

---

Subject: Rohkost

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 29 Nov 2013 09:31:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Markus Rothkranz für seine 50 sieht er recht Jung aus und volles Haar

<http://www.youtube.com/watch?v=uiuKyZAL508>

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [acer](#) on Fri, 29 Nov 2013 09:42:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

der wurde hier schonmal gepostet

der ernährt sich nach eigener Aussage nur von dem was in seinem eigenen Garten wächst (ausschließlich von Pflanzen)

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [Sigara](#) on Fri, 29 Nov 2013 10:15:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://youtu.be/4y3VLXuEmmc?t=6m56s>

So macht er das also mit den Haaren^^

Einfach Brennessel pflücken und hier ballern sich manche fin rein

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 29 Nov 2013 13:02:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schade das er in der Show ein wenig lächerlich gemacht wurde... Aber ist wahrscheinlich normal wen man sich so radikal ändert.

Das dürfte auch in der Sozial Gesellschaft auch schwer Fallen.

Finde den Ansatz zur Rohkost sehr gut und ist auch total Plausibel. Wieso kochen wir "Lebensmittel" zu tote?

Es ist klar das Vitamine (vor allem Vit C) bei wärme zum grössten Teil beim erhitzen Zerstört wird.

Auch die Enzyme welche scheinbar eine Schlüsselrolle spielen.

Wusste nicht das der Magen bis zu 70% der Energie braucht um das essen zu Verdauen aber tönt auch Plausibel. Das Blut geht ja dann zum Darm und dann zur Leber.

Darum soll man ja nicht gleich nach dem Essen Schwimmen gehen. Auch Sex nach dem Essen ist fast ein ding der Unmöglichkeit

---

Brennesel auf dem Kopf klatschen habe ich auch schon mal ausprobiert über ein Monat lang und hat mir gut getan. Braucht am anfang ein wenig Überwindung und brennt halt schon manchmal ziemlich heftig aber es ist ein geiles gefühl das Prickeln so 30 min später. Als würde sich da was tun. Es gab dann auch kleine Härchen (Velus)  
Dann kam der Herbst und musste dann aufhören. Werde sicherlich wieder mal machen.

Die Haare vom Rothkranz finde ich hammer Geil.

---

Subject: Aw: Rohkost  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 29 Nov 2013 13:03:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Er hat übrigens auch ein NEM  
<http://markusrothkranz.com/online-store/wildforce/protein.html>

---

Subject: Aw: Rohkost  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 29 Nov 2013 13:50:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cool, ned schlecht. Er sieht eher aus wie max Ende 30. Und das alles ohne Hormonpräparate und chemischen Hemmern wie Fin. Brennessel nehme ich auch.  
So einen Haarstatuts mit Mitteln aus der Natur wie er es nutzt werde ich auch erreichen. Mit der Kraft Gottes ist alles möglich!

---

Subject: Aw: Rohkost  
Posted by [pilos](#) on Fri, 29 Nov 2013 14:27:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Fri, 29 November 2013 11:31Markus Rothkranz für seine 50 sieht er recht Jung aus und volles Haar

<http://www.youtube.com/watch?v=ui0KyZAL508>

kaum körperbehaarung androgyne gesichtszüge...absolut normal dass er dann gute Haare hat.....alles genetik...

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [opti](#) on Fri, 29 Nov 2013 15:14:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 29 November 2013 15:27reneschaub schrieb am Fri, 29 November 2013 11:31Markus Rothkranz für seine 50 sieht er recht Jung aus und volles Haar

<http://www.youtube.com/watch?v=uiuKyZAL508>

kaum körperbehaarung androgyne gesichtszüge...absolut normal dass er dann gute Haare hat.....alles genetik...

scheint aber damals nicht so androgyn gewesen zu sein?brustbehaarung und dicker bart?

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [pilos](#) on Fri, 29 Nov 2013 16:07:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Fri, 29 November 2013 17:14

scheint aber damals nicht so androgyn gewesen zu sein?brustbehaarung und dicker bart?

na dann fummelt der typ hormonell herum...ist auch auf dem metrosexuellen trip wenn nicht sogar mehr...nur vom gemüse aus dem eigenen garten verändert man sich nicht so....

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 29 Nov 2013 16:18:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hust, mit nem Rasierer soll sowas durchaus machbar sein. Sein Gesicht ist schon relativ kantig.

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [knopper22](#) on Fri, 29 Nov 2013 22:06:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmm ich dachte Rohkost wäre gar nicht so gut, weil der Mensch eine gemeinsame Evolution mit dem Kochen hat?

Grade wenns um Verdauung usw. geht hat sich angeblich unser Körper im Laufe der Generationen schon umgestellt....

---

War das nicht so?

---

---

Subject: Aw: Rohkost  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 30 Nov 2013 08:18:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Trifft meiner Meinung nach einzig und alleine auf Fleisch zu.  
Und Gemuesse das vorher unverdaulich war zb Rosenkohl oder sonst so was..  
Denke mal über 90% kann man roh Essen.

