



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

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

<https://gesundesleben.online/>

Gesundes Leben News – Winter 2025

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Neues Regal für bunte Kürbisernte selbstgemacht aus altem Holz

Mit dankbarem Herzen blicke ich auch in diesem Winter wieder auf eine reiche und bunte Kürbisernte zurück, von welcher ich nun regelmäßig genießen darf und auch welche weitergebe.

Nachdem ich im Vorjahr meine Kürbisse in meiner Übergangsküche gelagert habe, darf ich sie in diesem Jahr im kernsanierten Vorhaus lagern, in welchem die Temperatur meist zwischen 15°C und 18°C liegt. Dafür habe ich im Herbst ein wunderschönes rustikales Regal gezimmert. Für das Gestell habe ich hierfür einfach normale Dachlatten verwendet, die ich mir von einem Nachbarn holen durfte und abgehobelt habe. Für die einzelnen Regale habe ich im Dachboden jede Menge passender Hartholzbretter gefunden, die hier bereits etwa 60 Jahre lang lagerten. Diese musste ich zuerst einmal gründlich abwaschen und dann trocknen lassen. Anschließend habe ich die Bretter zurecht gesägt und die Oberfläche mehrmals gehobelt und geschliffen, um die schöne Holzmaserung sichtbar zu machen. Auf diese Weise habe ich quasi wertloses Holz einen sinnvollen Zweck zugeführt.



Das Tischlerhandwerk liegt bereits seit einigen Generationen im Blut meiner Familie: So war bereits der Großvater meiner

Omi ein Zimmermeister, welcher dieses Haus damals in einem sehr miserablen Zustand ersteigert hatte und wieder bewohnbar machte. Der Gatte meiner Omi war ein sehr talentierter Tischler, obwohl nicht gelernt, hatte er sein Wissen nur aus Büchern. So hat er damals nach dem 2. Weltkrieg im Haus die komplette Einrichtung selber gezimmert: Fenster, Türen, Küche, Schränke, Betten, Gaststube...

Zwei meiner Brüder haben sodann Tischler als Lehrberuf gelernt, aber mittlerweile arbeiten beide etwas anderes.

Ich finde es immer wieder einfach schön, dass ich mich hier so richtig kreativ und gestalterisch in so vielen Bereichen entfalten kann und dabei wertvollen Mehrwert schaffe ❤️

Das Motto hier: „Aus alt mach neu“ 😊

In diesem Jahr sind sie besonders gut haltbar – nur sehr wenige begannen bisher zu faulen. Ich führe dies auf mehrere Ursachen zurück:

1. Mittlerweile hat sich die Gartenerde durch regelmäßiges Mulchen, vielfältigem Bewuchs, Kompostgaben und meiner „Unkrautkompostbeete“ bereits stark verbessert – sie ist wunderschön feinkrümelig und bedarf zum Teil kaum einer Lockerung. In den letzten Jahren habe ich dagegen beobachtet, dass große Gaben gekauftem Kompost einer grundsätzlich recht guten Qualität von einem Biobauern Fäulnis fördert, da diese Erde noch nicht richtig zu Humus umgebaut wurde.

Vor zwei Jahren sind auch jene Kürbisse, die ich in ein „Unkrautkompostbeet“ pflanzte am besten gewachsen, [wie hier berichtet](#). Im Folgejahr wuchs dann mein [Salat „Ochsenszunge“ hier deutlich schöner, als auf den normalen Beeten](#).

In diesem anderen Gartenbereich wuchs ein Teil meiner Kürbisse in herrlicher Gemeinschaft mit Einjährigem Beifuß, einer Blütmischung, Topinambur und Apfelbäume. Die eindeutig beste Ernte von herrlich schönen Kürbissen hatte ich von den Unkrautkompostbeeten - bei jenen Kürbissen auf normalen Beeten hatte ich bloß etwa ein Drittel an Ertrag! Diejenigen Kürbisse,



welche in der Nähe der Bäume wuchsen, wie auch anderes Gemüse, gedieh gar nicht gut - schuld war hier bestimmt Wassermangel - schließlich nimmt der Baum das ganze Wasser weg. Ein paar Kürbisse habe ich auch einfach in die Wiese mit sehr wenig Kompost gepflanzt, welche noch deutlich schlechter wuchsen.

2. Ich habe sehr auf eine frühzeitige Ernte geachtet, damit die Kürbisse möglichst keinen Temperaturen unter 5°C ausgesetzt werden. So habe ich die meisten Kürbisse bereits kurz vor dem massiven Kälteeinbruch Mitte September geerntet – schließlich waren sie schon sehr gut ausgereift. Den Großteil der restlichen Kürbisse habe ich dann in den Wochen darauf geerntet. Jene Kürbisse allerdings, die ich noch bis weit in den Oktober hinein draußen ausreifen lassen wollte oder übersehen habe, sind als erste gefault.
3. Besonders wichtig ist es natürlich auch, die Kürbisse frühzeitig zu waschen und in der Sonne gut abtrocknen lassen, um sie dann ins Haus bei einer idealen Lagertemperatur von rund 15°C zu bringen. Als ich dies noch nicht wusste sind mir die Kürbisse im Winter immer alsbald verfault, sobald die Lagertemperatur auf rund 5°C fiel. Eine mir bekannte Biobäurin war auch immer total verärgert, dass ihre zahlreichen Kürbisse Jahr für Jahr im Winter alle verfaulten, bis ich es ihr sagte, dass sie diese viel zu kühl lagert.



[Weitere Fotos](#)

„Trombetta di Albenga“ - Neue Kürbissorte in meinem Sortiment

Ich habe nun auch eine neue Kürbissorte namens „Trombetta di Albenga“ ausprobiert, welche ich von meiner langjährigen Gartenfreundin Erika aus dem Berchtesgadener Land bekommen habe.

Es sind imposante, gelbgrüne, keulenförmige Früchte mit langem, dünnem, völlig kernfreiem Hals und kleiner Samenhöhle. Oranges, festes Fruchtfleisch von ausgezeichnetem, leicht nussigem Geschmack. Junge, grüne Kürbisse können mit Schale wie Zucchini verwendet werden. Die Früchte haben ein Gewicht von 2 – 4 kg. Sie haben allerdings eine sehr lange Reifezeit ähnlich dem „Langen von Neapel“.



Die schlangen- bzw. keulenförmigen Früchte haben während des Wachstums in meinem Garten besonders schöne Formen angenommen. Ein besonders schöner erinnert sogar an einen Schwan.

Saatgut, welches ich von den schönsten Kürbissen dieser Sorte entnommen habe, kann gerne bei mir [gemeinsam mit anderem Saatgut gekauft werden](#).

Per Email-Kontakt habe ich Erika bereits vor etwa vier Jahren kennengelernt. Sie hatte Edelreiser und Saatgut bei mir bestellt. Seit letztem Winter haben wir nun regelmäßigen Email-Kontakt. Wir verstehen uns einfach recht gut, haben viele gemeinsame Gesprächsthemen wie z.B. Ernährung, christlicher Glaube und den Obst- und Gemüsegarten. Als gute Freunde beschenken wir uns nun gegenseitig mit Saatgut, Edelreisern, Pflanzen, Obst, Gewürze – je nachdem was wir gerade voneinander brauchen. Das finde ich besonders schön, wenn aus Kunden gute Freunde werden.

Ohne es zu wissen, wann ich Geburtstag habe, hat sie mir im Vorjahr genau zu meinem Geburtstag geschrieben, dass sie mich gerne gemeinsam mit einer Freundin im Sommer besuchen kommen würde. Daraus wurde aus mancherlei Gründen zwar leider nichts, aber dann kam sie genau am 17. Dezember zu Besuch – also genau einen Monat vor meinem Geburtstag ohne es so geplant zu haben, da sie das genaue Datum meines Geburtstages bereits wieder vergessen hatte – so geschieht eben alles nach Gottes wunderbarer Fügung.

Wir hatten jedenfalls eine schöne gemeinsame Zeit mit einer Apfelverkostung, Edelreiser- und Saatguttausch, wie auch Gartenbesichtigung mit Edelreisern. Am Ende haben wir zum Aufwärmen noch teils sehr prächtige Pastinaken geerntet, die ich von ihrem Saatgut gezogen habe. Durch die Kälteeinwirkung schmecken sie herrlich süß.



[Kommentare + mehr Fotos](#)

Fruchtig-würzige Kürbiscremesuppe

In kalten Wintertagen ist eine von innen wärmende fruchtige Kürbiscremesuppe eine echte Wohltat. Für einen fruchtigen Geschmack koche ich sehr gerne auch oft eine Quitte mit, von welchen ich sogar jetzt Mitte Jänner noch ein paar sehr schöne im Keller liegen habe.

Vor dem Servieren gebe ich für den besonderen würzigen Geschmack fast immer frisch geriebene Ingwerwurzel, Krenwurzel oder mit etwas Salz im Mörser zerstoßenen Knoblauch hin-



zu.

Besonders köstlich schmecken auch Brotwürfel in der Suppe. Dafür gebe ich das bereits etwas ältere Brot für etwa 10 – 20 Minuten in den Backofen bei etwa 120°C. Dadurch wird das Brot wieder total weich, wie frisch gebacken - lässt man es etwas länger drinnen, wird es leicht getoastet.

Die Kürbiscremesuppe bereite ich nach folgendem Rezept zu, welches natürlich je nach Geschmack wandelbar ist:

Zutaten:

- 1 kg Kürbis beliebiger Sorte
- 200 g Erdäpfel (optional)
- 1 Quitte (optional)
- 4 EL Olivenöl
- 1 ½ l Wasser
- 1 ½ TL Salz
- 1 ½ TL Kümmel
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (optional)
- Etwas geriebener Ingwer, Kren oder ein paar Knoblauchzehen
- Wilder Majoran/Oregano, Lorbeerblatt (optional)
- Kürbiskerne, geröstet oder eingeweicht (optional)
- Kürbiskernöl (optional)
- Ein paar Handvoll Brotwürfel (optional)



Zubereitung:

Das Wasser mit Olivenöl, Kümmel, Muskatkrautsamen und Salz in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Währenddessen das Gemüse und die Quitte zubereiten und folgernd in die Brühe geben:

Den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel ausschaben und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Erdäpfel schälen und würfeln.

Die Quitte vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Suppe bei schwacher Hitze 15 - 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt für etwa 5 min. begeben – danach entfernen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren oder mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. und mit den restlichen Gewürzen und Kräutern abschmecken. Auf Suppenteller servieren und nach Wunsch mit zerstoßenem Knoblauch, Kräuter, Kürbiskernen, Kernöl, Brotwürfel... garnieren.

