgras.de

E-Mail:
info@saftgras.de



WA Aktuell

Das vegane Rohkostmagazin



WA-Aktuell, das vegane Rohkostmagazin, das von Helmut Wandmaker im Jahr 2000 gegründet wurde und seitdem über 90 Mal erschienen ist, erfreut seine Leser zweimonatlich mit 44 Seiten.

Hier schreiben kompetente Autoren über aktuelle Themen und ganz persönliche Erfahrungen. Sie geben den Lesern, die auf einem einfachen und natürlichen Weg eine bessere Gesundheit mit Lebenskraft und Lebensfreude anstreben, wichtige Informationen. Es gibt zudem Hinweise auf Veranstaltungen, Reisen und Seminare.

Von Anfang an dabei war Urs Hochstrasser. Der Schweizer ist einer der bekanntesten Rohkost-Zubereiter und den Besuchern der Rohvolution bestens bekannt. In **WA-Aktuell** veröffentlicht er nicht nur Rohkost-Gourmet-Rezepte, er schreibt auch über medizinische Hintergründe und hilft in der Rubrik „Fragen - finden Antworten“ bei Problemen weiter.

Herausgeberin Wencke Prigge und ihr Team haben die Zeitschrift jetzt umgestaltet und mit der ersten Ausgabe von 2015 eine völlig neue **WA-Aktuell** vorgestellt. Das Magazin ist jünger geworden, präsentiert sich modern und frisch, und das nicht nur in der Optik, sondern auch in den Beiträgen.



Der Schwerpunkt liegt nach wie vor auf Informationen zur rohköstlichen Ernährung im Sinne von Helmut Wandmaker. Daneben kommen Personen zu Wort, die von ihren Erfahrungen erzählen, ihre bereits realisierten oder geplanten Projekte vorstellen, Tipps für die Umstellung auf eine gesündere Ernährung und Lebensweise geben und somit Mut machen.

In bebilderten Artikeln werden Menschen im In- und Ausland und ihre Geschichten vorgestellt, aber auch Bücher und Rohkost-Internet-Blogs kommen nicht zu kurz. Journalistisch recherchierte Berichte zu gesellschaftlichen, sozialen und politischen Themen gehören nun ebenfalls zum breiten Spektrum des Magazins, das auch immer mehr junge Menschen begeistert. Probeexemplare können wahlweise auf der Internetseite www.Helmut-Wandmaker.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Redaktion • Anzeigen • Abonnentenverwaltung

Hamburger Str. 28 • D - 25782 Tellingstedt • Telefon 048 38 - 78047 • Telefax 048 38 - 78048
www.Helmut-Wandmaker.de • eMail: info@roh-vegan.de

Erscheinungsweise:

sechsmal jährlich (Jan., März, Mai, Juli, Sept., Nov.)

Jahresabonnement:

Inland 29,- € • Europa 39,- € • International 55,- €

Lernen Sie unser Magazin am Messestand 142 von Urs Hochstrasser kennen.

Appell an die Selbstverantwortung

Erworbenes Wissen abrufen und nutzen

Hier will ich eine Gegebenheit ansprechen, die zwar nicht alle angeht, mir aber doch des Öfteren etwas Unbehagen bereitet.

Eigentlich ist alles schon geschrieben. Trotzdem werden wir immer wieder mit denselben Fragen konfrontiert. Erfahrungsgemäss setzen sich viele Menschen erst dann mit ihrer Gesundheit auseinander, wenn sie dieselbe bereits verloren haben. Manchmal erleben wir auch, dass die Menschen erst zu uns kommen, wenn nichts Anderes mehr greift und erwarten dringend, dass wir nun Wunder wirken können.

Manche Leute glauben, dass, nachdem sie Gesundheit und Geld aufgebraucht haben und nun echt in der Krise stecken, wir sofort und selbstverständlich handeln müssen und zwar ohne Gegenleistung. Obwohl wir das meistens tun, kann dies auch für uns mit der Zeit sehr aufreibend werden.



In vielen Fällen ist Krankheit eine Konsequenz von aneinandergereihtem Fehlverhalten, sei das in Ernährung oder im Denkprozess wie auch im alltäglichen Verhalten. Viele der Krankheiten werden jedoch nicht nach den Ursachen behandelt, sondern mit verschiedensten Mitteln vehement bekämpft. Die Bekämpfung der Krankheiten erfolgt vorwiegend mit Medikamenten oder Behandlungen, die nichts mit der Ursache zu tun haben.

Oftmals werde ich gefragt, ob es gut sei dieses oder jenes Medikament zu schlucken. Dies mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten wäre natürlich äusserst gefährlich. Daher meine erste Überlegung als

Gegenfrage: „Sind sie krank geworden, weil sie vorher zu wenig von diesem oder jenem Medikament eingenommen haben?“

Wenn ich den Ratsuchenden Möglichkeiten aufzeige, wie sie ihre Gesundheit wieder erlangen könnten, fällt des Öfteren die Frage, die in einigen Fällen schon fast vorwurfsvoll klingt: „Warum hat mir das vorher niemand gesagt?“ So steht meine Gegenfrage im Raum: „Wer genau wäre dazu verpflichtet gewesen?“ Sowohl das Wissen über gesundes Denken, Verhalten und Essen gibt es schon lange und wurde auch schon lange vor unserer Zeitrechnung aufgeschrieben.

Ich bin der Meinung, dass es jedem freisteht, sich selbst darum zu bemühen an dieses Wissen heranzukommen. Vorteilhafterweise bevor die Konsequenz Krankheit eingetroffen ist. Das Wissen, das wir in unseren Büchern wie zum Beispiel „Rohkost vom Feinsten“ oder „Rohkost die lebendige Nahrung“ niedergeschrieben haben, ist ausser den Rezepten und einiger Zutaten, grundsätzlich nichts Neues aber eben mit unserer persönlichen Erfahrung durchsetzt und von unserer Erkenntnis geprägt. Ich erlebe, dass Menschen im Besitz dieser Bücher sind, mir aber Fragen stellen, die sie in diesen Büchern - hätten sie diese gelesen - beantwortet haben könnten. Nicht dass es prinzipiell schlecht wäre, ein Buch nicht zu lesen, finde ich es trotzdem schade, die gewünschte Information zu besitzen, sie aber nicht nutzen zu können.

Die Absicht die Bücher zu schreiben, bestand keineswegs darin, noch ein weiteres Buch auf den Markt zu werfen, sondern die Grundidee war, die Möglichkeit zu bieten das erarbeitete und zusammengetragene Wissen und die daraus entstandenen Erkenntnisse möglichst effizient den interessierten Menschen zugänglich zu machen.

Es steckt viel Arbeit, Aufwand und Engagement dahinter. Wenn das Buch schon bereits gekauft ist oder die Absicht besteht es jetzt hier zu kaufen, ist das zwar schön und ich danke für das Vertrauen, aber trotzdem empfehle ich, diese Schriften auch tatsächlich zu studieren, denn es erleichtert die Umsetzung erheblich. Unsere Seminare haben den Sinn, physisch aufzuzeigen, wie einfach und elegant dieser Inhalt zu realisieren und anzuwenden ist, um dadurch den



vollen Nutzen zu erhalten. Auch da ist es unser Ziel mehreren Menschen zu besseren Konditionen helfen zu können, als in Einzelsitzungen.

Auf die vielfach gestellte Frage: „Wann findet wiederum eines ihrer Seminare in unserer Gegend statt?“ lautet die Antwort: „Wir haben keine Mühen und Aufwände gescheut, ein super Zentrum auf die Beine zu stellen, um diese Arbeit wirklich professionell und effizient erledigen zu können. Der Vorteil besteht darin, dass eine andere Umgebung die Veränderung begünstigt und sich eine Reise zu uns bestimmt lohnen wird. Unsere Teilnehmer sind sich der Verantwortung für ihr Wohlergehen bewusst und sie sind sich das auch wert.“

Danke an alle, die diese Gelegenheit bereits genutzt haben und sie noch nutzen werden.
Dr. Urs Hochstrasser

117-118

Urs & Rita Hochstrasser

Weieracherstr. 3
5079 Zeihen- Schweiz
Tel. +41 (0) 628762022
info@urshochstrasser.ch
www.urshochstrasser.ch



**Nr. 01/16 ab 26. Februar im
Bahnhofs-Buchhandel & am Kiosk**

Preis: 5,90 EUR/ 68 DinA4-Seiten farbig
Postzustellung: 5,90 + 3 EUR Porto

**Gratis-Exemplar 01/16
für Erstbesteller (Erstkontakt):**

Name: _____

Str: _____

PLZ/Ort: _____

Email/Tel (Rückfragen): _____

Bitte senden Sie den ausgefüllten Coupon zu-
sammen mit 3 € Porto (3 x 1€ Briefmarke) an:



- Finkengasse 28 - 90552 Röthenbach.

Oder überweisen Sie 3 € Porto auf das Konto

IBAN: DE07 4306 0967 6010 3888 00
BIC: GENODEM1GLS Inh: M. Delias

und teilen Sie uns per Fax: 09120/1800-79 oder Email:
bestellung@die-wurzel.de Ihre Anschrift unter Code
„Roh 01/16“ mit.

Nach Überweisungs- oder Briefeingang wird die
neue Wurzel 01/16 umgehend an Sie versandt.



Telefon: 09120/1800-78 Fax: 09120/1800-79
bestellung@die-wurzel.de www.die-wurzel.de



Nr. 1/16 Das Rohkost-Magazin Entdecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte D: 5,90 €

Attilas Smoothies

**VeggieWorld
in München**

**Biomagnetismus
gegen Parasiten**

**Geo-Engineering
zur Wettermanipulation**

**Handy-Tumor
Elektrosensibel & Zellstress**



Nr. 4/15 Das Rohkost-Magazin Entdecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte D: 5,90 €

**Künstliches
Hüftgelenk
überflüssig**

Georg Klein (Foto rechts)

**vegan
& roh**

**Rücken-
probleme
bewältigt**

**Osteoporose
durch Kortison**

**Von Rheuma,
Gicht, Arthrose,
Arthritis befreit**



**21
JAHRE
Die Wurzel**

Das vegane Rohkostmagazin www.die-wurzel.de

Rohkostschule „kulinaRoh®“

Europaweit einzigartig - Kurse für Anfänger bis zum Profi

Die RohKöstlich Messe & Verlag GmbH startete im November 2013 in Zusammenarbeit mit der Industrie- und Handelskammer für die Pfalz (IHK) den ersten IHK-zertifizierten Weiterbildungskurs zum Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK). Heute ist bereits die dritte Kursklasse mitten in der Weiterbildung und am 12. November 2016 startet mit Unterstützung der lifefood Rohkost AG die nächste 10 Monate dauernde Maßnahme.

Der bundesweit einmalig im Bereich der Rohkosternährung stattfindende IHK-Zertifikatslehrgang ist für alle konzipiert, die sich eine solide Basis für eine berufliche Tätigkeit im Bereich der Rohkost erarbeiten möchten. Aber auch Interessenten, die für sich persönlich fundierte Kenntnisse über die Rohkost erhalten möchten, sind herzlich willkommen.

Alle wichtigen Themen in der Rohkost und deren Umfeld werden behandelt. Erfahrene Referenten unterrichten praxisnah und realistisch über diese besondere Ernährungsform. Praktika in verschiedenen Bereichen geben Einblick in die professionelle Arbeit und bereiten die Teilnehmer auf eine eigene berufliche Tätigkeit vor.



Die Teilnehmer lernen in zehn Monaten die wichtigsten Aspekte zu den Themen Rohkost, Betriebswirtschaftslehre, allgemeine Ernährungslehre, Kommunikation und Kooperation und sollen schließlich fähig sein, als Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK) kundenorientierte Lösungen für eine gesunde Ernährung anzubieten.

„Nach zwei Jahren Vorbereitungszeit und nach fast drei Jahren Kursen freue ich mich, gemeinsam mit namhaften Referenten und führenden Persönlichkeiten der Rohkostbranche Pionierarbeit im Neuen Kurs ab November in der Rohkostweiterbildung zu leisten“, sagt die Leiterin der Rohkostschule kulinaRoh® Nelly Reinle-Carayon.

„Wir freuen uns, dass mit diesem inzwischen dritten Kurs die Rohkostszene in Deutschland professionalisiert wird und Menschen Gelegenheit bekommen, in



diesem zukunftsorientierten Bereich zu arbeiten. lifefood bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern deshalb ein freiwilliges mehrtätiges Praktikum am Standort Mitterteich an. Die Teilnehmer erhalten hier einen Einblick in die Arbeit des größten europäischen Herstellers von Rohkostlebensmitteln“, betont Klemens Reif, Vorstand der lifefood Rohkost AG zu dieser Weiterbildungsmaßnahme.

Interessierte haben die Möglichkeit, sich in diesem Lehrgang zum Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK) weiterbilden zu lassen. Diese Fachberater/innen sind dann in der Lage, interessierte Menschen in der Rohkost zu beraten und zielgerichtet an der Umsetzung in der alltäglichen Ernährung mitzuwirken. Des Weiteren können sie Menschen in der Rohkost weiterbilden und anleiten, sich eine selbstständige Arbeit aufbauen, sowie



Fachkurse anbieten und durchführen.

Der nächste Lehrgang startet am **12. November 2016**. Wer sich dafür interessiert, wird am Stand der Rohkostschule (im Stand 143 -144 bei RohKöstlich) beraten oder kann per E-Mail unter nelly@rohkoestlich.com Details zu dieser Weiterbildungsmaßnahme erhalten.

Die Rohkostschule kulinaRoh® bietet - für den Anfänger bis zum Profi - in ihrem Kurs- und Seminarangebot auch Einführungs- und unterschiedliche Themenkurse sowie Zubereitungsseminare für Fortgeschrittene an. Nähere Informationen und Termine unter <http://www.rohkoestlich.com/kulinaroh>.

Volker Reinle-Carayon

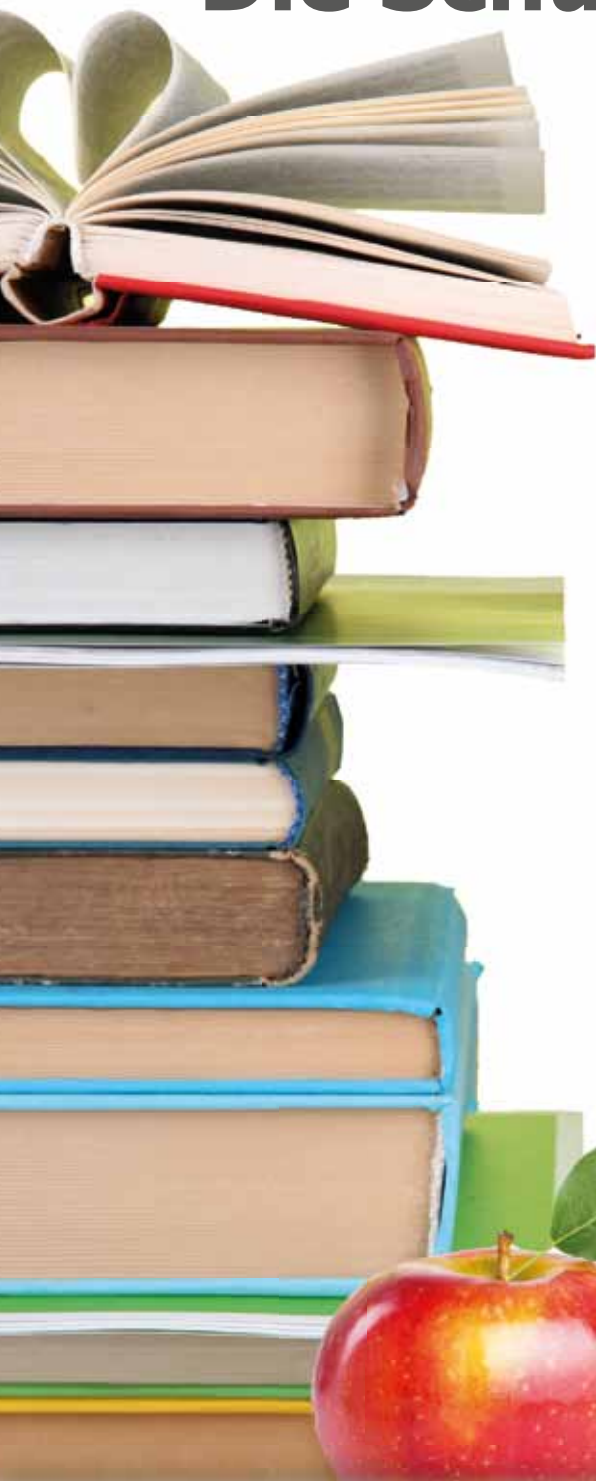
Stand 143-144

kulinaRoh®
c/o RohKöstlich Messe &
Verlag GmbH

Birkenweg 2
67346 Speyer
Tel: 06232-42670
nelly@rohkoestlich.com

kulinaRoh®

Die Schule für Rohkost



Kurse, Seminare, Vorträge und Weiterbildungsmaßnahmen zum Thema Rohkost werden über das ganze Jahr angeboten.

kulinaRoh®, die erste Schule ihrer Art in Deutschland!

**Jetzt
informieren &
anmelden**



www.kulinaroh.de

Mit Rohkost zum/zur Fachberater/in

Erfahrungen beim Weiterbildungskurs „Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK)“

„Mit einer Schultüte in der Hand, einem grünen Smoothie zum Frühstück und den besten Glückwünschen von meinem Mann, wurde ich im Oktober 2014 zu meinem Auftakt bei kulinaRoh® nach Speyer verabschiedet. Ich habe mich schon sehr auf den ersten Teil meiner Weiterbildung zur Fachberaterin für Rohkost Ernährung gefreut. Mein Praktikum hatte ich schon auf der Messe Rohvolution® in Speyer absolviert - kannte somit schon die „Schulleitung“ Nelly Reinle-Carayon - und war jetzt gespannt auf meine Mitschüler.“

Andrea Schmeckenbecher aus Stuttgart, berichtet über ihre Erfahrung als Teilnehmerin des IHK-Lehrganges „Fachberater/in für Rohkosternährung (IHK)“, der jährlich bei RohKöstlich Messe & Verlag GmbH in Speyer stattfindet. Bereits zum dritten Mal hat dieser Lehrgang viele Teilnehmer aus zahlreichen Bundesländern und dem Ausland zusammen geführt, die in den zehn Monaten dauernden Weiterbildungsangebot, wichtigen Aspekte der Rohkosternährung aber auch unter anderen Themen wie allgemeine Ernährungslehre, Zahngesundheit, Beratung, Betriebswirtschaftslehre, Wildkräuter oder Sport lernen und praktizieren.

Weiter geht es hier mit dem Erfahrungsbericht: „Die Teilnehmer waren kunterbunt zusammengewürfelt, aus allen Teilen Deutschlands und aus allen Berufs- und Bildungsschichten - im Alter von Ü 20 bis Ü 50. Alle von der Rohkost begeistert, schon mit eigenen Erfahrungen und einem ordentlichen Wissensdurst im Gepäck.

Ich bin 2011 zur Rohkost gekommen, nachdem mir diese Ernährungsform aus meiner Burn-Out-Krise geholfen hat. Nach vielen Recherchen im Internet, Fach-Literatur und einigen Wochenendkursen war ich schon ganz zufrieden mit meinem Wissen und meinen Zubereitungstechniken. Ein Rohkost-Dinner und Kuchen konnte ich zubereiten – aber der Wunsch, diese Leidenschaft auch in die berufliche Praxis umzusetzen und die positive Wirkung der Rohkost an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben, brannte in mir. Ich war auf der Suche nach einer Weiterbildung zu diesem Thema und bin dann auf der Rohkostschule „kulinaRoh®“ gestoßen. Der erste Kurs war schon am Laufen und für den zweiten waren gerade noch zwei Plätze frei. Ich habe mich schnell entschieden.

