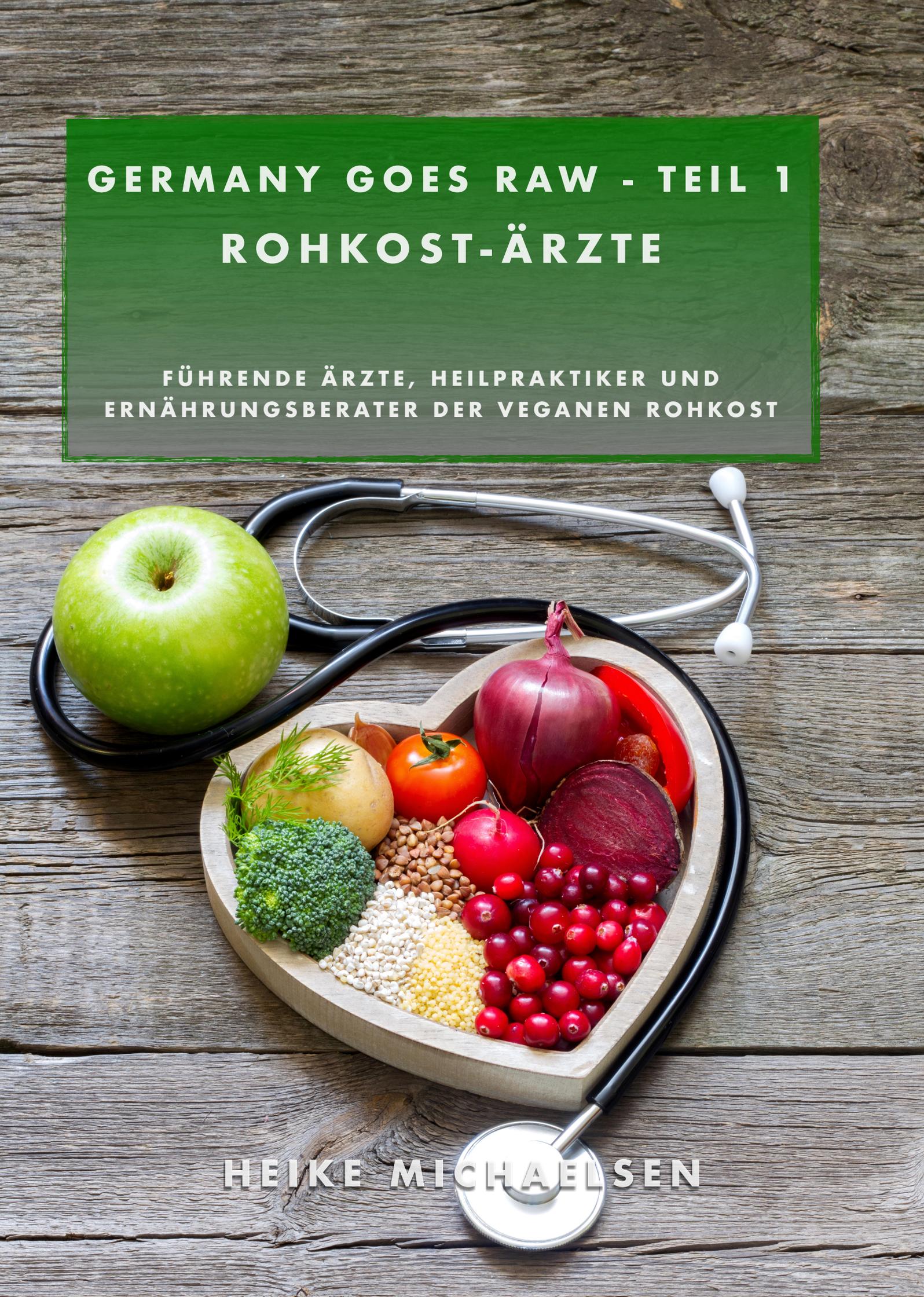


GERMANY GOES RAW - TEIL 1

ROHKOST-ÄRZTE

FÜHRENDE ÄRZTE, HEILPRAKTIKER UND
ERNÄHRUNGSBERATER DER VEGANEN ROHKOST



HEIKE MICHAELSEN

Copyright 2021

Alle Rechte vorbehalten.

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.

Copyright für Text: Heike Michaelsen

Fotos, Illustrationen: 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.

Deutsche Webseiten der Autorin:

www.HeikeMichaelsen.de

www.MarkusRothkranz.de

www.GermanyGoesRaw.de

www.Rohspirit.de

www.Rohzepte.de

www.hippocratesinst.de

www.Paradiesstufen.de

www.Kosmische-Uni.de

Auflage: 2021

Für meine geliebten Nichten Ayana & Julina !

Mögen sie in einer gesünderen Welt aufwachsen.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Ein Apfel am Tag....	8
Das geheime Wissen der Rohkost-Ärzte	9
Liste der Rohkost-Ärzte, Heilpraktiker, Zahnärzte	10
EINLEITUNG	14
Dr. Brian Clement - Hippocrates Health Institute	15
Nahrung IST Medizin – der wissenschaftliche Beweis	16
ROHKOST IST MEDIZIN	22
Hippocrates Rohzepte Buch-Tipp	23
Dr. Dr. med. Karl Probst - Warum nur die Natur uns heilen kann	26
Die 4 Säulen der Gesundheit	27
Ärztin Zahra Bergmann empfiehlt Rohkost	30
Worte von Zahra Bergmann	31
3 Bonus-Video-Interviews mit der Ärztin Zahra Bergmann	33
Zirbeldrüsen-Aktivierung	37
Die Vier Temperamente-Lehre	38
Eigentherapie – Epstein-Barr-Virus	39
Gesundheitstipps von Zahra Bergmann	40
Omega 3 – Schlüssel zur Gesundheit	41
Eigenbehandlungserfahrungen mit Corona	42
Dr. med. Joachim Mutter	44
Ausleitungstherapeut von Supergiften	44
Dr. Joachim Mutters Rangliste der heilkräftigsten Lebensmittel	46
Wild ist Trumpf	46
Die Gesundheitsrevolution auf Ihrem Teller	47
Ursache vieler Beschwerden und Krankheiten	48
Dr. Ruediger Dahlke – veganer Bestsellerautor	57
Peacefood-Revolution	58
Pflanzennahrung – eine echte Friedensnahrung!	60
Die „China Study“ - T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell	62
Dr. Gabriel Cousens: Nie mehr Depressionen	64
Mehr Lebensenergie mit ayurvedischer Rohkost	66
Rohkost hilft bei Alkoholsucht	68

Die spirituelle Dimension der Rohkost	68
In 30 Tagen Diabetes gesenkt	69
Dr. med. Hobert will einen Wandel in der Medizin	71
Dr. Katja Petek - Deutsche Stimme von Anthony William	72
Neues Licht auf chronische Müdigkeit, Depression, Angststörungen	73
Medical Food & Mediale Medizin von Anthony William	75
Dr. med. Albin Beck empfiehlt Rohkost	76
Dr. med. Kai Lühr - Patienten auf „Grüne Smoothies“ gesetzt	77
Einfach gesund – der mühelose Weg zu Wohlbefinden und Glück	78
Dr. Nikolaus Landbeck	79
Barbara Miller – Rohkost-Ärztin aus Berlin	81
Petra Birr - Akademie für Ernährung Berlin	87
Dr. med. Stefan Polten in Hamburg	91
Dr. med. Olaf Katzler	92
Ingeborg Jacobsen - Heilerin Hamburg	93
Marita von Berghes HH – Besser Sehen mit Rohkost	95
Wild-und Heilkräuterausbildung in Hamburg	98
Henning Müller-Burzler in Cuxhaven	101
Wilde Kost bei Bremen	104
Dr. med. Ingfried Hobert – Praxis für Gesundheit	108
Dr. med Kai Lühr	112
Dr. med. Wolfgang Scheel – Kinderarzt bei Stuttgart	116
Naturheilpraxis Martina Grünenwald	118
Dr. med. Albin Beck – Bad Tölz	122
Wolfgang H. Müller	124
Dr. med John Switzer	125
Arzt Jordi Campos für „Besser Sehen“	127
Dr. med. Christian Guth	131
Grüne Smoothies – von Dr. med. Christian Guth	131
Rohkost-Bücher und Filme mit Ärzten	132
Rohkost-Pionier Dr. Max Gerson	133
Eine Krebstherapie – 50 Fälle	134
1928 – Krebsarzt heilt mit Rohkost und frisch gepressten Säften	135
Charlotte Gerson bewahrte das Wissen	136
Film über den Rohkost-Pionier Dr. Max Gerson	137
Das Große Gerson Buch	138

