

## - Anzeige -Gesundkost und Naturwaren seit Donnerstag in Ahrweiler - Vollkornbackshop mit Bistro

# Neu und anders:Man Hu - sehet und schmecket



Timo Hoffmann und das Team von „Man Hu - sehet und schmecket“. RERE

Ahrweiler. „Ich möchte das, was ich als positiv empfinde, an andere weitergeben“, sagt Timo Hoffmann, der am Donnerstag mit der Eröffnung eines Geschäfts für Gesundkost und Naturwaren seinen Lebensraum erfüllt hat. Mit „Man Hu - sehet und schmecket“ hat er sich gewissermaßen selbst verwirklicht. Man Hu? Diese Frage stellte sich auch das Volk Israel auf seiner 40-jährigen Wüstenwanderung, als es zum ersten Mal das Manna (Himmelsbrot) in der Wüste hat liegen sehen. „Und da es die Kinder Israel sahen, sprachen sie untereinander: Man Hu? (Was ist das?); denn sie wussten nicht, was es war. Mose aber sprach zu ihnen: „Es ist das Brot, dass Euch der Herr zu essen gegeben hat“, heißt es im 2. Buch Mose.

### Biblischer Bezug

Der biblische Bezug kommt nicht von ungefähr: Timo Hoffmann steht zu seinem Glauben. Der christliche Glaube und das Vertrauen zu Gott haben ihn darin bestätigt, dass es richtig und wichtig ist, die von Gott gegebene Pflanzenvielfalt entsprechend zu wertschätzen. Nach dem intensiven Studium der Bibel hat er schrittweise seine Ernährung umgestellt. Gesünder, vielfältiger und vor allem entspannter - mit der Ernährungsumstellung ging ebenso die Veränderung des Lebensstils einher. Timo Hoffmann richtet sein Leben gänzlich nach den „8 Schritten zur Gesundheit“ aus. Dazu gehört unter anderem Bewegung, das Vertrauen in Gott, der Verzicht auf schädliche Genussmittel wie Drogen und Alkohol, aber auch die

tägliche Portion frische Luft. Aber auch Ruhe, weswegen die Türen von Man Hu samstags auch geschlossen bleiben. Ursprünglich ist der Samstag als biblischer Ruhetag zu verstehen.

„Da Zivilisationskrankheiten von Jahr zu Jahr zunehmen und dem öffentlichen Gesundheitswesen ein finanzieller Kollaps droht, kommt der persönlichen Gesundheitsvorsorge daher immer größere Bedeutung zu“, ist der Existenzgründer überzeugt. Und genau daran möchte er mit seinem fünfköpfigen Team von Man Hu ansetzen: „Da Vorbeugung besser als Heilung ist und ein gesunder Geist einen gesunden Körper braucht, möchten wir durch unser Gesamtangebot einen Lebensstil vorstellen, der dauerhafte Wirkung und einen echten Hoffnungsschimmer in einer Welt bietet, die durch Patentlösungen und hochtechnisierte Heilmittel durcheinander geraten ist“, beschreibt Inhaber Timo Hoffmann seine Geschäftsphilosophie. „Wir erleben, wie einfach diese Grundsätze zu praktizieren sind und wieviel Freude sie bereiten.“ In seiner Wahrnehmung werde ihm immer klarer, dass Menschen bewusster leben möchten, so der gelernte Industriekaufmann. „Die Menschen stellen selbst vermehrt fest, welchen positiven Einfluss gesunde Ernährung auf Körper, Geist und Seele hat.“

Pflanzlich

ausgewähltes Sortiment

Getreu dem Motto „Lasst Eure Nahrungsmittel Eure Medizin sein und Eure Medizin Eure Nahrungsmittel“ bietet Man Hu ein bewusst pflanzlich ausgewähltes Sortiment frei von Zusatzstoffen und schädlichen Substanzen sowie eine große Auswahl an cholesterin-, laktose- und glutenfreien Produkten - 100 Prozent kontrolliert biologisches Obst und Gemüse vom Bio-Verbandsbauer. Ferner wird ein sogenanntes „Greenbag“ angeboten: Eine ganze Frischetüte voll mit hochwertigem Bio-Obst und Bio-Gemüse wird jede Woche neu zusammengestellt mit überraschenden pflanzlichen Rezeptideen. Weiterhin umfasst das Angebot von Man Hu einen Vollkorn-Backshop mit hausgemachten Backwaren und Brot vom Bio-Bäcker. Im Bistro und auf der Terrasse können die Gäste die Vielfalt und den Geschmack einer pflanzlichen Vollwertkost, hausgemachte Spezialitäten wie „Nocciola“, ein zucker- und zusatzstofffreier Brotaufstrich, oder beispielsweise eine wärmende „Caroblade“ probieren. Das Angebot wird durch frisch zubereitete Smoothies komplettiert. Angeboten werden auch Seminare und Workshops zur Optimierung eines ganzheitlichen Lebensstils.

Ausbildung zum

Lebensstilberater

Timo Hoffmann hat an einem renommierten österreichischen Gesundheitszentrum eine Ausbildung zum Lebensstilberater absolviert und anschließend Vorträge zum Thema Gesundheit in Universitäten und Schulen auf den Philippinen und in Amerika gehalten. Vor einem Jahr kehrte er voller Tatendrang und mit guten Ideen im Gepäck von seiner langen Reise zurück. Bei einem Spaziergang am Silberberg wurde er dann auf eine Anzeige aufmerksam: „Die Stadt und ihre Einwohner warten auf Ihr Angebot“ - und der in Walporzheim lebende Timo Hoffmann nutzte die Möglichkeit. Timo Hoffmann und Team setzen ebenso auf Naturkosmetik zur Unterstützung eines gesünderen Lebensstil und bieten Literatur und Medien für Körper, Seele und Geist an. In Zukunft sollen auch Koch- und Backkurse angeboten werden.

Das Angebot von Man Hu richtet sich an Jung und Alt. Angesprochen werden sollen bereits Interessierte in Sachen gesunder Ernährung und jene, die es noch werden wollen. Dabei versteht sich Timo Hoffmann nicht als Inhaber eines typischen Bio-Ladens: Gesundkost und Naturwaren sind die Schlagworte, und erinnern mehr an einen englischen Health-Food-Store. In seinem Geschäft findet man Produkte verschiedenster Preiskategorien, aber besonders im Fokus behält der Jungunternehmer den Faktor Bezahlbarkeit: „Hier sollen auch Menschen Produkte finden, die bewusst leben möchten, sich diesen Standard aber aus finanzieller Sicht nicht leisten können.“ Daher befinden sich im Sortiment auch

bewusst günstigere Angebote.

Am Eröffnungstag zeigten sich schon rund 500 Besucher begeistert von „Man Hu - sehet und schmecket“. Bei der Verköstigung von eigen hergestellten Produkten erlebten die Gäste ganz neue Geschmackserlebnisse. Der selbst gemachte Nocciola-Aufstrich war gleich vergriffen. „Damit hätten wir nicht gerechnet“, gesteht Timo Hoffmann. Er zeigte sich überwältigt von der großen Resonanz.

Man Hu - sehet und schmecket: Am Silberberg 2 in Ahrweiler; Tel. (0 26 41) 8 09 74 33. Öffnungszeiten: Sonntag 8 bis 16 Uhr, Montag bis Donnerstag 8 bis 18:30 sowie Freitag von 8 bis 15 Uhr. Samstag ist Ruhetag. Weitere Informationen rund um das aktuelle Angebote, Seminare und Service auf [www.manhu.de](http://www.manhu.de)