

KOSTENLOS



Nr. 8, 06 / 2006

# LEBENSREFORM

*heute*

Rundbrief mit Versandprogramm

## Rohkost



- Begleitwort
- Grundlage einer wahren Gesundheitsreform
- Warum pflanzliche Rohkost?
- Was ist Rohkost?
- Erfahrungsberichte
- Bücherecke
- Veranstaltungen
- Versandprogramm

## Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes **LEBENSREFORM heute** hat natürlich eine Doppelbedeutung: Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute.

Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen:

**Heute** seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern.

Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung.

Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit: Arzt, Krankenhaus, Pharmaindustrie und Krankenkassen. Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit.

Jedoch **wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.**

Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung** (vegetarisch, ohne Genussgifte, mit hohem Rohkostanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken. Es ist genauso der

Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns.

Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren. Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

***Für die Größe und Schönheit des Lebens!***

### **Impressum:**

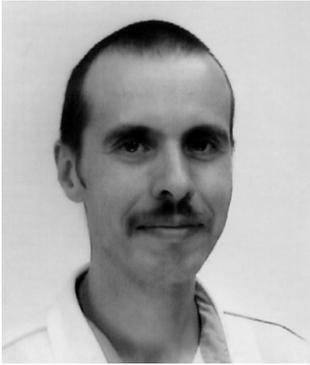
LEBENSREFORM *heute* ist ein kostenloser Rundbrief mit Versandprogramm und erscheint ab 2006 viermal im Jahr:

Anfang März, Juni, September, Dezember. Das Versandprogramm ist jeweils für drei Monate gültig.

Herausgeber und Redaktion:

Sebastian Stranz  
Am Dachsberg 9a  
60435 Frankfurt am Main  
Tel. / Fax: 069 / 54 84 07 72  
sebastian.stranz@t-online.de  
www.sebastian-stranz.de  
Druck: TOP-Kopie GmbH, Frankfurt

# Begleitwort



**Liebe Leserin, lieber Leser!**

Die hundertprozentige pflanzliche Rohkost scheint ein sehr extremer Weg zu sein.

In dieser Ausgabe soll einmal aufgezeigt werden, wie man überhaupt darauf kommen kann, sich mit so etwas zu beschäftigen und danach zu leben. Es soll aufgezeigt werden, dass Rohköstler „keine Wesen von einem anderen Stern“ sind, sondern ganz normale, und (hoffentlich) auch ganz vernünftige Menschen.

Im Grunde ist der Rohkostweg nur die folgerichtige Konsequenz eines anderen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit. Noch immer ist eine Haltung sehr verbreitet, nach der man sich erst um seine Gesundheit kümmern muss, wenn man krank geworden ist. Bewusst oder unbewusst liegt hier eine Auffassung von Gesundheit vor, nach der sie nichts anderes ist als die Abwesenheit von Krankheit. Wer nicht krank ist, ist gesund.

Wenn es nun aber ganz anders ist? Wenn die Gesundheit wie ein Gebäude ist, das erbaut werden muss, ein Berg, der erklimmen werden will, nicht ein neutraler Nullpunkt der Beschwerdefreiheit, sondern ein positiver Zustand der Kraft und des Wohlbefindens?

Dann muss die Gesundheit sich bewusst erarbeitet werden durch eine Befolgung der Gesundheitsgesetze. Viele Forscher nach den Gesetzen der Gesundheit sind dabei zu den Vorzügen der Rohkost gelangt.

Die neue Auffassung von Gesundheit und Krankheit eröffnet ganz neue Perspektiven: Denn wenn die Gesundheit nicht eine neutrale Null-Linie ist, sondern ein positiver Zustand der Kraft und des Wohlbefindens, dann lässt sich die Gesundheit auch immer weiter steigern.

Es ist ein Weg der persönlichen Weiterentwicklung, wo die körperlichen und die seelischen Evolutionsschritte einander stärken und unterstützen.

Aber kann es dann sein, dass die sofortige Umstellung auf hundertprozentige Rohkost für jedermann das einzig Richtige sein soll, wie es so manche Rohkost-Bücher empfehlen? Sollte sich dann der Ernährungsweg nicht allmählich und schrittweise im Einklang mit unserer ganzheitlichen Entwicklung vollziehen?

Ist nicht eine Rohkost mit Kompromissen besser, als vor einer kompromisslosen Rohkost zurückzuschrecken?

Und ist nicht eine Rohkost mit Kompromissen besser, als eine kompromisslose Rohkost durchzuhalten, aber keine Freude daran zu haben?

Deshalb glaube ich nicht, dass es für jeden gleich die hundertprozentige Rohkost sein muss.

Sich für den Ernährungsweg zu begeistern, ihn aber schrittweise anzugehen, das ist, wie auch in meinen Büchern, das Anliegen dieses Themenheftes.

Dieser Rundbrief enthält wieder einmal eine komplette Abhandlung über ein Thema. Der redaktionelle Teil wird künftig nicht mehr so umfangreich sein, damit das Versandprogramm aufgebaut werden kann.

Alle ersten 8 Themenhefte sind eingearbeitet in ein neues Buch, so dass sie auf diese Weise nachgelesen werden können. Sie finden dieses Buch bereits im Versandprogramm.

Viel Freude beim Lesen wünscht  
Sebastian Stranz

# Grundlage einer wahren Gesundheitsreform

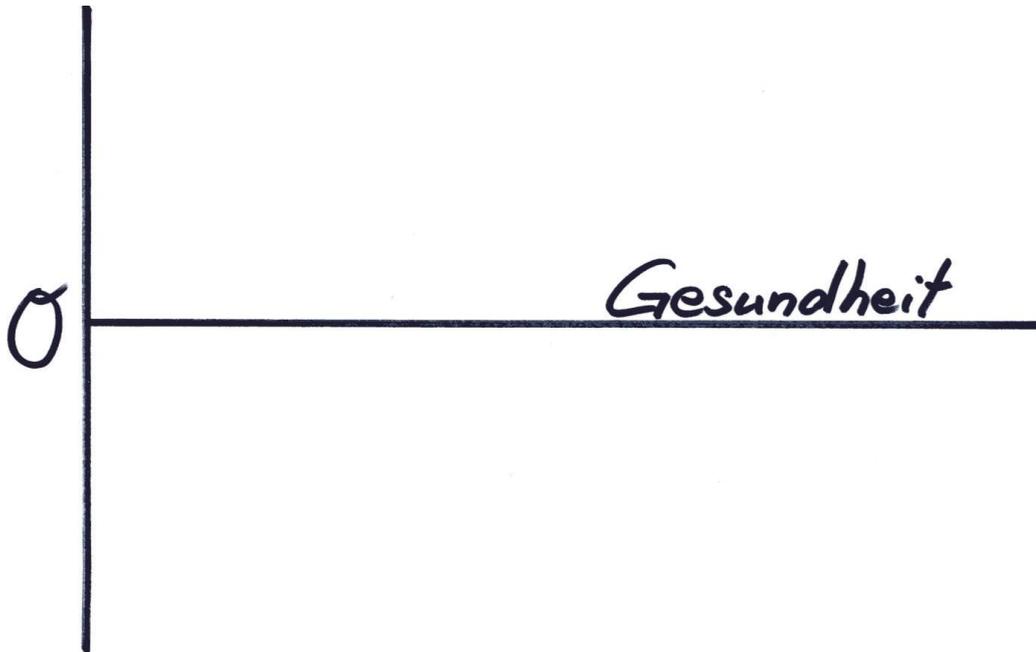
## Die andere Sicht von Gesundheit und Krankheit

*Der Laie selbst sich nicht verhehlt,  
daß, wenn er krank ist, ihm was fehlt.  
Den Satz hebt niemand aus der Angel:  
Des Leidens Vater ist der Mangel.*

**Eugen Roth**

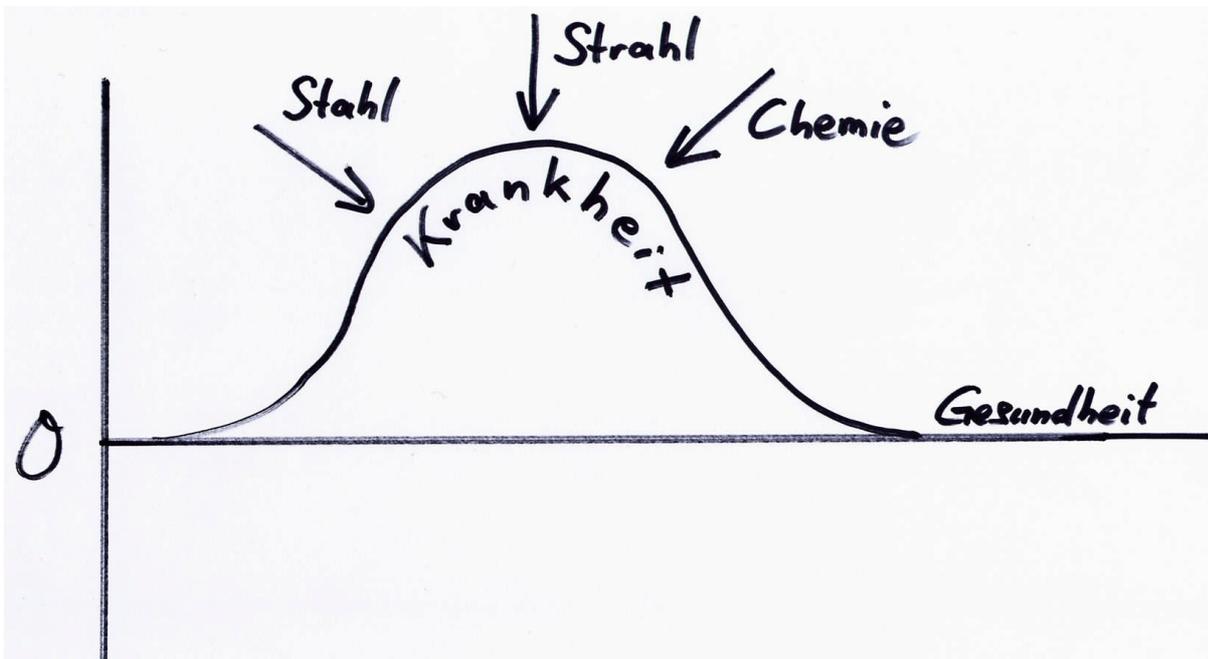
Was der Dichter Eugen Roth hier schreibt, klingt simpel und selbstverständlich, enthält aber eine tiefe Weisheit. In letzter Konsequenz zuende gedacht ist es die Gegenthese zum Vorgehen der heutigen schulmedizinischen Wissenschaft. Im Folgenden soll die Sicht des Gesundheitspraktikers der Sicht des Schulmediziners gegenübergestellt werden. Diese andere Sichtweise klingt völlig simpel und leicht begreiflich. Sobald man aber anfängt, sie konsequent weiterzudenken und auf die Praxis des Heilungsweges zu übertragen, zeigt sich die ganze Tragweite. Die Sicht des Gesundheitspraktikers bedeutet eine grundlegende Revolution des ärztlichen Handelns und des gesamten Gesundheitswesens. Diese andere Sichtweise ist die Grundlage des Weges des Gesundheitsvegetariers und des vegetarischen Rohköstlers. Seien wir einfach mal bereit, logisch mitzudenken und offen dafür, wohin es uns in der Konsequenz führt.