Jetzt stand einmal im Monat ein volles Wochenende in Speyer auf dem Programm. Wichtige Elemente wie Dehydrieren, Fermentieren, Käse- und Torten-Herstellung, Sprossenzucht, Hintergrundwissen über Wasser, Grassaft, Schokolade, Verdauung und Entgiftung vertieften mein Wissen und stabilisierten über die Monate hinweg meine Freude und Motivation. Die sehr gut ausgewähl-

ten Dozenten, die Komplexität des Unterrichts und die Schulungsunterlagen brachten mich auf ein neues Level!

Hier meine Top 5 der Dozenten: Besonders hervorheben möchte ich Maria Kageaki, die den Fokus auf Zähne, Gelenke und Grassaft lenkte. Urs Hochstrasser, der alte Rohkost-Hase aus der Schweiz – der wahrscheinlich auch mit verbundenen Augen ein Buffet zusammenstellen könnte. Petra Birr, die uns ganz zauberhaft unsere Verdauung, den Darm und unser Immunsystem näher gebracht hat. Gisela Bayer – die uns an dem wahrscheinlich heißesten Wochenende im Sommer - die Kunst des Fermentierens lehrte und natürlich Nelly Reinle-Carayon, die mit dem Frühstück und Mittagessen immer unsere mentale Performance stärkte.

Um allein nur an Kursen dieser fünf Rohkost-Experten teilzunehmen, hätte ich eine Reise in die Schweiz, nach Bayern, Berlin, Bremen und Speyer benötigt. So hatte ich bei meinem Komplett-Programm bequem alle in Speyer.

Wir wurden strategisch auf den praktischen und theoretischen IHK-Test vorbereitet und haben erfolgreich die Abschlusschance im September 2016 genutzt!

Die Vernetzung meiner Mitschüler in unserer Facebook-Gruppe war eine grandiose Idee. Hier konnten wir uns von Anfang an austauschen und gaben uns auch während der unterrichtslosen Zeit Motivation und Unterstützung. Das war ein toller Zusammenhalt – der auch jetzt nach der Weiterbildung anhält. Ich freue mich für jeden Einzelnen der einen Erfolg in Form von Vorträgen, Artikeln oder Zubereitungskursen aufweisen kann. Es ist wunderbar, dass es nun noch mehr von uns „Rohkost-Botschaftern“ gibt!

Während meiner Weiterbildung bekam ich ein Job-Angebot als Projekt-Managerin für ein deutsch-amerikanisches Unternehmen, das Vorträge für Top-Manager anbietet. Die Programme basieren auf 4 Säulen: Mindset, Bewegung, Erholung und Ernährung.

Letzteres natürlich genau mein Thema! Hier werden von unseren Ernährungsexperten spezifische Ernährungsstrategien für eine optimale Energie- und Gehirntä-



tigkeit entwickelt, die auf neuesten Forschungsstudien basieren.

Ich bin größtenteils für den administrativen Teil der Programme zuständig, spüre ständig den Puls der Zeit und atme den frischen Wind der Forschung. Mein Chef sieht meine „extreme“ Ernährungsweise übrigens als Bereicherung und hat mir die Organisation unserer Office-Rohkost-Snackbar überlassen. Für unsere deutschen Mitarbeiter im Headquarter gibt es hier Grüne Smoothies, Chia-Pudding, Obst oder Gemüse-Snacks. Die Mitarbeiter sind begeistert.

Nun bin ich zwar nicht in der Selbstständigkeit angekommen, aber ich habe neben meiner 4-Tage-Woche jetzt ausreichend Zeit eingeräumt für Kurse, Vorträge, Coachings und allgemein als Mentor für die Gesundheit zu fungieren (www.schmeckenbecherin.de).

Ich bin gespannt, ob ich das volle Potential in dieser Richtung bald abrufen darf und bin sehr dankbar über die tolle Erfahrung, die ich bei Nelly Reinle-Carayon von RohKöstlich machen durfte.“

Andreas Schmeckenbecher

Stand 143-144

RohKöstlich Messe & Verlag GmbH

Birkenweg 2
67346 Speyer
Tel: 06232-42670
nelly@rohkoestlich.com
www.rohkoestlich.com

Algen

Algen - die natürliche B12- und Nährstoffquelle

Unsere Ur-Algen stammen allesamt (außer Chlorella aus Deutschland) aus Wildsammlung aus der westlichen Irischen See und werden regelmäßig auf Schadstoffe geprüft. Sie können die Schadstoffanalysen bei uns anfordern. Da die Meeresalgen nicht gezüchtet sind, kann man sie mit Wildpflanzen vergleichen, die bekanntermaßen deutlich mehr Mineralien enthalten als kultivierte Sorten. Sie sind völlig unbehandelt und wurden bei 30° Celsius luftgetrocknet. Die meisten handelsüblichen Algen werden zwischen 40° und 80° Celsius getrocknet, so dass dadurch das hitzeempfindliche B12 zum großen Teil zerstört wird.



Wichtiger Hinweis: Es existieren mehrere Arten von Spirulina. Die in Tabletten- oder Pulverform erhältliche Spirulina Platensis zählt botanisch nicht zur Familie der Algen. Laut Dr. Joachim Mutter (Umweltmediziner) und Dr. Dietrich Klinghardt (Begründer der Neuralkinesiologie) blockiert Spirulina Platensis die Aufnahme von B12 im Körper. Ob dies so ist, sei dahingestellt und sollte überprüft werden.

Wir vertreiben die Irische Ur-„Spirulina“-Enteromorpha (hoch chlorophyllhaltiger Seetang) als Flocken. Dabei handelt es sich botanisch um echte, wildwachsende Algen. Sie enthalten alle acht essentiellen Aminosäuren und weisen einen hohen Eiweißgehalt auf. Daneben bietet die Grünalge einen riesigen Schatz an Chlorophyll, Vitaminen, Mineralstoffen und B12 (laut eigener Tests kein Pseudo-B12 [Analoga]).

Zubereitung: Geben Sie die Algenflocken als Streuwürze über Salate oder Speisen (statt Salz und/oder Gewürzen), sie verleiht einen würzigen Geschmack.

Dulse (Palmaria Palmata)

Dulse-Algen kann man hervorragend pur und trocken essen, z.B. als Beilage zu ungesalzenen Salaten, Nüssen, Karotten, Rohkostbrot. Sie kann kleingeschnitten auch in Salate gegeben werden, z.B. in einen leckeren Krautsalat, als Salzersatz. Dulse enthält viele Mineralien und ist vom Geschmack her beliebt. Sie gehört zu den Rotalgen. Mehr Infos über diese Algensorte unter Nori.

Ur-Nori (Flocken) (Laver Porphyra Umbilicalis)

Ur-Nori haben mit 56µg/g den geringsten Jodgehalt aller irischen Meeresalgen. Beim Eiweißgehalt sowie beim B12-Gehalt liegen die Nori-Algen deutlich an der Spitze aller Meeres-Algen. Nori gehört zu den Rotalgen, diese können in Tiefen bis zu 150 Meter wachsen, ihr roter Farbstoff ermöglicht es, das blaugrüne Licht in größeren Tiefen besser auszunutzen als Grünalgen.

Zubereitung: siehe Ur-Spirulina

Algenmischung fein (Ur-Spirulina und Ur-Nori, Kombu zart und Dulse zerkleinert auf Flockengröße). Vier beliebte Algen in einer leckeren Mischung.

Zubereitung: siehe Ur-Spirulina

Meeresgemüse (Ur-Spirulina, Ur-Nori, Kombu zart und Dulse in mundgerechten Stücken)

Neben Dulse unser Favorit zum Pur-Essen und für Salate. Eine Handvoll Algen unter eine große Schüssel Salat mischen. Den Salat mit dem Dressing (z.B. Öl und Zitronensaft) durchziehen lassen, fertig.

Wakame-Alge (Braunalge)

Wakame schmeckt angenehm nach Meer und hat eine knackige Konsistenz. Sie lässt sich roh oder gegart verwenden. Da die Alge etwas fester ist, am besten vor dem Verzehr klein schneiden und ca. 5 Min. in Wasser einweichen, ggf. etwas Salz auswaschen. Wer es salziger möchte, mit weniger Wasser einweichen. Nach dem Einweichen die Algen gut ausdrücken und z.B. als rohe Würzbeigabe in den Salat geben. Die Wakame-Alge eignet sich auch gut für gekochte Speisen (z.B. traditionell japanisch: Miso-Algen-Suppe). Damit die Alge beim Kochen ihre grüne Farbe behält, ca. eine halbe Minute in sprudelndem Wasser kochen, danach sofort eiskalt abschrecken und dem fertigen Essen (z.B. Suppe oder Eintopf) hinzufügen. Viele Japaner, deren Haupteisweißquelle weder Fleisch noch Fisch, sondern Algen sind, haben bis ins hohe Alter schwarze Haare. Unsere Referentin Maria Kageaki schaffte es, durch eine zweiwöchige, intensive Wakame-Algenkur ihre vereinzelt ergrauten Haare wieder kräftig braun zu bekommen (Vortrag „Die neuesten Remineralisierungserkenntnisse“ von Maria Kageaki auf CD [Nr. 283] bei der Wurzel erhältlich).

Alge Kombu zart

Kombu, auch Kelp genannt, ist eine etwas festere, dunkelbraune bis dunkelgrüne Braunalge. Ihr Jodgehalt ist mit 366mg pro 100g hoch. Daher ist Kombu bei Jodmangel zu empfehlen (im Gegensatz zu jodiertem Speisesalz, das ein Industrieprodukt ist). In Japan wird diese Alge gegen Kropfbildung eingesetzt und unsere

Warum Algen essen? Schon vor 4.500 Jahren wurden Algen in China als Nahrungsmittel genutzt. Kaum ein anderes Nahrungsmittel hat so viele wertvolle Eiweiße, Fettsäuren, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente wie Algen. Der Fettgehalt liegt bei unter 3g/100g (außer Chlorella: 10,5g). Besonders die fein gelöste und gleichzeitig konzentrierte Form der Mineralien garantiert eine optimale Aufnahme vom menschlichen Körper. Der Gehalt an Nährstoffen übertrifft sogar Wildkräuter. (eine entsprechende Nährwert-Tabelle gibt es am Wurzel-Stand oder auch bei uns!). Darüber hinaus haben Algen viele wohltuende gesundheitliche Effekte, z.B. wandeln sie im Körper vorhandene Radioaktivität* um und bauen Zellen und die Darmschleimhaut neu auf. Fingernägel, Zähne und Haare werden remineralisiert und dadurch schöner und kräftiger. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit des Gehirns nimmt zu, man hat mehr Muskelkraft (da in manchen Sorten hohe Dosen an Magnesium enthalten sind) und ist weniger stressanfällig. Im Winter fühlt man sich von innen erwärmt.

**Mit Pektin kann man die radioaktive Belastung im Körper eliminieren. Es verringert die Aufnahme von Strontium 90, Cäsium 137 und Uran. Es beschleunigt die Ausscheidung von Radionukliden in den Zellen und dem Urin. Wir finden Pektin in Äpfeln, die mit Schale und Kernhaus gegessen werden, und in Algen.*

Irische Ur-Spirulina (Spirulina Enteromorpha) Blaugrüne Alge, auch Green Seaweed genannt

Leserin Ulrike Stihl berichtet in der Wurzel-Ausgabe 04/10, wie sie sich mit Hilfe der Kombu-Alge selbst von ihrem Kropf befreien konnte. Die Kombu-Alge kann optimal zum Muskelaufbau eingesetzt werden, da sie zehnmal mehr Magnesium (Mg) enthält als normales Gemüse (Irische Ur-Spirulina enthält 30x mehr Mg). Magnesium stärkt Muskeln und Herz.

Meeres-Spaghetti

Trocken verzehrt schmecken diese Algen wie Salzstangen. Kurz in Wasser einge-weicht können sie ebenfalls verzehrt werden, der Geschmack ist sehr würzig und „meerig“. Die Spaghetti können auch für kosmetische Zwecke verwendet werden, z.B. als „Faltenkiller“: Ein paar Spaghetti-Algen kurz abwaschen (zu viel Salz brennt auf der Haut), dann in wenig Wasser einweichen. Bei dieser Alge lösen sich die guten Stoffe schon nach sehr kurzer Einweichzeit und können über die Haut aufgenommen werden. Mit den Algen die Gesichtshaut massieren und den sehr mineralhaltigen Saft in die Haut einziehen lassen. Nach 5–10 Min. die Algenreste mit Wasser entfernen. Reduziert Falten und verschönert die Haut. Gesichtshaut nicht zu fest massieren.

Irish Moos

Bei Rohkostzubereitungen zum Eindrücken einsetzbar. In der Lebensmittelindustrie unter dem Namen Carrageen bekannt. Wir haben weißes Irish Moos (dieses ist weicher und milder im Geschmack als rotes Irish Moos) im Sortiment. Vor dem Weiterverarbeiten sollte die Alge gründlich gewaschen werden. Anschließend ca. 24 Stunden in Wasser einweichen, dann mit einem guten Mixer zu einem Gel pürieren. Verdickt Suppen, Smoothies, Desserts, Kuchenmasse, etc. Es erscheint mittlerweile in vielen Rohkostrezepten als Zutat. Das pure Gel kann auch als Gesichtsmaske aufgetragen werden (hat eine leicht kühlende und glättende Wirkung auf die Haut). Falls nicht alles verwertet wird, können Reste (ohne Wasser) einige Tage im Kühlschrank in einem Schraubglas aufbewahrt werden.

Chlorella-Alge, Pulver und Presslinge (Süßwasser-Alge aus Deutschland)

Chlorella hat mit 180mg/100g den höchsten B12-Gehalt. Täglich 3-5g genügen, um den B12-Bedarf zu decken. Bei einem B12-Mangel wird die Einnahme von 30-40g/Tag empfohlen, am besten über den Tag verteilt. Chlorella enthält 60g/100g gut verwertbares Eiweiß, das ist der Höchstwert aller pflanzlichen Lebensmittel! Für Sportler, Kinder, Schwangere und ältere Menschen sind hochwertige Aminosäuren, wie sie in Chlorella vorkommen, extrem wichtig. Da Chlorella eine Süßwasser-alge ist, enthält sie kein Jod in konzentrierter Form (geringe Spuren möglich). Bei der Wur-

zel ist Chlorella als Pulver oder Presslinge erhältlich, davon können Sie täglich einen Esslöffel mit Wasser angerührt als Nahrungsergänzung trinken bzw. über Salate, Suppen oder Gemüse streuen (Die Kombination mit Obst ist wegen des hohen Eiweißgehalts ungünstig) oder die Presslinge gründlich im Mund zerkaue(n) (sonst könnten sie sich ungelöst in den Darmtaschen ablagern). Chlorella ist ideal für den Stressabbau, da die Zinkkonzentration hoch ist. Enthält bis zu 60% für die Blutbildung lebenswichtiges Eisen und viel Chlorophyll A & B. Chlorella wird von Dr. Klinghardt, zusammen mit Koriander und Bärlauch, für die Schwermetallausleitung empfohlen. Mehr Infos über die Heilwirkung von Chlorella finden Sie in dem Buch „Doktor Chlorella“ von Dr. Frank Liebke (in der Wurzel-Buchhandlung erhältlich).

Wichtiger Hinweis: Wem die Meeresalgen zu salzig sind, der wäscht das Salz vor dem Verzehr unter fließendem Wasser ab. Hören Sie beim Algenverzehr auf Ihren Körper bzw. die Verzehrsperre, die bei Rohkostprodukten deutlich spürbar ist. Bedenken Sie, dass die Algen viel Eiweiß und viele Nährstoffe und ungewaschen viel Salz enthalten. Daher kann ein exzessiver Verzehr z.B. zu Blähungen, Verschleimung oder Mandelentzündung führen. Kaufen Sie nur Algen aus kontrollierten Gewässern, da Algen auch Giftstoffe wie Cadmium oder Blei speichern. Unsere Algen unterliegen strengen Kontrollen. Wir verkaufen nur, was wir auch selbst mit gutem Gewissen verzehren. Die Irischen Ur-Algen sind für uns eine regelmäßige Bereicherung des Speiseplans.

Algenrezepte

Im Buch „Die Heilnahrung nach den 7 Wertigkeitsstufen der Rohkost“ finden Sie auf Seite 99 (3. Stufe der Rohkost – Rohkost mit Algen/Salzgras) einige bunt bebilderte Rohkost-Algenrezepte. Darüber hinaus können Sie alle Algenprodukte an unserem Wurzelstand testen.

Hinweis bezüglich Jod: Algen sind eine hervorragende natürliche Jodquelle. Jod ist ein essentielles Spurenelement, das hauptsächlich für die Bildung der Schilddrüsenhormone Thyroxin T4 und Triiodthyronin T3 benötigt wird. Stillende und Schwangere haben einen erhöhten Jod-Bedarf. Die empfohlene Tagesmenge beläuft sich auf 150-300 Mikrogramm (µg) Jod pro Tag. Bei bestimmten Schilddrüsenproblemen darf kein Jod aufgenommen werden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Arzt. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit liegt die sichere tägliche Höchstmenge für Jod bei 600 µg (= 0,6 mg). Bruce Fife empfiehlt in seinem Buch „Das Keto Prinzip“ jedoch, bei Jodmangel täglich 50mg Jod zuzuführen (Seite 217). Bezüglich der Ausleitung von toxischen Halogenen und Schwermetallen weist er auf eine Studie hin, deren Teilnehmer täglich 12,5mg Jod zu sich nahmen. Dies führt

te zu einer Ausscheidung von Quecksilber, Blei und Cadmium über den Urin (S. 214). Laut Fife verbessert sich die Aufnahme von Jod, wenn ausreichend Fett aufgenommen wird.

Die individuelle B12-Quelle

Weitere Informationen zur B12-Versorgung mit Algen erfahren Sie auf der DVD „Die individuelle B12-Quelle“ von Michael Delias. In diesem Vortrag erfahren Sie, dass keine pauschalen Pseudo-B12-Quellen (Analoge) für alle existieren, da bei jedem Einzelnen (je nach Stress, Darmgesundheit, Konstitution, Lebensumstände etc.) die B12-Aufnahme und – Verwertung unterschiedlich gut abläuft. Auf dieser DVD werden von Michael Delias die 5 führenden wissenschaftlichen Ansichten (Meinungen) in Bezug zur B12-Aufnahmefähigkeit gegenüber gestellt. Die DVD ist am Wurzelstand erhältlich.

Andrea und Michael Delias



Andrea & Michael Delias



Stand 146

Die Wurzel Michael Delias

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

Edelkastanien die ultimative Energiequelle

... die bewußte Ernährung für die neue Zeit - vom Baby bis zum Senior

Der Ironman-Sportler Arnold Wiegand schreibt in seinem Buch, dass er sich zwischen den Wettkämpfen mit einem in Wasser aufgelösten Kastanien-Rohkost-Pulver plus und Magnesium sich fit und energiegeladen hält.

