

A vibrant tropical beach scene with a clear blue sky, turquoise water, and a white sandy beach. Lush green palm trees are on the left, and one palm tree leans over the water on the right.

# Heile deinen BERUF

**Der erfolgreiche Weg  
zu deiner Bestimmung**

**Markus Rothkranz - Heike Michaelsen**

Alle Rechte vorbehalten.

© 2020 Markus Rothkranz, Heike Michaelsen

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Aus dem Amerikanischen frei übersetzt: Heike Michaelsen

Korrektur: M. v. H.

Fotos: Markus Rothkranz, Heike Michaelsen, Pixabay

### Hinweis:

Diese Informationen basieren auf rein persönlichen Erfahrungen und Erfahrungen anderer. Sie sind keine medizinischen Ratschläge.

Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich.

Konsultiere einen Heilpraktiker oder Arzt zur Änderung deines Lebensstils.

Trotz sorgfältiger Prüfung können sich Fehler einschleichen.

Die Autorin ist deshalb dankbar für Anregung und Hinweise.

Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist ausgeschlossen.

Deutsche Webseiten der Autorin:

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

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

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

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

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

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

*Es gibt das, was die meisten hören oder glauben möchten...*

*...und dann gibt es noch die Wahrheit.*

aus: [Heile dich selbst!](#)



## INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT - Heike Michaelsen	6
EINLEITUNG - Markus Rothkranz	10
LEKTION 1 - Warum die meisten Menschen nicht erfolgreich sind	14
LEKTION 2 - Aufmerksamkeit	30
LEKTION 3 - Der Blickwinkel	32
LEKTION 4 - Drei Schritte zum Erfolg	37
LEKTION 5 - Biete anderen etwas Wertvolles an	50
LEKTION 6 - Der Hauptgrund des Scheiterns	58
LEKTION 7 - Warum es nicht funktioniert!	70
LEKTION 8 - Warum dir andere nicht helfen werden!	72
LEKTION 9 - Wenn das Leben dich mit Dreck bewirft	78
LEKTION 10 - Wo soll man anfangen?	85
LEKTION 11 - Bring Ordnung in dein Leben!	91
LEKTION 12 - Menschen bezahlen für deine Unterstützung	97
LEKTION 13 - Spaß am Erfolg	102
LEKTION 14 - Kopiere keine erfolgreichen Menschen	110
LEKTION 15 - Ehrenrunden zum Erfolg	115
LEKTION 16 - Du bist das Geschenk an die Welt	128
Über Markus Rothkranz	145
Über Heike Michaelsen	147
Nachwort	156

---

## **VORWORT - Heike Michaelsen**

Seit über zehn Jahren arbeite ich mit Markus Rothkranz zusammen, und ich könnte mir keine angenehmere Zusammenarbeit vorstellen. Warum es so gut funktioniert liegt daran, dass es keine Vorgaben gibt, keine Erwartungen, Ziele, Pläne oder sonstige Hindernisse, die uns vom Seelenweg abbringen könnten. Das Geheimnis bei allem ist, dass jeder von uns stets seiner inneren Stimme lauscht und dieser konsequent folgt. Denn das Wunderbare und auch das Faszinierende daran ist, dass die inneren Stimmen der Menschen mit der einen großen Quelle verbunden sind. Und diese große Quelle verfügt über die Magie, alle und alles im absoluten Einklang zu lenken. Stets sorgt sie für die perfekte Harmonie. Wenn wir uns somit an diese Quelle anbinden und dem folgen, was auch immer sie uns über unsere innere Stimme mitteilt, sind wir im Flow. Und nicht nur das... alles fließt im Überfluss, in absoluter Fülle und Erfüllung. Auf diese Weise kreierte das Universum, Gott, die Quelle (oder wie immer du es nennen magst) durch die Menschen eine wundervolle Welt.

Das Problem der heutigen Zeit ist nur leider, dass die meisten Menschen die Verbindung zur Quelle verloren haben bzw. sich nicht mehr erinnern und sich dieser Verbindung nicht mehr bewusst sind. Auch vermögen die wenigsten, ihre eigene Stimme zu hören, und noch weniger haben den Mut, dieser Stimme auch zu folgen.

Aus diesem Grund hat Markus Rothkranz viele Bücher geschrieben und unzählige Videos erstellt, in denen er den Menschen auf einfache und leicht verständliche Weise zeigt, wie wir uns wieder erfolgreich an diese

Quelle anbinden können und die innere Stimme hören. Auch nimmt er uns mit seinen Worten die Angst, die uns oft davon abhält, unseren eigenen Seelenweg zu gehen, der für uns bestimmt ist.

Im vergangenen Jahr ist zum Thema „Wahrer Erfolg kommt von Innen“ eine ganze Videoserie in englischer Sprache von Markus Rothkranz erschienen. Während ich mir seine inspirierenden Ausführungen zu diesem Thema anhörte, schrieb ich nahezu synchron alles mit und realisierte nach kurzer Zeit, dass ich an einem weiteren Buch von Markus schrieb, welches quasi wie ganz nebenbei entstand.

So ist es schon immer gewesen, wenn ich mit Markus zusammenarbeitete. Die Projekte entwickeln sich einfach aus dem Tun heraus und aus der Verbundenheit mit dem eigenen Herzen. Oft werfe ich am Ende des Jahres einen Blick zurück und bin immer wieder aufs Neue fasziniert, was sich aus dieser Art des Arbeitens einfach so heraus entwickelt. Immer denke ich, dass ich das im Vorhinein überhaupt nicht so hätte planen können, weil mein Verstand dazu viel zu begrenzt und limitiert ist und oft gar nicht so groß denken kann, wie das Leben es für uns bereit hält.

Und so freue ich mich, dass auf diese Weise wieder ein wundervolles Projekt entstanden ist – ein Buch, welches dich mit Leichtigkeit und Schritt für Schritt in die Geheimnisse des wahren Erfolges einführt, der ganz anders aussieht, als dein Verstand es sich vorstellen kann.

Ich wünsche dir viel Spaß auf diesem Weg, der dich wie nebenbei und fast automatisch zu deinem ganz persönlichen Erfolg, deiner Erfüllung und sogar in dein eigenes Paradies führen kann.

Heike Michaelsen

---

## **EINLEITUNG - Markus Rothkranz**

### **EIN ORT DER HOFFNUNG UND INSPIRATION**

Ich freue mich so sehr, dass ich dieses wertvolle Wissen mit dir teilen kann. Ich bin so begeistert davon, dass ich gar nicht mehr aufhören kann, darüber nachzudenken. In diesem Buch sind so unglaublich viel Geheimnisse enthalten, die dir dabei helfen, die Erfüllung deiner Wünsche in dein Leben zu ziehen.

Ich werde dich persönlich mitnehmen, auf eine Reise zu einem geheimen Ort, der der Himmel auf Erden ist! Es geht zu einer Trauminsel, die ein Öko-Resort ist. Die Vision stammt von Marlon Brando, den du vielleicht noch aus früheren Zeiten kennst.

An diesem kleinen, geheimen Ort mitten im Pazifischen Ozean liegt eine mögliche Zukunftsvision für die Menschheit... eine völlig selbsttragende Gemeinschaft, die keine negativen Auswirkungen auf die Umwelt hat. Der gesamte Strom wird vor Ort erzeugt, zur Klimatisierung des gesamten Resorts wird Tiefseemeerwasser verwendet, die Lebensmittel werden auf der Insel angebaut, alle Abfälle und Abwässer werden recycelt, Trinkwasser wird aus Meerwasser gewonnen und - noch faszinierender - es gibt dort keine Mücken, denn diese werden auf ganz einfache und natürliche Weise unschädlich gemacht, so dass sie keine gefährlichen Krankheitserreger mehr übertragen können.

Es ist eine faszinierende Reise in eine utopische Welt, die tatsächlich funktioniert ... ein lebendiges Beispiel für das, was möglich ist.

Gleiches gilt auch für dein eigenes Leben. Für jeden ist es möglich, eine völlig neue Welt zu erschaffen.

Lass dich inspirieren, um all die wunderbaren Möglichkeiten, die du dir wünschst und von denen du träumst, in dein Leben zu ziehen.

Für eine hoffnungsvollere Zukunft und eine neue Menschheit, die den Himmel auf Erden holt.



Meine lieben Freunde,

ich kann es gar nicht oft genug sagen:

**Hör auf zu träumen und fang an zu leben !**

Das Leben ist zu kurz, um es nicht voll und ganz zu leben. Warte nicht darauf, dass andere dich retten. Alles liegt bei dir. Und deine Zukunft wird aus dir heraus geboren.

Mit diesem Buch möchte ich dich inspirieren, das Beste aus deinem Leben zu machen. Dafür habe ich die wichtigsten Schritte zusammengestellt. Der erste Schritt handelt von einem der wichtigsten Geheimnisse des Erfolgs.

Die gesamte Ausarbeitung entsteht während meines Aufenthalts im Südpazifik. Ich befinde mich in der Nähe von Tahiti auf der privaten Brando-Insel „Tetiaroa“ und verbringe meine Zeit in einem der exklusivsten Luxusresorts der Welt. Und wenn du meinen Rat ernsthaft befolgst, verbesserst du deine Chancen, auch eines Tages hier zu landen.

In über zehn Kapiteln teile ich mit dir die Grundlagen für mehr Erfolg im Leben... und damit meine ich nicht nur, erfolgreich im Business zu sein, sondern ein rundum erfolgreiches Leben zu führen... erfolgreich eine gesunde Ernährung umzusetzen... erfolgreich harmonische Beziehungen zu führen... erfolgreich deine Wünsche zu leben und

vieles mehr.... sodass auch du deine wohlverdienten Träume verwirklichen kannst.

Ich vermittelt einen Teil dieses Wissen auch in meinen anderen Büchern, insbesondere in „Heile dich frei“. Dort ist alles noch sehr viel ausführlicher beschrieben. Es ist eine Art Grundlagenwerk, welches das Thema Freiheit tiefgehend behandelt.

Also, los geht's.

Lass dich inspirieren und fange sofort damit an, dieses wertvolle Wissen in deinem Leben selbst in Erfahrung zu bringen.



Grundlagenwerk: Heile dich frei - 300 Seiten

---

## **LEKTION 1 - Warum die meisten Menschen nicht erfolgreich sind**

*Lies dieses Kapitel sehr aufmerksam. Was jetzt kommt ist sehr wichtig. Es kann der Beginn deines neuen Lebens sein. Ob du es glaubst oder nicht - der Weg zum Erfolg, Wohlstand und persönlicher Freiheit ist weder unerreichbar noch unrealistisch. Das Problem liegt nur darin, dass die meisten Menschen denken, erfolgreich zu sein wäre schwierig, kompliziert und nicht so einfach umsetzbar. Ich sage dir, solange du das glaubst, wirst du NIE irgendwohin kommen. Menschen, die so denken und die Dinge auf diese Weise sehen, werden es kaum schaffen, aus ihrem Trott zukommen. Sie werden nirgendwohin gehen... geschweige denn ankommen. Tragischerweise gilt das für die meisten Menschen.*

Aber warum ist das so? Wie kommt es, dass die meisten Menschen nie ernsthafte Anstrengungen unternommen haben, um ihre Träumen zu leben, ihren Wünschen zu folgen? Du kannst dir diese Frage gleich jetzt selbst stellen. Und sei ganz ehrlich dabei! Was hat dich bisher daran gehindert, deine Träume zu leben? Wahrscheinlich dachtest du, dass der Traum eh eine Art Phantasterei sei und die Chancen gleich null sind. Wer hat dir diesen negativen Glaubenssatz in den Kopf gesetzt? Klar, du hattest sicher viele Rückschläge in deinem Leben und vermutlich nicht sonderlich viel Geld – aber wir ALLE waren mal an diesem Punkt.

Was ist nun aber der Unterschied zwischen denen, die erfolgreich sind und vorhandene Barrieren überwinden und denen, die es nicht sind?

Ich kann dir die Antworten geben, aber bist du auch bereit dafür? Hast du den Mut, dich der Wahrheit zu stellen? Bist du gewillt, aufmerksam

zuzuhören? Und was noch viel wichtiger ist: Bist du auch bereit, das Nötige dafür zu tun?