In einem Video hat er auch gesagt. Wir sind die einzige Lebensform auf dem Planeten die unsere Nahrung (zu tote) kocht.  
Wen man sich darüber gedanken macht ist diese aussage schon erstaunlich wie unnatürlich wir leben. (Finde ich zumindestens)

Wir er ja in den Videos sagt ist es am besten das ganze Zeugs zu Mixen da unser Körper extrem viel Energie für die Verdauung braucht.  
Wen man noch weiter gehen will könnte man in die Ernährung mehr Fermentierte sachen einbauen da unter anderem Milchsäure beim Fermentieren gebildet wird welche den Zucker abbaut (Zu Alk)  
und Proteine aufbricht zu Aminos. Also sozusagen die halbe Arbeit drausen in nem Glass gemacht wird  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fermentiertes-gemuese.html>

Die Lebensmittel Industrie und Pharma versuchen das natürlich zu unterbinden in dem Sie einfach Gemüse / Früchte schon von Anfang an mit Pestiziden voll pumpen.  
<http://www.srf.ch/konsum/themen/umwelt-und-verkehr/neue-pestizide-im-gemuese-schleichende-vergiftung>

---

---

Subject: Aw: Rohkost  
Posted by [knopper22](#) on Sat, 30 Nov 2013 12:44:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Sat, 30 November 2013 09:18  
Die Lebensmittel Industrie und Pharma versuchen das natürlich zu unterbinden in dem Sie einfach Gemüse / Früchte schon von Anfang an mit Pestiziden voll pumpen.  
<http://www.srf.ch/konsum/themen/umwelt-und-verkehr/neue-pestizide-im-gemuese-schleichende-vergiftung>

hmm ja genau weshalb es doch nicht grade wieder so förderlich ist sehr viel davon zu essen  
.  
Ich meine ich wasche auch immer alles gründlich ab, Tomaten, Paprika usw.. aber irgendwie werde ich das Gefühl nicht los das das überhaupt nichts bringt weil das Zeug schon lange

reingezogen ist.

Selbst in Bio soll ja was drin sein.

und das mit der Energie für die Verdauung ist doch eigentlich gut denn so wird gleich wieder was verbrannt, und man wird setzt kein Fett an, oder nicht?

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [Aristo084](#) on Sat, 30 Nov 2013 14:12:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rizinusöl / Chlorella / Spirulina immer quartalweise mal entgiften um das schädliche Zeug von der Mafia-Industrie aus dem Körper zu bekommen.

Man weiss ja heutzutage eh nicht mehr was die da alles rein werfen!

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [opti](#) on Sat, 30 Nov 2013 15:17:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aristo084 schrieb am Sat, 30 November 2013 15:12Rizinusöl / Chlorella / Spirulina immer quartalweise mal entgiften um das schädliche Zeug von der Mafia-Industrie aus dem Körper zu bekommen.

Man weiss ja heutzutage eh nicht mehr was die da alles rein werfen!

ich denk chlorella/spriulina ist da freundlicher wie rizinusöl.

Hatte 3x rizinusöl eingenommen und schon der gedanke an den geruch /nachgeschmack lässt mir alles übel werden

---

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sat, 30 Nov 2013 17:54:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja das ist beim Raps Öl so ob und wie weit es bei Früchten und Gemüse "verseuchtes" Saatgut von Syngenta angebaut wird ..?

Glaube mal in Argentinien oder so gab es einen Aufstand. Was Syngenta , Monsanto etc machen ist einfach Kriminell und die Politik sollte mal aktiv werden. Aber die sind sicher alle durch Lobbyarbeit gut Geschmiert worden...

Hatte vorgestern RIZ genommen. Bekom das zeugs auch nicht mehr runter

Ne gute alternative könnte Modifiziertes Ctronen Pektin sein MCP. Hab schon sehr viel gutes darüber gelesen.

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Modified-Citrus-Pectin-800-mg-180-Vcaps/8647#p=1&oos=1&di-sc=0&lc=en-US&w=citrus%20pectin&rc=223&sr=null&ic=1>

---

Sonst zum entgiften nehm ich 3x ALA und 1x R-ALA + 1-2 NAC (Acetyl Cystein) + 1-2 Sylmarin

Finde Cholera bringt nichts viel jedenfalls bei mir.  
Ich neh da Benonit / Zeolit mit Kokoswasser zusammen.

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [knopper22](#) on Sat, 30 Nov 2013 21:03:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm ich weiß nicht.

Wenn man sich schon entgiften muss von normalem Obst/Gemüse was man tagtäglich kauft.  
Ich meine es gibt viele die waschen es nicht mal, und machen sich darüber bestimmt keinen Kopp.

Ist das denn nun wirklich so dolle? Kann man das untersuchen lassen?

Auch inwieweit das schon in die Frucht / Gemüse reingezogen ist? Oder noch besser kann man es auch so irgendwie erkennen am Geruch usw..?

Ich meine kann doch nicht sein das wir dem ganzen einfach so hilflos ausgeliefert sind...

---

Subject: Aw: Rohkost

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 01 Dec 2013 10:02:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mann soll das Gemüse und Früchte ja eben nicht waschen das ist ja der Clou. Da eben sich Mikroorganismen (Vitamin B12) darauf befinden und beim abwaschen weggespült werden.  
(Natürlich ist das nur bei Bio Produkten so)

Darum schimmelt "Bio" Gemüse / Früchte auch schneller. Ne Paprika oder Tomate wo über 1 Monat unbeschadet im Kühlschrank zurecht kommt ist sicher voll gepumpt.

Also wen möglich Bio Produkte kaufen.

Noch besser ist es wen es direkt ab Hof irgendwelche Sachen kaufen kannst.

Produkte aus Länder wie China , Israel , Peru, USA nicht kaufen. Ist meistens sehr günstig aber voll mit Dünger und Pestiziden, Toxinen und eventuell auch Genmanipuliert.

Versuch auch ein paar Wildkräuter in deinen Speiseplan zu integrieren oder als Tee zb Brennessel und Lowenzahl. Kosten nix und Gesund