Meine sechs liebsten Kürbisrezepte habe ich [hier](#) in einer separaten PDF zusammengefasst.

Rückblick zu meinem 40. Geburtstag am 17. Jänner

Vielen Dank für die vielen Geburtstagsglückwünsche zu meinem 40. Geburtstag!

Mein treuer Gott und Vater hat mir ein weiteres Lebensjahr geschenkt und mich auch im vergangenen Lebensjahr in allem durchgetragen. Er ist treu, er wird es auch in den nächsten 365 Tagen sein.

Sehr wertvoll wurde mir gleich am Morgen die [Predigt von Peter Krell zum Thema „Der Wille Gottes für dich, zum Auswendiglernen!“](#) nach 1.Thessalonicher 5,16-18, die ich mir gleich zweimal anhörte.

*„Freut euch allezeit! Betet ohne Unterlass! Seid in allem dankbar;
denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“*

Bessere Worte zu diesen Bibelversen kann man wohl kaum finden, als jene von Peter Krell ❤️

Seit Ende Dezember höre ich nun am allerliebsten Predigten von Peter Krell – diese sind sehr tiefgründig und treu an Gottes Wort der Bibel und seine Stimme finde ich auch sehr angenehm zum Zuhören.

Nach vielen Monaten habe ich nun wieder einmal köstliche Weckerl mit Urmult (Kamut) gebacken, die mir besonders gut gelungen sind. Sodann bekam ich auch Besuch von meinem Vater und seiner Frau. Gemeinsam haben wir ein sehr großes Bild in meiner kernsanierten Wohnung aufgehängt, vor welchem ich hier mit den Kamutbrötchen stehe. Das Rezept habe ich [hier geteilt](#).

Ich bin absolut kein Party-Typ und habe eigentlich noch nie meinen Geburtstag groß gefeiert, da die [Genesung bisher das vorrangige Thema in meinem Leben war und ist. Gott-seidank geht es mir nun bereits deutlich besser als vor 15 Jahren](#).

So Gott will, werde ich dann aber meinen 50. Geburtstag groß feiern und viele Gäste einladen und im Sommer zuvor das 20-Jahresjubiläum meines Obstsortengartens ganz groß feiern, der sich bis dahin hoffentlich zu einem sehr schönen artenreichen Paradiesgarten entwickelt hat.

[Kommentare](#)



Von der Futterkrippe und dem neuen Schafstall – Fütterung im Winter

Für meine lieben Schafe habe ich nun in der Hütte, in welcher Brennholz gelagert wird, ein Abteil hergerichtet, damit sie einen guten Unterstand haben. Die meiste Zeit verbringen sie zwar eh im Garten, aber wenn es regnet oder der Wind pfeift tut es ihnen doch wohl, einen Unterstand zu haben. Als Abtrennung habe ich etliches an altem Holz wieder in Gebrauch genommen, wie z.B. zwei alte Türen, die schon meine Großeltern einmal vor etwa 70 Jahren vom Wohngebäude ausgewechselt haben, wie auch das Kopfhaupt vom ehemaligen Bett meiner Omi und anderem altem Holz. Eigentlich war ich schon paarmal dran, diese Dinge zu entsorgen, aber nun hatte ich doch eine sehr gute Verwendung dafür – darum ist es doch oftmals ganz gut, alte Dinge aufzubewahren!

Die meiste Arbeit an diesem Stall war eigentlich erstmal das ganze alte Zeugs, was an dieser Stelle vorher gelagert war, auszuräumen und sauber zu machen, was eh schon seit vielen Jahren anstand. Nun endlich ist es vollbracht.

Zum Abschluss habe ich dann noch eine Futterkrippe für das Heu gebaut, welche sie sehr gut annehmen. Vorher habe ich es am Boden liegend verfüttert, was aber nicht besonders gut ging, da sie dann darin herumwühlen, um nur die besten Gräser rauszusuchen...



Bei genauem Überlegen ist es doch fast unvorstellbar, dass der als Mensch geborene Sohn des allmächtigen Gottes in solch einer Futterkrippe zur Welt kam! Er, der Schöpfer von Himmel und Erde, König aller Könige und Herrscher hat sich so sehr erniedrigt, ja unter die Engel des Himmels um in aller Armut als Mensch auf diese Erde zu kommen. Jeder Mensch hätte erwartet, dass er in einem schönen Haus oder einem Palast zur Welt kam, wo ihn die Weisen aus dem Morgenlande auch gesucht haben. Warum diese Armut und Niedrigkeit? Man kann es wohl nicht besser sagen als mit 1. Korinther 1:27-31:

„sondern das Törichte der Welt hat Gott erwählt, um die Weisen zuschanden zu machen, und das Schwache der Welt hat Gott erwählt, um das Starke zuschanden zu machen; und das Unedle der Welt und das Verachtete hat Gott erwählt, und das, was nichts ist, damit er zunichte mache, was etwas ist, damit sich vor ihm kein Fleisch rühme.

Durch ihn aber seid ihr in Christus Jesus, der uns von Gott gemacht worden ist zur Weisheit, zur Gerechtigkeit, zur Heiligung und zur Erlösung, damit [es geschehe], wie geschrieben steht: »Wer sich rühmen will, der rühme sich des Herrn!«

Wir müssen an den Punkt kommen, an welchen wir erkennen: *„Es muss geschenkt werden – das Heil Gottes kann dir nur geschenkt werden.“*

Welch eine Gnade und große Liebe wurde uns erwiesen, dass Jesus als sündloses Opferlamm sein Leben am Kreuz von Golgatha hinlegte, damit alle Menschen gerettet und Kinder Gottes werden, die an seinen Namen glauben, wie wir im Johannesevangelium 1,12 lesen können: *“So viele ihn aber aufnahmen, denen gab er das Recht, Kinder Gottes zu werden, denen, die an seinen Namen glauben.“*

Von der Geburt Jesu in der Futterkrippe und den Hirten auf dem Felde habe ich auf Youtube diese sehr [hörenswerte Predigt von Peter Krell der Hoffnungskirche Kaiserslautern](#) gehört – es ist die beste Predigt, welche ich seit langem gehört habe.

[Kommentare + Fotos](#)

Hier sieht man den Wintervorrat an Heu für meine Schafe - befreundete Bauern meinten, dass ich dafür 30 Ballen brauche. Ich glaube aber kaum, dass ich das alles brauche, da ich soviel anderes auch füttere. Das Heu duftet zwar sehr gut, aber zu Beginn hatten sie nicht besonders viel Freude dran, da sie frisches Gras gewohnt waren – mittlerweile fressen sie es recht gern, bis auf die strohigen und sehr feinen Anteile, welche ich dann einfach für den Garten zum Mulchen verwende.

[Foto + zahlreiche Kommentare](#)



Verwertung von Küchenabfälle für Haus- und Nutztiere



Zusätzlich zum Heu gebe ich meinen Schafen nun beinahe täglich die Küchenabfälle von Obst und Gemüse, wie auch die sehr kleinen Äpfel, welche sie begierig fressen. Insbesondere beim Obst mögen sie aber auch nicht zu viel auf einmal – sie spüren genau, was ihnen guttut.

Indem ich verschiedene nützliche Tiere wie Katzen, Huhn und Schafe halte, kann ich beinahe alle Abfälle bestens verwerten und muss nur noch wenig kompostieren. Für die Katzen koche ich etwas weniger hochqualitatives Gemüse gemeinsam mit getrockneter Brotrinde und Rehbeuschel. Mein Huhn bekommt die leicht schimmeligen und dunklen Walnüsse, wie auch diverse Mehl- und Getreidereste. Ja und die Schafe fressen eh fast alles – auch Kürbisschalen etc. ;-)

Manche mögen es vielleicht kritisieren, dass ich meinem Huhn leicht schimmelige Nüsse gebe. Dazu muss ich sagen, dass viele Menschen es gar nicht sehen, dass da was schimmelig ist - bzw. die meisten sind mir einfach zu dunkel, welche auch die meisten Leute einfach essen. Andere Menschen essen zudem gar die aufgeschlagenen Nüsse vom Supermarkt, die meist total unappetitlich aussehen und extrem ranzig riechen. Ich gebe halt all die Reste, die beim Nüsseknacken anfallen einfach in den Hühnerstall als Einstreu. Das Huhn pickt sich dann ja eh nur das raus was ihr guttut - wühlt ja draußen auch in der Erde rum... – ist schon 8 Jahre alt 😊

[Kommentare](#)

Schafe lieben Selleriegrün

Sehr dankbar bin ich für die überreiche Sellerieernte: Sehr schöne Knollen, die ich im November alle geerntet habe – an einem Tag bekam ich auch Hilfe von einer tatkräftigen lieben Pensionistin ❤️



Damit sie bis in den Frühling hinaus schön knackig bleiben, ernte ich sie meist nach Regentage, damit möglichst viel Erde an den Wurzeln hängen bleibt. So schlichte ich sie in alte Balkonkästen oder Kunststoffkisten welche ich in einen frostfreien Raum stelle und hin und wieder gieße. So gelagert bleiben sie wunderbar frisch und ich kann auch laufend den ganzen Winter hindurch vom frischen Selleriegrün ernten, welches Dank der reichlich enthaltenen ätherischen Öle sehr wertvoll für die Verdauung und zur Entgiftung ist. Das spüren auch meine Schafe deutlich – sie lieben nämlich Selleriegrün über alles und fressen solch eine große

grüne Kiste innerhalb kürzester Zeit leer!

[Vor 3 Jahren habe ich hier auch von meiner nicht ganz so reichen Sellerieernte geschrieben](#) - diejenigen Knollen, die ich damals im Beet lies sind am Ende allerdings alle erfroren und weich geworden – nie wieder! Vom gesundheitlichen Wert des Selleries und dem Waldorfsalat habe ich [vor fünf Jahren hier berichtet](#).

[Kommentare + mehr Fotos](#)

Schafe lieben Obstbaumschnitt – Während dem [Obstbaumschnitt im Frühjahr](#) stürzen sich die Schafe auf die zu Boden fallenden Äste, welche ich dann auch so lange liegen lasse, bis sie alle Knospen gefressen und die Rinde abgeschält haben.

Katzen vorwiegend pflanzlich ernähren – geht das?



In den kalten Wintertagen genießen es diese beiden Katzenschwester Schnurli & Pia jeden Tag hier gemeinsam zu kuscheln ❤️

Kurze Zeit zuvor hat sich mein Langhaarkater Schnurli den weich gepolsterten Korbessel als Lieblingsplatz auserkoren, auf welchem er sich so richtig wohl fühlt, fast so wie [damals auf Omis Schoß](#).