Nehmen wir einmal an, in einem Koordinatensystem stellt die Null-Linie die Gesundheit dar.



Nach der schulmedizinischen Sichtweise ist die Krankheit in diesem Bild ein Berg, also ein Etwas, das bekämpft werden muss. Wenn die Krankheit vernichtet wird, dann bleibt automatisch die Gesundheit übrig.

Also gilt es, die Krankheit anzugreifen und zu zerstören. Dies geschieht mit Operationen, Bestrahlungen und Medikamenten - mit Stahl, Strahl und Chemie.



Wie ist es aber, wenn die Krankheit nicht ein Etwas ist, sondern ein Mangel - nicht ein Berg, sondern ein Tal? Dann stellt sich das Problem ganz anders dar.

Die Angriffe von Stahl, Strahl und Chemie gehen ins Leere und können dann höchstens die verbliebene Restgesundheit gefährden.

Worum es dann aber in der Therapie gehen muss, ist nicht den Berg der Krankheit zu zerstören, sondern das Tal der Krankheit AUFZUFÜLLEN.

Aber womit?

Womit sollen wir das Tal der Krankheit auffüllen?

Oder anders gefragt: Woraus besteht eigentlich die Gesundheit?

Diese nahe liegende Frage wird in der Schulmedizin nicht behandelt. Logisch: Gesundheit ist in ihrer Sichtweise ja einfach das, was übrig bleibt, wenn die Krankheit zerstört ist. Erst wenn man die Krankheit als Mangel betrachtet, als Lücke, als Tal, nicht als Etwas, sondern als ein Loch IN einem Etwas - wird die Frage aufgeworfen, was Gesundheit eigentlich ist.

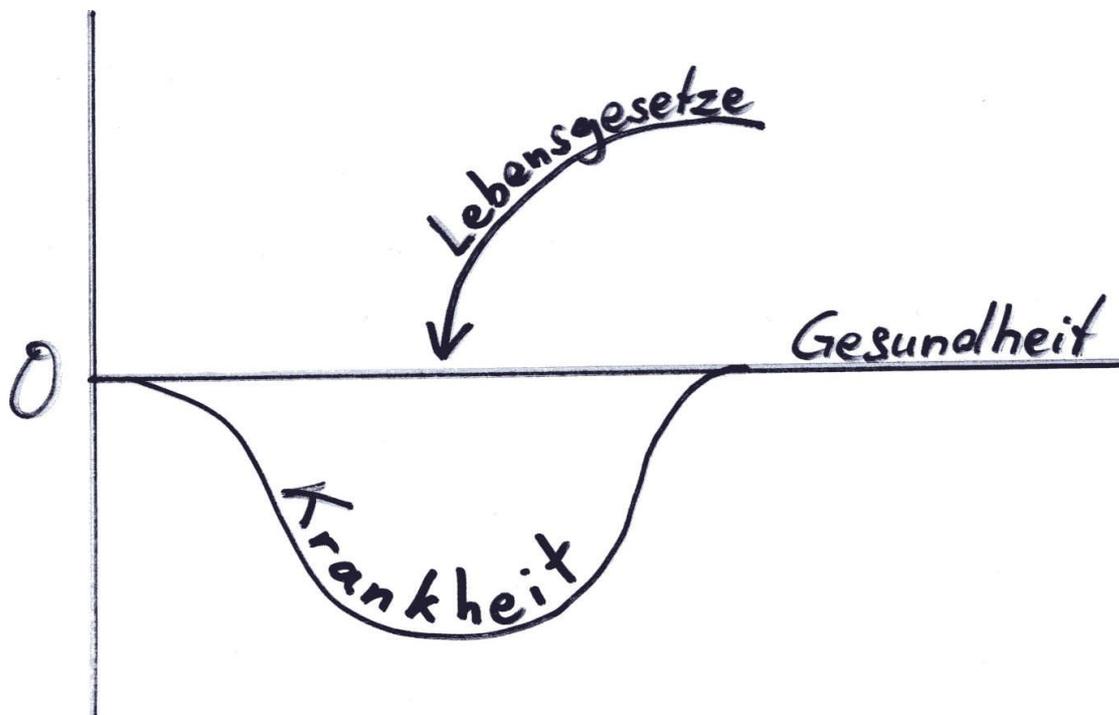
Woraus besteht Gesundheit?

Die Antwort auf die Frage nach der Substanz der Gesundheit ist vielschichtig, denn wahre Gesundheit umfasst Körper und Seele. Sie besteht ebenso aus gesunden sozialen Beziehungen wie aus der Wahl des richtigen Schlafplatzes, ebenso aus Zufriedenheit in Beruf und Partnerschaft wie aus genügend Luft und Sonne an der Haut. Zusammengefasst lässt sich sagen: Die Gesundheit wird aufgebaut durch das Befolgen der Lebensgesetze.

*„Es gibt keine Krankheiten, nur Fehler in der Lebensführung. Beseitige diese Fehler, und die Krankheiten werden von selbst verschwinden.“*

**Are Waerland**

Krankheit bedeutet also einen Mangel am Befolgen der Lebensgesetze. Heilung bedeutet das Auffüllen dieses Mangels.



Heilung ist demzufolge nur möglich durch eine Einsicht und eine Umkehr, also durch eine LEBENSREFORM.

Die Lebensgesetze umfassen das ganze Leben, deshalb ist eine gesunde Lebensweise, wie schon gesagt äußerst vielschichtig. Das Hauptinteresse des Gesundheitspraktikers ist es nicht, wie das des Arztes oder des Heilpraktikers, die Krankheiten und ihre Behandlungsmöglichkeiten zu studieren, sondern die Gesundheit und ihre Lebensgesetze. Aus dieser Sichtweise heraus bewegen sich Schulmedizin und Naturheilkunde auf einer Ebene, zu der die Gesundheitskunde das Gegenmodell darstellt. Bedeutende Lehrer der Gesundheitskunde sind z.B. Prof. Arnold Ehret, Dr. Maximilian Bircher-Benner, Are Waerland, Dr. Johann Georg Schnitzer, oder die Vertreter der amerikanischen NH-Bewegung („Natural Hygiene“) Dr. Tilden, Dr. Shelton, Norman Walker, Harvey und Marilyn Diamond. Vier Bereiche dieser Lebensgesetze seien hier herausgegriffen, weil sie besonders grundlegend sind, und weil die Unkenntnis über die Lebensgesetze in diesen vier Bereichen in unserer heutigen Gesellschaft besonders verbreitet ist. Es sind

#### **Die vier Säulen der Gesundheit:**

- **Ernährung**
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

(mehr dazu in dem Buch „Roh macht froh“, zu beziehen als Copy-Ausgabe mit Spiralbindung zu 15,- € + Versand beim Autor)

Diese Bereiche betreffen neben dem Positiven Denken vor allem unsere körperlichen Gewohnheiten. Manchmal vermuten wir hinter den Krankheiten seelische Ursachen, wo einfache Ernährungsfehler, gepaart

mit Bewegungsmangel, vorliegen, wie z.B. bei ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) oder Epilepsie. Oftmals können aber auch tatsächlich vorhandene seelische Blockaden durch das Beachten dieser Bereiche leichter erkannt und gelöst werden, wie z.B. durch die Bewegung in der Schönheit der Natur oder durch regelmäßige bewusste Entspannung in der Stille oder bei harmonischer Musik.

So bekommt der Arzt des Neuen Zeitalters durch die vier Säulen der Gesundheit ein diagnostisches System an die Hand, mit dem er die Gesundheitsdefizite beim Patienten wirksam aufspüren kann. Seine Frage an den Patienten lautet dementsprechend nicht:

„Was haben Sie?“,

sondern: „Was fehlt Ihnen?“

Er kümmert sich weniger darum, mit aufwändigen technischen Geräten die Krankheit des Patienten aufzuspüren und zu benennen. Sondern seine Diagnose zielt auf die Gesundheitsdefizite, die er durch einfaches Nachfragen nach den Lebensgewohnheiten des Patienten in diesen vier Bereichen erkennt. Diese Form der Diagnose bewirkt eine viel sicherere Form der Früherkennung von Krankheiten als jede Computertomographie oder Mammographie oder Ultraschalluntersuchung.

Denn das erste Stadium einer Krankheit liegt immer in einem Defizit beim Befolgen der Lebensgesetze. Die Therapie besteht dann in der Korrektur dieser Lebensgewohnheiten, die nur der Patient selber durchführen kann. Die Grundlage dieses Heilungsweges liegt also nicht im passiven Behandelwerden, sondern im aktiven Selberhandeln.

