

# 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 ROTHKRAZ**

Alle Rechte vorbehalten.

© 2019 Markus Rothkranz

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Aus dem Amerikanischen übersetzt: Heike Michaelsen

Korrekturat: Michaela von Held u.a.

Fotos: Markus Rothkranz, Heike Michaelsen, Pixabay

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>MIT 50 BESSER SEHEN ALS IN JUNGEN JAHREN!</b>	<b>9</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>11</b>
<i>NUTZUNGSHINWEISE</i>	<i>15</i>
<i>PRAKTISCHE TIPPS</i>	<i>16</i>
<i>KRÄUTER UND NATÜRLICHE SUBSTANZEN</i>	<i>18</i>
<i>DER SICHERE UMGANG MIT KRÄUTERN</i>	<i>20</i>
<b>AUGEN - FENSTER ZUR SEELE</b>	<b>29</b>
<i>DIE EINGANGSTÜR</i>	<i>32</i>
<i>IRISDIAGNOSTIK - Lese in deinen Augen</i>	<i>33</i>
<i>WAS UNS AUGEN VERRATEN</i>	<i>36</i>
<i>NIEREN und AUGEN</i>	<i>39</i>
<i>DETOX über die AUGEN</i>	<i>45</i>
<i>WAS DU VERMEIDEN SOLLTEST</i>	<i>47</i>
<i>WAS FÜR DEINE AUGEN GUT IST</i>	<i>49</i>
<b>VITAMINE</b>	<b>49</b>
<i>VITAMIN A</i>	<i>49</i>
<i>VITAMIN C</i>	<i>49</i>
<i>BLAU- und HEIDELBEEREN</i>	<i>50</i>
<i>ACAI-BEEREN</i>	<i>51</i>
<i>AMLABEERE (INDISCHE STACHELBEERE)</i>	<i>53</i>
<i>SCHISANDRA-BEEREN</i>	<i>55</i>
<i>WACHOLDERBEEREN</i>	<i>57</i>
<i>GUAVE</i>	<i>58</i>
<i>HAGEBUTTE</i>	<i>59</i>
<i>GOJIBEEREN</i>	<i>60</i>

<b>GOJIBEEREN</b>	<b>60</b>
<b>FLÜSSIGES VITAMIN C</b>	<b>61</b>
<b>WEITERE VITAMIN-C-QUELLEN</b>	<b>62</b>
<b>B-VITAMINE</b>	<b>63</b>
<b>CASHEWKÄSE (Vitamin-B-Rezept)</b>	<b>64</b>
<b>BETA-CAROTIN</b>	<b>65</b>
<b>ASTAXANTHIN</b>	<b>66</b>
<b>BLATTGRÜN und SPROSSEN</b>	<b>67</b>
<b>SUPERGREENS</b>	<b>67</b>
<b>DUNKELGRÜNE BLÄTTER</b>	<b>69</b>
<b>LÖWENZAHN und PETERSILIE</b>	<b>70</b>
<b>STEVIA - grüne Süße</b>	<b>71</b>
<b>GINKO BILOBA</b>	<b>72</b>
<b>SÜSSHOLZWURZEL</b>	<b>73</b>
<b>ECHINACIN</b>	<b>74</b>
<b>TRIPHALA</b>	<b>75</b>
<b>SEETANG</b>	<b>76</b>
<b>HYALURONSÄURE</b>	<b>78</b>
<b>DIE WICHTIGKEIT GESUNDER ÖLE</b>	<b>79</b>
<b>ESSENTIELLE ÖLE und OMEGA 3</b>	<b>79</b>
<b>OLIVENÖL</b>	<b>80</b>
<b>HANFSAMEN und ÖL</b>	<b>81</b>
<b>CHIASAMEN</b>	<b>82</b>
<b>GEWÜRZE</b>	<b>83</b>
<b>KNOBLAUCH</b>	<b>83</b>
<b>ZWIEBELN</b>	<b>83</b>
<b>CHILI und INGWER</b>	<b>83</b>