Diesen Korbessel habe ich im Sommer 2023 von einer Freundin von Waltraud als Draufgabe zum Esstischkauf geschenkt bekommen, von welchem ich [hier geschrieben](#)

[habe](#).

Seinen Namen trägt Schnurli übrigens ganz zu recht - er schnurrt quasi fast immer - ganz egal was man mit ihm macht 😊

Am 23. August 2018 habe ich in meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten diese beiden als kleine Kätzchen entdeckt – sie waren da noch so klein, dass beide auf eine Handfläche passten ;-).

Meine Omi sagte immer wieder, dass sie noch nie so gesunde, aufmerksame, lebendige, liebe und fitte Katzen gehabt hat wie diese beiden.

[Kommentare + Foto](#)

Hier noch Erinnerungsfotos meiner beiden älteren Katzen vor sieben Jahren ❤️

Vor langer, langer Zeit - wie schnell die Zeit vergeht - da waren meine Katzen noch besonders süß und niedlich. Jetzt habe ich meine lieben Katzen schon so lange vorwiegend pflanzlich ernährt, sind sehr gesund und brauchen keinen Tierarzt. Die getigerte Mulli ist leider vor ein paar Jahren durch eine Verletzung verstorben. Meine Omi hat hier auch noch gelebt - jetzt würde sie ihren 100. Geburtstag feiern! Sie war am 13. Jänner 1925 geboren. Mulli ist immer sehr gerne auf ihrem Rollator mitgefahren.

[Fotos + Kommentare](#)



Manche meiner Leser sind der Meinung, dass ich meine Katzen rein vegan ernähren würde. Dies entspricht nicht der Wahrheit – schließlich ernähre ich mich ja nicht mal selber streng vegan, sondern esse auch bisschen Butter, welche auch meine Katzen bekommen - hin und wieder esse ich auch etwas Fleisch! Von einem Jäger bekomme ich immer wieder Innereien von Rehen, wobei ich manchmal das Herz für mich selber zubereite - alles andere bekommen meine Katzen. Das Beuschel friere ich in Portionen ein und koche es dann gemeinsam mit getrockneter Brotrinde, Hirse, oder Reis und eben Gemüse wie z.B. Kürbis, Karotten, Sellerie, Zucchini. Sobald es handwarm abgekühlt ist, verfeinere ich es noch mit Butter. Das fressen sie recht gerne. Wenn ich es mal ohne Innereien koche, dann mische ich vor der Fütterung meist etwas Katzenfutter darunter. Insbesondere im Winter gebe ich ihnen vermehrt Fleisch – im Frühling und Sommer fast nur vegetarische Nahrung.

Das fressen sie sogar lieber als jene Mäuse, die ich mit Fallen von den Gemüsebeeten fange - diese frisst nur Schnurli. Vom Jäger bekomme ich auch immer die Rehköpfe, welche ich mit einer Axt aufschlage - hier frisst aber vorwiegend nur Lea daran und Schnurli ein bisschen. Pia dagegen frisst nur das gekochte Menü und die Mäuse, die sie sich selber fängt.

Meine Katzen sind jedenfalls sehr gesund. Und so sehen sie auch aus. Sie brauchen keinen Tierarzt. Wichtig ist, dass sie mit allen benötigten Nährstoffen versorgt werden - egal ob tierisch oder pflanzlich.

Aber auch eine rein pflanzliche Ernährung bei Katzen ist durchaus möglich, wie manche Beispiele von gesunden Katzen zeigen. Eine Facebookfreundin kennt z.B. eine Frau mit 2 Wohnungskatzen, die von Baby auf vegan sind. Inzwischen 13 Jahre und pumperlgesund. Wahrscheinlich hat sich der Organismus von klein auf eingestellt.

Hier habe ich von deren Geschichte und Ernährung umfangreicher berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/71-unsere-katzen-geschichte-gesunde-ernaehrung>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#Katzen>

[Fotos + Kommentare](#)



Gott hat keine Raubtiere erschaffen

Gott hat in der Schöpfungsgeschichte ursprünglich eine rein pflanzliche, also vegane Ernährung geboten und zwar für Mensch und Tier: *„Und Gott sprach: Seht da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen zu eurer Speise. Aber allen Tieren auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel habe ich alles grüne Kraut zur Nahrung gegeben.“* (1. Buch Mose 1, 29-30)

Forscht man weiter in den ältesten überlieferten Schriften, so findet man weitere Aussagen, dass die Tiere am Anfang kein Fleisch aßen, ja, dass es ursprünglich weder Raubtiere noch giftige Schlangen gab.

Auch dass Raubtiere unbedingt Fleisch essen müssen, scheint ein nicht unumkehrbares Programm zu sein. Bekannt geworden ist der so genannte „Spaghetti-Löwe“ namens Lea aus dem Löwenpark von Krugersdorp bei Johannesburg, der nichts anderes essen wollte als Spaghetti, Kartoffeln und Gemüse. Dieses Essen hatte er in seiner Jugend bekommen und es schmeckte ihm scheinbar so gut, dass er nichts anderes mehr essen wollte, vor allem kein Fleisch.

Auch ein anderer Löwe, Little Tyke genannt, mied Fleisch seit seiner Geburt. Als man ihn extra zum Metzger mitnahm und ihm ein großes Stück rohes Fleisch vor die Nase hielt, wendete er sich angewidert ab.



Auch sonst war dieser Löwe außergewöhnlich: Er soll der Beschützer kleiner Tiere wie Lämmchen, Katzen, Küken und anderer Jungtiere gewesen sein, die er behutsam zwischen seine Pranken genommen und sie gegen jedermann verteidigt habe. Das Fernsehen wurde auf ihn aufmerksam und in der TV-Show „You asked for it“, moderiert von Art Baker, wurde eine Dokumentation über den Löwen Little Tyke gezeigt. Vor den laufenden Kameras öffnete Moderator Art Baker eine Bibel und las Texte des Propheten Jesaja vor: *„Dann wohnt der Wolf beim Lamm ... Der Löwe frisst Heu wie das Rind...“*

Geändert hat sich das mit dem Sündenfall. Dieser trennte den Menschen nicht nur von Gott, sondern hatte auch Auswirkungen auf die restliche Schöpfung.

Dornen und Disteln gab es laut der Bibel z.B. erst nach dem Sündenfall. (1.Mose 3,18) Strukturen können durch Degeneration verändert worden sein oder Gott könnte Lebewesen im Nachhinein umgestaltet und an die nun sündige und „brutalere“ Natur angepasst haben. Dass Gott biologische Veränderungen vornahm, sehen wir an der Sterblichkeit des Menschen (1. Mose 3,19), dass Frauen von nun an unter Schmerzen gebären sollten (1. Mose 3,16) und den bereits erwähnten Dornen und Disteln.

Zudem können auch Strukturen, die den Anschein haben nur zum Verletzten da zu sein, ursprünglich eine andere Funktion gehabt haben. So haben z.B. Großfledermäuse und der Riesenpanda scharfe Zähne, mit denen sie aber nur pflanzliche Nahrung kauen. Auch manche Piranha-Arten fressen nur Pflanzen. An diesen Beispielen sehen wir, dass scharfe Zähne nicht nur zum Fleisch fressen gut sind.

Video + Nähere Infos: <https://www.brennglas.com/filme/gott-hat-keine-raubtiere-erschaffen/>

Im tausendjährigen Reich werden wir und die Tiere wohl auch vegetarisch leben. wie wir in Jesaja 11, 6-9 lesen können:

„Da wird der Wolf beim Lamm wohnen und der Panther beim Böcklein lagern. Kalb und Löwe werden miteinander grasen, und ein kleiner Knabe wird sie leiten. Kuh und Bärin werden zusammen weiden, ihre Jungen beieinanderliegen, und der Löwe wird Stroh fressen wie das Rind. Und ein Säugling wird spielen am Loch der Otter, und ein kleines Kind wird seine Hand ausstrecken zur

Höhle der Natter. Man wird weder Bosheit noch Schaden tun auf meinem ganzen heiligen Berge; denn das Land ist voll Erkenntnis des HERRN, wie Wasser das Meer bedeckt.“

[Zu diesem sehr sehenswerten Video](#) habe ich nachfolgend die besten Youtube-Kommentare von über 1000 kopiert:

„Wow, das ist womöglich das schönste Video, welches ich mir jemals angeschaut habe. Brillant kommentiert und inszeniert - BRAVO und DANKE! Friede sei mit euch!“

„Super Doku, sehr liebevoll und es steck so viel Wahrheit darin. Hoffentlich berührt es noch viele fleischiessende Menschen im Herzen dass sie fühlen können was sie da den Tieren antun, damit sie aufhören Fleisch zu essen.“

„Eine wunderbare Dokumentation. Vielen lieben Dank dafür. Ich kann gar nicht ausdrücken wie tiefst bewegend und erleuchtend Ihre Videos sind! Jeder sollte sie gesehen haben damit diese Ignoranz & Grausamkeit ein jähes Ende findet!!!“

„Wow, der Löwe ist so süß. Ich musste vor Rührung sofort weinen. Das ist so wunderschön. Man kann mit jedem Tier so eine Freundschaft schließen, davon bin ich überzeugt. Mir ist vor 37 Jahren ein Wolfsrudel begegnet. Sie haben mich geprüft und waren völlig friedlich. Der Leitwolf hat mir übers Gesicht geleck. Es war so eine tolle Begegnung, friedlich und herzlich. Mein Hund mochte immer lieber Äpfel und Möhren statt Fleischknochen. Da habe ich mich immer gewundert. Damals war ich Veganerin. Kann es sein, dass mein Verhalten also sein Vorbild war? Ich habe ihm immer sogenannte artgerechte Nahrung für ihn bereit gestellt. Trotzdem war ihm die pflanzliche Nahrung lieber. Das unterstreicht also ja tatsächlich ihre These.“

„Ein wundervoller Film! Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schachtfelder geben...“