Nun wird vielleicht allmählich die Tragweite dieses simplen Modells von Krankheit und Heilung deutlich. Krankheit ist kein Berg, sondern ein Tal, nicht ein Etwas, sondern eine Lücke. Bis hierhin wird dieses Modell wahrscheinlich ein allgemeines beifälliges Kopfnicken ernten. Aber die Konsequenz ist, dass man z.B. bei Kopfschmerzen keine Tabletten einnimmt, die den Kopfschmerz bekämpfen, sondern den Mangel an Gesundheit ausgleicht. Das kann heißen, ein ungesundes Genussmittel durch ein gesundes Lebensmittel zu ersetzen oder in der Feierabend-Entspannung den Fernsehkonsum zugunsten eines meditativen Spazierganges zu reduzieren. Hier, wo es zur Tat wird, wo die Konsequenzen zur praktischen Wirklichkeit werden, liegt der Punkt, wo sich die Geister scheiden. Dabei erfüllt dieser Heilungsansatz

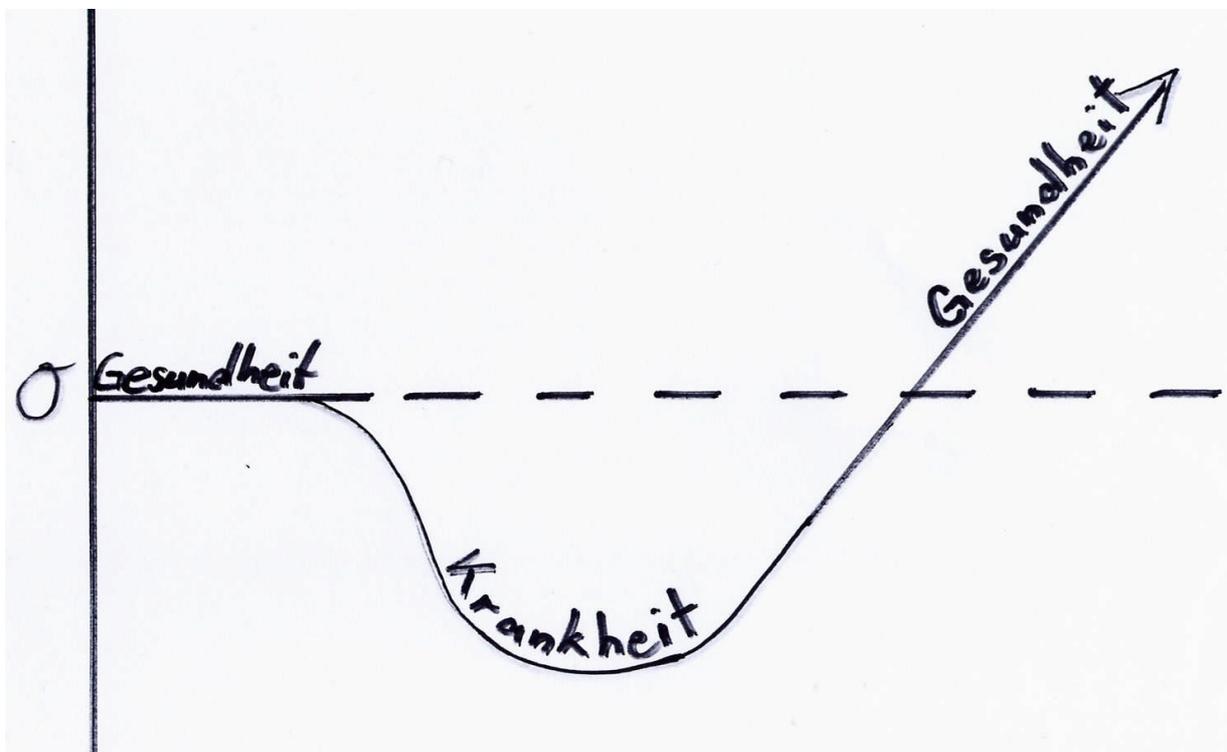
eigentlich nur die Grundsätze des Hippokrates, den die Schulmedizin angeblich heute noch verehrt.

*„Wer die Naturgesetze befolgt, hat sein leibliches Wohl selbst in der Hand.“*

### **Hippokrates**

Auch Hippokrates war viel mehr ein Gesundheitslehrer als ein Krankheitsbehandler.

Die Gesundheitspraktiker sind diejenigen, die den Gesundheitsweg in aller Konsequenz zu Ende denken. Wenn wir nämlich Gesundheit nicht mehr als die Abwesenheit von Krankheit definieren, als ein Neutrum, sondern als ein Etwas, als ein Positivum, als Substanz - warum sollten wir mit der Gesundheit auf der Null-Linie stehen bleiben? Warum sollte sich Gesundheit nicht noch viel, viel weiter steigern lassen?



Die Grenzen der Gesundheit auszuloten oder sie bis ins Unendliche zu steigern - das ist der abenteuerliche Weg, den der Gesundheitspraktiker zu beschreiten sich entschieden hat.

Gesunde Ernährung bedeutet in Übereinstimmung vieler namhafter Gesundheitsforscher:

Vegetarische Vollwertkost, frei von Genussmitteln, mit hohem Roh-Anteil.

Hier ist eine Richtung vorgegeben. Wie weit man auf diesem Weg voranschreiten will, hängt natürlich von jedem Einzelnen ab. Ob man vom Eier-Milch-Honig-Vegetarier zum Veganer werden will - also alle tierischen Produkte weglassen -, ob man die schädlichen Genussmittel nur teilweise oder ganz ausschalten will - also nicht nur Alkohol und Nikotin, sondern auch Kaffee und Weißen Zucker -, ob man nur einen hohen Anteil an Rohkost verzehrt oder ganz zum Rohköstler werden will, das hängt von einem jeden selbst ab und wie hoch er sich sein Ziel auf dem Gesundheitsweg gesteckt hat.

Was ist die Aufgabe des staatlichen Gesundheitswesens?

Aus dieser Sichtweise hat der Staat die Aufgabe, Ernährungskurheime einzurichten, in denen die Lebensgesetze gelehrt werden. Jeder Mensch, ob krank oder gesund soll dort ohne große finanzielle Eigenmittel zumindest einmal im Jahr eine umfangreiche Kur absolvieren können, um mehr über die vier Säulen der Gesundheit zu erfahren. Durch Aufklärung, Übungen und Praxis werden die Grundlagen gesunder Lebensweise vermittelt und weitergegeben.

Ebenso sollte es Gesundheitsunterricht an den Schulen und medizinischen Universitäten, sowie kostenlose Gesundheitsberatungsstellen in allen größeren Städten geben.

Die Investitionen in eine breite Gesundheitserziehung der Bevölkerung führen in einem noch weit größeren Maße zu Einsparungen bei den Ausgaben für Krankheitserkennung und -behandlung.

Das ist wahre Gesundheitsreform.



- Anzeige -



## *Natürlich leben*

Mineralien  
Edelsteine  
Schmuck  
Esoterik  
...und vieles mehr

Izabela Balcarek  
Hölderlinstraße 27  
60316 Frankfurt, Nähe Zoo  
(auch Versand)  
Tel.: 069/49 08 67 54

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fre. 11.00 - 18.30  
Sa. 10.30 - 15.30

# Warum pflanzliche Rohkost?

Diese kurze Frage beinhaltet bereits zwei Fragen:  
Warum Pflanzenkost? – und: Warum roh?

Rohköstler sind in unserer Gesellschaft noch immer absolute Exoten. Bereits Vegetarier sind ja außergewöhnlich und fallen aus dem Rahmen. Aber Rohköstler? Rohköstler gelten nicht mehr als normale Menschen.

Es soll hier aufgezeigt werden, dass Rohköstler ganz normale Menschen sind und dass die Gründe für ihre Ernährungsform durchaus vernünftig und nachvollziehbar sind.

Die allermeisten Rohköstler sind auch Vegetarier. Der Rohverzehr unserer Nahrung lässt die Unnatürlichkeit des Fleischverzehrs besonders deutlich zu Tage treten. Nur völlig ausgeblutet, stark zerkleinert, gekocht oder gebraten, mit Gewürzen und Panaden umhüllt, ist ein normal empfindender Mensch in der Lage, mit Genuss Fleisch zu verzehren. Rohes Fleisch ist uns in der Regel ein Gräuel. Fleisch, das nicht durch vielerlei Zubereitungsmethoden völlig verfremdet ist, widerstrebt unserem ästhetischen Empfinden.

Rohkost aber bedeutet, die Verfremdung unserer Nahrung wieder aufzuheben, zur ursprünglichen Lebendigkeit der Nahrung zurückzufinden. Fleisch ist in seiner ursprünglichen Lebendigkeit ein atmendes Tier. Ein lebendiges Tier ruft in uns den Wunsch nach Freundschaft und Schmusen wach, es vermittelt uns Bilder der Fürsorge und Geborgenheit, oder der Kraft und Geschmeidigkeit, Bilder der Eleganz, der Reinheit oder der Freiheit. Aber es lässt uns nicht das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Das tut nur das zubereitete Stück Fleisch oder die Phantasie davon. Hierbei ist es eigentlich der Duft der pflanzlichen Zutaten – Bratenöl, Gewürze, Panaden –, der unsere Sinne anregt. Das ursprüngliche Fleisch ist ein lebendiges Tier, das uns Freund ist, aber nicht Nahrung.

Milch ist in ihrem lebendigen Ursprung nicht ein Rohstoff für Verarbeitungsprozesse, sondern Nahrung für den Säugling. Betrachtet man die Milch aus diesem Blickwinkel, so ist Kuhmilch Nahrung für das Kalb. Wer bereit ist, auch die Milch bis zu ihrem Ursprung zurückzuverfolgen, der stößt auf ein unübersehbares Heer von Tierwaisen, die von ihren Müttern getrennt wurden, damit der Mensch von der Mutter das abschöpfen kann, was ihm gefällt – der stößt auf ein unübersehbares Heer von Tiermüttern, denen ihre Kinder entrissen wurden, und auf deren seelischen Schmerz niemand achtet. Wir erzeugen ein Heer von psychisch kranken, hospitalisierten Tieren, und es interessiert uns nicht.

Es braucht uns ja auch nicht zu interessieren, meinen wir, solange die Wirtschaftlichkeit stimmt. Aber glauben wir denn, wir können um uns her Leid und Krankheit erzeugen und selber auf Dauer dabei gesund bleiben? Der Rohköstler glaubt das nicht.

Ein Rohköstler, also jemand der zur ursprünglichen Lebendigkeit der Nahrung zurückkehren möchte, ist in der Konsequenz auch immer ein Pflanzenköstler.

Soviel zum ersten Teil der Frage: Warum *pflanzliche* Rohkost?

Der zweite Teil der Frage zielt darauf, warum man denn die Pflanzenkost besser roh verzehren sollte.

Hierfür gibt es ökologische, spirituelle und gesundheitliche Gründe.

Vom ökologischen Gesichtspunkt her ist es natürlich ganz klar, dass es eine immense Energieersparnis ist, wenn die Nahrung nicht mehr erhitzt wird. Hierbei ist zu bedenken, dass es der kleinere Teil der Menschheit ist, der das Essen auf elektrischen Kochplatten oder auf dem Gasherd erhitzt. David Wolfe führt zum Beispiel an, dass die völlige Entwaldung der Insel Haiti einfach nur auf das Sammeln von Feuerholz zurückzuführen ist (in „Die Sonnen-Diät“, Goldmann, 2001).

Der spirituelle Gesichtspunkt beruht auf der Erkenntnis, dass alle Nahrung nicht nur materieller Grundstoff für die Funktionen des Körpers ist, sondern auch Information. Eine gesunde Frucht enthält die Informationen eines gesunden Bodenlebens, eines lebendigen Wasserkreislaufes, eines gesamten Jahres des Wachstums

und der Reife im Wechsel der Jahreszeiten und vor allem der bioelektrischen Sonneneinstrahlung.

– Eine rohe Frucht ist manifestierte Sonnenenergie!

