



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ [info@gesundesleben.online](mailto:info@gesundesleben.online)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundesleben.online/>

## Gesundes Leben News - Frühling 2024

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### Meine neuen Hofbewohner – drei herzliche Schafe

Sehr Dankbar bin ich über meine neuen fleißigen Hofbewohner: drei herzliche Steinschafe, die mir seit Ende März das Gras im etwa 1500 m<sup>2</sup> großen Hausgarten kurz halten dürfen, ja richtige „Mäh“-schafe, statt Mähroboter, die mir richtig Freude, aber zum Teil auch Kummer bereiten ❤️



Dabei hatte ich es gar nicht geplant mir nun Schafe einzustellen, sondern es kam folgendermaßen: An einem Wintertag erhielt ich überraschenden Besuch von einem Mann, der mir sagte, dass er auf Telegram eine Liste von Saatgutvermehrern gefunden hatte, aus der ich der ihm nächstgelegene sei. Er stellte sich als Jürgen vor und bot mir nach einem kurzen Kennenlern-Gespräch, seine Hilfe bei diversen Tätigkeiten

am Hof an. Zudem bot er mir auch drei Steinschafe an, welche er mir gerne schenken würde. In der Corona-Zeit hat er einen kleinen Hof gekauft, wo er nun mit seiner Familie lebt. Das Grundstück möchte er nun auch im Sinne der Permakultur gestalten und dafür die Schafe erstmal weggeben. Am Freitag, dem 22. März hat er mir die Schafe dann vorbeigebracht und am Samstag darauf hat er mir gleich im Garten geholfen Äste vom Baumschnitt wegzuräumen. Im Anschluss hat er mir noch bei der Innentürmontage geholfen ❤️

Die Gruppe der Steinschafe zählt zu den ältesten Schafrasen des Ostalpenraumes. Ihre Herkunft kann nicht mit Bestimmtheit angegeben werden. Näheres <https://www.arche-austria.at/index.php?id=99>



Vor etwa 10 Jahren, als ich meinen großen Permakultur-Obstsorngarten angelegt hatte, habe ich in der Beschreibung bereits festgelegt, dass später auch mal Schafe hinzukommen dürfen. Nun ist wohl der richtige Zeitpunkt dafür gekommen. Schließlich habe ich im Vorjahr auch endlich jemanden mit einem kleinen Traktor gefunden, der mir das Gras meines großen Obstsorngartens mähen und heuen kann ❤️ So lenkt und leitet Gott eben alles wunderbar – ihm darf ich alles anvertrauen ❤️

Ich habe nun auf meinem Hof 3 liebe [Katzen](#), [3 Laufenten](#) und 3 Schafe ❤️

Die DREI bedeutet nach der [biblischen Zahlensymbolik](#) göttliche Fülle oder Vollständigkeit, also Vollkommenheit im Zeugnis.

- Gott, der Vater, der Sohn und der Geist. Es war das Wohlgefallen der ganzen Fülle, in dem Sohn seiner Liebe zu wohnen (Kol 1,19).
- Drei Mal kam die Stimme aus den Himmeln, in bezug auf den Herrn Jesus (Mt 3,17; 17,5; Joh 12,28).
- Der Herr Jesus ist Prophet, Priester und König; Sohn Gottes, Sohn des Menschen und Sohn Davids. Drei geben Zeugnis: der Geist, das Wasser und das Blut, „und die drei sind einstimmig.“ (1. Joh 5,7.8).
- Die Schriften, bestehend aus dem Gesetz, den Propheten und den Psalmen, gaben Zeugnis von Christus (Lk 24,44).
- Glaube, Hoffnung und Liebe sind Elemente des christlichen Lebens hier.
- Eine dreifache Schnur zerreißt nicht so bald (Prediger 4,12),
- entsprechend der Vollendung des Zeugnisses: drei stellt eine abgeschlossene Erfahrung dar (Lk 13,32; 1. Mo 22,4; Apg 9,9).

Die Bibel ist über und über mit Zahlen-Codes versehen. Ein unerschöpflicher Reichtum an zusätzlichen Informationen und Hinweisen ... man muss nur einmal verstehen, dass Gott viele Möglichkeiten genutzt hat, seine Kinder auf Erden zu informieren, auch durch Zahlen. Der Informatiker Dr. Werner Gitt spricht in [diesem Video](#) über die biblische Zahl der 153 Fische.

Jesus Christus ist wahrer Gott und wahrer Mensch, der größte Prophet, Gottes Sohn, das reine Lamm Gottes, himmlischer Hohepriester, der verheißene Messias, der Retter der Welt, unser Bruder und ewiger König! Amen! [Kommentare](#)

In meinen „Gesundes-Leben-News“ der letzten Jahre habe ich bereits öfter Beiträge mit Schafe aus biblischem Hintergrund verfasst. Zum einen wird Jesus Christus in der Bibel als das wahre endgültige Opferlamm bezeichnet, welches die Sünde der Welt hinwegnimmt. Darüber habe ich im Vorjahr zu Ostern einen [umfangreichen Beitrag verfasst](#).

Zum anderen vergleicht Jesus im Lukasevangelium seine Nachfolger zum Beispiel mit Schafen und Gott mit dem Hirten: *„Und wenn er heimkommt, ruft er seine Freunde und Nachbarn und spricht zu ihnen: Freut euch mit mir; denn ich habe mein Schaf gefunden, das verloren war.“* (Lukas 15,6). Auch in dem sehr bekannten [Psalm 23](#) vergleicht sich David mit einem Schaf und Gott mit einem Hirten, der auf ihn acht gibt, ihn führt und versorgt. Während das „Lamm Gottes“ sich auf Jesus und die Hingabe seines Lebens zur Erlösung der Menschen von der Sünde bezieht, stehen die Schafe, die in der Bibel genannt werden, oft symbolisch für Menschen, die Gottes Hilfe und Führung erhalten.

Wichtig ist, das wir uns nicht als „Schlafschafe“ verhalten wie die meisten Menschen, die blind dem Mainstream der Politikmedien folgen, sondern eben dem guten Hirten Jesus Christus!

Jesus sagte in Johannes 10, 11a. 27- 28a:

*„Ich bin der gute Hirte. Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen mir; und ich gebe ihnen das ewige Leben.“*

Schafe kennen die Stimme ihres Hirten wirklich sehr gut, wie ich [im Februar 2019 von einer Begebenheit berichtet habe](#), wie von einem Hirten 111 Schafe gestohlen wurden. Vor einem Großtransport von 5000 Schafen ins Ausland ließ der Hirte in kurzen Abständen seinen Lockruf erschallen, und siehe nach und nach löste sich ein Schaf nach dem anderen aus den fünftausend. Als alle Tiere verladen waren, zählte man die kleine Herde, die sich um den Hirten gesammelt hatte. Es waren zum Erstaunen aller genau 111 Schafe. Selbst die Polizisten waren überwältigt und davon überzeugt, dass diese Schafe das Eigentum des Hirten sein mussten.

[Im November 2022 habe ich von einer Begebenheit berichtet](#), in der eine verirrte Schafherde ohne Hirten eine ahnungslose Joggerin verfolgt.

Zum Abschluss möchte ich noch einen sehr hörenswerten biblisch begründeter Vortrag von Georg Walter zum Passahlamm teilen:

[Jesus unser Passahlamm \(Teil 1\)](#) - [Jesus unser Passahlamm \(Teil 2\)](#)

Georg Walter ist mir bereits seit etwa 15 Jahren als ein sehr bibeltreuer Autor bekannt – näheres zu seiner Person ist z.B. hier zu lesen: <https://www.nimm-lies.de/zehn-fragen-an-georg-walter/10430>

Hier noch ein sehr [schönes Lied zum Lamm Gottes auf Youtube](#).

[88 Likes + Kommentare und Fotos](#)

### **Unerwünschte Lieblingsnahrung der Schafe: Baumrinde und Baumknospen**

Eine Facebookfreundin, die Ahnung von Schafhaltung hat, deutete es bereits in einem Kommentar an, dass Schafhaltung nicht nur schön und einfach ist, sondern auch so seine Tücken hat. Von meinen Bäumen und Sträuchern hatte ich keine vor Fraßschäden geschützt, da mir Jürgen sagte, dass sie am liebsten nur Gras fressen und erst dann, wenn kein Gras mehr da ist, an Sträucher und Bäume rangehen – vermutlich hatte er nur alte Bäume auf der Weide.

Ich habe jedenfalls ein paar Tage später voller Schrecken bemerkt, dass die Schafe mir von einem besonderen jungen Zwetschgenbaum sehr viel Rinde abgeschält haben. Auch von manchen anderen mir eher unwichtigen Bäumen, wie junge Weiden, oder von Wurzelausläufern eines ehemaligen Zwetschgenbaumes wild aufgegangene Bäume, wie auch wild gewachsene Eschen.

Bei den mir wertvollen Zwetschgenbäumen war es natürlich sehr wichtig die Wunden mit Lärchenharz zu verschließen, damit die Bäume nicht vertrocknen oder Keime, Pilze etc. durch die Wunden in die Bäume kommen. Anschließend habe ich diese Bäume natürlich auch mit einem Maschendrahtzaun vor weiterem Verbiss geschützt.