Ich bin hier, um denen zu helfen, die es wirklich ernst meinen. Und ich gebe meine Informationen sogar vielfach kostenlos in meinem YouTube-Kanal weiter (in englischer Sprache). Aber ich werde meine Zeit nicht für diejenigen verschwenden, die nicht zuhören und die nicht gewillt sind, die nötigen Schritte einzuleiten.

Das Leben ist kurz. Es soll gelebt werden. Und es ist jetzt deine Entscheidung, deines zu leben und zwar voll und ganz.

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für ein gesundes Leben, aber ein gesundes Leben ist so viel mehr. Sicher weißt du, dass meine Lebensgefährtin Cara und ich uns für gesundes rohveganes Essen entschieden haben und dass wir auch dafür sorgen, dass es super lecker ist. Aber in Wirklichkeit essen wir überhaupt nicht mehr so viel. Von daher spielt Essen eine nicht so große Rolle in unserem Leben. Es ist ein Thema, dem wir nicht mehr ganz so viel Bedeutung beimessen.

Das, was uns wirklich wichtig ist, sind die Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen. Wir reisen gern an traumhafte Orte und besuchen besondere Plätze, an die wir uns gern zurück erinnern. Es geht uns darum, wundervolle Erinnerungen zu haben an ein einzigartiges Leben. Ich meine, wer erinnert sich schon daran, was man vor einem Monat gegessen hat oder vor drei Jahren. Okay, vielleicht, wenn es mal etwas ganz Besonderes gegeben hat. Aber das, woran wir uns am meisten erinnern, sind die Erfahrungen, die wir gemacht haben,

die Orte, die wir besucht haben, die Situationen, die wir bewältigt haben. Wir erinnern uns, was wir vor einem Monat gemacht haben und welche Orte wir besucht haben. Oft erinnern wir uns das ganze Leben daran.

Wir erinnern uns somit nicht an die Dinge, die uns die Energie gaben, um von A nach B zu kommen, sondern an die Erfahrungen, die wir dabei machten. Viel interessanter als der Kraftstoff, den ein Mensch braucht, ist, wo uns dieser Kraftstoff hinbringt, was der Kraftstoff dir alles erlaubt zu tun.

**Ein gesundes Leben besteht für mich  
somit nicht nur aus gesundem Essen,  
sondern auch aus Wohlstand, Fülle und Freiheit,  
aus Liebe und wundervollen Erfahrungen.**

Das ist es, was ich anderen Menschen vermitteln möchte. Das versuche ich anderen Menschen klar zu machen, um sie dann zu inspirieren, es auch in ihrem eigenen Leben einmal auszuprobieren.

Wenn ich von Wohlstand und Erfolg spreche, dann meine ich damit nicht materielle Dinge. Diese Sachen können natürlich ein Teil davon sein, aber das ist nur eine Art Nebenwirkung. Von daher lass uns nicht übers Geld sprechen.

Wohlstand, Fülle und Erfolg haben eine ganz andere Bedeutung als ein großes Haus, ein teures Auto oder ein dickes Bankkonto. Ich meine, das kommt vor, aber es gibt Menschen auf dieser Welt, die ein großartiges

Leben führen, um die Welt reisen, erstaunliche Erlebnisse haben, First-Class reisen und nicht einen Pfennig dafür bezahlen.

Was ich dir in diesem Buch zeigen möchte, ist, dass du das auch alles tun kannst. Und ich zeige dir, wie du an diesen Punkt kommst.

Der Grund, warum viele Menschen nicht erfolgreich sind, ist, dass sie in ihrer Komfortzone feststecken. Zudem denken sie, dass es nicht wirklich realistisch oder möglich ist, Erfolg zu haben. Einige suhlen sich sogar in Selbstmitleid, sind depressiv oder unglücklich. Viele denken auch, dass nur die „Glücklichen“ erfolgreich werden, aber nicht jemand, der in seiner Situation feststeckt und ganz unten ist.

Dann gibt es auch noch Glaubenssätze, dass man Beziehungen haben muss, dass man nur mit illegalen Dingen zu viel Geld kommt oder dass man dafür betrügen oder sogar stehlen muss. Ich könnte jetzt noch endlos fortfahren, aber im Grunde geht alles auf Eines zurück. Solche falschen Glaubenssätze halten dich weiterhin gefangen. Sie halten dich von dem ab, was du wirklich machen könntest.

Eine Sache, die dir zuallererst einmal klar werden muss: die meisten Menschen, die erfolgreich sind, haben mit nichts angefangen. Sie hatten rein gar nichts... und sie sind nicht erfolgreich geworden, weil sie andere Menschen über den Tisch gezogen oder veräppelt haben. Okay, es mag ein paar wenige geben, die das getan haben, aber die meisten haben das Gegenteil getan. Die wirklich erfolgreichen Menschen hatten etwas, was anderen Menschen geholfen hat.

Was für mich oft sehr erstaunlich ist, ist wie Menschen reagieren, denen ich den Weg zum Erfolg zeige oder wie man ein friedvolles Leben führen kann. Viele scheinen gar nicht wirklich daran interessiert zu sein. Ich habe bereits eine Menge Videos zu diesem Thema gemacht, aber das Einzige, das in den Kommentaren immer wieder angefragt wird, ist Essen. Essen scheint für viele das einzige zu sein, worüber sie sich Gedanken machen. Und so möchten viele meiner Zuhörer mehr Rezepte haben, wie man leckere Rohkost zubereiten kann. Über alles andere wollen sie sich keine Gedanken machen. Das sagt mir, dass diese Leute in ihrer Komfortzone feststecken. Sie wollen einfach nur schnell etwas haben, mit dem sie sich jetzt etwas besser fühlen, am besten etwas Süßes, damit sie das, was in ihrem Leben in Wahrheit nicht stimmt, überdecken können, es nicht mehr so stark wahrnehmen und es irgendwie bis zum nächsten Tag schaffen.

Aber das, worauf es wirklich ankommt und was einen riesen Unterschied ausmacht, ist die Art und Weise, wie wir denken. Unsere Denkweise entscheidet darüber, ob wir erfolgreich werden oder erfolglos bleiben... und zwar in jedem Bereich. Dieser Umstand ist so wichtig, dass ich diesem Thema ein ganzes Kapitel gewidmet habe. Aber bevor du das Kapitel liest, stelle dir die Frage, ob du die Antworten wirklich wissen möchtest und vor allem: ob du dann auch den Mut und den Willen hast, sie umzusetzen und dein Leben zu verändern.

Die meisten Menschen sagen: ich würde gern reich sein, ich würde gern gesund sein, ich würde gern erfolgreich sein. Klar, das will jeder! Aber das ist nicht die Frage. Die Frage ist, ob du bereit bist, etwas dafür zu tun. Gesund zu sein, erfolgreich zu sein, wohlhabend zu sein, kommt

nicht von nichts. Willst du also wirklich wissen, wie man finanzielle Freiheit erreicht?

Was bei diesem Thema von elementarer Bedeutung ist: es geht bei finanzieller Freiheit nicht darum, materielle Dinge um sich herum anzuhäufen. Klar, diese Dinge werden vermutlich nebenbei mit auftauchen, aber sie sind nicht der Grund, um sich finanziell frei zu fühlen. Finanzielle Freiheit bedeutet, dass du jederzeit überall hingehen kannst und die Mittel dir dafür zur Verfügung stehen... in welcher Form auch immer. Vielleicht liegen die Mittel auf deinem Bankkonto, vielleicht fließen sie dir aber auch genau in dem Moment zu, wenn du sie brauchst. Von daher heißt es nicht zwangsläufig, dass man ein fettes Bankkonto haben muss. Du brauchst es nicht zwangsläufig. Ja, mitunter bringt die Situation es mit sich oder es ist ein Ergebnis von allem, aber es ist nicht zwingend notwendig.

Möchtest du also wissen, wie man frei sein kann, wie man seine Träume leben kann? Darum geht es. Ich zum Beispiel mache mir keine großartigen Gedanken um meine Finanzen. Ich verschwende meine Zeit nicht damit. Die Frage ist somit: Willst du frei sein? Oder willst du nur ein paar gesunde Rohkost-Rezepte haben, mit denen du dich für einen kurzen Moment besser fühlst und mit denen du dein Gewissen beruhigen kannst.

Ich bin mir sicher, dass die meisten von uns mehr Freiheit möchten, anstatt ihre Zeit damit zu verschwenden, über Geldprobleme nachzudenken oder wie sie die nächste Rechnung bezahlen. Ich war in dieser Situation über 30 Jahre und es war furchtbar. Es war wirklich

schrecklich. Jetzt habe ich endlich einen Weg gefunden, wie man da herauskommt, und dieses Wissen kann ich an dich weitergeben. Ich habe bereits eine Menge Videos darüber erstellt, aber weißt du was? Die größte Resonanz bekomme ich immer auf Rezepte-Videos. Ist das nicht unglaublich? Da kann ich einen Weg in die Freiheit anbieten und die meisten Leute wollen ein Rezepte-Video. Hey, in einer Woche wirst du dich noch nicht einmal mehr daran erinnern können, was du heute gegessen hast. Aber was du auf der Straße der Freiheit erlebt hast, das bleibt für immer. Das kannst du mitnehmen. Und es ist nicht das Einzige!

Diese Straße der Freiheit... dieser Weg der Erfüllung ist der Grund, warum wir hier sind! Wir sind hier, um einzigartige Erfahrungen zu machen... magische faszinierende Erfahrungen... Und wenn du in deinem Leben diese Erfahrungen machst, berührt das vielleicht andere Menschen und es inspiriert sie dazu, auch faszinierende Erfahrungen zu machen. Und dadurch wird die Welt zu einem faszinierenden zauberhaften Ort, der voller Magie steckt. Und durch all diese Erfahrungen entwickeln wir uns weiter, um noch größere Erfahrungen zu machen. Es ist endlos. Die Magie dieser Welt, dieses Ortes ist endlos. Und es geht darum, diesen Zauber zu erfahren.

Ja, genau darum geht es! Dafür brenne ich, dieses Wissen an dich weiterzugeben. Also, wenn du somit mehr willst, als nur ein paar Rohkost-Rezepte auszuprobieren, und wenn du bereit bist, die erforderlichen Schritte zu gehen, dann lies weiter. Ich werde dir in den kommenden Kapiteln die elementaren Geheimnisse verraten, wie du die Straße der Freiheit, der Magie und des Erfolges entlangdüsen kannst. Und Erfolg hat, wie gesagt, nichts mit materiellen Dingen zu tun. Das

sind alles nur Nebeneffekte, die am Straßenrand aufploppen. Erfolg heißt, jederzeit das zu tun, was auch immer du tun willst... in einer Welt voller Magie. Das ist die ultimative Freiheit.

Also, noch einmal: wahre Freiheit, wahrer Erfolg ist nicht einfach nur, einen Haufen Geld zu haben. Es ist das Erlebnis bzw. die Möglichkeit, die wahre Magie dieser Welt in Erfahrung zu bringen.

Was meiner Meinung nach das Leben wundervoll macht, ist nicht, was du besitzt. Es sind nicht die materiellen Dinge. Es sind die Erfahrungen, die du machst. Und um diese Erfahrungen zu machen, musst du die Dinge nicht besitzen. Nehmen wir zum Beispiel einen Ferrari. Du musst einen Ferrari nicht besitzen, um ihn fahren zu können. Du kannst ihn dir auch einfach mal für eine Woche mieten und schauen, was das mit dir macht. Oder du mietest ihn länger, für einen Monat oder sogar ein ganzes Jahr. Würdest du das nicht einfach gerne mal ausprobieren? Oder wie ist es zum Beispiel, in einer Villa zu leben... oder in einem Schloss? Was auch immer... Die meisten Leute denken vermutlich gar nicht darüber nach und machen sich über solche Dinge keine Gedanken. Und das ist auch gut so. Jeder ist unterschiedlich und jeder hat andere Träume. Und so gibt es für jeden bestimmte Dinge, die er oder sie einfach mal ausprobieren möchte.

Die Frage ist somit: Was willst du?

Möchtest du vielleicht reisen oder Tiere in der Wildnis sehen oder nackt am Strand liegen und jede Menge Kokosnüsse schlürfen? Oder

möchtest du künstlerisch tätig sein, Musik komponieren, Skulpturen anfertigen oder was möchtest du?