Podcast-Interview zum Thema: „Gerson-Therapie nach Herzinfarkt“	139
Rohkostlichkeiten nach der Gerson-Therapie	141
Das Gerson Wunder - Film zur Gerson-Therapie	142
Gabel statt Skalpell – der Film zur China-Study	144
Du bist, was du isst – der Rohkost-Film	145
Gabel statt Skalpell – DVD zur China-Study	146
ROHKOST-KUREN	149
Sonnenhaus an der Ostsee	149
Stilles Haus bei Kassel	153
Rohkost-Pension in Thüringen	154
Naturkosthotel Harz	155
Wellness-Detox-Reise im sonnigen Florida	160
Bonus: über 50 Rohkost-Herbergen	161
ANHANG	167
Über Heike Michaelsen	167

Vorwort

Vielen Dank von Herzen für das Interesse an der veganen Rohkost. Es freut mich sehr, dass sich immer mehr Menschen für dieses Thema öffnen.

Bevor es los geht, möchte ich an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass dieses Werk interaktiv geschrieben wird, das heißt: in einer Art Wechselbeziehung zwischen Autor und der Leserschaft meiner Webseiten und YouTube-Videos. Aus diesem Grund befindet sich das E-Book noch in einer permanenten Überarbeitung und Erweiterung, und wurde noch nicht Korrektur gelesen oder als Printausgabe veröffentlicht. Eingeschlichene Rechtschreib- und Flüchtigkeitsfehler bitte ich an dieser Stelle zu entschuldigen, da diese erst nach Abschluss des Schreibens bzw. am Ende des Projektes Korrektur gelesen werden.

Die Texte werden zum Teil ergänzt durch Videolinks, so dass, je nach Wunsch, der Text gelesen oder per Video-Animation angeschaut werden kann. Ein Teil der in dem E-Book verlinkten Videos sind auch in meinem YouTube-Kanal zu finden, um das zur Zeit sehr wichtige Wissen auch denjenigen zur Verfügung zu stellen, die durch die aktuelle Situation finanziell nicht so gut gestellt sind. Der Leitspruch der Neuen Zeit, in der wir alle gemeinsam „zum Wohle Aller“ wirken, soll damit seinen Ausdruck finden.

Ganz herzlich bedanke ich mich noch einmal für dein hiersein und der wundervollen Unterstützung dieser größtenteils gemeinnützigen und ehrenamtlichen Arbeit.

Und nun wünsche ich viel Freude beim Lesen.

Heike Michaelsen

Ein Apfel am Tag....

Viele von uns kennen das englische Sprichwort:

„An apple a day keeps the doctor away.“

was auf Deutsch soviel heißt wie:

„Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.“

In diesem Buch lernen wir Ärzte und Heilpraktiker kennen, die diese Aussagen aus eigener Praxiserfahrung bestätigen können.



Das geheime Wissen der Rohkost-Ärzte

Immer mehr Ärzte und Heilpraktiker empfehlen die Rohkost-Ernährung und publizieren ihr einzigartiges Wissen in Büchern, von denen einige bereits in den ersten Kapiteln vorgestellt wurden.

Nicht nur in Deutschland, sondern weltweit gibt es eine Vielzahl an Ärzten und Heilpraktikern, denen die Wirkung der Rohkost bekannt ist. Viele dieser Ärzte und Heilpraktiker haben ganze Bücher über ihre Praxiserfahrungen geschrieben, wie zum Beispiel Prof. Dr. Probst, Dr. Clement, Dr. med. Joachim Mutter, Dr. Cousens, Ärztin Zahra Bergmann, Dr. med. Ruediger Dahlke und viele mehr.

Auch bieten die Mediziner Weiterbildungskurse und Seminare im Bereich Rohkost-Ernährung an ebenso wie Wildkräuterwanderungen.

Zudem informieren viele Ärzte auf Messen oder in Einzelsitzungen ihrer Praxen.

Viele dieser Ärzte und Heilpraktiker werden in diesem Buch vorgestellt.

EINLEITUNG

Seit über einem Jahrzehnt arbeite ich bereits mit dem renommierten Gesundheitsresort in USA, Florida zusammen, die unter dem Namen Hippocrates Health Institute bekannt sind. Der dortige Direktor, Dr. Brian Clement, hat in jahrelanger Arbeit Tausende von wissenschaftlichen Studien in einem umfangreichen dreibändigem Werk zusammengestellt, die alle samt belegen, dass Rohkost eine Heilkost ist.

Da seine Arbeit in diesem Bereich bahnbrechend ist, stelle ich die Informationen im ersten Kapitel dieses Buches vor.

In den Folgekapiteln werden einige der ärztlichen Rohkost-Pioniere Deutschlands ausführlich vorgestellt.

Zudem werden auch Rohkost-Ärzte in Kürze mit Kontaktdaten aufgeführt.

Der Stand dieser Liste ist das Frühjahr 2021. Aus Zeitgründen wird diese Liste nicht mehr aktualisiert, sondern soll nur beispielhaft sein.

Am Ende dieses Buches werden zudem noch Gesundheitsresorts, Hotels und Pensionen in Kürze aufgeführt, die rohköstliche Speisen anbieten. Viele dieser Gastronomiebetriebe erhalten von den Gästen immer wieder die Rückmeldung, wie heilend und regenerierend diese Art der Ernährung ist. Einige der Pensionsbetreiber haben sogar ganze Bücher mit Gästefeedbacks geschrieben, um die Wirkung der Rohkost als Erfahrungsberichte zu dokumentieren.

Dr. Brian Clement - Hippocrates Health Institute

60 Jahre Heilerfahrung bei schwersten Krankheiten wie Krebs etc.

Dr. Brian Clement ist Co-Direktor des Gesundheitsinstituts Hippocrates Health Institute in Florida, welches von Ann Wigmore, bekannte Weizen gras-Expertin, 1956 gegründet wurde. Hunderttausende wurden bereits mit Hilfe von veganer Rohkost und ganzheitlichen Therapien von zum Teil schweren Krankheiten geheilt. Dr. Brian Clement hält weltweit Vorträge über seine bahnbrechenden Behandlungsmethoden. Ausschnitte aus seinen Vorträgen sind zu finden in der [Playlist des YouTube-Kanals von Heike Michaelsen \(hier klicken\)](#).