<b>MINERALIEN</b>	<b>85</b>
<b>ZINK</b>	<b>85</b>
<b>MAGNESIUM</b>	<b>85</b>
<b>EISEN</b>	<b>85</b>
<b>SHILAJIT - ein wirksames Elektrolyt</b>	<b>86</b>
<b>SILICEA</b>	<b>88</b>
<b>HYALURONSÄURE</b>	<b>88</b>
<b>INDIUM</b>	<b>88</b>
<b>INOSITOL</b>	<b>89</b>
<b>TAURIN</b>	<b>89</b>
<b>HISTIDIN</b>	<b>89</b>
<b>VINPOCETINE</b>	<b>90</b>
<b>NAHRUNGSERGÄNZUNGEN &amp; Co.</b>	<b>91</b>
<b>PROTEINE - rohvegan</b>	<b>91</b>
<b>ENZYME</b>	<b>92</b>
<b>AUGENTROST</b>	<b>92</b>
<b>BALLASTSTOFFE</b>	<b>92</b>
<b>ALTERNATIVTHERAPIEN</b>	<b>94</b>
<b>REGELMÄSSIGE AUGENÜBUNGEN</b>	<b>94</b>
<b>AUGENBAD</b>	<b>94</b>
<b>AUSREICHEND SCHLAF</b>	<b>95</b>
<b>FASTEN</b>	<b>96</b>
<b>FITNESS und BEWEGUNG</b>	<b>98</b>
<b>LEBERREINIGUNG</b>	<b>99</b>
<b>MASSAGEN und AKUPRESSUR</b>	<b>100</b>
<b>VITAMIN D und SONNENLICHT</b>	<b>101</b>
<b>FARBLICHTTHERAPIE</b>	<b>105</b>

<i>SCHLUSSWORT</i>	<b>108</b>
<b>ANHANG</b>	<b>118</b>
<i>ÜBER DEN AUTOR</i>	<b>124</b>
<i>ROHKOST-WEBSEITEN</i>	<b>127</b>

# 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**

Aus dem Amerikanischen von Heike Michaelsen

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Die Aussagen und Informationen dieses eBooks 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 Nahrungsmitteln, 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 medizinischen Untersuchungen. 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 Vorschlages oder einer Vorgehensweise ergeben, die in den Büchern und auf der Website beschrieben ist. Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Konsultiere einen Arzt oder Heilpraktiker, wenn du deinen Lebensstil grundlegend verändern willst.

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

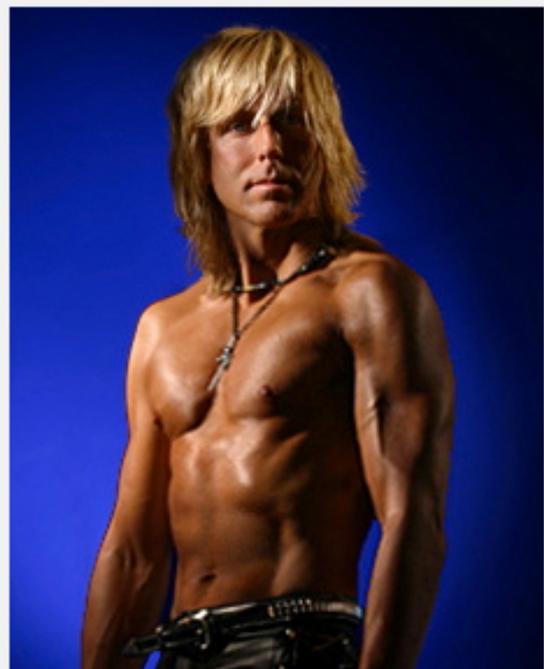
Das Ziel des Buches ist,  
den Menschen in seiner Selbstheilung zu unterstützen,  
so dass er sich von jeglichen Krankheiten befreien kann.