„Bis vor ein paar Monaten war ich selbst felsenfest davon überzeugt, dass wir Menschen Fleisch essen sollten, dass die Natur das so eingerichtet hat. Ich hatte unzählige gute und logische Argumente. Aber schlussendlich geht es nicht darum, wer die besseren Argumente hat... es geht darum, mit dem was man lebt im Reinen zu sein. Ich für mich fühle mich wie eine neue Person, seit ich mich, meine Familie und meine Tiere vegan ernähre. Ich bin traurig um jedes Tier, das für mich sterben musste oder an dessen Tod ich beteiligt war und hoffe, dass ich durch zukünftigen Verzicht und die aufrichtige Bitte um Vergebung, zumindest einen Teil des Leidens wieder gut machen kann, das durch mich verursacht wurde. Ich finde diese Doku ganz hervorragend gestaltet, unaufdringlich und zum Nachdenken anregend! Es ist nicht richtig andere missionieren zu wollen, ihnen den eigenen Glauben oder die eigenen Wertvorstellungen aufzuzwängen, scheinen sie auch noch so gütig oder großzügig. Damit wären wir nicht besser als jene Kirchenväter, die Jesu Worte vernichteten und ihre brutalen Glaubensvorstellungen der Welt aufzwingten. Aufklären bzw. Informationen zur Verfügung stellen und der Seele die Zeit geben um zu reifen und von allein zurück zu finden zu einer Lebensart, die das Töten oder Ausnutzen von Tieren und auch anderen Menschen, ablehnt.“

„Mein Vater saß mal im Garten und auf einmal kam ein Igel angelaufen, schaute ihn an, und lief dann wieder zurück...kurze Zeit später kam er wieder angelaufen und schaute meinen Vater an...da verstand mein Vater dass der Igel vielleicht etwas von ihm wollte. Er stand auf, der Igel lief wieder zurück und mein Vater lief ihm nach. Der Igel schaute immer mal wieder zurück, so als wolle er sicher sein dass mein Vater noch hinter ihm her lief. Und er führte ihn schnurstraks zu einer Stelle wo sein Junges lag, das verletzt war und nicht mehr laufen konnte. Der Igel bat eindeutig meinen Vater, seinem Jungen zu helfen! :) Mein Vater hat dann den Tierarzt geholt und der konnte dem Kleinen helfen. Ich finde das so süß und rührend. Dieser Igel hatte wohl Vertrauen oder zumindest „Hoffnung“ dass ein Mensch seinem Kleinen helfen könnte und ist das Risiko eingegangen in dieser Lage. Klingt verrückt, es ist aber wirklich so passiert!“

[Kommentare](#)

Sehr schöne kurze Tiervideos

Sooo süüüß 🥰🥰🥰🥰 [Winzige Entlein reagieren auf Golden Retriever](#)

Richtig süß 🥰 - [Eichkätzchen beim Abendessen](#)

So ein süßer Babysitter 🥰🥰 - [Schimpanse kümmert sich um Löwenbabys](#)

sooo süß - [Katze mit Pferd in Liebe und Harmonie](#) 🥰🥰

Schenkökonomie – Vermeidung von Ressourcen- und Energieverschwendung

Ende November habe ich auf Facebook einen sehr schönen Beitrag von Monika Görig zu ihrem Lieblingsthema der „Schenkökonomie“ entdeckt, welchen ich gerne teilen möchte:

„Ich teile und schenke wo immer es geht ... und immer wieder fließt von irgendwo etwas unerwartet auch zu mir ... ein freies Geben & Nehmen, ohne Erwartung, ohne zurückgeben oder ausgleichen zu müssen, der Ausgleich passiert im Großen-Ganzen!

So funktioniert: ❤️ wer hat - der gibt ❤️ wer braucht - der nimmt ❤️

Ich gebe hier und bekomme von anderswo ... nicht von dem, dem ich grad gegeben habe, weil ich vielleicht grad gar nix brauche, was er hat ... Für mich bedeutet das auch, Stückweise die Loslösung von Geld 😊 bei mir klappt das weitestgehend schon seit einem Jahrzehnt in allen Lebensbereichen (abgesehen von Miete + Strom 😊, ich vermisse nichts! Alles fließt ... es ist genug von allem da, wenn wir bewusst damit umgehen.

Es muss gar nicht so sein: ich gebe dir und du gibst mir 😊 Nicht tauschen, - SCHENKEN darf die Zukunft sein!!!

Es fließt viel besser wenn wir uns total öffnen:

Ich gebe dir was du brauchen kannst, - bedingungslos ❤️

Du gibst einem anderen, der von dir etwas brauchen kann, - bedingungslos ❤️

Ich bekomme von jenem, der etwas übrig hat, wenn ich etwas brauchen kann, - bedingungslos ❤️

So kommt die ganze Schenk-Ökonomie in Fluss, - bedingungslos ❤️

In unserem Mehrparteienhaus geht SCHENKEN fließend, seit ich vor ca. 12 Jahren eine kleine SCHENK-ECKE (kleiner Korb und Schenk-INFO-Tafel dazu) bei den Briefkästen bereitgestellt habe. Jeder der was übrig hat GIBT, jeder der was brauchen kann NIMMT, - ungefragt ❤️

So „fließt“ es auch bei unserem ehemaligen Mülltonnenhäuschen, die ich zur SCHENK-ECKE außerhalb unseres Hauses installiert habe. Hier bedienen sich auch Vorbeikommende, Spaziergänger, Anwohner anderer Häuser ... jeder gibt, jeder nimmt 😊❤️,,

[Quelle + Kommentare](#)

Ich finde dieses freie Schenken im Vertrauen als eine sehr schöne vorbildhafte Haltung von Monika Görig – ist es doch ein sehr wichtiger Aspekt des nachhaltigen Lebens. Ich selber erachte es einfach auch als solch große Ressourcen- und Energieverschwendung, wenn Dinge, die andere brauchen können, einfach entsorgt werden. So habe ich erst kürzlich, Ende November als ich Monika besuchte, bei der Suche nach einem Parkplatz gesehen, dass jemand alles Mögliche vor seine Wohnung gestellt hat, damit es entsorgt wird. Als erstes ist mir ein schöner stabiler Tisch aufgefallen, den ich gut brauchen kann – bei genauerem Hinsehen habe ich gemeinsam mit Monika noch viele nützliche Dinge entdeckt wie z.B. ein sehr schöner mehrmals verwendbarer Adventkalender, Übertöpfe, ein großer Plastikbehälter, zwei nicht verwendete Bücher über das erste Jahr von Kindern, ein kleines Wägelchen und manches mehr. Dabei wäre das Schenkhaus, welches Monika initiiert hat, ganz in der Nähe gewesen.

Auch im Altstoffsammelzentrum entdeckte ich immer wieder viele nützliche Gegenstände – so durfte ich mir kürzlich zwei recht gut erhaltene Klappsessel aus Massivholz mitnehmen. Als ich das letzte Mal da war, wollte ich einige Obstkisten und Maurerwerkzeug mitnehmen, was mir aber leider von einer Mitarbeiterin verwehrt wurde, da man ja eigentlich nichts mitnehmen darf, was ich einfach sehr schade finde. Dabei wäre fast direkt nebenan im ehemaligen Lagerhaus ein stationärer Flohmarkt, zu welchen man wöchentlich alle möglichen Dinge hinbringen kann. Größere Altstoffsammelzentren haben mittlerweile sogenannte Revitalshops. [Schon öfters konnte ich vom ASZ brauchbare Dinge mitnehmen.](#)



Im Dezember habe ich von den Bauarbeitern, die an einer Baustelle der Nachbarin arbeiteten einige Schubkarren voll Beton geschenkt bekommen, da er übrig blieb. Für mich war es genau die richtige Menge, um ein Loch vom Vorjahr im Innenhof zu verschließen – bei manchen eher unwichtigen Arbeiten ist es eben oft besser abzuwarten, dann erledigt es sich eben oft fast von selber. Die Bauarbeiter hatten gar auch ein sehr schönes selbstgebautes Insektenhotel bereits am Anhänger aufgeladen, welches ich noch rechtzeitig gerettet habe. Ich sagte denen, dass sie dieses doch nicht einfach entsorgen können, da hier zahlreiche Wildbienen überwintern. Darauf bekam ich die schlichte Antwort, dass es ja eh zerschreddert wird... – kein Bewusstsein für das Leben!



Auf diese Weise darf ich dankbaren Herzens laufend erfahren, wie mir vieles von dem was ich brauche einfach so zufließt. Auch meine liebsten Haustiere habe ich alle geschenkt bekommen – meine [lieben Katzen](#), wie auch meine [lieben Schafe](#) ❤️

Ja die wertvollsten und schönsten Dinge im Leben kann man mit Geld nicht kaufen – hier seien insbesondere auch Freundschaften genannt. Das allerbeste und [wertvollste Geschenk bietet allerdings Gott einem jeden Menschen in seiner Gnade an, es einfach anzunehmen.](#)

Eine Art Schenkökonomie ist auch bei meinem Gartenprojekt von Beginn an mein Grundsatzgedanke – ein Garten kann eben sehr reichlichen und vielfältigen Ertrag schenken, den es nach dem permakulturellen Grundsatz fair zu verteilen gilt – ebenso auch all die vielfältigen Arbeiten. Ich würde mich sehr freuen, wenn sich hierzu mehr Menschen finden würden, die [gerne an einer Art Paradiesgestaltung mitwirken möchten.](#)

Aber meist will ja auch kaum jemand alles geschenkt bekommen, da jeder ja auch meine Kosten und Arbeit sieht. Bei ein paar Freunden, die mir immer wieder im Garten helfen handhabe ich es so, dass sie quasi alles mitnehmen dürfen, was sie gebrauchen können - aber auch hier bekomme ich oft noch zusätzlich Geld dafür. Den Einjährigen Beifuß gab es bei mir zu Beginn nur geschenkt - merkte aber, dass viele es gar nicht annehmen wollten... Dazu habe ich damals diesen [Beitrag über die Liebe verfasst.](#)

Ich mache das alles natürlich auch keinesfalls nur darum, um Geld zu verdienen, sondern um möglichst viel für die Biodiversität (Vielfalt von Flora und Fauna) zu tun und gleichzeitig dabei sehr gesunde Lebens- und Heilmittel zu produzieren, welche es nicht so einfach zu kaufen gibt. Es soll ein Projekt zur Bewahrung von Gottes herrlicher Schöpfung sein. Ich denke, nur so können wir auch die Kriegsherde um uns her stoppen, wenn wir endlich aufhören Krieg gegen die Natur zu führen und sie wieder aufleben zu lassen.

Sehr dankbar bin ich auch für die zahlreichen Pflanzen, Stecklinge und Blumenzwiebeln, die ich insbesondere im Herbst 2024 von so vielen Menschen geschenkt bekam - sehr gut passend, wo ich gerade dabei bin alle Gartenteile rund ums Haus blütenreicher zu gestalten ❤️ [Kommentare](#)

Zahlreiche Dachziegel für Sonnenfalle etc. geschenkt bekommen

Bevor der Bagger Mitte Dezember ein altes Nachbarhaus weggerissen hat, durfte ich mir zwei Paletten voller Dachziegel holen, wie auch einige Dachlatten.