Video über das Hippocrates Health Institute



[zum Bonus-Video-Link bitte hier klicken](#)

Nahrung IST Medizin – der wissenschaftliche Beweis

Die „China Study“ in Rohkostqualität

Nachdem die weltbekannte China-Study für ein neues veganes sprich rein pflanzliches Ernährungs-bewusstsein sorgt, veröffentlicht der Leiter des Hippocrates Health Institutes – Dr. Brian Clement – nun eine 3-bändige Reihe, die noch einen Schritt weiter geht. Neben der rein pflanzlichen Ernährungsweise wird im speziellen auch die Rohkost berücksichtigt. Das umfassende Werk „Nahrung IST Medizin – der wissenschaftliche Beweis“ führt allein im ersten Buch Zehntausende von wissenschaftlichen Studien aus aller Welt heran, die beweisen, dass unverarbeitete, ungekochte, pflanzenbasierte Nahrung eine fundamentale Rolle spielt im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Krankheitsbehandlung.

Den folgenden Artikel, den ich in einem Rohkost-Magazin veröffentlicht habe, gibt ausführlich Auskunft darüber, dass es längst in Tausenden von Studien wissenschaftlich bewiesen wurde, dass die Rohkost heilt:

Nahrung ist Medizin - der wissenschaftliche Beweis

Zum Thema vegane Rohkost taucht immer wieder die Frage auf, ob es wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit dieser Form der lebendigen pflanzenbasierten Ernährungsweise gibt. In der Vergangenheit wurde dabei oft auf die „Rohkost-Studie“ aus den 70er Jahren von Prof. Dr. Leitz verwiesen. Aber ist das schon alles oder gibt es noch weitere neuere Studien? Dieser Frage ging Dr. Brian Clement, der Leiter des Hippocrates Health Institute nach und ist in jahrelangen Recherchen auf Tausende von Studien weltweit führender Universitäten gestoßen. Das Ergebnis seiner umfangreichen Arbeit hat er in einem umfassenden Werk zusammengestellt: eine dreibändige Buchreihe, die unter dem Titel “Food is Medicine - The Scientific Evidence” zu Deutsch: “Nahrung ist Medizin - der wissenschaftliche Beweis” erschienen ist. Die Zusammenfassung all dieser Studien bilden seit Jahrzehnten die Grundlage des bewährten Lebenswandelprogramm sowie der ganzheitlichen Ausbildungsprogramme des Hippocrates Health Institutes, an denen jedes Jahr an die Hundert Ärzte, Heilpraktiker und gesundheitsorientierte Personen teilnehmen.

“Food IS Medicine / Nahrung ist Medizin” ist eine dreibändige Buchreihe mit bemerkenswerten und herausragenden Studien, die eindeutig belegen, dass die wichtigste aufgenommene Medizin aus der Nahrung stammt, die wir zu uns nehmen.

Rohkost versus Kochkost

Der erste Teil des dreibändigen Werks von Dr. Brian Clement, Direktor des Hippocrates Health Institutes, wurde veröffentlicht unter dem Titel: „Nahrung IST Medizin – der wissenschaftliche Beweis. Nährstoffgehalt und gesundheitliche Vorteile von Rohkost gegenüber gekochtem oder verarbeitetem Gemüse“ (aktuell nur in englische Sprache erhältlich unter dem Originaltitel: FOOD IS MEDICINE – The Scientific Evidence – Nutrient Retention and Health Benefits of Raw vs. Cooked or Processed Vegetables).

Allein dieses erste Buch zieht bereits Zehntausende von wissenschaftlichen Studien aus aller Welt heran, die beweisen, dass unverarbeitete, ungekochte, pflanzenbasierte Nahrung eine fundamentale Rolle spielt im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Krankheitsbehandlung. Band Eins umfasst fünf Kapitel zu den folgenden Themen: Phytochemikalien in Lebensmitteln und ihre gesundheitsfördernde Wirkungsweise; die Bedeutung von Nährstoffsynergien für die menschliche Gesundheit; die Nährstoffüberlegenheit von Bio-Obst und -Gemüse im Vergleich zu nicht-Bio-Produkten; Gesundheitliche Vorteile von kalorienreduzierten Diäten und Fasten; und der Nährstoffgehalt und die gesundheitlichen Vorteile von rohen Lebensmitteln im Vergleich zu gekochten oder verarbeiteten Lebensmitteln.

Der erste Teil dieser richtungsweisenden Studien-Ergebnisse wurde erstmalig im Jahr 2012 der Öffentlichkeit vorgestellt. Zwischenzeitlich ist auch das zweite und dritte Band, und damit der volle Umfang des gesamten Werks, in englischer Sprache erschienen.

Heilende Nahrungsmittel

Titel des zweiten Bandes ist "Nahrung ist Medizin Band II - Essbare pflanzliche Lebensmittel, Früchte und Gewürze von A bis Z: Beweise für ihre heilenden Eigenschaften" (in englischer Sprache veröffentlicht unter: FOOD IS MEDICINE – BAND II - Edible Plant Foods, Fruits, and Spices from A to Z: Evidence for Their Healing Properties). Dieser zweite Teil fasst Studien zusammen, die die heilende Wirkung von gängigen Nahrungsmitteln wie Knoblauch, Kurkuma, Beeren, Pilzen und Hülsenfrüchten aufzeigen und die bei zur Vorbeugung und Behandlung chronischer Krankheiten eingesetzt werden können. Diese unverzichtbare Sammlung von Referenzen und Quellenangaben beschreibt in einer umfangreichen und tiefgehenden Analyse von 34 Früchten, Gemüse, Gewürzen, Nüssen und anderen Heilmitteln von Algen bis Weizengras das jeweilige Lebensmittelprofil, seinen Nährwert und welche allgemeinen Auswirkungen es auf den Körper hat. In der kommenden Ausgabe von WA Aktuell werden einige dieser potenten Lebensmittel ausführlich vorgestellt.

Nicht-Lebensmittel

Im dritten Band "NAHRUNG IST MEDIZIN - Lebensmittel, die Ihrer Gesundheit schädigen" (Original: FOOD IS MEDICINE – Foods that undermine your Health – Volume 3) zeigt zum einen auf, welche Rolle eine biologische Ernährung auf pflanzlicher Basis bei der Vorbeugung und Genesung von Krankheiten spielt und zum anderen, welche Lebensmittel wir unbedingt vermeiden sollten. Die in dieser Serie vorgelegten Beweise legen nahe, dass eine Ernährung, die aus einer Vielzahl von gesundheitsfördernden Lebensmitteln besteht, die Zellen vor Degeneration schützt und ein größeres Potenzial für ein längeres Leben bietet. Zudem werden Zusammenfassungen aktueller wissenschaftlicher Studien veröffentlicht, in denen die wichtigsten ernährungsbedingten Gefahren für die menschliche Gesundheit herausgestellt werden. Ganz oben auf dieser Liste stehen Fleisch, Milchprodukte und Zucker. Verarbeitete Lebensmittel, Lebensmittelzusatzstoffe und Lebensmittelverunreinigungen erweisen sich ebenfalls als potenzielle Ursache für chronische Krankheiten. Brian Clement, PhD, NMD, LN, plädiert dafür, dass die Vermeidung von diesen „Non-Foods“ (Nicht-Lebensmitteln) und einer ständig wachsenden Gruppe von künstlichen Produkten ebenso wichtig ist für die

Langlebigkeit und Prävention von Krankheiten wie der Konsum einer gesunden, frischen, rein pflanzlichen Bio-Ernährung. Band drei ist ein unverzichtbares Werk, welches wichtige Erkenntnisse liefert über eine Vielzahl an Krankheiten und deren Bezug zu den Lebensmitteln, die wir essen.