Selbst wenn in gekochter Kost einige der materiellen Grundstoffe für den Körper noch brauchbar sind, so werden doch durch den Kochvorgang diese hochschwingenden Informationen zerstört. Kochen verwandelt die Manifestation elektrisierender Sonnenenergie in eine tote Masse. Deshalb ist die Rohkost in einem Wechselspiel zwischen Körper und Seele eine große Hilfe für die spirituelle Entwicklung.

Kommen wir zu den gesundheitlichen Aspekten. Wie in „Grundlagen einer wahren Gesundheitsreform“ beschrieben, strebt ein ehrlicher Gesundheitsforscher nach einer gesunden Lebensweise, in der auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Alle ehrlichen

Gesundheitsforscher gelangen früher oder später zu einer weitgehenden oder völligen pflanzlichen Rohkost.

Hier möchte ich, ohne in die Details gehen zu wollen, vier große gesundheitliche Vorteile der Roh-Ernährung anführen:

- 1.) Reinigung
- 2.) Naturbelassenheit der Grundnährstoffe
- 3.) Organische Mineralien
- 4.) Erhalt der Vitalstoffe

## **1.) Reinigung**

Professor Arnold Ehret sagt:

*„Alle Ernährungslehren sind falsch, wenn sie ihre Betonung ganz auf Nährwerte legen, anstatt auf die heilenden, reinigenden, ausscheidenden Werte...“*

(„Die schleimfreie Heilkost“, neu aufgelegt im Waldthausen Verlag)

Die meisten Menschen sind verschlackt. Das heißt, Stoffe, die der Körper weder verwenden noch ausscheiden kann, lagern sich im Körper ab und stören seine Funktionen. Diese Verschlackung betrifft vier Ebenen: Darminhalt, Blut, Gewebeflüssigkeit und Zellen. Viele Menschen können sich nicht vorstellen, was Schlacken im Körper sind und wo sie herkommen sollen. Am offensichtlichsten treten die Schlacken im Darm zutage. Viele Menschen tragen jahre- und jahrzehntealte Kotreste mit sich rum. Bei manchen Menschen sind die daraus resultierenden Deformationen des Darmes bereits an ihrer äußeren Figur erkennbar. Andere können durch eine reinigende Fastenkur mit Einläufen leicht zur unmittelbaren Anschauung dessen gelangen, was ein falsch ernährter Darm alles an Unrat beherbergt. Machen wir uns bewusst, dass unser Stoffwechsel auf Osmose beruht. Das heißt, durch die Wände unserer Organe können immer nur die Stoffe diffundieren, die in einem Übergewicht zur Gegenseite angeboten werden. Ist unser Darminhalt reich an unverdaulichen Schlacken und arm an lebendigen Nährstoffen, so kann also das Blut in den Darmzotten seine Gifte nicht an den Darm abgeben und nur wenige Nährstoffe aufnehmen.

Dieses Missverhältnis gibt das Blut an die Gewebeflüssigkeiten weiter und diese an jede einzelne Zelle unseres Körpers. Aus dem Zustand unseres Darmes lässt sich also auf den gesamten Stoffwechsel unseres Körpers schließen, bis hin zum Zellstoffwechsel.

Es gibt manche Darmreinigungskuren, mithilfe von Einläufen und speziellen Kräutermischungen. Wichtig ist aber zu wissen, dass sich der Darm auf ganz natürliche Weise reinigt, ohne jede äußeren Eingriffe - dann, wenn wir uns hauptsächlich von pflanzlicher Rohkost ernähren. Der Darmrhythmus normalisiert sich (2 bis 4 Entleerungen am Tag), und jahrealte Kotreste werden nach und nach hinausbefördert. Bei vielen Menschen sind die Darmzotten durch vertrocknete Kotreste regelrecht zugespant. Die Fruchtsäuren lösen den Panzer, die stark flüssigkeitshaltige pflanzliche Rohkost führt wieder zu einem lebendigen Austausch des Darminhalts. Ist der Darminhalt rein und schlackenfrei, dafür aber reich an lebendigen Vitalstoffen, so kann das Blut seine Stoffwechselschlacken an den Darm abgeben und Nährstoffe aufnehmen. Dies führt zu einer Reinigung und Vitalisierung aller Ebenen des Stoffwechsels, bis in jede einzelne Zelle hinein. Die wundersame Heilung von allerlei Beschwerden und die Vitalisierung aller Lebensfunktionen, wie es ein jeder Rohkünstler bereits nach kurzer Zeit empfindet, ist also kein wahnhaftes Hineinsteigern in euphorische Zustände, sondern das wissenschaftlich-logische Ergebnis osmotischer Abläufe.

## 2.) Naturbelassenheit der Grundnährstoffe

Mit den Grundnährstoffen sind hier gemeint: Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate. Fette und Eiweiße werden durch das Erhitzen denaturiert. Das heißt, ihre organischen Eigenschaften gehen verloren, und der Körper kann sie schwerer als Grundmaterial in seine Abläufe einfügen. Ab einem gewissen Grad der Erhitzung können Fette und Eiweiße sogar toxisch wirken, also giftig und krebsfördernd. Wie bekannt ist, gerinnt Eiweiß bereits bei einer Erwärmung wenig über 42°C. Übersteigt unser Körper diese Temperatur, ist der Tod die Folge. Übersteigt unser Nahrungseiweiß diese Temperatur, ist seine Verwertung natürlich enorm erschwert.

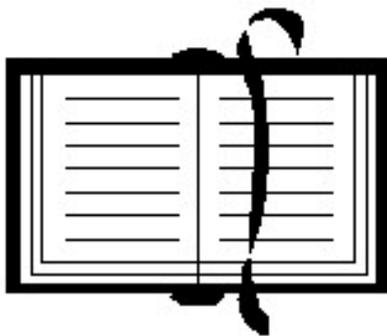
Dass auch unerhitzte Kohlenhydrate von Vorteil sind, beweist Dr. Schnitzer: Mit rohem Getreide heilt er Diabetes, Bluthochdruck und sogar Krebs und Lepra! ([www.dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de)) Doch hat das Erhitzen vorwiegend stärkehaltiger Lebensmittel wie Getreide, Kartoffeln, Wurzelgemüse und Kohl auch einen Vorteil: Die Stärke wird abgebaut und in leichter verdauliche Zuckerstoffe verwandelt. Sogar der Rohkost-Pionier Helmut Wandmaker befürwortet hin und wieder ein paar gekochte Pellkartoffeln (siehe „Was ist Rohkost?“). Das Erhitzen überwiegend stärkehaltiger Lebensmittel kann zumindest in der Übergangsphase sinnvoll sein.

## 3. Organische Mineralien

Viele Menschen trinken Mineralwässer, weil sie meinen, man bräuchte nur genügend Mineralien zu sich zu nehmen, damit der Körper keinen Mangel daran leidet. Doch wichtig ist nicht nur die bloße Menge der Mineralien in unserer Nahrung, sondern auch deren Bioverfügbarkeit. Das heißt, es ist auch zu fragen, ob der Körper diese Stoffe tatsächlich in seinen Zellstoffwechsel einbauen kann. Unser Körper kann jedoch keine anorganischen Mineralien aufnehmen. Sonst könnten wir ja auch Steinmehl und Eisenspäne essen. Doch genau so wenig wie Eisenspäne unserem Körper nutzen, nutzen ihm die Basenpulver, die in Reformhäusern angeboten werden. Pflanzen können mit Hilfe des bakteriellen Bodenlebens anorganische Mineralien aufnehmen und verwandeln, aber nicht Tiere und Menschen. Etwas bewusstere Zeitgenossen greifen heute zu Himalaya-Kristallsalz. Das hat nicht nur deshalb Vorteile, weil es im Gegensatz zum gewöhnlichen Kochsalz viele verschiedene Mineralien enthält, sondern auch wegen seiner kolloidalen Struktur. Kolloidale Struktur bedeutet, es ist den organischen Salzen ähnlich und kann daher teilweise vom Körper verwertet werden („Kolloide sind die kleinsten Teilchen, in die Materie zerlegt werden kann, ohne die individuellen Eigenschaften zu verlieren. Durch das Zerkleinern in mikroskopisch kleine Teilchen wird die Gesamtoberfläche enorm vergrößert und damit auch die Wirkung. Außerdem wird auch die Möglichkeit, in den Körper einzudringen und selbst an entlegene Stellen zu gelangen, enorm verbessert.“ / Quelle: [www.spacebauer.de](http://www.spacebauer.de)).

# Was ist der Sinn und Zweck des Erdenlebens?

Eine Antwort  
mit einer Auswahl von  
Göttlichen Offenbarungen,  
durch das „innere Wort“  
empfangen  
von Bertha Dudde



Diese aus 170 weiteren  
kostenlosen Broschüren,  
sowie ein Gesamtverzeichnis  
erhältlich bei:

Ingo Schneuing  
Flörekeweg 9  
21339 Lüneburg  
Tel.: 04131 / 3 25 89  
e-mail: ISchneuing@aol.com  
www.berthadudde.de

Nehmen wir jedoch die Salze, die in roher Pflanzenkost enthalten sind - vor allem im Wurzel- und im Blattgemüse - so haben wir Salze im organischen Verbund, die vom Körper mühelos verwertet werden können. Brauchen wir noch nepalesische Salinen, wenn ein gesunder heimischer Gartenboden uns noch Besseres zu bieten vermag? Das Kochen jedoch löst die Mineralien aus ihrer organischen Struktur, sie werden „ausgefällt“. Daher gilt das Gesagte nur für Rohkost. Nur durch die Rohkost nimmt der Körper die Mineralien im organischen Verbund auf.

## **4.) Erhalt der Vitalstoffe**

Das Erhitzen der Nahrung zerstört Vitamine und Enzyme. Das volle Potential an Vitaminen und Enzymen liefert uns die Nahrung natürlich nur im unerhitzten Zustand.

Milch und Säfte werden pasteurisiert, das heißt erhitzt, um Bakterien abzutöten. Das ist zwar ein Vorteil für die Industrie, weil es die Haltbarkeit verlängert, nicht jedoch für unsere Gesundheit. Ein Kalb, dem man pasteurisierte Milch gibt, kann sich nicht entwickeln und stirbt innerhalb kurzer Zeit. Für den Menschen sind frisch gepresste Säfte natürlich immer besser als verpackte und pasteurisierte. Lebendige Bakterien sind nicht schädlich, sondern helfen dem Körper bei der natürlichen Entwicklung seines Immunsystems.

Vitamintabletten können die Rohkost nicht ersetzen. Nur durch pflanzliche Rohkost kann der Körper die Vitalstoffe in voller Lebendigkeit und im organischen Verbund mit allen bekannten und unbekanntem Stoffen aufnehmen, so dass sie ihre volle Wirkung entfalten können.



