

## Im Interview: Markus Rothkranz

Sicher kennen ihn viele von euch schon & vielleicht hat ihn die eine oder andere auch kürzlich live hier in Deutschland erlebt, z. B. bei seinem Vortrag in Hamburg im Oktober.

Markus Rothkranz hat nach jahrelanger Krankheit in den letzten 20 Jahren auf seinem Weg über erst vegetarische, dann vegane Ernährung bis zur Rohkost einen erstaunlichen Prozess durchlaufen & sieht heute, mit Ende 40, besser, jünger, gesünder aus als in seinen Zwanzigern.

Der ehemalige Hollywood-Filmproduzent beschäftigt sich heute damit, weltweit Menschen zu mehr Rohkost, Natur & Liebe zu inspirieren. Seine Botschaft: "Heile deine Welt & du heilst die ganze Welt!". Vor kurzem ist sein Buch Heile dich selbst: Die Markus-Rothkranz-Methode – Wie Menschen auf der ganzen Welt sich von Krankheiten befreien – eigenständig, dauerhaft und beinahe gratis erschienen.

Für den ersten Teil der roh-macht-froh-Interviewserie hat Markus mir einige Fragen zu seiner Ernährung beantwortet – Fazit daraus: Hab Spaß, folge deinen Gefühlen & finde deinen eigenen Weg:

*Silke:* Isst du 100% roh? Was isst du so, kannst du uns einen Beispieltag beschreiben?

**Markus:** Ich esse die meiste Zeit 100%. Ich esse nicht jeden Tag dasselbe. Vielfalt ist wichtig, um Nährstoffmängel zu vermeiden. Ich mag keine Routine. Mir gefällt, wenn jeder Tag eine Überraschung ist.

Morgens mache ich häufig einen grünen Smoothie aus dem, was ich grade zur Hand habe, normalerweise halb Grünzeug, halb Früchte. Um die Mittagszeit herum esse ich einen großen Salat, und dann nasche ich den Rest des Tages Nüsse oder anderes rohes Spaßessen. Ich ergänze meinen Salat gern zum Spaß mit gewürzten Cashews und Datteln. Ich liebe es, Apfelessig mit Olivenöl, Nama Shoyu und Orangensaft zu mischen. Oder ich garniere den Salat mit "Käse", indem ich gemahlene Walnüsse mit Nährhefe mische. Die meisten meiner Getränke und Smoothies beinhalten selbstgemachten Kokoswasser-Kefir. Probiotica sind sehr wichtig. Algen sind großartig wegen der Mineralien.

*Silke:* Du isst Wildkräuter – welche Bedeutung haben sie für deine Ernährung?

**Markus:** Ja, ich esse Wildkräuter so oft ich kann. Je mehr du erkennst, desto mehr Spaß macht es. Sie sind überall ... überall in der Welt. Ich habe sie in Moskau gesehen, in Berlin, in New York, in Los Angeles, in Kanada, selbst in der Wüste hier in Las Vegas. Sie sind kostenlose Nahrung und Medizin und sie sind kraftvoll. Du brauchst nicht viel davon, weil sie so reich an Mineralien, Vitaminen und natürlicher Pflanzenkraft sind. Es braucht 10 organisch angebaute Kulturpflanzen um die Kraft einer Wildpflanze aufzuwiegen.

*Silke:* Du lebst in der Wüste – woher bekommst du dein Grünzeug, welche Wildpflanzen wachsen dort? Musst du dein Land bewässern, damit sie wachsen?

**Markus:** Ob du es glaubst oder nicht: hier wachsen DIESELBEN Wildpflanzen wie in Deutschland (von einigen speziellen Wüstenpflanzen abgesehen). Wir haben

**Löwenzahn, Disteln, Huflattich, wilde Gräser, Malven, zusammen mit so spaßigen Dingen wie Mönchspfeffer (wichtig für weibliche Hormone), Datteln, Sägepalme (männliche Hormone), Zitrusgewächse und vieles mehr.**

*Silke:* Isst du die Dinge lieber “wie sie sind” oder bereitest du viel zu (Smoothies, Salate, Gourmet-Rohkost)?