*Die Kastanie,
die ultimative
Energiequelle*



Mütter von Gymnasialkinder (10-14) erzählen uns, dass sie vor jeder Prüfung – (egal ob Mathematik, Latein, Französisch)

sich mit einem Kastaniendrink unschlagbar fühlen, und selbstständig in die Speisekammer gehen, das Rohkost-Pulver nehmen – und sich einen Drink anrühren.

Babys haben durch die rohköstlichen Kohlenhydrate die Energie um durchzuschlafen. Und nach Erzählungen von Müttern erfahren wir, dass pummelige Babys, die zuviel auf der Waage haben, schlanker werden und die zarten, gewichtsmäßig schwachen Babys zunehmen – kompakter werden – und so in die Mitte kommen.

Senioren mit schlechten Leberwerten (sprich Leberkrankheiten) erzählen uns, dass nach täglich 1-2 Kastanienmilch die Leberwerte gut werden und bleiben.

Ja, es ist so, liebe Kastanienfreunde die Edelkastanien haben alles, was unser Körper braucht. Alle Mineralien – alle Vitamine, beste Fette und alle essentiellen Aminosäuren sind enthalten. Dazu 20 % Tannine – die als Vitaminkatalysatoren wirken – und z.B. das Vit. C – 100-fach verstärken – das Vit. E – 25-fach verstärken, und auch die Fettoxydation hemmen, was ja heißt – Freie Radikale ausschalten.

Dazu die seelischen Botenstoffe der Sweet-Chestnut und der Chestnut Bud



und die sehr hohen Biophotonenwerte.

Doch liebe Freunde – kommen Sie an unseren Stand – wir freuen uns auf gute Gespräche – Ihr Naturgaben-Verein.

Ursula Schaller

Stand 119-120

Naturgaben e.V.

Oberer Dertinger Grund 11
97855 Homburg -Triefenstein
Tel. 09395-8578
info@naturgaben.de
www.naturgaben.de



Anzeige

**Probieren Sie – spüren Sie – und erleben Sie
wahrlich ein Ur-Lebensmittel in genialer Weise**

Edelkastanien-Rohkostpulver
(für Smoothies und Kastanienmilch)
**und rohköstliche, luftgetrocknete,
biologische Edelkastanien**

- Weitere 6 feine Kastanienprodukte
- und unser Buch „Edelkastanien für Leib und Seele“



Naturgaben e.V.

Tel. 0 93 95 - 85 78 Fax: 0 93 95 - 87 86 35
info@naturgaben.de www.naturgaben.de

Superfood MORINGA

Baum der Superlative

Wir, die grüne Farm „Estancia-Verde“ bauen in liebevoller Handarbeit Moringa auf natürlichste Weise auf unserer Farm in Paraguay an, verarbeiten es direkt am Anbauort in reinstes Moringa-Blattpulver und exportieren es per Luftfracht nach Deutschland.



Unser Anbau:

Wir bauen unsere Moringas auf natürlichste Weise in einer Mischkultur an.

Als Dünger, verwenden wir nur den Mist unserer Rinder. Unsere Kühe sind klassische Südamerikanische Weiderinder. Sie ernähren sich ausschließlich von dem Gras unserer Weideflächen sowie aus den geernteten von Blättern befreiten Moringazweigen.



Dieses Zusammenspiel ist ein immer wiederkehrender geschlossener Kreislauf.

Anzeige

Warum Mischkultur?

Eine Mischkultur sorgt dafür, dass die Böden auch langfristig mit genügend Nährstoffen versorgt werden.

Die richtige Verarbeitung

Die Verarbeitung beginnt mit der Ernte welche wir bedingt durch unsere Mischkultur von Hand durchführen.

Warum zur richtigen Zeit?

Jede Pflanze hat einen eigenen Bio-Rhythmus, wodurch der Baum je nach Tageszeit mehr bzw. weniger Nährstoffe produziert. Um die größtmögliche Nährstoffdichte in den Blättern zu haben, können wir deshalb nur früh am Morgen 2 Stunden ernten, denn nach diesen 2 Stunden verlieren die Moringablätter rapide an Inhaltsstoffen.

Unsere Verarbeitung:

Gleich nach dem Schneiden werden die Blätter gewaschen und zur Trocknung in unseren speziellen Trocknungsräumen (mit Temperaturführung und Luftbewegung) gerichtet.

Unmittelbar nach der Trocknung vermahlen wir die Blätter zu Pulver. Dies geschieht mit einer eigens entwickelten wassergekühlten Mühle die verhindert, dass die Mahlkerntemperatur 40°C übersteigt.

Der richtige Transport

Wenn Moringa in einem NICHT gekühlten Container transportiert wird, so ist das Moringapulver höheren Temperaturen von ca. 60- 80 °C über mehrere Tage teils Wochen ausgesetzt. Deshalb haben wir die Luftfracht gewählt – damit wir Sie mit topfrischer Ware beliefern können.

Wir, Peter Schaller, Josef und unser ganzes Team stehen gemäß unseres Names „Estancia-Verde“, die grüne Farm für: 100% grün und 100% Qualität.

Peter Schaller



Stand 122

Estancia Verde
Peter Schaller

Reichenhaller Str. 22
83404 Ainring
Tel. 0173-5842484
kontakt@estancia-verde.de
www.estancia-verde.de

Probieren, spüren und erleben Sie ein wahrhaft kraftvolles Lebensmittel in seiner reinsten Form.

Moringa Oleifera Blattpulver
- von der grünen Farm -

Der ideale Turbo zum Mischen von Shakes.

Auch sehr gut geeignet zum würzen und verfeinern ihrer persönlichen Lieblingsgerichte.

ESTANCIA VERDE, Peter Schaller, Reichenhaller Straße 22, 83404 Ainring
E-Mail: info@estancia-verde.de; Internet: www.estancia-verde.de



Das grüne Lebenselixier

Eine Lösung für viele Zivilisationskrankheiten

Schon seit Jahrtausenden sind Mystiker, Alchemisten und Heiler auf der Suche nach dem allheilbringenden Stoff, der den Körper transformiert, Gesundheit mit Leichtigkeit ermöglicht, Energie und Vitalität steigert und die Seele Frieden finden lässt.

Ein uraltes Elixier - NEU entdeckt: Grassäfte. So unspektakulär sich das jetzt anhören mag: Chinesische Ärzte, Priesterärzte der Essener, keltische Druiden und indianische Medizinmänner wussten schon vor mehr als 2000 Jahren um die geheime Kraft des Blattgrüns. Ein gut gehüteter Schatz, der jetzt an die Öffentlichkeit treten darf.

Die Zusammensetzung der Grassäfte in Bezug auf ihre Nährstoffe entspricht erstaunlicherweise genau dem, was der Mensch für seine Gesundheit braucht. Sie enthalten lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente, Vitamine und alle Aminosäuren, die wir Menschen brauchen - in einer Form, die optimal bioverfügbar ist. Die Basis eines gesunden Körpers ist ein ausgewogenes Säuren-Basen-Gleichgewicht. Grassäfte stellen diese positive Basis mit ihrer Fülle an



Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Mangan, Eisen und Zink wieder her.

Die Epigenetik erforscht die Einflüsse der Umwelt und der Ernährung auf unsere Gene. Es gibt bestimmte Faktoren, unter denen bestimmte Gene an- oder wieder abgeschaltet werden können. Ganz anders als die Genmanipulation, bei der Gene direkt manipuliert werden, wird in der Epigenetik das Umfeld verändert mit dem Effekt, dass bestimmte Gene darauf reagieren. So wird in der Epigenetik z. B. nach Nährstoffen gesucht, die bewirken, dass sich „gute und für Gesundheit stehende Gene“ wieder anschalten.

Am besten lässt sich die Wissenschaft der Epigenetik mit den Honig-Bienen erklären. Allein das Futter bestimmt, ob eine Biene Arbeiterin oder Königin wird. Ihr eigener Körper ist designed für Höchst-

Anzeige

DAS ERLEBNISKAUFHAUS IN SIEGSDORF/SCHWEINBACH



Wir führen sämtliche Artikel, die Maria Kageaki in ihren Vorträgen und Büchern empfiehlt.

LANDKAUFHAUS MAYER GMBH

Vachendorfer Str. 3

83313 Siegsdorf

Telefon: 08662 - 49 34-0

info@landkaufhausmayer.de

WWW.LANDKAUFHAUSMAYER.DE

BESUCHEN SIE UNS!
Messe Rohvolution Berlin
9.+10. April



leistungen. Wenn Sie Ihren Körper zu Turboleistungen ermächtigen wollen, beleben Sie ihn mit Grassäften und staunen Sie über die strahlende Gesundheit und das körperliche Leistungsvermögen! Die Grassäfte unterstützen die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers und lassen viele kleine Beschwerden nahezu magisch verschwinden, denn sie wirken an der Basis und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Ein weiterer wichtiger Aspekt für unser Wohlbefinden sind unsere Emotionen. Können wir durch die Ernährung auch unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen? Die Grassäfte mit ihrem Mineralienreichtum sättigen den Körper auf Zellebene und versetzen damit den Körper sofort in einen ausgeglicheneren Zustand.

Sind unsere Körpersäfte ausgeglichen, ist auch unser Gemüt und unser emotionaler Zustand harmonisch. Wir sind sofort zu positiveren Gedanken fähig. Wir fühlen uns ruhig und schöpfen Hoffnung. Der Stress lässt nach. In dem Moment, in dem Sie Grassäfte trinken, ändert sich Ihr Gesundheitszustand, Ihr Gefühlsleben und auch Ihr Denken.

Wenn Sie sehr hungrig sind und jemand nervt Sie, sind Sie schnell gereizt und gestresst. Wenn Sie richtig gut gegessen haben, nehmen Sie die gleiche Situation viel gelassener hin. So geht es auch Ihren Zellen. Wenn Ihr Körper auf Zellebene die Nährstoffe bekommt, die er braucht, reagiert er entspannt, und die Zellkommunikation verläuft reibungsloser. Für einen Körper, der schon etwas länger aus dem Lot ist, dauert es natürlich etwas länger bis sich ein reibungsloser Ablauf einstellt. Mit dem Grassaft wird das Denken sonniger, der Druck (das Gefühl, ständig

einen unspezifischen Druck zu spüren) wird immer weniger und Entspannung breitet sich aus.

Ein saures Gewebe ist ständig unter Anspannung. Ändert sich das Milieu in Richtung basisch, kommt es automatisch zu einer großflächigen Entspannung und einem Fließen der Lebensenergie. Die „innere Sonne“ kann wieder scheinen. Nicht umsonst bezeichnete Dr. med. Maximilian Bircher-Benner das Chlorophyll als flüssiges Sonnenlicht. Mit dem Trinken der grünen Säfte holen wir uns sprichwörtlich wieder Sonnenschein in den Körper und erleben das Aufblühen unserer Gesundheit.

Wenn Sie jetzt denken, Sie müssen Ihr Leben und Ihre Ernährung um 180 Grad umkrempeln, um gesundheitliche Verbesserungen zu erfahren - seien Sie beruhigt. Die ersten Effekte erzielen Sie bereits mit der Einbeziehung der Grünen Lichtkraft. Sie werden von Ihrem neuen Lebensgefühl begeistert sein!

Maria Kageaki



In unserer von Massenmedien geprägten Welt sind wir täglich einer Vielzahl von Heilversprechen ausgesetzt. Wenn wir uns jedoch der Natur zuwenden, gibt es nur ein Mittel, das wahre Wunder vollbringt, und das seit drei Milliarden Jahren: Chlorophyll. Nur durch Chlorophyll ist es möglich, dass tierisches Leben auf unserem Planeten entstehen konnte. Sauerstoff und Blattgrün aus Blättern und Gräsern kurbelten den Stoffwechsel der Tiere und Menschen an und ermöglichten uns das Leben und Überleben. Wenn man von Chlorophyll spricht, kommt unweigerlich Grassaft ins Spiel: So unscheinbar Grassaft auf den ersten Blick erscheinen mag – in ihm steckt eine unglaubliche Power und Energie. Daher wird er vielfach auch als »Superfood« bezeichnet. Grassaft harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt, liefert uns reichlich Vitalstoffe, Aminosäuren, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, die für Heilung und Regeneration essentiell sind. Grassaft kann uns vor vielen Wohlstandserkrankungen bewahren.

ISBN: 9783980923446

Preis: 12,95 €

Stand 207-209

Landkaufhaus Mayer

Vachendorfer Str. 3
83313 Siegsdorf
Tel. 08662-4934-0
info@landkaufhausmayer.de
www.landkaufhausmayer.de

Stand 207-209

Maria Kageaki

Praxis für Gesundheit und
Jugendlichkeit

Salzburger Straße 25
83329 Waging am See
Tel. 08681-1618
www.mariakageaki.com

Genussvoll zu neuer Vitalität!

Die neuen RohGourmet- und RohFasten-Kurse der Keimling® RohAkademie®

In der Keimling® Roh-Akademie® wird in zwei verschiedenen Kurskonzepten der genussvolle Weg zu neuer Vitalität vermittelt: „RohGourmet lässt die Kursteilnehmer in eine Welt zauberhafter natürlicher Genüsse eintauchen. Das RohFasten hingegen ist ein erprobtes Entschlackungsprogramm nach Peter E. Dreverhoff.



Optimale Bedingungen für die RohGourmet-Kurse im Veranstaltungshaus Arium, in der Nähe des Heideortes Jesteburg

Keimling Naturkost bietet seit über 10 Jahren verschiedene Rohkost-Kurse an, um das eigene Wissen im Bereich der veganen Rohkost an seine Kunden weiterzugeben. In den RohGourmetKursen erlernen die Kursteilnehmer rohe, vegane Kostlichkeiten in Gourmet-Form zuzubereiten.

RohGourmet - „über Nacht“ zum Roh-Chef

„Learning by doing“ wird groß geschrieben: In den 5-Tages-Programmen werden abwechslungsreiche Vorträge ergänzt durch eine reichhaltige Praxis. Qualität steht dabei an oberster Stelle: Ausschließlich Zutaten aus ökologischem Landbau werden in den biozertifizierten RohGourmet-Kursen verwendet.

Die Vielfalt der Rohkost-Küche erschließt sich den Kursteilnehmern je nach Kurs in fantastischen Kreationen wie Schokoladen und Torten, Tortillas, Cocktails, Pasta-Variationen, Konfitüren, Sushi, Marinaden und vielem mehr. Auch das nötige handwerkliche Geschick, wie der richtige Umgang mit Geräten und Messern,

wird von den Dozenten gelehrt. Neu im Programm sind die „Smart 8-Easy“-Kurse. In wahlweise zwei oder fünf Tagen dreht sich alles um das Erlernen einfacher, schneller Rohkost, die nicht nur gesund und lecker, sondern auch alltagstauglich ist.

RohFasten - 8 Tage nur für mich

Das RohFasten-Konzept wurde von Peter E. Dreverhoff, dem langjährigen Rohkünstler und Leiter der Keimling® RohAkademie®, gemeinsam mit Keimling-Geschäftsführer Winfried Holler entwickelt und realisiert.

Dabei wurde großer Wert darauf gelegt, ein entbehrungsfreies Detox-Programm für die Fastenteilnehmer zu erstellen. Mit regionalen und exotischen Früchten, frisch zubereiteten Säften, Smoothies, Gemüse- und Nussorten füllt der Körper sein Reservoir an wichtigen Nährstoffen wieder auf. Wichtig dabei ist ausreichend Bewegung, die täglich durch die Kursleiter angeboten wird. In allen Kursen werden die fünf Grundpfeiler des RohFastens berücksich-

tigt: Sättigungsgefühl, Naturprodukte, Vielfalt, Bewegung und schließlich Wissenstransfer für die Fortführung zuhause.

Abgestimmtes Kurskonzept in ausgewählten Regionen Deutschlands



Mangocreme, Goji und Cashews

Ankommen und Wohlfühlen: Nicht nur die Kurse sind in ihren Programmen detailliert auf das Wohlbefinden der Teilnehmer abgestimmt, auch die richtige Auswahl der Veranstaltungsorte hat hohe Priorität in der Keimling® RohAkademie®.



Rohköstlich-vegane Rote-Beete-Ravioli

Dabei ist die Nähe zur Natur zum Abschalten, Loslassen und für die Konzentration besonders wichtig - sei es in Undeloh oder Jesteburg in der Lüneburger Heide, Bad Endbach in Hessen, Bad Bocklet im bayerischen Staatsbad, Tambach-Dietharz in Thüringen, Bad-Wörishofen im Allgäu oder auch in Hamburg.

Lust auf neue Vitalität? Weitere Informationen zum Kursangebot der Keimling® RohAkademie® erhalten Sie auf <http://www.roh-akademie.de/>

Laura Reinsdorf



Familiengeführtes Wellnesshotel Kunzmann in Bad Bocklet, bestens ausgestattetes Fasten-Hotel

www.roh-akademie.de/

Superfoods - Schätze der Natur

Vielfältige Zutaten für nahrhafte Rohkostgerichte im Keimling-Sortiment

Superfoods sind in den Küchen ihrer Herkunftsländer schon lange bekannt und fester Bestandteil des Angebots von Keimling Naturkost. Sie besitzen keine übernatürlichen Fähigkeiten – im Gegenteil, sie sind seit Jahrhunderten als natürliche Nährstofflieferanten bekannt und werden gerade wiederentdeckt. Hanfsamen beispielsweise sind reich an Proteinen und darum besonders wertvoll in der veganen Ernährung. Chia ist ein hervorragender Lieferant von Omega-3-Fettsäuren und Matcha reich an Antioxidantien.



Hanfsamen - Protein-Powerpakete

Mit einem hohen Anteil von 20 bis 25 Prozent an Proteinen sind Hanfsamen ein wertvolles Lebensmittel in der veganen Rohkosternährung. Mit ihrem nussigen Geschmack sind sie vielseitig einsetzbar. Keimling Naturkost bietet Hanfsamen als Pulver, geschält und ungeschält an.

Alle Hanfsamenprodukte stammen aus ökologischem Anbau. Das Pulver kann beispielsweise in Smoothies gemixt werden. Die geschälten Hanfsamen können Süßspeisen verfeinern oder man bereitet einen veganen Hanfdrink mit Wasser und einem Süßungsmittel wie Agavendicksaft zu. Die ungeschälten Hanfsamen lassen sich pur snacken und verfeinern Müslis, Salate oder auch Brot und Kracker.



Chia Samen - reich an essentiellen Fettsäuren

Mit ihrer hohen Flüssigkeitsaufnahme und dem geringen Eigengeschmack sind Chia Samen ein ideales Bindemittel in der veganen Rohkost-Küche, zum Beispiel für die Zubereitung von Pudding. Darüber hinaus ist Chia ballaststoffreich und ein wertvoller Lieferant von Omega-3-Fettsäuren.



Matcha - Schaumschläger aus Japan

Matcha ist eine weitere Superfood-Entdeckung, die aktuell stark im Trend ist, obwohl der Grüntee schon seit Jahrhunderten in Japan in Pulverform hergestellt wird. Die lange Beschattungszeit sorgt für einen hohen Wert an Antioxidantien in den Teeblättern, zudem ist Matcha ein hervorragender Lieferant von Vitamin A und K.

Das Sortiment von Keimling Naturkost



umfasst Matcha Classic, das traditionelle Pulver in höchster Qualität, und Matcha for Fine Food. Durch die kürzere Beschattung ist Matcha for Fine Food intensiver im Geschmack und auch etwas herber. Es sorgt bei Süßspeisen wie Eis, Kuchen, Konfekt und auch Smoothies für die unverkennbare Farbe und ein dezentes Grüntee-Aroma.