Jeder hat andere Träume. Es gibt so viele unterschiedliche Träume, wie es Menschen gibt. Das Wichtige ist nur: lebe diese Träume. Träume sie nicht nur. Und die gute Nachricht ist, ich kann dir dabei helfen, deine Träume zu verwirklichen, aber du musst auch bereit sein, deinem Denken zu erlauben, in andere Richtungen zu denken, und deinem Körper erlauben, richtig fit und gesund zu sein... und die entsprechenden Maßnahmen dafür zu ergreifen. Du musst es dir erlauben, das zu tun, wovon du schon immer geträumt hast. Und das ist es, was ich dir anbiete.

Aber wenn du nicht bereit bist, etwas dafür zu tun, dein Denken zu öffnen, deine Ärmel hoch zu krempeln und entsprechend zu handeln, dann verschwende nicht weiter deine oder meine kostbare Zeit. Das Lesen dieses Buches macht nur Sinn, wenn du auch bereit bist zu handeln... und zwar konsequent und langfristig... und nicht bei jeder kleinen Hürde die Flinte wieder ins Korn schmeißt. 90 Prozent der Menschen tun das. Sie geben auf, bevor sie überhaupt erst angefangen haben. Das ist Wahnsinn. Sieh zu, dass du zu den anderen 10 Prozent gehörst. Ziehe diesen verrückten Stecker in deinem Kopf, der dir unentwegt einredet, dass es sowieso nicht klappt. Du musst aus diesem Irrsinn aussteigen und dich aufmachen, um deine Welt zu leben und zu kreieren, so wie du sie dir wünschst. Und ich meine nicht damit, dass du die ganze Welt retten sollst. Das meine ich nicht. Du sollst deine kleine Welt retten, das, was in deinem Leben vor sich geht und es in die richtige Richtung lenken... zu deinen Träumen.

Und es geht jetzt nicht darum, dass du sofort von null auf alle deine Träume lebst. Du musst jeden Schritt dorthin selbst tun – Step-by-Step.

Es gibt Menschen, die ganz unglücklich sind und denken, wenn sie erst im Paradies leben oder an einem Traumstrand liegen oder ein tolles Auto fahren oder ein Traumhaus haben, dann sind sie happy. Aber das stimmt nicht. Wenn du diesen Leuten all das gibst, weißt du, was dann passiert? Diese Leute sind dann immer noch unglücklich, weil in ihrem Kopf das Programm des Unglücklichseins läuft. Dieses Programm musst du als erstes rausschmeißen und es durch ein Glücklichsein-Programm ersetzen. Das ist der Moment, in dem die Magie beginnt. Wenn du das hinbekommst, wird das Glück wie von allein in dein Leben kommen, weil in deinem Kopf das Programm fürs Glücklichsein läuft. Verstehst du das?

Ein weiterer Aspekt ist die Quelle, woher etwas kommt. Ich kenne viele Künstler, die unglaublich gut malen können. Die schaffen es, das perfekte Bild zu malen. Und mitunter verkaufen sie es für viel Geld. Aber über den wahren Wert sagt es im Grunde nicht viel aus, denn der wahre Wert liegt ganz woanders. Wenn zum Beispiel meine Freundin, meine Lebenspartnerin mir ein kleines Bild malt auf einem Notizzettel mit einer Liebesbotschaft... dann ist das Bild noch nicht einmal annähernd perfekt... und mitunter sieht man, dass die andere Person gar nicht malen kann, aber dieses kleine Bild ist tausendmal mehr Wert als das teuerste Bild dieser Welt... einfach nur, weil es etwas ganz Persönliches ist, das von Herzen kommt. Es ist so wertvoll für einen, dass man es an einem sicheren Ort in eine Schachtel aufbewahrt, um es von Zeit zu Zeit

hervorzuholen und anzuschauen... und jedes Mal erfüllt es einen in so tiefer Weise, dass man es gar nicht beschreiben kann.

Was ich damit sagen will: es gibt da draußen Leute, die mit den ganz einfachen Dingen im Leben super happy sind. Das kann auch eine selbst gepflückte Blume sein oder ein Vogel, der in einem Baum zwitschert. Erfolg und Freiheit kommt nicht von irgendwelchen teuren Dingen, die man sich kaufen kann. Es kommt von den Erfahrungen, die man macht, und den Gefühlen, die wir dabei empfinden. Und das ist bei jedem unterschiedlich – je nachdem, was einen am meisten berührt.

Es sind somit die magischen Dinge, die in unserem Leben sind, und ich weiß, dass du bereits einige davon in deinem Leben hast. Im ersten Schritt geht es somit darum, diese Dinge zu sehen, sie als etwas Wertvolles zu erkennen. Denn in dem Moment, in dem du damit beginnst, dich über die kleinen Dinge des Lebens zu freuen und sie wertzuschätzen, kommen auch die größeren Dinge in dein Leben. Und dafür gibt es einen Grund. Niemand wird dir die große Version von etwas anvertrauen, solange du die kleine Version nicht mit Achtsamkeit und Wertschätzung behandelst. Und das ist eine große Lektion, die wir lernen müssen.

Wenn du an eine größere Kraft glaubst, nennen wir sie Gott, die Quelle, das Universum, etwas Höheres oder – wie immer du es nennen magst –, diese höhere Quelle wird dir die größeren Dinge nicht anvertrauen, solange du die kleinen Dinge, die bereits in deinem Leben sind, nicht wertschätzen kannst. Und solange du die kleinen Dinge nicht schätzt, wirst du nirgendwo hingehen. Schau dich somit um und erkenne

irgendetwas, das ganz wundervoll ist, und sei es auch nur die Tatsache, dass du am Leben bist. Denn das alleine ist schon ein Wunder. Du hast ein Leben... und es wurde dir geschenkt. Es spielt im Moment keine Rolle, wie es darin aussieht. In erster Linie geht es nur darum anzuerkennen, dass du ein Leben geschenkt bekommen hast und hier auf der Erde bist. Oder du kannst wertschätzen, dass du etwas zu essen hast, auch wenn es jetzt vielleicht nicht gleich das allerbeste Essen ist, aber du hast zumindest etwas. Oder die Tatsache, dass die Sonne scheint, eine Blume durch einen engen Spalt wächst – was auch immer. Ich könnte jetzt noch mehr aufzählen, aber das, worum es geht, ist, dir die Grundlagen für ein erfolgreiches – und damit meine ich ein freies – Leben zu vermitteln. Und eine der Grundlagen ist: du musst damit beginnen, das, was dich umgibt, das, was du jetzt bereits hast, was dir jetzt bereits gegeben wurde, wertzuschätzen... es zu würdigen. Das ist fundamental! Das ist der Kern von allem... der Schlüssel zum nächsten Level.

Also, wenn du nicht glücklich bist in deiner Situation oder dich in irgendeiner Weise verbessern möchtest, dann beginne damit, die schönen Dinge in deinem Leben zu entdecken. Ich denke, dass dies auf jeden Leser dieses Buches zutrifft, ansonsten würdest du es nicht lesen.

Jeder von uns kann somit ein Upgrade gebrauchen und seine Situation verbessern. Hey, da draußen ist eine Welt voller Möglichkeiten, in der es noch so unendlich viel zu erfahren gibt. Warum sollte man für den Rest seines Lebens in der Situation sitzen bleiben, in der man sich gerade befindet. Warum nicht das Allerbeste in Erfahrung bringen. Ich meine, das Allerschlechteste haben die meisten ja schon zur Genüge in

Erfahrung gebracht. Jetzt geht's zur anderen Seite. Und auch zwischen diesen beiden Extremen gibt es so viele wundersame Dinge zu entdecken, die wir einfach nur erfahren sollen, bevor wir irgendwann das Zeitliche segnen. Und dann wäre es doch schön, wenn man zurückblicken kann und das Gefühl hat, aus diesem Leben echt etwas gemacht zu haben. Yeah, ich hab's getan... ich hab's erlebt... Gott sei Dank, ich habe alles mit meinen eigenen Augen gesehen.

Und dazu möchte ich dich inspirieren: die Dinge in deinem Leben zu tun, die du alle erfahren kannst, bevor es zu spät ist. Und es fängt genau hier und jetzt in deinem Leben an mit den Dingen, die du bereits hast. Stell dir mal vor, du wärest obdachlos und hättest gar nichts... und dann käme jemand und würde dir dein Leben anbieten... dann wärest du sicher total aus dem Häuschen, weil du so viele Dinge in deinem Leben hast. Entdecke diese mit Freude und empfinde Dankbarkeit für genau das, was du jetzt in diesem Moment hast. Wertschätze es und würdige alles. Das nenne ich Erfolg. Das ist Wohlstand.

Und wenn du wissen willst, wie du das alles auf die nächste Ebene bringen kannst, dann erzähle ich dir auch noch das. Dafür bin ich hier, das ist meine Passion. Achte somit ganz genau darauf, was ich sage. Höre richtig zu. Und dann handle. Wenn du weder zuhören noch handeln willst, dann lege das Buch am besten gleich zur Seite, denn ich möchte deine Zeit nicht mit etwas verschwenden, was du nachher doch nicht umsetzt.

Es gibt natürlich auch Leute, die nicht hören können, was ich sage, weil deren Verstand so laut plappert. Bei dem Geplappere geht es meist um

negative Dinge, um Pessimismus oder sogar um Sarkasmus. Fast immer dreht es sich um Gründe, warum dieses oder jenes sowieso nicht funktioniert. Der Verstand schwatzt die ganze Zeit. Und der Grund dafür ist oft Angst... Angst vor dem Unbekannten... Angst zu Versagen... Angst eine Niederlage zu erleben... und so weiter. Stattdessen begnügt der Verstand sich lieber mit Selbstmitleid.

Lass das nicht zu! Tu, was immer erforderlich ist. Klar, es ist mit Arbeit verbunden und es braucht Zeit und einige Bemühungen. Das müssen alle erfolgreichen Menschen auf sich nehmen. Das ist es, was uns weiterbringt und was es braucht, um zu mehr Freiheit zu gelangen.

Je ruhiger dein Verstand wird und je mehr du diese leise innere Stimme hören kannst, die wir auch Intuition nennen, desto sicherer kannst du dich auf dem Weg des Erfolgs bewegen. Und in dieser Stille kannst du bereits das Echo vernehmen, das entsteht, wenn sich die nächste Tür für dich öffnet. Dann siehst du das Licht am Ende des Tunnels. Aber wenn du zu beschäftigt mit deinem lauten Verstandes bist, kannst du es nicht sehen und nicht hören. Die Tür des Erfolgs öffnet sich nur für die Menschen, die Ruhe und Frieden in ihrem Leben gefunden haben.

Ich weiß, es mag sich jetzt ironisch anhören, aber es ist, wie es ist.

**Du musst zuerst deinen Frieden machen mit den Dingen,  
mit denen du gerade unzufrieden bist.**

Du musst sie wertschätzen, anerkennen und sogar lieben. Erst dann wird sich die nächste Tür öffnen.

Solange du diese Hürde nicht genommen hast, wird sich das Dahinterliegende nicht zeigen. Es ist unmöglich, mit nur einem Schritt vom Start ins Ziel zu gelangen. Du musst jeden einzelnen Schritt dazwischen gehen.... Step-by-Step. Aber keine Sorge!

Mit diesem Buch erfährst du, welche Schritte du nehmen musst. Dafür bin ich hier, dir genau das alles aufzuzeigen.

Der gesunde Weg des Lebens ist so viel mehr als nur das, was du isst oder was dir eine kurzfristige Befriedigung bringt.

All die reichen - oder sagen wir - erfolgreichen Menschen (denn es geht hier nicht um Reichtum), all die erfolgreichen Menschen haben sich nicht mit den kurzfristigen Befriedigungen des Lebens abgegeben. Sie sind den langen, den nachhaltigen Weg gegangen. Und sie haben in ihr Leben investiert.

Wenn du jetzt mit den kleinen Dingen in deinem Leben beginnst, wirst du sie überwinden. Damit wird dann Größeres in dein Leben kommen. Und dann beginnt alles zu fließen.

### **Du bist im Flow.**

Und bald darauf erkennst du, dass wir alle ein Teil von etwas viel Größerem sind.

