

# Vitalkosttour durch die USA

Heike Michaelsen



Red Rock bei Sedona



**„Meine seit 25 Jahren andauernde chronische Magen- und Darmentzündung verschwand schon durch 80% Frischkost beim Basenfasten“**

## 1. Die Wurzel:

Liebe Heike, wenn man auf Deine Homepage <http://www.rohspirit.de> im Internet geht, stellt man nach einigem „Durchklicken“ sehr schnell fest, dass Du im Vitalkostbereich sehr aktiv bist und nicht alleine vor Dich „hinwurschelst“, sondern mit vielen anderen Vitalköstlern in einem Art internationalen Vitalkost-Netzwerk zusammenarbeitest, so auch mit dem Projekt „Germany Goes Raw“ (<http://www.GermanyGoesRaw.de>). Wie ist dieses Netzwerk entstanden und wann hast Du das Projekt „Germany Goes Raw“ ins Leben gerufen? Wer verbirgt sich hinter diesem Projekt?

### Heike Michaelsen:

Die Idee von GermanyGoesRaw ging mir schon eine ganze Weile durch den Kopf, vor allem seitdem ich aktiv nach Vitalköstlern und entsprechenden Events Ausschau gehalten habe. Mir wurde bei der Suche bewusst, dass es eine enorme Fülle und Vielfalt an Vitalkost-Workshops, Vitalkostreisen, Livingfood-Anbietern und Foren in Deutschland gibt. Mittlerweile steuern wir auf die 200 Vitalkost-Events in 2010 zu und es werden zum Jahresende sicher doppelt so viele sein. Mein Gedanke war nun, all diese wunderbaren Events sowie alle, die für den Vitalkostbereich tätig sind, auf einer unabhängigen Website darzu-

stellen. So wird auf einen Blick deutlich, welche enorme Vitalkost-Power sich bereits in Deutschland ausgebreitet hat. Dieser Gedanke manifestierte sich dann Ende letzten Jahres während einer Vitalkost-Reise, auf der ich mit anderen Vitalköstlern GermanyGoesRaw gründete.

Noch während des Urlaubs riefen wir eine eigene Website ins Leben, planten diverse Vitalkost-Events und initiierten Livingfood-Potlucks. Zu den Gründungsmitgliedern zählen neben mir noch Alexander Herrmann vom Wamos-Zentrum Berlin sowie Stacy Macaulay und Dr. Michelle Grund aus Uelzen.

## 2. Die Wurzel:

Wo lebst Du derzeit? Wo und wann bist Du geboren und wo aufgewachsen? Und welchen Berufsweg hast Du eingeschlagen? Was machst Du heute beruflich?

### Heike Michaelsen:

Geboren wurde ich am 06.06.69 in Stade bei Hamburg. In der idyllischen Kleinstadt an der Elbe lebe ich auch heute noch. In den 90ern war ich für ein paar Jahre weg, als ich auf einem Kreuzfahrtschiff, der MS Europa von Hapag-Lloyd, als Zahlmeister-Assistentin gearbeitet habe. Da ich schon immer sehr reisebegeistert war, konnte ich in der Zeit das Beruf-

liche wunderbar mit dem Privaten verbinden und so habe ich auf „Großer Fahrt“ viele Traumurlaubsziele kennengelernt. Danach bin ich wieder in meinen eigentlichen Beruf, dem Marketing, zurückgegangen. Vor einigen Jahren habe ich noch meinen Fachwirt absolviert und arbeite seither im Forschungs- und Entwicklungsbereich eines mittelständischen Unternehmens für Reha- und Gesundheitsprodukte. Diese Produkte sind sehr hilfreich, aber seitdem ich Vitalköstlerin bin, denke ich, dass man natürlich noch einen Schritt früher ansetzen muss: Bei der Ernährung, so dass man gar nicht erst in die Verlegenheit kommt, auf Gehhilfen, Dekubitus-Matratzen und anderen Reha-Produkten angewiesen sein zu müssen.

### 3. Die Wurzel:

Du bist viel in der Welt herumgekommen, auch in Amerika. Der Hauptgrund Deiner Reise war die Vitalkost, richtig? Wie lange warst Du in Amerika und wo hast Du Dich dort überall aufgehalten? Welche Vitalkost-Kontakte konntest Du knüpfen? Was hat Dich in Amerika, dem Vitalkostland Nummer eins, am meisten fasziniert?

