



Der Weg zur Ur-Kraft:
Dein Vitalitäts-Sheet

Kategorie	Beispiele	Grund der Einstufung	Achtsamkeit Aspekt
Weiß (Lebendige Nahrung)	Äpfel, Möhren, Blaubeeren, Walnüsse, Wildkräuter	Maximale Biophotonen	Selbst: Einheit mit der Natur. Vertrauen in die Fülle und Aufnahme lebendiger Nahrung.
Grün (Bewusste Kost)	Frische Säfte, Smoothies, Salatplatten, Getrocknete Früchte	Hohe enzymatische Aktivität	Selbst: Bewusste Klärung und Erhöhung der Schwingung. Pflege der inneren Symbiose.
Gelb (Übergang)	Gedünstetes Gemüse, Porridge, gekochter Reis, Knäckebrot	Keine toxische Maillard-Reaktion, aber enzymatisch tot	Ego: Pragmatismus und Angst vor Mangel/Gewohnheitsverlust. Ein Kompromiss.
Rot (Tote Nahrung)	H-Milch, Weißmehl, Zucker, Konserven	Zerstörung von Enzymen, Verschleimung, Gärung	Ego: Festhalten an Suchtmustern, Sucht nach emotionaler Sicherheit und Betäubung.

WEIß: Lebendige Nahrung

(Ur-Zustand, Wildwuchs, Mono-Kost, höchste Biophotonen-Dichte. Unverarbeitet.)

1. **Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel):** Maximale Vitalstoffdichte, wachsen ohne menschliches Zutun.
2. **Sonnenreife Äpfel (vom Baum):** Ideale Mono-Mahlzeit, reinigend, perfekte Energie.
3. **Wassermelone (allein):** Reinstes organisches Wasser, spült die Nieren; darf nie gemischt werden.
4. **Weintrauben (mit Kernen):** Starke Reinigungskraft ("Traubenkur"), Kerne enthalten Antioxidantien.
5. **Ganze Bananen (reif):** Stärke ist vollständig in Fruchtzucker umgewandelt.
6. **Avocado (pur, aus der Schale):** Beste Quelle für pflanzliches Fett und Vitamin E.
7. **Rohe Nüsse (in der Schale):** Walnüsse/Haselnüsse, frisch geknackt; oxidieren nicht.
8. **Frische Feigen:** Sehr mineralstoffreich (Kalzium/Magnesium), basisch wirkend.
9. **Sonnenblumenkerne (direkt aus der Blume):** Lebendige Samen mit höchster Keimkraft.
10. **Beeren (Himbeeren, Blaubeeren):** Sammeln Sonnenlicht intensiv; starke antioxidative Wirkung.
11. **Orangen (ganz):** Wirken im Körper basisch (trotz Säuregeschmack), lösen Schleim.
12. **Tomaten (als Frucht gegessen):** Rohe "Gemüsefrucht", basenbildend (nur wenn nicht gekocht!).
13. **Gurken (ganz):** Basisch, nierenreinigend, neutraler Geschmack.
14. **Malve (Wildpflanze):** "Phänomenale Grünpflanze", wächst wild, extrem nahrhaft.
15. **Reife Oliven (vom Baum/sonnengetrocknet):** Wenn nicht in Salz/Essig eingelegt, höchster Wert (schwer zu finden).

GRÜN: Bewusste Kost

(Roh, aber mechanisch verarbeitet, gemischt oder fermentiert. Hohe Enzymverfügbarkeit.)

1. **Frisch gepresster Karottensaft:** Walker nennt ihn "organisches Wasser" und Kalziumspender.
2. **Frischkornbrei (eingeweicht):** "Kollath-Frühstück"; das Korn ist angekeimt und enzymatisch aktiv.
3. **Sauerkraut (roh):** Durch Fermentation entstehen Vitamine (B12) und Milchsäurebakterien für den Darm.
4. **Grüne Smoothies / Säfte (Gemisch):** Mix aus Blattgrün und Früchten; bricht Zellwände auf für bessere Resorption.
5. **Mandelmilch (selbstgemacht):** Mix aus Wasser und Mandeln; basischer Milchersatz.
6. **Gekeimte Linsen/Mungbohnen:** Durch Keimung werden Proteine in Aminosäuren vorverdaut.
7. **Salatplatten (gemischt):** Kombination verschiedener Gemüse mit Dressing; mechanisch zerkleinert.
8. **Eingeweichte Nüsse:** Enzyminhibitoren werden durch Wasser deaktiviert, leichter verdaulich.
9. **Rohes Eigelb:** Enthält laut Kollath noch "Auxone" (Wuchsstoffe), im Gegensatz zu gekochtem Ei.
10. **Rohmilch (Vorzugsmilch):** Unpasteurisiert, enthält noch Enzyme (Kollath/Burger akzeptieren sie, Wandmaker lehnt sie ab).
11. **Getrocknete Früchte (Sonnentrocknung <40°C):** Enzymaktivität bleibt erhalten; konzentrierte Energie.
12. **Brottrunk / Fermentgetränke:** Enzymreich durch Gärung, unterstützt die Darmflora.
13. **Avocado-Creme / Dips:** Mechanisch verarbeitetes Fett, oft gewürzt (z.B. Guacamole).
14. **Essig-Öl-Marinaden:** Aufgeschlossene Rohkost; erleichtert Aufnahme fettlöslicher Vitamine.
15. **Kaltgeschleudertes Honig:** Naturbelassenes Süßungsmittel (in Maßen), enthält noch Wirkstoffe.