Das ist wie bei unserem Körper, der aus Milliarden von Zellen besteht. Wenn die alle im Flow sind, geht es dir und allen gut.

Das gleiche kannst du für die Welt tun. Wenn du im Flow bist... und im Fluss des Lebens schwimmst... und mit dir Milliarden von anderen Menschen, dann wird es allen und der Welt gut gehen.... und alle werden gesünder sein. Dadurch wird die Welt zu einem besseren Ort.

Und darum geht es letztendlich. Dass die ganze Welt so ist, wie es für sie bestimmt ist. Und du bist eine Zelle im Körper dieser Welt. Lass es uns somit gemeinsam angehen und die Welt zu einem besseren und magischen Ort machen. Dafür bin ich hier! Und darum geht es in den nächsten Kapiteln.



---

## LEKTION 2 - Aufmerksamkeit

*Eine der zentralen Lektionen für Erfolg ist der entscheidende Blickwinkel. Es ist immer die Frage, wohin wir die Aufmerksamkeit richten, denn alles beginnt mit der richtigen Perspektive. Wie du die Dinge siehst und wie du dich dabei fühlst, wird deine Realität bestimmen. Unterschätze nicht die Kraft deiner Gedanken und Gefühle! Die Wissenschaft hat BEWIESEN, dass du mit deiner Energie das Ergebnis von fast allem beeinflussen kannst - und diese Energie wird durch viele Dinge bestimmt, zum Beispiel durch die Menschen, mit denen du dich triffst, durch deine Erziehung, gesellschaftliche Programmierungen, soziale Medien, Fernsehen, Mythen, Gerüchte, gemeinsame Überzeugungen, Ängste, Ideen und so weiter... oder eben auf der anderen Seite durch Optimismus, Liebe, Wertschätzung und das Sehen von Chancen statt Nachteilen. Herausforderungen sind keine schlechte Sache - es sind Tests und Übungen zum Kraftaufbau. Beginne deine Reise mit persönlicher Freiheit und durch das Lernen der wichtigsten Lektionen. Viel Spaß!*

Das Wichtigste, um in allen Dingen erfolgreich zu sein, ist also der richtige Blickwinkel. Alles beginnt mit der entscheidenden Perspektive. Die Sichtweise bestimmt, wohin die Energie fließt. Wie du dich fühlst, wird die Realität bestimmen.

Unterschätze nicht die Kraft deiner Gedanken und Gefühle! Die Wissenschaft hat BEWIESEN, dass du mit deiner Energie das Ergebnis

**Für die neuesten Nachrichten, Aktualisierungen, spannende Informationen und Videos trage dich in den Newsletter ein:**

**Deutsche News unter: [www.MarkusRothkranz.de](http://www.MarkusRothkranz.de)**

**WENN DU MEINE ANDEREN BÜCHER NOCH NICHT HAST**

**BESTELLE SIE JETZT GLEICH !**

**Auf den nachfolgenden Seiten werden die wichtigsten Bücher und DVDs von mir vorgestellt.**

**Die Bücher „[Heile dich selbst](#)“ und „[Heile dich schön](#)“ sind die Grundlagenwerke für deinen Körper. Sie beschreiben in einfach zu verstehenden Worten, wie du deinen Körper reinigen kannst, so dass du nie mehr krank wirst.**

**„[Heile dich reich](#)“ ist das Grundlagenwerk für deinen Geist, als Schöpfer deiner Berufung, deiner Fülle und deines Wohlstands.**

**„[Heile dich frei](#)“ ist das Grundlagenwerk für deine Seele. Es führt dich zu deiner wahren Freiheit.**



# HEILE DICH SELBST

Buchbestellung deutsche Version: [HEILE DICH SELBST](#)



Markus Rothkranz

## Heile dich selbst

**Das Handbuch für alle, die gesund, glücklich und lange leben wollen.**

Dieses Buch wird für dich eine größere Bedeutung haben als irgendein anderes Buch, das du je gelesen hast. Warum? Weil es so EINFACH ist! Jede Lebensform auf der Erde befolgt das, was hier geschrieben steht. Es ist die WAHRHEIT! Es ist der Weg, der für alle Lebensformen vorgezeichnet ist. Viele Menschen gehen diesen Weg bereits, verändern ihr Leben und werden wirklich gesund. Sie verlangsamen dadurch ihren Alterungsprozess. Ich spreche hier nicht von einer bestimmten Diät, sondern davon, dass wir einfach nur wieder so leben, wie die Natur es für uns vorgesehen hat. Heile dich selbst ist ein einfach zu verstehendes Buch, das direkt auf den Punkt bringt, worum es geht. Selbst ein Kind würde es verstehen. Wahre Heilung beginnt mit dir... sie bringt deinen Körper zum Erleuchten... dein ganzes Leben wird in einem anderen Licht erstrahlen... ebenso wie deine Beziehungen und deine persönliche Lebensaufgabe.

# HEILE DICH SCHÖN

Buchbestellung deutsche Version unter: [HEILE DICH SCHÖN](#)

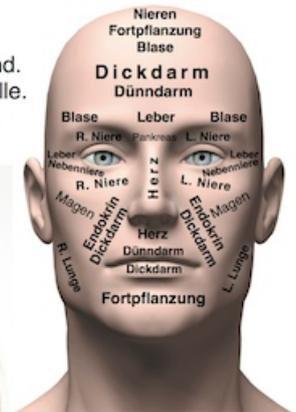


## Heile dich schön - E-Book

Alles ist miteinander verbunden und alles geschieht aus gutem Grund. Jede Falte, jedes Muttermal kommuniziert mit dir. Es gibt keine Zufälle. Pickel und andere Hautunreinheiten entstehen dort, wo die Energie schwach ist. Warum ist die Energie schwach? Sobald du das weißt, kannst du etwas unternehmen. Dieses Buch ist der 1. Schritt in Richtung Gesundheit und zeitlose Schönheit.

Licht & Liebe

*Markus*



Markus Rothkranz

## Heile dich schön

**Wie wir wieder jung und vital aussehen können - und uns auch so fühlen.**

In unserem Körper ist alles miteinander verbunden – das ist die einfache Wahrheit, die erstaunliche und erfolgreiche Lösungen bei der Heilung verspricht. In diesem Buch wird erklärt, wie Gesicht und Organe energetisch zusammenhängen, welche Stelle unseres Gesichts mit welchem Organ oder Körperteil korrespondiert. Ein Pickel oder Fältchen ist also kein Makel, sondern ein wichtiges Warnzeichen, das uns unser Körper schenkt. Präzise Anleitung mit vielen Abbildungen und Fotos veranschaulichen, was wir in unserem Gesicht und insbesondere in den Augen lesen können. Es wird erklärt, wie wir weitere Körperteile – etwa unsere Hände, Finger und Fingernägel – lesen können. Ist das Problem oder die Organschwäche und deren Ursache einmal ermittelt, können wir selbst einfache Heillösungen anwenden - ohne großen finanziellen Aufwand... In den abschließenden Kapiteln finden wir eine große Übersicht, welche Vitamine und Vitalstoffe – welches Obst, Gemüse, welche Kräuter oder Beeren – zur Heilung der Organe beitragen können und was wir besser von unserem Speiseplan streichen sollten. In „Heile dich schön“ ist alles zusammengetragen, was die Organe und die Haut heilt - natürlich, einfach und dauerhaft.

## HEILE DICH REICH



Gebundene Ausgabe oder als pdf-E-Book

### **Wie wir wirklich erfolgreich sein können, wenn wir unsere Bestimmung leben.**

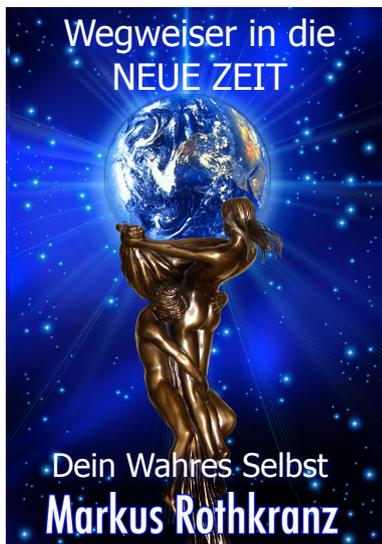
Die wirklich erfolgreichen Menschen tun einfach das, was sie aus tiefstem Herzen tun wollen. Wenn das Universum fühlt, dass sie es ernst meinen, dann bietet es ihnen jede Unterstützung an. Dies ist eines der größten Geheimnisse, die zum Erfolg führen: Höre auf dein Herz, auch wenn in deinem Kopf negative Gedanken und Ängste aufsteigen. Dann kommt alles automatisch.

Wir sind auf dieser Welt, um die Fülle zu erleben. Sobald wir das erkennen, können wir dabei helfen, die Welt zu heilen. Im Grunde ist Geld nur ein positiver Nebeneffekt. Es stellt sich ein, sobald wir unser Leben auf die richtige Art und Weise führen. Dann fließt es zu uns hin. Geld ist eine Energie, die uns sehr nützlich sein kann, wenn es darum geht, wieder Frieden zu erlangen und unsere Mission zu erfüllen. Es schenkt uns die Freiheit und die Kraft, zu uns selbst zu finden und unsere Träume zu leben. Dann sind wir wie ein Licht in der Welt, auf der es so viele Menschen gibt, die dieses Licht brauchen, weil sie keine Hoffnung mehr in sich tragen. So sind wir ihnen ein Botschafter, der zeigt, dass Träume tatsächlich wahr werden können! „Heile dich reich“ unterstützt den Leser dabei, die eigene Bestimmung zu leben, damit äußerer Wohlstand ein Spiegel seines inneren Friedens werden kann.

**Buchbestellung deutsche Version unter: [HEILE DICH REICH](#)**

# WEGWEISER in die NEUE ZEIT

## Lebe dein wahres Selbst



Alles verändert sich: die Ernährungsweise, der Berufsalltags, Beziehungen, das Bewusstsein u.v.m. Der Zeitenwechsel in die neue Ära ist mit dem Jahr 2012 bereits vonstatten gegangen, aber viele Menschen wissen immer noch nicht, wie das Leben in der Neuen Zeit funktioniert. Dabei kann es auf spielend leichte Art und Weise gelebt werden in Wohlstand und absoluter Fülle. Aus diesem Grund habe ich einen Wegweiser für die Neue Zeit geschrieben für alle, die den Schritt in den Flow der neuen Energie noch nicht vollzogen haben.

Mit diesem Buch kannst du mit Leichtigkeit hinüber wechseln in die Neue Zeit und erfolgreich durch dein neues Leben reisen. Dort wirst auf der Welle des Lebens surfen und während du das machst, bekommst du eine tolle Farbe. Reite die Welle, sei oben und lass dich nicht von ihr in die

Tiefe reißen. Denn du kannst die Luft nicht ewig anhalten. Geh dorthin, wo du Luft bekommst... und lerne zu atmen! Es ist so einfach! Die meisten Menschen können es kaum glauben, aber wenn du es erst einmal erkannt hast, was das Universum alles für dich bereit hält, dann beginnt das wahre Abenteuer, das wir Leben nennen.

Darum geht es hier... zu LEBEN... und zwar in absoluter Fülle! Nicht darüber nachdenken, wer wir wirklich sein sollten. Keine Angst davor zu haben, das zu leben, was richtig ist... keine Furcht aufzustehen und das Leben in der absoluten Fülle total zu feiern. – ein Leben in Wohlstand, Gesundheit, mit Liebe und allem, was du dir wünschst. Alles ist bereit. Beginne JETZT und lebe dein wahres DU.

**Preis: € 9,97 inkl. 19% MwSt.**

**BUCHBESTELLUNG unter: [WEGWEISER in die NEUE ZEIT](#) (deutsch)**

Mehr Bücher, DVDs und andere Produkte von Markus, die dein Leben verändern werden, findest du auf [www.MarkusRothkranz.de](http://www.MarkusRothkranz.de)

Die kostenlosen Markus News kannst du auf der Website [www.MarkusRothkranz.de](http://www.MarkusRothkranz.de) abonnieren.

