

## Regina Franziska Rau - Vita

Ich bin 61 Jahre jung, seit vielen Jahren Lebenscoach in den unterschiedlichsten Lebenslagen, Friedensbotschafterin und in ganz bestimmter Hinsicht auch Lichtbotin, worauf ich im Folgenden näher eingehe.

Bis zu meiner Schwangerschaft mit meinem Sohn in der Türkei habe ich völlig normal gelebt. Doch in der gesamten Zeit als werdende Mutter vertrug ich absolut nichts mehr von dem, was ich gewohnt war - und fragte mich, was das sein könnte. Da kam mir der Gedanke, unser Körper ja als Tempel der Seele bezeichnet wird. Und dass wir darauf zu achten hätten, dass unser Tempel intakt und sauber bleibt. Mir fiel auf, dass die Kochkost, die ich da so aß, nicht wirklich leuchtend und schön aussah, sondern dass unsere Augen und unser Geschmackssinn lediglich darauf getrimmt waren, es schön zu finden.

Mir dämmerte, dass Gott uns reichlich mit der Besten Nahrung beschenkt. Auch mit Nahrung, die nötig ist, um dem von mir eingeladenen Gast in mir ein schönes „zu Hause“ zu bieten. Essen: leuchtend, wohlnährend und wohl riechend - sozusagen heimelig. Ich begann mir zum ersten Mal über Essen ernsthafte Gedanken zu machen.

Als mein Sohn in der Türkei geboren war, zeigten sich die ersten Anzeichen dafür, dass er mit der Kost - die von der Allgemeinheit für Babies angepriesen wurde, nicht zurecht kam. Er eiterte am ganzen Körper und weinte 24 Stunden lang jeden Tag. Auch mit selbstgemachter „Baby-Nahrung“ besserte sich der Zustand nicht. Die Ärzte erklärten mir, dass er unter diesen Umständen keine lange Lebensspanne haben würde und bisher keine Heilungsmethoden für eine solche Erkrankung in Sicht seien. Man wisse noch nicht einmal wirklich, was zu diesen Symptomen führe.

Kurz darauf erfuhr ich bei einem sehr hitzigen Gespräch mit Gott, dass wir so geschaffen sind, uns in der Hauptsache von „Licht und Luft“ zu ernähren. Nämlich genau von dem, worüber wir uns gerne mit spaßigen Sprüchen lustig machen. Stattdessen töten und stehlen wir nicht nur für unser Essen, sondern zerstören unsere Nahrung auch noch mit Hitze.

Dieses „Gespräch mit Gott“ hat mein Leben nachhaltig verändert. Als ich unsere Nahrung auf Rohkost umstellte, war mein Sohn binnen 3 Wochen gesund.

Doch die abenteuerliche Ernährungs-Reise ging noch weiter.

Ich begann mich mit der Frage zu beschäftigen, ob es - wenn wir einmal rohköstlich essen würden - wirklich so unwichtig sei, was wir dann essen, Hauptsache frisch. Da ich lange extreme Phasen mit „nur Früchten“ oder unglaublich vielen bitteren Wildkräutern hatte, konnte ich schon bald keine Getreide mehr essen. Auch Wurzeln bereiteten mir große Probleme. Ich ahnte, dass Kohlenhydrate keine „Nahrung“ sind.

Da fiel mir das Gras ein, welches man uns in der Schule als „unessbar“ vorgestellt hatte. Ich kaute Gras und empfand Früchte als das einzig wahre Geschenk der Natur, da man beim Essen von Früchten nichts töten, abschneiden und stehlen muss. Und dass es einen weiteren schönen Effekt hat, nämlich die Weiterverbreitung von wundervollen Samen in der inzwischen schon reichlich dezimierten und ausgebeuteten Natur.

Im Fernsehen gab es immer wieder Meldungen über Hungersnöte und Kriege, in welchen die Menschen aufgrund von Nahrungsmangel starben. Mir fiel auf, dass das geschah, obwohl viele der Flüchtlinge neben grünen Wiesen vor Hunger tot umfielen.

Da begann ich mir ernsthaft Gedanken zu machen, ob es nicht einen Weg gäbe, das Gras für Menschen als essbar zu entdecken.

