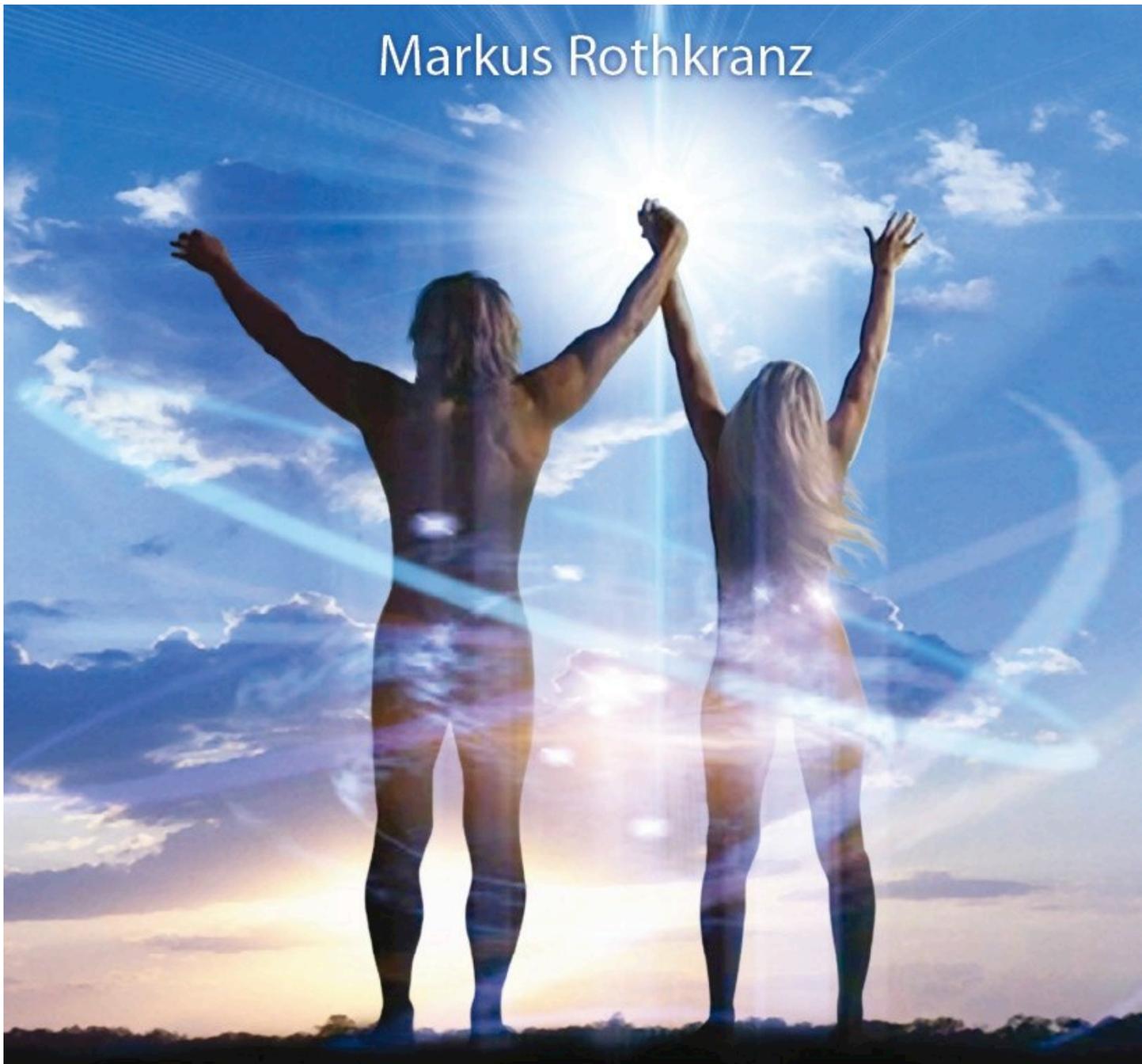


Markus Rothkranz



# HEILE DICH SELBST

Werde wieder jung, sexy und völlig gesund

Wie Menschen auf der ganzen Welt  
sich von Krankheiten befreien

eigenständig, zuhause und nahezu kostenlos



**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! DU STEHST AN DER SCHWELLE ZU EINEM NEUEN LEBEN**

# **HEILE DICH SELBST !**

**von Markus Rothkranz**

Diese Informationen sind eine Zusammenstellung aus wissenschaftlichen Studien, persönlichen Beobachtungen und Forschungen sowie praktischen Ratschlägen.

Das Ziel des Buches ist, den Menschen in seine Selbstheilung zu führen, so dass er sich von jeglichen Krankheiten befreien kann.

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Die Aussagen und Informationen in den HEILE ALLES E-Books basieren auf persönlichen Erfahrungen und sind keine medizinischen Ratschläge. Wenn du krank bist oder bereits eine Diagnose gestellt wurde, konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker, bevor du mit dem natürlichen Heilungsprogramm beginnst. Bestimmte Nahrungsmittel, Kräuter oder andere natürliche Substanzen können bei manchen Menschen gelegentlich allergische Reaktionen oder andere Nebenwirkungen auslösen. Frage immer zuerst deinen Arzt, aber bedenke, dass die meisten Ärzte keine Ausbildung in natürlichen Heilungsmethoden haben und sie dir wahrscheinlich erzählen werden, dass du nichts von diesen Methoden anwenden solltest. Die in den Büchern aufgeführten Informationen sind persönliche Meinungen und keine Fakten oder medizinische Studien. Sie haben nur die Aufgabe zu informieren und sind kein medizinischer Ratschlag. Die Veröffentlichung von alternativen Heilmethoden ist immer mit einem gewissen Risiko behaftet, sowohl für den Autor als auch für den Verleger oder Vertriebshändler. Diese sind nicht verantwortlich für mögliche negative Konsequenzen, die sich aus der Umsetzung eines in den Büchern beschriebenen Vorschlages oder einer Vorgehensweise ergeben. Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Konsultiere einen Arzt oder Heilpraktiker, wenn du deinen Lebensstil grundlegend ändern willst.