Etwas später habe ich auch gesehen, dass mir die Schafe von manchen Sträuchern und Bäumen zwar nicht die Rinde abschälten, sondern an den Zweigen und dem frischen Austrieb knabberten, wie z.B. bei Johannisbeeren, Stachelbeeren, Apfelbäume, Hibiskus, Indianerbanane, Feigen... - letztere beide habe ich dann auch mit einem Maschendrahtzaun geschützt – die anderen sind mir derweil egal. Etwas später haben sie auch Rinde von meinen Pfirsichbäumen geschält.

Auch bei einer jungen Minikiwi habe ich Verbiss bemerkt – hier habe ich einfach rundum Äste von dornigen Kriecherl eingesteckt – so ist die Kiwi auch geschützt und hat genügend Rankmöglichkeiten.

[Kommentare + Fotos](#)

Kommentar eines Schafhalters:

*„Die Tiere brauchen Mineralien, die finden sie, gerade im Frühjahr, in den Rinden .....auf alle Fälle würde ich einen Leckstein anbieten.*

*Wenn die Schafe knapp an Gras und Mineralien sind, können sie sogar die Baumstammrinde von großen Apfel.- und Birnbäumen anfressen. Bei großen Kirsch.- und Zwetschgenbäumen hatten wir noch keine Fraßschäden.“*

Als Alternative zum Einzäunen streichen manche Schafhalter den frischen Mist der Schafe einmal im Frühling auf die Rinde, dann gehen die Schafe während der ganzen Weidesaison nie an die Baumrinden. Ich finde dies nicht so nachahmenswert, da die Bäume den Mist ja auch über die Rinde aufnehmen.



## Warum blöcken Schafe?

Am 9. April haben mich meine Schafe erstmals angeblöckt, als ich in deren Nähe war 😊 Bis dahin hatte ich noch keinen Ton von ihnen vernommen 😊

Was wollen sie mir wohl damit sagen? [26. Kommentare](#)

Bei meiner Recherche habe dazu nun folgendes herausgefunden:

*Sie mähen (blöcken), um Futter zu erhalten. Denkbar ist ebenfalls, dass sie damit auf gesundheitliche Probleme hinweisen. Letztlich dient das Mähen aber wohl auch als Erkennungszeichen zwischen Mutterschaf und Lamm, die sich durch das Blöcken schneller wiederfinden.*

<https://100woerter.de/warum-maehen-schafe/>

*Hausschafe blöcken wenn sie Hunger, Durst oder Angst haben, wenn sie 'ne Chance auf ein Leckerlie sehen, zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls, als Kontaktruf, für den Zusammenhalt der Herde, wenn sie Langeweile haben oder ganz generell um Aufmerksamkeit zu bekommen.*

<https://www.gutefrage.net/a/frage/warum-machen-schafe-maeh>

Bestätigend dazu haben sie am 22. April erstmals so richtig oft geblöckt, als ich meine Enten außerhalb von deren Einzäunung mit Getreide gefüttert habe, welches sie gerne selber fressen würden, was eigentlich nicht sein darf - schließlich sollten sie ja vorwiegend Gras fressen!

Besonders lustig war Anfang April auch die erste Bekanntschaft von Maggies Hündin „Mistie“ mit den Schafen, die sich auch grasfressend wie ein Schaf verhalten hat 😊 [Foto + Kommentare](#)

Durch mein mittlerweile häufiges Zufüttern mit frischem Baumlaub und etwas Getreide, auf welches sie sich geradezu stürzen sind meine Schafe nun bereits so richtig zutraulich geworden und laufen mir häufig entgegen bzw. hinterher in der Erwartung auf ein Leckerli. Dabei konnte ich sie auch bereits leicht streicheln. Mittlerweile höre ich täglich das Blöcken der Schafe, da sie dadurch Futter erwarten.

[Fotos + Kommentare](#)



## „Alles für das Schaf“ und Namensgebung



Am allerliebsten fressen meine drei Schafe derzeit die frischen Blätter von allerlei Bäumen und Sträuchern, wie ich es empfinde - so gebe ich ihnen auch den belaubten Baumschnitt zum fressen.

Nun habe ich für meine Schafe endlich auch passende Namen gefunden - Dank der Hilfe von meiner Familie und einer lieben E-Mailfreundin aus Deutschland.

Das dunkelbraune Schaf heißt nun Paula, das Hellbraune Laura und das Weiße Brunhilde. Ich finde das sind alles sehr schöne Namen und beim Rufen ist es schöner, wenn nicht alle drei Schafe ähnlich kurze Namen haben, die sich miteinander reimen.

Ursprünglich wollte ich ein Schaf nach der E-Mailfreundin benennen, da sie sich sehr ähnlich wie die Schafe ernährt: Knospen, Blüten und Blätter von vielen Bäumen und Sträuchern, wie auch viele Wildkräuter und Gräser, die sie aber entsaftet (das können die Schafe nicht ;-)). Natürlich steht auch viel Obst und Gemüse auf ihrem Speiseplan, was Schafe ja auch recht gerne mögen. Sie ernährt sich dazu auch zu etwa 100% rohköstlich, da ihr es so am besten bekommt.

Als Ich ihr von meinem Plan der Namensnennung erzählte fand sie es sehr lustig und hat sich noch am selben Tag sehr viele gut passende Namen für meine Schafe ausgedacht, damit ihr Name nicht für ein Schaf verwendet wird bzw. weil es ja viele gibt, die deutlich besser passen.

Der große Unterschied zwischen ihr und meinen Schafen bleibt dabei, dass sie ihr Essen mit langfristiger denkender gärtnerischer Weisheit erntet, während die Schafe einfach drauf losfressen, nach was ihnen gerade langt und dabei auch einige Pflanzen halb kaputt machen, indem sie Rinde abschälen, alle Blütenknospen und Fruchtsätze kahl fressen, wo sie hinzugelangen. Es ist eben doch ein großer Unterschied zwischen Mensch und Tier vorhanden - so sollte es zumindest sein. Leider verhalten sich eben auch sehr viele Menschen wie Tiere, indem sie in vielen Lebensbereichen allein nach deren Lüsten und Launen leben, ohne dabei die langfristigen Folgen ihres Tuns zu bedenken.

Was die Wiese betrifft, sind Schafe allerdings grundsätzlich sehr gute Landschaftspfleger, wie ich nun in dem empfehlenswerten Buch „Alles für das Schaf“ lesen durfte, welches ich bereits vor über 10 Jahren gekauft habe, aber erst jetzt darin zu lesen begann. Nachfolgend kurze Auszüge daraus:

*Schafe schaden den Grünflächen nicht, sondern wirken auf diese wohltuend. Man spricht nicht umsonst vom „goldenen Tritt“ der Schafhufe: Er festigt den Boden, ohne ihn zu verdichten oder die Grasnarbe zu zerstören. Schafe beißen die Gräser kürzer als Rinder, jedoch nicht so kurz wie Pferde.*

*Das wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Vegetation aus, kräftigt die Gräser und macht sie widerstandsfähiger. Schafe sind demnach die besten Rasenmäher für unsere Hauswiesen und Weiden, wir finden keine umweltfreundlichere Alternative.*

*Nebenbei werden zudem Feld- und Wühlmausgänge zugetreten sowie viele Larven und Eigelege verschiedener Schädlingsarten vernichtet.*

*Die ökologische Bedeutung von Schafen kann gar nicht genug gewürdigt werden. Die Schafhaltung ist ein Segen - im großen, wie auch im kleinen Maßstab. Kein anderes Tier und schon gar keine Maschine kann so viel Gutes für die Wiesen tun.*

*Schafe sind jedem zu empfehlen, der Grünflächen zur Verfügung hat und diese beweiden lassen will. Es sind liebenswerte Tiere und es lässt sich zu ihnen ein angenehmes Verhältnis aufbauen, das auf Dauer Bestand haben kann.*

*Allgemein lässt sich sagen, dass Schafe bei nahezu jedem Menschen Assoziationen wie Ruhe, Sanftmut und Behaglichkeit auslösen. Das Bild vom Schäfer mit seiner Herde ist eine Idylle, die Sehnsucht hervorruft, Sehnsucht nach Frieden und Harmonie untereinander oder nach einem Leben im Einklang mit der Natur. Der Hintergrund für diese Assoziationen ist die Tatsache, dass Schafe die Haustiere sind, die seit Jahrtausenden am natürlichsten gehalten werden und deshalb ihre ursprünglichen Instinkte und Verhaltensweisen noch weitgehend bewahren konnten.*

Dies war nun ein Auszug von den ersten Seiten des Buches „Alles für das Schaf“.

Die Autoren dieses Buches haben bereits in den 70er-Jahren die Notwendigkeit eines Lebens mit der Natur erkannt, und ein Ergebnis ihrer Erfahrungen liegt mit diesem überarbeiteten Buch zur artgerechten Schafhaltung vor, das erstmals 1987 erschien und über die Jahre nicht nur in Fachkreisen der biologischen Landwirtschaft hoch gelobt wurde.

[Kommentare + Fotos](#)



Die richtige Fütterung von Schafen wird [hier sehr gut erklärt](#).