Bei dieser Gelegenheit lernte ich Bruno Weihsbrodt kennen, und wir beschlossen, gelegentlich gemeinsame Workshops anzubieten. Bei einer gemeinsamen Veranstaltung stellte er seinen Graspudding vor. Wenig später präsentierten wir gemeinsam auf dem von mir initiierten Frohkostgipfel im Gebirge - [www.frohkostgipfel.de](http://www.frohkostgipfel.de) - den ersten Grassaft. Selbst betagte und völlig ungeübte Teilnehmer schafften hohe Touren ohne Muskelkater und Übersäuerung. Dieses Gipfel-

Event fand eine solche Begeisterung, dass ich beschloss, den Grassaft auf Nährkraft und Verwertbarkeit bei meinen Gipfeltouren zu testen. Das Ergebnis war umwerfend! Jeder merkte, wann ich bei den Touren Grassaft getrunken hatte - und wann nicht. Denn hatte ich keinen getrunken, ging ich stets hinten dran. Hatte ich vorher meinen Power-Grassaft aus Wiesengras zu mir genommen, stürmte ich trotz schwerem Gepäck den Anderen davon.

Ich begann meinen Freunden und Ratsuchenden vom Grassaft und vom *Grasbroht* zu erzählen. Bei den Wanderungen stellte sich schnell heraus, dass ich große Mengen mitnehmen musste, da es eines der beliebtesten *Pausenbrohte* für alle wurde! Es war zudem in größeren Mengen federleicht zu tragen.

Meine Beobachtungen gingen weiter - und so ist die Lichtnahrung *-Gras-* inzwischen zu meinem steten Begleiter auch bei meiner Lebens- und Ernährungsberatung geworden, da es tatsächlich nicht nur bei vielen körperlichen leichten bis schweren Beschwerden hilft, den Körper strafft und glättet, zusammenzieht und verjüngt! Sondern auch den Geist klärt und schärft, das Bewußtsein erweitert, und dabei hilft, das Herz zu öffnen

Bleibt gesund, zuversichtlich und im Segen 🙏😊❤️  
Eure Regina

### **hilfreiche Seiten:**

für den Zugang zu den Seiten auf <https://privat.regina-rau.de> brauchst du Benutzerdaten:

Benutzername: **gluecksweg**

Passwort: **\*L7i7c3ht\***

<https://regina-rau.de> „Jesus, der Essener“; „der Wille des Menschen“; Liebe-Licht-Heilung

<https://privat.regina-rau.de> Gourmet-Rohkost, Gras, Fasten, Parasiten und vieles mehr

<https://beratung.regina-rau.de> Lebenscoaching

<https://www.facebook.com/Renja.Aurea> Aufklärung, Bergtouren und Anderes

meine Rezepte zum *Grasbroht* und anderen Rohkost-Brohten könnt ihr auf meiner Homepage finden:

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/T-R-Rezept\\_Rohkostbrot01.html#RohkostGrasbrot](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Rezept_Rohkostbrot01.html#RohkostGrasbrot)

Meine (Gourmet)-Rohkostrezepte:

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/ Fruct-Kraut\\_Inh.html](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/ Fruct-Kraut_Inh.html)

Meine Süssgras Seite: „Süßgras, grünes Blut“:

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/T-R-Suessgras01.html](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Suessgras01.html)

Meine Wildkräuter-Seite

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/T-R-Rezept\\_K\\_Inh.html](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Rezept_K_Inh.html)

Mein Lichtnahrungsbericht

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Licht/T-LihtProt1.html](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Licht/T-LihtProt1.html)

Industriekost ist tot und macht tot

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/T-R-Industriekost-ist-tot\\_01.html](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/T-R-Industriekost-ist-tot_01.html)

Parasiten in dir

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Parasiten/T-Parasiten\\_01.html](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Parasiten/T-Parasiten_01.html)

Fasten mit Anleitungen und Fasten-Bericht

[https://privat.regina-rau.de/F\\_Deutsch/F\\_Them\\_Seit/F\\_Roh/ Fasten\\_Inh.html](https://privat.regina-rau.de/F_Deutsch/F_Them_Seit/F_Roh/ Fasten_Inh.html)