# HEILE DICH FREI

## Anleitung für ein NEUES LEBEN



Dieses Buch ist eines der wichtigsten Bücher überhaupt. Es kam völlig überraschend zu mir. Alles begann damit, dass ich ein Buch für Gefängnisinsassen schrieb. Dabei wurde mir klar, dass jeder von uns in gewisser Weise in einem Gefängnis sitzt – ob in einem Beziehungsgefängnis – einem Gesundheitsgefängnis – oder dem Gefängnis, Geld verdienen zu müssen usw. Doch meinst du wirklich, dies sei der wahre Grund, warum du hier bist ? Es gibt eine universelle Wahrheit, und die besagt: DU bist hier, um DEIN LEBEN VOLL und GANZ und in ABSOLUTER FÜLLE zu LEBEN.

Vor einiger Zeit haben mich die Insassen eines Gefängnisses angeschrieben und darüber berichtet, dass sie meine Bücher gelesen und diese ihnen sehr geholfen haben. Da kam mir die Idee, dass ich ein spezielles Buch schreiben könnte für diejenigen Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen in die Falle "Gefängnis" geraten sind. Das Buch sollte ihnen ein paar hilfreiche Grundsätze vermitteln, wie sie es in Zukunft richtig machen könnten. Als das Buch fertig war, gab' ich es der Gefängnisleitung. Die Frau, die das Buch in die Gefängnisbibliothek mit aufnahm, sagte, dass sie das Buch selbst lesen möchte, denn sie befand sich gerade in einer schmerzhaften Trennungsphase.

Plötzlich dämmerte es mir:

### WIR ALLE BEFINDEN UNS IN EINER ART GEFÄNGNIS ! ! !

In dem Moment, als mir das klar wurde, erkannte ich, dass ich einen Weltbestseller in den Händen hielt. Es traf mich mit aller Macht ! Unzählige Worte strömten zu mir, die ich sogleich niederschreiben musste. Sie flossen einfach durch mich hindurch – schneller als ich sie mit meinen zehn Fingern tippen konnte. Das Ergebnis ist ein Buch, welches die Wahrheit in einer nie dagewesenen Reinheit und Klarheit vermittelt, wie es die Welt noch nicht gesehen hat. Mit dem Verkauf dieses Buches möchte ich nicht wirklich Geld verdienen, denn die darin beschriebene Wahrheit ist so umfassend und allgemeingültig, dass jedem dieses Wissen zur Verfügung stehen sollte. Dabei bin ich selbst einfach nur der Vermittler dieses Wissens. Es floss durch mich hindurch wie Wasser durch einen Wasserhahn, aus dem sich das reinste kristallklarste Wasser ergießt, welches den Durst der Welt zu stillen vermag. Von daher biete ich sowohl das E-Book als auch die gedruckte Version zu einem sehr günstigen Preis an. Das Buch ist in englischer Sprache erhältlich.

**BUCHBESTELLUNG unter: [Heile dich frei](#)**

**Aus dem Amerikanischen übersetzt von Heike Michaelsen:**

**[Heile Candida \(klick\)](#) und [Heile deine Augen \(anklicken\)](#)**

Die beiden folgenden Gesundheitsbücher von Markus Rothkranz thematisieren zwei wichtige Bereiche unseres Körpers. Zum einen geht es um den Hefepilz Candida, denn jeder von uns trägt Candida albicans in seinem Körper. Von daher sollte jeder dafür sorgen, die Candidahefen in einem harmlosen Ruhezustand zu halten. In diesem Buch zeigt Markus Rothkranz, wie das geht und wie wir uns effektiv mit ganz einfachen und natürlichen Mitteln von bereits vorhandenen Hefe- und Pilzinfektionen weitreichend befreien können. Wirkungsvoll, dauerhaft und ganz ohne schädliche Nebenwirkungen.

Und zum anderen geht es um Augen und wie wir unsere Sehstärke auch im Alter erhalten können. Augen sind zudem Fenster zur Seele. Sie können deine Gefühle verraten, sie sagen etwas über den Gesundheitszustand deines Körpers aus (Irisdiagnostik) und man kann in ihnen lesen, was in deinem Kopf vorgeht, denn Augen können nicht lügen.

**Preis ab: € 9,97 inkl. 19% MwSt.**

## **CANDIDA ALBICANS**

**ENDLICH FREI VON  
HEFE- UND PILZINFEKTIONEN**



Symptome und Ursachen erkennen.  
Natürlich behandeln mit Heilpflanzen,  
Mikroorganismen und ganzheitlichen  
Gesundheitsanwendungen

**Markus Rothkranz**

## **Heile deine Augen**



**Wie du deine Sehstärke zurückerlangst**

Augenverletzung, Tränensäcke, Grauer Star, Hornhautverkrümmung,  
Makuladegeneration, Grüner Star, rote geschwollene Lider,  
Augenringe, trockene juckende Augen, Weitsichtigkeit,  
Bindehautentzündung, Nachtblindheit, Kurzsichtigkeit,  
rote Augen, müde Augen, Gerstenkorn, Gelbfärbung der Augen

**MARKUS ROTHKRANZ**

## ANHANG

### VIDEO-DVDs über WILDKRÄUTER und MUSKELAUFBAU

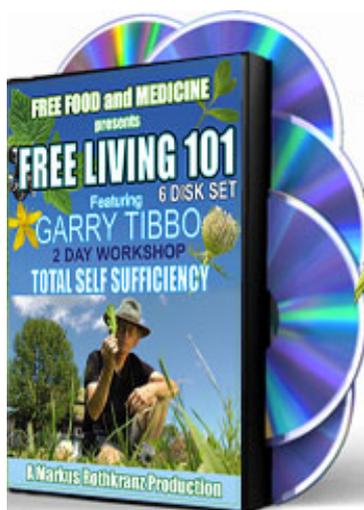


#### [Free Food and Medicine](#) 5er-DVD-Doku-Set

DVD-Serie über Wildpflanzen, die eine wichtige Nahrungsgrundlage bilden und schon seit Jahrtausenden zur Heilung von allen möglichen Beschwerden eingesetzt werden. In diesem umfassenden Dokumentations-Epos wird auf 5 DVDs gezeigt, wie Menschen von frei verfügbaren Wildpflanzen leben und diese medizinisch einsetzen. Zusätzlich sind viele Wildkräuter-Rezepte enthalten. (DVD in englischer Sprache)

5er DVD-Set + Rezepte-Buch unter:

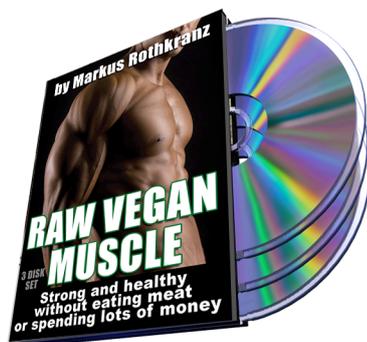
[Free Food and Medicine](#) (\$ 59,95 zzgl. Versand)



#### [Free Living DVD](#) 5er-DVD-Doku-Set + 1 Audio-CD

Nach vielen Monaten der Arbeit, habe ich nun ein neues DVD-Set fertiggestellt, welches dein Leben verändern wird. Diese DVD-Serie bringt "[Free Food and Medicine](#)" auf die nächsthöhere Stufe. In "Free Living 101" wirst du Garry Tibbo kennenlernen. Er lebt in Toronto Kanada. Und obwohl dort im Winter viel Schnee fällt, braucht er keinen Supermarkt. Nahezu alles, was er isst, erntet er in seinem direkten Umfeld und musste nichts in einem spezielle Garten anpflanzen. Er ist nicht mehr vom Geld abhängig. Er hat seine Krankheiten geheilt. Er ist glücklich. Er ist die Zukunft. (DVD in englischer Sprache)

Informationen zum DVD-Set unter: [Free Living](#)



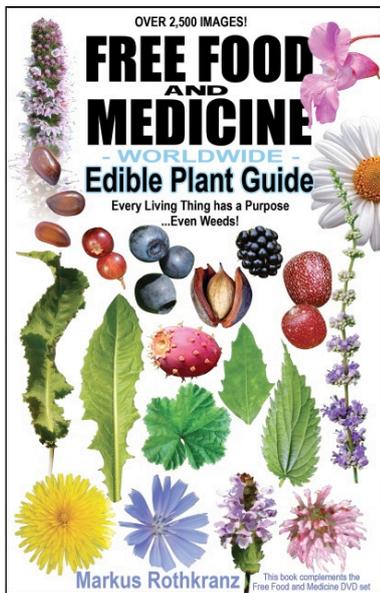
#### [Raw Vegan Muscle](#) - 3er DVD-Set (englisch)

Der ultimative Beweis, dass vegane Rohkost für den Muskelaufbau absolut geeignet ist. Dieses 3er DVD-Set stellt inspirierende Menschen vor – von Mr. Universe bis hin zum ganz normalen Taxifahrer, der nur 6 US-Dollar pro Tag für seine Lebensmittel ausgibt und damit ein roh-veganer "Rocky" geworden ist. Diese Leute trainieren nur 2 - 3 x die Woche und essen nur halb so viel wie die meisten „normalen“ Bodybuilder.

3er DVD-Set und Infos unter: [Raw Vegan Muscle](#)

## Der ultimative Wildkräuterführer – Free Food and Medicine (englisch)

480 Seiten – 1000 Pflanzen – über 2.500 Pflanzenbilder



In diesem Buch werden alle Arten von Pflanzen aufgeführt von Wildpflanzen über Bäumen, Blumen, Zimmerpflanzen usw. Es wird gezeigt, wofür die Pflanzen in der Geschichte genutzt wurden und was man aus ihnen zubereiten kann,. Dabei geht es nicht nur um Essen, sondern auch um Pflegeprodukte wie Shampoos, Seifen u.v.m. Weiterhin wird aufgezeigt, welche Pflanzen man für welche Krankheiten einsetzen kann oder wie sie zur Verschönerung das Äußeren dienen. Welche Kräuter wirken bei Haarausfall, gegen Falten oder sind gut für ein ausgefülltes Sex- und Liebesleben. Welche Pflanzen reinigen die Leber oder welche Kräuter sind giftig? In diesem Buch findest du alle wichtigen Informationen zur Pflanzenwelt. (Buch in englischer Sprache)

UVP der englischen Originalausgabe: \$ 29,97

Weitere Infos unter: [Free Food and Medicine](#)

## Gesundheitsbroschüren „HealthCures101“ (englisch)

70 ergänzende E-Books zum Basisbuch „Heile dich selbst“



Diese krankheitsspezifischen E-Books sind der persönliche Erfahrungsschatz meiner Arbeit, der sich in über 20 Jahren der Forschung und Selbsterprobung angesammelt hat. Auf über 3.000 Seiten wird auf Grundlage von wissenschaftlichen Studien und persönlichen Erfahrungen jedes erdenkliche Gesundheitsproblem behandelt – von Allergien, Alzheimer, Arthritis über Brustkrebs,

Bluthochdruck, Cholesterin, Depression, Diabetes, Erkältungen, Entzündungen, Frauenkrankheiten, Geschwüre bis hin zu Herpes, Herzkrankheiten, Krämpfe, Krampfadern, Leukämie, Leber- und Lungenproblemen, Multiple Sklerose, Ohrinfektionen, Parasiten, Parkinson, Rheuma, Schmerzen, sexuelle Probleme, Stress, Süchte, Zähne u.v.m.

Kapitelthemen und weiterführende Informationen unter: [HealthCures101](#)

Deutschsprachige Informationen zu allen Büchern und DVDs unter:

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

Eine Reihe an empfehlenswerten Nahrungsergänzungen zur Unterstützung deiner Heilung findest du auf meiner Webseite [www.markusrothkranz.de](http://www.markusrothkranz.de)

### Green Formular



Dieses ist die vitalstoffreichste grüne Nährstoffkombination überhaupt. Die Basis bilden die kraftvollen Wildpflanzen, die hundertmal stärker sind als ihre gezüchteten Artgenossen. Dieses Supermittel kannst mehrmals täglich einnehmen - einfach so oft wie du willst. Dabei ist es so kraftvoll, dass du es statt einer Hauptmahlzeit zu dir nehmen kannst. Geeignet ist es zur Gewichtsabnahme ebenso wie zur Deckung des täglichen Energiebedarfs.