### Heike Michaelsen:

Stimmt, der Grund für meine letzte USA-Reise war ausschließlich die Vitalkost. Ich hatte im Internet gesehen, in welcher Vielfalt die Amis kreative Vitalkostgerichte auf den Teller zaubern. Das wollte ich mir unbedingt anschauen und so bin ich für etwa einen Monat durch den Südwesten der Staaten gereist. Meine Reiseroute lief entlang möglichst vieler Livingfood-Restaurants, von denen es allein in Kali-

fornien an die 40 gibt. Ausgehend von San Francisco ging es über L.A. weiter zu den bekannten Nationalparks wie den Grand Canyon, Brice und Zion bis hin zum Raw Spirit Festival in Arizona.

Am meisten hat mich der beim Red Rock liegende Ort Sedona beeindruckt, in dem Sonnenkost & Spiritualität nahezu in Vollendung gelebt wird. Auf dem Raw Spirit Festival habe ich dann Markus Rothkranz kennengelernt, meiner Meinung nach einer der inspirierendsten Vitalköstler überhaupt. Markus war so freundlich, mir das Copyright für einige seiner Texte zu geben, so dass diese nun auch auf Deutsch unter [www.rohspirit.de](http://www.rohspirit.de) veröffentlicht sind.

### 4. Die Wurzel:

Wenn man an Amerika in Bezug auf Ernährung denkt, hat man meistens das Bild vor Augen, die Amerikaner ernähren sich nur von Burgern, Pommes und Coca Cola. Dass es aber das Land mit den meisten Vitalköstlern und Vitalkostrestaurants ist, ist kaum zu glauben. Spätestens wenn man die Vitalkost-Restaurants gesehen hat, weiß man, dass Amerika das Land der Gegensätze ist.

Genauso ist es mit dem Thema Freiheit. Die Freiheitsstatue von Amerika versucht der ganzen Welt vorzugaukeln, wie frei die Bürger in Amerika sind, doch blickt man hinter die Kulissen, sieht man, wie die amerikanische Regierung nicht die Gesundheit des Volkes vertritt, geschweige denn sich für die Gesundheit ihrer Nachbarstaaten interessiert, sondern die eigenen Bürger mit erfundenen Pandemien zum Impfen zwingt, sonst drohen Gefängnisstrafen. Die amerikanische Regierung hat es fertig gebracht, ganz

Kanada mit Genpflanzen irreversibel zu kontaminieren und im eigenen Land (USA) ist das Bienensterben nicht mehr aufzuhalten.

Auf der anderen Seite gibt es in den USA große Umweltorganisationen und eine Gesundheitsbewegung, die ihres Gleichen sucht.

Die Vitalkost ist in Amerika wirklich groß, davon können wir hier in Deutschland nur träumen.

Du bist für längere Zeit in den USA gewesen. Hast Du diese starken Gegensätze auch feststellen und spüren können? Oder kommen solche Informationen nicht an Touristen ran? Was hast Du alles in Amerika an Positivem erlebt, was in Deutschland undenk-



Australien Nationalpark

bar wäre? Was hat Dich in Amerika am meisten beeindruckt?

**Heike Michael-  
sen:**

Ja, die starken Gegensätze in den Staaten habe ich auch spüren können.



*Rohkost-Bruschetta*

Einerseits diese wunderbar inspirierende Vitalkost-Szene und andererseits die stark überwiegten Menschen, die zuhauf mit voll motorisierten Rollstühlen über die Gehwege fahren oder in versmogten Städten an irgendwelchen Sauerstoffflaschen hängen. Bei so vielen kranken Menschen braucht das Land natürlich eine besonders starke Vitalkostbewegung.

Am meisten fasziniert hat mich jedoch, dass sich in den USA der Vitalkost-Trend nicht nur allein auf die Nahrung bezieht, sondern weitere Bereiche des Lebens mit einbezieht. Somit geht es in dieser Szene auch um eine liebe und respektvolle Zuwendung gegenüber den Mitmenschen, den Tieren, der Natur, eben der gesamten Umwelt. Dies vor allem sehr stark

auf dem Raw Spirit Fest zu spüren, aber auch in Raw-Restaurants, wie dem ChocolateTree in Sedona.