An jenen Stellen, wo vorwiegend Gras und Klee wächst halten die Schafe den Bewuchs optimal kurz – Brennnessel, Herzgespann, Storchenschnabel und dergleichen, welche auf anderen Bereichen der Wiese wachsen fressen sie dagegen kaum – hier werde ich eben immer wieder mit der Sense nachmähen. Abgemähte und getrocknete Brennnessel mögen die Schafe wiederum sehr gerne. Sehr gerne fressen sie sogar auch die Blätter von der großen Klette und vom Meerrettich wie auch die Samenstände von der Knoblauchrauke...

Schafe sind äußerst robust, Regen und Schnee schaden den Wiederkäuern wenig, ihre Wolle ist der beste Schutz. Bewegung im Freien bei Minusgraden bekommt ihnen besser als dauerhafter Stallaufenthalt. Schafe besitzen generell kein ausgeprägtes Rangverhalten und sind friedliche Tiere.

Schafe strahlen eine große Ruhe, Zufriedenheit und Bescheidenheit aus. Sie sind dankbare und freundliche Weidetiere, die gerne im Kontakt zum Menschen stehen und sehr zutraulich werden können.

Durch ihr sanftes Wesen wirken sie beruhigend und entspannend und bringen eine neue Geste der Begegnung mit sich. Im Trubel der täglichen Verrichtungen und in einer immer schneller werdenden Zeit, erscheint ein Besuch bei den Schafen wie ein Gegenpol zur Hektik des Alltags. Hier geht es gründlich und gemütlich zur Sache, insgesamt haben Schafe auch durch ihre Friedfertigkeit eine besänftigende und vorbildhafte Wirkung.

Eine Schafherde zu beobachten ist eine eindrucksvolle Erfahrung. Sie wirkt sich positiv auf die eigene Wahrnehmung von Teamwork, Rücksichtnahme und Respekt aus.

<https://www.herzberg-herdecke.de/aktuelles/hintergr%C3%BCnde/>

Mit Schafen kann demnach auch sehr gut pädagogisch und therapeutisch gearbeitet werden.

## Die Schafschur

Ende Mai war es nun endlich so weit, dass meine Schafe von deren dicken zwei Jahre alten Fell befreit wurden. Ein Permakulturfreund hat mir Alexandra vermittelt, die nach der Trennung von Mann und Hof nun beruflich Schafe schert. Seit Februar hat sie heuer bereits etwa 1300 Schafe geschoren! Quasi nebenbei ist sie noch alleinerziehende Mutter von fünf Kindern! Eine echte Powerfrau! Zu mir kam sie gemeinsam mit ihrer Tochter Laura, um zuerst gemeinsam die Schafe zu fangen und dann zu scheren. Normalerweise braucht sie zum Scheren eines Schafes nur 3-5 Minuten mithilfe einer elektrischen Schafschere. Bei meinen Schafen brauchte sie aufgrund des dicken Fells mehr als doppelt so lange.



Nach der Schur sind die Schafe nun viel zutraulicher und weniger ängstlich geworden. Zudem sind sie nun kaum mehr zu erkennen – ja sie sehen nun wie Ziegen aus.

Ich habe nun drei ganze zusammenhängende Schafvliese, die ich einen Tag in Sonne und Wind getrocknet habe. Den schmutzigen Anteil habe ich danach weggerupft, um diesen zu kompostieren. Die saubere Mitte vom Rücken werde ich wohl als Füllung für Kissen, wie auch als Liegepolster für die Katzen verwenden.

[Fotos + Kommentare](#) - [Kommentare + Foto](#)

## Reiche Ernte an wertvollem Grün für die Gesundheit ♥



Mit einem gottdankbaren Herzen darf ich ab Mitte März täglich ein ganzes Sieb voller Lebensenergie spendendem Wildgemüse, Wildkräuter und kultiviertem Grün von etwa 10 Arten sammeln, aus welchen ich einen urköstlichen Salat zubereite. Diesen esse ich derzeit oft sogar zweimal täglich – am Vormittag, wie auch am Nachmittag. Zusätzlich bereite ich mir mehrmals in der Woche eine gekochte Mahlzeit mit einem ganzen Sieb voller Brennnesselspitzen zu.

Den Wohleffekt spüre ich immer gleich deutlich an meiner Verdauung, meiner Energie und meinem Wohlbefinden. Mein Stuhl ist bei der Menge an grünem Gemüse natürlich auch fast immer grünlich und schön geformt. Wenn ich einmal nichts Grünes in meinen Mahlzeiten habe, geht es mir meist gar nicht so gut.

Beim wilden Grün hatte ich im März vom Scharbockskraut am allermeisten, welches insbesondere im Hausgarten teppichartig den ganzen Boden überzieht und als lebendige Mulchschicht bedeckt. Beim Tomatenbeet dient es mir als Vorkultur, welche ich dann vor der Tomatenpflanzung bei trockenem Wetter mit der Hacke abschabe und dann gleich zum Mulchen verwende.

Es schmeckt ähnlich wie die Vogelmiere sehr mild und ist sehr schnell mit dem Messer geerntet.



Scharbock ist übrigens ein alter, volkstümlicher Name für Skorbut, eine Vitamin-C-Mangelkrankung, welche im Mittelalter nach einem langen Winter gar nicht so selten war. Da kam im März das Scharbockskraut mit seinen Vitamin-C-haltigen, würzigen Blättern gerade recht, um den Mangel auszugleichen. Man sollte es aber nur vor der Blüte ernten, da mit der Blüte die Dosis eines enthaltenen Giftstoffes ansteigt. Dafür folgt dann als Ersatz reichlich von dem ähnlich schmeckenden Winterpostelein, der Vogelmiere und dem Feldsalat.

Wildkräuter erfreuen im Vergleich mit Kulturpflanzen mit einem ungewöhnlich hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt – in ihnen ist das gesamte Spektrum der Vitalstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe einer ursprünglichen und kraftvollen Wildpflanze enthalten. Wildpflanzen sind durch den hohen Mineralstoffgehalt stark basisch und damit ein ideales Mittel, um den Körper zu entsäuern, zu entgiften und zu entschlacken. Die Faserstoffe „fegen“ den Darm regelrecht durch, binden Toxine und Entzündungsstoffe und wirken Darmerkrankungen entgegen.



Wildkräuter sind äußerst reich an Chlorophyll, das grünem Blattgemüse seine Farbe verleiht. Der grüne Pflanzenfarbstoff ähnelt enorm unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin. Beide Stoffe sind fast identisch aufgebaut. Der einzige große Unterschied zwischen den beiden Substanzen ist, dass sich im Zentrum der chemischen Struktur des Chlorophylls ein Magnesiummolekül befindet, während im Zentrum der Hämoglobinstruktur ein Eisen-Molekül sitzt. Je gesünder unser Blut ist, umso gesünder sind wir. Grüne Lebensmittel haben einen sehr großen Einfluss auf die Qualität und die Reinheit unseres Blutes. Chlorophyll wird daher auch „grünes Blut“ genannt. Chlorophyll hat eine stark entgif-

tende und vitalisierende Wirkung und versorgt unsere Zellen mit einer Extraportion Sauerstoff. Es fördert in unserer Ernährung u. a. die Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften wie z. B. Pestiziden, aber auch Aflatoxine (Schimmelpilzgifte)...



Bitterstoffe in den Wildkräutern fördern die Magen- und Gallensaftsekretion, stoppen Fäulnis- und Gärprozesse im Verdauungssystem, pflegen daher die gesunde Darmflora und beugen Pilzinfektionen vor. Der gesamte Stoffwechsel wird zudem angeregt und der Blutzuckerspiegel reguliert. Sie helfen außerdem bei der Fettverdauung und unterstützen nicht zuletzt ganz besonders die Funktionen unseres großartigen Entgiftungsorgans, der Leber – daher gehören Bitterstoffe fast schon zwingend zu jedem Entschlackungs-, Entgiftungs- und Entsäuerungsprogramm dazu. Bitterstoffe finden sich reichlich im Löwenzahn, in der Schafgarbe und in vielen anderen Wildkräutern. Wildkräuterkost unterstützt gewünschten Gewichtsabbau sehr wirksam. Mehrmals täglich genossen, verhindern sie Heißhungergefühle und besonders „Süßhunger“.

Nähere Infos zur gesundheitsfördernden Kraft es wilden Grüns findest du hier:

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich\\_Entgiften.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf)

In den letzten Jahren habe ich mir zum Frühlingsbeginn vorwiegend reinen Löwenzahnsalat bereitet, von welchem ich heuer nicht besonders viel fand, da leider die Mäuse aufgrund des starken Winters die allermeisten großen Wurzeln gefressen bzw. als Vorrat angelegt haben. Aber es kommen von den zahlreichen Samen wieder viele junge Pflanzen nach.