Bezüglich Dachziegel bin ich bereits seit einigen Monaten auf der Suche per willhaben, aber bisher hatte ich hier nichts Passendes gefunden - direkt vom Nachbarhaus zu holen ist natürlich am allereinfachsten ❤️

Was ich damit mache?

Sehr gerne würde ich damit z.B. eine Ziegelsonnenfalle für wärmeliebende Gemüsepflanzen und Feigen bauen, wie ich sie beim [Waldgeisterkanal vom Daniel gesehen habe](#). Positiver Nebeneffekt dabei ist, dass sie ganz viel Lebensraum für allerlei Eidechsen, Ringelnattern und sonstigem nützlichem Getier bieten.

Wer beim Bau mithelfen möchte, ist herzlich willkommen!

[Kommentare + Fotos](#)



Vorteile eines minimalistischeren Lebensstils

Die meisten von uns haben viel mehr Sachen, als sie eigentlich brauchen. Im Durchschnitt besitzt jeder Mensch in Europa rund 10.000 Dinge. Die dafür benötigten Ressourcen überfordern nicht nur unser Klima und unsere Umwelt, sondern oft auch uns selbst. Besonders in Familien häufen sich schnell (zu) viele Dinge an. Für mehr Überblick und ein besseres Gefühl kann ein minimalistischerer Lebensstil sorgen. Dieser bringt noch viele weitere Vorteile mit sich:

Mehr Zeit:

weil wir weniger einkaufen, suchen und aufräumen müssen.

Mehr Spontaneität:

weil es mit weniger Dingen nicht so viel Unordnung gibt. Dann kann guten Gewissens gern auch mal spontan Besuch kommen.

Mehr Wohlfühlen:

weil man mit weniger Dingen automatisch mehr Ordnung hält.

Mehr Freude und Nachhaltigkeit:

weil man bei Neuanschaffungen keine Kompromisse mehr macht und diese dadurch langlebiger und nachhaltiger sind.

Mehr Kreativität:

weil weniger Spielzeug die Fantasie von Kindern fördert.

Mehr Konzentration:

weil weniger Spielzeug Kindern hilft, sich zu fokussieren.

Mehr Geld:

weil weniger Konsum viel Geld spart, das zum Beispiel in einen schönen Familienausflug investiert werden kann.

[Zahlreiche Kommentare](#)

Naja ich hätte auch gerne weniger - nur ist es halt mal viel Zeitaufwand all das Zeug von den vielen Räumen mal auszusortieren und dann entsprechend zu verschenken, entsorgen...

Rückblick zum Bauernmarkt in Sierning

Am Freitagnachmittag, dem 6. Dezember, hatte ich erstmals [beim Bauernmarkt im Schlosshof Sierning](#) einen Stand mit meinen Produkten 😊

Den aufwendigen Aufbau meines Standes hätte ich mir aber genau genommen sparen können, weil die Kundenfrequenz derartig niedrig war, sodass ich nicht einmal 50 € umsetzen konnte. Im Vergleich dazu bekomme ich oft Bestellungen oder Abhof-Verkäufe von ~200 €. Es geht mir natürlich nicht vordergründig ums Geld, sondern um anderen Menschen helfen gesund zu werden und zu bleiben, wie auch um gute Gespräche.



Aber auch den meisten anderen Verkäufern ging es nicht besser – manch einer hätte so gut wie gar nichts verkaufen können, wenn nicht ich der beste Kunde gewesen wäre. So hatte z.B. ein Mann, der in seiner Pension ein sinnvolles Hobby gefunden hat, ein besonders schönes Angebot an Handgefertigtem aus Holz zu relativ günstigen Preisen, wo ich einfach nicht widerstehen konnte.

Auch von einer Imkerin habe ich ein paar künstlerische Wachskerzen, wie auch Propolis gekauft, welches ich sehr gerne in Salat oder Müsli gebe – sehr guter Geschmack und gesund.

Mit dabei war auch Magda von der „[Gemüsewiese](#)“ in [Sierning](#), die ein vergleichsweise ähnliches Projekt wie ich gestartet hat. Sie verkaufte hier besonders schöne und liebevoll gefertigte Kränze aus Trockenblumen, von welchen ich ihr eines abkaufte, wie auch einige andere sehr schön verpackte Tees etc.



Die meisten Besucher, insbesondere Eltern mit Kindern, kamen eigentlich eher wegen dem Krampus und Nikolaus, die hier auch zugegen waren...

Genau genommen war es ja auch kein richtiger Bauernmarkt, sondern ein kleiner Weihnachtsmarkt. Die anderen Aussteller/Verkäufer sagten mir, dass zu Beginn der Tradition des Bauernmarktes, in der Coronazeit, noch die höchste Kundenfrequenz war, welche dann stetig abgenommen hat und für viele wirkliche Bauern zahlte es sich einfach nicht mehr aus und kamen auch nicht mehr.

Die Hauptursache der geringen Kundenfrequenz letzthin war sicherlich das grausige stürmische Wetter, bei welchem nur wenige freiwillig rausgehen...

[Kommentare + mehr Fotos](#)

Versand der Bestellungen – alte Apfelsorten vs. Supermarktäpfel

Sehr gerne gebe ich in die Pakete bei Bestellungen auch ein paar Gratis-Äpfel rein, wenn noch Platz ist. Vom äußeren Erscheinungsbild sind sie zwar meist nicht so Tiptop, wie die Supermarktäpfel – dafür überzeugen vielmehr die inneren Werte, wie Gesundheitswert und Geschmack, welche unübertrefflich sind.

Für den Gesundheitswert, was die Vorbeugung von Krankheiten wie z.B. Krebs, Asthma, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen betrifft, ist schließlich insbesondere der Polyphenolgehalt entscheidend, welche in den neuen Sorten größtenteils rausgezüchtet wurden, womit diese auch viel schlechter vertragen werden.



Der [Bund LEMGO hat insbesondere für Apfelallergiker eine sehr umfangreiche Liste](#) zahlreicher Apfelsorten erstellt + Angabe der Verträglichkeit - [Gesamtmeldeliste](#). Dabei zeigt sich eindeutig, dass insbesondere die alten Sorten, die meist einen sehr hohen Gehalt an Polyphenolen aufweisen, durchwegs gut vertragen werden. Moderne Sorten mit niedrigem Polyphenolgehalt dagegen gar nicht. Der Polyphenolgehalt in den Äpfeln baut sich im Laufe der Reifezeit auf und erreicht zum Zeitpunkt der Pflückreife den höchsten Wert.

In Österreich gibt es über 1.000 Apfel- und Birnensorten 🍏, die nur bei uns wachsen. Etwa der Umberger Saftapfel oder die Liezener Honigbirne. Im Supermarkt sind diese aber nicht zu kriegen.

Das ist schade, denn die Vielfalt ist nicht nur geschmacklich und kulinarisch spannend. Alte Sorten besitzen nützliche Eigenschaften, die gängige Supermarktsorten nicht haben: Manche enthalten beispielsweise weniger Allergene. Generell kommen alte Sorten besser ohne den Einsatz von chemischen Hilfsmitteln zurecht. Und das ermöglicht, Lebensmittel ohne Pestizid-Rückstände zu genießen und geschützte Lebensräume für Bienen und andere Insekten zu schaffen.

In die [Geschenkkartons](#) gebe ich nach Möglichkeit natürlich möglichst schöne tadellose Äpfel rein, was aber auch nicht immer bei allen Sorten möglich ist. Ich bekomme immer wieder zu hören, dass 15-20 € viel zu teuer dafür ist, was ich nicht so sehe, wenn man den Aufwand dafür betrachtet verdiene ich kaum etwas daran. Allein von der Menge des Obstes her betrachtet mag es zwar teuer erscheinen, aber grundsätzlich ist dieses Angebot ja vorwiegend für jene Menschen gedacht, welche selber Obstbäume pflanzen möchten und somit eine gewisse Orientierung für empfehlenswerte Sorten zu bekommen. Wenn man schließlich einen Baum pflanzt, dessen Sorte einem dann nicht schmeckt, ist der Aufwand der Umveredelung bzw. Neupflanzung viel höher als diese 20 €.

Nachdem ich einem Nachbarn solch einen Geschenkkarton mit Apfelvielfalt geschenkt habe, bekam ich überraschenderweise kurz darauf gleich eine Bestellung von 15 Bäumen! – am besten schmeckten der Familie die Sorten „Glockenapfel“ und „London Pepping“.

Für die wirklich tadellosen Äpfel muss ich jetzt im Winter ohnehin mind. 3 € / kg verlangen, um halbwegs kostendeckend zu arbeiten, was es auch anderswo kostet. Solch ein Obstgarten ist eben doch mit viel Arbeit und Kosten verbunden, was man nicht gleich sieht. Von der Sorte „*Kronprinz Rudolf*“ kann ich diesen Winter einige sehr schöne Äpfel zum Verkauf anbieten. Diese besonders aromatische Apfelsorte habe ich [im Vorjahr hier beschrieben](#) – hier links im Foto zu sehen.

Von der Sorte „*Schöner von Nordhausen*“ kann ich ebenso einige sehr schöne Äpfel weitergeben. Sein Fruchtfleisch ist fest und saftig; der Geschmack angenehm gewürzt und erfrischend weinsäuerlich, Die Sorte wurde um 1820 in Nordhausen (Mitteldeutschland, südlich des Harzgebirges) als Sämling gefunden und 1892 in den Handel gebracht, worauf sie schnelle Verbreitung fand.

Zusätzlich kann ich auch noch Dörrbirnen verschiedener Sorten zum Verkauf um 3 € für 100 g anbieten.

Ich mache das alles natürlich nicht des Geldes wegen, sondern, um andere Menschen zu helfen mit natürlichen Mitteln gesund zu werden und damit Landschaften und Gärten vielfältig und nachhaltig gestaltet werden – am liebsten wäre es mir, wenn das alles ohne Geld funktionieren würde ❤️

[Kommentare](#) - [Kommentare](#)



Experiment eines Norwegers:

Den linken Apfel haben Vögel und Insekten wild angepickt und davon gegessen...den zweiten Apfel rechts wollte keiner anrühren...er liegt seit fast 14 Tagen einfach da...

Der linke ist ein Bio Apfel...der rechte ist ein gespritzter Pink Lady Apfel!

sollte zum denken anregen!!