## MIT 50 BESSER SEHEN ALS IN JUNGEN JAHREN!

Hier siehst du zwei Bilder von mir: links in jungen Jahren mit Brille und rechts zwanzig Jahre später ohne Brille. Als ich mich noch nicht vitalstoffreich ernährte, trug ich eine Brille, dessen Gläser dicker waren als mein kleiner Finger. Heute, mit fast 60, kann ich besser sehen als jemals zuvor – ganz ohne Brille und Kontaktlinsen.



Markus mit 27



Markus mit 45

# AUGEN - FENSTER ZUR SEELE

Augen sind die Fenster zur Seele und zum gesamten Körper. Sie geben Auskunft über deine Gefühle, deinen Körper und deinen Geist. Augen können nicht lügen. Dieser Satz ist viel tiefgründiger, als du dir vorstellen kannst. Deshalb sage ich ihn noch einmal:

Die Augen von Menschen lügen nicht.

Damit meine ich nicht nur ihren emotionalen Ausdruck, sondern viel, viel mehr.



Weißt du beispielsweise, dass du bei einem anderen Menschen sehen kannst, wie gesund seine Leber oder wie vergiftet sein Körper ist, wenn du ihm in die Augen blickst? Du siehst sogar, ob er als Kind gesünder oder kränker war als heute. Du siehst seine unbe-

wussten Gedanken und Gefühlsmuster. Du siehst, ob ihn eine Krankheit innerlich auffrisst. Wenn du in den Spiegel schaust, kannst du das auch bei dir erkennen. Worauf du achten musst und wie du jemanden „liest“, erkläre ich sehr ausführlich in meinem Buch „Heile dich schön“. Darin geht es nicht nur um Irisdiagnostik oder was du in den Augen eines anderen sehen kannst. Es geht um den gesamten Körper. Was du im Gesicht liest, an den Händen oder Füßen, den Haaren, der Haut... einfach alles. Dieses Wissen eröffnet dir eine völlig neue Welt von Verstehen und Verständnis. Aber in diesem E-Book gehen wir auf das Grundlegende im Bereich der Augen ein.

Augen sind mit Flüssigkeit gefüllte Linsen. Das Fokussieren und Scharfstellen wird von Muskeln gesteuert. Wenn du eine Brille oder Kontaktlinsen trägst, dann fokussieren sich die Augen ständig auf das Glas und werden abhängig von der Brille (oder den Kontaktlinsen). Das schwächt die entsprechenden Muskeln, die durch das Tragen einer Brille oder Kontaktlinsen nicht mehr richtig eingesetzt werden. Das führt dann unweigerlich zu einer Verkümmerng der Augenmuskulatur.

Wenn du den ganzen Tag auf den Computerbildschirm guckst oder auf ein Buch, dann schau regelmäßig auf und fokussiere etwas in der Ferne, wie zum Beispiel Gebäude, Bäume, Wolken oder Berge, sodass alle fokussierenden Muskeln trainiert werden und ihre Stärke behalten.

Wusstest du, dass Stress das Sehvermögen verschlechtern kann?

Durch Nervosität zum Beispiel spannen sich die Nerven an. Diese ziehen an Muskeln, was wiederum die Sicht verzerrt. Das ist wirklich sehr interessant. Denk mal darüber nach.

Stress verzerrt den Blick, was wiederum die Wahrnehmung der Realität verändern kann.

Sorge somit regelmäßig für Pausen und Entspannung und richte deinen Blick möglichst oft in die Ferne. Das wird nicht nur deine Augen, sondern auch deine Wahrnehmung schärfen.



## **DIE EINGANGSTÜR**

Durch die Augen geht alles ein und aus. Sie sind die Pforte zu allen Gedanken, Ideen, Gefühlen und Energien, die in dich hineinströmen und aus dir herauskommen. Sie nehmen Licht und damit äußere Erfahrungen auf, strahlen aber auch vielschichtige Informationen über das Innenleben aus. Deine Augen können den anderen viel über dich verraten. Augen lügen nicht.

