

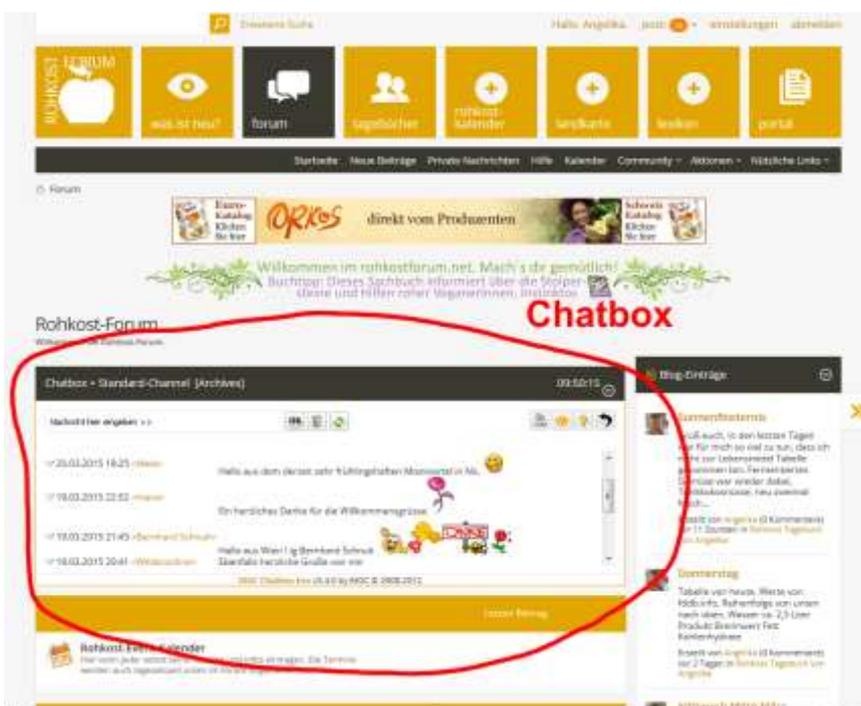
## Kurzanleitung Vbulletin Forum rohkostforum.net

Um im rohkostforum.net mitschreiben zu können und auch in die passwortgeschützte Rubrik zu können, ist zuerst eine **Registrierung** mit Name, E-Mailadresse und Geburtsdatum erforderlich. Geburtsdatum deshalb, weil bei Minderjährigen die Zustimmung von Erwachsenen erforderlich ist.

Zum Einsteigen/Einloggen ist gleich rechts daneben der Link. Ausloggen ist nicht unbedingt erforderlich, weil man nach ein paar Minuten ohne Aktivität automatisch ausgeloggt wird.



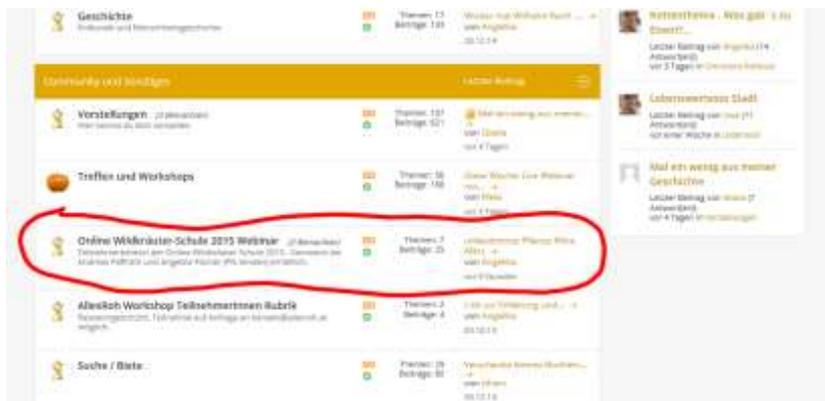
Sobald man eingeloggt ist, erscheint auch **die Shoutbox, eine öffentliche Tratsch/Chatbox**, in der man einfach so schnell Smalltalk schreiben kann. Der Text darin bleibt länger stehen, so können auch Benutzer, die später kommen antworten. Kommen Antworten schneller, rutschen diese einfach nach runter.



Einen eigenen Avatar und Profilbild kann man unter **Einstellungen** hochladen, ebenso eine eigene Seite mit Informationen über sich selbst einrichten. Jeder kann auch einstellen, ob er kontaktiert werden möchte oder nicht usw. Links daneben ist der Posteingang, neue Post wird angezeigt sobald man eingeloggt ist.