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

Titel der Originalausgabe: Heal yourself 101

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Fotos: Markus Rothkranz und Fotolia

© 2009, 2014, 2019 Markus Rothkranz

Rothkranz Publishing

# INHALT

<b>VORWORT von Dr. med. Joachim Mutter</b>	<b>7</b>
<b>DEINE HEILUNG beginnt JETZT !</b>	<b>8</b>
Menschen Heilen sich überall auf der Welt	11
Meine Wandlung	15
Was ist mit unseren Erbanlagen?	18
Bakterien, Viren und Krebs oder wer sind die „bösen Jungs“	21
<b>LOS GEHT'S</b>	<b>25</b>
Die Eiweißfrage	27
Gesunde Alternativen zu Tierprodukten	29
Entschlacken und Entgiften - das wichtigste Geheimnis von allen	34
Warum sind die (meisten) Rohköstler dünn (und haben Blähungen)	35
<b>SCHLIMMER GEHT'S NIMMER</b>	<b>36</b>
Milch, Käse und Milchprodukte	36
Sojamilch ist schädlich - gesunde Milchalternativen	39
Brot und Getreideprodukte	41
Zucker ist wie Gift für dich	42
<b>DIE UMSTELLUNG AUF ROHKOST</b>	<b>44</b>
Was ist mit gedörrten Lebensmitteln	47
Wie und warum wir essen	48
Zwei Dinge, die du brauchst: Entsafter und Mixer	50
Ist eine rohköstliche Ernährung teuer?	52
Wildkräuter - das Beste gibt's umsonst	54
<b>DIE EINKAUFLISTE</b>	<b>58</b>
Auf zum Obst- und Gemüsehändler	58
Wasser	74
Dörrgeräte	76
<b>EINLAUF - der Power-Reiniger</b>	<b>77</b>
Wie du einen Einlauf machst - und vielleicht dein Leben damit rettest	79
Was ist eine Hydro-Colon-Therapie?	81
<b>FASTEN - das Universalheilmittel</b>	<b>84</b>

<b>PARASITEN - Jeder hat sie</b>	<b>90</b>
Anzeichen für Parasitenbefall	92
Übersicht der bekanntesten Parasiten	93
Hilfe! Wie werde ich die Quälgeister wieder los?	95
Hochwirksame Parasitenkräuter	97
Zahnfleischbluten	103
<b>DEIN FAHRPLAN zu neuer Gesundheit</b>	<b>105</b>
Gemüsesäfte	107
Grüne Smoothies	110
Ab jetzt nur noch roh!	114
Die Umstellung auf Rohkost	115
Beispiele für den täglichen Speiseplan	120
<b>REZEPTE</b>	<b>124</b>
Rohe Schoko-Leckereien	129
<b>DETOX - Gradmesser für die Entgiftung</b>	<b>134</b>
Häufige Irrtümer und Probleme von Rohköstlern	137
Dinge, die man unbedingt meiden sollte	138
<b>KÖRPERARBEIT - Wer rastet, der rostet</b>	<b>140</b>
Fitnessübungen - Bewegung hält jung	141
<b>STRECHING &amp; Yoga-Übungen</b>	<b>143</b>
<b>GEFÜHL, GEIST und SEELE</b>	<b>148</b>
<b>STRESS - Todesursache Nummer Eins</b>	<b>150</b>
<b>LOSLASSEN</b>	<b>152</b>
<b>DIE MACHT DER BERÜHRUNG</b>	<b>156</b>
<b>„LIEBE MACHEN“ hält uns gesund</b>	<b>157</b>
Zeit und Raum für dich	160
<b>ENERGIEARBEIT</b>	<b>162</b>
Die Schrei- und Schütteltherapie	163
SCHLAF	164

<b>SPIRITUALITÄT, VERTRAUEN und FRIEDEN</b>	<b>165</b>
<b>SONNENLICHT</b>	<b>169</b>
<b>DER GESUNDHEITS-FAHRPLAN</b>	<b>172</b>
<b>UND WENN ES NICHT KLAPPT</b>	<b>174</b>
<b>DER GRÖSSTE HEILER VON ALLEM</b>	<b>176</b>
Schlusswort	177
Meine anderen Bücher	179
Bezugsquellen für Rohkost-Produkte	189
Ärzte, Heilpraktiker, Zahnärzte, Ernährungsberater	191
Rohkost-Gesundheits-Center	192
Über den Autor	195



## **VORWORT von Dr. med. Joachim Mutter**

Dieses Buch geht an die Ursachen vieler Beschwerden und Krankheiten. Denn nur eine Ursachentherapie ist wirksam. Dies gilt für alle Krankheiten, auch die sogenannten unheilbaren Erkrankungen, wie ich tagtäglich in meiner Praxis erlebe. Die etablierte Medizin ist durch ihre Abhängigkeit von der Pharmaindustrie nicht mehr an einer Ursachentherapie interessiert. Ein vollständig gesunder Mensch wäre geschäftsschädigend. Zum Glück nehmen deshalb zunehmend Nichtmediziner Stellung und bieten zum Teil hervorragende und unabhängige Informationen an, die das Übel an der Wurzel packen.

Markus Rothkranz ist einer der weltweit erfahrensten Personen, der seine Empfehlungen nicht nur erfolgreich selbst lebt und erlebt, sondern auch in Kontakt zu tausenden Menschen steht, die nach seinem Konzept ihre Gesundheit selbst in die Hand genommen haben, und dabei nicht selten wunderhafte Heilungen erfahren haben.

Im Gegensatz zu den Massenmedien, deren Meldungen und Berichte von den Weltkonzernen beeinflusst werden und die die Bevölkerung auf fast allen Ebenen fehlinformieren, klärt Markus Rothkranz in bewundernswerter und exzellenter Weise auf. Für viele ist dies die Rettung.