In den Augen spiegeln sich auch alle Körperbereiche, wie wir anhand der Irisdiagnostik sehen können. Es ist ein mit Flüssigkeit gefülltes Organ, welches nicht nur mit Leber und Nieren verbunden ist, sondern auch unmittelbar mit dem Gehirn. Wenn sich beispielsweise das Weiße in deinen Augen rosa oder rot färbt, ist das ein Anzeichen dafür, dass Schadstoffe ausgeschieden werden, und zwar nicht nur physisch, sondern auch emotional. Falls in deinen Augen besondere Punkte, Farbflecke, Muster oder Linien erscheinen, weisen sie auf etwas hin, was in dem mit diesem Teil des Auges verbundenen Körperteil geschieht.

Mithilfe des folgenden Schaubilds kannst du die grundlegenden Regionen des Auges und die von ihnen repräsentierten Körperteile kennenlernen.

Beachte: Obwohl das linke und das rechte Auge spiegelbildlich angeordnet sind, gibt es eine geringfügige Unterscheidung bei den mit ihnen verbundenen Körperteilen.

## **DETOX über die AUGEN**

Wenn deine Augen rot sind und oft brennen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du zu viele Giftstoffe im Körper hast. Die Augen verfügen über die durchlässigste Haut deines gesamten Körpers. Abgesehen von deinen Lungen können giftige Gase am einfachsten über die Augen ausgeschieden werden.

### **ROTE AUGEN**

Wenn du nicht müde bist, aber deine Augen rot sind und brennen, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Stoffe über deine Augen ausgeschieden werden. Wenn du Augentropfen in deine Augen gibst, dann nimmst du deinem Körper die Möglichkeit, unerwünschte giftige Stoffe auszuscheiden.

Führe tiefe Atemzüge durch, mache Kreislaufübungen, gehe an die frische Luft und mache Heiß-/Kalt-Anwendungen unter der Dusche.

Entgifte deinen Körper tiefgreifend, wenn möglich, mit Einläufen und/oder Colon-Hydro-Therapie.

Es gibt auch spezielle Kräuterdarmreinigungen zur Entgiftung. Ich habe sogar selbst eine entwickelt unter dem Namen „Free Colon“, die die wirksamsten Wildkräuter enthält. Links zum Shop, der die Produkte enthält, findest du auf meiner deutschen Webseite [MarkusRothkranz.de](http://MarkusRothkranz.de).

## **BLAU- und HEIDELBEEREN**

Blaubeeren verbessern die Sehfähigkeit, insbesondere bei einer vorhandenen Nachtsehschwäche. Du kannst die Beeren in der Saison als frische Früchte essen, am besten in Bioqualität. Du kannst sie auch wild in den Wäldern sammeln. Die kleinen Wildblaubeeren sind die besten. Außerhalb der Saison findest du tiefgefrorene Früchte in deinem Bioladen. Auch wird Blaubeerextrakt als hochwertiges Rohkostpulver angeboten.

Heidelbeeren verbessern die Blutzirkulation und sorgen dafür, dass die Augen mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden.

Nimm jeden Tag eine Handvoll Blau- oder Heidelbeeren zu dir. Das kann Nachtblindheit verbessern ebenso wie altersbedingte Makuladegeneration und diabetische Retinopathie.



## DER SICHERE UMGANG MIT KRÄUTERN

Wenn du Wildkräuter sammelst, dann pflücke nur die Kräuter, die du kennst. Pflanzen und Kräuter sind vielfach wirkungsvoller als Medikamente. Beginne mit den Kräutern und Pflanzen, die dir vertraut sind und lasse stattdessen die Nahrung weg, die nicht gut für dich ist. Informiere dich über die Pflanzen, die du noch nicht kennst, bevor du sie einnimmst.