Weitere Superfoods finden Sie im Onlineshop unter www.keimling.de

Diese Produktauswahl wird 2016 außerdem auch im stationären Handel erhältlich sein:

- Hanfsamenpulver: 300g für 14,50 €
- Hanfsamen geschält: 500g für 11,50 €
- Hanfsamen ungeschält: 500g für 4,95 €
- Rohe schwarze Chia Samen: 200g für 4,95 €
- Matcha Classic: 30g für 19,95 € / 80 g für 49,95 €
- Matcha for Fine Food: 100g für 24,95 €

Laura Reinsdorf



Stand 113

Keimling Naturkost GmbH

Zum Fruchthof 7a
21614 Buxtehude
Tel. 04161-5116-0
naturkost@keimling.de
www.keimling.de

Alle Fotos auf dieser Doppelseite: Keimling Naturkost

Foodmatic™ Personal Mixer PM1000 Ganz klein und ganz stark!

- ✓ Mixt, püriert, mahlt, häcksel
- ✓ Von grob bis fein
- ✓ Mit kräftigem 1-PS-Motor
- ✓ Edelstahlmesser
- ✓ Mit großem 1-Liter- sowie 0,8-Liter-Mix- und ToGo-Trinkbecher

Qualität, Perfektion und Ästhetik in einem Gerät. Mixerergebnisse mit extremer Feinheit und Cremigkeit. Stellen Sie vielseitige Genüsse in Sekunden-schnelle her!



Desserts, Mehle, Aufstriche, Smoothies, u.v.m.



* bei privater Nutzung

Besonders starker 1-PS- Motor für extrem feine Mixerergebnisse

C.I. Infrarot-Dörrgerät Wie von der Sonne getrocknet!

- ✓ Innovative gleichmäßige Infrarot-Trocknung
- ✓ Innenraumtür und Einschübe aus Edelstahl
- ✓ Austauschbare Luftfilter
- ✓ Angenehm leise
- ✓ 5 Jahre Garantie*

Die Infrarot-Technik macht's möglich: Durch die Infrarotstrahlen wird ein ähnlicher Effekt wie beim Trocknen in der Sonne erzielt, jedoch in einer bisher unerreichten Homogenität – es wird an jeder Stelle gleich durchgetrocknet.



Brote, vegane Hackbällchen, Trockenobst, u.v.m.



* bei privater Nutzung

FOYER EG
145+149

Vita Verde

NEU

Vita Verde
OLIVENÖL
NATIV EXTRA
EXTRA VERGIN EXTRA VIERGE
3 LITER

PELOPONNES / GRIECHENLAND



DER PURE GENUSS AUS
DER KRAFT DER OLIVE!

100%
REIF
100%
RAW

optimale Reife
keine Wärmebehandlung
100% Rohkostqualität
Bio · Vegan · Vegetarisch
Laktosefrei · Glutenfrei

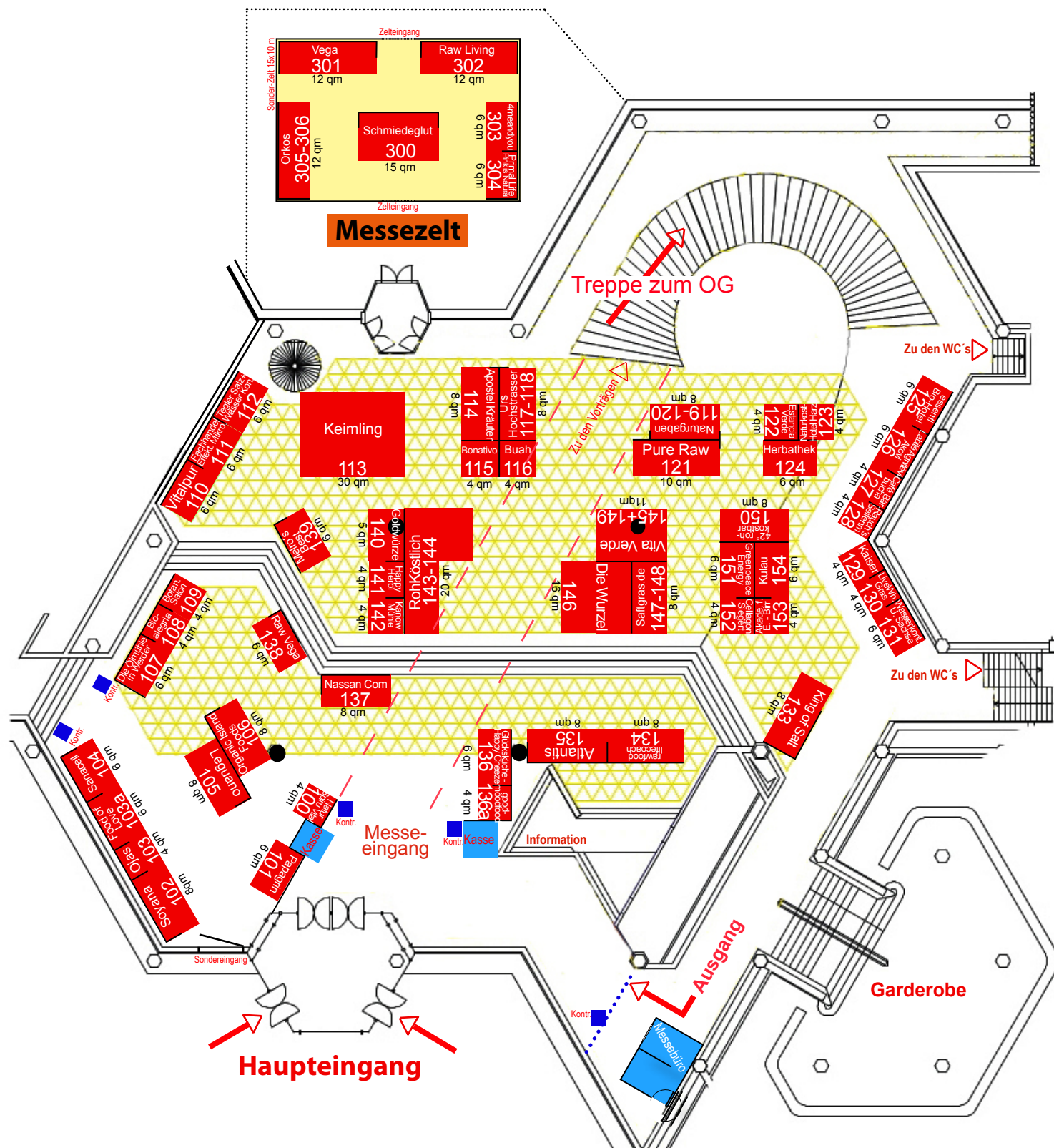


VitaVerde Naturkost Sürther Straße 2 50996 Köln www.vitaverde.de 0221 396201 info@vitaverde.de

MESSEPLAN

Ausstellungsbereich 1 Foyer EG + Messezelt

Änderungen vorbehalten!



Ausstellerverzeichnis

Ausstellungsbereich 1 Foyer EG + Messezelt

Aussteller	Stand-Nr.	Aussteller	Stand-Nr.
A Akademie für Ernährung & Naturheilpraxis - Petra Birr	153	N Nassaam Com GmbH	137
Apostel-Kräuter Naturprod. GmbH	114	Naturgaben e.V. - Ursula Schaller	119-120
Atlantis Handelskontor GmbH	135	NaturSpiruVital - Joseph Köglmayr	100
B bioalegria - José Maria Ordeix	108	O OJAS - Soyana A.W. Dänzer	103
Bonativo GmbH	115	Ölmühle in Werder	115
Botanischer Salon	109	Sofia Radojkovic	
Papen & Plewa GbR		Organic Island Foods -	106
Buah GmbH	116	Christoph Günner	
C Café Bärbucha	127	P Papagrin Sp. Z.o.o.	101
Rogowska & Zagrabinski GbR		Pureraw - Knufmann GmbH	116-117
Cellagon-Beratungsdienst	152	R Rauch's Seifenmanufaktur -	128
Kathleen Siegert		Bianka Rauch	
D Dein Gesundheitslehrer	146	Raw Vega GbR	138
Florian Sauer		roh-kostbar 42°C - Gabriele Weiss	150
Die Wurzel - Michael Delias	146	RohKöstlich Messe & Verlag GmbH	143-144
Dr. Urs Hochstrasser	117-118	S Saftgras.de - Gartenbau Kauzner	147-148
E Essentis Hotel Berlin	125	SANACELL Handels GmbH	104
Estancia Verde - Peter Schaller	122	Soyana Walter Dänzer e.K.	102
F Fachhandel für Effektive Mikroorganismen - Michael Lenk	111	T Tegeler Salz & Wasser Kontor	112
Food of Love - Sandra Schulze	103a	V Vita Verde Naturkost e.K.	145+149
G Goldwürze - Annemarie Speckbacher	140	Vitalpur - Andreas Scheller	110
goodmoodfood - Tobias Fischer	136a	W Wasserkontor - Ulrike Sachse	131
Greenpeace Energy eG	151		
H Happy Cheeze - Dr. Mudar Mannah	136		
Harmonie des Seins - Klaus Ruppert	Foyer		
Herbathek - Jens Jakob	124		
K Kaiser Cornelia	129		
Kanow-Mühle - Christian Behrendt	142		
Keimling Naturkost GmbH	113		
King of Salt GmbH & Co. KG	133		
Kulau GmbH	154		
L Labité Agnitèvi	126		
Leguano GmbH	105		
LifeWheatgrass Limited	130		
M Melro's Best GmbH	139		

Messezelt

Aussteller	Stand-Nr.
O Orkos S.A.S.	305-306
P Pink is Natural GmbH	304
Primal Life UG	304
R Raw Living Deutschland Ltd. & Co. KG	302
S Schmiedeglut - Nandger Franck	300
V Vega e.K.	301
4 4 me and you - D. & J. Siebert GbR.	303

Foyer OG

Treppe zum EG

Zu den Vorträgen

Standtiefe: 2,00 Meter
Standmindestgröße: 4 qm

Booth labels and dimensions (qm):

- Blanco di puro 233 24 qm
- Aspirina 232 9 qm
- Blabla 231 4 qm
- Blabla 230 4 qm
- Praterios 228-225 12 qm
- Beber 229 9 qm
- Beber 228 9 qm
- Beber 227 4 qm
- Beber 226 6 qm
- Beber 225 6 qm
- Beber 224 6 qm
- Beber 223 6 qm
- Beber 222 6 qm
- Beber 221 6 qm
- Beber 220 6 qm
- Beber 219 8 qm
- Beber 218 8 qm
- Beber 217 12 qm
- Beber 216 12 qm
- Beber 215 12 qm
- Beber 214 9 qm
- Beber 213 9 qm
- Beber 212 6 qm
- Beber 211 4 qm
- Beber 210 6 qm
- Beber 209 6 qm
- Beber 208 6 qm
- Beber 207 6 qm
- Beber 206 4 qm
- Beber 205 8 qm
- Beber 204 4 qm
- Beber 203 6 qm
- Beber 202 4 qm
- Beber 201 4 qm
- Beber 200 4 qm
- Beber 199 4 qm
- Beber 198 4 qm
- Beber 197 4 qm
- Beber 196 4 qm
- Beber 195 4 qm
- Beber 194 4 qm
- Beber 193 4 qm
- Beber 192 4 qm
- Beber 191 4 qm
- Beber 190 4 qm
- Beber 189 4 qm
- Beber 188 4 qm
- Beber 187 4 qm
- Beber 186 4 qm
- Beber 185 4 qm
- Beber 184 4 qm
- Beber 183 4 qm
- Beber 182 4 qm
- Beber 181 4 qm
- Beber 180 4 qm
- Beber 179 4 qm
- Beber 178 4 qm
- Beber 177 4 qm
- Beber 176 4 qm
- Beber 175 4 qm
- Beber 174 4 qm
- Beber 173 4 qm
- Beber 172 4 qm
- Beber 171 4 qm
- Beber 170 4 qm
- Beber 169 4 qm
- Beber 168 4 qm
- Beber 167 4 qm
- Beber 166 4 qm
- Beber 165 4 qm
- Beber 164 4 qm
- Beber 163 4 qm
- Beber 162 4 qm
- Beber 161 4 qm
- Beber 160 4 qm
- Beber 159 4 qm
- Beber 158 4 qm
- Beber 157 4 qm
- Beber 156 4 qm
- Beber 155 4 qm
- Beber 154 4 qm
- Beber 153 4 qm
- Beber 152 4 qm
- Beber 151 4 qm
- Beber 150 4 qm
- Beber 149 4 qm
- Beber 148 4 qm
- Beber 147 4 qm
- Beber 146 4 qm
- Beber 145 4 qm
- Beber 144 4 qm
- Beber 143 4 qm
- Beber 142 4 qm
- Beber 141 4 qm
- Beber 140 4 qm
- Beber 139 4 qm
- Beber 138 4 qm
- Beber 137 4 qm
- Beber 136 4 qm
- Beber 135 4 qm
- Beber 134 4 qm
- Beber 133 4 qm
- Beber 132 4 qm
- Beber 131 4 qm
- Beber 130 4 qm
- Beber 129 4 qm
- Beber 128 4 qm
- Beber 127 4 qm
- Beber 126 4 qm
- Beber 125 4 qm
- Beber 124 4 qm
- Beber 123 4 qm
- Beber 122 4 qm
- Beber 121 4 qm
- Beber 120 4 qm
- Beber 119 4 qm
- Beber 118 4 qm
- Beber 117 4 qm
- Beber 116 4 qm
- Beber 115 4 qm
- Beber 114 4 qm
- Beber 113 4 qm
- Beber 112 4 qm
- Beber 111 4 qm
- Beber 110 4 qm
- Beber 109 4 qm
- Beber 108 4 qm
- Beber 107 4 qm
- Beber 106 4 qm
- Beber 105 4 qm
- Beber 104 4 qm
- Beber 103 4 qm
- Beber 102 4 qm
- Beber 101 4 qm
- Beber 100 4 qm
- Beber 99 4 qm
- Beber 98 4 qm
- Beber 97 4 qm
- Beber 96 4 qm
- Beber 95 4 qm
- Beber 94 4 qm
- Beber 93 4 qm
- Beber 92 4 qm
- Beber 91 4 qm
- Beber 90 4 qm
- Beber 89 4 qm
- Beber 88 4 qm
- Beber 87 4 qm
- Beber 86 4 qm
- Beber 85 4 qm
- Beber 84 4 qm
- Beber 83 4 qm
- Beber 82 4 qm
- Beber 81 4 qm
- Beber 80 4 qm
- Beber 79 4 qm
- Beber 78 4 qm
- Beber 77 4 qm
- Beber 76 4 qm
- Beber 75 4 qm
- Beber 74 4 qm
- Beber 73 4 qm
- Beber 72 4 qm
- Beber 71 4 qm
- Beber 70 4 qm
- Beber 69 4 qm
- Beber 68 4 qm
- Beber 67 4 qm
- Beber 66 4 qm
- Beber 65 4 qm
- Beber 64 4 qm
- Beber 63 4 qm
- Beber 62 4 qm
- Beber 61 4 qm
- Beber 60 4 qm
- Beber 59 4 qm
- Beber 58 4 qm
- Beber 57 4 qm
- Beber 56 4 qm
- Beber 55 4 qm
- Beber 54 4 qm
- Beber 53 4 qm
- Beber 52 4 qm
- Beber 51 4 qm
- Beber 50 4 qm
- Beber 49 4 qm
- Beber 48 4 qm
- Beber 47 4 qm
- Beber 46 4 qm
- Beber 45 4 qm
- Beber 44 4 qm
- Beber 43 4 qm
- Beber 42 4 qm
- Beber 41 4 qm
- Beber 40 4 qm
- Beber 39 4 qm
- Beber 38 4 qm
- Beber 37 4 qm
- Beber 36 4 qm
- Beber 35 4 qm
- Beber 34 4 qm
- Beber 33 4 qm
- Beber 32 4 qm
- Beber 31 4 qm
- Beber 30 4 qm
- Beber 29 4 qm
- Beber 28 4 qm
- Beber 27 4 qm
- Beber 26 4 qm
- Beber 25 4 qm
- Beber 24 4 qm
- Beber 23 4 qm
- Beber 22 4 qm
- Beber 21 4 qm
- Beber 20 4 qm
- Beber 19 4 qm
- Beber 18 4 qm
- Beber 17 4 qm
- Beber 16 4 qm
- Beber 15 4 qm
- Beber 14 4 qm
- Beber 13 4 qm
- Beber 12 4 qm
- Beber 11 4 qm
- Beber 10 4 qm
- Beber 9 4 qm
- Beber 8 4 qm
- Beber 7 4 qm
- Beber 6 4 qm
- Beber 5 4 qm
- Beber 4 4 qm
- Beber 3 4 qm
- Beber 2 4 qm
- Beber 1 4 qm

Ausstellerverzeichnis

Ausstellungsbereich 2

Foyer OG

Aussteller	Stand-Nr.	Aussteller	Stand-Nr.
A aROHma - Roger Falkenstein	222	N Naturprodukte Jana Iger	210
Arztpraxis für Naturheilverfahren Jordi Campos	232	NeuZeit-Magazin - David Bilger	234
Augenschule Berlin Almuth Klemm	220	O OK santé - Jean Huntziger	202
B Baobab Social Business gGmbH	229	Ölmühle Altglienicke Sonja und Mattias Schimpfky	200
Bianco di puro GmbH & Co. KG	233	Ölmühle an der Havel aideon GmbH	237
biobites - Simone van der Heide	231	Organise Africa - Kathrina Ritschl	238
Bricks & More B.V.	231	P Präventos - Gesundheitsverbund Berlin/Brandenburg	223-225
D Die Wilde Kost - Heike König	206	Praxis für Naturheilkunde Heidrun Stark	230
G GCCD Magdeburg Gudrun Rummel	211	Prohviant - Dirk-Wito Franke	203
Good-Smoothie - Eduard Walter KG	235	R Raw Joy - Sanja Hurem	236
L Landkaufhaus Mayer GmbH	207-209	Raw-Vortrags-Events Angela Röhrig	212
Lebenpur - Albin Schmidt	213-214	Rohkost-Delikatessen - Piotr Kreß	220
Licht & Energie - Michela Krüger	227	RohKostWerk - Adel Oworu	201
Lifefood Rohkost AG	215-217	V Vital Berlin - Karin Settekorn	213-214
Lovechock B.V.	221	Volles Leben - Elvira Vanicek	218-219
M Maria Kageaki	207-209	W Weiland-Wissen.de - Mark Weiland	204-205
Monika Gungl	228		



Anmeldungen und Infos unter
www.rohkostberater.de



SAMSTAG VORTRÄGE

SAMSTAG, 9. April 2016

ACHTUNG! Ein Vortrag kann nur nach Erwerb eines Tickets an der Seminarkasse besucht werden. Teilnahmegebühr pro Person **2,00 €**

RAUM 1 - Vortrag

11.00 – 11.45 Uhr **Nr. 100**

Alterungsprozesse und A.G.E.'s (Advanced Glycation Endproducts)

A.G.E.'s bilden sich im Körper, wenn wir zuckerhaltige und bei der Zubereitung stark erhitzte Nahrungsmittel zu uns nehmen. Lagern sich diese vermehrt in unserem Gewebe ab, beschleunigen sie stark die Alterungsprozesse des Körpers. Wie Sie länger jung bleiben können ist Thema dieses Vortrags.