Es findet ein ganzheitliches Umdenken statt, welches vom Wir-Gefühl statt vom Ich-Gedanken geprägt ist. Diesen starken Trend in den Staaten zu erleben hat mich sehr berührt und vor allem auch in Bezug auf Impfkampagnen und sonstigem Terror beruhigt.

Längst hat sich an der Basis eine andere Bewegung breit gemacht. Dieser Trend kündigt sich auch schon in Deutschland an und ich bin überzeugt, dass es sich hier jetzt ebenso rasant, wenn nicht sogar rasanter, ausbreiten wird.

### 5. Die Wurzel:

„Germany Goes Raw“ ist auch eine Veranstaltungsplattform und –organisation. Welche Veranstaltungen habt Ihr für 2010 geplant? Tretet Ihr selbst als Veranstaltungsteam auf? Oder wen habt Ihr eingeladen?

**Heike Michael-  
sen:**

Für 2010 haben wir uns zwei Schwerpunkte gesetzt. Zum einen konzentrieren wir uns darauf, möglichst viele Vitalkost-Potlucks ins Leben zu rufen. Das sind Treffen von Vitalköstlern in Privatwohnungen, bei denen jeder ein Frischkost-Gericht mitbringt oder vor Ort zubereitet. Das Interessante dabei ist, dass dies für jedermann erschwinglich ist, da keine Eintrittsgelder verlangt werden. Außerdem hat man jeweils ein mehr-



*Juliano's Lasagne*

gängiges Menu oder tolles Sonnenkost-Buffer. Ziel ist, dass es solche Treffen zumindest in den 80 Großstädten Deutschlands gibt und irgendwann auch in jeder kleineren Stadt. Denn nach einigen Vitalkost-Potlucks fragt man sich schon, wie man vorher nur ohne ausgekommen ist. Somit inspirieren wir ständig neue Initiatoren, die einen eigenen Sonnenkost-Potluck in ihrer Stadt starten. Außerhalb der kalten Jahreszeit können diese Treffen natürlich auch im Freien stattfinden z.B. in Kombination mit einer Wildkräuterwanderung und anschließendem Vitalkost-Picknick.

Zum anderen initiieren wir auch Workshops, in denen man sich neben der Zubereitung von Gourmet-Vitalkost auch den eigenen positiven Energien zuwendet. Der Start unserer „Love yourself Raw“-Workshops fand zum Valentinstag in Berlin statt. Neben der Zubereitung von „Durian-Vanille-Creme küsst Schokoladen-Mousse“ wurden die Teilnehmer auch in die Geheimnisse der Ayurvedic Yoga Massage eingewiesen. Durchgeführt werden die Workshops von ausgebildeten Raw Food Chefs wie hier in Berlin z.B. von Boris Lauser und Melanie Maria Holzheimer. Das Team von GermanyGoesRaw ist aber auch bereits mit anderen deutschen Vitalkost-Zubereitern im Gespräch.

Des Weiteren sind wir auch dabei, inspirierende Vitalköstler aus aller Welt für deutsche Vitalkost-Events zu begeistern. So ist es uns gelungen, den in

den Staaten lebenden Markus Rothkranz für die Rohvolution in Berlin & Speyer zu gewinnen. Traumhaft wäre natürlich auch ein richtig großes Vitalkost-Sommer-Festival unter freiem Himmel mit David Wolfe oder anderen inspirierenden Vitalköstlern.



*David Wolfe und Heike Michaelsen*

### 6. Die Wurzel:

Wann bist Du auf die Vitalkost gestoßen und was hat sich damit sowohl gesundheitlich als auch gesellschaftlich in Deinem Leben verändert? Hattest Du vorher z.B. eine chronische Krankheit, die Du dadurch verloren hast? Was war die Motivation, Dich von Vitalkost zu ernähren? Wann hast Du Deine Ernährung umgestellt und wie hat Deine Vitalkosternährung in den Anfängen im Gegensatz zu heute ausgesehen? Bei welchem Vitalkostkonzept fühlst Du Dich heute am meisten zuhause?