Einige Pflanzen sind giftig, zum Beispiel Oleander. Es gibt auch Pflanzen, die dich bei Einnahme sofort vergiften würden. Der wildwachsende Schierling ist unter anderem giftig.

Und dann gibt es Pflanzen, die wahre Wunder wirken, aber wenn sie nicht richtig angewendet werden, dann können sie schädlich sein, wie beispielsweise die Tollkirsche (Belladonna), Männertreu, Fingerhut oder der (Gemeine) Stechapfel.

Kräuter können Wechselwirkungen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten haben ebenso wie mit anderen Heilpflanzen. Sie verstärken mitunter deren Wirkung, schwächen sie ab oder verzögern die Wirkung. Schwangere Frauen sollten besonders achtgeben, denn einige Pflanzen können Wehen auslösen oder abtreibend wirken... Aber es gibt auch Kräuter, die dem entgegenwirken...

Somit, befrage dich zuerst mit den Kräutern. Bevor du die wildwachsenden Varianten sammelst und einnimmst, ziehe bei Bedarf einen Heilpflanzenexperten hinzu.

## KÜCHENKRÄUTER

Mit den Küchenkräutern hingegen kannst du sofort beginnen. Gehe in den Bioladen oder in eine ökologische Gärtnerei und kaufe dir diese Kräuter für den Küchengarten, Balkon oder die Terrasse.



Du solltest begreifen, dass es weder Wunderpillen noch Zauberkräuter gibt. Es ist unsinnig, schlechte Nahrung zu essen, in einer schlimmen Beziehung zu leben, schlechte Angewohnheiten zu haben, und dann zu erwarten, dass es dir besser geht, und zwar ganz schnell und plötzlich, nur weil du einige der Kräuter nimmst, die in diesem Buch erwähnt werden. So funktioniert es nicht. Du musst die Ursache deines Problems beseitigen, das heißt, deine Abhängigkeiten überwinden. Du musst ernsthaft deinen Körper säubern. Alles gute Essen und alle Heilkräuter dieser Welt ändern nichts, wenn deine Zellen im Schleim ertrinken und deine Därme mit verhärteter alter Plaque verkrustet sind und keine Nährstoffe mehr aufnehmen können. Sind deine Leber und die Nieren so verstopft wie ein Auto nach 200 000 Kilometern ohne Filterwechsel, dann geht es dir eben immer schlechter. Du musst dich mit Darmspülungen oder Einläufen reinigen, mehr Sport treiben, stretchen, kräftig und tief atmen und viel probiotische Flüssigkeiten und präbiotische Ballaststoffe zu dir nehmen. Erst dann bist du bereit für die Kraft der Kräuter. Dann können sie übernehmen. Bevor du aber die Putzfrau in dein Haus lässt, solltest du zuerst die Hunderte von Abfallsäcken aus deinem Wohnzimmer tragen, die sich bis zur Decke stapeln, und auch die verstopfte Toilette reinigen. Ruf zuerst den Installateur – und danach erst die Putzfrau. Kraft schöpfst du nicht aus irgendwelchen Stimulanzien. Sie stammt aus einem sauberen, funktionierenden Körper. Keine Ausflüchte, keine Ausnahmen.

Interessanterweise wurden alle Medikamente ursprünglich aus der Natur gewonnen und erst anschließend in einem Labor künstlich hergestellt. Wissenschaftler versuchen das zu isolieren, was sie als „aktiven Bestandteil“ identifizieren. Das ist ein gefährliches Spiel.

Die Natur ist perfekt. Es ist alles gut ausgedacht. Alles hat seinen Zweck. Das zu isolieren, was unserer Meinung nach eine Pflanze ausmacht, ist wie Gott zu spielen. Erinnerung dich daran: Alles ist verbunden.