Doch selbst die offizielle Medizin berichtet, dass der mit Abstand größte Krankmacher unserer Zeit die heutige Ernährungsweise ist. Immerhin essen 73% der deutschen Bevölkerung regelmässig Fertigprodukte, welche im wahrsten Sinne des Wortes, „fertig“ machen. Doch Markus Rothkranz zeigt in diesem Buch, welche Ernährungsweise und welche Naturstoffe die beste Gesundheitskraft für den Leser bereit hält. Damit kann sich jeder selbst von Krankheiten befreien und gesund werden. Diese Therapie ist die beste Investition für Ihr Leben und das Ihrer Angehörigen.

Ich wünsche diesem Buch die große Verbreitung, die es verdient.

Konstanz im Oktober 2013

Dr. med. Joachim Mutter

*Dr. med. Joachim Mutter (Jahrg. 1967) beschäftigt sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit Therapiemethoden zur Ausleitung von Giften. Neben vielen wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Amalgam und Gesundheit, betreut er Patienten, die an umweltbedingten Erkrankungen leiden. Seit 2009 führt er eine eigene Praxis für Integrative Medizin in einer Tagesklinik in Konstanz. Als Arzt und erfolgreicher Buchautor ist er ein gefragter Referent mit Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland. Als gesundheitsbewusster Mediziner ernährt er sich selbst seit vielen Jahren von Rohkost und Wildkräutern (Kontakt Daten im Anhang).*



Wir wurden nicht geboren, um zu sterben. Wir wurden geboren, um zu leben.

## DER LEBENSWEG DER HUNDERTJÄHRIGEN

Wie man wieder jung, sexy und völlig gesund wird.

### DEINE HEILUNG BEGINNT JETZT.

Was du in diesem Buch lesen wirst, ist die Wahrheit. Du wirst sie erkennen.

MENSCHEN ÜBERALL AUF DER WELT HEILEN SICH SELBST.

Ob du an einer schwerwiegenden Erkrankung leidest, einfach nur ein paar Pfunde abnehmen oder deine Falten loswerden und dich verjüngen willst, nichts auf der Welt wird dich schneller ans Ziel bringen als die Empfehlungen, die ich dir in diesem Buch ans Herz lege. Der Weg dorthin ist einfach und kostet nicht viel. Die positiven Veränderungen, die er mit sich bringt, zeigen sich sofort. Je weniger du »schummelst«, desto beeindruckender werden die Resultate sein.

Mein Vater litt an einem besonders aggressiven Prostatakrebs, seine PSA-Werte (prostataspezifisches Antigen) waren fast nicht mehr messbar. Er ernährte sich von Fleisch, Kartoffeln, Brot und Alkohol. Wir fragten ihn: »Bist du bereit, dein Leben radikal zu verändern?« Er war einverstanden – und innerhalb eines Monats war sein Krebs vollständig verschwunden.

Ich habe Leute gesehen, die die hier vorgestellten Empfehlungen befolgen, und 20 Jahre jünger aussehen. Ich kann das bestätigen, denn ich bin einer von ihnen.

Freunde von mir wurden von Polio und Hirntumoren geheilt. Diabetiker mit einem Körpergewicht von 200 Kilo benötigten nach wenigen Tagen kein Insulin mehr. Ich konnte mitverfolgen, wie Leute 100 (in Worten: EINHUNDERT!) Kilo abgenommen haben. Gib bei Google einfach mal die Namen »Philip McCluskey« oder »Angela Stokes« ein! Veränderungen, die die meisten Menschen schlicht als Wunder bezeichnen würden, konnte ich so regelmäßig beobachten, dass ich nicht mehr daran zweifelte, dass diese »Methode« funktioniert. Wir müssen nicht mehr tun, als zu dem Lebensstil zurückzukehren, den die Natur für uns vorgesehen hat. Das ist alles.

Ich bin mir deshalb so sicher, dass alles stimmt, was ich dir hier vermitteln möchte, weil ich das meiste selbst ausprobiert habe. Ich habe mit Menschen gesprochen, die sich selbst von lebensbedrohlichen Krankheiten geheilt haben. Ich zeige dir hier nur ein Vorher-Nachher-Bild von einem Freund. Ich wünschte, du könntest noch viel mehr davon sehen!



**VORHER**  
48 Jahre alt  
übergewichtiger Vegetarier  
Joseph Hill  
[www.facebook.com/joseph.hill.veg](http://www.facebook.com/joseph.hill.veg)

**NACHHER**  
1 Jahr später  
folgte dem Rohkost-Lebensstil  
aus diesem Buch

Mich interessiert nicht, was in Büchern steht oder Ärzte sagen. Ich will die Wirkung am eigenen Leib sehen und erfahren. Fakten sprechen für sich selbst.

Glaub mir nicht blind. Probiere selbst aus, was ich dir vorschlage, und schau, was passiert.

*Wir werden daran gemessen, wie gut unsere Ergebnisse sind, nicht daran, wie gut unsere Ausreden sind.*

*Steven Fargan*

Die Wahrheit setzt sich letztlich immer durch. Lasst uns alles in unserer Macht Stehende tun, damit nicht noch mehr Menschen leiden oder sogar sterben müssen, bevor wir dies erkennen.

Du wirst ein paar Dinge in deinem Leben ändern müssen. Du kannst nicht gesund werden, wenn du an Gewohnheiten festhältst, die dich krank gemacht haben.

Wenn du dich wirklich an meine Empfehlungen hältst, ohne zu schummeln, wirst du positive Veränderungen an dir feststellen – garantiert! Du wirst die Erfahrung machen, dass Wunder wirklich möglich sind.