**Heike Michael-  
sen:**

Auf die Vitalkost bin ich vor knapp drei Jahren eher zufällig gestoßen, als ich mich zur allgemeinen Entgiftung für eine Woche Basenfasten entschieden hatte. Das Basenfasten besteht schon zu gut 80% aus Frischkost. Nach einer Woche ging es mir so unglaublich gut, dass eine weitere Woche folgte. Schon in dieser kurzen Zeit stellte ich fest, dass die Beschwerden meiner chronischen Magen- und Darmentzündung, der ich seit 25 Jahren nahezu hilflos ausgeliefert war, so gut wie verschwunden waren. Ich begann



*Rohkost-Pasta*

mich nach weiterer Lektüre umzuschauen und stieß auf den Klassiker von Helmut Wandmaker. Von dem Moment an war ich für die Vitalkost entflammt und las jedes Vitalkostbuch, das ich in die Finger bekam. Erst nach und nach begriff ich, dass die Vitalkost weit mehr als die Heilung des Körpers bewirkt, sondern auch die Seele und den Geist von alten Verletzungen und Vergiftungen befreit. Das beeindruckt mich heute immer noch zu tiefst. Auch kommen mit der gesünderen Ernährungsweise gesündere Energien ins eigene



Wildkräutersammeln auf La Gomera

Leben. Negative Gefühle wie Neid, Missgunst, Wettbewerbsdenken etc. fallen immer mehr ab. Liebende zuwendende Energien verstärken sich. Für mich ist dies das größte Geschenk der Vitalkost. Bei Wildkräutern spürt man das am stärksten. Die schenken dem

Körper nicht nur Vitamine, Mineralstoffe etc., sondern auch die positiven und stärkenden Eigenschaften, die jedem wilden Kraut innewohnt. Somit machen jetzt die Wildkräuter einen entscheidenden Teil

#### 7. Die Wurzel:

Haben sich in Deinem Umfeld auch andere Menschen von Deiner Ernährungsweise anstecken lassen und sind auf Vitalkost umgestiegen? Wenn ja, was haben sie damit für Erfolge verzeichnet? Oder bist Du eher auf große Widerstände in Deinem Bekannten- und Verwandtenkreis gestoßen?

#### Heike Michaelsen:

Auf meiner USA-Reise hat mich meine Cousine begleitet, die sich während der Reise auch zu 100% roh ernährt hat. Das hat sie dermaßen begeistert, dass sie seitdem bei der veganen Vitalkost geblieben ist. Gesundheitliche Beschwerden hatte sie zuvor nicht, aber sie fühlt sich seit der Umstellung sehr



Granatapfeltorte



Im Vitalkost-Restaurant in Los Angeles

meiner Ernährung aus, im Gegensatz zu den Anfängen, als ich mich noch sehr obstlastig ernährte. Ansonsten ernähre ich mich vegan, wobei ich jedoch rohe Bienenprodukte aus kbA mit in meine Ernährung einbeziehe.

Bei der Nahrungsumstellung hat mir die Gourmet-Vitalkost sehr geholfen, da sie eine Art Brücke zwischen der Kochkost und der Vitalkost schlägt. Sie ermöglicht einem von heute auf morgen komplett auf die Vitalkost umzustellen, da es mittlerweile nahezu jedes Gericht auch in Vitalkostqualität gibt.

viel freier, leichter und vor allem auch in einer sehr viel positiveren Energie.

Ansonsten reagiert mein Umfeld auch



Eucalyptus-Baum-Klettern

sehr offen und interessiert. Wenn meine beiden kleinen Nichten mich besuchen, leben sie komplett vitalköstlich, da sie Bananensmoothies ebenso lieben wie vitalköstliche Frühstückswürfel und Zucchinudeln.

Neuerdings kann ich ihnen sogar ein ganz phantastisches Frischkostbrot auf Mandel-Leinsamenbasis anbieten.

Mein anfangs etwas skeptischer Schwager hat mir nun vor ein paar Tagen eröffnet, dass er im Frühling die Green-Smoothie-Saison einläuten wird. Er liebäugelt sogar schon mit dem Porsche unter den Blendern. Es zieht also weiterhin seine Kreise und Gesundheit scheint ebenso ansteckend zu sein wie Krankheit.

