
Heile dich selbst - Die Markus-Rothkranz-Methode

03.09.2010, 17:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *GermanyGoesRaw*



Heile dich selbst - Die Markus-Rothkranz-Methode

Am 15. September 2010 erscheint im Hans-Nietsch-Verlag ein praktischer Ratgeber, der es dem Leser leicht macht, seine Lebensweise zu ändern. Mit wissenschaftlich fundiertem Hintergrundwissen und Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie zahlreichen Tipps ist dieses Buch lebendig und zugleich unglaublich überzeugend und inspirierend geschrieben.

Markus Rothkranz ist der wohl bekannteste, der leidenschaftlichste und inspirierendste Verfechter der Rohkosternährung weltweit. Mit seinen 47 Jahren sieht er heute jünger aus als in seinen Zwanzigern! Er hat sich von seinen Krankheiten selbst geheilt und ist so der lebende Beweis dafür, wie großartig das Leben sein kann, wenn man die Dinge selbst in die Hand nimmt.

In „Heile dich selbst“ hat Markus Rothkranz alle Informationen auf der Grundlage von Studien und wissenschaftlichen Forschungen sowie Beobachtungen zusammengetragen, die wir brauchen, um unser Leben radikal zu verändern – und nicht mehr krank zu werden. Doch es geht ihm nicht nur um Ernährung. Markus Rothkranz betrachtet den Menschen aus ganzheitlicher Sicht: Alle Aspekte des Körpers, der Geist und die Seele werden einbezogen. Wichtig ist aus seiner Perspektive, dass wir unseren Körper zuerst von Giftstoffen reinigen und ihm dann nur das Beste angedeihen lassen: Rohkost, ausreichende und richtige körperliche Bewegung, Schlaf, Sex, Energiearbeit ... Die Themen „Umweltschutz“ und „Spiritualität“ finden hier ebenfalls ihren Platz, denn wir können unsere Erde nur dann heilen, wenn wir selbst gesund werden. – Rothkranz zeigt uns, wie das geht und wie die Natur uns dabei zu Hilfe kommt.

Markus Rothkranz ist ein inspirierender und sehr aktiver Rohköstler aus der Film-und-Werbe-Branche. Ehemals als

Hollywood-Filmproduzent tätig, widmet sich der gebürtige Deutsche heutzutage verschiedenen Rohkost-Projekten wie „Go Raw Now“. Mit 46 Jahren gründete er das „World Health Project“, das es sich zum Ziel gesetzt hat, die Erde zu heilen, indem wir Menschen uns selbst heilen. Seine DVDs und Vorträge berühren Menschen in aller Welt.
www.markusrothkranz.com

"Heile dich selbst - Die Markus-Rothkranz-Methode", 193 Seiten, Klappenbroschur, vierfarbig, Autor: Markus Rothkranz

Verlag: Hans Nietsch Verlag (ISBN 978-3-939570-88-2), Preis 18,90 €

www.nietsch.de

Das Buch ist ab dem 15. September 2010 im Buch- und Fachhandel erhältlich.

Portrait

GermanyGoesRaw ist ein unabhängiges Informationsportal für den Bereich Vitalkost und gesunde Ernährung. Alle in Deutschland stattfindenden Vitalkostevents, -Messen, -Workshops, -Communities und Vitalreisen sowie -Camps, -Restaurants und -Pensionen werden auf dieser Plattform bekannt gegeben. Des Weiteren werden Bezugsquellen für Vitalkostbücher und Living Food Produkte aufgeführt.

News-ID: 463040 • Views: 2837 (Stand: 19.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/463040/Heile-dich-selbst-Die-Markus-Rothkranz-Methode.html>