Das, wovon wir hier reden, bedeutet eine vollständige Umstellung deiner Lebensgewohnheiten. Diese Vorstellung macht manchen Menschen Angst, doch es gibt absolut nichts zu fürchten. Dein Leben wird dadurch nicht langweiliger, ganz im Gegenteil: Du wirst dich tausendmal besser fühlen. Die Methode funktioniert, von deiner Seite aber muss der Wille zum Durchhalten kommen. Gekochte und industriell verarbeitete Lebensmittel machen süchtig. Das größte Erfolgshindernis ist die Angst vor Veränderung. Wie jeder Süchtige entwickeln Menschen, kurz nachdem sie mit ihrer Entschlackungskur angefangen haben, ein heftiges Verlangen nach Zucker, Brot, Fertigmüsli, Pizza oder Käse, und brechen diese daher wieder ab. Bei denen, die weitermachen, setzt ein Entgiftungsprozess ein, der die Hälfte der »Nicht-Abbrecher« davonlaufen lässt, weil der einsetzende Entgiftungsprozess alle Arten von Schlacken zutage fördert, die Jahre oder sogar Jahrzehnte in den Körperzellen eingelagert waren. Von unseren ursprünglichen Teilnehmern ist also nur noch ein Viertel übrig geblieben. Und diese Menschen werden von allen Krankheiten geheilt, die sie je gehabt haben. Die Leute fühlen sich großartig, so großartig und so unverwundbar, dass sie ihren Sieg ein bisschen feiern wollen ... mit einer Rückkehr zu alten Gewohnheiten, die sie wieder krank werden lassen. Als Folge davon kehren sie reumütig zur Rohkosternährung zurück und es geht ihnen wieder besser ...was mit einer guten Pizza gefeiert wird. Auf diese Weise pendeln sie ständig zwischen Krankheit und Gesundheit hin und her. Im Laufe der Jahre stellen sie ihre Ernährungsgewohnheiten allmählich um, sodass sie immer mehr gesunde Lebensmittel essen. So finden sie durch Versuch und Irrtum heraus, was ihnen gut tut und was nicht. Nur Mut – das ist ein ganz normaler Lernprozess!

*„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“*

*Albert Einstein*

Die hier vorgestellte Methode funktioniert, daran gibt es keinen Zweifel. Ich bin dadurch meine Allergien losgeworden und mein Sehvermögen hat sich verbessert: Ich werde nicht mehr krank. Mein Vater wurde von Prostatakrebs geheilt. Mein Geschäftsführer hat in den ersten acht Wochen 40 Pfund abgenommen. Beginne mit den Grundlagen und arbeite dich von da aus vor. Was du für den Anfang brauchst, ist das Wissen, welche Dinge du zu dir nehmen solltest und wovon du besser die Finger lässt. Achte einfach auf deinen Körper und seine Reaktionen.

Während du dieses Buch liest, wirst du feststellen, dass das, was du hier liest, stimmt. Diese Dinge werden in dir etwas zum Schwingen bringen, was du tief innerlich schon immer gewusst, jedoch stets verdrängt hast. Diese verborgene Wahrheit hat dich all die Jahre mit leiser Stimme ermahnt. Und du hast gewusst, dass du eines Tages auf sie würdest hören müssen. Dieser Tag ist heute. Es gibt nichts, wovor du Angst haben müsstest. Du musst keinerlei Abstriche an deiner Lebensqualität befürchten – tatsächlich wirst du zu einem erstaunlich vitalen, lebensfrohen Menschen werden, der sich wünscht, diesen Schritt schon vor Jahren oder Jahrzehnten getan zu haben.

Je eher du damit beginnst, desto früher wirst du das Fest des Lebens genießen, wie du es nie zuvor getan hast. Und aus dem Spiegel wird dir eine attraktive Person entgegenblicken, die vergessen hat, was Krankheit ist.

## DIE WAHRHEIT

Die Wahrheit wird euch frei machen. Eigentlich ist es ja ein Witz, dass ich über diese Themen ein Buch schreiben muss. Ich komme mir fast vor wie jemand, der den Leuten sagt: »He, atmet, das ist wirklich gut für euch!«

Was ich dir hier vermitteln will, sind nichts weiter als ein paar elementare Regeln, die der gesunde Menschenverstand leicht nachvollziehen kann und die eigentlich seit Urzeiten bekannt sind. Es ist erschreckend, dass Millionen von Menschen – vor allem in der modernen Welt – diese Regeln komplett vergessen haben. Sie empfinden sie als etwas Fremdartiges, vor dem sie sich fürchten und dem sie lieber aus dem Weg gehen.

Noch verrückter finde ich, dass diese Dinge überhaupt nicht neu sind. Sie haben sich seit Jahrhunderten nicht verändert. Weise heilen Kranke, indem sie diese an die Einhaltung ebenso fundamentaler wie zeitloser Naturgesetze erinnern. Das hat überhaupt nichts mit magischen Geheimnissen zu tun, auch wenn es vielen, die in den Kampf ums tägliche Brot verstrickt sind, so vorkommen mag. Ist es nicht merkwürdig, dass alles, was da vor deiner Haustür kreucht und fleucht, mehr von Gesundheit und der Kunst des langen Lebens versteht, als du selbst – und dabei kaum etwas im Kopf hat, das den Namen »Gehirn« verdient? Die naturgegebene Intuition bringt mehr zuwege als unsere gesamte Wissenschaft. Die Gattung Mensch ist die am stärksten von Krankheit geplagte Lebensform auf diesem Planeten. Von allen Lebewesen sind wir diejenigen, die diese Erde erst am kürzesten besiedeln – aber wir haben den größten Schaden angerichtet. Wir sind sogar die EINZIGE Gattung, die diesen Planeten tatsächlich schädigt. Wir sind stressgeplagte, materialistisch eingestellte und einzig auf ihre Bequemlichkeit bedachte Wesen, die jeglichen Draht zur Natur verloren haben. Daher altern Millionen von

