

# 6 Fragen von Teresa-Maria Sura

## Warum Rohkost unsere geistige

### Seit wann lebst du auf Rohkost Basis und wie kamst du dazu ?

Als ehemalige Arzthelferin (Notaufnahme-Unfallchirurgie, Allgemeinmedizin, Psychiatrie ...) befasste ich mich schon früh mit Gesundheit und suchte nach Möglichkeiten, diese immer weiter zu verbessern. Im Frühling 1989 brachte mich ein Schlüsselerlebnis zur spirituellen Kunst und zur Rohkost. Von 1996 bis 1998 absolvierte ich ein Studium der natürlichen Gesundheitslehre (Natural Hygiene) und schloss dieses mit einem Diplom zum Gesundheits-Praktiker FFL ab. Danach bildete ich mich noch im naturheilkundlichen Bereich weiter und so kam eins zum anderen und alles entwickelte sich zu dem, was ich heute lebe und lehre, zum „RainbowWay of Life“ mit den Schwerpunkten vegane Vitalkost, pH-Balance und holistische Lebenskunst.

### Warum ist es für dich die optimale Ernährungs- und Lebensform?

Weil vegane Vitalkost, wie keine andere Nahrung sonst, lebendige Ordnungsinformationen, Vitalstoffe und jede Menge Licht und Farben, in leicht verdaulicher und verstoffwechselbarer Form, enthält. Die frische, lebendige Pflanzennahrung nährt uns nicht nur, sie kommuniziert auch mit uns und wirkt jeden Tag aufs Neue als „Update“ für unsere Zellen, die so stets mit „universeller und aktueller Software“ (Prana, Licht, Lebenskraft und deren Informationen) versorgt werden.

Lebendige Energie und „gesundes Leben fördernde Informationen“ sind jedoch nur in Rohkost enthalten. Beispiele: Lege einen rohen Samen in die Erde, er keimt und bringt neues Leben hervor. Lege einen gekochten Samen in die Erde, er vergammelt und bringt nichts hervor. Versuche nach einer gekochten Mahlzeit Höchstleistungen zu vollbringen, das ist sowohl physisch als auch psychisch nicht möglich. Ich persönlich kann meine Lebensenergie und Schaffenskraft auf dem angestrebten Niveau halten und immer weiter steigern, wenn ich „alle Voraussetzungen“ für Gesundheit schaffe und eine licht-

volle Lebensweise, bei veganer Vitalkost im basischen Bereich praktiziere.

### Du bringst anderen Menschen in Form von Kursen und Ausbildungen diese Ernährungsform nahe. Was ist deine zentrale Botschaft, dein Anliegen?

Die zentrale Botschaft:

„Die Menge des Lichts in uns bestimmt die Klarheit unserer Sicht und die Qualität, dessen was wir betrachten, denken, fühlen, sind und erschaffen“ ... und wie erhöhen wir die Menge des Lichts in uns? Durch vegane Vitalkost, pH-Balance und holistische Lebenskunst.

„ganzheitlich“ zu arbeiten! Ist ein Mensch extrem übersäuert und verschlackt, schwingt er auf niedrigen Frequenzen. An dieser Stelle manifestieren sich gerne Krankheiten oder sonstige Probleme, die uns entweder zum Erwachen bringen, oder in die Degeneration führen, wenn man nicht hinschaut. Heilung ist nur durch Veränderung möglich. Um dieses ganzheitliche Wissen in größerem Umfang zu kommunizieren, bilde ich „holistische Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberater“ und „holistische Vitalkostzubereiter“ aus und bemühe mich, immer wieder neue Projekte auf die Beine zu bringen.