***Markus:* Ich bereite nicht so gern Mahlzeiten zu, ich habe sehr wenig Zeit. Ich schmeisse gern alles in den Vitamix und verflüssige es – das geht am einfachsten. Meine Salate sind in höchstens 10 Minuten fertig. Häufig greife ich mir einfach einen Apfel oder eine Banane. Ich esse wirklich nicht so viel.**

*Silke:* Wie lange ernährst du dich schon von Rohkost? Wie sah deine Ernährung vorher aus & warum bist du zur Rohkost übergegangen? Wie würdest du deine Reise zur Rohkost beschreiben?

***Markus:* Ganz roh bin ich seit etwa 5 Jahren. 80% roh seit 9 Jahren. Ich habe mein Leben mit der typischen normalen modernen Junkfood-Ernährung begonnen und bin im Alter von 27 Jahren fast gestorben. Dann habe ich viele Jahre lang vegetarisch gelebt, bin aber immer noch krank geworden. Dann bin ich zur veganen Ernährung übergegangen und immer noch krank geworden. Erst als ich komplett zur Rohkost übergegangen bin hat sich alles geändert – fast über Nacht! Ich werde nicht mehr krank, brauche keine Brille mehr, meine Laune ist immer gut, es ist phantastisch.**

*Silke:* Hast du je Verlangen nach gekochter Nahrung? Falls ja, wie gehst du damit um?

***Markus:* Nein, nicht wirklich. Ich habe es ein paar mal probiert und es schmeckt nach nichts. Es ist kein Vergleich.**

*Silke:* Wie gehst du mit Mahlzeiten in Restaurants oder Einladungen bei Nicht-Rohköstlern um?

***Markus:* Ich lasse mir den Spaß am Leben mit anderen durch nichts verderben. Ich habe die volle Kontrolle über mein Leben und darüber, was ich in meine Gedanken, meinen Körper und meine Seele hineinlasse. Wenn ich in einem Restaurant bin, probiere ich vielleicht manchmal einen Löffel vom Essen von jemand anderem, nur aus Neugierde, aber fast immer bin ich überrascht, wie tot und geschmacklos das normale Essen in Wirklichkeit ist. Ich stelle mir immer etwas aus den Gerichten auf der Speisekarte zusammen – ich wähle die Beilagen & habe Spaß damit – für gewöhnlich sind sie bunter, leckerer und spaßiger als das, was die anderen haben, und am Ende der Mahlzeit wünschen sie sich normalerweise, das gehabt zu haben, was ich hatte. So ist es eine großartige Gelegenheit für mich, ihnen etwas beizubringen. Und die Tatsache, dass ich immer noch Spaß am Leben habe und nicht über andere urteile, lässt die neue Botschaft besser ankommen.**

*Silke:* Hast du irgendeinen Rat, den du Menschen auf ihre “Rohkost-Reise” mitgeben möchtest?

**Markus: Bewege dich in deinem eigenen Tempo, höre auf deinen Körper, hab keine Angst, Neues auszuprobieren. Hab Spaß, lass dich nicht von anderen unter Druck setzen. Tu das, wovon du weißt und fühlst, dass es richtig und gut ist. Bleib einfach bei dem Gedanken "Ist das die natürliche Art zu essen?"**

**Experimentiere. Trink eine Woche lang nur Säfte und mache Darmspülungen und schau, wie du dich fühlst! Sei stolz auf deine Stärke. Wir wollen uns alle verbessern, und dein Herz ist der Anführer, nicht dein Kopf. Tu das richtige, so dass du nachts voller Vertrauen schlafen kannst. Liebe und wertschätze dies schöne Geschenk, das dir gegeben wurde – dein Körper – und feiere das Leben!**

Mehr über Markus findet ihr auch auf seiner Website

[www.markusrothkranz.de](http://www.markusrothkranz.de) (deutsch)

[www.markusrothkranz.com](http://www.markusrothkranz.com) (englisch)