Menschen vorzeitig. Sie werden hilflos und sterben vor der Zeit. In unserer modernen Welt hat mittlerweile fast jeder gesundheitliche Probleme. Viele leiden unter irgendwelchen Krankheiten, nur weil sie zu träge sind, um etwas zu ändern, oder weil sie es einfach nicht besser wissen. Frei nach der Devise: »Ich mach', was ich will, und wenn's Probleme gibt, dann bringt das der Doktor wieder in Ordnung.« Richtig? Falsch. Ärzte heilen Krankheiten nicht, sie kaschieren die Symptome. Sie pumpen dich mit Medikamenten voll, sodass du deine Beschwerden nicht mehr spürst. Sie entfernen dir operativ die kranken Körperteile und verabreichen dir giftige Substanzen, um zu testen, ob sie damit die Krankheitserreger beseitigen können. Wenn du dir etwas brichst oder einen Finger abschneidest, dann richten sie den Bruch ein oder nähen den Finger wieder an in der Hoffnung, dass der Körper danach schon alles in Ordnung bringen wird. Nicht der Arzt heilt dich, sondern dein Körper. Fragst du deinen Arzt nach den Ursachen deiner Beschwerden, wird er wahrscheinlich nur mit den Schultern zucken.

Aber möchtest du nicht, wenn du krank wirst, wissen, was deine Krankheit verursacht hat, damit du die Ursache beseitigen und sicher sein kannst, dass sie nicht wiederkommt?

Die Ironie liegt darin, dass wir immer viel zu beschäftigt sind, um gesund und glücklich zu sein. Wir jagen unserem Zeitplan hinterher und übersehen, dass wir auf diese Weise unser Leben verkürzen. Wir geben uns so viel Mühe, effizient zu sein und Zeit zu sparen, doch erreichen wir mit unseren Anstrengungen genau das Gegenteil. Wenn dir nun jemand sagen würde, dass du deine Lebensspanne verdoppeln kannst, würdest du dann nicht alles ein bisschen lockerer angehen? Würdest du nicht ein wenig Zeit erübrigen, um deinen Gesundheitszustand zu verbessern? Genau darum geht es. Der menschliche Körper, den du geschenkt bekommen hast, ist von Natur aus darauf ausgelegt, mindestens 125 Jahre alt zu werden. Es handelt sich dabei um eine Tatsache, die in der Bibel und in anderen religiösen Schriften bestätigt wird. Bulgaren werden 105 bis 125 Jahre alt. In Indien starb erst kürzlich ein Mann im Alter von 146 Jahren. Meine erste Botschaft an dich lautet daher: Es gibt keinen Grund, sich von morgens bis abends abzuhetzen. Ein langes Leben liegt vor dir. Du lebst länger, wenn du es langsamer angehen lässt! Die langlebigsten Tiere sind die Schildkröte und der Elefant! HALTE INNE! Geh vor die Tür und atme tief durch. Spüre den Wind auf deinem Gesicht. Schau in den Himmel und lausche dem Gesang der Vögel. Nimm deinen Partner bei der Hand und sieh ihm in die Augen. Schau ihm WIRKLICH in die Augen. Was siehst du?

Eigentlich ist alles ganz einfach. Wir sind für eine bestimmte Lebensweise angelegt. Wenn wir dagegen verstoßen, haben wir irgendwann ein Problem. Wie oft sagen wir: »Was macht das schon aus, wenn ich mal 'ne Pizza oder Nudeln esse und dazu 'ne kleine Cola trinke?« Nun, da wäre als Erstes anzumerken, dass wir die Quittung nicht gleich am nächsten Tag bekommen. Jedes Molekül, das wir mit der Nahrung in unseren Körper einbauen, entfaltet dort eine bestimmte Wirkung. Unser Körper erschafft jede Minute Millionen von neuen Zellen und diese nehmen sich als Baustoff, was gerade greifbar ist.

Das »kleine bisschen« Zucker, die Tüte Pommes, die wir essen, um uns besser zu fühlen, wird Bestandteil deiner Zellstruktur. Die daraus gebauten Zellen können weder Nährstoffe richtig aufnehmen noch Abfallstoffe »ordnungsgemäß« ausscheiden. Tags darauf isst du wieder etwas, das weder roh noch naturbelassen ist, und einmal mehr sagst du dir, »dass dieses kleine Häppchen ja letztlich nicht viel ausmachen kann«. Und so werden die nächsten 50 Millionen Zellen aus minderwertigen Baustoffen geschaffen, während gleichzeitig andere Zellen infolge der Übersäuerung, die dein kleiner Imbiss verursacht, möglicherweise sogar geschädigt werden. Die Zellen verschleimen sozusagen, was die Zellatmung behindert und sie langsam ersticken lässt. Auf diese Weise wird eine Lawine losgetreten. Vielleicht bemerkst du (ähnlich wie bei Termiten, die heimlich, still und leise die Balken deines Hauses verputzen) zunächst noch keine negativen Veränderungen, doch recht bald werden die vielen kleinen Gifftropfen das Fass, also deinen Körper, zum Überlaufen bringen und du stehst vor der sprichwörtlichen Bescherung.