Nach dem **Anklicken einer Rubrik ...**

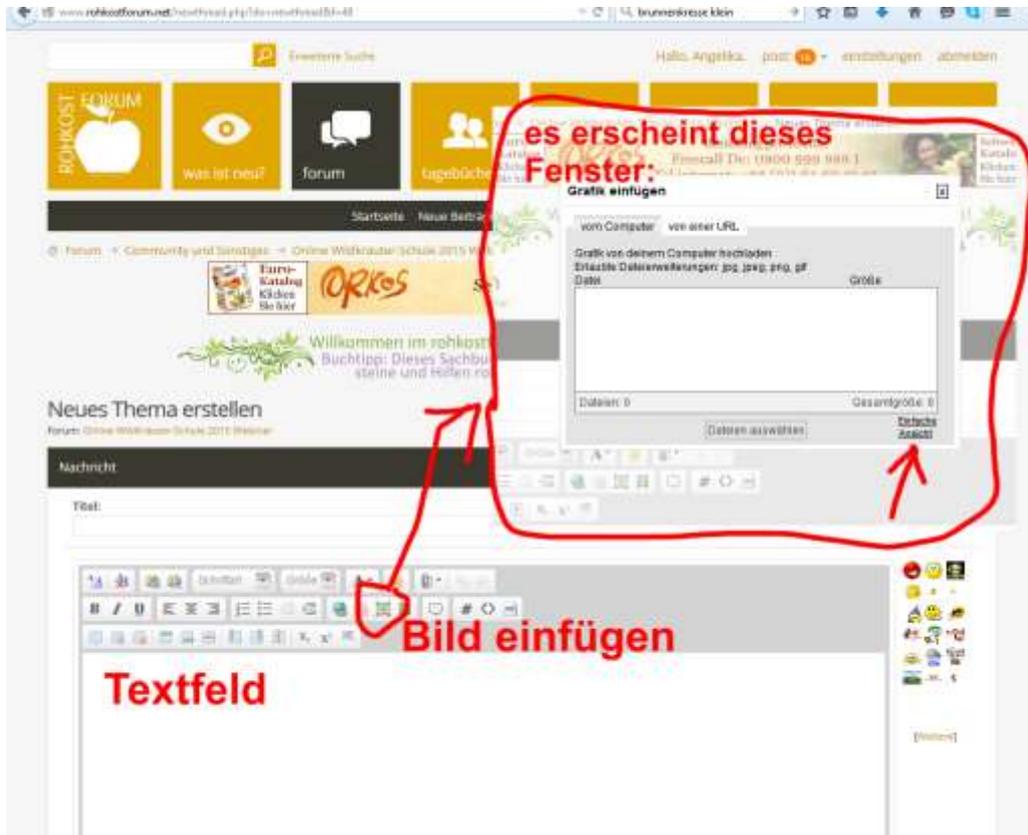


... erscheint links oben ein Feld „**Neuer Beitrag**“.



So sieht der Texteditor aus – die Symbole sind selbsterklärend und umfassen viele Funktionen. Um ein Bild einzufügen auf das Bildsymbol mit Baum darin klicken, es erscheint ein kleines Fenster. Meist

ist es erforderlich auf „einfache Ansicht“ zu klicken, dann das gewünschte Foto vom Computer hochladen. Am besten zuerst Bilder hochladen, speichern und erst dann gleich schreiben und neu speichern, weil man nach ein paar Minuten Inaktivität (Überlegungen beim Schreiben) ausgeloggt wird. Wichtiger Hinweis: Es dürfen nur selbst gemachte Bilder hochgeladen werden (Urheberrechtsschutz). Falls ein Bild einer anderen Seite interessant ist, nur den Link angeben, ohne Einbetten oder Hochladen des Bildes.



Das rohkostforum.net verfügt noch über **viele weitere Funktionen**, wie ein **Tagebuch** für jeden Benutzer, das automatisch genützt werden kann, eine **Landkarte**, in die sich jeder eintragen kann. Ggf bitte das entsprechende Land auswählen, es ist ganz Europa darin und eine USA Karte. Wer von wo anders ist, am besten auf die eigene Pinnwand schreiben.

Wer ein eigenes Treffen plant oder interessante Events zum Thema Rohkost und Wildpflanzen kennt, kann diese im **Rohkostkalender** eintragen.



Bei **Fragen und Anregungen** bitte gerne eine E-Mail ([dreihasen@gmail.com](mailto:dreihasen@gmail.com) oder [kontakt@allesroh.at](mailto:kontakt@allesroh.at)) oder PN an mich schreiben. Ich moderiere das Forum selbst und es ist mir ein Anliegen, dass sich alle aktiven TeilnehmerInnen wohl fühlen. Das rohkostforum.net dient als Kommunikationsportal und zur Evaluierung von Updates im Buch „Das große Rohkostbuch“. Es ist unabhängig von sämtlichen Herstellern und Händlern. Es wird ausschließlich in meiner Freizeit moderiert und ist für alle Nutzer kostenlos. Ich bitte daher um Geduld, falls eine Antwort oder Reaktion etwas dauert.

Liebe Grüße, Angelika