Referent: Illian Sagenschneider

12.00 – 12.45 Uhr **Nr. 101**

Gesunder Mindset - gesunder Körper

Warum gesunder Mindset wichtiger ist als gesundes Essen

Referent: Ka Sundance

(Sundance Family + RohKöstlich Messe & Verlag)

13.00 – 13.45 Uhr **Nr. 102**

Fit for Life - Gebrauchsanweisung für den Körper

Warum geht es Ihnen bei gleicher Ernährung gesundheitlich nicht so gut wie früher? Sie hätten gerne mehr Energie zur Verfügung? Lernen Sie die Spielregeln kennen! Nehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben in Ihre Hände! In diesem Vortrag erfahren Sie das Hauptaugenmerk auf die REINIGUNG DES KÖRPERS zu legen.

Referentin: Maria Kageaki (Landkaufhaus Mayer)

14.00 – 14.45 Uhr **Nr. 103**

Eigenverantwortung gegenüber sich selbst

Eigenverantwortung ist kein Schreckensgespenst, sondern resultiert aus Freude an und zu sich selbst. In diesem Vortrag erläutert Urs Hochstrasser wie Selbstverantwortung weg von Pflichterfüllung hin zur freudigen und hoffnungsvollen Absicht mutiert werden kann.

Referent: Dr. Urs Hochstrasser

15.00 – 15.45 Uhr **Nr. 104**

Unsere Kinder brauchen keine Schule

Wie Kinder heutzutage Abitur machen können, ohne je eine Schule besucht zu haben. Soziale Verarmung von Homeschooling/Unschooling-Kindern? Wie wichtig eine natürliche roh-vegane Ernährung für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ist. So kannst du deinen Kindern beim freien Lernen helfen, ohne selber ein Pädagoge zu sein.

Referent: Ka Sundance

(Sundance Family + RohKöstlich Messe & Verlag)

16.00 – 16.45 Uhr **Nr. 105**

Frühjahrsputz! - Detox-Tipps für Körper, Geist & Seele

Keine Lust mehr auf Giftstoffe, Säuren & Altlasten im Körper? Du möchtest endlich loslassen, was dich nicht glücklich macht? Du wünschst dir mehr Energie, Lebensfreude & einen klaren Geist? Dann bist du hier genau richtig. Nach diesem Vortrag kannst du sofort loslegen.

All about Detox

Referentin: Heike Bauer

(happydetox + RohKöstlich Messe & Verlag)

RAUM 2 - Vortrag

11.00 – 11.45 Uhr **Nr. 107**

Grundfragen zur Rohkost Teil 1

Rohkost ja, aber wie? Sie erhalten Antworten auf die wichtigsten Fragen der Rohkosternährung, für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene: Was genau ist eigentlich Rohkost? Welche Form von Rohkost macht eigentlich gesund? Vegan oder nicht vegan? Wie nehme ich ab? Fortsetzung in Teil 2 am 10.04.2016. (Bitte Schreibsachen mitbringen!)

Referent: Mark Weiland (Weiland-Wissen)

12.00 – 12.45 Uhr **Nr. 108**

Erneuern Sie Ihre Zellen 8 x schneller ...

... mit einer einzigen Heilpflanze. Sie heilte die Wunden Alexander des Großen, sorgte für die Schönheit Nofretetes u. Kleopatras. 1300 Studien belegen ihre heilende Wirkkraft für ganzheitliche Gesundheit.

Referentin: Jana Plewa

(alge Akademie Botanischer Salon)

13.00 – 13.45 Uhr **Nr. 109**

Was tankt ihr Körper?

Schwachstoff oder Kraftstoff? Benutzerhandbuch Mensch Teil 1 – Treibstoffumstellung. Wie kann ich die körpereigene Reparaturwerkstatt und Waschstation optimal nutzen? Typische Reinigungszeichen und wie halte ich diese im Mass? 5 praktische Tipps für den Alltag, um mühelos beim Kraftstoff zu bleiben.

Referentin: Petra Birr

(Akademie für Ernährung Berlin)

14.00 – 14.45 Uhr **Nr. 110**

Besser sehen ohne Brille?

Warum bekommen Kinder und Jugendliche so schnell eine Brille? Der Sehtest wird oft missbraucht, um Brillen zu verkaufen! Fehlsichtigkeit ist selten genetisch bedingt! Brillen führen die Augen zu einem Zustand der Passivität, Stagnation und schaffen Abhängigkeit! Was hilft bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, Trockene Augen, Katarakt, Glaukom und Makula-Degeneration?

Referent: Jordi Campos

(Arztpraxis für Naturheilverfahren)

15.00 – 15.45 Uhr **Nr. 111**

BAOBAB - Affenbrot-Power für jeden Tag

Nicht nur für den Magen-Darmtrakt ist das Baobab Fruchtpulver die ideale Quelle von Pro&Präbiotik. Er kann noch viel mehr...

Referent: Andreas Triebel (Baobab)

16.00 – 16.45 Uhr **Nr. 112**

Natürliche Entgiftung

Sie verdrängen meistens die ersten Anzeichen, bis es ein gesundheitliches Problem gibt. Häufige Argumente: Ich habe keine Zeit, ich bin zu bequem, ich will keine Chemie, ich mache keine Einläufe, ich beuge bereits Entgiftungserscheinungen vor. Ihnen ist die Wichtigkeit und die Auswirkungen der inneren Reinigung nicht bewusst. Wenn innere Reinigung, dann keine Chemie und nur natürliche Lösungen und bewährte Entgiftungsmethoden.

Referenten: Anke + Ronny Düvel,

Raimund Gernasnig

(Tegeler Salz & Wasser Kontor)

RAUM 3 - Vortrag

11.00 – 11.45 Uhr **Nr. 114**

Die Symphonie ihres Lebens – Geno62-SONIC

Die Frequenzverseuchung und E-Smog bringen unsere Zellen aus dem Gleichgewicht. Mit der Genopuls-Technologie wird die Harmonie in den Zellen wieder hergestellt, jede Abnormalität beseitigt.

Referent: Hans-Jürgen Zoller (GCCD Magdeburg)

12.00 – 12.45 Uhr **Nr. 115**

Saftgras + Sulforaphan in der Ernährung

Wo liegen die Vorteile, wie integriere ich diese in meine tägliche Ernährung, was macht den Unterschied?

Referentin: Christine A. M. Neumann (Saftgras.de)

13.00 – 13.45 Uhr **Nr. 116**

Superfood Moringa ... die ultimative Nährstoffbombe

Erleben Sie die vielen Möglichkeiten Ihr tägliches Moringa wohlschmeckend für alle zuzubereiten, damit auch Kinder und Großeltern es lieben. Als Moringafreund und Produzent erfahren Sie alles Wissenswerte - und die vielen Erfahrungen von Anwendern zum Wohle der Gesundheit.

Referent: Peter Schaller (Estancia Verde)

14.00 – 14.45 Uhr **Nr. 117**

Leber- und Körperentgiftung mit Vitalpilzen

Durch die Wirkung und Kraft des ältesten Heilpilzes der Menschheit, den Reishi / Ling Zhi wird Körper und Leber „tiefenentgiftet“! Darüber hinaus stärkt er enorm das Immunsystem, kräftigt den ganzen Organismus, die Nerven und tut Herz und Kreislauf gut. Wie und warum er eine so enorme Wirkung aufweist wird im Vortrag erläutert.

Referenten: Anja & Jens Jakob (Herbathek)

15.00 – 15.45 Uhr **Nr. 118**

Kombucha - Ein Wunderpilz?

Einblicke in die Geschichte, Herkunft und Wirkung von Kombucha sowie praktische Zubereitungs-Session und Q&A.

Referent: Leon Benedens (Primal Life)

16.00 – 16.45 Uhr **Nr. 119**

Wedrussische Heilmethoden

Parasiten in menschliche Körper – vielleicht ist die Ursache für Gewichtproblemen, unterschiedlichen Krankheiten und Allergien, Depressionen und unterschiedliche Sucht. Systematische Antiparasitenprogramm und Entgiftungsprogramm.

Referentin: Jana Iger (Naturprodukte Jana Iger)

Tickets
für Vorträge an der
Seminarkasse
im OG-Foyer

VORTRÄGE SAMSTAG

Änderungen vorbehalten!

RAUM 4 - Vortrag

11.00 - 11.45 Uhr Nr. 121 **Erfahren Sie Sehtraining spielerisch und wirksam**

Gesunde Augen, bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, sich von störenden Augensymptomen befreien, möglichen Augenerkrankungen vorbeugen. Rohkost in Ihren täglichen Speiseplan, individuell persönlich und jahreszeitlich angepaßt, spielt eine entscheidend wohltuende Rolle.

Referentin: Almuth Klemm (Augenschule Berlin)

12.00 - 12.45 Uhr Nr. 122 **Darmreinigung mit Kräuterkraft**

Viele Jahre Erfahrung mit Kräuterkuren als Hilfe zur Selbsthilfe berechtigen zur Aussage, dass mit der konzentrierten Kraft der Natur ungewöhnliches erreicht werden kann.

Referent: Andreas Scheller (Vitalpur)

13.00 - 13.45 Uhr Nr. 123 **Entsaften für die Gesundheit**

Der Vortrag enthält eine Fülle von Informationen über Entsaften und wie es die Gesundheit umwandeln und die Energie steigern kann. Es wird aufgezeigt wie der Körper sich selbst heilen kann und köstliche, kraftgebende Rezepte vorschlagen, die die Gesundheit verbessern können. Mit einem Forschungshintergrund und über 20 Jahren Erfahrung von Optimierung der Gesundheit durch Supersäfte, verspricht die Referentin ein informatives Gespräch.

Referentin: Dr. Britt Cordi (Live Wheatgrass)

14.00 - 14.45 Uhr Nr. 124 **Tonerde kann man trinken, aber nicht nur ...**

Die 36 Gesundheitsanwendungen der grüne Erde.

Referent: Jean Huntziger (OK- Santé)

15.00 - 15.45 Uhr Nr. 125 **Yoganerin? Vegan und froh!**

Der geheime Schlüssel für ein glückliches Leben - Erfahrungsberichte einer Yogalehrerin.

Referentin: Danielle Gernandt (Cellagon-Beratungsdienst)

16.00 - 16.45 Uhr Nr. 126 **Geheimtipps für Gesunde Zähne**

Es gibt mehr Wege positiv auf die Zahngesundheit zu wirken als nur den Weg zum Zahnarzt! Sie können bereits selbst im Zuge einer Ernährungsänderung der Zahngesundheit die Türen öffnen! Mit dabei praktische Tipps für gesunde Zähne, natürliche Hilfsmittel und die Wirkung der Psyche auf die Zähne.

Referentin: Maria Kageaki (Landkaufhaus Mayer)

RAUM 5 - Vortrag

12.00 - 12.45 Uhr Nr. 129 **Optimale Vitalstoffversorgung**

Wie ist es möglich, mich innerhalb 5 Minuten, mit nur 3,50 € pro Tag, mit allen Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Fettsäuren, Enzyme, Chlorophyll, natürliches Jod, Q10, L-Carnetin, aktives B12, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe zu versorgen. Angenehmer Nebeneffekt, eine natürliche Entsäuerung und Entgiftung.

Referent: Josef Köglmayr (NaturSpiruVital)

13.00 - 13.45 Uhr Nr. 130 **Rohkost für (Klein-) Kinder**

Ist man erst einmal auf den Geschmack von naturbelassener Ernährung gekommen, so möchte man meist auch seine Kinder so ernähren. Zu viel wissen wir mittlerweile über die negativen Auswirkungen der konventionellen Ernährungsweise. Doch das ist gar nicht so einfach wie gedacht und viele Fragen tauchen auf. Im Vortrag werden einige wichtige Empfehlungen gegeben.

Referentin: Ute Ludwig (Nordisch Roh/Prohviat)

14.00 - 14.45 Uhr Nr. 131 **Rohkost im täglichen & jahreszeitlichen Biorhythmus**

Welcher Konstitutionstyp sollte zu welcher Tages- und Jahreszeit welche Art der Rohkost (wasserhaltig/trocken/früchte-, eiweiß-, fett- oder stärkebetont) zu sich nehmen.

Referent: Michael Delias (Die Wurzel)

15.00 - 15.45 Uhr Nr. 132 **Raw! Gesund und fit in den Frühling**

Mit Superfoods bewusst genießen und neue Energie wecken! Mit leckerer roh-veganen Verkostung.

Referentin: Kirstin Knufmann (Pure Raw)

16.00 - 16.45 Uhr Nr. 133 **Basisches, ionisiertes Wasser für Ihre Gesundheit**

Gesunde Ernährung findet immer mehr Beachtung und Zuspruch. Voraussetzung für unsere Gesundheit ist immer ein gutes Trinkwasser. Es sollte im Idealfall sauber, hoch antioxidativ und zugleich basisch sein. Erfahren Sie, wie Sie ein solches Lebenselixier selbst herstellen können und profitieren Sie davon.

Referent: Albin Schmidt (Lebenpur)

17.00 - 17.45 Uhr Nr. 134 **Rohkost-Schokolade**

Einführungskurs Rohkost-Schokolade selbstgemacht.

Referent: Peter Weber (Atlantis Handelskontor)

RAUM 6 - Vortrag

11.00 - 11.45 Uhr Nr. 135 **Unser Immunsystem...**

... wird durch Umweltfaktoren, Stress, nährstoffarme Ernährung uvm. aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Folge: Allergien, Erschöpfung, Autoimmunerkrankungen und vieles mehr. Wie können wir unser Immunsystem von Innen und Außen unterstützen und stärken?

Referentin: Elvira Vanicek (Vollesleben)

12.00 - 12.45 Uhr Nr. 136 **Wirbelwasser - der Tanz des Lebens**

Lebendiges quellfrisches Wasser für Zuhause: mittels naturkonformer Bewegung wird Leitungswasser wieder mit ausreichend Sauerstoff versetzt und die Lösungs- und Fließfähigkeit erhöht.

Referent: Ralf Engelmann (Wasserkontor)

13.00 - 13.45 Uhr Nr. 137 **Fragen Sie einen Messermacher!**

Alles was Sie über ein Messer wissen müssen. Das Messer ist eines der ältesten Werkzeuge der Menschen und noch heute sind wir fasziniert, wenn wir ein hochwertiges Messer in den Händen halten. Wir von Schmiedeglut stellen hochwertige verschiedene Messer nach Kundenwunsch her. In einer Gesprächsrunde werden all die Fragen über die Geometrie, Benutzung, Pflege und das Schärfen von Messer beantwortet.

Referent: Nandger Franck (Schmiedeglut)

14.00 - 14.45 Uhr Nr. 138 **Probiotisch mal anders**

Probiotische Reiniger der neusten Generation mit Effektiven Mikroorganismen für gesunde Sauberkeit

Referent: Sebastian Rahn (Fachhandel für Effektive Mikroorganismen)

15.00 - 15.45 Uhr Nr. 139 **Die wahre Bedeutung geistiger Reinigung**

Wie belastende Gedanken und Gefühle extrem den Stoffwechsel stören und wie diese präzise, v. a. im Unterbewusstsein, erkannt und entkoppelt werden können.

Referentin: Heidrun Stark (Praxis für Naturheilkunde)

16.00 - 16.45 Uhr Nr. 140 **Natürliche Leber- und Gallenblasenreinigung**

Gesundheitslehrer Florian Sauer stellt einen ganzheitlichen Reinigungsablauf ganz ohne Bittersalz vor. Er erklärt, warum so viele bisherigen Reinigungsmethoden ernsthafte Nebenwirkungen mit sich bringen. Die Notwendigkeit und das Geheimnis der „Manna Stange“ Casia Fistula zur Entgiftung aller Organe in diese Kur, wird hier mit einer reinigenden Dosierungsanleitung gelüftet.

Referent: Florian Sauer (DeinGesundheitslehrer)

17.00 - 17.45 Uhr Nr. 141 **Gesund und glücklich sein - was hindert uns?**

Im Vortrag werden die oft unbewußten Zusammenhänge erläutert, Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt und Anregungen zur Selbsthilfe gegeben, um eine Verbesserung und Steigerung von Lebensqualität, Selbstwertgefühl und Lebensfreude zu erreichen, damit das eigene Potenzial gelebt werden kann.

Referentin: Dr. Ute Licht (Präventos)

VORTRÄGE

SONNTAG VORTRÄGE

SONNTAG, 10. April 2016

ACHTUNG! Ein Vortrag kann nur nach Erwerb eines Tickets an der Seminarkasse besucht werden. Teilnahmegebühr pro Person 2,00 €

RAUM 1 - Vortrag

11.00 – 11.45 Uhr **Nr. 200**

Fressattacken trotz Rohkost?!

Ursachen verstehen und langfristig beheben. Inklusive Sofort-Hilfe-Tipps!

Referent: Heike Bauer
(happydetox + RohKöstlich Messe & Verlag)

12.00 – 12.45 Uhr **Nr. 201**

Lebendig und Frei

Leben als gesundheitsbewusste Weltenbummler. Wie wir seit Jahren als Familie mit 5 Kindern (bald 6) Non-Stop als digitale Nomaden um die Welt reisen, viel Rohkost essen und gutes Tun. Ein alternatives Lebenskonzept der Freiheit.

Referent: Ka Sundance
(Sundance Family + RohKöstlich Messe & Verlag)

13.00 – 13.45 Uhr **Nr. 202**

Gesunde Gelenke mit vitalstoffreicher Ernährung?

Haben Sie Arthritis in den Händen, schmerzende Füße, Knie, Rücken oder Schultern? Sie erhalten Einblicke in die Zusammenhänge von Ernährung (Ursache) und Schmerz (Wirkung). Einige Kleinigkeiten geändert - viel bewirkt! Sie erfahren viele praktische und leicht realisierbare Tipps mit Sofortwirkung!

Referentin: Maria Kageaki (Landkaufhaus Mayer)

14.00 – 14.45 Uhr **Nr. 203**

Rohkost den Bedürfnissen angepasst

Obwohl Rohkost längst kein neues Thema mehr ist, gibt es immer noch Fehler und Fehleinschätzungen. Es werden Bedürfnisse missachtet und Erfolge sind beschränkt oder bleiben aus. In diesem Vortrag wird erläutert worauf geachtet werden sollte.

Referent: Dr. Urs Hochstrasser

15.00 – 15.45 Uhr **Nr. 204**

Ätherische Öle für Gesundheit und Wellness

Tauchen Sie ein in die Welt der Öle und erfahren Sie mehr über den Einsatz ätherischer Öle in allen Lebenslagen.

Referentin: Karin Settekorn (Vital Berlin)

16.00 – 16.45 Uhr **Nr. 205**

Drei Schritte...

... um alles zu erreichen was Du willst

Wie dir biologische, lokale, roh-vegane Ernährung hilft in deine Kraft zu kommen um deine Ziele zu erreichen. Die einfachen Mindset-Techniken, die Dich wirklich ins Handeln bringen. Die 5 größten Glaubensblockaden, die Dir und Deinen Träumen im Wege stehen. Ein 3-Schritte-System, um all Deine Träume und Visionen wahr werden zu lassen

Referent: Ka Sundance
(Sundance Family + RohKöstlich Messe & Verlag)

RAUM 2 - Vortrag

11.00 – 11.45 Uhr **Nr. 206**

Alterungsprozesse und A.G.E.'s (Advanced Glycation Endproducts)

A.G.E.'s bilden sich im Körper, wenn wir zuckerhaltige und bei der Zubereitung stark erhitzte Nahrungsmittel zu uns nehmen. Lagern sich diese vermehrt in unserem Gewebe ab, beschleunigen sie stark die Alterungsprozesse des Körpers. Wie Sie länger jung bleiben können ist Thema dieses Vortrags.