*"Die Natur verhandelt nicht, sie ist die Grundlage von allem."*

*Dr. Ruza Bogdanovich*

Wir rasen die Straße des Lebens hinunter. Wenn wir das Lenkrad nur ein klein bisschen zu weit nach links oder rechts drehen, gelingt es uns vielleicht, noch eine gewisse Zeit auf der Straße zu bleiben, aber irgendwann kommen wir von der Fahrbahn ab und werden ebenso schnell wie schmerzhaft mit den harten Fakten konfrontiert. Genau diesen Effekt haben unsere »kleinen Ernährungssünden«. Bilde dir nicht ein, dass solche »Schummeleien« ohne Folgen bleiben. Denk nur einmal an die unfreundliche Bemerkung, die dir jemand vor Jahren an den Kopf geschmissen hat. Diese Worte spuken dir noch heute im Kopf herum und lösen emotionale Reaktionen aus, selbst wenn diese Person schon längst aus deinem Leben verschwunden ist. Mit unseren »kleinen Ernährungssünden« verhält es sich nicht anders. Beides ist Energie. Die Energie, die die Pizza, das Stück Kuchen oder das Glas Bier gehabt hat und die wir vor 20 Jahren einmal zu uns genommen haben, schwingt immer noch in unseren Zellen nach. Alles hinterlässt eine energetische Spur. Wir können uns zwar geistig, seelisch und körperlich reinigen, aber wir können nicht mehr in den Zustand kindlicher Unschuld zurückkehren, in dem wir alles mit staunenden und unschuldigen Augen betrachtet haben. Auch wenn wir lernen können, die Dinge von Neuem zu würdigen, wird unsere Sicht dennoch von unserer grundlegenden Lebenserfahrung geprägt bleiben. Dasselbe gilt für unseren Körper. Wir können ihn reinigen, heilen und gesund machen, aber dennoch wird er Narben von alten energetischen Verletzungen zurückbehalten. Darum ist es so wichtig, dass wir JETZT SOFORT damit anfangen, das Richtige zu tun!

*"Immer, wenn man die Meinung der Mehrheit teilt, ist es Zeit, sich zu besinnen."*

*Mark Twain*

Doch genug der düsteren Worte! Wie gesagt: Heute werden Millionen von Menschen nur halb so alt, wie sie eigentlich werden könnten. Nahezu jeder Mensch leidet an irgendwelchen gesundheitlichen Problemen. Die meisten dieser Probleme wären vermeidbar. Man kann ihnen gegensteuern und sie heilen. Es gibt zwar keine absolute Garantie, doch so lange du noch unter den Lebenden weilst, hast du eine echte Chance. Tagtäglich werde ich Zeuge so genannter »Wunderheilungen«. Doch es gibt nur einen, der dich heilen kann, und das bist du selbst. Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit: Du musst die elementaren Naturgesetze befolgen, sie respektieren und ihnen gehorchen. Wenn du Mutter Natur ehrst, wird sie dich segnen und dir Lebenskraft schenken, denn eben das ist deine Bestimmung.

Dieser Weg führt mit Sicherheit zum Ziel. Wenn positive Resultate ausbleiben, dann haben die Betroffenen entweder gemogelt oder sich nicht an die Vorgaben gehalten. Es liegt in unserer menschlichen Natur, dass wir testen, ob und wie weit wir mit unseren Tricks durchkommen. In dieser Hinsicht sind wir alle gleich. Doch eines solltest du wissen: Du kannst weder die Natur noch dich selbst zum Narren halten.

Die Natur ist unparteiisch und unvoreingenommen. Ihr ist es egal, ob du arm oder reich, jung oder alt bist. Wenn du ihre Gesetze befolgst, wird sie das Füllhorn der Lebenskraft über dir ausschütten. Doch solltest du vorhaben zu tricksen, dann sei gewarnt: Jede deiner Handlungen hat Folgen. Das ist ein kosmisches Gesetz. Du kannst die Natur weder täuschen noch über den Tisch ziehen. Die Natur hat immer das letzte Wort. Du kannst dich nicht mit Pizza, Spaghetti und Süßigkeiten vollstopfen, dazu Alkohol oder Limonaden trinken und Zigaretten rauchen und gleichzeitig erwarten, dass all das ohne Folgen bleibt. Das ist, als würde man sich einbilden, man könne dem Tod ein Schnippchen schlagen, indem man noch aus dem abstürzenden Flugzeug springt, kurz bevor es auf dem Boden zerschellt. Nein, mein Freund, es gibt ein paar Regeln, die du einhalten musst, wenn du dieses Spiel korrekt spielen willst. Es steht dir natürlich frei, es so richtig krachen zu lassen und die zweite Hälfte deines Lebens dann krank zu sein, während der gesunde Teil der Menschheit tanzt, spielt und lacht. Ist es das, was du möchtest? Das ist kein Witz, ich meine es ernst. Leben oder Tod: Die Entscheidung liegt bei dir.

Ich möchte, dass du lebst. Ich möchte, dass du nie wieder krank wirst. Ich möchte, dass der Mensch, der dich aus dem Spiegel anschaut, mit jedem Tag jünger wird. Ich möchte, dass du weißt, wie es ist, einen Körper zu haben, der so rein ist, dass du Dinge spürst, die du nie für möglich gehalten hättest. Ich möchte, dass du weißt, wie es ist, wenn jeder Atemzug, jeder Gedanke, jeder Laut, jeder Duft, jedes Bild zur Ekstase wird. Du wirst das Leben mit völlig anderen Augen betrachten. Stell dir vor, wie es ist, nie wieder Schmerzen zu haben. Stell dir vor, wie es ist, von Natur aus »high« und mit den Menschen dieser Welt in Einklang zu sein. Stell dir vor, wie es ist, mit wenigen Stunden Schlaf auszukommen und bei der ersten Dämmerung des neuen Tages energiegeladen aus dem Bett zu springen. Stell dir vor, wie es ist, so von Liebe und Wertschätzung erfüllt zu sein, dass du

fühlen kannst, wie der ganze Kosmos sich mit dir bewegt und atmet. Jeder deiner Schritte federt. Dein Herz ist vollkommen frei, und dein Körper ist wie der eines Sechsjährigen. Deine Intuition arbeitet schnell und rasiermesserscharf, weil dein Gehirn ein Supercomputer ist und deine Seele zum Kanal für Gottes Stimme wird.

Dieser Mensch kannst du sein.

Es ist noch nicht lange her, dass ich selbst zu diesem Menschen geworden bin.

Diese Wandlung liegt noch gar nicht so lange zurück.