Du kannst nicht ein wichtiges Teil aus deinem Auto entfernen und erwarten, dass es dann immer noch perfekt läuft. Das gilt auch bei Pflanzen und natürlichen Nahrungsmitteln. Alles ist bereits ausgeglichen. Pflanzen verfügen über den perfekten Anteil an Mineralien, Vitaminen, Aminosäuren, Ölen, Glykosiden, Sterinen und so weiter. Wenn wir nur einen Teil davon verwenden (oder sogar eine synthetische Version eines Teils davon), dann ist das nicht mehr ausgeglichen. Es ist immer am besten, die Dinge so naturnah wie möglich zu verwenden.

Weil wir gerade von nah sprechen: Die meisten der nützlichsten und effektivsten Pflanzen, die schon seit Urzeiten zum Heilen benutzt werden und Bestandteil der Rezepturen sind, die Apotheker verwenden, wachsen direkt vor deiner Haustür: Löwenzahn, Klettenwurzel, Wegerich, Krauser Ampfer, Brennnesseln, Salbei, Klee, Alfalfa, Malve – einfach alles. Sie sind kostenlose Nahrung und Medizin. Du brauchst nicht Hunderte Euro für sinnlose Gesichtscremes. Geh einfach vor die Tür und die Natur bietet dir alles, und das kostenlos – so frisch und kraftvoll wie möglich.

Begreife, dass Pflanzen mächtig sind und mit Respekt behandelt und genutzt werden müssen. Einige Pflanzen sind giftig. Es ist also gut zu wissen, womit du es zu tun hast.

Die einfachste Art, Pflanzen zu nutzen, ist, sie mit etwas Saft in einen guten Mixer zu geben. Oder einen Tee daraus zu machen. Oder sie zu trocknen und sie in einer Kaffeemühle zu Pulver zu mahlen.

Man kann Kräuterpulver auch im Internet kaufen. Es ist gemeinhin sicherer, mehrere Kräuter zu mischen als nur ein Kraut zu verwenden, weil einige Kräuter eine sehr ausgeprägte Wirkung haben, etwa indem sie deinen Blutzucker senken oder stark abführend wirken. Ihre Wirkung wird etwas gemildert, wenn man ergänzend andere Kräuter hinzunimmt. Viele Kräuter wirken sehr gut zusammen.

Wenn du – wie ja die meisten Leute – viel zu beschäftigt bist und einfach etwas Fertiges einnehmen möchtest, dann habe ich für dich meine Kräutermischungen. Praktisch alle meine Mischungen dienen der Reinigung des Körpers. Aber mein Lieblingsmittel ist AGE-FREE, das zu Deutsch so viel wie „Alterslos“ heißt. Mehr Informationen zu meinen Wildpflanzenprodukten findest du auf meiner deutschsprachigen Website [MarkusRothkranz.de](http://MarkusRothkranz.de) .

**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](#)

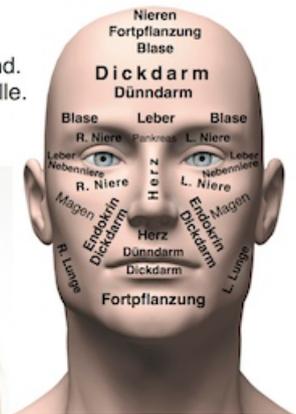


## Heile dich schön - E-Book

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.**

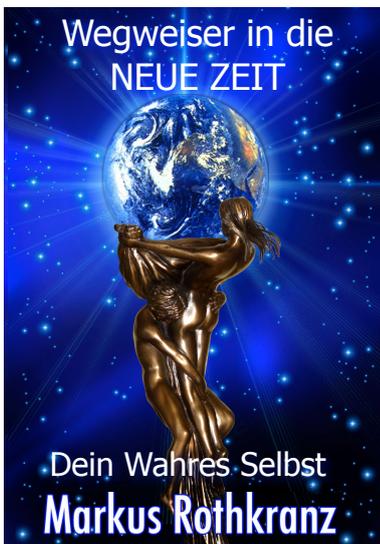
Die wirklich erfolgreichen Menschen tun einfach das, was sie aus tiefstem Herzen tun wollen. Wenn das Universum fühlt, dass sie es ernst meinen, dann bietet es ihnen jede Unterstützung an. Dies ist eines der größten Geheimnisse, die zum Erfolg führen: Höre auf dein Herz, auch wenn in deinem Kopf negative 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](#)**