Gesundheitsschädliche Rückstände auf der Schale von Natur-Äpfel – Rußfleckenkrankheit - Äpfel schälen oder nicht?

Es verwundert mich immer wieder zu sehen, dass so viele Menschen, die grundsätzlich recht gesundheitsbewusst sind, Äpfel vor dem Verzehr gar nicht waschen! Auf natürlich gewachsenen Äpfel z.B. vom eigenen Garten oder von meinem Obstsortengarten befinden sich zwar keine bewusst aufgebrauchten Spritzmittel, aber der Regen beinhaltet heutzutage nun mal auch sehr viele Giftstoffe, die sich auf der Schale der Äpfel anreichern.



Ich habe jedenfalls einen eigenen Schwamm, welchen ich nur zum Waschen der Äpfel verwende. Dabei ist es immer wieder erschreckend, wie schmutzig das Waschwasser dabei wird. Würde ich sie dagegen ohne Schwamm nur mit den Händen waschen würde man am Waschwasser kaum einen Unterschied zum reinen Wasser bemerken.



Ich vermute, dass kaum jemand ein optisch so sehr verunreinigtes Wasser trinken würde – ja viele Leute kaufen sich sogar extra Wasserreinigungsgeräte um tausende Euros, um die kleinsten Verunreinigungen im optisch sauberen Leitungswasser zu entfernen, aber gleichzeitig essen sie ungewaschene Äpfel mit deutlich größeren Verunreinigungen! Dabei sind natürlich nicht nur Äpfel betroffen, sondern auch anderes Obst und Gemüse, welches viele Monate bis zur Reife der Witterung ausgesetzt ist. Steinobst wie z.B. Zwetschgen wasche ich aber natürlich nicht mit einem Schwamm, sondern reibe im Waschwasser an jeder einzelnen Frucht.

Rußfleckenkrankheit/Rußtau an Äpfel

Auf der Schale von natürlich gewachsenen Äpfeln sind oft schwarze Flecken erkennbar, wobei es sich um die Rußfleckenkrankheit handelt, welche eine der häufigsten Pilzkrankungen bei Äpfeln ist. Die verwaschenen Flecken lassen sich von der Schale abwischen.



Rußtau ist ein Krankheitsbild, das durch verschiedene Pilze verursacht wird. Die Pilze entwickeln sich bei feuchten Bedingungen und auf organischen Substraten, die zum Beispiel von Blattläusen freigesetzt werden. Die Erreger überwintern an den Zweigen des Apfelbaumes und einer Reihe anderer Laubgehölze wie Beerensträuchern, Ahorn, Weide und Linde. Für die Keimung der Rußflecken-erreger ist eine Blattnässedauer von mindestens vier bis fünf Stunden erforderlich. Die Rußfleckenkrankheit wird, wie viele andere Pilzkrankheiten, durch eine feuchte Witterung mit Temperaturen zwischen 10 und 25 Grad Celsius begünstigt. Je nach Sorte und Vitalität ist die Rußfleckenkrankheit unterschiedlich stark. Wegen der vergleichsweise langen Zeitspanne zwischen Infektion und sichtbarem Auftreten bleibt der wirtschaftliche Schaden bei Apfelsorten mit frühem Erntetermin in der Regel geringer.

Die beste vorbeugende Maßnahme ist es durch Standort, Schnitt und Formierung eine gute Durchlüftung der Baumkronen gewährleisten, Dadurch hängen die Früchte frei und trocknen nach Regen schnell ab. Eine hilfreiche Maßnahme ist wahrscheinlich auch das Spritzen mit effektiven Mikroorganismen (EM) – am besten gemeinsam mit Schachtelhalm fermentiert, was ich heuer versuchsweise anwenden werde. Die Ausbringung von Gesteinsmehl ist auf jeden Fall auch vorteilhaft.

Fungizide, die gegen Apfelschorf wirken, bekämpfen auch die Rußfleckenkrankheit – daher sehen Supermarktäpfel meist tadellos schön aus – diese werden damit allerdings bis zu 30-mal im Jahr gespritzt! Im Biolandbau werden Kupferspritzmittel zur vorbeugenden Behandlung von Pilzkrankheiten eingesetzt. Kupfer kann allerdings auf Mikroorganismen und Weichtiere bereits in geringen Konzentrationen toxisch wirken. Es schadet dabei nicht nur dem Bodenleben und reichert sich über die Jahre im Boden an, sondern schadet als „aquatoxische Substanz“ auch den Gewässern.

Äpfel schälen oder nicht? Was man über die Schale wissen sollte

Anstatt Natur-Äpfel gründlich zu waschen, könnten sie natürlich auch geschält werden, was aber nicht besonders empfehlenswert ist, denn bis zu 70 Prozent der Vitamine befinden sich in der Schale oder unmittelbar darunter. Daher entferne ich nur schorfige oder andere unschöne Stellen an der Schale.

Der Wissenschaftler Antal Bognar hat bereits im Jahr 1997 verschiedene Sorten von Äpfeln und Birnen geschält und bestimmte dann den Gehalt an Vitalstoffen. Einmal in der Schale, einmal im Fruchtfleisch. Der Experte konnte bei der Schale des Apfels einen bis zu siebenmal höheren Vitamingehalt im Vergleich zu dem Vitamingehalt im Fruchtfleisch feststellen. Selbst die Mineralstoffe und Eiweiße sind deutlich stärker in den Schalen von Äpfeln und Birnen vertreten als im Fruchtfleisch.

Besonders die Schale von Äpfeln hat im Vergleich zum Fruchtfleisch rund 70-mal mehr Quercetin. Quercetin wirkt sich vor allem positiv auf die Darmflora aus. Außerdem wird dem Pflanzenstoff sogar eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs nachgesagt. Zudem beinhaltet die Apfelschale entzündungshemmende Ursolsäure. Die wiederum sorgt für gesunde Muskeln und beugt einem erhöhten Cholesterinspiegel vor. Die löslichen Ballaststoffe wie Pektin, die ebenfalls vorwiegend in der Schale zu finden sind, binden Cholesterin und führen es aus dem Körper ab. Die unlöslichen Ballaststoffe in der Schale fördern die Verdauung und können Verstopfung vorbeugen.

Quellen + weiterführende Infos:

<https://www.pflanzen-koelle.de/ratgeber/pflanzendoktor/schaedlinge-und-krankheiten/russfleckenkrankheit/>

<https://www.arboristik.de/schadorganismen/von-der-apfelblutlaus-bis-zum-apfelschorf.html>

<https://www.oekolandbau.de/bio-in-der-praxis/oekologische-landwirtschaft/russflecken-und-fliegenfleckenkrankheit/>

<https://www.oekolandbau.de/bio-in-der-praxis/kupfer-im-oeko-landbau-wirkung-bedeutung-einsparpotentiale/>

<https://www.infranken.de/ratgeber/genuss/obst-mythos-stecken-die-meisten-vitamine-wirklich-in-der-schale-art-5224668>

<https://www.foodtempel.de/aepfel-schaelen-oder-nicht-was-man-ueber-die-schale-wissen-sollte/>

Kommentare

Topinambur – milchsauer fermentiert ein besonders gesunder Genuss

Ich liebe diese Knolle namens Topinambur – ob einfach so roh geknabbert, oder genauso wie Wurzelgemüse in diversen Gerichten gekocht oder gedünstet.

Am allerbesten empfinde ich ihn aber milchsauer fermentiert – ein herrliches Geschmackserlebnis einfach als Salat, als Vorspeise oder als Zuspense zum Brot.

Dieses wertvolle Gemüse haben so viele im Garten und wissen oft nicht was sie daraus machen sollen - vielleicht einfach mal fermentieren. Die meisten machen allerdings den großen Fehler, dass sie ihn bereits zu früh im Herbst ernten - dann schmeckt er eben gar nicht gut. Richtig gut schmeckt er erst nach den ersten Frösten, wenn sich Stärke in Zucker umgewandelt hat - ein Riesenunterschied im Geschmack.

Topinambur ist demnach das einzige Ferment, welches ich erst im Winter ansetzte – diesmal ein großes 3 ½ Liter fassendes Glas im Dezember und eines im Jänner. Erstmals habe ich die mit der Wellenwaffel gehobelten Topinamburstücke mit einem Rotkrautblatt abgedeckt und dann mit einem Glasgewicht beschwert, damit nichts aufschwimmt. Dadurch färbte sich insbesondere der obere Bereich der Gläser wunderschön rosarot. Bisher habe ich den Topinambur immer ohne Kräuter oder Gewürze angesetzt, da er auch so sehr geschmackvoll ist. Beim zweiten Ansatz habe ich diesmal



etwas getrocknete Dille und Wacholderfrüchte von meinen eigenen Bäumen untergemischt, was ein noch besseres und würzigeres Aroma ergab. Grundsätzlich könnte man auch ein paar lilafarbene Karotten oder rote Beete hineingeben, wodurch sich der Inhalt noch deutlich intensiver färben würde.

Da im Laufe der ersten Tage der Flüssigkeitspegel immer um einige Zentimeter ansteigt und dadurch ein Überlaufen droht, stelle ich immer einen Teller unter die Gläser – später fällt der Pegel dann wieder.

Durch den sehr hohen Gehalt am präbiotisch wirkenden Inulin wirken Topinambur stark darmreinigend. Diese extreme darmreinigende Aktivität wirkt sich aber bei einem angeschlagenen Darm oft in starken ziehenden Bauchschmerzen, wie auch Blähungen aus. Ist aber diese 1-2 Tage dauernde Phase überstanden, darf ich mich immer an einem sehr gut gereinigten Darm erfreuen, welchen ich an einem schön geformten Stuhlgang erkenne.



Facebook-Kommentar:

„Der schmeckt super, ich mach den auch jedes Jahr milchsauer ein. 😊 Topinambur ist eher verpönt, weil er Blähungen verursacht, das tut er aber nur, wenn schon Darmprobleme vorhanden sind. Er ist ein Anzeiger für einen schon angeschlagenen Darm. Diese Info hab ich von einem Indianer-volk. Sie sagen, der Topinambur pflegt den Darm.“ 😊

Seit Jahren verende ich nur noch meine großen länglichen Topinambur der Sorte „Fuseau“, welche im letzten Jahr aufgrund der Trockenheit aber eher klein blieben. Vor 2 Jahren erntete dagegen ein Freund ein wahres Riesenspezimen von beinahe 30 cm Länge! Im Winter 2020 habe ich bereits einen [ausführlichen Beitrag über die Zubereitung – Kultur – Geschichte und gesundheitlicher Wert des Topinamburs](#) verfasst. Sehr gerne [verkaufe ich auch diesen Topinambur](#) zur weiteren Vermehrung.