## MEINE WANDLUNG

Etwa ein halbes Dutzend Mal stand ich in meinem Leben schon mit einem Bein im Grab. Schuld daran waren allein die Dummheiten, die ich so angestellt habe – und der Großteil hing mit meiner Lebensführung zusammen. Ich habe nie geraucht, Alkohol getrunken oder Drogen genommen. Ich habe mich stets wie ein gesetzestreuer Bürger verhalten. Dennoch erlebte ich immer wieder Situationen, in denen meine Lebensuhr abgelaufen schien. Woran konnte das liegen? Nun, ich habe weder mit Schusswaffen hantiert noch bin ich aus Flugzeugen gesprungen. Nein, ich hatte »nur« allerlei »normale« Krankheiten: Herz, Leber und Lunge waren angegriffen. Ich litt unter inneren Blutungen. Würde ich dir hier meine gesundheitlichen Probleme aufzählen, so wäre die Liste vermutlich länger als das ganze Buch. All das nur, weil ich schlicht alles aß, worauf ich Appetit hatte. Ich war ein getreuer Anhänger moderner amerikanischer Ernährungsgewohnheiten. Während der ersten 30 Jahre meines Lebens ernährte ich mich von Süßigkeiten, Hamburgern, farbstoffhaltigen Limonaden, Dosenravioli, Tiefkühlpizza, Toastbrot, Spaghetti, allerlei Gebäck, Käse, Brot und Milch. Und natürlich Zucker, Zucker und noch mal Zucker. Schon als Teenager hatte ich unangenehme Zysten. Wenn ich Auto fuhr, musste ich alle paar Minuten anhalten, die Tür aufmachen und einen ordentlichen Batzen Schleim abhusten, um wieder atmen zu können. Die Leute nannten mich nicht Markus, sie nannten mich Mucus (lateinischer Fachausdruck für »Schleim«).

Das Traurige an der ganzen Sache war, dass ich – wie die meisten Menschen – absolut nicht wusste, was ich dagegen hätte tun können. Es waren 20 Jahre des Ausprobierens, der Selbstbeobachtung und des Nachforschens nötig, damit ich endlich die Zusammenhänge begriff. Ich habe jeden nur erdenklichen Gesundheitstrend mitgemacht. Ich wurde Vegetarier, trotzdem war ich weiterhin krank. Ich probierte jedes auf dem Markt erhältliche Nahrungsergänzungsmittel aus und erkrankte immer noch häufig. Ich wurde

zum Veganer – und war immer noch krank. Ich habe wirklich alles ausprobiert. Doch erst als mir nichts anderes mehr übrig blieb und ich auf die elementaren Dinge des Lebens zurückgeworfen wurde – Luft, Wasser, das Licht der Sonne, körperliche Bewegung, Obst, Gemüse und den Mut, auf die stille Stimme der Wahrheit (Gott) in mir zu lauschen – da ergab alles plötzlich einen Sinn und eine gänzlich neue Welt erschloss sich mir.



*Meine Wandlung von 27 bis 47 Jahre*

Es war, als würde eine Tür aufgestoßen, als fiel mir heller Sonnenschein ins Gesicht, als schritt ich unter Engelsgesang, eine Welt düsterer Täuschung hinter mir lassend, über die Schwelle zu einem strahlenden neuen Bewusstsein. Es gibt keine Worte, um die Empfindungen dieses Augenblicks zu beschreiben. Alles ergab plötzlich einen Sinn. Und wie geradezu elegant einfach alles war! SO EINFACH, dass auch ein Kind es begreifen konnte. Jedes Tier, jede Pflanze, jedes lebende Geschöpf konnte es verstehen! Es ging dabei nicht um Wissen oder Intelligenz. Es war einfach das Bewusstsein dessen, was richtig und was falsch war.

Es war die Erkenntnis, dass man nur die Dinge tun sollte, die Ehrfurcht und Wertschätzung vor dem Leben ausdrücken. Ich ehre das Leben und das Leben segnet mich im Gegenzug mit seiner Lebensenergie. Wenn wir nur ein paar kleine Opfer bringen und uns nicht in Versuchung führen lassen (beispielsweise von Süßigkeiten zum Trost), empfangen wir den Lohn dauerhafter Gesundheit. Auf diese Weise befreien wir nicht nur unseren Körper von belastenden Giftstoffen, auch unsere Seele, unsere ureigenste Essenz, findet zu ihrem strahlendem Selbstaussdruck. Sie singt und tanzt im Einklang mit dem ganzen Universum. Wir senden liebevolle Schwingungen aus, die alles segnen, womit sie in Berührung kommen. Wir werden zu einem Leuchtfeuer, das anderen Heilung bringt. Wir verschenken Leben, statt es nur für uns zu nehmen. Und zum Lohn erhalten wir die Gabe, den Gefährten an unserer Seite endlich von Grund auf zu schätzen. Seine Haut auf eine Art und Weise zu spüren, die wir nie für möglich gehalten hätten. Den sanften Klang seines Atems zu vernehmen, lässt unser Sein in Wogen unbeschreiblicher Seligkeit erschauern, sodass wir eine Gänsehaut bekommen. Stell dir vor, wie schön es ist, ein Leben von solcher Intensität zu führen.