Chiny-Study in Rohkost-Qualität

In allen Bänden sind die wichtigsten Ergebnisse der einzelnen Studien in einer für Laien und Fachleute der Ernährungs- und Gesundheitsbranche zugänglichen Sprache zusammengefasst. Die Studien werden chronologisch dargestellt, so dass der Leser die Entwicklung von Erkenntnissen und Theorien über die gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Nährstoffe und Lebensmittel erfassen und nachvollziehen kann. Der Umfang dieses Werks geht weit über die den meisten Lesern bekannte "China-Study" hinaus, denn im Fokus der Betrachtung liegt nicht nur eine rein pflanzliche Ernährung, sondern auch insbesondere die Rohkost. Zudem bilden die Grundlage voneinander unabhängige wissenschaftliche Studien von Universitäten aus aller Welt.

Worte von Dr. Brian Clement

„Food IS Medicine: The Scientific Evidence“ zu Deutsch: „Nahrung IST Medizin: Der wissenschaftliche Beweis“ repräsentiert mein dreibändiges Werk zur öffentlichen Aufklärung über die Ernährungswissenschaft und wie Krankheitsvorsorge und eine Steigerung der Langlebigkeit durch die Wahl der richtigen Ernährung erreicht werden kann. In den letzten Jahrzehnten hat meine Arbeit im Gesundheitsbereich stattgefunden. Sie konzentrierte sich auf die grundlegende Rolle, die Ernährung und unverarbeitete, unerhitzte, pflanzliche Lebensmittel bei der Krankheitserholung und -prävention spielen. Die Leitung des Hippocrates Health Institute bot mir die Gelegenheit, klinische Forschung zu betreiben, die überzeugende Beweise dafür erbracht haben, die Worte von Hippokrates, dem antiken Griechen und Vater der westlichen Medizin, zu unterstützen, die da sind: "Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein."

Der größte Fehler der Schulmedizin

Die moderne Gesundheitswissenschaft hat sich irgendwann im 20. Jahrhundert gänzlich von sich selbst entfernt und von der einfachen und praktischen Wahrheit, dass natürliche, biologische Früchte und Gemüse im rohen Zustand krankheitsvorbeugende und heilende Eigenschaften besitzen. Zu vergessen, dass die Zellen des menschlichen Körpers ständig Nährstoffe benötigen, um zu funktionieren und zu gedeihen, war einer der größten und verheerendsten (entsetzlichsten) Fehler, der von der westlichen Schulmedizin beim Versuch der Gesundheitsversorgung gemacht wurde.

Rätsel der 50er Jahre

In den Anfangsjahren des Hippocrates Health Instituts, welches in der Mitte des 20. Jahrhunderts gegründet wurde (1956), waren wir - mit unseren bahnbrechenden Erfolgen in der Selbstheilung von zig-tausenden von Patienten - der Welt und der zukunftsweisenden Wissenschaft ein Rätsel. Wir haben von den ernährungswissenschaftlichen Abteilungen der Universitäten und Akademien oder den konventionell ausgebildeten Ärzten wenig Unterstützung für unsere fundamentalen Gesundheitskonzepte und unsere Programme für einen gesunden Lebensstil erhalten. Ende der achtziger Jahre gab es in den Forschungs- und Wissenschaftsorganisationen, die traditionell kein Interesse an Ernährung hatten, ein leichtes Umdenken. Dann wurde das Thema in den 1990er Jahre wiederbelebt, so dass es bis in das 21. Jahrhundert ein großes Interesse an der Wirkungsweise der Ernährung gab. Seither haben Tausende von medizinisch-wissenschaftlichen Studien weltweit das bestätigt, was die Ergebnisse unserer eigenen klinischen Forschungen ergaben, die wir seit über einem halben Jahrhundert in unserem Gesundheitsinstitut in den Vereinigten Staaten von Amerika führen.

Nahrung ist Medizin

Wir können jetzt die geballte Fülle an Wissen an einem Ort präsentieren: "FOOD is MEDIZIN" - "NAHRUNG ist MEDIZIN". In diesem umfassenden Werk finden Sie Daten, die eindeutig zeigen, dass die wichtigste aufgenommene Medizin von der Nahrung stammt, die wir zu uns nehmen. Wir stellen Ihnen diese wichtigen Informationen in einer dreibändigen Reihe zur Verfügung - der

bemerkenswertesten und provokativen Studie, die wir für die Heilung der Menschheit gesammelt und zusammen getragen haben.”

Heike Michaelsen

www.hippocratesinst.de

Infos für die Redaktion:

Die englischen Bücher sind im deutschen Buchhandel erhältlich, u.a. auch bei amazon

Band I - ISBN: 978-1570672743

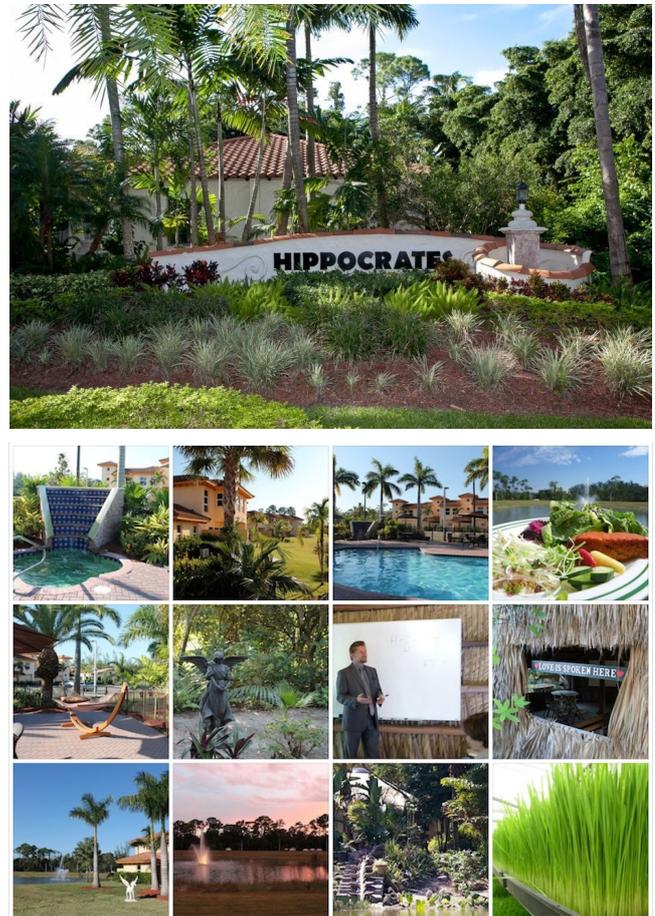
Band II - ISBN: 978-1570673009

Band III - ISBN: 978-1570673214

Die Informationen zum Hippocrates Health Institute sind so bahnbrechend und umfassend, dass ich diesem Thema gleich zwei Büchern gewidmet habe, die nachfolgend in Kürze vorgestellt werden sollen.