Desweiteren verkaufe ich auch milchsauer fermentiertes Gemüse wie z.B. Gurken und Tomaten, welche auch sehr köstlich schmecken. Fermentierten Topinambur gebe ich dagegen nur als kleine Kostproben weiter.

Das wichtigste Wissen rund um milchsauer fermentiertem Gemüse, insbesondere deren gesundheitlicher Wert zur Darmreinigung + Rezepte habe [ich in diesem umfangreichen Beitrag auf meiner Webseite geteilt.](#)

[Kommentare + mehr Fotos](#)

Obstbäume aus Kernen ziehen

Einen Obstbaum aus einem Kern zu ziehen ist nicht schwer, wenn man einige Details beachtet. Am Besten gelingt es bei Obstbäumen aus der Steinobstfamilie, wie z.B. Weinbergpfirsiche, Marillen, Mirabellen oder Kriecherl.

Für eine gute Genetik ist es wichtig die Kerne nur von den allerschönsten Früchten zu entnehmen. Sofern notwendig sollten die Kerne von Fruchttresten gereinigt werden, damit nichts schimmelt und dann auf einen Teller oder auf einem Papiertuch an einem trockenen, gut belüfteten Ort etwa drei bis vier Wochen trocknen lassen.

Für eine erfolgreiche Keimung brauchen die Kerne eine Kälteeinwirkung von ein paar Wochen. Demnach sollte man sie im Herbst oder Winter säen. Die Kälte führt dazu, dass die natürlichen Wachstumshemmer in den Kernen zerfallen und die Keimfähigkeit entsteht.

Dabei kann die Kälteperiode bzw. der Frost durch das sogenannte „Stratifizieren“ im Kühlschrank vorgetäuscht werden, indem man die Kerne mit feuchter Erde oder Sand vermischt und in einen Beutel oder Gefäß gibt. Bei Apfeln genügt es, wenn man diese einfach zwischen feuchtes Küchenpapier legt und in einer geschlossenen Dose für 2-4 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt. Nach zwei Wochen im Kühlschrank können die Kerne schon etwas gekeimt haben und sich ein kleiner grüner Keimling zeigen – dann müssen sie in einen Topf mit Erde gepflanzt werden. [Nähere Infos hierzu sind in diesem Video zu sehen.](#)

Ich säe die verschiedenen Kerne am liebsten im Herbst in Töpfen, welche ich in den Innenhof stelle. Man kann sie auch direkt im Freiland säen, womit ich aber leider keine so guten Erfahrungen gemacht habe, da die Kerne anfänglich sehr empfindlich sind – also zu Beginn am Besten im Topf ziehen.

Ab April/Mai sollten sich dann die ersten Sämlinge zeigen – manchmal keimen sie aber erst im zweiten Jahr. Sobald die Schösslinge eine Größe von rund 30 Zentimetern erreicht haben, können sie bei feuchter Witterung ins Freiland verpflanzt werden. Wichtig ist es dabei diese im ersten Monat feucht zu halten.

Ich pflanze sie meist in ein Gemüsebeet und verwende sie zum Großteil sehr gerne als Veredelungsunterlage. Dabei kann man ja einen oder mehrere Leitäste von der Sämlingsorte ziehen und durch eine Veredelung hat man dann mind. 2 Sorten am Baum.

Bei der Saat von Kernen aus Äpfel, Birnen und Kirschen sollte man allerdings bedenken, dass diese von veredelten Sorten stammen, welche nicht kernecht sind. Das bedeutet, sät man die Kerne aus, wächst zwar ein Apfelbaum, aber auf keinen Fall ein Baum mit denselben Eigenschaften wie man sie von der Mutterpflanze kennt – man bekommt auf diese Weise viele Überraschungen. Aber auch bei den kernechten Kriecherl bekommt man aus Kernen gezogenen Bäumen meist weder eine andere Sorte, da diese sich meist bei der Blütenbestäubung verkreuzt haben. Wirklich kernecht sind nach meinen Erfahrungen vorwiegend kernechte Pfirsiche, von welchen ich hoffentlich in den nächsten Jahren Kerne zum Verkauf anbieten kann.

Die Obstkerne, welche ich zum Verkauf anbiete sind [in meiner Saatgutliste zu finden.](#)

[Kommentare](#)

Stecklinge/Steckhölzer – Feigen – Edelreiser - Süßkartoffel – erste Gemüsesaaten

Vegetative Vermehrung über Steckhölzer

Im Gegensatz zur vorher beschriebenen generativen Vermehrung über Kerne hat die vegetative Vermehrung den Vorteil, dass man hierbei dieselben Sorteneigenschaften der Mutterpflanze erhält – quasi einen Klon. Die Steckhölzer sollten eine Länge von etwa 20 cm haben und werden etwa zur Hälfte in gut verrottete und angedrückte Komposterde gesteckt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass mind. 3 Augen pro Steckholz vorhanden sind – dabei sollten etwa ½ - 1 cm vom Holz beim oberen und unteren Auge stehen gelassen werden.

In dieser Saison habe ich insbesondere aus Zeitgründen und wegen des schönen Wetters bereits im Dezember zahlreiche Steckhölzer in die Erde gesteckt, welche ich in einen Anlehnfolientunnel stellte, in welchen es kaum hineinfriert. Gesteckt habe ich hier Hölzer von Feigen, Weinrebe, Pfirsich, Ribisel, Koreakirsche, Mandel - ja und im September habe ich Stecklinge von Rosen geschnitten, welche ich bereits leicht ausgetrieben ebenfalls hier hingestellt habe.

Von diesen Steckhölzern verkaufe ich natürlich auch gerne welche. Ein Teil davon ist in meiner Saatgutliste zu finden: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>



Winterschutz bei Feigen + Steckhölzer und Pflanzen empfehlenswerter Sorten

Bei den enorm tiefen Minusgraden des Vorjahres sind meine Freilandfeigen leider allesamt oberirdisch abgefroren, worauf sie starke Neutriebe mit bis zu drei Meter Länge bildeten.

Diese habe ich heuer ab Anfang Jänner in 2,5 Meter hohe Frostschutzvlieshüllen gepackt. Noch wichtiger ist der Frostschutz bei Feigen an den Wurzeln mit dem Mulchen von Laub, Heu oder Stroh. Somit darf ich auf eine reiche Ernte an leckeren Feigen in guter Hoffnung entgegengehen.



Die Vlieshüllen habe ich allerdings bereits Ende Jänner wieder runtergenommen, da ich in einer Facebook-Feigengruppe darauf hingewiesen wurde, dass sich unter dem Vlies sehr schnell stehende und feuchte Luft bildet. Am Feigenholz gibt es unfassbar viele Eintrittspforten für Pilzerkrankungen. Und die begünstigt man damit rasant! Also besser nur bei wirklich starkem Frost oder Dauerfrost schützen. Die Feige sollte durch zu viel Wärme auch auf keinen Fall aus der Winterruhe kommen.

Sehr gerne verkaufe ich auch Steckhölzer insbesondere meiner beiden Hauptsorten „Ronde de Bordeaux“ (RdB) und „Nordland Bergfeige“.

Ich habe auch jede Menge getopfter Feigen unterschiedlicher Sorten und Größen zu verkaufen, wie [in diesem Beitrag genaueres zu erfahren ist](#).



[Kommentare](#)

Erste Aussaat von Pflücksalat im Folientunnel

Den sonnigen 25. Jänner habe ich bereits dafür genutzt, um den ersten Pflücksalat „Ochsenszunge“ aus eigener Saatgutvermehrung in einem Balkonkasten auszusäen, welchen ich dann zu den Steckhölzern im Anlehnfolientunnel gestellt habe. Ein paar Tage später habe ich Kresse ebenso gesät.

Ich mache dies bereits seit etwa 20 Jahren erfolgreich in dieser Art und Weise. Der große Vorteil ist, dass Balkonkästen im Vergleich zu anderen Aussaatschalen auch eine gewisse Höhe haben, in denen Knollenfenchel, Kohlgemüse, Salate und Zwiebel bis zur Auspflanzung bleiben können und eine schöne Pfahlwurzel ausbilden können. Diese stelle ich meist gleich ins Frühbeet, wodurch die Pflanzen gleich von Beginn an optimal abgehärtet werden. Von LED-Kunstlicht zur Pflanzenanzucht halte ich nicht viel.



Manch einer wird nun einwenden, dass die Erde dort doch sicher nicht die angegebenen Keimtemperaturen erreicht. Allerdings genügt dafür oft ein einmaliger Wärmeimpuls - bei sonnigem Wetter werden selbst Ende Jänner und Anfang Februar gleich mal über 20°C unter der Folie erreicht. Knollenfenchel und Sellerie belasse ich meist bis zur Keimung im Haus und stelle sie dann unter Folie.

In diversen Videos, [wie z.B. diesem](#) werden zahlreiche Aussaatmethoden verglichen, die ich bewusst allesamt nicht verwende.

Bei Gemüsearten mit langer Entwicklungsdauer, wie z.B. den Physalis schneide ich im Sommer/Herbst Stecklinge, die ich kühl überwintere und so habe ich im Frühling gleich starke Physalis-

flanzen und erspare mir die mühsame Voranzucht. Ich verwende immer eigene Komposterde ohne sie vorher zu dämpfen und habe nie Trauermücken - ist sicherlich auch so ein Faktor, wenn die Erde mit gesundem Bodenleben belebt ist, dass Schädlinge dann kaum eine Chance haben...

Mein in Liebe und Leidenschaft selbstvermehrtes [Saatgut biete ich hier auch zum Verkauf an.](#)

[Kommentare](#)

Süßkartoffelvermehrung mittels Stecklingen

Vor etwa einem Jahr habe ich von Monika Görig ein paar kleine Süßkartoffeln zweier Sorten geschenkt bekommen, die in ihrem damaligen Morgentaugemüsegarten wuchsen. Ich habe diese natürlich nicht gegessen, sondern in Erde gepflanzt, um daraus Pflanzen zu ziehen – dies ist mir auch recht gut gelungen und ich durfte mich dann im Oktober über meine erste Süßkartoffelernte erfreuen. Besonders schön finde ich die rosarotfleischige Süßkartoffel ❤



In diesem Winter habe ich bereits im Dezember mit der Voranzucht begonnen, indem ich von beiden Sorten die schönsten und größten Knollen jeweils in einen Topf mit sandiger Erde gesteckt habe und mit einem Übertopf direkt auf den Heizkörper stellte, der durchgehend rund 40°C hat.

