

Brigitte Rondholz

# URKOST

## BESSER ESSEN – BESSER LEBEN

*Ein Weg zu Wohlbefinden, Gesundheit, Schönheit & Lebensfreude*

**G**ewiss, Rohkost ist eine äußerst gesunde Form der Ernährung, doch viele Rohköstler kämpfen immer wieder mit einem Hungergefühl. Dazu muss man wissen, dass wir uns erst dann satt fühlen, wenn der Mineralienbedarf unseres Körpers gedeckt ist. Und genau das erledigen wild wachsende Grünpflanzen perfekt, weshalb sie als Missing Link im Bereich der Rohkosternährung betrachtet werden können: Wildpflanzen sind äußerst vitalstoffreich und wahre Proteinbomben – sie lassen uns mit einem zufriedenen, gesättigten Gefühl zurück, wirken blutreinigend und entschlackend und bringen unsere Zellen und Organe ins Gleichgewicht. „Urkost“ nennt sich die Ernährungsform, bei der zu jeder veganen Rohkost-Mahlzeit selbst gesammelte Wildpflanzen verzehrt werden. „URKOST. Besser essen – besser leben“ ist ein Praxisbuch, in dem Brigitte Rondholz

- erläutert, was Essen mit Vitalität und Schönheit zu tun hat und wie wir uns jeden Tag leistungsfähig, dauerhaft gesund und jung fühlen können;
- einige der wichtigsten Glaubenssätze entkräftet, die von den Massenmedien immer wieder gegen vegane Ernährung vorgebracht werden;
- Wildpflanzen vorstellt und aufzeigt, wie die Urmethodik – zu der auch Naturschlaf und ein intensives Bewegungsprogramm gehören – durchzuführen ist, und
- dem Leser eine Vielzahl im Alltag erprobter und sofort umsetzbarer Lösungen mitgibt auf seinen Weg zu echter Gesundheit.



Brigitte Rondholz

Jahrgang 1951, ist seit vielen Jahren freiberuflich journalistisch tätig und bildet sich unentwegt autodidaktisch in Ernährungs- und Gesundheitsfragen weiter. Sie ist Mutter von vier Töchtern und hat bereits vier Enkelkinder. 1992 fand ihre Suche ein Ende, die sie von der üblichen Koch- und Backkunst über Vollwerternährung nach Bruker und die Lehren der „natural hygiene“-Bewegung schließlich zur U r k o s t geführt hatte. Brigitte Rondholz ist

Vizepräsidentin des „Bundes für Gesundheit“ und schreibt für die Zeitschrift „Natürlich Leben“, deren stellvertretende Chefredakteurin sie ist. Sie hält Vorträge, gibt regelmäßig Seminare zur Urmethodik und veranstaltet Urkost-Schnuppertage. Über ihre Erfahrungen bloggt sie im Internet unter <http://rohkost.info>.

[www.urkostmitbrigitte.de](http://www.urkostmitbrigitte.de)

Weit mehr als nur ein Praxisbuch über Urkost: eine Anleitung zu einem besseren, verantwortungsvolleren Leben

Brigitte Rondholz rüttelt die Menschen durch Fakten auf und weist ihnen einen neuen, ganz konkreten Weg, wie sie vegan und dauerhaft gesund leben können.

Die Autorin ist Urkostberaterin, macht seit 12 Jahren Öffentlichkeitsarbeit zu diesem Thema und ist auch in den Medien präsent.

Brigitte Rondholz  
**URKOST**  
Besser essen – besser leben  
Ein Weg zu Wohlbefinden, Gesundheit,  
Schönheit & Lebensfreude

ca. 240 Seiten, Klappenbroschur  
Format: ca. 14 x 21,5 cm  
ca. Euro 18,90 (D)/ca. sFr. 28,90  
WG 1461/1466  
Best.-Nr. 226-10182

ISBN 978-3-86264-182-6



Erscheint: 15. Juli 2011