Nun teile ich hier mein Rezept:

## **Bunter Frühlingskräutersalat**

### **Zutaten:**

- 400 g verschiedenes wildes und kultiviertes Frühlingsgrün wie z. B. Löwenzahn, Scharbockskraut, Feldsalat, Vogelmiere, Winterpostelein. In kleineren Mengen Spitzwegerich, Hirtentäschel, Knoblauchrauke, Giersch, Sauerampfer, Muskatkraut (Würzsilie), Kresse, Knoblauchgrün, Bärenklau, Bärlauch, Guter Heinrich, grüne Halme vom Luftzwiebel oder Winterheckenzwiebel, Borretsch, Zitronenmelisse (im taunassen Zustand gewogen)
- 1 TL Honig (optional)
- 1 TL Senf (optional)
- Saft einer halben bis ganzen Zitrone oder aufgetaute rote Ribisel
- Saft von aufgetauten Erdbeeren (optional)
- Etwa 4 EL Wasser
- Ca. ½ TL Salz
- 4 EL Olivenöl (oder anderes Speiseöl)
- Etwas Lake von milchsauer fermentierten Gemüse (optional)
- Ein Stück süßer reifer Moschuskürbis, Yacon oder rote Beete (optional)
- Zedernkerne (optional)
- 2 Eier (optional)
- Zum Garnieren diverse Frühlingsblüher wie z.B. Taubnessel, Löwenzahnblüten, Veilchen, Lungenkraut, Schlüsselblume, Gänseblümchen... (optional)





## Zubereitung:

Für die Marinade Honig mit Zitrone, Wasser, Lake, Öl, Senf und Salz verrühren, Die Frühlingskräuter waschen und fein schneiden. Zitronenmelisse und Borretsch sehr fein schneiden oder wiegen. Optional kann noch Gemüse nach Geschmack hinein geraspelt werden.

Nun alles gründlich mit der Marinade vermischen. Nach Wunsch mit diversen Blüten, Zedernkerne und/oder hartgekochten Eiern servieren.

Manche werden sich jetzt denken: „Na du hast es schön, kannst dir Unmengen davon in deinem Garten ernten, aber ich leider nicht.“ Gerne lade ich dich dazu ein, gemeinsam viele verschiedene Wildkräuter zu ernten und daraus Salat und andere Speisen zu bereiten. Der Frühling ist dafür einfach optimal.

[70 Likes + Kommentare und Fotos](#)



## Ernte von Feldsalat, Winterpostelein und Pflücksalat im April und Mai

Im April durfte ich mit dankbarem Herzen vorwiegend sehr viel schönen [Feldsalat](#) und Winterpostelein ernten. Letzteren ernte ich am liebsten erst dann, wenn sich die ersten Blütenblätter bilden – dann kann man ihn schön abschneiden und er wächst wieder weiter. In den ersten beiden Maiwochen durfte ich Winterpostelein in großer Fülle ernten – jeden Tag ein ganzes Sieb voll – er schmeckt so köstlich mild und knackig, ähnlich wie echte Brunnenkresse. Der Winterpostelein ist ein besonders guter Ersatz für gewöhnliche Salate, die bei mir ohnehin erst ab Mitte Mai erntereif werden.



In 100 g Postelein stecken 95 mg Calcium, 150 mg Magnesium, 3,6 mg Eisen und 70 mg Vitamin C. Im Vergleich zum Kopfsalat hat er 14x mehr Magnesium, 3x mehr Eisen, 3x mehr Calcium und 5x soviel Vitamin C! Damit kann der [Winterpostelein](#) bereits mit den besonders vitalstoffreichen [Wildkräutern verglichen werden](#). Und erst die Omega-3 Fettsäuren – gleich die fünffache Menge im Vergleich zum Spinat – unterstützen bei diesem Blattgemüse unser Gehirn mit den wertvollen Fetten, die es sonst nur in Fisch, Nüssen und Pflanzenölen gibt.

Vom Winterpostelein habe ich im Mai 2020 [hier einen umfangreichen Beitrag](#) erstellt, wo du mehr von dieser wunderbaren Salatpflanze erfährst.

Oft bereite ich den Salat einfach solo zu und würze mit sehr fein geschnittener Zitronenmelisse und Borretsch. Besonders köstlich und schön anzusehen empfinde ich den Salat mit geraspelteten Moschuskürbis zubereitet. Diesen Salat verfeinere und dekoriere ich dann auch sehr gerne mit Taubnesselblüten, Borretschblüten und/oder Zedernkernen, die sehr köstlich schmecken und sehr gesund sind.

[Kommentare + Fotos](#) - [Kommentare + Fotos](#)



Von meinem Lieblingspflücksalat "Ochsenszunge" habe ich Ende März etwa 200 Pflanzen angepflanzt, welcher sich prächtig entwickelt hat und nun erntereif ist. Gerne verschenke und verkaufe ich auch davon einiges ❤️

In den letzten Jahren habe ich bereits mehrmals von Gärtnerinnen die begeisterteste Rückmeldung bekommen, dass dies der allerbeste und feinste Salat sei! Auch gestern hat mir die Glaubensschwester Hanna, der ich im März ein paar Pflanzen geschenkt habe gesagt, dass dieser der allerbeste Pflücksalat sei, den sie kennt - sehr bekömmlich und einfach herrlich im Geschmack.



Ich selber säe ja bereits seit Jahren im Frühjahr nur noch diesen Salat an, weil er einfach mit Abstand der Beste ist den ich kenne ❤️

Bei der Ernte lasse ich immer die äussersten Blätter stehen, wie auch die innersten Herzblätter und ernte die dazwischenliegenden Blätter, die dann auch schön sauber und fein sind. Bald ernte ich dann die ganzen Häuptel auf einmal.

Natürlich verkaufe ich davon auch [selbstvermehrtes Saatgut](#).

## **Kürbis-Brennnesselcurry**

Der Frühling ist für viele Gärtner eher eine gemüsearme Zeit – das Lagergemüse ist aufgebraucht und vom Garten kann man auch noch kaum Gemüse ernten. Nicht so bei mir: Ich habe noch sehr viele Kürbisse vom Vorjahr auf Lager und im Garten wachsen u.a. sehr viele frische Brennnesseln.

So habe ich insbesondere zum Frühlingsbeginn bereits oftmals diese beiden Gemüsearten kombiniert und daraus ein sehr schmackhaftes und vor allem ein gesundes, saisonales und buntes Mahl bereitet. Ich nenne es Kürbis-Brennnesselcurry als Abwandlung zum gewöhnlichen Kürbiscurry, in welches ich als Eiweißquelle Kichererbsen oder Bohnen gebe.

Wie der Spinat enthält die Brennnessel alle acht essenziellen Aminosäuren und verblüffend viel Eiweiß. Die Angaben zum Eiweißanteil in 100 Gramm frischer Brennnesselblätter schwanken zwischen 5,5 und 7,4 Gramm (oder noch darüber). Das vermeintliche Unkraut liefert pro 100 Gramm also ähnlich viel Protein wie frische Erbsen, Zuckerschoten oder Bohnen.

Jedoch noch viel höher ist der Eiweißanteil in den Samen der Pflanze. 100 Gramm Brennnesselsamen enthalten 30 Gramm pflanzliches Protein. Zusätzlich stecken in den Samen wertvolle Öle, Schleimstoffe und hormonähnliche Substanzen. Vor allem diese stärken die Libido und die Potenz.



Nähere Infos zum Nährstoffreichtum und Gesundheitswert der Brennnessel:

<https://www.rheumaliga.ch/blog/2021/brennnessel>  
<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/53-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-mai-2018>

In mein [gewöhnliches Kürbiscurry](#) gebe ich für eine fruchtige säuerliche Note gerne eingekochte Zucchini-Fruchtsoße oder Tomatensoße bei, was jetzt im Frühling nicht nötig ist, schließlich wächst im Garten nun bereits jede Menge Rhabarber. Dieser muss nicht unbedingt mit viel Zucker zu Süßspeisen verarbeitet werden, sondern harmoniert eben auch sehr gut in diesem herzhaften Gericht ❤️

## Zutaten:

### Für das Curry:

- 700 g Kürbisfruchtfleisch vom Moschuskürbis
- 700 g Brennnessel (taunass gewogen)
- 4 - 6 Stangen Rhabarber (je nach Größe)
- Ein paar frische Zwiebelröhren vom Etagen- oder Winterheckenzwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 300 ml Wasser
- 1-2 TL Salz
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (Würzsilie)
- daumengroßes Stück Ingwer

### Für die Polenta:

- 350 g Polenta
- 1,3 l Wasser
- Brennnesselsamen (optional)
- 1 TL Salz

## Zubereitung:

Mit beölten Händen die gewaschenen Brennnessel und Zwiebelröhren schneiden und in einem Kochtopf mit einem Öl-Wassergemisch mit Salz und Muskatkrautsamen zusammenfallen lassen.

Währenddessen den Kürbis schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden und zu den Brennnessel in den Topf geben. Nun vom Rhabarber die Haut abziehen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren alles in etwa 10 Minuten zugedeckt weichdünsten – aber nicht zu weich, sodass der Kürbis stark zerfällt. Mit frisch geriebenem Ingwer abschmecken.

Für die Polenta das Wasser mit dem Salz in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta gemeinsam mit den feinen Brennnesselsamen unter kräftigem Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen und noch einige Minuten auf der heißen Herdplatte quellen lassen.

Das Curry mit der Polenta am Teller anrichten und genießen.

## Kommentare

### Variationen:

Dieses Curry kann natürlich variabel verändert werden. Als Beilage habe ich nun öfter gekochten Quinoa serviert, welchen ich vorher gründlich gewaschen und für etwa eine Stunde eingeweicht habe. Sehr gut harmoniert als Beilage natürlich auch Reis oder Buchweizen. Für eine fruchtige säuerliche Note passen auch sehr gut aufgetaute Sanddornbeeren. Als Topping kann man Maroni zugeben.