### 8. Die Wurzel:

Hast Du durch die Vitalkost Schwierigkeiten in Freundschaften und Partnerschaften bekommen, weil keiner den anderen in seiner Ernährungsweise richtig toleriert hat? Oder bist Du diesbezüglich sehr tolerant gegenüber Deinen Freunden, die sich anders ernähren? Oder hast Du Freunde oder

einen Partner, die Dir wegen Deiner unkonventionellen Ernährungsweise überdurchschnittlich tolerant begegnen?

### Heike Michaelsen:

Schwierigkeiten im Freundesbereich habe ich wegen der Vitalkost nicht bekommen. Der eine oder andere reagierte sicher anfangs etwas skeptisch, aber nach einer gewissen Zeit, war es kaum mehr zu übersehen, wie gut mir die Vitalkost bekam. Wer sollte sich da nicht mit freuen, wenn ein nahe stehender Mensch nach 25 Jahren auf so einfache Art und Weise endlich von einer chronischen Krankheit befreit war. Und so gibt es immer etwas Vitalköstliches für mich, wenn ich woanders zu Besuch bin. Bei Feierlichkeiten oder im Restaurant bestelle ich mir immer einen extra großen Salat. Wenn ich selbst Besuch bekomme, dann kreierte ich Superfood-Smoothies oder gebe eines der vielen Vitalkost-Gourmet-Gerichte zum Besten. Bisher haben alle positiv oder zumindest mit Interesse darauf reagiert.

### 9. Die Wurzel:

Die Ernährung alleine ist ja kein Garant für eine gut laufende Freundschaft oder Beziehung. Welche



GermanyGoesRaw-Team

Bereiche sollten Deiner Meinung nach mindestens übereinstimmen, dass eine Freundschaft bzw. Partnerschaft nicht von vornherein zum Scheitern verurteilt ist? Welche Aspekte spielen Deiner Meinung nach noch eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Menschen und ergänzen sich prima zur Vitalkost? Stehen diese Aspekte auch in Deinem eigenen Leben an vorderster Stelle?

### Heike Michaelsen:

Jeder Mensch trägt sicher eine Art Lebensziel oder „höhere Bestimmung“ in sich. Wenn man dieser Intuition auch innerhalb der Partnerschaft folgen kann, dann ist das schon mal eine sehr gute Voraussetzung. Wenn die Energien der beiden Partner auch noch in die gleiche Richtung weisen, dann ist das sicher geradezu optimal. In meinem Freundeskreis gibt es ein Pärchen, die beide Vitalköstler sind, sehr liebe- und respektvoll miteinander umgehen und ähnlichen Lebenszielen in unabhängiger Weise und gegenseitiger Unterstützung folgen. Das ist unglaublich schön zu sehen. Ich denke, dass die beiden eine der besten Voraussetzungen für eine lange und gut laufende Beziehung haben.

Neben der Vitalkost und einem liebevollem Umfeld spielen für die Gesundheit auch ausreichend Bewegung, Entspannung und frische Luft eine entscheidende Rolle. Ich versuche dem in ausgewogener Art und Weise nachzugehen, z.B. mit Yoga oder dem Trekking und Biken in der Natur. Die Ausführung

einer sinnvollen ausfüllenden Tätigkeit, die möglichst im Einklang mit der eigenen Intuition steht, ist sicher auch von Vorteil.

### 10. Die Wurzel:

Da Du ja in Deutschland zu Hause bist und längere Zeit in Amerika auf Achse warst, kennst Du beide Vitalkostszenen. Hast Du auch in anderen Ländern Menschen und Gruppen kennen gelernt, die sich überwiegend von lebendiger Nahrung ernähren, z.B. in Australien oder England? Wenn ja, wie groß sind dort die Vitalkostbewegungen?