# Was ist Rohkost?

Es gibt ein paar hartnäckige Vorurteile über Rohkost, die immer wieder auftauchen. Deshalb ist es wichtig, erst einmal zu klären, was Rohkost überhaupt ist. Rohkost bedeutet einfach nur, dass man seine Nahrung roh isst, also nicht erhitzt, nicht mehr und nicht weniger.

Die Vorurteile, die über Rohkost kursieren, gehen von grundsätzlich falschen Vorstellungen aus:

- Rohkost wäre schwer verdaulich.
- Rohköstler müssten auf den Genuss am Essen verzichten.
- Als veganer Rohköstler müsse man mehr als andere darauf achten, dass man die richtigen Nährstoffe bekommt.
- Eine gesunde Rohkost-Ernährung müsse teuer sein.

Alle diese Vorurteile treffen vielleicht zu, wenn man sich unter einem Rohköstler einen „Körnerfresser“ vorstellt, der sich auf biologisch angebaute Nüsse aus Übersee spezialisiert hat. Um also zu einem einigermaßen objektiven Bild von der Rohkost-Ernährung zu gelangen, ist es natürlich notwendig zu untersuchen, was denn da eigentlich roh verzehrt werden soll.

Viele Menschen haben die Vorstellung, Rohkost wäre etwas ganz Spezielles, etwas Fremdes und Kompliziertes, ein eigenes Reich, das nur für Spezialisten zugänglich wäre.

**Aber Rohkost ist nichts Besonderes, alle Menschen essen Rohkost.**

Ein Apfel, eine Banane, ein Gurkensalat - alles das verzehren wir in der Regel roh. Alles das ist also Rohkost. Der Rohköstler erkennt die Vorteile der rohen Ernährung - wie im vorhergehenden Artikel beschrieben - und entdeckt immer mehr Dinge, die roh noch viel besser sein können als erhitzt: verschiedene Früchte, Karotten, Staudensellerie, Nüsse, Mandelmilch, Spinatsalat, Dattelnkonfekt, rohe Gemüsesuppen und sogar Rohkost-Brot aus gekeimtem und getrocknetem Getreide. Hierbei entdeckt der Rohköstler viele neue, vorher unbekannte Genüsse. Der Genuss am Essen spielt auch und gerade für den Rohköstler eine große Rolle, da das körperliche Wohlbefinden der wichtigste Indikator dafür ist, was dem Körper gut tut und was nicht. Rohe Früchte sind die leichtverdaulichste Nahrung, die es gibt. Sie brauchen nur 10 bis 40 Minuten, um den Magen zu passieren. Allerdings haben sie eine stark reinigende und entschlackende Wirkung. Wessen Körper und wessen Verdauungsorgane sehr verschlackt sind, der erlebt mit rohen Früchten heftige Entgiftungserscheinungen.

Er sagt dann, er vertrage keine Früchte, womit er dann die Wohltäter anklagt und die Übeltäter verteidigt. Um zu heftige Reinigungskrisen zu umgehen, kann es sinnvoll sein, den Körper mit gedämpftem Gemüse sanft „vorzureinigen“, ehe man den rohen Fruchtanteil in der Nahrung erhöht. Natürlich sollte auch ein veganer Rohköstler darauf achten, dass er alle notwendigen Nährstoffe erhält. Nur ist das ja gerade ein Grund für diese Ernährungsform. Der normale Gemischtköstler, der die Vitalstoffe in seiner Nahrung durch Erhitzen zerstört und der schwer aufschließbares tierisches Eiweiß zu sich nimmt, muss natürlich in weit größerem Maße darauf achten. Die Eiweiß-Versorgung ist bei einem Veganer nicht das Problem, der Mensch bedarf weit weniger als die meisten Richtwerte angeben, und dieser Bedarf wird durch pflanzliche Rohkost in der denkbar besten Qualität gedeckt. Selten gibt es Fälle einer Vitamin B12-Unterversorgung. Durch das Einbeziehen milchsaurer Produkte (z.B. Sauerkrautsaft an den Salat) und von frischen Keimlingen, ist dem problemlos vorzubeugen.

Helmut Wandmaker, Autor des Rohkost-Klassikers „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ schildert einen

### **„Wandmaker-Tag.“**

Zum Frühstück und Abendessen essen wir nur Früchte. Jeder nimmt sich, was er zu dem Zeitpunkt am liebsten mag. Früchte bringen aufgrund ihres Reichtums an Vitaminen und Mineralien und des großen leicht verdaulichen Fruchtzuckeranteils vitale Kraft in Deine 75 Milliarden Zellen. Mittags gibt es Salate, manchmal dazu 2-3x wöchentlich einige Pellkartoffeln.

In der Regel schmeckt Gemüse (für mich zweite Nahrungswahl) nicht so gut, daher wird eine Avocadosoße (Avocado mit Gabel musen und mit Zitronenwasser verdünnen) oder auch mal Budwigs Quarkleinöl-Emulsion hinzugenommen, die stark sättigend ist.

Obgleich Dr. Walker ein „Säfteheiler“ war, hat er in seinen Büchern mehrfach betont, dass wahrscheinlich das ganze Produkt besser sei! So ist die Zubereitung einer Obstkaltschale aus ganzen Früchten ganz einfach. Man nimmt einen normalen Mixer und zerkleinert das gewünschte Obst zu einer Emulsion. Diese Suppe löffelt man wie eine normale Suppe und speichelt sie gut ein. So hat man stets das ganze Produkt frisch. Dein Darm wird sich freuen! Man ist länger satt, weil durch das Pürieren mehr Nährstoffe aus der leicht verdaubaren Zwischenflüssigkeit herausgeholt werden können!

Benötigst Du jetzt noch Rezepte? Nein, Du weißt jetzt alles über Ernährung. Lass Deine Phantasie spielen.“

(„Wandmaker aktuell“, Heft 20, März/April 2003)



Weitere Elemente einer Rohkost-Ernährung können sein: Nüsse, rohes frisch geschrotetes Getreide (Frischkornbrei), Keimlinge aus Getreide, Hülsenfrüchten oder anderen Saaten, Trockenfrüchte, milchsauer eingelegtes Gemüse.

Die Zusammenstellung der Rohkost ist sehr individuell und entsteht in einem natürlichen Prozess von Versuch und Irrtum, so wie bei jeder anderen Ernährungsform auch. Bei Rohkost hat das nichts mit einem akademischen Spezialistentum zu tun, wohl aber mit einem wachsenden Körperbewusstsein.

Für Geringverdiener und Hartz IV-Empfänger dürfte auch folgender Hinweis von Helmut Wandmaker interessant sein:

„Ferner versorgen wir uns weitgehend aus normalen Supermärkten, also aus kommerziellem Anbau. Es wäre wunderbar, könnten wir uns mit Produkten aus kontrolliertem Bioanbau eindecken. Wir gehen aber bewusst den Weg, den auch die Masse gehen muß.“

(„Wandmaker aktuell“, Heft 10, Juli/Aug. 2001)

Eine beachtenswerte Haltung!

Biologisch angebaute Ernährung ist zwar von Vorteil und unbedingt empfehlenswert. Aber wer sie sich nicht immer leisten kann, isst eben auch konventionell-kommerziell angebaute Lebensmittel, bei Kochkost, wie bei Rohkost-Ernährung. Hier bietet die Rohkost den Vorteil, dass sie zu einer besseren Ausscheidung der Giftstoffe durch aus Kunstdünger und Spritzwahn verhilft – vor allem bei hohem Früchteanteil und regelmäßiger Bewegung. Wenn wir bedenken, dass durch das Kochen unter großem Energieaufwand ein Teil der Nährstoffe verloren geht, so bedeutet natürlich Rohkost eine

Geldersparnis. Obst und Gemüse mag etwas teurer sein als die billigen Sättigungsmittel für das Monatsende: Weißer Bruchreis oder weiße Nudeln mit etwas Öl und Salz. Aber Obst und Gemüse verhilft zu einer größeren Zufriedenheit, weil es uns die Vitalstoffe und basischen Mineralien schenkt, die unser Körper dringend benötigt. Deshalb sollte man auch mit einberechnen, dass die Kochkost-Mangelernährung zu Unzufriedenheit führt - und in der Folge zur Überdeckung dieser Unzufriedenheit mit den zahlreichen Suchtstoffen: Kaffee, Süßigkeiten, Zigaretten und Alkohol. All das bietet dem Körper keinen wirklichen Nutzen. All das kostet auch Geld, und all das braucht der Rohköstler nicht mehr, weil er sich durch seine gesunde Ernährung auf preiswerte Art und Weise etwas viel Größeres aufbaut: innere Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Kraft. Sehr bald schon macht sich im Vergleich Rohköstler-Gemischtköstler eine weitere Ersparnis bemerkbar: Der Rohköstler braucht viel weniger Medikamente und hat weniger Arztkosten. Seine blühende Gesundheit und seine überschäumende Tatkraft erhöhen natürlich seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Rohkost-Ernährung ist also nicht nur etwas für Gutverdienende. Gerade für Arbeitslose und Rentner kann es der Lebensstil sein, der hilft, mit Freude und Genuss eine sinnvolle Perspektive zu entwickeln und seine Situation zu bemeistern.



# Erfahrungsberichte

An dieser Stelle sollten Interviews mit hundertprozentigen Rohköstlern stehen. Ich habe dafür nur einen gefunden, der jedoch von der hundertprozentigen Rohkost wieder einen Schritt zurückgeht und auch Gekochtes wieder miteinbezieht. Eine andere Bekannte, die in Betracht kam, fühlt sich noch nicht reif dafür, weil sie sich noch im Übergangstadium befindet. Das trifft auch für mich selber zu. Nur eine einzige hundertprozentige Rohköstlerin, die Buchautorin Gabriele Mauz (siehe auch „Bücherecke“), hält die Fahne für die Rohkost hoch, und steuert ihren Bericht „Mein Weg zur Rohkost“ bei.

Diese Situation passt zu meinem Konzept: Ich empfehle undogmatisch an die Sache heranzugehen und sich bitteschön kein „Rohkost-Gelübde“ aufzuerlegen.

Wir sind Menschen und seit vielen Generationen daran gewöhnt, unsere Nahrung zu kochen. Die Rohkost-Ernährung muss nicht hundertprozentig sein, um von ihr gesundheitlich zu profitieren. Fast jeder ernsthafte Gesundheits-Vegetarier strebt es an, einen hohen Anteil Rohkost mit einzubeziehen. Und fast jeder „Rohköstler“ bezieht auch einen gewissen Anteil Kochkost mit ein, wie sogar das Beispiel des „Rohkost-Papstes“ Helmut Wandmaker zeigt. Deshalb sollte man hier nicht zwei grundsätzlich verschiedene Lager konstruieren. Es ist *ein* Gesundheitsweg, mit lediglich graduellen Abstufungen.