Anstatt oder zusätzlich zur Brennnessel kann natürlich auch Luzerne verwendet werden. Von der Luzerne empfiehlt sich aber deutlich weniger als von der Brennnessel zu verwenden, da es sonst zu bitter schmeckt. Die Luzerne hat übrigens den höchsten Nährwert aller Heu- und Futterpflanzen, worüber ich bereits [im Jahr 2018 ausführlich berichtete](#). Sie hat zudem einen sehr hohen [Eiweißgehalt von bis zu 20%](#) und einen sehr hohen Gehalt an essentiellen Aminosäuren.

## Kommentare



## Gerstengraspulver oder frische Wildkräuter – was ist gesünder?

Eine E-Mailfreundin von mir ist sehr begeistert vom Gerstengraspulver wie auch von frischem Grassaft. Ich sagte ihr, dass ich es auch gerne mal probieren würde. So hat sie mich darauf hingewiesen, dass ich mir bei *jomu* gratis Probepackungen bestellen kann.

Ich habe mir dann auch den Weg der Genesung vom *jomu*-Gründer Johannes durchgelesen. Früher schleppte er deutliches Übergewicht mit sich herum, war ständig von Müdigkeit geplagt und von starken Kopfschmerzen gequält. Eine Ernährungsumstellung mit sehr viel Obst und Gemüse erwies sich nicht als ausreichend.

Dann wurde ihm bewusst, dass er eine große Menge an Vitalstoffen brauchte, um wieder fit zu werden. Bei der Suche im Internet nach dem „vitalstoffreichsten natürlichen Lebensmittel“ stieß er immer wieder auf Gerste.

Einige Tage später stand ein Bekannter vor seiner Tür und überreichte ihm ein Paket mit Gerstengraspulver. Bereits nach wenigen Tagen fühlte er sich durch das Gerstengraspulver fitter und vitaler. Nach einigen Monaten bemerkte er sogar, dass seine Kopfschmerzen verschwanden und die Stimmung von Tag zu Tag besser wurde.



<https://www.gerstengras-natur.de/i/warum-jomu-gerstengras>

Also für mich liest sich dies ehrlich gesagt nicht wirklich überzeugend. Ich denke nicht, dass ihm hier die Vitalstoffe gefehlt haben, sondern in erster Linie das Chlorophyll, welches eine stark entgiftende und vitalisierende Wirkung hat und unsere Zellen mit einer Extraportion Sauerstoff versorgt.

Die letzte Ursache von Kopfschmerzen ist ja Vergiftung – demnach kann man diese am besten durch Entgiftung heilen. Ich litt früher auch an häufigen Kopfschmerzen. Dabei beobachtete ich sehr oft, dass diese kamen, wenn ich mich in irgendeiner Weise vergiftet habe, sei es über Nahrung, die Atemluft oder der Haut. Bei entgiftenden Maßnahmen wie Tee trinken, Ruhe, gesundes Essen (am besten mit viel Grün), waren meine Kopfschmerzen meist innerhalb weniger Stunden oder eines Tages weggeblasen. Ich bin mir sicher, dass viele Wildkräuter eine schnellere und bessere Heilung als Gerstengraspulver bewirken. Schließlich sind diese deutlich reicher an Vitalstoffen als Gerstengras, wenn man es mittels der Tabellen der nachfolgend angeführten Links vergleicht. Dabei muss man allerdings beachten, dass es sich um getrocknetes Gerstengraspulver handelt. Demnach kann man die gemessenen Vitalstoffe keinesfalls direkt mit etwas anderem vergleichen, sondern muss mit einem Fünftel bis Zehntel vom jeweiligen Wert rechnen! Schließlich verwendet man davon ja auch viel weniger als von frischem Grün.

Vergleichen wir den **Eisengehalt** vom Gerstengras mit der Brennnessel: So enthält Gerstengraspulver 32 mg/100 g und die Brennnessel enthält 7,8 mg/100 g. Hierbei müssen wir aber beim Gerstengraspulver mit einem Achtel bis Zehntel vom Wert rechnen – demnach enthält die gute Brennnessel mind. die doppelte Menge an Eisen. Hanfsamen enthält beim Eisen sogar 14 mg/100 g!

Vergleichen wir weiter den **Zinkgehalt** vom Gerstengras mit Hanfsamen: So enthält das Gerstengraspulver 1,64 mg/100 g, Brennnesselpulver 5,84 mg/100 g und Hanfsamen enthält 7 mg/100 g.

Gehen wir weiter zum **Calcium**: So enthält Gerstengraspulver 425 mg/100 g, Brennnesselpulver 4075 mg/100 g und die frische Brennnessel enthält ~700 mg/100 g – also bei diesem wichtigen Mineralstoff enthält die Brennnessel sogar etwa das 10-fache!

Weiter zum besonders wichtigen Mineralstoff **Magnesium**: Gerstengraspulver enthält nur 132,8 mg/100 g, während frischer Winterpostelein mit 150 mg/100g quasi den 10-fachen Gehalt aufweist – bei der Brennnessel sind es mit 71 mg/100 g etwa das 5-fache! Hanfsamen enthält zum Vergleich gar etwa 500 mg/100 g.

Ich erachte es als irreführende Werbung, dass Gerstengras die vitalstoffreichste Pflanze sei, was definitiv nicht der Fall ist!

Hier die entsprechenden Links zum Vergleichen der Werte:

<https://www.gerstengras-natur.de/i/analyse>

<https://amarys.de/product/brennnessel-original/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/pflanzenpulver/gerstengras>

<https://www.naehwertrechner.de/naehrwerte/C148411/Gerstengras+Pulver/?menge=100>

[https://www.initiative.cc/Artikel/2008\\_05\\_23%20Wilkraeuter.htm](https://www.initiative.cc/Artikel/2008_05_23%20Wilkraeuter.htm)

<http://www.wild-kraeuter.de/Kraeuter/naehrstoffe.html>

Also warum nicht einfach die grünen Wildkräuter essen, die in großer Fülle und Vielfalt in der Natur wachsen? Klar in der Stadt ist dies oft nicht gut möglich - hier kann z.B. das Gerstengraspulver sicherlich eine sinnvolle Alternative sein.

Bei den meisten Menschen die sich vitalstoffarm vom Supermarkt ernähren und dabei noch viel Stress haben, reicht es meist wenn sie ganz wenig ändern um positive Auswirkungen erleben zu dürfen. Und was ist schon noch drinnen in dem meist unreif geernteten hochgezüchteten gespritzten Obst und Hybrid-Gemüse...?

Meine eingangs erwähnte E-Mailfreundin nimmt seit ca. 15 Jahre Grassaftpulver, welches sie immer nehmen kann, aber frischen Grassaft oder frischen Gerstengrassaft mag sie nicht immer. Sie empfindet das Pulver sehr viel milder und es füllt einfach die Speicher auf und ist eine „Basendusche“. Wildkräuter mag sie eher nur in geringen Mengen verwenden.

### Kommentare

Kommentar von [Sandra Valentin](#)

*„Gerstengras ist aber eigentlich auch nicht die vitalstoffreichste Pflanze, sondern die chlorophyllreichste Pflanze. Chlorophyll ist hauptsächlich blutbildend, vitalisierend und entgiftend. Ich denke für Leute, die keine Zeit oder keine Möglichkeit haben, Wildkräuter zu sammeln ist das Grassaftpulver schonmal eine gute Alternative. Für uns, die wir eh viel Grünes essen, denke ich nicht mehr so wichtig.“*

Ich habe nun selber bezüglich des Chlorophyllgehalts verschiedener Grünpflanzen nachgeforscht.

Selbst in der verarbeiteten Form (Gerstengras-Pulver) können bis zu über 500 Milligramm des empfindlichen Lebensaftes der Pflanzen, Chlorophyll in 100 Gramm nachgewiesen werden.

Nachfolgend der Chlorophyllgehalt in mg pro 100 g Lebensmittel (roh) – Beim Kochen geht der Großteil des Chlorophylls verloren:

- |  |
|--|
| 1. <a href="#">Brennnessel</a> : 350 mg                                    |
| 2. Grünkohl: 230 mg  |
| 3. Petersilie: 210 mg  |
| 4. Brokkolisprossen: 145 mg  |
| 5. Zum Vergleich, damit Sie sehen, wie viel Chlorophyll beim Trocknen ver- |

- |  |
|--|
| ren gehen kann: Gefriergetrocknetes Pulver aus Brokkolisprossen: 26 mg |
| 6. Spinat: 70 – 100 mg   |
| 7. Brokkoli: 32 mg   |
| 8. Grüne Bohnen: 16 mg   |
| 9. Rosenkohl: 10 mg  |
| 10. Eisbergsalat: 2 mg   |

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/inhaltsstoffe/chlorophyll>

[https://kraeuterkontor.de/magazin/gerstengras/#Gerstengras\\_Inhaltsstoffe](https://kraeuterkontor.de/magazin/gerstengras/#Gerstengras_Inhaltsstoffe)

## Schlüsselblume und Lungenkraut – Frühlingsbote, Heilpflanze und mehr

In den herrlich sonnigen Tagen zu Ostern war neben der [Aussaats von Kürbisgewächsen](#) auch eine sehr ideale Zeit, um Schlüsselblumen und Lungenkraut (Hänsel und Gretel) zu pflücken, um diese dann zur späteren Teebereitung zu trocknen. Dieser hat bei beiden Pflanzen ein ähnliches Wirkungsspektrum:

Er hat eine lindernde Wirkung bei Reizhusten und hilft bei Entzündungen der oberen Atemwege. Zudem wirkt er schleimlösend und Auswurf fördernd.