ROHKOST IST MEDIZIN

Das E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes

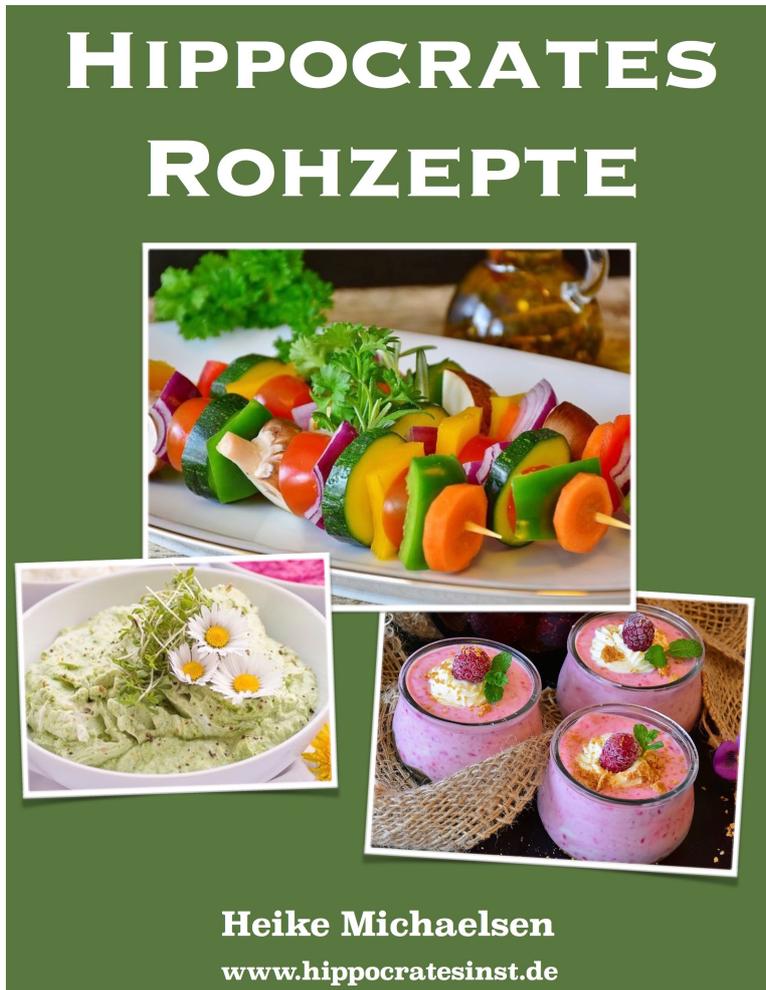


In diesem E-Book hat die Autorin und Hippocrates-Expertin, Heike Michaelsen, umfangreiches Wissen aus dem bewährten Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes zusammengetragen. Neben den besten und hochwertigsten Lebensmitteln, werden die Top-Hippocrates-Rezepte ebenso aufgeführt wie alternative 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 Rohzepte Buch-Tipp

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, Paranuskekse und vieles mehr.

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

Dr. Dr. med. Karl Probst - Warum nur die Natur uns heilen kann

Dr. Dr. Probst ist ein habilitierter deutscher Arzt, promovierter Physiker, Naturheilkundler und Sachbuchautor. In seinem neuen Buch "Warum nur die Natur heilen kann" erklärt er leicht verständlich, gut nachvollziehbar und wissenschaftlich fundiert, dass nur die Rohkost langfristig zu einem gesunden Leben führen kann. Dabei beleuchtet der Mediziner die wichtigsten Bereiche zur Verbesserung der Gesundheit, insbesondere die vegane Rohkost, die besten Detoxmethoden, die Bedeutung von Sauerstoffmangel als Ursache für Schmerzen und Krankheit oder die Nebenwirkungen von Getreide und einem zu hohen Kohlenhydrat- und Zuckerkonsum.



Karl Johann Probst kam am 25. März 1948 als Sohn eines deutschen Elektroingenieurs in Wildenschwert (heute Tschechoslowakei) zur Welt. 1957 fand die Übersiedlung der Familie nach Deutschland statt. Der Autor machte 1967 in Heidenheim an der Brenz das Abitur, anschließend studierte er Natur- und Geisteswissenschaften sowie Medizin in Erlangen, Madrid, Rom und Perugia. 1975 promovierte er im Fach Physik, 1978 erfolgte die Promotion als Mediziner und 1979 die Habilitation im Fach Orthopädie. Von 1980 bis 1984 war er niedergelassener Allgemeinarzt in Nürnberg. Von

1984 bis 1989 vertiefte er bei Studienaufenthalten im In- und Ausland seine naturheilkundlichen Kenntnisse, speziell der traditionellen südamerikanischen Naturheilkunde und der ayurvedischen Traditionen. Von 1989 bis 2005 war er niedergelassener Allgemeinarzt in Süddeutschland. Er gründete und leitete die erste Rohkost-Klinik in Deutschland mit dem Schwerpunkt der Behandlung chronischer Erkrankungen und Anti-Aging. In den 1990-Jahren und auch darüber hinaus veröffentlichte er eigene Artikel in den Magazinen von Helmut Wandmaker und Franz Konz. Ab 2005 folgte eine ärztliche Tätigkeit als Arzt im Ausland. 2012 setzte der Autor diese in Deutschland (Trier) fort. Heute verbreitet Probst sein Wissen größtenteils über die Online-Medien und seine Bücher. Seine Website ist erreichbar unter: dr-probst.com.

Ärztin Zahra Bergmann empfiehlt Rohkost

Wie uns die „Vier Temperamente-Lehre“ in der Ernährung helfen kann

Zahra Bergmann ist Ärztin in der klinischen Forschung. Ursprünglich hat sie Medizin studiert, da sie selbst chronisch krank war und sich mit den Erkenntnissen aus dem Studium selbst heilen wollte. Dabei musste sie leider feststellen, dass die Schulmedizin ihr nicht helfen konnte. Sie suchte nach Alternativen. Was ihr geholfen hat, erzählt sie im Interview von GermanyGoesRaw. Dabei geht es insbesondere um frisch gepresste Säfte nach Dr. Norman Walker die Lehre der „Vier Temperamente“, die Zirbeldrüsen-Aktivierung und das Epstein-Barr-Virus (EBV).



Zahra Bergmann hat in Deutschland Medizin studiert. Der Hintergrund war, dass sie sich selbst mit den Erkenntnissen aus dem Studium von einer chronischen Krankheit heilen wollte. Leider musste sie dabei feststellen, dass die Schulmedizin ihr nicht helfen konnte. Sie suchte nach Alternativen und stieß dabei auf die Rohkost-Ernährung, insbesondere auf das Wissen des Rohkost-Pioniers Dr. Norman Walker (Bestsellerautor von „Frisch gepresste Säfte“ und „Auch Sie können jünger werden“).

Im Laufe der Jahre setzte sie sich immer tiefer mit Alternativtherapien auseinander, z.B. mit der Lehre der „Vier Temperamente“, der Zirbeldrüsen-Aktivierung u.v.m.

Ärztin Zahra Bergmann

65835 Liederbach

Web: www.wegwarte.eu



Worte von Zahra Bergmann

Zahra Bergmann hatte im Laufe ihres Lebens mit einer Vielzahl an Krankheiten zu kämpfen. Obwohl sie selbst Ärztin ist, musste sie am eigenen Leib feststellen, dass die Schulmedizin ihr nicht helfen konnte. Erst durch eine Ernährungsumstellung, dem Trinken von den frisch gepressten Säften, intensive Entgiftung, ausreichend Bewegung und der Einnahme von hochwertigen natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln verbesserte sich ihre Gesundheit. Welche Lebensmittel

und Alternativtherapien am wirkungsvollsten sind, dokumentiert die Ärztin in verschiedenen Eigentherapie-Protokollen, u.a. zu den Themen „Die Vier Temperamente-Lehre nach dem griechischen Arzt Hippocrates“, „Epstein- Barr-Virus - Chronische Krankheiten überwinden mit Viraler Therapie“, „Die Zirbeldrüsen-Aktivierung“ oder „Omega 3 - Schlüssel zur Gesundheit“. Zahra Bergmann lebt heute im schönen Taunus (Hessen) und bietet sowohl vor Ort als auch online Workshops und Seminare an.

Zahra Bergmann: „Meine Recherchen und Eigenerfahrungen zeigen mir, dass eine 100% Rohkosternährung die Selbstheilungskräfte im Körper vollends aktivieren kann. Unsere lebendigen Zellen brauchen nicht nur Sauerstoff, sauberes Wasser, Mineralien, Vitamine, Proteine, sondern auch Informationen.