### Super Plant Protein



Super Plant Protein wird aus den besten roh-vegane Proteinen hergestellt, die diese Welt zu bieten hat. Vergleichbare Produkte kommen nur schwer an den hohen Qualitätsstandard heran, denn dieses Produkt enthält Zutaten, die aus Kostengründen nur sehr selten verwendet werden wie Durian, Kaktusfeige und Pinienkerne, eine der reichhaltigsten Proteinquelle von Nüssen und Samen. Probier's mal für einen Monat aus und du kannst deinem Siegelbild dabei zusehen, wie es sich verändert!

### Energy Formular



Auf Grundlage vieler Jahre der Forschung und der persönlichen Erfahrung von Olympiaspielern wurde Energy Formular entwickelt. Diese Produkt enthält kostspielige Inhaltsstoffe, da es nur die besten Energielieferanten enthält, die die Welt zu bieten hat. Es wurde nicht kosten sondern ergebnisorientiert entwickelt, so dass man mit diesem Produkt das Beste erzielen kann. Dabei wirkt es nicht überstimulierend, wie es oft bei anderen Produkten der Fall ist, sondern auf einer sehr viel tieferen Ebene.

### Night Rebuild



Nachts ist die Zeit, in der der Körper Hormone produziert, sich erneuert, regeneriert und heilt. Ohne ausreichend Schlaf und einer guten Hormonversorgung leiden wir an frühzeitiger Alterung. Dieses Mittel ist essentiell für Bodybuilder ebenso wie für Menschen, die sehr viel Stress ausgesetzt sind oder sich im mittleren Lebensalter befinden. Es fördert einen erholsamen Schlaf und regt die Produktion von Hormonen an. Das wunderbar süßlich schmeckende Produkt ist ein super wichtiges Mittel in der

# BODY FORCE PRODUKTE



## PARASITE-FREE

Dieses Produkt ist mein absoluter Bestseller. Jeder hat Parasiten. JEDER! Und es gibt über 10.000 verschiedene Arten von Parasiten, von den Amöben, die Gehirn und Organe befallen, bis hin zu zehn Meter langen Bandwürmern, die es sich im Darm gemütlich machen. Wir sollten ein- oder zweimal im Jahr eine Parasitenbehandlung machen. Du bist oft müde? Hast Schmerzen? Bist immerzu hungrig? Rate mal, woran das liegt. Inhaltsstoffe u.a.: Grüne Schale der Schwarzen Walnuss, Rote Himbeersamen, Aloe Vera u.v.m.

---



## FREE-LIVER

Die Leber ist der Filter des Körpers und daher unser wichtigstes Organ. Alle Giftstoffe landen in der Leber und bilden dort Steine, die dann in die Gallenblase wandern. Die Leber produziert auch Glukose, aus der der Körper seine Energie nimmt. Wenn du oft müde und abgeschlagen bist, solltest du unbedingt deine Leber reinigen! Free-Liver enthält Chanca Piedra, eine Heilpflanze gegen Gallensteine.

---



## FREE-COLON

Eine Darmreinigung ist das wichtigste. Die solltest du immer zuerst durchführen. Diese Mischung hilft, die Schlacken auf sanfte Weise abzubauen, ohne dass du ständig aufs Klo rennen musst. Sie enthält viele Ballaststoffe, um den Darm „auszubürsten“ und die abgelagerten Giftstoffe aufzunehmen. Die Mischung wirkt super und reinigt den Darm von oben bis unten!

---



## CHARCONITE

Dieses Mittel ist eine hochwirksame Kombination aus Kohle und Bentonit, mit deren Hilfe ALLE Giftstoffe, die sich in deinem Körper befinden, absorbiert und ausgeschieden werden. Zusätzlich enthält dieses Produkt Kräuter, die deine Verdauung und Darmtätigkeit unterstützen. Zudem hilft es u.a. bei Verdauungsproblemen, die durch Krankheit und Parasiten im Körper entstehen.

---



## AGE-FREE

Dies ist ein wirkungsvolles Anti-Aging-Mittel. Die Mischung enthält die stärksten Antioxidantien, die bekannt sind, um freie Radikale im Körper unschädlich zu machen, die maßgeblich zum Alterungsprozess beitragen. Es enthält außerdem Vitamin E, den vollständigen Vitamin-B-Komplex, Ellagitannin und Kurkuma, Fo-Ti, Jiaogulan, Astragalus, Ashwagandha u.v.m. – somit das Beste vom Besten!

heutigen mitunter sehr aufreibenden Zeit.

## BEZUGSQUELLEN FÜR KRÄUTER & ROHKOSTPRODUKTE



Viele Onlineshops liefern Kräuter einzeln, so dass du sie dir nach Bedarf zusammenstellen kannst. Eine umfangreiche Liste der Rohkost-Versandshops, die die in diesem Buch aufgeführten Kräuter und Nährstoffe in Rohkostqualität liefern, sind unter folgendem Link aufgeführt:

[www.germanygoesraw.de/rohkost-versand](http://www.germanygoesraw.de/rohkost-versand)

INFORMATIVE ROHKOST-WEBSEITEN:

[www.GermanyGoesRaw.de](http://www.GermanyGoesRaw.de) - Rohkost in Deutschland

[www.rohspirit.de](http://www.rohspirit.de) - Rohkost und Spiritualität

[www.rohzepte.de](http://www.rohzepte.de) - Rohkost-Rezepte

[www.HippocratesInst.de](http://www.HippocratesInst.de) - 50 Jahre Heilerfahrung mit Rohkost

[www.MarkusRothkranz.de](http://www.MarkusRothkranz.de) - Heile dich selbst

[www.Paradiesstufen.de](http://www.Paradiesstufen.de) - Sieben Schritte zur Erfüllung

## **ABSCHLIESSENDE EMPFEHLUNG - falls du Beratungsbedarf hast**



Wenn du weitere Beratung und Unterstützung brauchst: in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es eine Vielzahl von Ärzten, Zahnärzten, Heilpraktikern, Therapeuten und Ernährungsberatern, denen die Wirkung der veganen Rohkost bekannt ist.

Eine Liste mit Ansprechpartnern und Rohkost-Experten findest du unter:

[www.germanygoesraw.de/superheroes/rohkost-arzt/](http://www.germanygoesraw.de/superheroes/rohkost-arzt/)

---

## Über Markus Rothkranz

Markus wurde 1962 in Mülheim a.d. Ruhr geboren. Er kam mit einem schwachen Immunsystem zur Welt und war als Kind häufig sehr krank. Seine Eltern gaben ihm ganz normale Lebensmitteln zu essen, wie Milch, Zucker, Fleisch etc. Sie wussten damals nicht, wie ungesund dies alles war. Im Kindesalter immigrierte Markus mit seinen Eltern in die USA. Im Erwachsenenalter arbeitete er erfolgreich als Filmproduzent in Hollywood. Doch all dieser Erfolg ließ ihn nicht glücklich werden. Zudem war er immer wieder sehr krank, so dass er eines Tages verzweifelt aufgab. Er zog sich zurück und ging für 40 Tage in die Wüste Nevada's. Statt zu sterben entdeckte er dort die Selbstheilungskräfte seines Körpers und erkannte die heilende Wirkung der veganen Rohkost-Ernährung. Mit diesem Wissen befreite er sich selbst von jahrelangen gesundheitlichen Beschwerden und erlebte dabei einen enormen Verjüngungsprozess. Seither brennt Markus für diesen gesunden Lebensstil und verkündet die heilende Botschaft weltweit.



Markus Rothkranz mit 27 Jahren

Zwei  
Jahr-  
zehnte  
später



Markus Rothkranz mit 46 Jahren

Heute mit 50 sieht Markus jünger aus als vor 20 Jahren und wendet sich nach erfolgreichen Projekten wie Total Recall und Star Wars seinem größten Werk zu –

### **der wahren Gesundheit von Körper, Geist und Seele!**

Dabei ist er selbst ein leuchtendes Beispiel dafür, wie großartig das Leben sein kann, wenn man die Dinge selbst in die Hand nimmt. In Las Vegas produziert Markus in Eigenregie inspirierende Werbetrailer, DVD's und schreibt unzählige Bücher für einen gesunden Lebensstil. Aber es ist nicht nur die Rohkost, die ihn fasziniert. Markus denkt ganzheitlich und ruft Projekte wie das „World Health Project“ ins Leben, bei dem es neben der Ernährung auch um erneuerbare Energien, wahre Freundschaften, Liebe, unsere Berufung, Fülle und Wohlstand sowie das gesamte Universum mit den Beziehungen allen Lebens zueinander geht.

Die Kernaussage von Markus ist, dass keiner die globalen Umstände verändern kann, aber jeder die Macht hat, sich selbst zu verändern! Frei nach dem Motto:

**„Heile DEINE Welt und du heilst die ganze Welt!“**

---

## Über Heike Michaelsen

Heike Michaelsen arbeitet seit 2009 mit Markus Rothkranz zusammen und hat ihn 2010 erstmalig nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz zu Vortragstouren eingeladen. Im selben Jahr hat sie auch sein Buch „Heile dich selbst“ an einen deutschen Verlag vermittelt, welches im deutschsprachigen Bereich zu einem Bestseller wurde. Heike übersetzte die englische Website von Markus ins Deutsche ebenso wie einige seiner E-Books.



Heike Michaelsen hat sich 2007 selbst von einer chronischen Krankheit mit Hilfe der veganen Rohkost geheilt. Seither vermittelt sie ihr erworbenes Wissen auf über zehn Webseiten, in Fachartikeln und eigenen eBooks, im Social-Media-Bereich bei Facebook und Instagram, in ihrem GermanyGoesRaw-Podcast und

ihren YouTube-Kanälen GermanyGoesRaw und Rohspirit. Zudem reist Heike leidenschaftlich gern und berichtet über weltweite Rohkost-Trends weit über die Grenzen Deutschlands hinaus. Ihre Reisen brachten sie bereits zu Rohkostplätzen in ganz Europa, Nordamerika und Ozeanien. Den Hauptfokus hat sie dabei auf das renommierte Hippocrates Health Institute in Florida gerichtet, welches bereits 1956 von der Rohkostpionierin Ann Wigmore gegründet wurde und heute von Dr. Brian Clement geleitet wird.

## **ROHKOST-WEBSEITEN**

- von Heike Michaelsen -

[www.MarkusRothkranz.de](http://www.MarkusRothkranz.de) – Heile dich selbst, schön, reich und frei

[www.GermanyGoesRaw.de](http://www.GermanyGoesRaw.de) – Rohkost in Deutschland

[www.RohSpirit.de](http://www.RohSpirit.de) – Spirituelle Geheimnisse der Rohkost

[www.Rohzepte.de](http://www.Rohzepte.de) – Gourmet-Rohkost-Rezepte

[www.HippocratesInst.de](http://www.HippocratesInst.de) – Weizengraskur

[www.Paradiesstufen](http://www.Paradiesstufen) - Sieben Schritte ins Parohdies

[www.WorldGoesRaw.wordpress.com](http://www.WorldGoesRaw.wordpress.com) – weltweite Rohkosttrends

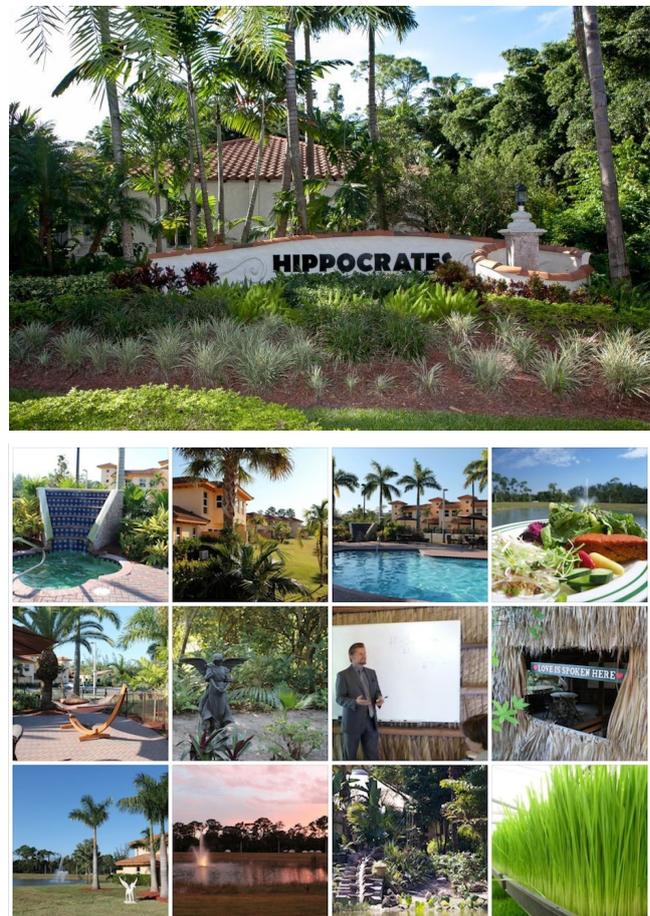
[www.AustraliaGoesRaw.com.au](http://www.AustraliaGoesRaw.com.au) - Rohkost in Australien