Ich bereite den Tee gerne in Kombination mit dem Einjährigen Beifuß oder CBD-Hanf zu – dies dient zur Verstärkung von Geschmack und Wirkung. Tee von den duftenden Schlüsselblumen genieße ich oft auch solo mit etwas Honig und teils mit Zitrone.



Früher bin ich für die Ernte immer in einen benachbarten Wald gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren. Bei feuchten Wäldern in Bachnähe ist insbesondere die Hohe Schlüsselblume sehr häufig zu finden. Mittlerweile habe ich sie mit den selbst entnommenen Samen vom Wald ausgesät und in die Baumscheiben meiner zahlreichen Obstbäume gepflanzt, wo sie schön wachsen und blühen. Auch das Lungenkraut habe ich in die Baumscheiben vieler Bäume gepflanzt, wo sich dieses mittlerweile sehr zufriedenstellen vermehrt hat.

Mir ist vorwiegend nur die Hohe Schlüsselblume bzw. Wald-Schlüsselblume (*P. elatior*) bekannt – dabei gibt es auch die ähnliche Wiesen-Schlüsselblume (*P. veris*) bzw. Echte Schlüsselblume, die nur in trockenen Wiesen, Gebüsch und lichten Wäldern zu finden ist. Bevorzugt wächst die Pflanze auf kalkreichen, lockeren Lehmböden, die wenig Stickstoff aber reichlich Humusbeimischung haben.

Die Blüten der Hohen Schlüsselblume (*Primula elatior*) sind im Vergleich zur [Echten Schlüsselblume](#) (*Primula veris*) größer und heller gefärbt. Im Gegensatz zur ähnlichen Hohen Schlüsselblume (*Primula elatior*) hat die Echte Schlüsselblume einen bauchig erweiterten Kelch und einen schalenförmigen Kronblattsaum, der dottergelb ist. Bei der Hohen Schlüsselblume dagegen ist der Kelch eng anliegend und der Kronblattsaum schwefelgelb und flach trichterförmig. Je nach Höhenlage kann die Echte Schlüsselblume bereits ab Ende März zur Blüte kommen. Die Hauptblütezeit ist der April. Der Kelch sitzt eng der Kronröhre an. Die Blüten duften nur geringfügig.

In der Küche können die jungen Blätter der Wiesenschlüsselblume als [Salat](#)beigabe genutzt werden. Auch die Blüten sind essbar und damit eine sehr schöne Dekoration für Speisen. Da die Pflanze unter Naturschutz steht, ist das Sammeln der wilden Pflanzen untersagt.



Von der Anwendung, den Inhaltsstoffen und der Heilwirkung der Echten Schlüsselblume kann hier ausführlich gelesen werden: <https://bionorica.de/de/gesundheits/heilpflanzen/schluesselblume.html>

Mitte April habe ich nun voller Freude auch in meinem großen Obstgarten ein großes Büschel von der Echten Schlüsselblume entdeckt, von welcher ich auf jeden Fall Saatgut ernten werde, um sie dann auszusäen und in die Baumscheiben der ganz jungen Obstbäume zu pflanzen.

Schlüsselblumen sind aber nicht nur für uns Menschen von Nutzen. Auch viele Insekten sind auf sie angewiesen. So dient beispielsweise die Wald-Schlüsselblume einigen Raupen- und [Schmetterlingsarten](#) als wichtige Futterpflanze. Bienen, Hummeln und andere Insekten sind dankbar für die frühe Futterquelle. Wegen der langen Kronröhre kommen als bestäubende Insekten jedoch nur langrüsselige Arten wie Hummeln und Tagfalter in Frage. Bienen verwenden aber häufig einen Trick, um an den Nektar zu gelangen: Sie beißen einfach ein Loch von aussen in die Kronröhre.

Nähere Infos:

<https://www.wwf.at/artenlexikon/die-echte-schlueselblume-heilpflanze-und-dichtermuse/>

<https://www.waldwissen.net/de/lebensraum-wald/baeume-und-waldpflanzen/straeucher-krautpflanzen/schlueselblumen-sagenumwobene-fruehlingsboten>

[Mehr Fotos + Kommentare](#)

## **Frühzeitige reiche Spargelernte und dessen Zubereitung**

Dank der fröhsommerlichen Temperaturen in der ersten Aprilhälfte durfte ich dankbaren Herzens bereits jeden Tag fast ½ Kilogramm Spargel ernten und habe davon auch anderen weitergegeben. Er ist einfach ein so dankbares Gemüse, welches einmal angepflanzt über Jahrzehnte lang von April bis Juni ohne viel Arbeitsaufwand geerntet werden kann. Wichtig ist nur das jäten von Beikräutern, insbesondere zu Fröhlingsbeginn und anschließender Versorgung mit Kompost, da er zu den Starkzehlern zählt. Jetzt kommen zwischen den Spargelpflanzen bereits zahlreiche Sämlinge von Ringelblume und Co, welche ich zu einem gewissen Teil als belebende Mischkultur natürlich stehen lasse. Wurzelunkräuter wie z.B. Giersch, Quecke, Hahnenfuß und Brennessel dürfen in einer Spargelkultur dagegen keinesfalls geduldet werden!

Was den Abstand bei der Pflanzung betrifft empfinde ich die konventionellen 30 cm als sehr eng - die Pflanzen könnten schließlich viel größer werden, wenn sie mehr Platz haben - ich würde da eher 40 cm x 80 cm wählen. In den ersten Jahren kann man ja andere Pflanzen in Mischkultur säen und pflanzen.

Wie bereits im Vorjahr beschrieben empfinde ich ihn am geschmackvollsten kurz in einer Pfanne gedünstet – gemeinsam mit Olivenöl, Salz, etwas Wasser. Je nach Geschmack und Verfügbarkeit können noch grüne Halme oder Brutzwiebeln von Luftzwiebel, wie auch Guter Heinrich, Rhabarber, Thymian, Liebstöckel, Blätter vom chinesischen Gemüsebaum und Blütenknospen vom Grünkohl mitgedünstet werden. Mein eigener Spargel behält dabei auch voll seine grüne Farbe, bzw. intensiviert sich die grüne Farbe dabei, wogegen gekaufter Grünspargel beim Erhitzen verblasst.

Als Beilage zum Spargel reiche ich gerne Polenta, Hirse, Buchweizen, zerdrückte rote Ribiseln, Brennesselsoße...

Von weiteren Zubereitungsarten des Spargels und von dessen Kultur habe ich [im Vorjahr ausführlich berichtet](#).

Im Vorjahr begann die richtig große Spargelernte erst ab Mitte Mai, da wir davor ein sehr kühles und regnerisches Wetter hatten, wie es uns heuer auch in der zweiten Aprilhälfte beschert war.

[Über 30 Kommentare + Fotos](#)



## Gesundes Mikrobiom durch Vielfalt

In den meisten Gärten sieht man meist völlig beikrautfreie Gemüsebeete, was ich fast ein wenig schade finde, da gewisse Beikräuter wertvolle Mischkulturpartner für Kulturgemüse sein können, welche so die Vielfalt des Boden-Mikrobioms erhöhen. Insbesondere bei einer mehrjährigen Kultur wie dem Spargel fände ich es wichtig zumindest über den Sommer hinweg niedrigwachsende Blumen und Kräuter dazwischen wachsen zu lassen, die man nebenbei auch als Heilkräuter ernten kann. Ich denke hier insbesondere an Ringelblume, Gundelrebe, Hirtentäschel, Vogelmiere, Borretsch, Taubnessel... Ich bin mir sicher, dass auf diese Weise + jährliche Kompostgaben, die Spargelpflanzen als Dauerkultur im Sinne der Permakultur über Jahrzehnte hinweg jährlich höheren Ertrag bringen können! Im Vorjahr durfte ich z.B. von manchen Spargelrhizomen über die gesamte Saison hinweg über 30 schöne dicke Spargelstangen ernten! Bei einer reinen Spargelmonokultur nimmt der Ertrag nach etwa 15 Jahren bereits ab und die Pflanzen werden gerodet, was ich sehr schade finde.

Im Jahr 2021 führte Dominik Schreiber ein [hörenswertes Interview](#) mit Dr. Dr. Martin Grassberger, in welchem sie davon sprechen, wie wichtig eine vielfältige naturbelassene Ernährung für ein gesundes Mikrobiom im Darm des Menschen ist. Darüber habe ich auch schon im [Februar 2022 geschrieben](#).

Zum anderen [sprechen sie im zweiten Video](#) von der Bedeutung eines vielfältigen Mikrobioms im Boden, um wahrhaft gesunde Lebensmittel produzieren zu können. Eine wichtige Maßnahme dafür ist z.B. der vielfältige Bewuchs des Erdbodens, wie auch Humussteigerung, möglichst ganzjährigen Bewuchs bzw. Bedeckung des Bodens...