Nur eine Rohkostnahrung kann den Zellen diese Informationen zuführen.

Wir haben leider als Mensch verlernt, wie wir uns rohköstlich ernährt haben.

Dieses Rezeptbuch ist ein sehr guter Wegweiser. Die abwechslungsreichen Rezepte sind alle bildhaft beschrieben; die Zutaten sind einfach zu finden und der Zeitaufwand ist dazu gering. Somit kann Heike Michaelsen den Anfängern mit diesem Buch den Start in die Rohkost enorm erleichtern. Deshalb kann ich dieses Rezeptbuch jedem wärmstens empfehlen.

Als Ärztin, Forscherin und Rohkost-Befürworterin fragte ich mich immer wieder, was für Rezepte im Hippocrates Health Institute angeboten werden. Dieses Buch hat meine Frage bestens beantwortet.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei Heike für das tolle Buch. Ich werde bestimmt viele Rezepte selbst davon ausprobieren.“

Zahra Bergmann, im Februar 2020

Ärztin, Coach und Autorin von Gesundheitsprotokollen

3 Bonus-Video-Interviews mit der Ärztin Zahra Bergmann

Im folgenden Interview geht es um Rohkost aus ärztlicher Sicht, die Vier-Temperamentenlehre und Eigentherapie-Protokolle.



[zum Video bitte hier klicken](#)

Im vorgenannten Interview beantwortet die Ärztin Zahra Bergmann bei Heike Michaelen unter anderem die folgende Fragen:

ROHKOST

Wann und wie bist du auf die Rohkost aufmerksam geworden?

Welche Veränderungen/Verbesserungen gab es?

Welche Form der Rohkost oder der Ernährung ist in deinem Leben heute am wichtigsten?

Welche Alternativtherapien sind empfehlenswert?

Choleriker, Melancholiker und Phlegmatiker in Einklang gebracht werden können. Zudem gibt sie weiterführendes Wissen zu den vier Körperflüssigkeiten (Blut, Schleim, Schwarze Galle und gelbe Gallenflüssigkeit) und wie wir unser Körpermilieu harmonisieren können.

Ein weiteres Thema ist die Zirbeldrüsenaktivierung, das richtige Wasser (Destillier- und frisches Quellwasser), Dr. Norman Walker und vieles mehr.

Zirbeldrüsen-Aktivierung

Zur Eigenanwendung von der Ärztin Zahra Bergmann

Die Zirbeldrüse ist der Schlüssel zu voller Gesundheit & Entfaltung unseres geistig-seelischen Potentials. Gezielte Entkalkung, Entgiftung, Ernährung & Stimulation der Zirbeldrüse können die Funktionen wieder aktivieren, harmonisieren & erhalten! Das digitale Protokoll-Set zeigt, welches von der Ärztin Zahra Bergmann in der Selbsterfahrung erstellt wurde, zeigt wie die Zirbeldrüsen-Aktivierung in Eigenregie funktioniert und worauf geachtet werden sollte!

Protokoll-Set unter: [Zirbeldrüsen-Aktivierung \(klick\)](#)



Die Vier Temperamente-Lehre

Eigentherapie nach der Ärztin Zahra Bergmann

Die Vier Temperamentenlehre geht auf den griechischen Arzt Hippokrates zurück, dessen bekannter Satz "Lass Nahrung deine Medizin, und Medizin deine Nahrung sein" vielen Menschen in der heutigen Zeit noch bekannt ist. Der Mediziner, der um 400 vor Christus lebte, entwickelte u.a. die Lehre der Vier Temperamente, die älteste bekannte Persönlichkeitstypologie. Die vier darin genannten Charaktere werden anhand der vier Körpersäfte eingeteilt: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Hieraus werden die vier Persönlichkeitstypen bzw. Temperamente abgeleitet: „Sanguiniker“, „Phlegmatiker“, „Melancholiker“ und „Choleriker“. Diese Lehre wurde nun von der Ärztin Zahra Bergmann durchleuchtet und auf die heutige Zeit abgestimmt. Das Ergebnis ist ein Eigentherapie-Protokoll, mit dem jeder sein eigenes Temperament herausfinden kann, um so den Körper mit der optimalen und auf den Typ abgestimmten Ernährung zu unterstützen.

Hinweis: Im Protokoll geht es nicht ausschließlich um vegane Rohkost, sondern generell um die Lehre der Vier Temperamente.

Infos unter: [Vier Temperamente Lehre \(klick\)](#)



Eigentherapie – Epstein-Barr-Virus

Chronische Krankheiten überwinden mit antiviraler Therapie

Zahra Bergmann hatte bereits in sehr jungen Jahren mit einer Vielzahl an Krankheiten zu kämpfen. Dies war der Grund, warum sie sich entschied, Medizin zu studieren. Nach ihrem Studium stellte sie jedoch fest, dass die Schulmedizin ihr nicht helfen kann. Erst durch die Umstellung der Ernährung und der Einnahme von hochwertigen natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln verbesserte sich ihre Gesundheit. Welche Vitamine, Mineralien und alternativen Therapien wirkungsvoll sind, hat sie in einem eBook dokumentiert. Dieses bietet die Ärztin zusammen mit einem Online-Seminar als „Protokoll“ an, in dem es speziell auch um die Entgiftung des Epstein-Barr-Virus geht. – Autorin: Ärztin Zahra Bergmann

E-Book und Info-Video unter: [EBV-Protokoll \(klick\)](#)

Online-Seminar unter: [E-Kurs: Infektionsüberwindung nach Z. Bergmann](#)

Bonus: über 50 Rohkost-Herbergen

in der deutschsprachigen Region und weltweit

In der nachfolgenden Liste werden weitere Rohkost-Herbergen aufgeführt. Diese Liste soll nur beispielhaft die enorme Vielfalt aufzeigen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Aufgrund der aktuellen Situation sind auch nicht mehr alle Angebote geöffnet. Wir haben uns aber entschieden, dieses dennoch aufzuführen, um ein Beispiel für zukünftige Projekte zu geben.

Einige der aufgeführten Rohkost-Reise-Angebote werden in separaten E-Books vorgestellt, zum Beispiel unter:

[Rohkost in Neuseeland \(hier anklicken\)](#)

[Gesundheitsreise durch Australien \(klick\)](#)

[Rohkost-Resort in Florida \(klick\)](#)

[Rohköstlich durch den Südwesten der USA \(klick\)](#)

Rohkost-Reisen im deutschsprachigen Raum (aktuell in der Erstellung)

Beispielliste DEUTSCHLAND:

- Floridas Lebenswandelprogramm – Gruppenreise ins Hippocrates Inst.
- Naturkost-Hotel in 37539 Bad Grund – Harz
- Raw Bed & Breakfast Ostsee Darß
- Rohkost-Pension – Raw Food Life 96523 Haselbach
- Rohkost-Pension Sonnenhaus bei Lübeck an der Ostsee
- landgut-tiefleiten.de – Fasten- & Detox-Wochen 94139 Breitenberg
- Rohkost-Ferienhaus Sommer in NRW- Selbstverpflegung

ANHANG

Über Heike Michaelsen

Heike Michaelsen hat sich 2007 selbst von einer chronischen Krankheit mit Hilfe der veganen Rohkost geheilt. Seither vermittelt sie ihr erworbenes Wissen auf zahlreichen 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.