Referent: Illian Sagenschneider

12.00 – 12.45 Uhr **Nr. 207**

Die besten Drinks aus der Natur

Symptome für Nährstoffmangel sind vielfältig, häufig schmerzhaft. Allergie, Haut-, Haar-, Gewichts- Verdauungs-, Zahnprobleme... Fluten Sie Ihren Körper mit Nährstoffen. Aber Saft ist nicht gleich Saft!

Referentin: Jana Plewa
(alge Akademie Botanischer Salon)

13.00 – 13.45 Uhr **Nr. 208**

Rohkost für Kinder & Naturgeburt

Kinder ohne Druck (Vorsicht: Kindergefangnis Rohkost) an lebendige Nahrung einführen. Rohkost für Kinder interessant machen (Rezept- und Garniervorschläge).

Referentin: Andrea Delias (Die Wurzel)

14.00 – 14.45 Uhr **Nr. 209**

Krankheit aus geistiger Sicht!

Ganzheitsmedizin beschäftigt sich mit den physischen und seelischen Ursachen von Krankheiten und kombiniert vegane und rohköstliche Ernährung, Naturheilkunde, Psychosomatik und Quanten-Medizin mit TimeWaver. Welche Fehlhaltungen oder negativen Gedankenmuster belasten Schilddrüse, Darm, Magen, Niere, Leber, Herz, Augen? Was sind die seelischen Ursachen für Krebs, Allergien, Demenz, Anämie, Mangelzustände usw.?

Referent: Jordi Campos
(Arztpraxis für Naturheilverfahren)

15.00 – 15.45 Uhr **Nr. 210**

Grundfragen zur Rohkost Teil 2

Rohkost ja, aber wie? Sie erhalten Antworten auf die wichtigsten Fragen der Rohkosternährung, für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene: Wie nehme ich zu? Was sind die fünf besten Entgiftungsmethoden? Sättigung durch Rohkost, wie geht das? Was tun bei liebgewonnenen Gewohnheiten und geheimen Süchten? Wie kann ich meine Zähne vor Entmineralisierung schützen? (Bitte Schreibsachen mitbringen!)

Referent: Mark Weiland (Weiland-Wissen)

16.00 – 16.45 Uhr **Nr. 211**

Natürliche Entgiftung

Sie verdrängen meistens die ersten Anzeichen, bis es ein gesundheitliches Problem gibt. Häufige Argumente: Ich habe keine Zeit, ich bin zu bequem, ich will keine Chemie, ich mache keine Einläufe, ich beuge bereits Entgiftungserscheinungen vor. Ihnen ist die Wichtigkeit und die Auswirkungen der inneren Reinigung nicht bewusst. Wenn innere Reinigung, dann keine Chemie und nur natürliche Lösungen und bewährte Entgiftungsmethoden.

Referenten: Anke + Ronny Düvel, Raimund Gernasnig
(Tegeler Salz & Wasser Kontor)

RAUM 3 - Vortrag

11.00 – 11.45 Uhr **Nr. 212**

Seelische Ursachen für Krankheiten

Was das Herz nicht schafft, muss die Leber ausbaden. Entgiften, loslassen, abgrenzen und sich verändern. Mentale Themen, Schicksalsschläge, Stress, fehlende Selbstliebe, geringe Schlafzeiten, falsche Ernährung, alle ungesunde Lebensgewohnheiten sind die meisten Ursachen für spätere Krankheiten oder mentale Störungen sind. Es wird auch erklärt, was Ausscheidungskrisen sind.

Referent: Florian Sauer (DeinGesundheitslehrer)

12.00 – 12.45 Uhr **Nr. 213**

Saftgras + Sulforaphan in der Ernährung

Wo liegen die Vorteile, wie integriere ich diese in meine tägliche Ernährung, was macht den Unterschied?

Referentin: Christine A. M. Neumann (Saftgras.de)

13.00 – 13.45 Uhr **Nr. 214**

Superfood Moringa ... die ultimative Nährstoffbombe

Erleben Sie die vielen Möglichkeiten Ihr tägliches Moringa wohlschmeckend für alle zuzubereiten, damit auch Kinder und Großeltern es lieben. Als Moringafreund und Produzent erfahren Sie alles Wissenswerte - und die vielen Erfahrungen von Anwendern zum Wohle der Gesundheit.

Referent: Peter Schaller (Estancia Verde)

14.00 – 14.45 Uhr **Nr. 215**

Leber- und Körperentgiftung mit Vitalpilzen

Durch die Wirkung und Kraft des ältesten Heilpilzes der Menschheit, den Reishi / Ling Zhi wird Körper und Leber „tiefenentgiftet“! Darüber hinaus stärkt er enorm das Immunsystem, kräftigt den ganzen Organismus, die Nerven und tut Herz und Kreislauf gut. Wie und warum er eine so enorme Wirkung aufweist wird im Vortrag erläutert.

Referenten: Anja & Jens Jakob (Herbathek)

15.00 – 15.45 Uhr **Nr. 216**

Kombucha - Ein Wunderpilz?

Einblicke in die Geschichte, Herkunft und Wirkung von Kombucha sowie praktische Zubereitungs-Session und Q&A.

Referent: Leon Benedens (Primal Life)

16.00 – 16.45 Uhr **Nr. 217**

Wedrussische Heilmethode

Die Wedrussischen Heilmethoden sind uralte Weisheiten und in der jetzigen Zeit aber wieder aktuell. Sie stammen aus der Natur, sind im Einklang mit der Natur. Das Ziel dieser Methoden ist, dich vom Leiden, Schmerz, Krankheit und Angst zu befreien, dich im Alltag in Liebe, Gesundheit und Klarheit zu bringen.

Referentin: Jana Iger (Naturprodukte Jana Iger)

Tickets
für Vorträge an der
Seminarkasse
im OG-Foyer

VORTRÄGE SONNTAG

Änderungen vorbehalten!

RAUM 4 - Vortrag

11.00 - 11.45 Uhr **Nr. 218** **Erfahren Sie Sehtraining spielerisch und wirksam**

Gesunde Augen, bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, sich von störenden Augensymptomen befreien, möglichen Augenerkrankungen vorbeugen. Rohkost in Ihren täglichen Speiseplan, individuell persönlich und jahreszeitlich angepaßt, spielt eine entscheidend wohlthuende Rolle.

Referentin: Almuth Klemm (Augenschule Berlin)

12.00 - 12.45 Uhr **Nr. 219** **Darmreinigung mit Kräuterkraft**

Viele Jahre Erfahrung mit Kräuterkuren als Hilfe zur Selbsthilfe berechtigen zur Aussage, dass mit der konzentrierten Kraft der Natur ungewöhnliches erreicht werden kann.

Referent: Andreas Scheller (Vitalpur)

13.00 - 13.45 Uhr **Nr. 220** **Entsaften für die Gesundheit**

Der Vortrag enthält eine Fülle von Informationen über Entsaften und wie es die Gesundheit umwandeln und die Energie steigern kann. Es wird aufgezeigt wie der Körper sich selbst heilen kann und köstliche, kraftgebende Rezepte vorschlagen, die die Gesundheit verbessern können. Mit einem Forschungshintergrund und über 20 Jahren Erfahrung von Optimierung der Gesundheit durch Supersäfte, verspricht die Referentin ein informatives Gespräch.

Referentin: Dr. Britt Cordi (Live Wheatgrass)

14.00 - 14.45 Uhr **Nr. 221** **Ich bin ein Dinosaurier Heilpraktiker, Marathonläufer ...**

und habe seit 42 Jahren meine Nahrung in Richtung Rohkost umgestellt. Was kann man dazu sagen? Was kann man daraus lernen?

Referent: Jean Huntziger (OK- Santé)

15.00 - 15.45 Uhr **Nr. 222** **- Fit und gesund ...**

... in den Frühling mit der 25 Tage Detox-Stoffwechselkur

Referentin: Kathleen Siegert

(Cellagon-Beratungsdienst)

16.00 - 16.45 Uhr **Nr. 223** **Organsprache - Was steckt hinter körperlichen Problemen**

Die meisten körperlichen Probleme können auch emotionale Themen als Auslöser haben. Hätten Sie geahnt, dass Traurigkeit Bronchitis hervorrufen kann? Sie erfahren Hintergründe und praktische Lösungsansätze auf körperlicher und seelischer Ebene. Schauen Sie hinter die Kulissen!

Referentin: Maria Kageaki (Landkaufhaus Mayer)

RAUM 5 - Vortrag

12.00 - 12.45 Uhr **Nr. 225** **Optimale Vitalstoffversorgung**

Wie ist es möglich, mich innerhalb 5 Minuten, mit nur 3,50 € pro Tag, mit allen Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Fettsäuren, Enzyme, Chlorophyll, natürliches Jod, Q10, L-Carnetin, aktives B12, Omega-3-Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe zu versorgen. Angenehmer Nebeneffekt, eine natürliche Entsäuerung und Entgiftung.

Referent: Josef Köglmayr (NaturSpiruVital)

13.00 - 13.45 Uhr **Nr. 226** **Daily Detox – effektiv Entgiften im Alltag**

Täglich sind wir zahlreichen Belastungsquellen ausgesetzt, die unsere Körper und damit unser Wohlbefinden, unsere Leistungskraft und die Gesundheit beeinträchtigen. Dazu gehören nicht nur Lebensmittel, sondern auch Kosmetika, Medikamente, Wohnräume etc. Im Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man ohne großen Aufwand die Entgiftung seines Körpers unterstützen kann.

Referentin: Ute Ludwig (Nordisch Roh/Prohviat)

14.00 - 14.45 Uhr **Nr. 227** **Raw! Gesund und fit in den Frühling**

Mit Superfoods bewusst genießen und neue Energie wecken! Mit leckerer roh-veganer Verkostung.

Referentin: Kirstin Knufmann (Pure Raw)

15.00 - 15.45 Uhr **Nr. 228** **BAOBAB - Affenbrot-Power für jeden Tag**

Nicht nur für den Magen-Darmtrakt ist das Baobab Fruchtpulver die ideale Quelle von Pro & Präbiotik. Er kann noch viel mehr...

Referent: Andreas Triebel (Baobab)

16.00 - 16.45 Uhr **Nr. 229** **Anbau und Verarbeitung von Rohkost**

Was Sie schon immer über den Anbau und die Verarbeitung von Moringa, Nüssen und tropischen Früchten wissen wollten. Und so wird Kokosblüten-Zucker und Kokosblüten-Sirup hergestellt.

Referent: Peter Weber (Atlantis Handelskontor)

RAUM 6 - Vortrag

11.00 - 11.45 Uhr **Nr. 230** **Unser Immunsystem ...**

... wird durch Umweltfaktoren, Stress, nährstoffarme Ernährung uvm. aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Folge: Allergien, Erschöpfung, Autoimmunerkrankungen und vieles mehr. Wie können wir unser Immunsystem von Innen und Außen unterstützen und stärken?

Referentin: Elvira Vanicek (Vollesleben)

12.00 - 12.45 Uhr **Nr. 231** **Wirbelwasser – der Tanz des Lebens**

Lebendiges quellfrisches Wasser für Zuhause: mittels naturkonformer Bewegung wird Leitungswasser wieder mit ausreichend Sauerstoff versetzt und die Lösungs- und Fließfähigkeit erhöht.

Referent: Ralf Engelman (Wasserkontor)

13.00 - 13.45 Uhr **Nr. 232** **Fragen Sie einen Messermacher!**

Alles was Sie über ein Messer wissen müssen. Das Messer ist eines der ältesten Werkzeuge der Menschen und noch heute sind wir fasziniert, wenn wir ein hochwertiges Messer in den Händen halten. Wir von Schmiedeglut stellen hochwertige verschiedene Messer nach Kundenwunsch her. In einer Gesprächsrunde werden all die Fragen über die Geometrie, Benutzung, Pflege und das Schärfen von Messer beantwortet.

Referent: Nandger Franck (Schmiedeglut)

14.00 - 14.45 Uhr **Nr. 233** **Die wahre Bedeutung geistiger Nahrung**

Wie belastende Gedanken und Gefühle extrem den Stoffwechsel stören und wie diese präzise, v. a. im Unterbewusstsein, erkannt und entkoppelt werden können.

Referentin: Heidrun Stark
(Praxis für Naturheilkunde)

15.00 - 15.45 Uhr **Nr. 234** **Effektive Mikroorganismus**

Einsatz von Effektiven Mikroorganismen im Garten für gesundes und geschmackvolles Obst und Gemüse, Verwertungsvarianten für aller organischen Abfälle in Bokashi-Eimern.

Referent: Sebastian Rahn
(Fachhandel für Effektive Mikroorganismen)

16.00 - 16.45 Uhr **Nr. 235** **Lebendige Kleidung und die Farben der Seele**

Lebendige Kleidung ist Ihre Schutzhülle! Sie unterstützt die Sendungsenergie Ihres Herzens, baut den Torus auf, stärkt und erhält die Energie aller Chakren und erleichtert den Zugang zu freier Energie. Die Schwingung der Farben spielt dabei eine ganz spezielle Rolle, die jeder Mensch fühlen kann.

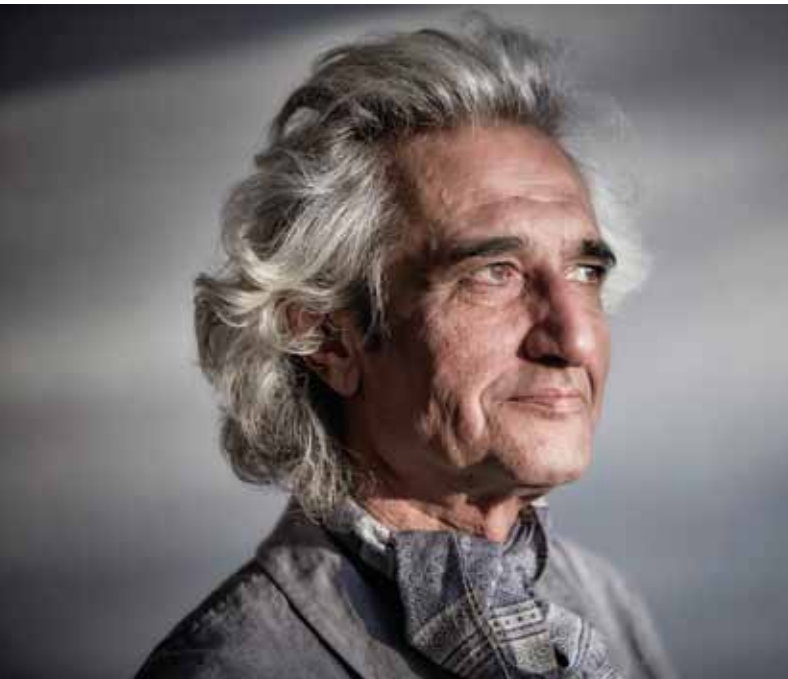
Referentin: Simone Horning (Präventos)

VORTRÄGE

WILD + RAW

Basilie Teberekides hat die Denkrichtung der Biosophie begründet

Ein Bestreben ist es das ernährungsphysiologische Potenzial, welches in wilden Früchten und Kräutern steckt, auch darin zu erhalten und zu belassen. Basile Teberekides hat in Griechenland vor mehreren Jahren das Projekt WILD + RAW ins Leben gerufen, welches vorwiegend junge Leute beschäftigt, die aus den Großstädten auf das Land ziehen, um ein natürliches, unmittelbares Leben mit und in der Natur zu führen.



Je ursprünglicher und „wilder“ also der Geschmack und die Inhaltsstoffe der Nahrung desto größer wird ihr unmittelbarer Nutzen für unseren Körper. Denn dies ist der Geschmack und die Information, die der menschliche Körper seit seiner Entstehung kennt und optimal auszuwerten versteht.

Warum ROH?

Wir wissen, dass durch Erhitzen über 42 Grad Celsius oftmals das organische ins an-

organische gewandelt wird. Wir wissen also, dass durch übermäßiges Erhitzen viele Inhaltsstoffe in Lebensmitteln zerstört werden.

Wenn man allerdings darüber hinaus begreift, dass der Mensch von organischen Gebilden, also von lebendigen, vitalstoffreichen Nahrungsmitteln existiert und lebt, so wird sinnfällig, dass der Mensch nicht zer-



stören sollte, was ihn am Leben erhält.

Zum Beispiel fragen Leute zum VITA VERDE Olivenöl, nativ extra sehr oft, ob das Öl auch die erste kalte Pressung sei - weil

Diese jungen Menschen sammeln für das Projekt wilde Früchte und Wildkräuter. Einerseits generiert die Tätigkeit den Menschen ein Einkommen, gleichzeitig ermöglicht es ihnen mit der Natur in Kontakt zu treten, die einzige Chance die Natur wertschätzen zu lernen und zu schützen.

Für WILD + RAW werden also ausschließlich, in liebevoller Handarbeit, wild wachsende reife Früchte wie zum Beispiel Myrtenbeeren, Zedernwacholderbeeren usw. gesammelt.

Warum WILD?

Wenn man durch eigene Erfahrung und durch den eigenen Körper zu der Erkenntnis gelangt ist, dass die wilde, natürlich gereifte Frucht nicht das Geringste mit ihrem ver- und überzüchteten Artverwandten zu tun hat, und wenn man begriffen hat, dass Nahrung Information für den Körper bzw. die Zelle ist, dann versteht man umso mehr die Vehemenz mit der Basile Teberekides für natürlich belassene Lebensmittel plädiert.

Je ursprünglicher die Lebensmittel sind, desto besser funktioniert die Information, die seit je her in ihnen enthalten ist, für unseren Organismus. Will sagen, desto gesünder und vitaler bleibt die Zelle - der Körper - das Leben.



sonst ja alle Vitamine zerstört seien! Dem ist nichts hinzu zu fügen!

Das gilt nicht nur für Olivenöl sondern für alle Lebensmittel.

Wenn wir zum Beispiel einen überzuckerten Apfel essen, durch seine Überzüchtung aus der Balance getreten, stellen wir unseren Körper vor eine schwierige Aufgabe, denn er kann in der Tat diese geänderte Information nicht entziffern.

Wir leben nicht von dem was wir essen, sondern von dem was wir resorbieren, also aufnehmen und verwerten können.

Dieser Fakt macht die Arbeit mit den Wildfrüchten umso wichtiger, da der Körper die in den wilden Früchten enthaltene Information lesen und verstehen, also optimal verwerten kann.

Basile Teberekides

Ernährungsphysiologische Fakten

In Wirklichkeit verzehrt die menschliche Gattung nicht Eiweiss, Fett, Kohlehydrate, Spurenelemente, Vitamine und andere Substanzen sondern er lebt von Organismen, ja von organischen Gebilden, welche die Natur geschaffen hat und für uns bereit hält.

Das Lebensmittel ist die Trägersubstanz, der Vermittler von Lebendigem, das Leben selbst. Energie ist

im physikalischen Sinne gleich zu setzen mit Information. Also wenn das Lebensmittel Information ist, kann man davon ausgehen, dass je natürlicher, je ursprünglicher, je weniger denaturiert unsere Lebensmittel sind, desto mehr sind wir es auch. Die Aura wird einverleibt, die Ganzheit bzw. die Information der Ganzheit, sprich Balance. Das Mass zur Balance zu finden ist keine kleine Kunst, aber sie wird für uns bereit gehalten, in undenaturierten, ursprünglichen Lebensmitteln wie Früchten, Samen etc.