Bereits im Jahr 2021 habe ich von der Bedeutung eines vielfältigen Baumscheibenbewuchses folgendes geschrieben, was natürlich auch für den Gemüsegarten anzuwenden ist:

*„Durch einen vielfältigen Bewuchs unter den Obstbäumen wird das für uns unsichtbare Mikrobiom des Bodens wie Pilze und Bakterien gefördert, die sich insbesondere von den Wurzelausscheidungen der Pflanzen ernähren – jede Pflanze lockt sich so durch bestimmte Zuckerverbindungen die Bakterien an. Je vielfältiger die Pflanzengemeinschaften an Tiefwurzler, Flachwurzler und den verschiedenen Blattformen sind, desto vielfältiger ist auch das Bodenleben.*



*Das Wachstum und die naturgemäße Widerstandskraft der Kulturpflanze gegen Krankheiten ist von der Dichte der Zusammensetzung der Mikroorganismen in den Böden enorm abhängig.“*

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/152-gesundes-leben-news-maerz-2021#Mikrobiom>

## Direktsaat von Zuckermais in Mischkultur - Ehrenpreis

Dieses herrlich warme Frühsommerwetter von Anfang April habe ich gleich zur Aussaat von Zuckermais „Rainbow Inka“ genutzt, den ich gleich direkt ins Beet z.B. zwischen Feldsalat gesät habe. Auf diese Weise hat der Zuckermais eine sehr gute Untersaat als Mischkulturpartner und ich habe gleich eine Nachkultur im Beet - so ist das Beet bestens genutzt. Vorher war hier dazwischen alles mit Ehrenpreis überwuchert, den ich gejätet habe, damit er sich nicht aussät.



In den letzten Jahren habe ich deutlich erkannt, dass direkt gesäter Zuckermais einen vielfach höheren und schöneren Ertrag brachte, als wenn ich die Pflanzen wie z.B. Gurken in Töpfen vorziehe. Vermutlich deswegen, weil sich die Pflanze so gleich von Anfang an bestens im Erdreich verwurzeln kann.

Ich freue mich bereits auf die herrlich bunten Zuckermaiskolben, [wie sie hier zu sehen sind](#). Sehr erfreut bin ich darüber, dass mir die Kerne aufgrund der darauffolgenden Kälte nicht verfault sind, sondern sich bereits zu schönen Pflanzen entwickelt haben.

Gerne verkaufe ich auch Saatgut davon - ich habe hier auch deutlich mehr als 10 Körner pro Packung gegeben. In der Liste sind irrtümlich 10 Körner pro Packung angegeben.

Anfang Mai war ich dann sehr erfreut die kleinen Pflänzlein vom Zuckermais zu sehen, obwohl es in der zweiten Aprilhälfte ja sehr kalt war. Natürlich habe ich im Mai für eine spätere Ernte nachgesät.



### [Kommentare](#)

Ehrenpreis sollte eigentlich nicht als alles überwucherndes Unkraut behandelt werden, sondern gemeinsam mit der Gundelrebe als wertvoller Tee gesammelt und getrocknet werden, wie etwa bei „Teelexikon“ zu lesen ist:

*„Ehrenpreis Tee soll eine Vielzahl von Wirkungen haben, darunter entzündungshemmende, antibakterielle, antioxidative und schmerzlindernde Eigenschaften. Einige Studien haben gezeigt, dass Ehrenpreis Tee zur Linderung von Husten, Halsschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlägen und Schmerzen eingesetzt werden kann. Die Verbindung Aucubin, die in Ehrenpreis enthalten ist, soll dabei helfen, die Entzündung im Körper zu reduzieren. In einer Studie wurde auch gezeigt, dass Ehrenpreis Tee eine positive Wirkung auf die Lungenfunktion haben kann. Darüber hinaus soll Ehrenpreis Tee auch bei der Behandlung von Allergien, Asthma und Arthritis hilfreich sein.“*



<https://www.teelexikon.com/ehrenpreis-tee.php>

## **Laut Studie zerstört Einjähriger Beifuß in nur 16 Stunden 98% der Krebszellen**

[Sehenswertes Kurzvideo](#) vom Einjährigen Beifuß bei Krebs

### **Wirkmechanismus von Artemisia annua auf Malariaerreger und Krebszellen**

Viele Wirkmechanismen sind noch unbekannt, mindestens einer ist aber bekannt. Und dieser ist äußerst bemerkenswert. So enthält Artemisia annua ein chemisch stabiles Peroxid, was es nach den chemischen Grundregeln gar nicht geben kann, in Gottes Schöpfung aber schon. Plasmodien, so heißen die Malariaerreger, (oder auch Krebszellen) enthalten 10-20 mehr Eisenionen im Vergleich zu normalen Zellen. Kommt das Peroxid mit diesem Eisen in Kontakt, zerfällt es in zwei aggressive freie Radikale. Diese schädigen betroffene (kranke) Zellen entscheidend, sodass diese absterben.

Vor einigen Jahren entdeckte Prof. Thomas Efferth, damals am Deutschen Krebsforschungszentrum in Wiesbaden, dass Artemisinin bei Krebs auf ähnliche Weise zu wirken scheint – wie bei Malaria. Da auch Krebszellen große Mengen an Eisen verbrauchen, um bei der Zellteilung ihre DNS reproduzieren zu können, enthalten auch sie wesentlich höhere Eisenkonzentrationen als normale Zellen.

Weil sich an ihrer Oberfläche viele Transferrin-Rezeptoren befinden, können sie besonders viel Eisen aufnehmen. Diese binden die Eisenteilchen und schleusen sie in das Zellinnere. So pumpen sich die Krebszellen regelrecht mit Eisen voll. Verabreicht man nun Artemisinin, wird die gleiche Reaktion wie bei Malaria in Gang gesetzt: Es kommt zur massiven Freisetzung von Sauerstoffradikalen in der Krebszelle, was zu ihrem Untergang führt. Bestätigt wurde dies durch Befunde an Brustkrebszellkulturen. Acht Stunden nach der Behandlung mit Artemisinin waren 75 Prozent der Zellen vernichtet, nach 16 Stunden lebten so gut wie keine Krebszellen mehr. Noch beeindruckender waren Tests mit Leukämiezellen. Diese waren bereits nach acht Stunden völlig zerstört. Auch in Zell-Linien von Leukämie, Dickdarmkrebs, Melanomen, Brust-, Eierstock-, Prostata-, Gehirn- und Nierenkrebs zeigte der Pflanzenstoff dieselbe vernichtende Wirkung auf die Krebszellen. Entscheidend dabei ist: Artemisinin handelt selektiv – es wirkt ausschließlich auf Krebszellen toxisch, während es im Hinblick auf gesunde Zellen unwirksam ist.

Darüber hinaus stört es die Neubildung von Blutgefäßen der Krebszellen, bremst die Metastasenbildung ab und führt sogar zur Apoptose – eine Art Selbstmordmechanismus der Krebszellen. So haben Wissenschaftler vom BioQuant-Zentrum der Universität Heidelberg und vom Deutschen Krebsforschungsinstitut (DKFZ) die Wirkung des Artemisia-Derivats „Artesunat“ getestet. Dabei wiesen die untersuchten Krebszellen zerstörte Mitochondrien auf. Die Forscher sprachen vom „Artesunat-induzierten, programmierten Zelltod der Krebszelle“ und veröffentlichten ihre Forschungsergebnisse im „Journal of Biological Chemistry“. Zudem fanden die Wissenschaftler heraus, dass das Artesunat jene Mechanismen in den Krebszellen blockiert, die für ihr Überleben und ihre Verbreitung notwendig sind – wie das Recyceln von Zellbestandteilen bei begrenzter Nährstoffzufuhr. Außerdem wurden viele weitere Signalwege der Krebszellen unterbrochen. Eine weitere Studie mit 120 Patienten, die an fortgeschrittenem Lungenkrebs litten, zeigte zudem, dass die Überlebensrate durch eine Behandlung mit Artesunat wesentlich verbessert werden konnte.

Es gibt etwa 650 peer-reviewed Studien über AA und Krebs, gesammelt an der University of Washington. Die Extrakte der Pflanze, speziell das Artemisinin sind nahezu nebenwirkungsfrei.

Mittlerweile haben Forscher auch herausgefunden, dass die Bioverfügbarkeit des Artemisinin in der ganzen Pflanze höher ist als isoliertes Artemisinin. Sie fanden außerdem heraus, dass insgesamt mehr als 500 biologisch wirksame Inhaltsstoffe der Artemisiapflanze gegen Malaria und Krebs wirksam sind. Darunter sind Terpene, Phenolsäuren, Flavonoide, Polysaccharide und Kumarine, die gegen Plasmodien und Krebszellen, aber auch Viren, Bakterien und Pilze wirken. Zu den Stoffen, die in der Pflanze gegen Malaria effektiv sind, zählen die sekundären Pflanzenstoffe Artemetin, Casticin, Chrysopenetin, Chrysopenol-D, Cirsilineol, Ascaridol, Eupatorin, Ölsäure und Quercetin.

Der komplexe Wirkmechanismus vom einjährigen Beifuß zur Zerstörung von Krebszellen wird auf folgenden beiden Links sehr gut beschrieben:

<https://www.duale-medizin.de/behandlungsmethoden/biologische-chemotherapie/>

<http://neue-krebstherapie.com/methadon-und-krebs/die-artesunat-therapie-dynamit-gegen-krebszellen/>

<https://bewusst-vegan-froh.de/beifuss-uraltet-wissen-gegen-krebs/>

[https://www.naturundtherapie.at/images/Informationsblatter/Naturprodukte/infoblatt\\_artemisia-annua.pdf](https://www.naturundtherapie.at/images/Informationsblatter/Naturprodukte/infoblatt_artemisia-annua.pdf)



Zum Thema „Ursache und Heilung von Krebs“ habe ich [hier einen Kurzartikel verfasst](#).