Auch die Heilkost der Arthrose-Selbsthilfegemeinschaft ([www.arthrose-selbsthilfe.de](http://www.arthrose-selbsthilfe.de)) bezieht erhitzte Speisen mit ein: Pellkartoffeln, Vollkornnudeln, Vollreis, Hirse, vegetarischen Fleischersatz und Vollkornbrote.

Dennoch erzielt die Arthrose-Selbsthilfe mit ihrem Ernährungsprogramm immer wieder erstaunliche Heilerfolge.

Wesentlich ist, einen hohen Rohkost-Anteil zu erreichen und die gefährlichen Suchtmittel ganz abzulegen: Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Alkohol, Nikotin, Kaffee, Weißer Zucker, Essig.

Wer so lebt, ist auf dem besten Wege, ob mit 100% Rohkost, oder eben nur mit 90% oder 80%. Wichtig ist nur zu wissen, dass man von 100% roher Pflanzenkost leben kann, dass uns das dazu verhelfen kann, unsere wahren Potentiale zu entfalten, dass das ein lohnendes Ziel sein kann. Es kann eine große Freude machen, immer neue Rohkost-Gerichte zu entdecken, die uns restlos sättigen, und allmählich immer öfter den Herd aus zu lassen. Und nur wenn es aus Freude geschieht, dann ist es richtig.

Zuerst der Erfahrungsbericht von

## Gabriele Mauz: „Mein Weg zur Rohkost



Es war am 15. September 1990. Auf dem Weg vom Golfplatz nach Hause begegnete ich meinem Mann, der gerade von einer ärztlichen Routineuntersuchung kam. Diagnose: Krebs! Das war ein großer Schock für mich – und ein einziger Gedanke beschäftigte mich fortan: Was können wir tun, um einer solchen Diagnose und dem Schicksal meines Mannes zu entgehen? Zunächst las ich zahlreiche Bücher zum Thema „Gesundheit“. Doch ich wollte mehr wissen und beschloss, Ernährungswissenschaften zu studieren.

Alles das war jedoch nicht so wertvoll wie die Erfahrungen, die ich am eigenen Leib mit den verschiedenen Ernährungsformen machte! Zuerst beschloss ich, kein Fleisch mehr zu essen, dann wandte ich mich der fleischlosen Trennkost zu, danach aß ich fettarm. 4 Jahre lang verschrieb ich mich der Makrobiotik. – Doch all diese Ernährungsformen hinterließen bei mir ein Gefühl des Mangels und Unwohlseins. Ich wurde des Öfteren krank und fühlte mich nicht leistungsstark ... und schon gar nicht lebensfroh.

Im Jahre 2002 bekam ich das Buch *Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!* von Helmut Wandmaker geschenkt. Was ich hier erfuhr, war einleuchtend – und trotzdem konnte ich mich mit dem Gedanken, fortan alles kalt zu essen, nicht anfreunden. Ein Jahr später war es so weit: Ich entschied mich für Rohkost. Morgens aß ich Äpfel, Orangen und Bananen; mittags und abends Salat ... und am nächsten Tag dasselbe. Anfangs konnte ich mir nicht vorstellen, was man etwa aus einer Banane so alles zaubern kann, außer sie zu schälen und zu verzehren. Aber mit der Zeit wurde meine Fantasie angeregt, und ich kreierte viele Rezepte. Einige davon finden Sie in *Rohköstlichkeiten für Genießer*.

Diese Art zu essen erfreut mich bis tief in die Seele. Und ich bin, seit ich mich auf diese Weise ernähre, nicht mehr krank gewesen, brauche viel weniger Schlaf, bin ausgeglichen und lebensfroh und ... muss mich nicht mehr um mein Gewicht sorgen.“

(aus Gabriele Mauz: „Rohköstlichkeiten für Genießer“, Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg, 2005 – siehe Bücherecke!)



# Interview mit Thomas Stahl

*Wann bist Du Rohkötler geworden und warum?*

Anfang 2001 habe ich auf 100% Rohkost umgestellt. Ich beschäftige mich schon seit Jahren mit Ernährungsfragen und bin Abonnent der Zeitschrift "Natürlich Leben" (Konz). Auch vor 2001 habe ich einen bereits hohen Anteil an Rohkost zu mir genommen. Auch bedingt durch die Trennung von meiner Frau in 2000 hat sich der Wunsch nach einer weiteren Nahrungsveränderung bemerkbar gemacht. Denn Rohkost essen heißt auch Zeit einsparen angefangen beim Einkauf bis zum Geschirrspülen. Die Möglichkeit mit Rohkost meinen Gesundheitszustand zu verbessern haben mich ebenfalls dazu gebracht.

*Welche Beschwerden verschwanden durch die Umstellung auf Rohkost? Inwiefern hat sich Deine Gesundheit verbessert?*

Gewichtsabnahme von 82 KG bis auf 65 KG innerhalb von 3 Jahren, Top-Blutdruckwerte, von 2001 - 2003 sehr viel mehr Energie und gute Laune, ausgeprägtes Selbstbewußtsein, große Zufriedenheit, kein Hautjucken mehr, natürlicher Körpergeruch, regelmäßiger Stuhlgang, kaum Zahnsteinbildung mehr, nachlassende Gelenkprobleme, jüngeres Aussehen, geringere Sonnenempfindlichkeit der Haut.

*Ist Dir die Umstellung auf Rohkost nicht schwer gefallen? War es nicht eine Überwindung, alles kalt zu essen und gewohnte gekochte Speisen wegzulassen?*

Jede Umstellung fällt schwer. Das Weglassen von vertrauten und lieb gewonnenen Speisen kann man aber trainieren. Hier kann man die österliche Fastenzeit nutzen, um mal das ein oder andere wegzulassen. Die Trennung von meiner Frau hat ebenfalls dazu beigetragen auf Kochkost zu verzichten, da sehr zeitaufwendig. Die größten Suchtbeschwerden verursachte der Verzicht auf Brot. Der Körper musste lernen, mit dem Zugeführten ein Sättigungsgefühl zu erreichen, was ca. 6-7 Monate gedauert hat. Ebenfalls hat ich starke Kältegefühle, die sich innerhalb des ersten Jahres gelegt haben. Generell friert man wohl bei Rohkost mehr und schneller.

*Gab es so genannte Reinigungskrisen? Und wie bist Du damit umgegangen?*

An Reinigungskrisen kann ich mich nicht erinnern - ansonsten hatte ich soviel Willenskraft das Angefangene umzusetzen. Willenskraft kann man trainieren!

Im Jahr 2004 bin ich als Rohkötler meinen ersten Marathon in Frankfurt zusammen mit meiner Partnerin gelaufen, die mich trainiert und motiviert hat. Ich hatte ungeahnte Kräfte und eine super Ausdauer.

*Wie sieht heute Deine Ernährung aus? Beschreibe bitte Deinen Rohkost-Tag.*

Die große Wende kam 2005 - ständige Müdigkeit und fehlende Energie waren meine ständigen Tagesbegleiter. Die 5 letzten Jahre waren wohl zuviel: 2x Marathontraining über jeweils 9 Monate, ein zweijähriges berufsbegleitendes Kontaktstudium an der EBS in Östlich Winkel, die immer stärker werdende Belastung im Beruf haben mich total ausgelaugt - physisch wie psychisch.

Bedingt durch eine ausführliche TCM-Anamnese wurde ein starker Chi-Mangel diagnostiziert - Fazit ich fühle mir jetzt Wärme = Energie durch gedünstetes Gemüse, Hirse, Buchweizen, Hafer und Linsen zu.

#### Mein ehemaliger Rohkosttag:

Morgens 1 Apfel/ 1 Banane Obst nach Jahreszeit, zwischendurch Rosinen und Mandeln, Mittags gemischter Rohkostsalat, Abends gemischter Rohkostsalat mit Avocado und Olivenöl, Getränk über 24 h - stilles Wasser, wichtig sind die Wildkräuter und fetthaltige Pflanzen, wie Avocados, Kokosnüsse, Nüsse

#### Mein aktueller Tag:

Morgens gekochte Hirse und Buchweizen mit gedünstetem Apfel und Ingwertee,  
Mittags Rohkostsalat,  
Abends eine warme Suppe

Wichtig beim Rohkosttag: die Abendmahlzeit muss spätestens gegen 18.00 Uhr eingenommen werden, da sie ansonsten dem Körper Kraft und Energie raubt!

*Wie leicht fällt es Dir heute, die Rohkost durchzuhalten? Gibt es in Deiner Ernährung Ausnahmen von der Rohkost?*

Mein Wahlspruch ist:

**Ich esse alles (auch tierische Nahrung), lasse aber Einiges bewußt weg!**

Im Moment habe ich mich von der Rohkost etwas entfernt, da mir die warme Pflanzenkost gut tut. Ich merke aber sehr deutlich, dass konventionelle stark verarbeitete

Nahrungsmittel mir schaden und ich mich danach sehr schlecht fühle. Ich weiß genau was ich esse und unbekannte Inhaltsstoffe gibt es nicht.

Zucker halte ich für sehr bedenklich und versuche auch den Obstkonsum in Grenzen zu halten. Mein Körper ist auf einen großen Rohkostanteil innerhalb des Tages jetzt programmiert und verlangt auch danach.

Sollte ich etwas anderes essen, vertrage ich es nicht und fühle mich auch entsprechend.

*Was sind Deine nächsten Ernährungsziele?*

Die Kombination zwischen gedünstetem und rohem Gemüse in Verbindung mit Hirse und Buchweizen.

Die Ernährung ist nur ein Teilbereich im großen Universum des Lebens!

*Vielen Dank für die ausführliche Beantwortung. Ich wünsche Dir gute gesundheitliche Erfolge durch Deine neue Kostform.*

*Eine Leserin hat das Interview abgesagt, da sie sich - ähnlich wie ich - noch in der Umstellung befindet und ihr die Zeit noch nicht reif dafür erscheint. Deshalb wird Dein Interview der einzige Erfahrungsbericht in Interviewform sein). Das passt in mein Konzept: Ich möchte in meinem Rundbrief, entsprechend meinem Buch, betonen, dass eine hundertprozentige Rohkost kein Muss ist.*

*Lieber eine Rohkost mit Kompromissen als vor einer kompromisslosen Rohkost zurückschrecken.*

*Und lieber eine Rohkost mit Kompromissen als eine kompromisslose Rohkost durchhalten, aber dabei keine Freude haben.*

*Ich hoffe, Du siehst diesen Ansatz nicht als eine "Anti-Werbung" für Rohkost, denn so ist es ja nicht gemeint. Sondern das Ziel ist, den Rohkostweg von Vorurteilen und Dogmatismus zu befreien.*

Ich bin ganz Deiner Meinung - wichtig ist nur und da wäre ich wieder bei meinem Thema:

den Körper und den Geist zu üben, zu trainieren und zu fordern, um Disziplin zu erlangen.