Wir leben auch nicht nur von dem was wir uns einverleiben, sondern von dem was unser Organismus assimilieren kann. Je undenaturierter, ursprünglicher, natürlicher, reifer und balancierter unsere Lebensmittel sind, desto besser für uns Menschen, für die ganze Welt und für uns selbst.

Über die Reife

Wenn die Oliven (und das gilt auch für fast alle anderen Früchte) grün sind, also unreif, gibt der Baum sie nicht gern her - man muss Gewalt anwenden, um dem Baum die Früchte zu entreissen. Unternimmt man den Versuch eine dieser Früchte essen zu wollen könnte man dies unmöglich nennen.



Denn sie schmecken zu bitter. Würden sie versuchen in solch eine Frucht zu beissen, würden sie sehen, dass das nicht geht.

Der Baum also gibt die unreife Frucht nicht her, der Geschmack lässt das Essen der Frucht nicht zu, die Zunge sagt nein. Man sollte nicht glauben, wenn eine solche Frucht weiter verarbeitet wird, sie gesünder für den Organismus würde. Abermals und auch auf die Gefahr mich zu wiederholen: Von der Balance der Frucht lebt der Mensch - und diese kann er am besten einverleiben und assimilieren. *Basile Teberekides*

Stand 145-+149

Vita Verde Naturkost e.K.

Sürther Str. 2
50996 Köln
Tel. 0221-396201
info@vitaverde.de
www.vitaverde.de



Ojas, Energie fürs Leben

Wie funktioniert eine OJAS-Belebung?

Dies lässt sich am einfachsten am Beispiel von einem Glas mit heißem Wasser erklären.



Wenn man ein Glas mit heißem Wasser auf den Tisch stellt



und eine gewisse Zeit wartet,



ist dieses Glas Wasser auf Raumtemperatur abgekühlt.

Was ist geschehen?

Der Raum hat dem Glas warmen Wasser Energie in Form von Wärme entzogen. Das heißt der Raum ist wärmer und das Glas Wasser kälter geworden. Hier hat ein Potentialausgleich stattgefunden.

Denkmodel:

Der Raum z. B. der Küche wird belebt.

Dann wird die Wand dem Raum Energie entziehen bis energetischer Gleichstand vorhanden ist. In der Wand ist das Wasserleitungsrohr. Das Rohr wird der Wand Energie entziehen bis energetischer Gleichstand vorhanden ist. Im Rohr ist das Wasser.

Das Wasser wiederum entzieht dem Rohr Energie bis energetischer Gleichstand vorhanden ist.

Somit haben wir vom Wasser über das Rohr, der Wand zum Raum die gleiche Energie, somit gekommen wir belebtes Wasser.

Das Gleiche passiert natürlich auch mit unserem Körper und unseren Lebensmitteln!

ojas deutschland

Der Ojas Acti C200 ist ein Energie-Reiniger und Energie-Aktivator.



Die Einsatzgebiete für den „Ojas Acti 200“ sind:

1. Auto-Harmonisierung
2. Belebung des Schlafplatzes
3. Beleben von Nahrungsmittel oder energetische Reinigung

zu 1. **Energetische Störfelder im Auto** werden harmonisiert und gereinigt.

In den heutigen PKWs werden durch die Board-Elektronik störende elektromagnetische Felder im Fahrgastraum generiert. Doch auch GPS, Bluetooth und Mobilfunk usw.

Der Stress und die Anspannung in unserem System werden deutlich weniger,

Anwendung:

Der „Ojas Acti 200“ wird ganz einfach unter dem Fahrersitz platziert.

zu 2. **Harmonisierung eines Schlafplatzes.**

Der Schlafplatz ist ein sehr wichtiger Ort in der Wohnung, denn einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir im Bett. Ein



guter gesunder Schlaf (-platz) ist äußerst wichtig, damit sich unser Körper während des Schlafes bestmöglich erholen und regenerieren kann.

zu 3. **Belebung und energetische Reinigung**

Hierzu stellen Sie einen Teller oder eine Schale auf den Ojas Acti 200. Hierauf können Sie alles legen oder stellen, was sie beleben oder ener-



getisch reinigen wollen, wie z.B. ein Glas mit Wasser, Obst, Schmuck, Medikamente ...



Messe Aktionspreis 310,-€
statt 340,-€



Darmreinigung mit Kräuterkraft

Neue Vitalität und Gesundheit

Viele Jahre Erfahrung mit Kräuterkuren als Hilfe zur Selbsthilfe berechtigen zur Aussage, daß mit der konzentrierten Kraft der Natur ungewöhnliches erreicht werden kann. Die Darmreinigung mit Kräuterkraft besteht aus drei Kräutermischungen in Pulver- und Tablettenform und wird meistens über einen Zeitraum von zirka drei Monaten durchgeführt.

Ziel ist die Ausscheidung von möglicherweise Jahrzehnte alten Schlacken aus Dick- und Dünndarm, die sich durch eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise bilden konnten und einen Ausgleich von bestimmten Mängeln erforderlich macht.

Die Darmreinigung mit Kräuterkraft kann mit Diät oder Fasten kombiniert werden, um den Einnahmezeitraum abzukürzen. Die Kräutermischungen sind aber effektiv genug, ihr Ziel auch bei einer einigermaßen natürlichen Ernährungsweise zu erreichen.

Mit einer zusätzlichen einfachen Bürstenmassage von täglich ca. drei Minuten kann die Reinigungswirkung der Kräutermischungen auf das Lymphsystem effektiv unterstützt werden und geht so über eine bloße Darmsanierung hinaus.

Von großem Vorteil ist außerdem, daß die Darmflora nicht durch Ausspülen oder Abführmittel angegriffen wird und das Zuführen künstlich gezüchteter Darmbakterienstämme für den Wiederaufbau der Darmflora überflüssig ist, denn die Darmreinigung mit Kräuterkraft nährt von Beginn an die positiven Helferbakterien im Darm.

Mit der Unterstützung des Organismus bei der Ausscheidung alter Schlacken wird zudem etwaigen Parasiten wie Pilzen der Nährboden entzogen.

Auch überflüssige Pfunde gehen meist ab, was einen Zivilisationsbauch entlasten und entsprechend zu neuer Vitalität führen kann. Was in früheren Zeiten durch das Fasten erreicht werden konnte, als die denaturierten Nahrungsmittel im Leben der Menschen noch nicht Einzug gehalten hatten, vermag in heutiger Zeit die Darmreinigung mit Kräuterkraft.

Weitere Informationen zu Neuerungen der Kräuterkuren bei Vitalpur am Stand 110.

Andreas Scheller



Stand 110

Vitalpur

Andreas Scheller e.K.

Apostel-Paulus-Str. 40
10823 Berlin

Tel. 030-54854773

mail@vitalpurberlin.de

www.shop.vitalpurberlin.de

Anzeige



Darmreinigung mit Kräuterkraft

Beratung & Bestellung bei:

VITALPUR

BERLIN

Vertrieb von Gesundheitsprodukten

Andreas Scheller, Apostel-Paulus-Straße 40, 10823 Berlin

Tel. 0 30-5485 4773, Fax 0 30-5485 07 56

email: mail@vitalpurberlin.de, www.shop.vitalpurberlin.de



Der kompakte Alleskönner

Der **attivo** verfügt über 3 Programme und 10 Geschwindigkeitsstufen, mit denen Sie auch auf Reisen neben grünen Smoothies, Fruchtsmoothies und Suppen auch vegane Nussmilch, cremiges Eis und Pestos zubereiten können.

bianco
dipuro

1.500-24.500 U/Min.
(Funktionsmodus 1)

6 Edelstahlklingen
sorgen dafür, dass die Zutaten optimal zerkleinert werden

3 Automatikprogramme
(Warme Suppe, Smoothie, Grüner Smoothie)



attivo
+ Sportbehälter
+ Reisetasche
zum **Einführungs-**
angebot von

399,-*
Euro

Beratung & Bestellung: 0221 - 50 80 80-0

*inkl. gesetzlicher MwSt.
Änderungen und Irrtümer sind vorbehalten.
Solange der Vorrat reicht.



bianco di puro GmbH & Co. KG • Maarweg 255 • D-50825 Köln • www.biancodipuro.com



Deine Reise ins Hier und Jetzt

www.rawvega.de

In Kooperation mit



Erlebe eine Reise in die Urzeit Deiner Seele. Dorthin, wo die Natur Dich an einen inneren Ort führt, einen Ort von Stille und Klarheit.

Natürliche Nahrung und heilige Quellen bringen Dir die Klarheit. Diese Wanderung ist Deine Meditation. Und was als Abenteuer beginnt, führt Dich ins **heilsame Hier und Jetzt**.

Die Reise wird von WEILAND-WISSEN begleitet.

Genieße während der 7-Tage-Wanderungen eine vegane **Rohkost-Ernährung**, teils **direkt aus der Natur**, mit Wildkräutern und Wildfrüchten, teils mit leckeren Riegeln und Crackern. Die Dr. med. John Switzer Vitalkost und das RawVega Ernährungs-konzept sind dabei die Grundlage.

Das befreit Dich von alten Gewohnheiten und macht das Erlebnis von Natur und Innenschau sehr viel **bewusster**.

Unsere **Rohkost-Wandertouren** finden in einigen der schönsten Wandergebieten in Europa statt: **Bulgariens** Hochgebirge Rila und Rhodopen. Wir wandern durch **urige Wälder** und erklimmen die **höchsten Gipfel** in einer Höhe von 2.400 bis knapp 3.000 Meter.

Zwei **Ernährungsberater** stehen Dir während der Reise zur Verfügung. Ein exklusives Online-Seminar vermittelt Dir vor der Reise die Grundlagen.

Am Stand von **WEILAND-WISSEN 204-205** im Foyer OG gleich an der Treppe oben bei den Vortragsräumen erhälst Du einen

Gutschein im Wert von 100 EUR

für die Buchung Deiner heilsamen Reise ins Hier und Jetzt – nur an den beiden Messtagen der Vitalkostmesse Rohvolution. Die Reisettermine findest Du auf:

www.rawvega.de/rohkost-wanderungen/

Die wahre Bedeutung unserer ...

... geistigen Nahrung im Verhältnis zur biologischen Ernährung

Unsere Gedanken und Gefühle als Teil des feinstofflichen Energie- und Informationsfeldes des Menschen, bestimmen die Verwertung unserer täglich stofflich zugeführten Nahrung und den Grad unserer Lebensenergie. Ein gestörtes Zusammenspiel von geistiger und biologischer Nahrung führt zu Erkrankung. Erkrankungen werden heute immer schwerer regulierbar und zeigen sich in der Zunahme, zum Beispiel psychisch-somatischer Erkrankungen, in Burn-Out, Depressionen, Prostatastörungen und v.a. in Krebserkrankungen.



stützung und Therapien, um ihre Gesundheit durch optimale Verstoffwechselung von Nahrung aufrecht zu erhalten und durch aktive Bewusstwerdung, tatsächliche Heilung zu erreichen. Neben den klassischen bedürfen auch alternative Therapien einer deutlichen Erweiterung ihrer Therapieansätze.

Praktisch erhalten Sie in meinem Vortrag Antworten zu folgenden wichtigen Fragen:

In welchen Bereichen bedarf der Mensch heute besonders therapeutischer Unterstützung? Auf welchen nicht sichtbaren Bereichen liegt der Fokus? Welche Informationen behindern einen störungsfreien Stoffwechsel und die Heilung der Organe und wie können diese verändert werden? Wie können belastende Gedanken und Gefühle präzise, v. a. im Unterbewusstsein, erkannt und entkoppelt werden?

In meinen Behandlungen zeigt sich, dass die Patienten in den letzten Jahren mit gravierenden sozialen Veränderungen konfrontiert werden, die ihre Bedürfnisse zur Gesunderhaltung oder Genesung neu definieren. Sie benötigen schnellere, komplexere und tiefer greifende Unter-

Jede Entkopplung von gegen uns selbst gerichteter und uns begrenzender Gedanken und Gefühle schafft die Voraussetzung, dass die Lebensenergie angehoben wird, Selbstheilungskräfte wieder ineinandergreifend optimal wirken und

Genesung erfolgen kann. Das Bewusstsein der individuellen, krankmachenden Informationen ist die Voraussetzung für den Heilprozess.

Hier erweist sich die Kombination von Therapie und Coaching einander unterstützend. Das Coaching bietet eine weiterführende Begleitung zum Erkennen und Integrieren individueller, neuer Denk- und Gefühlsmuster und neuer Verhaltens- und Reaktionsweisen, bis sie sich zu vertrauten Kompetenzen gefestigt haben.

Die neue geistig-emotionale Nahrung wird zur heilenden, entscheidenden Steuerungsenergie wesentlicher Körperfunktionen und lässt die biologische Nahrung in der Verstoffwechselung erst optimal wirken.

Weitere Informationen erfahren Sie in meinem Vortrag und an meinem Stand.

Heidrun Stark

Stand 230

Heidrun Stark Heilpraktikerin

Aßmannstr. 48
12587 Berlin
Tel. 030-64094163
info@heilpraktikerin-stark.de
www.heilpraktikerin-stark.de

Anzeige

Nutzen Sie mein Messeangebot:

SPEZIELLE HEILKOMPETENZ

Neue Wege der Heilung
auf körperlicher, emotionaler,
geistiger, seelischer Ebene

Aßmannstraße 48
12587 Berlin
Tel. 030-640 941 63
info@heilpraktikerin-stark.de
www.heilpraktikerin-stark.de

Testung der Ursachen ihrer wesentlichen Beschwerden und deren Entkopplung über ONDAMED-Frequenztherapie und Kinesiologie

Über elektromagnetische Felder werden geschwächte Organe, Gewebe, Drüsen, emotionale Traumata in wenigen Minuten erkennbar. Elektromagnetische Felder stimulieren bis tief in das Zellgewebe und führen zu einer sofortigen Anhebung der Zellaktivität. Die Kinesiologie bietet weiterführend eine präzise Findung und Entkopplung emotional-mentaler und seelischer Ursachen.

25 € auf der Messe (ca. 15 min)

70 € in der Praxis mit weiteren Entkopplungen (ca. 45 min) Anmeldung bis 29. April 2016

Vortrag:

Die wahre Bedeutung unserer geistigen Nahrung im Verhältnis zur biologischen Ernährung und ihre außerordentliche Wirkung besonders bei schweren Erkrankungen und zum Erhalt der Gesundheit.

HEILPRAKTIKERIN HEIDRUN KARIN STARK

Praxis für Naturheilkunde
Energie- und Informationsmedizin
Geistiges Heilen



Ärztlich-geprüfter Ernährungsberater

Ausbildung an der Akademie für Ernährung - Petra Birr

Nachfolgend ein Erfahrungsbericht von Marlene zur Ausbildung bei Petra Birr in Berlin:

Als alter Rohkosthase habe ich irgendwann das Bedürfnis verspürt, meine eigenen Erfahrungen mit mehr Wissen zu stärken und auszubauen. Daher ging ich auf die Suche nach einer Ausbildung. Im Jahr 2000 hatte ich in Holland meine 6-jährige Ausbildung als Homöopathin abgeschlossen und war, was Gesundheit und alternative Heilmethoden anbetrifft, nicht ganz unwissend. Trotzdem ist die Rohkosternährung eine Sparte für sich und ich wollte Erfahrungen und Wissen von jemandem übermittelt bekommen, der von Anfang an dabei war und in dieser Wissenschaft fest verankert ist.

Im Netz bin ich auf die Suche gegangen und fündig geworden. Ich folgte eine Zeit lang Petras Facebookseite, wo sie regelmäßig Fotos und manchmal Rezepte postet, so bekam ich schon einen guten Einblick in ihre Akademie. Es gibt ja mehrere Institute heutzutage und ich wollte ein praxisnahes Lehrprogramm mit Raum für Austausch, Fragen und persönliche Zuwendung.

Da meine Intuition mich sehr gut führt und ich bei Petra Birr ein sehr gutes Gefühl hatte, habe ich mich für die Ausbildung bei dieser Akademie entschieden. Sie unterrichtet schon über 10 Jahre und nach einer Mail und ein Telefonat mit ihr, stand für mich fest, es muss diese Ausbildung sein, obwohl Berlin für mich der weiteste Weg war. Aber auch das ist, wegen der Termingestaltung der Ausbildung, kein Problem.

Meine Erwartungen wurden weit übertroffen. Ich bekam für mein investiertes Geld und Zeit nicht nur die direkte Erfahrung und das Wissen von ihr übermittelt, sondern ich fand bei ihr ein offenes Ohr für persönliche Gespräche, einen Halt in der Gruppe, wo ich mich fallen lassen konnte (und das galt für jeden Teilnehmer!) und Raum für wertvolle Gespräche unter einander, die auch weit über das Rohkostthema hinaus gingen.

Besonders beeindruckend fand ich ihre rohköstliche vegane Küche, schnelle,



ganz einfache Sachen, unerwartet lecker, Zubereitungen, die ich in meinem Alltag wunderbar umsetzen kann, ohne viel Aufwand und Zeit. Wir haben in der Gruppe jeden Mittag etwas zubereitet und zusammen gegessen, uns dabei unterhalten und die Stimmung war super.

Die Zeit in Berlin war so positiv und ich denke noch sehr oft daran. Ich habe mehr bekommen als ich mir erträumen konnte: fundiertes Rohkostwissen, medizinisches Basiswissen (einfach, verständlich und lustig erklärt), liebe Freunde auf der gleichen Wellenlänge, eine Horizonterweiterung und die Gewissheit, dass ich immer wieder „anklopfen“ kann. Zusammengefasst: eine unbezahlbare Bereicherung.

Wenn ihr überlegt, ob diese Ausbildung das Wahre für euch ist, dann überlegt nicht mehr lange. Petra Birr hat die unglaubliche Gabe dafür zu sorgen, dass sich jeder wohl fühlt, egal wie er oder sie „gestrickt“ ist. Und das macht ihr so schnell keiner nach!

Marlene, Vereinsvorsitzende Wolkenhunde e.V.

Die nächsten Ausbildungskurse:

09.07. 2016 – 08.01.2017 Wochenendkurs 12 x Samstag + Sonntag

07.09. 2016 – 04.12.2016 Wochenkurs 5 x Mittwoch – Sonntag *Petra Birr*

Stand 153

Akademie für Ernährung & Naturheilpraxis - Petra Birr

Cunistr. 9
13127 Berlin
Tel: 030-25797932
info@petra-birr.de

Akademie für Ernährung Berlin

- PETRA BIRR -

Ausbildung Ernährungsberater



ROH - VEGAN - LECKER

**Urlaub an der Ostsee
Petra's Frischewoche**

Kostenloses Infopaket bestellen!
www.petra-birr.de
030 25 79 79 32

Anzeige

Wasserkontor - Hier wird gewirbelt

Der Laden in Berlin rund um das saubere Wasser

Wer sich mit der Qualität von Trinkwasser beschäftigt, orientiert sich in der Regel an den chemischen Eigenschaften, also dem Gehalt an Schadstoffen und Mineralien. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, also seine Struktur, Lösefähigkeit usw. werden dagegen vernachlässigt. Gerade die Fähigkeit des Wassers, Stoffe zu lösen, ist jedoch für die physiologischen Prozesse im Körper von elementarer Bedeutung. Die Frage ist nun: Wo bekomme ich Wasser mit einer optimalen Struktur her?