Bereits seit vielen Jahren sammle ich alle mir wichtig erscheinenden Infos bezgl. Krebsheilung, Ursache und Prävention. Leider fand ich noch keine Zeit, um diese Infos zu einem eigenen Beitrag zu verfassen. Bei Anfrage gebe ich einstweilen gerne die Sammlung weiter.

Hier geht es zu den Produkten und näheren Infos rund um diese Heilpflanze:

<https://gesundeleben.online/index.php/artemisia-annua-einjaehriger-beifuss>

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Lebensmittelbestellliste\\_2024\\_beschreibbar.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Lebensmittelbestellliste_2024_beschreibbar.pdf)

## **Jungpflanzen vom Einjährigen Beifuß und Aztekensüßkraut zu verkaufen**

Meine zahlreichen Pflanzen der Artemisia Annua sind sehr gut gediehen und nun war es bei den verregneten Tagen zu Beginn der zweiten Aprilhälfte beste Zeit für die Verpflanzung. So habe ich etwa 200 Pflanzen der Artemisia Annua in meinem Garten verpflanzt. Die meisten Pflanzen habe ich zwischen den Salatpflanzen „Ochsenszunge“, zwischen Winterpostelein, Vogelmiere und dem auswachsenden Feldsalat gepflanzt. Auf diese Weise sind die Beete bestens genutzt und die Beifußpflanzen haben ideale niedrigwachsende Mischkulturpartner, welche sich im Frühsommer aussäen, um dann im Herbst wieder von selber kommen. Auf diese Weise sind die Beete immer gut bewachsen.

Da ich die Pflanzen getopft habe, wäre Versand auch sehr gut möglich. Ich gebe ca. 5 Pflanzen in einem Topf für 4 € weiter + Versandkosten. Ich habe auch noch später Einjährigen Beifuß gesät – daher kann ich im gesamten April-Juni Pflanzen weitergeben. Natürlich habe ich noch eine Vielzahl an anderen Pflanzen zu vergeben – [siehe dazu näheres hier](#).

Auch vom Aztekensüßkraut habe ich nun aktuell sehr viele bewurzelte Absenker getopft. Dieses süß-aromatische Teekraut will fast jeder haben, wer bei mir einmal einen damit gesüßten Tee getrunken hat.



[Mehr Fotos + Kommentare](#) - [Mehr Fotos](#) - [Foto Aztekensüßkraut](#)

## **Bei Markus Lanz - vom Unsinn der Krebs-Vorsorgeuntersuchung**

Interessante Aussagen eines Arztes zu sinnlosen bzw. gefährlichen Vorsorgeuntersuchungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=R1N6QCUb3HU>

Es ist sehr erfreulich zu hören, dass dieser Fakt nun dank großangelegter Studien sogar wissenschaftlich bewiesen ist. Mir ist dies schon seit vielen Jahren klar, dass all diese Untersuchungen mit Röntgenstrahlen in den allermeisten Fällen viel mehr Schaden als Nutzen bringen – schließlich verursachen oft gerade die Strahlenschäden den Krebs. So finde ich es sehr schön, dass dieses nun Wissen sogar im öffentlichen TV ans Tageslicht kommt!

In den letzten 10 Jahren habe ich bereits auf über 60 Seiten zahlreiche Infos bezüglich „Krebs - Ursache, Heilung und Prävention“ gesammelt, welche ich, wenn ich mal dazu Zeit finden sollte in einen schön lesbaren Beitrag zusammenfassen sollte. Gerne gebe ich die Infos auch bereits jetzt ungeordnet weiter, wer daran Interesse hat. Es würde mich sehr freuen, wenn evtl. jemand anders diese Arbeit übernehmen würde, da diese Infos für viele Menschen ein großer Segen sein können.

Von der enorm gesundheitsschädlichen Wirkung der Mobilfunkstrahlung und den wissenschaftlich erwiesenen schlimmen Auswirkungen habe ich [im Vorjahr hier ausführlich berichtet](#).

[Kommentare](#)

[Kommentar von Penelope Cain:](#)

*„Ich selbst war NIE bei einer sogenannten Früherkennung, weil ich es schon immer als Schwachsinn angesehen habe. Zuerst kommt die VORSorge, dazwischen liegt die HAUPTSorge danach folgt die NACHsorge!!!“*

*Mich hat im Leben noch nie ein Frauenarzt gesehen. Seit 23 Jahren gehe ich zu keinem Arzt mehr, außer ich brauchte mal einen gelben Schein bei einer Ausscheidungskrise bzw. Heilungskrise.*

*Die Dunkelfeldmikroskopie stellt eine Krankheit fest, bevor sie ausbricht, wobei es „Krankheiten“ wiederum ja gar nicht gibt, sind alles reine Erfindungen, um dem Kinde einen Namen zu geben, es sind Ausscheidungs- bzw. Entgiftungs -Selbstheilungskrisen.“*

## Immunsymbiose – Wie Keime unser Immunsystem stärken

Das mit Abstand hörenswerteste Interview vom letzten Parasitenkongress im Jänner 2024 ist aus meiner Sicht jenes mit Heilpraktikerin Ariane Zappe. Dadurch bekommt man eine völlig neue Sichtweise zu Keimen vermittelt. Sie erklärt sehr eindrücklich mit zahlreichen Studien untermauert, wie uns sogar „pathogene“ Keime gesundheitlich weiterhelfen können – insbesondere bei Krebs, MS und anderen schweren chronischen Erkrankungen!

Die ImmunSymbiose ist das symbiotische Zusammenspiel von Mikroben und Mensch, welches die zentrale Grundlage für Gesundheit, Kreativität und Entwicklung darstellt.

Ariane Zappe hat viele Jahre intensive Erfahrungen als Leiterin des SophiaHealth Instituts in Kaufbeuren, in dem schwer chronisch kranke Patienten aus dem In- und Ausland behandelt werden, von denen jeder einzelne Teil eines einzigartigen Lern- und Forschungsprozesses ist.

Nach ihrer Sicht ist kein Keim nur dazu da, um ein anderes System zu schädigen, damit es sich selber egoistisch weiterentwickeln kann. Diese Einseitigkeit gibt es nach ihrer Überzeugung in der Natur nicht, sondern nur unter Menschen. Deshalb gibt es für sie per se keine Parasiten.

Ihre Webseite für nähere Infos: <https://www.ariane-zappe.de/index.php/immunsymbiose/>

Ich selber teile ja auch schon seit längerer Zeit diese Sichtweise, welche sich in mir nun noch deutlich verfestigt hat. Ich höre und lese auch ständig von Leuten, die ständig alle möglichen Infektionen, wie auch andere Erkrankungen mit Chlordioxid behandeln, um so die „krankmachenden“ Keime mit Erfolg abzutöten. Nach einigen Jahren erkranken sie dann aber meist an Krebs, da die sämtliche Infektionen ja dazu da sind, um unseren Körper zu entgiften. Also sollten wir unseren Körper vielmehr Heilmittel geben, welche die Entgiftung unterstützen, wie z.B. Kräutertees, insbesondere dem [Einjährigen Beifuß](#), welcher auch zugleich das beste natürliche Mittel gegen Parasiten ist. Kräuter haben eben im Vergleich zu chemischen Mitteln eine sehr vielseitigere Wirkung auf den Körper, da in den Pflanzen hunderte Wirkstoffe symbiotisch zusammenwirken. Der wohl bekannteste Fall in Sachen CDL ist wohl Johann Bascics, der alles immer mit Erfolg mithilfe von CDL heilte, bis er dann aber doch an Corona verstarb, wie [hier berichtet](#). [Kommentare](#)

Im [Dezember 2020 habe ich einen umfangreichen Beitrag darüber verfasst](#), wie wichtig das Milieu des Körpers ist um gesund zu bleiben. Nicht umsonst prägte der französische Mikrobiologe und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816-1908) schon vor 150 Jahren den weltberühmten Satz:

*„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“*

Im [Frühling 2021 habe ich mir ein Interview mit dem Heilpraktiker Michael Siedentopf](#) angehört, in welchem er dasselbe sagt, was ich bereits vor 1 Jahr im [„Gesundes-Leben-News“ vom März 2020](#) geschrieben habe, dass unser Körper einen Infekt zur Entgiftung nutzt und wir daher präventiv vorwiegend darauf achten sollten zu entgiften, anstatt alle möglichen Nahrungsergänzungsmitteln zur Immunstärkung einzuwerfen.

[Im Juli 2019 habe ich geschrieben](#): *„Die Gefahr einer gefährlichen Gehirnentzündung ist bei Masern nur gegeben, wenn der Arzt verordnet, das Fieber mit Medikamenten unnatürlich zu drosseln“.*

Ich versende monatlich auch einen Newsletter mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – in meinem Archiv sind die vorigen Ausgaben abrufbar:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/newsletter>

Ich freue mich über jegliches Feedback. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen, persönlichen Gesprächen und Austausch über von mir behandelte Themen.

Mein „Gesundes Leben News“ ist eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings, bei welchen ich über das aktuelle Geschehen rund um meine Projekte berichte.