Britta Petri an ihrem Infostand - immer mit reichlich Kostproben

### Mein Anliegen:

Eine Ernährung und Lebensweise zu erforschen, zu leben und lehren, die ein Höchstmaß an Gesundheit, Vitalität, Freude, Genuss, Schaffenskraft und persönlichem Wachstum ermöglicht und jeden Menschen darin unterstützt, sein individuell höchstes Potential zu entwickeln. Man kann über den spirituellen Weg zu besserer Ernährung und Lebensweise gelangen oder durch Verbesserung der Ernährungs- und Lebensweise zu spirituellem Wachstum. Eines bedingt das andere, egal von welcher Seite wir es anpacken. Daher ist es so wichtig,

**Je mehr man sich in die Materie Rohkost einliest, umso mehr tauchen wie in jedem Bereich große Widersprüchlichkeiten auf. Es gibt unterschiedlichste Konzepte und Erkenntnisse. Die einen sagen, man soll grüne Smoothies auf keinen Fall mit Nüssen oder Gemüse mischen, die anderen sagen, man sollte bestimmte Obstsorten nicht kombinieren, usw.. Das ist sehr verwirrend und verunsichernd. Wie und wo kann man sich deiner Meinung nach so informieren, dass man sich auf Informationen verlassen kann**

# an Britta Petri

## Entwicklung unterstützt.



### und diesen mit gutem Gefühl folgen kann?

Genau dafür habe ich die RainbowWay Akademie gegründet, die Ausbildungen entwickelt und alles, was dazu gehört. Es gibt tatsächlich viele Rohkostlinien und Ernährungslehren, die sehr widersprüchliche Standpunkte vertreten. Ich habe sie alle erforscht und fand nirgends das, was ich suchte. Erst als ich aus allem Wissen und allen Erfahrungen, die ich in meinem Leben gesammelt habe, die Essenz zog, neu ordnete und auf den Punkt brachte, stellten sich beeindruckende Erfolge ein und es fühlte sich „ganz und gut“ an. So konnte ich bald viele Rohköstler, Veganer und Lichtnahrungsprozessler beraten, die durch die teilweise dogmatischen Vorgehensweisen, erhebliche Gesundheitsprobleme davon trugen, unter Verdauungsproblemen und Pilzbelastungen litten oder die viel zu dünn wurden und bald heftigste Mängel aufwiesen. Diese Probleme konnten jedoch, durch eine ganzheitliche Vorgehensweise bei individuell angepasster veganer Vitalkost und pH-Balance, bald behoben werden. Nachdem die Voraussetzungen für Gesundheit erst mal alle geschaffen waren, konnte sich auch Gesundheit manifestieren (Gesetz von Ursache und Wirkung).

Es existiert keine allgemeingültige Wahrheit für alle Menschen, was Ernährung und Lebensweise betrifft. Jeder Mensch hat seine eigene Wahrheit, die seinem jeweiligen Entwicklungsstatus entspricht. Die Menschen unterscheiden sich erheblich voneinander, von ihren Genen her, ihrem Körperbau, Geburtsort, Geburtszeit, geographischen Verhältnissen, den bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und natürlich auch was das Alter betrifft, die Lebenserfahrung und den aktuellen Gesundheitszustand, bzw. Krankheitszustand. So reagiert auch jeder Mensch unterschiedlich auf bestimmte Nahrungsmittel, Rezepte, Lebenssituationen.

Mit gutem Gefühl kann man immer „nur der eigenen Intuition“ folgen. Rohkost – bzw. vegane Vitalkost – ist die reinste und lichtvollste Nahrung, die uns überhaupt zur Verfügung steht. Wer für sich das Beste tun will und wirklich sein höchstes Potential entwickeln möchte, der wird sich früher oder später für die vegane Vitalkost im basischen Bereich entscheiden. Wer mit weniger zufrieden ist, der wird sich für eine niedringschwingendere Ernährungsform entscheiden. Das hängt ebenfalls von der individuellen Entwicklung und dem damit einhergehenden Bewusstseinszustand ab. Vegane



Vitalkost ist eine sattvische Ernährungsweise, die besonders spirituelle Menschen, Künstler, Kreative, Denker, Autoren, Lehrer, Geistliche, Forscher usw. für sich entdecken. Bei dieser Ernährungsform öffnen sich Dimensionen, die sonst den meisten Menschen verschlossen bleiben. Wer spirituell schon weit entwickelt ist, der wird mit einer veganen Vitalkosternährung noch eins obendrauf setzen und sich wundern, was plötzlich „noch alles“ möglich wird.