ROHKOST-WEBSEITEN

- von Heike Michaelsen -

www.HeikeMichaelsen.de - meine Website

www.GermanyGoesRaw.de – Rohkost in Deutschland

www.RohSpirit.de – Spirituelle Geheimnisse der Rohkost

www.Rohzepte.de – Gourmet-Rohkost-Rezepte

www.HippocratesInst.de – Weizengraskur

www.Paradiesstufen.de - Sieben Schritte ins Parohdies

www.AustraliaGoesRaw.com.au - Rohkost in Australien

www.NewZealandGoesRaw.co.nz Rohkost in Neuseeland

www.MarkusRothkranz.de – Heile dich selbst, schön, reich und frei

Bücher und Audios von Heike MichaelSEN:

Essener Meditationen für die Moderne Welt

Informationen unter: [Essener Meditationen Hörbuch](#)

In dieser E-Book-Serie erwarten dich umfangreiche Informationen zu den Essenern, die osmische Abend-Meditationen musikalisch unterlegt - optional mit wundervollen Videoanimationen - für kurze Zeit im Bonusprogramm.



Abendmeditationen:

<https://paradiesstufen.de/buecher/essener-abendmeditationen>

Morgenmeditationen:

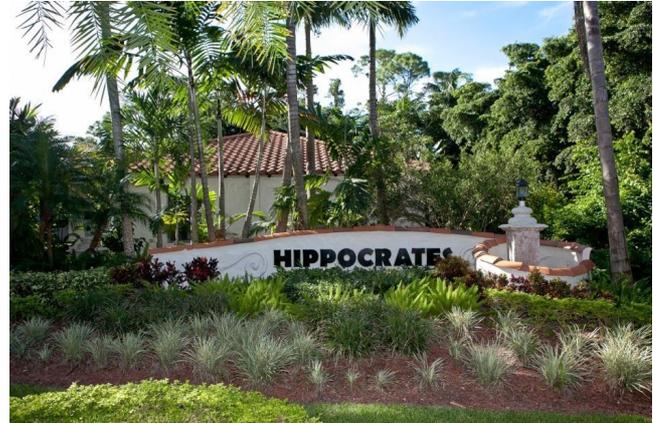
<https://paradiesstufen.de/buecher/essener-morgenmeditationen-inspirationen/>

Friedensmeditationen:

<https://paradiesstufen.de/buecher/essener-mittagsmeditationen/>

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, Paranuskekse u.v.m

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

Gourmet-Rohkost-Rezepte von Heike Michaelsen

Vegan – Lecker – Schnell – Einfach – RAW

E-Book mit super schnellen Rohkost-Rezepten

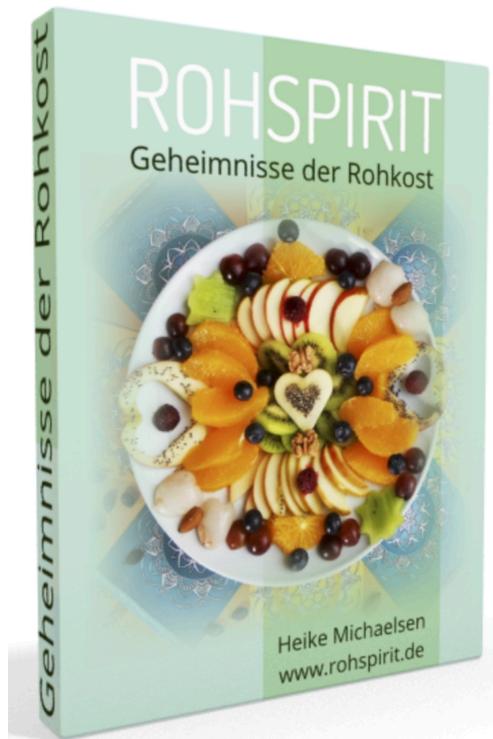


Im diesem E-Book werden leckere Rohkost-Rezepte vorgestellt, die die Autorin im Laufe ihrer über zehnjährigen veganen Rohkost-Ernährung entwickelt hat. Dabei geht insbesondere um schnelle Fünf-Minuten-Gourmet-Rezepte ebenso wie um eine einfache Zubereitung. Viele Rohzepte sind kindheitstauglich und auch für Personen geeignet, für die die vegane Rohkost noch neu ist. Eine Vielzahl der Rohzepte können auch warm in 42-Grad-Rohkost-Qualität zubereitet werden. - Umfang: 177 Seiten – Autorin: Heike Michaelsen

Informationen und Leseprobe unter: [Gourmet-Rohzepte](#)

ROHSPIRIT - Geheimnisse der Rohkost

E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes



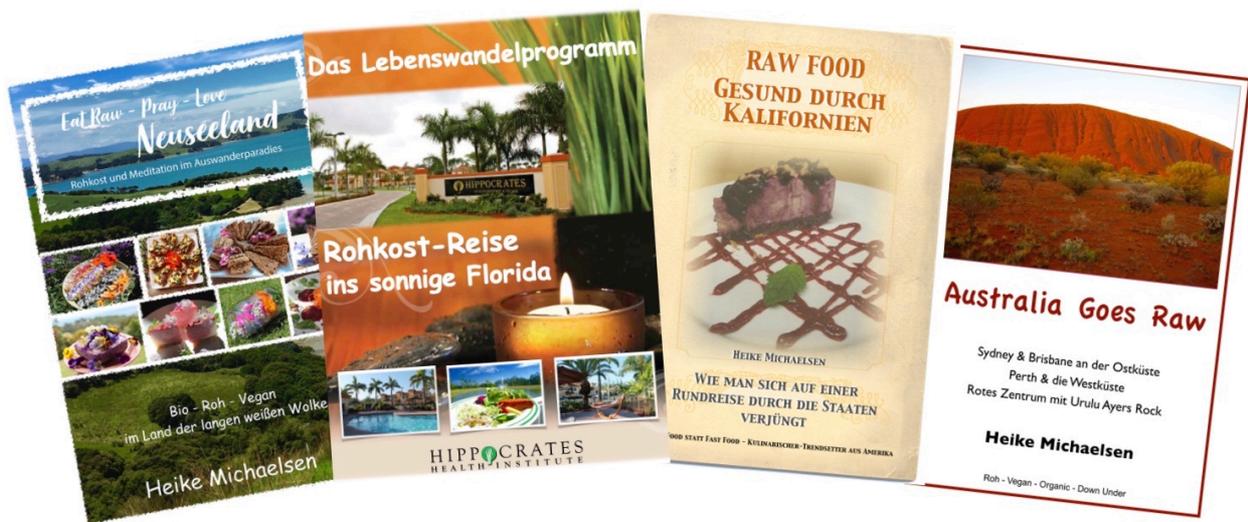
Das geheime Wissen über die Heilung durch naturbelassene Lebensmittel ist im Laufe der Jahre vielfach verloren gegangen. Heute wird es von der zivilisierten Welt nach und nach wiederentdeckt. Obst, Gemüse, Wildkräuter, Superfoods und Co. bietet jedoch weitaus mehr als nur eine gesunde Ernährung. Bei 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-REISEN

Über die rohvegane Reisen, die Heike Michaelsen im Laufe der letzten Jahrzehnte unternommen hat, sind eine Vielzahl an Büchern entstanden, die unter folgendem Link zu finden sind:

[Rohkost-Reisen \(anklicken\)](#)