# HEILE CANDIDA

aus der 70-teiligen Reihe  
**Heile Alles**

**Endlich frei von Hefe- und Pilzinfektionen**



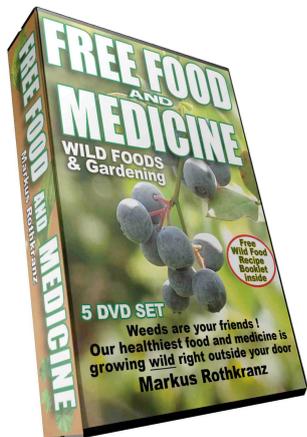
Jeder, der sich für einen gesunden Lebensstil interessiert, sollte dieses Buch lesen, denn jeder von uns trägt den Hefepilz *Candida albicans* in seinem Körper. Er befindet sich vor allem im Verdauungstrakt und bleibt in den übrigen Teilen des Körpers eher inaktiv. ABER: Sobald wir damit beginnen, Fast-Food 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](#)**

# ANHANG

## VIDEO-DVDs über WILDKRÄUTER und MUSKELAUFBAU

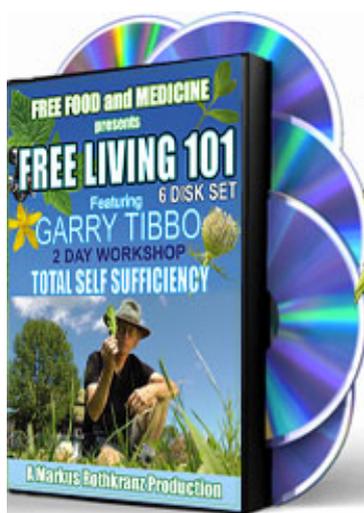


### [Free Food and Medicine](#) 5er-DVD-Doku-Set

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:**

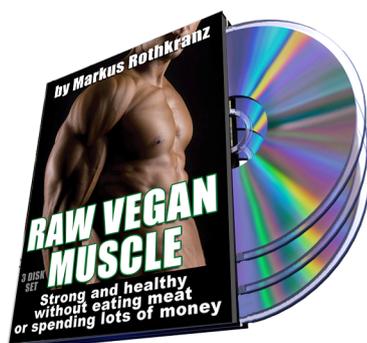
[Free Food and Medicine](#) (\$ 59,95 zzgl. Versand)



### [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](#)



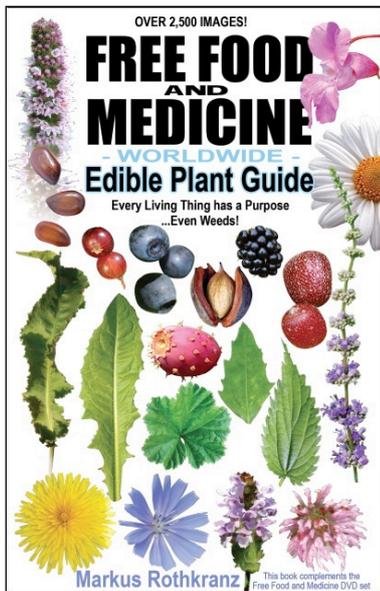
### [Raw Vegan Muscle](#) - 3er DVD-Set (englisch)

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 heutigen mitunter sehr aufreibenden Zeit.

# 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!

## 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 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!“**

## 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

## 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