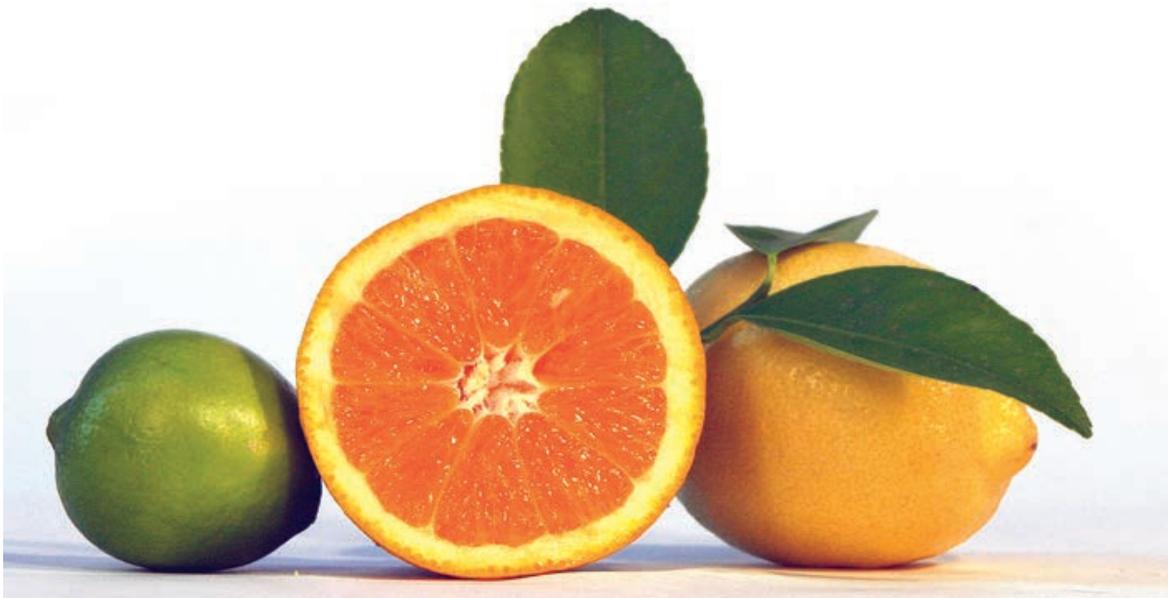
Dieses Leben steht auch dir offen.

Jetzt, in diesem Augenblick.

Dazu braucht es von deiner Seite nicht mehr als die innere Bereitschaft und Verpflichtung, alles zu tun, was für ein solches Leben erforderlich ist – und dabei zu bleiben. Für den einen oder anderen mag dieser Weg aufgrund von alten, süchtig machenden Gewohnheiten schwierig sein. Das ist ein wenig wie der Eintritt in die Polizeischule. Draußen vor der Tür tobt der Kampf um den Einlass, den nur der gewinnen kann, der sich selbst treu bleibt, der mit vollständiger Hingabe und Aufrichtigkeit sein Ziel verfolgt. Das Gute ist: Diejenigen, die sich auf diesen Kampf einlassen, werden unweigerlich gewinnen! Selbst jene, die den Kampf erst gegen Ende ihres Lebens aufnehmen, sind über diesen Schritt froh, denn sie wissen, dass sie das Richtige tun. Sie verlassen diese Welt mit einem befreiten Herzen und einem liebevollen, von allem Schmerz erlösten Lächeln auf dem Gesicht.

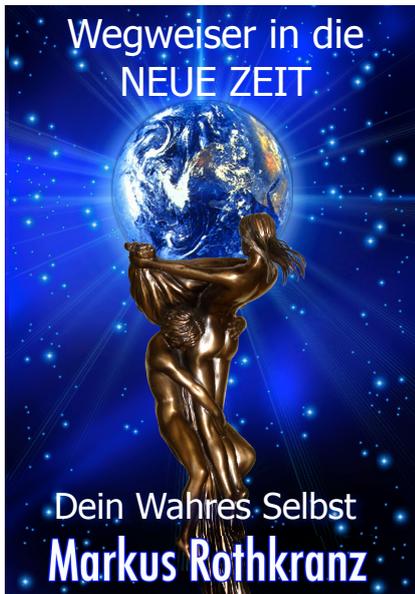
Ich wünsche mir eine Welt, in der niemand mehr in einem sterilen Krankenzimmer sterben muss. Wenn wir diese Welt verlassen, dann unter blauem Himmel in seelischer Verzückung. Freunde, es ist Zeit zu leben!

*Es ist nie zu spät, der Mensch zu werden, der wir sein könnten!*



## 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.

Jeder ist hier aus einem bestimmten Grund. Jeder Person, die seit Menschengedenken die Geschichte verändert hat, hatte den Mut, seiner inneren Stimme zu folgen, trotz aller Widrigkeiten. Einige begannen mit nichts als einem Lendenschurz und endeten damit, dass sie die Welt verändert haben. Dies ist unser Geburtsrecht. Es ist unsere Bestimmung. Diese Buch wird dein Leben verändern.

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. – Umfang: 56 Seiten**

**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)

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

# HEILE CANDIDA

aus der 70-teiligen Reihe  
Heile Alles

## 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. Er befindet sich vor allem im Verdauungstrakt und bleibt in den übrigen Teilen des Körpers eher inaktiv. ABER: Sobald wir damit beginnen, Fast-Food zu essen, Softdrinks zu trinken und zudem noch stärkehaltige Produkte essen wie Brot, Gebäck, Backwaren sowie stark verarbeitete Lebensmittel wie Milch, Käse, Alkohol etc., füttern wir die Candidahefen. Auch ein zu hoher Fruchtanteil in der Rohkost-Ernährung bewirkt ein zunehmendes Wachstum der Hefen. Diese fangen dann an, sich im ganzen Körper auszubreiten. Wenn die Hefen sich dann in einen Pilz verwandeln, wird es richtig übel. Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Herz-/Kreislaufstörungen, erhöhte Leberwerte usw. sind dabei noch das kleinere Problem. Schlimmstenfalls entwickelt sich aus dem Candida sogar ein Krebs. Von daher sollte jeder dafür sorgen, die Candidahefen in einem harmlosen Ruhezustand zu halten. In diesem Buch zeige ich euch, wie das geht und wie wir uns effektiv mit ganz einfachen und natürlichen Mitteln von bereits vorhandenen Hefe- und Pilzinfektionen befreien können. Wirkungsvoll, dauerhaft und ganz ohne schädliche Nebenwirkungen. VORWORT: Dr. med. Joachim Mutter.

**Preis: € 9,97 inkl. 19% MwSt. – Umfang: 60 Seiten**

**Buchbestellung unter: [HEILE CANDIDA](#)**

## Über den Autor

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 Lebensmittel 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!“**