[www.NewZealandGoesRaw.co.nz](http://www.NewZealandGoesRaw.co.nz) Rohkost in Neuseeland

Bücher von Heike MichaelSEN:

## ROHKOST IST MEDIZIN

Das E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes



In diesem E-Book hat die Autorin und Hippocrates-Expertin, Heike MichaelSEN, umfangreiches Wissen aus dem bewährten Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes zusammengetragen. Neben den besten und hochwertigsten Lebensmitteln, werden die Top-Hippocrates-Rezepte ebenso aufgeführt wie alternative Therapiemethoden, die im Rohkost-Resort zum Einsatz kommen. Weiterhin werden die richtigen Lebensmittelkombinationen dargestellt, die in der Hippocrates-Rohkost-Ernährung eine zentrale Rolle spielen. Zahlreiche Erfahrungsberichte von Gästen des Gesundheitsinstituts zeigen, dass die rohe vegane Nahrung einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit hat. Seit über 60 Jahren werden diese Erfahrungen am Hippocrates Institute dokumentiert.

**Leseprobe und Bestell-Link unter: [Rohkost ist Medizin \(anklicken\)](#)**

# HIPPOCRATES - ROHZEPTTE

## Rohvegane Biorezepte aus der Hippocrates-Küche



In diesem E-Book werden über 50 der beliebten Rezepte des bewährten Hippocrates Health Institutes vorgestellt. Um den Menschen den Umstieg auf diese Art der Ernährung zu erleichtern, wurden von den Chef-„Köchen“ des Instituts eine Vielzahl an rohvegane Vitalrezepten entwickelt. Rohzeptbeispiele: Warme Miso-Spinat-Bällchen, Hanf-Mohn-Dipp, gekeimter Kichererbsenhummus, Avocado-Mayonnaise, Pilz-Dip, Scharfe Gurkensalsa, Walnuss-Pâté, Süßkartoffel-Chips, Eifreier Eiersalat, Veganer Thunfischsalat, Tahini-Dressing, Rotkohl-Sauerkraut, Spargelcremesuppe, Gazpacho, marinierte Gemüsespieße, Mexikanische Tacos, Gemüsewrap, Spaghetti CarbonaRaw, Thainudeln, Nussbraten, Spargel mit Sauce Hollandaise, Nori Rolls, Chili sin Carne, Sprossenburger, Weißkrautschiffchen, Himbeer-Haselnuss-Mousee, Bananeneiscreme, Vanille-Chiapudding, Carobpudding, Macadamia-Käsekuchen, Zimtplätzchen, Paranusskekse u.v.m

**Leseprobe und Bestell-Link unter: [Hippocrates-Rohzepte \(klick\)](#)**

# ROHSPIRIT - Geheimnisse der Rohkost

E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes

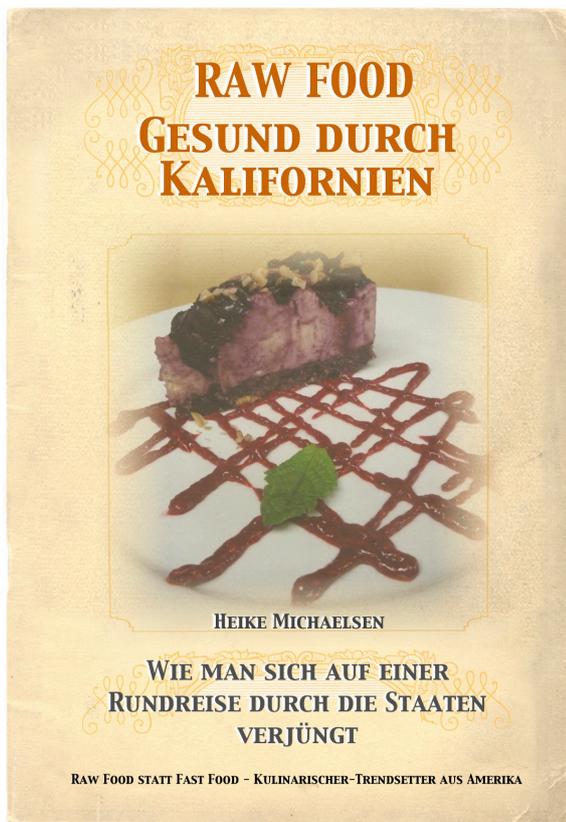


Das geheime Wissen über die Heilung durch naturbelassene Lebensmittel ist im Laufe der Jahre vielfach verloren gegangen. Heute wird es von der zivilisierten Welt nach und nach wiederentdeckt. Obst, Gemüse, Wildkräuter, Superfoods und Co. bietet jedoch weitaus mehr als nur eine gesunde Ernährung. Bei einer Umstellung auf vegane Rohkost erlebt der Mensch zumeist auch eine positive lebensverändernde Bewusstseinsweiterung. Zudem muss niemand mehr, dank der gesunde Gourmet-Rohkost, auf kulinarische Genüsse verzichten. Somit erlebt der Mensch mit der modernen Rohkost nicht nur ein verjüngendes Gefühl, sondern einen Hochgenuss auf allen Ebenen.

**Leseprobe und Bestell-Link unter: [RohSpirit \(anklicken\)](#)**

# ROHKOST-REISEBERICHT SÜDWESTEN USA

E-Book „RAW FOOD - gesund durch Kalifornien und den Südwesten der USA“

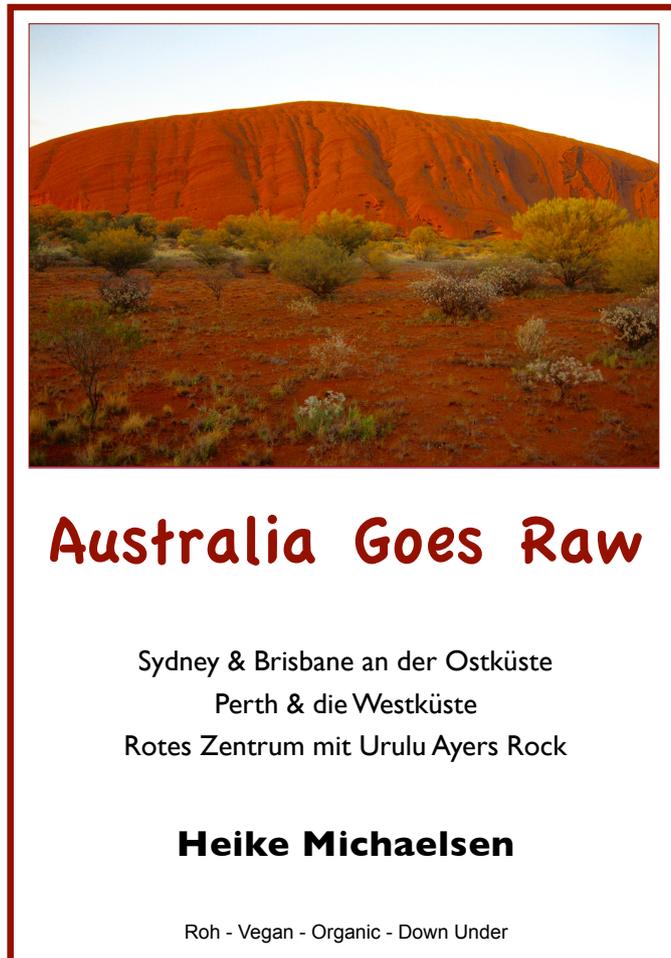


Mit diesem rawolutionärem E-book muss sich der US-Urlaubsreisende nicht mehr mit dem Konsum von ungesunden Burgern & Co. begnügen. Das Land der ungesündesten Küche der Welt setzt einen echten Gegentrend und revolutioniert sich selbst zum Gesundheitsland der kulinarischen Genüsse. Weltweit setzt dieser Trend nie dagewesene Maßstäbe. Auf eindrucksvolle Art wird gezeigt, wie man rohkulinarisch durch die Staaten der USA reisen kann. Viele Reisende erleben während einer 4-wöchigen Raw-Food-Tour sogar eine Art Wiedergeburt längst vergessener Kräfte und eine Verjüngung von Körper, Geist und Seele. Mit weit über 100 Gourmet-Vitalkost-Illustrationen aus den Rohkost-Cafés der USA zeigt dieses Buch, was alles möglich ist. Zudem führt es wie nebenbei durch wunderschöne Nationalparks, wie dem Grand Canyon, Bryce Canyon und Zion Nationalparks sowie durch die beliebtesten Großstädte des Westens. Los Angeles, San Francisco und Las Vegas von der raw-kulinarischen Seite einmal ganz anders erleben. Ein wunderbares Buch, um sich von gesund-kulinarischen Genüssen in einem Land der unbegrenzten Möglichkeiten verführen zu lassen.