### Heike Michaelsen:

Meinen letzten Vitalkost-Urlaub habe ich mit Freunden auf La Gomera verbracht. Vitalköstler sind uns dort weniger begegnet, aber der Hauptort, Valle Gran Rey, beherbergt alles, was ein Vitalkostherz höher schlagen lässt. Neben einem kleinen Superfood-Store und vielen Saftbars gibt es auch einen wunderbaren Bioladen, der Obst und Gemüse sowie Kräuter frisch aus dem angrenzenden Garten erntet. Außerdem sprudeln überall auf der Insel frei zugängliche Quellen. An den Wegesrändern kann man essbare Wildkräuter wie z.B. die als Superfood bekannte Alfalfa sammeln.

Einen anderen Vitalkosturlaub habe ich vor gut einem Jahr in Australien verbracht. Da ich durch den recht verlassenen Westen gereist bin, bekam ich von der Vitalkostbewegung nicht allzuviel mit.

Die Australier sind jedoch von Haus aus ein sehr gesundheitsbewusstes Volk, so dass für einen Vitalköstler dort gut gesorgt ist. Fast jede Stadt hat einen kleinen Bioladen, in dem man frisches Obst und Gemüse, frisch gepresste Säfte sowie lecker angerichtete Salate kaufen kann. Ich habe sogar Superfoods bekommen und habe die Gojibeere dort für mich entdeckt.

In Bezug auf die Natur kommt ein Vitalköstler Down Under sicher ebenfalls voll auf seine Kosten. Die Aussies lieben es, ihren Abenteuergeist in wildromantischen Nationalparks auszuleben. Diese bieten z.B. 80 Meter hohe Eukalyptusbäume, die jeder frei erklimmen kann. Auch die vielen Canyons bieten neben einer reichen Tier- und Pflanzenwelt, viele kristallklare Naturpools sowie abenteuerliche Trekkingpfade.



Frisches Quellwasser auf La Gomera

### 11. Die Wurzel:

Welcher Vitalköstler hat Dich von allen am meisten fasziniert? Wie bist Du auf ihn gestoßen und was ist das Besondere seiner Arbeit? Gibt es von ihm auch eine Website, Videos, DVD's oder Bücher? Wenn ja, was macht Deiner Meinung sein Charisma aus?

### Heike Michaelsen:

Von den Vitalköstlern hat mich am meisten Markus Rothkranz beeindruckt, da er sehr ganzheitlich denkt. Er hat z.B. das World Health Project ins Leben gerufen, bei dem es neben der Sonnenkost auch um erneuerbare Energien, wahre Freundschaften und Liebe, unsere Arbeit sowie das gesamte Universum geht. Kernaussage ist, dass die Veränderung bei jedem Einzelnen selbst beginnt, frei nach dem Motto: Heile deine Welt und du heilst die ganze Welt! Auf Markus bin ich durch das Raw Spirit Festival in Arizona aufmerksam geworden. Auf der Festival-Website war ein eigens von Markus produzierter Vitalkost-Werbetrailer eingebunden, der mich von der Ausstrahlung her sehr beeindruckt hat. Man konnte quasi spüren, dass Markus aus sehr idealistischen Gründen für die Vitalkost arbeitet.

Später erfuhr ich dann, dass Markus jahrelang als Hollywood-Produzent in L.A. gearbeitet hat und sich nun nach Produktionen für Disney und Filmen wie Terminator und Total Recall seinem größten Projekt zugewendet hat: The True Health – „Der wahren Gesundheit“. Diesbezüglich veröffentlicht er auf seiner Website [www.GoRawNow.com](http://www.GoRawNow.com) viele inspirierende Trailer über die Vitalkost. Diese sind z.T. im typischen amerikanischen Lifestyle produziert, um auch die breite Masse zu erreichen.

Da Markus deutscher Abstammung ist, ist auch ein deutsches Video mit dabei. Des Weiteren gibt es u.a. eine brandneue 5er-DVD-Serie über Wildkräuter sowie das ganzheitlich orientierte Vitalkost-Ebook „Heal yourself 101“, welches absolut empfehlenswert ist. Markus wird dieses Jahr auch die Rohvolution in

Berlin besuchen und dort den Vortrag „Die Markus Rothkranz Story - heute, mit 47 Jahren, sieht er jünger aus als vor 20 Jahren“ halten, siehe Seite 29. Außerdem wird er auf der Rohvolution in



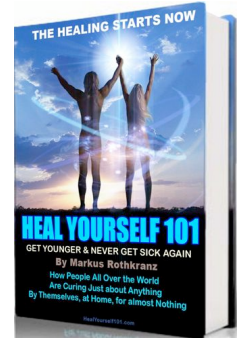
*hier ist Markus Rothkranz gerade als Fotograf tätig*

Speyer Ende September mehrere Vorträge und Workshops geben und innerhalb einer Autogrammstunde sein bis dahin ins Deutsche übersetztes Buch „Heile dich selbst“ (siehe rechts) signieren.