Wer noch nicht bereit ist, sich ganzheitlich weiter zu entwickeln und lieber in der Bequemlichkeit seiner vertrauten Qual verharrt, als sich in Bewe-

gung zu setzen und etwas Neues zu wagen, der wird die vegane Vitalkost und einen alkalischen Lifestyle eher schlecht reden und ablehnen.

Ein Krieger, der kämpfen und töten soll oder jemand, der im Schlachthof arbeitet und Ähnliches, der käme mit einer sattvischen Ernährung (vegane Vitalkost) nicht wirklich klar, da diese zu sensibel macht und ein weiteres Bewusstsein erschafft – so dass er seinen Beruf nicht mehr ausüben könnte. Entweder, er schmeißt seinen Job und findet dann seine wahre Berufung, oder er widmet sich wieder einer niedrig schwingenderen Ernährungsweise, um seinen alten Beruf weiter ertragen zu können. Hier wird deutlich, dass Ernährung nicht nur körperliche Auswirkungen hat.

Nun zur körperlichen Seite und den Widersprüchen in den Ernährungslehren:

Unsere Zivilisationsgesellschaft hat durch konventionelle Hausmannskost, Industrienahrung und Fast Food, massive Übersäuerungsprobleme zur Folge. Die meisten Menschen sind verschlackt und ihr Verdauungssystem hat gelitten. Der Organismus kann viele Nahrungsmittel gar nicht mehr optimal verstoffwechseln, was dann natürlich zu Vitalstoffmangel führt. In den Därmen herrscht meist Fäulnis und Gärung durch die tote Kost und unverträgliche Mischungen. Damit die Ernährungsumstellung überhaupt fruchten kann, muss man zuerst einmal den „ganzen Kerl“ komplett entschlacken, entgiften und entsäuern, dann „alle Voraussetzungen für Gesundheit schaffen“, Defizite auffüllen, eine Darmsanierung und eine Milieusanierung vornehmen und Schritt für Schritt, in verschiedenen Phasen, die Ernährung auf vegane Vitalkost einstellen und das mit Schwerpunkt auf einem alkalischen Lifestyle. Nur so wird ein Schuh draus!

Welche Nahrungsmittel und Mischungen wer am besten verträgt, muss jeder mit der Zeit für sich selbst heraus

# 6 Fragen von Teresa-Maria Sura

finden. Grüne Smoothies sind „die lichtvollsten Lebenselixiere“ und dafür gibt es unzählige Rezepte – wobei auch hier jeder die Kombinationen für sich herausfinden muss, die er am besten verträgt und die gute Ergebnisse bringen. Bedarf und Verträglichkeit können sich sogar von Tag zu Tag verändern, je nach Entwicklung und Gesundheitszustand. Nussmilchgetränke, Mandelpüree-Shakes oder meine speziellen Vitalkost-Medizin-Drinks, alle bedürfen gezielter Einsatzmöglichkeiten und optimaler Mischungsverhältnisse.

Taco mit Guacamole  
[www.taste-of-love.de](http://www.taste-of-love.de)



Jede Lehre, die dogmatische Züge hat und die sich als der Wahrheit letzter Schluss darstellt, ist keine ganzheitliche, keine universelle und keine lebendige Lehre. Sie kann nicht funktionieren. Leben ist universell, frei, individuell, vielseitig und im stetigen Wandel und Wachstum. Was wir heute für gut befinden, kann morgen schon überholt sein. Die Ernährungsweise und Lebenskunst des neuen Zeitalters wird anders als alles, was wir bisher kannten. Sie wird Freude auslösen – schon bei der ersten Berührung, sie wird sich vertraut, wahr und richtig anfühlen, sie wird alle Sinne begeistern und sie wird jedem seinen individuellen Freiraum lassen, seine freie Wahl zu treffen. Sie wird immer funktionieren, niemals gleich, immer neu und wundervoll und beste Ergebnisse bringen, jeden Tag aufs Neue. Es gibt keine starren Rezepte, keine starren Regeln, nur fließende, kreative, schöpferische Energie – die alles, durch das sie fließt, immer wieder neu gestaltet!