Nur die Disziplin sichert, dass auch eine Rohkost mit Kompromissen uns weiterhilft.

Ein gutes Beispiel: für mich ist es leichter zu fasten, als nur die Hälfte von allem zu essen.

Wichtig für unseren Geist sind Ziele, deshalb halte ich das Streben zur 100%igen Rohkost für gut und es hilft diszipliniert diesen Weg umzusetzen.

Ein Erfolgserlebnis ist garantiert und motiviert. Die Überwindung des "inneren Schweinehundes", die Du so schön in Deinem Läuferartikel beschrieben hast, ist damit gleichzusetzen.

Die 100% Rohkost, die auf keinen Fall von heute auf morgen umgesetzt werden sollte, sehe ich als "Medikament" zur Stimulierung unserer Selbstheilungskräfte.

Für Fragen oder ausführlichere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung:

Thomas Stahl  
Alberusstr. 3b  
61440 Oberursel  
Tel.: 06171 / 5 79 01



## **Erfahrungsbericht von Sebastian Stranz**

Seit 4 Monaten wende ich mich verstärkt der Rohkost zu. Ich habe noch keine hundertprozentige Rohkost erreicht, sondern liege bei etwa 80% Rohkost.

In dieser Zeit sind mir zwei Aspekte immer bewusster geworden:

- 1.) Es gibt in der sogenannten „Kochkost“ große Qualitätsunterschiede und manche Dinge, die ich nicht als schädlich empfinde.
- 2.) Es gibt in der Welt der pflanzlichen Rohkost immer Neues zu entdecken, so dass einem bei 100% Rohkost wirklich nichts zu fehlen braucht.

Beide Aspekte vermitteln mir eine Entspannung und eine Sicherheit. Ich brauche mich zu nichts zu zwingen, aber dennoch lebe ich im Einklang mit den Gesetzen der Gesundheit. Indem ich meine Ernährung allmählich optimiere, kann es nur besser werden. Bereits jetzt hat der erhöhte Rohkostanteil dazu geführt, dass ich mit weniger Nahrung auskomme. Ich neige weniger dazu, mich zu überessen, denn die vitalstoffreiche Rohkost vermittelt mir Zufriedenheit und langanhaltende Sättigung bei voller Arbeitsfähigkeit. Dennoch gibt es immer wieder Momente, wo ich Hunger auf Pellkartoffeln oder eine gekochte Getreidespeise mit Gemüse habe, und

mir dieses dann auch genehmige, oder wo ich ausnahmsweise bei einem Restaurantbesuch auch etwas weniger Gesundes bestelle, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Zu 1.) Gerade wenn man die konzentrierte Nahrung wie Brot, Nudelgerichte, Reis oder Kartoffeln mehr und mehr zurückstellen will, ist der Wunsch da, hin und wieder den Rohkostsalat mit konzentrierter Nahrung anzureichern, und zwar nicht immer mit der Avocado, dem „Sättigungsretter“ aller Rohköstler. Zum Beispiel nehme ich gerne statt Käse oder Würstchen klein geschnittenen Tofu oder klein geschnittene Weizeneiweiß-Würstchen. Diese Dinge sind gewiss nicht ohne Erhitzung hergestellt, besitzen also keine Rohkost-Qualität. Dennoch helfen sie mir, auf vegane Weise meinen Rohkost-Salat anzureichern und satt zu werden.

Sehr gut schmeckt auch ein Salat aus Brechbohnen aus der Dose oder aus dem Glas, zusammen mit roten Paprika, Tomaten, Zwiebeln und etwas Bohnenkraut. Auch diese Bohnen sind erhitzt, wobei aber zu bedenken ist, dass grüne Bohnen im rohen Zustand gar nicht bekömmlich sind, da sie einen Enzym-Hemmer enthalten. Warum also keine Bohnen aus der Konserve verwenden? Der Saft davon ist nährstoffreich und kann getrunken werden.

Natürlich sind frischgepresste Fruchtsäfte am besten. Doch am zweitbesten sind sogenannte direktgepresste Säfte aus dem Kühlregal. Diese sind zwar pasteurisiert, jedoch immer noch weit besser als die Säfte aus Konzentrat. Wer also im Alltag den Aufwand nicht aufbringen möchte oder kann, seine Säfte selber zu pressen, der kann hier eine Zwischenlösung finden.

Hinzu kommen gelegentliche Kochkostmahlzeiten wie Pellkartoffeln oder eine Getreidemahlzeit mit Suppengrün aus Hirse oder frischgeschrotetem Getreide. Diese Mahlzeiten sind zwar erhitzt, jedoch immer noch weitgehend basisch, wirken also der Übersäuerung des Körpers dennoch entgegen.

Es ist ein Mittelweg. Besser ist es, eine Rohkost mit Kompromissen durchzuführen, als vor einer kompromisslosen Rohkost zurückzuschrecken und ganz in den alten Süchten steckenzubleiben. Und besser ist es auch, als eine kompromisslose Rohkost zwar durchzuhalten, aber keine Freude daran zu haben.

Zu 2.) Nicht nur die Vorstellungen der Kochköstler über die Rohkost sind einengend und falsch, auch als Rohköstler lernt man ständig dazu. Der Fokus ist bei vielen gerichtet auf Früchte, grüne Blätter, Nüsse und Samen. Aber Rohkost bedeutet eben alles, was man roh essen kann.

Zum Beispiel können rohe Kartoffeln überraschend gut schmecken! Rohe Kartoffeln werden gewaschen (mit der Gemüsebürste abbürsten), geviertelt und zusammen mit geschälten Möhren mit der Küchenmaschine in feine Scheiben geschnitten, ein wenig gehackte Zwiebel dazu, untermischen, fertig. Durch das Weglassen jeglicher Salatsoße ist dieser rohe Kartoffelsalat gut verdaulich. Die Verdauungssäfte können das Gemüse ungehindert erreichen und aufschließen.

Rohköstler meinen oft, sie müssten auf Brot verzichten, dabei gibt es „Rohkost-Brot“. Hier handelt es sich um gekeimtes Getreide, das luftgetrocknet wird.

Bei „Vitakeim, vegane Naturkost“ (siehe Anzeige) kann zum Beispiel ein Kamut-Brot bezogen werden (Kamut, ein Getreide), das zwar knackig, aber dennoch gut verdaulich ist. Es ist zwar leicht süßlich, aber nicht so süß und feucht wie das sogenannte „Essener-Brot“. Es ist zwar bei 70°C getrocknet, hat aber immer noch fast Rohkost-Qualität, denn hierfür kann die Lufttrocknung 42°C auch durchaus überschreiten.

„Biologisch angebautes Getreide wird mit gefiltertem Wasser gekeimt und anschließend bei 50° Celsius luftgetrocknet. Die Lufttrocknung bei 50° entspricht noch Rohkostqualität bei Getreide und Samen. Im Gegensatz zur Luft kann Wasser schon bei 50-60° Verbrennungserscheinungen auf der Haut hervorrufen (Rötung), während

60° Celsius Lufttemperatur ohne Probleme zu ertragen sind (z.B. in der Sauna bis 90°). Auch wurde wissenschaftlich festgestellt, dass bei Getreide erst ab 65° C Lufttemperatur die Vitalstoffe geschädigt werden, dagegen mit Wasser oder Eisen/Blech bereits ab 40°C.“

(aus einer Produktbeschreibung von Vitakeim)

Vitakeim bietet außerdem viele Sorten von leckeren Konfektschnitten, Keimmüsli, Gebäck, Dessertcremes und Mix-Drinks an, weitgehend in Rohkostqualität.

Ebenso ist es ein Anliegen des nachfolgend vorgestellten Buches aufzuzeigen, dass Rohkost vielfältig sein kann und sowohl dem Gaumen als auch dem Hunger etwas zu bieten vermag.



- Anzeige -



Sie interessieren sich für eine gesunde, vegetarische Kost?

Wir von Vitakeim haben mit gekeimten, in der Regel unerhitzten Lebensmitteln aus biologischem Anbau Produkte entwickelt, die besonders vitalstoffreich sind.

- Gekeimtes Getreide, insbesondere Quinoa und auch Buchweizen
- Müsli aus gekeimtem, unerhitztem Getreide
- Fruchtschnitten und Süßes zum Naschen
- Drinks mit gekeimten Samen, Nüssen und Getreide
- Vitakeim-Gewürze
- Frischwarenservice und vieles mehr...

Fordern Sie sich unsere Preisliste und ein kostenloses Probeset an.

Neukunden erhalten bei der ersten Bestellung 10 % Rabatt.

**Vitakeim, vegane Naturkost, Simon und Ertfried Hufnagel,  
Ulrichsberg 6, 74635 Kupferzell,  
Tel.: 07944 / 94 24 26, Fax: - / 94 24 27, [info@vitakeim.de](mailto:info@vitakeim.de)**

# Bücherecke



Gabriele Mauz

## **Roh-Köstlichkeiten für Genießer**

Hans Nietsch Verlag, Freiburg, 2005

Hardcover, 143 Seiten, viele farbige Abbildungen

**16,80 EURO**

Die Rezepte von Gabriele Mauz eröffnen eine neue Welt. Rohkostrezepte – das bedeutet nicht nur Salate und frischgepresste Säfte. Das Rezeptbuch beinhaltet noch weit mehr „Rohköstlichkeiten“:

Vorspeisen, Suppen, Roulade, Ratatouille, Spaghetti, Pizza, Maultaschen, Nachspeisen, Kuchen, Torten, Gebäck, Brot, milchsauer eingelegtes Gemüse, vegane Milchshakes, Käse und Mayonnaise!

Auch wenn man nicht die Zeit hat, alles auszuprobieren, so ist es doch einfach schon faszinierend zu sehen, was mit Rohkost alles möglich ist.

Das Rezeptbuch kann als Anregung dienen für die Erweiterung des alltäglichen Speiseplans oder für die gelegentliche Bewirtung von Gästen.

Es könnte auch als Anregung dienen für die Eröffnung eines Rohkost-Restaurants. In den USA gibt es bereits die ersten roh-veganen Gourmet-Restaurants. Wann wird es in Deutschland so weit sein?

Gabriele Mauz bietet Seminare an, wo sie mit den Teilnehmern gemeinsam solche Gerichte zubereitet.