GELB: Übergangsnahrung

(Erhitzt, aber "sauber" (d.h. ohne Fett gebraten), vollwertig oder als Kompromiss akzeptiert.)

1. **Pellkartoffeln:** Basisch wirkend (wenn ohne Fett), besser als Bratkartoffeln.
2. **Vollkornbrot (selbstgebacken):** Enthält noch Faserstoffe; von Schnitzer empfohlen, von Wandmaker als "Säurebildner" abgelehnt (daher Gelb).
3. **Gedünstetes Gemüse:** Schonend gegart, Zellstruktur teilweise erhalten, aber Enzyme inaktiviert.
4. **Naturreis (gekocht):** Besser als weißer Reis, aber stärkehaltig und schleimend; gilt als Übergangskost.
5. **Gekochte Hülsenfrüchte (Linsen/Bohnen):** Müssen erhitzt werden, um Giftstoffe (Phasin) abzubauen; Proteinlieferant für den Übergang.
6. **Vollkornnudeln:** Besser als weiße Nudeln, aber denaturiertes Mehlprodukt.
7. **Gebackener Kürbis / Süßkartoffel:** Stärkehaltig, aber mineralstoffreich; gute Sättigungsbeilage.
8. **Hirse (gekocht):** Gilt als einziges "basisches" Getreide (wenn gekocht), daher besser als Weizen.
9. **Gemüsesuppen (klare Brühe):** Traditionelle Schonkost, mineralstoffreich, aber enzymtot.
10. **Haferbrei (Porridge):** Gekochter Schleim, gilt als "Magenschoner", aber verkleistert den Darm.
11. **Dörrobst (traditionell):** Wenn über 42°C erhitzt (wie im Handel üblich), sind Enzyme inaktiv, aber Mineralien bleiben erhalten.
12. **Eingemachtes Kompott:** Gekochtes Obst, verliert Vitamine, aber besser als Süßigkeiten.
13. **Knäckebrot:** Vollkorn, aber gebacken (tot); als Knabberersatz im Übergang.
14. **Popcorn (selbstgemacht, ohne Fett):** "Knusprige Stärke", besser als Chips, aber belastend.
15. **Soja-Produkte (Tofu, verarbeitet):** Denaturiertes Eiweiß, aber pflanzlich; als Fleischersatz im Übergang.

ROT: Tote Nahrung

(Industriell verarbeitet, konserviert, isoliert oder stark erhitzt. Energetisch wertlos oder schädlich.)

1. **Pasteurisierte Milch / H-Milch:** *Durch Erhitzung werden Enzyme zerstört und Kalzium anorganisch.*
2. **Fabrikzucker (Saccharose):** *Ein "Vitamin-B-Räuber" und leeres Kohlenhydrat, das Gärung verursacht.*
3. **Auszugsmehle (Weißmehl):** *Mineralstoffarm, führt zu Verstopfung und ist "tote Stärke".*
4. **Schweinefleisch:** *Gilt als besonders toxisch und belastet das Lymphsystem.*
5. **Gebratenes / Gegrilltes Fleisch:** *Durch die Maillard-Reaktion entstehen beim Erhitzen toxische Moleküle.*
6. **Wurstwaren:** *Enthalten versteckte Fette, Salze und oft Reste von Innereien; stark säurebildend.*
7. **Kuchen & Torten:** *Eine schwerverdauliche Mischung aus Mehl, Zucker, Fett und Eiern.*
8. **Schokolade (handelsüblich):** *Enthält Theobromin und oft viel Zucker/Milch; gilt als Suchtmittel.*
9. **Pommes Frites:** *Erhitztes Fett und Stärke bilden neue chemische Arten (NCA), die Leber und Arterien belasten.*
10. **Konserven (Dosenobst/-gemüse):** *Durch das Einkochen sind alle Enzyme vernichtet.*
11. **Pasteurisierte Säfte:** *Gekaufte Flaschensäfte sind erhitzt und wirken im Körper nicht mehr reinigend wie frische Säfte.*
12. **Kochsalz (raffiniert):** *Ein anorganisches Mineral.*
13. **Kaffee:** *Ein starkes Stimulans, das Säure bildet und die Nervenkraft erschöpft.*
14. **Hartgekochte Eier:** *Durch das Kochen gerinnt das Eiweiß und der Schwefel wird belastend; Fäulnisbakterien im Darm werden gefördert.*
15. **Alkohol (Bier, Schnaps):** *Ein Nervengift und Protoplasmagift, das die Zellen schädigt.*

Vom Wissen zum Sein

Das Vitalitäts-Sheet ist dein Kompass, aber der Weg beginnt erst jetzt. Wahre Transformation geschieht nicht durch das Lesen von Listen, sondern durch das bewusste Erleben im Alltag. Erinnerung dich: Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Rückkehr zu deiner natürlichen Ordnung.

Wenn du bereit bist, tiefer zu gehen und die Stille hinter dem Rauschen zu finden, begleite ich dich gerne weiter.

Vertiefe dein Wissen: *In meinen Posts erforschen wir gemeinsam die Details der Ur-Medizin und die Praxis der Achtsamkeit.*

Lege das Fundament: *Wenn du die wissenschaftlichen und spirituellen Hintergründe schwarz auf weiß brauchst, findest du sie in meinen Büchern:*



Bleibe im Jetzt: *Folge mir auf Instagram für tägliche Impulse, die dich an dein inneres Licht erinnern.*

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise zur Ur-Kraft zu begleiten.

In Licht und Stille,

Deine Clara