Das war nun doch etwas ausführlicher,

als ich antworten wollte, aber diese Darstellung ist sehr wichtig um zu erkennen, dass es keine allgemeingültige Empfehlung geben kann. Die Kunst der holistischen Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberatung des neuen Zeitalters ist es, dem Menschen ins Leben zu schauen und ihn dort abzuholen wo er gerade steht, seine Bedürfnisse herauszufinden, ihm einen Aktionsplan auf den Leib zu schreiben, der ihn von einem Schritt zum nächsten führt und diesen Plan immer wieder dem aktuellen Bedarf anzupassen, so lange, bis er seine individuell optimale Ernährungs- und Lebensweise gefunden hat und gesund, vital und lebensfroh seiner wahren Berufung nachgehen kann.

## Was hältst du von einer gemischten Ernährungsform. Also sowohl gekochte Speisen, als auch ein hoher Anteil an Rohkost? Gibt es dabei etwas das man unbedingt beachten sollte?

Ja, gibt es. Man sollte keine rohen und gekochten Speisen in einer Mahlzeit zu sich nehmen. Im Grunde ist jeder Mensch ein Rohkostler, der eine ein bisschen mehr, der andere ein bisschen weniger. Es ist empfehlenswert, mit der Zeit den Rohkostanteil immer weiter zu erhöhen. Bei etwa 80 – 90% Rohkostanteil und etwa 10 – 20% „basischer Kochkost“, sind schon extrem gute Ergebnisse zu erwarten! Wer damit dann zufrieden ist, kann gesund und glücklich alt werden. Wer mehr will ... oder sogar alles ... der wird sich weiter steigern, nicht nur im Bereich der Ernährung. Es geht immer mehr und es geht immer besser. Nach oben gibt es keine Grenzen. Bei der Kochkost ist es noch wichtiger auf die Nahrungsmittelkombinationen zu achten, als bei der veganen Rohkost (da passt das meiste zusammen, wenn man erst „komplett saniert“ ist). Die übelsten Mischungen sind 1. Stärke und Eiweiß (Nudeln und Fleisch, Käsebrot, Wurstbrot usw., die traditionelle Ernährungsweise) = Fäulnis im Darm und 2. Zucker und Stärke (süßes Fruchtmüsli, Marmeladenbrot, Obstkuchen, süße Teilchen) = Gärung im Darm. Die meisten Getreideprodukte sind übrigens säurebildend. Eine basenbildende Alternative ist z.B. Buchweizen und Quinoa. Lassen wir das Getreide kei-

men und verwenden sie als Sprossen, dann verändert sich ihre Energie und ihr Vitalstoffgehalt und sie werden zum Gemüse und damit wieder basenbildend.

## Ich danke dir für das Gespräch. Das One Spirit Team freut sich sehr, dich beim Rainbow Spirit Festival dabei zu wissen.

Ich danke Dir und freue mich sehr auf das erste Rainbow-Spirit-Festival in Berlin.

Im Spirit & Food Bereich und bei den Vorträgen stehe ich gerne zur Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung und natürlich wird es ein super leckeres und lichtvolles „Erlebnis-Vitalkost-Buffer“ am Stand geben.

### Termine mit Britta auf dem Festival:

Freitag 12.11. um 15 Uhr  
Samstag 13.11. um 15.45 Uhr



Teresa-Maria Sura

### Teresa-Maria Sura

Expertin in Sachen Spirit & Food und berühmt für ihre gesunde Gourmetküche. [www.taste-of-love.de](http://www.taste-of-love.de)

### Britta Petri

ist eine der bekanntesten deutschen Pioniere von Rohkost und energetisch hochwertiger Ernährung. Sie ist Begründerin der Rainbowway Akademie. [www.rainbowway.de](http://www.rainbowway.de)

### Klemens Reif

Ernährungsexperte und Aufsichtsratsvorsitzender der Firma Lifefood. [www.lifefood.de](http://www.lifefood.de)

### Sanna Almstedt

Leistungssportlerin, Rohköstlerin [www.sannatorium.de](http://www.sannatorium.de)