Infos über Vorträge/Seminartermine:

G A B R I E L E M A U Z

Dipl. Ernährungsberaterin

Dipl. Gesundheitstherapeutin

Traufweg 15

72393 Burladingen

Telefon 07475 - 451939

Fax 07475 - 451952

Mobil 0172 - 7633490

E-Mail: [info@fitinstitut-mauz.de](mailto:info@fitinstitut-mauz.de)

[www.fitinstitut-mauz.de](http://www.fitinstitut-mauz.de)

Walter Sommer

**Das Urgesetz  
der natürlichen  
Ernährung**

6. Auflage, Leinen

26,84 €

zu beziehen bei

Walter Sommer  
Naturwarenversand und Verlag  
Postfach 1312  
22883 Barsbüttel



**Walter Sommer (1887 – 1885)**

Dieser Klassiker der Rohkost-Literatur erschien bereits 1952. Er wartet auf mit einer fundierten und detailreichen Begründung und Beschreibung der Rohkost.

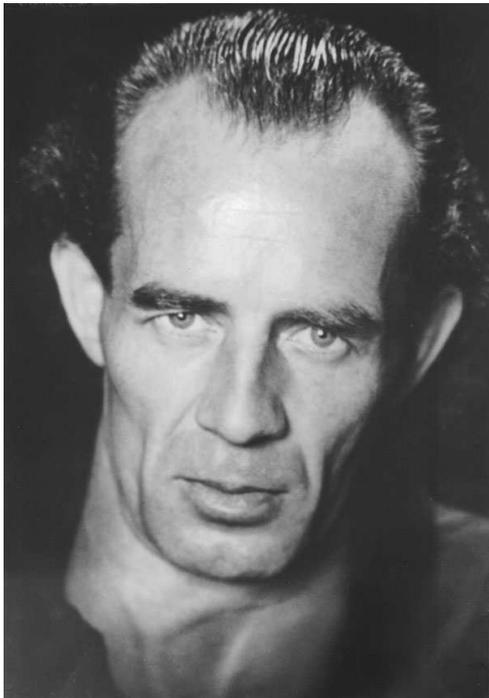
Besonders beeindruckend ist seine Beschreibung der Gefahren des Getreide- und Milchkonsums, ein Wissen, dass sich erst seit wenigen Jahren in noch sehr kleinen Kreisen langsam durchzusetzen beginnt.

Walter Sommer (1887-1985) war eine herausragende Erscheinung in der Lebensreform-Bewegung und seiner Zeit weit voraus. Seine Ernährungsreform beinhaltete auch sozialreformerische Ideen.

Walter Sommer trat ein für eine Aufteilung des Bodens nach dem Modell des germanischen Bodenrechts, das vor dem Einmarsch der Römer galt. Das ermöglichte jedem Bürger seine Ernährung aus dem eigenen Garten zu ziehen. Was früher ein Grundrecht war, ist heute zu einer Frage des Geldbeutels geworden.

Seine zahlreichen Kostvorschläge vermitteln dem Neuling eine Vorstellung von der Vielfalt der Rohkost und dem Erfahrenen noch mancherlei Anregung.

# Veranstaltungen



**Bruno Gröning**

**1906 - 1959**

## **Dokumentarfilm**

### **“Das Phänomen Bruno Gröning”**

Termine : 11. / 18. Juni, sowie 02. / 09. Juli 2006.

11.00 - 17.30 Uhr, in drei Teilen incl. 2 Pausen,

Eintritt: Eine Spende wird erbeten

im Bruno-Gröning-Freundeskreis-Zentrum,

60338 Frankfurt, Vilbeler Landstr. 41,

Eingang in der Straße „Am Hessencenter“

Das Wirken der heute weitgehend vergessenen

geistigen Heil- und Lebenskraft wird erfassbar

und erlebbar.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter

[www.bruno-groening.de](http://www.bruno-groening.de), [www.gh-film.de](http://www.gh-film.de) bzw. unter

Telefonnummer: 06190/1599

# Versandprogramm

## Bücher:

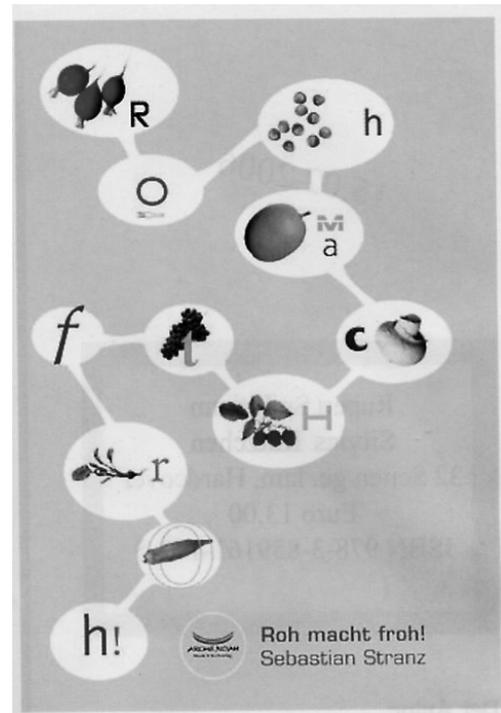
Sebastian Stranz

## Roh macht froh!

Euro 15,00

ISBN 3-931721-47-7

Das Buch erscheint demnächst im Michaelsverlag. Es kann bis dahin als Kopie-Exemplar in DIN A 4 mit Spiralbindung bei mir bezogen werden!



Hier ein Auszug aus einer Rezension von Stephan Petrowitsch, Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“, Seminarleiter ([www.diealternativen.de](http://www.diealternativen.de)):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“

Sebastian Stranz

## Lebensreform heute



Sebastian Stranz

## Lebensreform heute

- Das Buch -  
Grundlagen und Anmerkungen

Eine Zusammenstellung  
- aus sämtlichen Artikeln der  
Nummern 1 – 8 des Rundbriefes  
(Was ist Kultur/Stammt der Mensch  
vom Affen ab/Fragen zur Esoterik/  
Lebensreform – gestern, heute,  
morgen/Heilung durch  
Ernährungsumstellung/Sucht versus  
Lebensreform/Bewegung/Rohkost)

- aus Kapiteln von  
"Spirituelle Aspekte der Ernährung"  
(bisher unveröffentlicht)

- und von  
„Roh macht froh!“

erhältlich als Kopieexemplar,  
DIN A 4, Spiralbindung, 212 Seiten  
15,- €

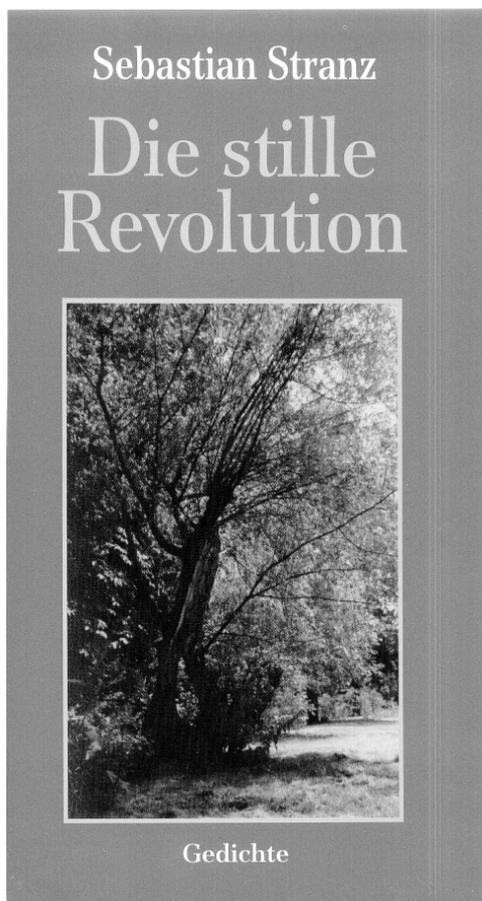


Sebastian Stranz

## Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits-  
und leere Pflegekassen, der Weg zu  
einer dauerhaften Gesundheit für  
jedes Alter (je eher man beginnt,  
desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tuningen, 1999,  
97 Seiten, 8,- €



Sebastian Stranz

**Die stille Revolution**

*Gedichte*

Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

5,- €



Dr. Gabriel Cousins

**Harmonie und Gesundheit mit vegetarischer Ernährung**

Hans-Nietsch-Verlag  
Freiburg, 1998

160 Seiten, gebunden

14,90 €

# Getreidemühlen:

Nachfolgende Getreidemühlen sind eine große Hilfe für die Vollwerternährung und auch für die Rohkosternährung. Mit ihnen lassen sich ohne großen Aufwand die Getreide frisch vor der Zubereitung vermahlen. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten.

Für beide Mühlen geltend:

Das Kegel-Mahlwerk aus Naturmaterialien (Naxos-Basalt in Magnesit-Salz-Bindung) schärft und zentriert sich selbst. Die Mühlen arbeiten rückstandsfrei, müssen also nicht gereinigt werden, und haben eine Garantie von 5 Jahren. Gehäuse aus Buchenholz, mit biologischem Bienenwachs behandelt.

## Kornkraft Fabula

Die seitlichen Einschliffe erleichtern es, die Mühle im Sitzen zu halten.

Höhe: 37 cm

Gewicht: 900 Gramm

Preis: 74,- €



## Kornkraft Mulino

Die geräumige Lade lässt sich leicht entnehmen. Gleichzeitig wird sie von zwei Federn gesichert, wenn Sie die Mühle schräg oder senkrecht halten.

Maße ohne Kurbel: 24,5 x 15,5 x 15,5 cm

Gewicht: 1,4 kg

Preis: 89,- €



# Nächste Ausgabe: gesund sein bis ins hohe Alter

(Nr. 9, September 2006)

## Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	1x nächste Ausgabe*	kostenlos	
	1 Jahr Heft-Abo**	6,-	
	Roh macht froh! (Kopie)	15,-	
	gesund sein bis ins hohe Alter	8,-	
	Lebensreform heute (Kopie)	15,-	
	Die stille Revolution	5,-	
	Harmonie und Gesundheit	14,90	
	Kornkraft Fabula	74,-	
	Kornkraft Mulino	89,-	
xxxxx	Versandkosten	xxxxxxxxx	3,-
xxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxx	

\* wird 1x nur das nächste Heft bestellt, dann portofrei

\*\* Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Die 6,- € sind die Versandkosten für den kostenlosen Rundbrief und werden bei einer Bestellung ab 60,- € Warenwert rückerstattet.

Versandkostenpauschale: 3,- € (kein Mindestbestellwert)

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 23 83 23 46 02,  
BLZ 250 206 00, GE Money Bank, Sebastian Stranz.

(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte absenden an:

Sebastian Stranz, Am Dachsberg 9a, 60435 Frankfurt am Main  
Tel./Fax: 069/54 84 07 72, e-mail: sebastian.stranz@t-online.de