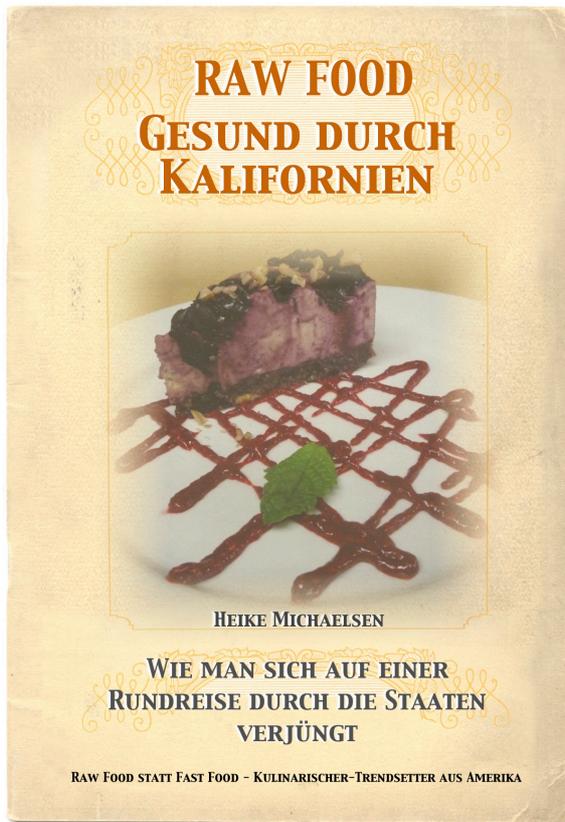


„Ich reise für mein Leben gern... und ich esse für mein Leben gern Rohkost. Da liegt nichts näher als auf meinen Reisen all die leckeren Rohkost-Angebote auszukundschaften. Egal, wo ich auch hinreise, überall werde ich fündig und bin begeistert, welche wundervollen Rohkost-Gerichte überall auf der Welt angeboten werden. In meinen Rohkost-Reise-Büchern nehme ich den Leser mit in ferne Länder und berichte über Rohkost-Angebote ebenso wie über die schönsten Nationalparks und Naturschauspiele.“

- Heike Michaelsen -

ROHKOST-REISEBERICHT SÜDWESTEN USA

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



Mit diesem einzigartigen rawolutionärem E-book muss sich der US-Urlaubsreisende nicht mehr mit dem Konsum von ungesunden Burgern & Co. begnügen. Das Land mit 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 und reformiert eine ungesunde Esskultur zum gesundheitlichen Genuss. Auf eindrucksvolle Art wird gezeigt, wie man rohkulinarisch durch die Staaten der USA reisen kann und dabei weitaus mehr Kraft und Energie verspürt als man sich das je erhofft hat. 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](#)

Die Goldenen Zeitalter

Reisen nach Angala, Petranium, Mu, Lemuria, Atlantis & Avalon

Reise mit diesem E-Book und den darin verlinkten Videos in die Goldenen Zeitaltern von Angala, Petranium, Mu, Lemurien, Atlantis, Avalon und der kommenden Epoche des Wassermann-Zeitalters. Es erwarten dich über sechs Stunden Videoreisen, die wunderschön bebildert sind und musikalisch untermalt wurden. Die geführten Reisen werden besprochen von Heike Michaelsen.

Informationen unter: [xxx](#)



12-Chakra- und DNA Aktivierung

Der fünfdimensionale kosmische Lichtkörper

In diesem E-Book werden die zwölf Chakren vorgestellt, die sich zum kommenden Zeitalter aktivieren werden. Hierbei handelt es sich um die sieben bekannten Chakren und die fünf Chakren der Goldenen Zeitalter: das Erdstern-Chakra, welches uns mit der Mutter Erde verbindet, das Nabelchakra unserer Mitte und die drei höheren Chakren über unserer Krone. Zudem werden in diesem E-Book einige Aktivierungsvideos verlinkt, mit denen wir die Chakras meditativ öffnen können.

Informationen unter: [Chakra-DNA-Aktivierung](#)



Drachenreiter Meditationen

Kosmische Reisen zu den Sternenportalen des Universums

In diesem E-Book werden meditative Drachenreisen vorgestellt, die uns in die Weiten der Universen führen, zu nahen und fern entlegenden Sternenportalen, zu den Zentralsonnen oder zu den Planeten unseres Sonnensystems führen. Auf diesen kosmischen Reisen finden DNA-Aktivierungen statt ebenso wie Downloads der höheren Lichtcodes. Komm' mit auf spannende und bewusstseinsweiternde Astralreisen und werde zum Drachenreiter der Neuen Zeit.

Lese- und Hörprobe unter: [Drachenreiter Meditationen](#)



Das Intergalaktische Konzil

Einweihungen und Aktivierungen durch die Erzengel

In diesem E-Book lernen wir das Intergalaktische Konzil kennen und werden von ihm aufgenommen und gesegnet, so dass wir Aufgaben zum Aufstieg in die 5. Dimension ausführen können. Zudem lernen wir die Göttliche Universität kennen und beginnen unsere kosmische Ausbildung. Teil dieser Weiterbildung ist der Besuch der Erzengel in ihren höheren Reichen. Wir besuchen Erzengel Michael in seinem blauen Kristallschloss, Erzengel Metatron in seinem Goldenen Tempel, der über den Pyramiden von Gizeh liegt oder Erzengel Gabriel, dessen Diamantreich über dem heiligen Berg Mount Shasta liegt.

Leseprobe unter: [Intergalaktisches Konzil](#)



Lemurische Heilreisen

Mit den Einhörner durch den Kosmos

In diesem E-Book werden Lemurische Heilreisen vorgestellt. Diese dienen dem Menschen einerseits zum Aufbau des Lichtkörpers und zum anderen zur Reinigung der heimischen und körperlichen Astralebenen. Zudem werden in dem E-Book die verschiedenen Lichtkörperstufen und deren Symptomatiken vorgestellt und wie man diesen mit Hilfe der Lichtkörperreinigung und -reisen begegnen bzw. diese vorbeugen kann. Bei alle dem erfährt der Mensch Unterstützung aus der Geistigen Welt, sei es von hochschwingenden Engelwesen, aufgestiegenen Meistern oder den wundervollen Einhörnern und Drachen aus der siebten und neunten Dimension.

Informationen unter: [Lemurische Heilreisen E-Book + Hörbuch](#)

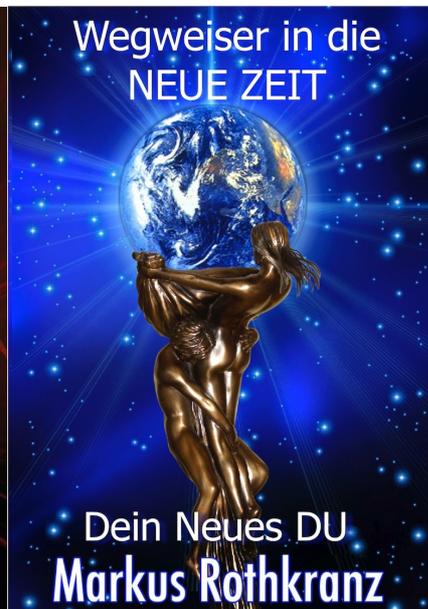


Markus Rothkranz eBooks

- 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.



Heile deinen Beruf

In diesem E-Book werden die besten Erfolgs-Tipps von Markus Rothkranz vorgestellt, die uns dabei helfen können, in eine selbstbestimmte Herzensberufung zu finden. - übersetzt und geschrieben von Heike Michaelsen -



[Heile deinen Beruf - Erfolgsgeheimnisse von Markus Rothkranz \(anklicken\)](#)

Einkaufs-Tipps

Versandhandel für Rohkost, exotische Früchte, Wildkräuter, Geräte

Es gibt eine große Auswahl an Rohkost-Versandhandelsunternehmen. Auf meinen Webseiten habe ich die bekanntesten Rohkost-Shops aufgeführt, bei denen ich selbst seit Jahren meine Rohkost-Produkte bestelle. Nachfolgend sind die Links zu den verschiedenen Shoplisten aufgeführt:

Shops / Rohkost-Versandhandel:

<https://www.heikemichaelsen.de/gesundheits-links>