### 12. Die Wurzel:

Wirst Du in Berlin auf der Rohvolution® Ende März mit dabei sein? Wäre es dann Deine erste Rohvolution? Gibt es so eine „Vitalkostmesse“ wie die

Rohvolution vergleichsweise auch in anderen Ländern wie Amerika, England, Spanien, Kanada oder Australien? Letztes Jahr kamen 2000 Besucher nach Berlin zur Rohvolution. Dieses Jahr rechnen wir mit 2500 bis 3000 Besuchern. Oder ist die Rohvolution, die dreimal im



*Preis siehe Seite 66*

Jahr an drei unterschiedlichen Messestandorten stattfinden, Deiner Einschät-



*Wanderung auf La Gomera*



Grand Canyon Schlucht



Grand Canyon

zung nach weltweit einmalig?

#### Heike Michaelsen:

Die Rohvolution ist für Deutschland natürlich ein ganz toller Zugewinn. Ich habe diese Vitalkost-Messe letztes Jahr erstmalig in Berlin besucht und dort viele neue Produkte für mich entdeckt, wie rohen Kakao, Schokolade, Brot, Pizza, Zucchininudeln, Durian, frische Datteln, rohe Oliven, Mandelmilch usw. Somit war ich völlig begeistert von der enormen Vielfalt an schmackhaften und liebevoll zubereiteten Vitalköstlichkeiten, die man dort auf der ganzen Messe probieren konnte. Die zusätzlich angebotenen Workshops und Vorträge sind eine wunderbare Ergänzung, so dass sich wirklich jeder Besucher über seine speziellen Themen informieren kann. Ein ähnliches Event habe ich bisher nur in den Staaten besucht. Das Raw Spirit Festival findet dort sogar aufgrund der hervorragenden Wetterlage unter freiem Himmel statt. Neben Vorträgen und Workshops zur Vitalkost werden zusätzlich spirituelle Events und Plätze der Stille & Entspannung angeboten. Das gesamte Rahmenprogramm wird von musikalischen Klängen und Gesängen begleitet.

#### 13. Die Wurzel:

Wo willst Du in Zukunft leben? Wird Dein Standort Deutschland bleiben oder hast Du vor, irgendwann ins Ausland zu gehen? Welche Projekte hast Du in naher Zukunft geplant? Auf was wirst Du in nächster Zeit Dein Hauptaugenmerk richten?

#### Heike Michaelsen:

Ich plane im Grunde nie sehr weit im voraus, sondern folge eher den Impulsen des Lebens und natürlich der eigenen Intuition. So wie es momentan aussieht, werde ich in Deutschland bleiben, aber da ich auch sehr gern im Ausland bin und fremde Länder kennenlernen, kann ich das natürlich nicht mit hundertprozentiger Sicherheit sagen. Aber erstmal widme ich mich weiterhin der deutschen Vitalkostbewegung und der Verbindung der einzelnen Energien. Ich sehe, dass der hiesige Vitalkostmarkt ein unglaubliches Potential bietet. Überall schaffen kreative Menschen wunderbare Vitalkost-Events und tolle vitalköstliche Produkte. Mein Traum ist, all diese Energien zu bündeln und sie als eine Botschaft in die Welt hinauszusenden, so dass auch der Rest des Landes merkt, was wir längst wissen: **GERMANY GOES RAW!**

#### Die Wurzel:

Wir bedanken uns bei Dir recht herzlich für das Interview.

#### Kontakt:

Heike Michaelsen  
21680 Stade  
[www.rohsprit.de](http://www.rohsprit.de)  
[www.GermanyGoesRaw.de](http://www.GermanyGoesRaw.de)  
[Rohspirit@web.de](mailto:Rohspirit@web.de)