Natürliches Trinkwasser stammt ursprünglich aus Quellen, aus Flüssen oder aus Seen. Den besten Ruf haben hierbei artesischen Quellen. Die Besonderheit des Quellwassers ist das frisch sprudelnde, also dass das Wasser um die Steine herum tanzt, verwirbelt und dabei Sauerstoff einbindet.

Auch im weiteren Verlauf wird das Wasser dann nicht gerade fließen, sondern natürlicherweise mäandriert das Gewässer. Schaut man sich ein solches in Schlangenlinien fließendes Gewässer an, so bemerkt man schnell die vielen kleinen Wirbel.

Das ist die natürliche Bewegung des Wassers, so reinigt es sich und so bildet es eine physikalische Struktur, auf die alle Lebewesen angewiesen sind. Diese

Struktur geht jedoch verloren, wenn das Wasser in gerade Kanäle gezwungen oder durch Rohre gepresst wird.

Deutlich wird das zum Beispiel, wenn nach der Renaturierung eines Kanals die Vegetation im Uferbereich wieder aufblüht.

Man vermutet, dass Wasser mit einer optimalen natürlichen



Anzeige



www.shop.wasserkontor.de

VortexPower Spring



für quellfrisches Wasser aus ihrem Wasserhahn

Bötzowstr.29 030/44737670 Mo-Fr 10-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

Struktur besser von den Zellen aufgenommen werden kann und den Körper gründlicher reinigt. Diese ursprüngliche Qualität in Flaschenwasser einzufangen, welches stabilisiert werden muss und dann lange herumsteht, ist natürlich kaum möglich.

Abgesehen davon ist es eine ökologische Katastrophe, neben der schönen Bergquelle eine Fabrik zum Abfüllen des Wassers zu bauen und die Flaschen dann mit LKW durch die Gegend zu fahren.

Daher bietet es sich an, das kostengünstige, kontrollierte, ins Haus fließende Leitungswasser als Grundlage zu nehmen und durch intelligente Technik wieder in seine natürliche Struktur zu bringen. Wie das aussehen kann, zeigen wir Ihnen gerne an unserem Stand Nr. 131 im EG.

Ulrike Sachse

Stand 131

Wasserkontor

Dipl.-Ing. Ulrike Sachse

Bötzowstr. 29

10407 Berlin

Tel. 030-44737670

info@wasserkontor.de

www.wasserkontor.de

ZUMP - Zentrum für unabhängige Medienproduktionen

Ein Projekt braucht Deine Unterstützung

In diesen Zeiten fragen sich immer mehr Menschen, wie es dazu kommen konnte, dass unsere Gesellschaft die unfreiheitliche und unmenschliche Systemstrukturen akzeptiert hat. Die Maßgebliche Ursache dafür liegt offensichtlich bei den Medien, welche eine verblendete Gesellschaft ohne die Fähigkeit, selbst zu denken erzeugt. Die Systempresse lügt, verschweigt, verdreht und vertuscht, sie spaltet, hetzt und rührt die Kriegstromele.



Herzstück des ZUMP Zentrum für unabhängige Medienproduktion wird dieses ca. 300 Quadratmeter große Studio sein. Es fasst neben den sechs prominenten Diskussionspartnern auch ein Publikum von bis zu 80 Teilnehmern. Der Raum kann an individuell verschiedenste Studiosituationen angepasst werden und bietet damit ungeahnte Möglichkeiten. Beispielsweise können Musikproduktionen relativ günstig realisiert werden oder der Raum kann zum Vortrags- oder Kinoraum umfunktioniert werden.

Möglich ist das durch eine marktführende Stellung, welche jedoch den Medientreibenden immer mehr entgleitet. Durch die Möglichkeiten des Internets wachsen immer mehr alternative Medien empor und rütteln am Thron der Meinungsdictatoren.

Dem gemeinnützigen Verein NEUZEIT – Netz e.V. geht diese Entwicklung jedoch zu langsam und daher nutzen wir nun eine vielleicht einmalige Chance, ein Zentrum für unabhängige Medienproduktionen zu errichten, mit dessen Hilfe die freien Medien qualitativ einen gewaltigen Entwicklungsschub erleben können.

Professionell ausgebildete Moderatoren, Filmemacher, Redakteure und Reporter werden in aufwendigen Produktionen der Wahrheitsbewegung ein neues Gesicht geben.

Ein vielseitiges Programm

Ob in Talkrunden mit Publikum, in Interviewsendungen und Dokumentationen oder in Monologen und Kurzfilmen – ZUMP wird freie Produktionen mit höchsten Ansprüchen ermöglichen. Unterhaltung und Information in einer ausgeglichenen Kombination werden das Interesse und Medienbedürfnis eines großen Publikums bedienen. Um das zu erreichen und damit den Systemmedien ernsthaft Konkurrenz zu machen, brauchen wir Deine Unterstützung.

Wir haben die vielleicht einmalige Möglichkeit mit verhältnismäßig wenig Budget ein Ergebnis zu erzielen, welches wir sonst nur aus den mit Milliarden aufgepumpten Systemkanälen kennen. So können wir bereits mit 20.000 € ein kleineres Studio mit vielen Möglichkeiten und angeschlossener Redaktion

einrichten. Diese Variante ist jedoch noch weit vom großen Ziel eines publikumfähigen Studios entfernt. Dafür braucht es circa 50.000-70.000 € und Mitarbeiter mit Bereitschaft für einen vergleichsweise niedrigen Lohn zu arbeiten. Mit 70.000-100.000 € wäre ein solider Grundstein für ein vom ersten Tag an schlagkräftiges Gegengewicht in der Medienwelt gelegt. Statt uns von einzelnen großen Geldgebern abhängig zu machen, werden wir uns über Crowdfunding finanzieren. Das bedeutet: Jeder Euro von jedem einzelnen Spender ist wertvoll und hilft bei der Realisierung des Projektes.

Auf unserer Webseite kannst Du den Verlauf von Finanzierung und Realisierung, einen Trailer und viele Möglichkeiten der Unterstützung finden. Denn wir brauchen auch persönliches und motiviertes Engagement in vielen Bereichen. Stellenausschreibungen und vieles mehr findest du also auch auf der unten stehenden Website.

Alle Infos:

www.zump.tv
Spendenkonto:
NEUZEIT Netz e.V.
Kreissparkasse Esslingen
Verwendung: Spende ZUMP
IBAN: DE 85 6115 0020 0102 2349 56
BIC: ESSLDE66XXX.

David Bilger

Stand 234

NEUZEIT Magazin

Redaktion:
Breitestr. 66
73669 Lichtenwald
Tel. 07153-928183
die-neuzeit@gmx.de
www.die-neuzeit.org

Anzeige

Raw Living Deutschland

vegan

raw

superfoods

www.raw-living.de

☎ 039000 90 99 18

bücher gerstenmiso braunhirse buckwheaties wildkräuter
 dörngeräte aloe vera D3 probiotika b12
 grüner kaffee aromen matcha ökodorf sieben linden maca tomaten maronipulver erdmandeln weizengras gerstengras
 kakao proteinpulver wraps powermixer cracker
 schokokuchen brennessel-samen oliven birkensaft
 kakaobutter tees rezepte rohe nori irish moss kombu
 schokolade kakaomasse carob spaß mesquite dulse wakame klamath-alge
 mandelpüree vanille keimlinge müsli spirulina kelpnudeln
chia trinkkokosnüsse physalis arganöl moringa trikatu tulsi
 kokosmehl kokosmus kokosöl kosmetik fruchtpulver purple corn reishi he shou wu shatavari
 kokos-sauce datteln feigen jackfruit goji yacon lucuma suma bala
 kokosblütenzucker cashew maulbeeren pekan agavensirup stevia kurkuma schisandra ashwagandha
 zedernüsse mandeln açai Xylit

Anzeige

VIelfalt Statt

Einfalt

ZEIT FÜR ECHTEN DURCHBLICK!


 UNTERSTÜTZE UNS JETZT BEIM CROWDFUNDING
 UND GENIEßE EXKLUSIVE VORTEILE.
 STAND NR. 229
WWW.ZUMP.TV

Hol Dir jetzt
**3
Geschenke***
am Stand Nr.
204-205

„Rohkost im Kopf!“



Workshops, Dokus, Vorträge, Seminare... auf DVD und Online.



Jetzt gibt's **Geschenke** **3** von der **ROHVOLUTION**

an unserem Stand 204-205
im Foyer OG gleich an der Treppe
oben bei den
Vortragsräumen



Vorträge der Rohvolution
jetzt gleich schon auf DVD!
www.weiland-wissen.de

Mark Weiland | +49 (0) 30 – 85 40 00 27 | support@weiland-wissen.de



Opium für's Volk - Die Milch macht's

Trinken Sie gern Milch? Lust auf würzigen Käse? Was steckt hinter dieser Gier?

Trinken Sie gern Milch? Kennen Sie den Jieper auf würzigen Käse? Läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen, wenn Sie an einen käseüberbackenen Nudelaufbau denken? Sie werden überrascht sein, was hinter diesem Verlangen nach Milchprodukten steht.



Bereits vor rund 8.000 Jahren, mit Beginn der Sesshaftigkeit¹, haben Menschen nachweislich erstmals die Muttermilch anderer Spezies als Nahrung auf ihren Speisezettel gesetzt. Die Beliebtheit dieses Nahrungsmittels lag und liegt jedoch nicht nur im Sättigungswert: Wie das Getreide liefert die Muttermilch – auch die von Kühen, Ziegen, Schafen usw. – ein Exomorphin, das Casomorphin. Es macht uns glücklich, entspannt und zufrieden, wirkt schmerzlindernd, frust- und angstlösend und lässt eine angenehme Schläfrigkeit aufkommen (Übrigens entsteht bei der Fleischfäulnis im Darm ebenfalls ein Exorphin, u. a. Xanthin^{2,3}. Es ist dem Koffein und Nikotin verwandt, was die Suchtwirkung bei Fleischessern erklärt).

Von der Stillzeit bis zum Quarkjunkie

Das Wort „stillen“ beschreibt es also ganz richtig: Säuglinge werden mit Muttermilch beruhigt und oft schlafen sie gleich an der Mutterbrust ein. Auch wer als Erwachsener Milchprodukte isst, genießt dabei das wohlige Gefühl des Geborgenseins. Entzugserscheinungen bei Drogenabhängigen lindert – dank des Casomorphins – besonders Magerquark⁴. Dem unbewussten Verlangen sei Dank!



Warum also darauf verzichten?

Dafür gibt es diverse Gründe: Während die Muttermilch ohne Luft- und Wärmezufuhr für den Aufbau des jungen Körpers geeignet ist, kommt die artfremde Kuhmilch, ultrahocherhitzt, homogenisiert usw. mit dem Luftsauerstoff in Berührung und hat kaum noch Enzyme, Vitamine oder organisch gebundene Mineralien⁵. Nach dem Rohkostpionier Walter Sommer werden sogar folgende, angeblich unvermeidliche Kinderkrankheiten durch Milchkonsum verursacht: Milchschorf, Masern, Windpocken, Diphtherie, Scharlach, Pocken und Furunkulose.

Milch enthält Kalzium, ohne Zweifel. Und direkt der Mutterbrust entnommen, kommt der Nährwert natürlich voll zur Geltung. Das Kalzium der tierischen, also artfremden Milch wird allerdings von der in der Milch freiwerdenden Phosphorsäure gebunden, ja, Kalzium wird sogar dem menschlichen Körper noch entzogen, um diese Säure zu neutralisieren⁶. Daher ist Milch ein Kalzium-Räuber und kein -Lieferant. Bei Milchkonsum steigt



also das Osteoporoserisiko, auch Diabetes wird damit in Verbindung gebracht.

Des Weiteren ist zum Einbau von Kalzium in die Knochen Vitamin D notwendig. Während dieses Vitamin zwar recht hitzestabil ist, reagiert es empfindlich auf Sauerstoff und Licht. Da Milch schon bei der Produktion mit dem Luftsauerstoff in Berührung kommt und im Milchshake oder anderen Zubereitungsarten nochmals eine „Sauerstoffdusche“ bekommt, sinkt der Gehalt an Vitamin D und trägt kaum noch zur Kalzium-Aufnahme bei.

Das Hervorheben dieses einen Mineralstoffs, des Kalziums, ist also nur ein Versuch der Milchwerbung, ein Alleinstellungsmerkmal zu erzeugen. In der Werbung bleiben allerdings die Wirkungslosigkeit des Milchkalziums und die schädliche Wirkung von artfremder und industriell verarbeiteter Milch – wenig erstaunlich – unerwähnt.



Fazit: Alles Käse! Milch schadet mehr, als dass sie nutzt. Sie macht abhängig und simuliert dabei frühkindliche Gefühle der Geborgenheit.

Tipp: Eine ganz einfache Milch-Alternative auf pflanzlicher Basis ist die Mandelmilch. Eine Handvoll Mandeln in Rohkostqualität, zum Beispiel von Keimling, auf einen halben bis ganzen Liter Wasser geben, mixen, fertig. Zum Süßen können Medjool-Datteln in Rohkostqualität (auch von Keimling), Bananen oder anderes süßes Obst verwendet werden. Mit einem Teelöffel Bourbon-Vanille steigt der Glücksfaktor noch etwas mehr. Bon Appetit!

Mark Weiland

Quellen:

- ¹ Greg Wadley u. Angus Martin: *Die Ursprünge der Landwirtschaft*
- ² Urs Hochstrasser: *Und wenn die Sucht uns heimsucht*
- ³ Xanthin kommt auch in Wein, Kaffeebohnen, Kartoffeln, Teeblättern vor.
- ⁴ EU.L.E.n-Spiegel, Ausgabe 6/2008 1/2009
- ⁵⁺⁶ Walter Sommer: *Die Milch als Ware*

Stand 204-205

weiland-wissen.de
Mark Weiland

Spielhagenstr. 12
10585 Berlin
Tel. 030-85400027
mark.weiland@weiland-wissen.de
www.weiland-wissen.de

Spirulina pacifica Hawaii Algen

„Das kleine grüne Vitalstoffpaket mit großer Wirkung“

Spirulina pacifica Hawaii Algen enthalten über 75 lebenswichtige Nähr- und Vitalstoffe, wie zum Beispiel Beta-Carotin, aktives B12 als Methyl-Cobalamin, Eisen, Chlorophyll, Enzyme, pflanzliches Eiweiß und alle 8 lebensnotwendigen Aminosäuren.

Diese Kombination könnte eine Antwort auf die immer mehr zunehmende Mangelernährung sein, die auch in den Industrieländern voranschreitet. Die täglich steigenden Herausforderungen und Umweltbelastungen fordern unseren Körper immer mehr.

Geben Sie Ihrem Körper täglich qualitativ hochwertige Vitalstoffe und nicht nur Füllstoffe! Spirulina eignet sich als Ergänzung zur gesunden Ernährung und ist vom Körper bis zu 98% verwertbar. Spirulina ist eine ideale Ergänzung für Rohköstler, Veganer, Vegetarier und allen Menschen die Ihrem Körper natürliche Vitalstoffe zuführen möchten.

Spirulina pacifica Hawaii Algen Warum aus Hawaii?

Die unter unserem Logo angebotenen Spirulina pacifica Hawaii Algen, werden immer frisch geerntet und kommen direkt von der hochmodernen Wasserfarm

an der Konaküste, auf Big Island in Hawaii.

Hawaii zählt noch zu dem Schadstoff unbelasteten Gebieten, was Schadstoffanalysen auch belegen. Der intensive ganzjährige Sonnenschein, die frische Meeresluft und gleichbleibende Temperaturen schaffen ideale Anbauvoraussetzungen.

Die Produktion findet unter freiem Himmel, aber in ansonsten abgeschlossenen Becken statt, so kann dort leicht die Wasserqualität überwacht werden.

Wer oder Was ist NaturSpiruVital?

NaturSpiruVital wurde im Jahr 2008 von Joseph Köglmayr gegründet, mit dem Ziel natürliche Nahrungsergänzungsmittel herzustellen.

Unsere 8-jährige Testphase und zahlreiche Kundenerfolge haben

uns bewogen, Spirulina direkt in Hawaii einzukaufen.

Durch den Direkteinkauf konnten faire Verkaufspreise erzielt werden, gleichzeitig können wir eine hohe Qualität an

frisch geernteter Spirulina garantieren. Im Dezember 2008 wurden unsere Spirulina pacifica Hawaii Algen in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel eingeführt.

Die praktische Anwendung:

Beginnen Sie anfangs mit 3 Algenpresslingen. Nach 7 Tagen hat sich der Körper auf die konzentrierte Nahrung eingestellt, dann können Sie den Verzehr von 1x3 bis 1x4-6 oder 2x3 Presslinge a 500mg am Tag steigern.

Spirulina erleichtert Ihnen das Abnehmen, wenn Sie 2x4-6 Presslinge eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten verzehren.

Der Schub an Nährstoffen sorgt dafür, dass Sie weniger Hunger haben. Eine Fastenkur lässt sich durch Spirulina pacifica Hawaii Algen einfach und wohltuend unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.naturspiruvital.de

Joseph Köglmayr

Stand 100

NaturSpiruVital
Joseph Köglmayr

Steingadener Str. 7
82362 Weilheim
Tel. 0881-9232424
naturspiruvital@t-online.de
www.naturspiruvital.de

Anzeige

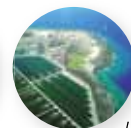
Spirulina pacifica Hawaii Algen

„das kleine grüne Vitalstoffpaket mit großer Wirkung“

- ✓ Reich an lebenswichtigen Nähr- & Vitalstoffen: z.B. Vitamin B12, Eisen, pflanzliches Eiweiß und alle 8 lebensnotwendigen Aminosäuren
- ✓ Vollständiges Protein mit 8 essenziellen & 10 nicht essenziellen Aminosäuren
- ✓ Hoher Vitalstoffgehalt durch schonende Verarbeitung und frische Ernte
- ✓ Frei von Schwermetallen, Radioaktivität, Pestizid- und Herbizidrückständen – durch Schadstoffanalysen belegt
- ✓ Optimal für Vegetarier, Veganer und Rohköstler

6 Presslinge enthalten 1,4 µg aktives B12

www.naturspiruvital.de



Unsere Produktion
unter freiem Himmel

NEU


lifefood
Live nutrition for life

Pikanter Snack

RAWSAGE

Rawsage ist ein pikanter
Snack mit einem kulinarisch
feinen Geschmack.

ERSTE ROHE VEGANE WURST-ALTERNATIVE**REALLY RAW**

ORGANIC BIO VEGAN ENERGY BAR

LIFEBAR**NEU****Ohne Nüsse**

DE-ÖKO-006

Stand-Nr. 215-217, Foyer-0G

www.lifefood.de

Messestand
233

bianco
di puro

Bewusste Ernährung hat ein neues Gesicht

Der **volto** verfügt über 8 Programme, die neben grünen Smoothies, Fruchtsmoothies, Saucen, Suppen und veganer Nussmilch auch per Knopfdruck Eis und Frozen Yoghurt zubereiten können.



32.000 U/Min.

Stampfer T42L

8 Programme



Mit dem Stampfer T42L kontrollieren Sie bei der Zubereitung die Temperatur.



599,-*
Euro

Beratung & Bestellung:
0221 - 50 80 80-0

*inkl. gesetzlicher MwSt.
Änderungen und Irrtümer sind vorbehalten.
Solange der Vorrat reicht.



bianco di puro GmbH & Co. KG · Maarweg 255 · D-50825 Köln · www.biancodipuro.com