**Leseprobe und Bestell-Link unter: [Rohkost-Reise-USA-Südwesten](#)**

# ROHKOST-REISEBERICHT AUSTRALIEN

E-Book „Raw Food an der Ostküste und Rundreise durch Australien“

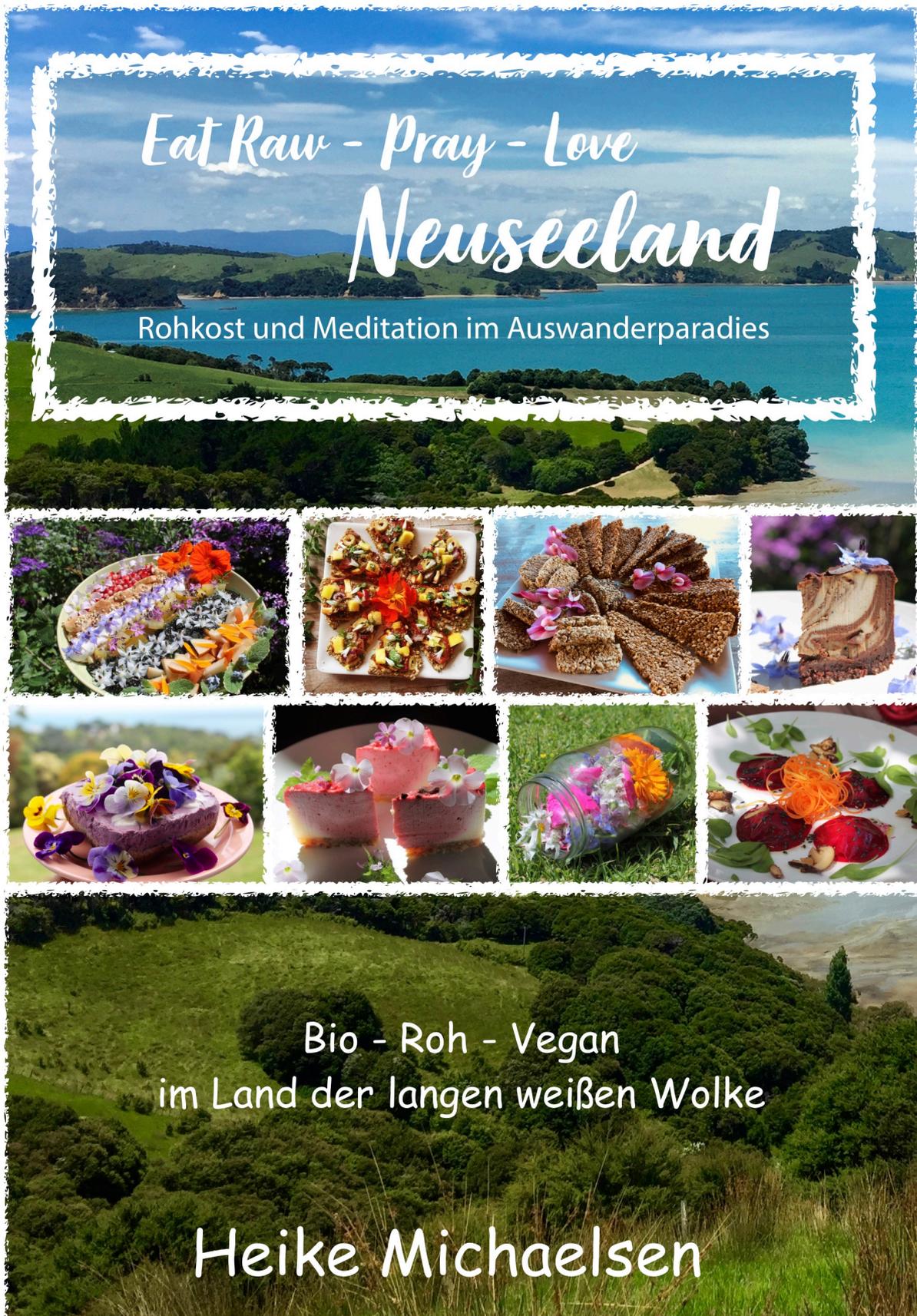


Im diesem E-Book wird die Rohkost-Bewegung an der Ostküste Australiens von Sydney über Byron Bay, der Gold Coast bis hin zur Sunshine Coast vorgestellt. Wir besuchen gesunde pflanzenbasierte Rohkost-Cafés in New South Wales und Queensland ebenso wie Bioläden, die über Saft- und Smoothiesbars verfügen und rohvegane Optionen anbieten. Zudem führt eine Rundreise in die schönsten Nationalparks und die traumhaftesten Strände entlang der Ost- und Westküste. Highlights sind das Rote Zentrum mit dem Ayers Rock, kristallklare Tauchgebiete wie das Great Barrier Reef, versteinerte farbenprächtige Wüsten, tropische Regenwälder oder Mammutbäume bei Perth.

**Leseprobe und Bestell-Link unter: [Rohkost-Reise Australien](#)**

# ROHKOST-REISEBERICHT NEUSEELAND

Leseprobe und Infos unter: [eBook "Eat Raw, Pray, Love in Neuseeland"](#)



## Markus Rothkranz eBooks

- aus dem Amerikanischen übersetzt von Heike Michaelsen -

Heike Michaelsen hat mehrere Bücher des Bestsellerautors Markus Rothkranz in die deutsche Sprache übersetzt, z.B.

- [Heile dich frei \(für Infos anklicken\)](#) - DU bist hier, um DEIN LEBEN VOLL und GANZ und in ABSOLUTER FÜLLE und FREUDE zu LEBEN. Markus Rothkranz führt in die Geheimnisse ein, wie wir wieder gesund, vital, glücklich und frei werden können.
- [Wegweiser in die Neue Zeit \(für Infos anklicken\)](#) - Alles ist bereit. Beginne JETZT und lebe dein wahres Selbst. In diesem eBook zeigt dir Markus Rothkranz den Weg.
- [Heile Candida - Endlich frei von Hefe- und Pilzinfektionen](#) - Jeder, der sich für einen gesunden Lebensstil interessiert, sollte dieses Buch lesen, denn jeder von uns trägt den Hefepilz Candida albicans in seinem Körper.



## Nachwort

von Heike Michaelsen

Wie bereits im Vorwort erwähnt, arbeite ich seit 2009 mit [Markus Rothkranz](#) zusammen und kann mir nach über zehn Jahren kaum eine angenehmere Zusammenarbeit vorstellen. Somit betreue ich von Herzen gern für den deutschsprachigen Raum die Website über Markus Rothkranz und versende regelmäßig den deutschen Markus Rothkranz Newsletter. Auch habe ich einige E-Books von Markus ins Deutsche übersetzt wie z.B.: [Heile dich frei](#), [Wegweiser in die Neue Zeit](#), [Heile Candida](#), [Heile deine Augen](#) oder [Intuitiv ALLES erreichen](#).

### Wie alles begann

Da ich immer wieder gefragt werde, wie die Zusammenarbeit entstanden ist, möchte ich in diesem abschließenden Kapitel einen Einblick darüber geben. Gleichzeitig möchte ich auch jeden dazu ermutigen, Gleichgesinnte im eigenen Arbeitsumfeld zu suchen, denn oft geht es gemeinsam weitaus besser und effektiver.

Im Sommer 2007 habe ich durch Zufall die Rohkost für mich entdeckt und eine jahrzehntelange chronische und nach Schulmedizin unheilbare Krankheit mit der Umstellung auf eine rohvegane Ernährungsform selbst geheilt. Dabei habe ich festgestellt, dass die Rohkost nicht nur auf der körperlichen Ebene wirkt, sondern auch darüber hinaus im geistig-spirituellen Bereich. So bemerkte ich nur wenige Wochen nach

der Nahrungsumstellung, dass ich sehr viel schneller und klarer denken konnte, ich an alle Dinge sehr viel positiver herangehen konnte, Probleme sich in Windeseile auflösten und das Gemüt generell sehr viel heller und sonniger wurde. Ich muss dazu sagen, dass ich grundsätzlich schon immer allem gegenüber eher positiv eingestellt war, aber mit der lebendige Rohkost-Ernährung erschien mir die Welt sehr viel freundlicher.

Bei alle dem fragte ich mich, ob es anderen Rohköstlern wohl auch so ging bzw. ob es vielleicht sogar Bücher zu dem Thema "Rohkost & Spiritualität" gibt.

Nach den ersten Recherchen fand ich heraus, dass es zum damaligen Zeitpunkt im deutschsprachigen Raum nur sehr wenige Rohkostbücher gab, von denen einige sogar recht angsteinflößend geschrieben waren. Sie zeigten zum Beispiel düstere Prognosen auf, was passieren würden, wenn man sich nicht zu 100 Prozent von Rohkost ernährt. Diese Bücher fand ich zwar sehr aufklärend und ich war auch überaus dankbar dafür, dass die Autoren das wertvolle Wissen mit den Lesern teilten, aber ich dachte mir, dass es doch auch eine inspirierende Art geben muss, um Menschen für die vegane Rohkost zu begeistern... Bücher, die rundum erhellend geschrieben sind, die motivieren, positiv erhebend sind und einen begeistert mitreisen von dieser Art der wundervollen Ernährung.

Somit dauerte es nicht lange, dass ich meine Recherchen auf den englischsprachigen Bereich ausweitete und nach "Raw" und "Spirit" googelte. Auf diese Weise wurde ich sofort auf das Raw Spirit Festival aufmerksam, dass seinerzeit in den USA große Massen an

interessierten Menschen anzog. Einer der Sprecher, von dem ein Video bereits auf der Startseite zu sehen war, war Markus Rothkranz. Ich weiß noch wie heute, dass es ein mit einer Fee animiertes kurzes Video war, in dem Markus am Schluss sagte: "I see you at the Raw Spirit Festival" - das heißt: "Wir sehen uns auf dem Raw Spirit Festival". Intuitiv wusste ich, dass dies eine Art persönliche Botschaft oder Einladung für mich war. Bereits kurze Zeit später buchte ich mein Flugticket in die USA und kaufte mir ein Ticket für das Raw Spirit Festival.

Zeitgleich durchstöberte ich die amerikanische Website von Markus Rothkranz. Seine Texte waren dermaßen inspirierend geschrieben, dass ich mir viele dieser Artikel sofort ins Deutsche übersetzte. Dabei kam mir die Idee, die Artikel auf meiner eigenen RohSpirit-Website zu veröffentlichen, so dass auch die deutschen Rohköstler dieses wertvolle Wissen erhalten würden.

Als ich dann auch noch ein deutsches Video von Markus auf seiner Website sah, auf dem er in deutscher Sprache zeigte, wie man einen Grünen Smoothie zubereitet, stand für mich fest: Ich muss Markus Rothkranz anschreiben und ihn nach Deutschland einladen, so dass er auch unsere Landsleute zu einer gesunden rohveganen Ernährung zu inspirieren kann.

Auch stieß ich auf sein Buch "Heal Yourself 101", welches in unbedingt auch in deutscher Sprache haben wollte. Somit fasste ich den Entschluss, Markus anzuschreiben. Natürlich hatte ich damals bereits gelesen, dass Markus früher als Filmproduzent in Hollywood gearbeitet hatte und auch ansonsten sehr viele erfolgreiche Projekte durchgeführt

hatte. Von daher dachte ich mir, dass er sicher sehr beschäftigt ist und vermutlich gar keine Zeit hat, meine E-Mail zu beantworten. Andererseits dachte ich, kommt es auf einen Versuch an, und zu meiner Überraschung bekam ich innerhalb von einer halben Stunde eine Rückantwort von Markus mit der Freigabe, seine englischen Website-Texte ins Deutsche übersetzen und auf meiner Website veröffentlichen zu dürfen.

Als ich Markus dann wenige Wochen später auf dem Raw Spirit Festival in den USA persönlich traf, sagte ich ihm, er müsse unbedingt mal nach Deutschland kommen und sein Buch sollte es auch auf Deutsch geben. „Ja“, sagte Markus, „kein Problem. Ich komme gerne.“ Zurück in Deutschland wollte ich mich gerade auf die Suche nach einem Verleger machen, da erhielt ich bereits eine Anfrage von einem Rohkost-Magazin, das Interviews von uns beiden veröffentlichen wollte. Zudem wurde mir zeitgleich in Kontakt eines Verlegers zugeschrieben, den ich umgehend anrief. 30 Minuten später war klar, dass Markus Buch und Deutsche übersetzt wird. Gemeinsam mit dem Verleger luden wir Markus zudem auf die Rohvolution nach Berlin ein, auf der Markus seinen ersten deutschen Vortrag hielt. Es folgten Touren durch den deutschsprachigen Raum von Hamburg über Berlin bis hin zu München, dem Allgäu und in die schöne Schweiz.

Mittlerweile wurden fast zehn Bücher von Markus in die deutsche Sprache übersetzt. Zudem erschienen eine Vielzahl an inspirierenden Artikeln in der Presse und auf der deutschen Website. Auch gibt es einige deutschsprachige Videos und Interview mit Markus, und sogar TV-Auftritte, zum Beispiel bei Maischberger oder dem SWR Nachtcafé.

Und so freue ich mich, dass auf diese Weise wundervolle Projekt und Bücher entstanden sind, die gesundheitsbewusste Menschen mit Leichtigkeit und Schritt für Schritt in die Geheimnisse eines ganzheitlich gesunden Lebensstil einführen, der nicht bei der Ernährung aufhört, sondern auch Berufung, Fülle, glückliche Beziehungen und ein rundum harmonisches Leben einbezieht.

Und so kann ich jedem Leser nur abschließend empfehlen, diesen bahnbrechenden Weg einmal selbst auszuprobieren, um wie nebenbei und fast automatisch den eigenen und ganz persönlichen Weg der Selbstheilung, des Erfolgs und der Erfüllung von eigenen Träumen zu beschreiten. Viel Spaß!

Heike Michaelsen

## Über 70 Gesundheits-Ebooks

Dieses E-Book wurde zum Teil ehrenamtlich übersetzt und wurde noch nicht lektoriert. Daher wird das E-Book zur Zeit zu einem vergünstigten Preis angeboten.

Markus Rothkranz hat über 70 Gesundheits-E-Books zu allen erdenklichen Krankheitsbildern verfasst. Diese liegen bisher nur in der englischen Sprache vor und können über nachfolgenden Links in der Originalversion bezogen werden.

[Heal Anything / Heile Alles \(Klick zu weiteren Infos\)](#)

Wenn du Interesse hast, an der ehrenamtlichen Übersetzung dieser Gesundheit-eBooks mitzuwirken, dann sende gern eine E-Mail an: [info@markusrothkranz.de](mailto:info@markusrothkranz.de). Gern bieten wir dir im Anschluss eine Verkaufskooperation an.

**Ich wünsche dir beste  
Gesundheit  
und grenzenlose Liebe**



Markus Rothkranz