Bald darauf begannen die Süßkartoffeln mit einem prächtigen Austrieb und ich stellte die Töpfe alsbald auf die Fensterbank. Diejenige, die ich richtig reinsteckte bildete zahlreiche kurze Triebe. Bei der anderen wuchsen dagegen von der Erde ein paar sehr lang Triebe raus.



Bei dem bereits sehr schönen Wetter Ende Jänner habe ich nun all diese Triebe geschnitten, um diese als Stecklinge in Einzeltöpfchen anwurzeln zu lassen. Davon habe ich nun so viele, dass ich gerne welche weitergeben kann. So kann aus einem kleinen Geschenk etwas Großes werden, wenn man in Weisheit damit umgeht ❤

Stecklinge kann man natürlich auch bereits im Herbst mit den Ranken schneiden – ich habe diese aber leider zu kühl überwintert, sodass sie mir kaputtgingen. Bei der Süßkartoffellagerung ist es auch wichtig, dass es in den ersten Wochen nach der Ernte knapp 20°C hat, damit die Verletzungen verheilen – anschließend kann man sie bei ~10°C lagern.

Weitere Infos zur Stecklingsvermehrung von Süßkartoffeln sind in folgenden Links zu erfahren:

<https://www.youtube.com/watch?v=c6Z3Z4wSebk&t=8s> - <https://www.youtube.com/watch?v=6F30ztyBDGY>

<https://www.gartengemeinschaft.de/suesskartoffel-ueber-stecklinge-vermehr/>

[Kommentare](#)

Edelreiserschnitt – Bestellungen

Ende Jänner habe ich nun bereits für die ersten Bestellungen Edelreiser geschnitten und versandt. Die meisten beschrifte ich einfach mit Paketklebeband – ein paar beschrifte ich auch mit großen Aluminiumplättchen, welche dann am Baum eine lebenslang haltbare sehr empfehlenswerte Sortenbeschilderung ist. Folgernd habe ich nun auch genügend Edelreiser von all den anderen zahlreichen Sorten geschnitten.



Bei einem Edelreisertauschmarkt hat mir ein Mann gesagt, dass er die Edelreiser einfach auf die Bodenziegel eines alten Kellers legt und diese dann mit einem feuchten Jutesack bedeckt. Ich werde sie nun zukünftig auch zur Lagerung auf den Kellerboden legen und immer wieder mit stark verdünnter Lösung mit effektiven Mikroorganismen (EM) besprühen – dies ist wohl die beste Wahl, um Verpilzung zu vermeiden.

Meine Obstsortenlisten sind hier zu finden: <https://gesundeleben.online/index.php/obstsortenliste>

Ich freue mich natürlich auch immer über tatkräftige Hilfe bei all diesen Arbeiten – bei mir kann man auch gerne den Obstbaumschnitt und die Kunst des Veredelns erlernen.

[Kommentare](#)

Ehrenpreis – unterschätztes Heilkraut, als Gartenunkraut verpönt

Bis zum Frühling 2024 war für mich der Ehrenpreis ein enorm lästiges Unkraut in meinem Garten, der sich gefühlt auf allen meinen Gemüsebeeten ausbreitet. Dabei handelt es sich genau genommen um den persischen Ehrenpreis (*Veronica persica*), welcher als Lehmzeiger gilt und gerne auf nährstoffreichen, offenen Flächen mit genügend Feuchtigkeit wächst.



Lange Zeit wusste ich mit diesem für mich unerwünschten Wildkraut nichts anzufangen, da er wegen seines herb-bitteren Geschmacks für Wildkräutersalate auch nicht gerade sehr geschmackvoll ist. Dann habe ich aber mal die frischen Blatttriebe fein geschnitten als Kaltwasserauszug bzw. auch als Tee zubereitet. In dieser Form schmeckt er mir richtig gut und insbesondere spüre ich, dass er meiner Gesundheit guttut. Besonders gut schmeckt er kombiniert mit Aztekensüßkraut. Wenn es nicht gefroren ist, kann ich ihn auf meinen Gemüsebeeten quasi auch den gesamten Winter hindurch frisch ernten.

Es heißt ja immer wieder, dass genau jene Kräuter um einen herum wachsen, die man zur Genesung benötigt. Die Anwendungsmöglichkeiten des Ehrenpreises sind vielfältig, denn auch seine Heilkräfte betreffen nahezu alle Organsysteme. Einige Studien haben gezeigt, dass Ehrenpreis Tee zur Linderung von Bronchitis und festsitzender Husten, Halsschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlägen und Schmerzen eingesetzt werden kann.



Dank der blutreinigenden Wirkung des Ehrenpreises wirkt er besonders gut gegen chronische Hauterkrankungen. Das er den Juckreiz lindert, hat er sich vor allem bei Altersjucken und anderen juckenden Hauterkrankungen, wie beispielsweise Neurodermitis bewährt.

Als allgemeines Stärkungsmittel, gegen Appetitlosigkeit und Müdigkeit sowie zur Unterstützung von Galle und Leber wurde Ehrenpreis früher häufig verwendet, sein Volksname Allerweltsheil deutet auf seine Vielseitigkeit in der Volksheilkunde hin.

Ehrenpreis Tee wird normalerweise aus den Blättern und Blüten des Echten Ehrenpreis (*Veronica officinalis*) hergestellt. Diese Pflanze ist in Europa und Asien beheimatet und wird seit Jahrhunderten in der Volksmedizin verwendet. Häufiger als den inzwischen selten gewordenen Echten Ehrenpreis, findet man den sogenannten Persischen Ehrenpreis (*Veronica persica*) vor. Dieser ist nämlich in vom Menschen geprägten Landschaften die häufigsten Art der Gattung Ehrenpreis. Tatsächlich kann man

den Persischen Ehrenpreis aber ebenfalls für die Teeherstellung nutzen. Zwar sind die gesundheitlichen Effekte eines Ehrenpreis-Tees auf Basis des Persischen Ehrenpreis im Vergleich zum Echten Ehrenpreis geringer, dennoch ist der Tee weiterhin gesund und man hat darüber hinaus auch eine gute Verwendung des „Unkrauts“ aus dem eigenen Garten.

Personen, die Medikamente einnehmen oder schwanger sind, sollten vor dem Verzehr von Ehrenpreis Tee Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

Der herb-bittere Geschmack des Persischen Ehrenpreises kann in geringen Mengen auch eine aromatische Ergänzung in milden Salaten und Gemüsegerichten sein. Ebenso passt Ehrenpreis in würziges Kräutersalz. Als essbare Dekoration eignet sich der Persische Ehrenpreis für Suppen, belegte Brote, kalte Platten und Süßspeisen.

Quellen + weitere Infos:

<https://www.teelexikon.com/ehrenpreis-tee.php> - <https://heilkraeuter.de/lexikon/ehrenpreis.htm>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/echter-ehrenpreis/>

[Kommentare + mehr Fotos](#)

Bahrenfelder Luthergarten (BaLuGa) in Hamburg

14000 Quadratmeter Möglichkeiten! Vor etwa vier Jahren hat die Evangelische Luthergemeinde in Hamburg-Bahrenfeld den Bahrenfelder Luthergarten ins Leben gerufen. Das ehemals verwilderte Grundstück beherbergt nun Gemüsegärten, Orte der Stille und der Gemeinschaft und einen archaisch anmutenden Altar. Aber auch die Wildnis gehört zum Konzept.

Von Adam und Eva keine Spur. Trotzdem kann der Gedanke an die Schöpfungsgeschichte und den Garten Eden aufkommen, wenn man mit Pastor Begas durch's Gelände streift. Noch vor vier Jahren war es hier wüst und leer. Lange aufgegebene Schrebergartenhäuschen rotteten vor sich hin, die Wildnis brach sich Bahn. Eigentlich war das Grundstück, das dem Kirchengemeindeverband Altona gehört, als Friedhofserweiterungsgelände gedacht, doch zu dieser Erweiterung kam es nie.

Die einen sagen „Oh je!“, die anderen „Oh ja!“

Bei einem Spaziergang durch den Stadtteil wurde Björn Begas auf das zugewachsene Areal aufmerksam, und die Idee entstand: „Hier kann man was machen, was aufbauen, leben!“ Zusammen mit der Gemeinde und weiteren freiwilligen Helfern, entmüllte er die 14000 überwucherten Quadratmeter und begann zu gestalten. „Das ist ganz interessant, wenn Menschen das erste Mal hier in den Luthergarten kommen. Das ist wie eine Charakterstudie: Die einen schlagen die Hände über dem Kopf zusammen und sehen nur Arbeit, die anderen sind hellauf begeistert und sehen überall Möglichkeiten“, erzählt er.

Erfahre hier mehr von diesem vorbildhaften Projekt:

<https://www.gruene-toene.de/projekte/bahrenfelder-luthergarten/>



Ein sehr schönes Gartenprojekt, welches ich sehr gerne mal besichtigen würde, wenn nur nicht so extrem weit weg...

[Kommentare](#)

Frische Waldpilze zu Weihnachten

Das hätte ich mir nicht gedacht – sogar am 24. Dezember habe ich noch zahlreiche recht schöne frische essbare Pilze im Wald gefunden! Dieser Pilz landete bereits im November in meinem Pilzkorb – dank des damaligen Kommentars von Reinhard Leeb weiß ich nun, dass es der „Fuchsige Röteltrichterling“ ist.

Vom Speisewert wird er zwar nicht recht positiv beschrieben und er wird, insbesondere in großen Mengen, nicht von jedem vertragen. Ich koche ihn jedenfalls sicherheitshalber für 15 Minuten ab, schütete das Kochwasser weg und schmorre ihn anschließend mit viel Zwiebel – diesmal habe ich anschließend noch Zucchini-Fruchtsoße untergemischt. So zubereitet ist er recht schmackhaft. Am 24. Dezember habe ich ihn als Beilage zu köstlichem Ofengemüse serviert. Die Erdäpfel habe ich dabei als gesunde Pommes zubereitet: mit viel Kümmel, Muskatkrautsamen, Rosmarin und wenig Öl – sehr schmackhaft.



Der Fuchsige Trichterling ist ein Folgezersetzer, den man meist in Nadel- und Nadelmischwäldern findet. Vielerorts ist der Fuchsige Trichterling ein weit verbreiteter Massenpilz und dementsprechend häufig zu finden. Finden kann man den Fuchsisigen Trichterling in der Regel vom Sommer bis in den späten Herbst hinein. Hauptsaison hat diese Art vor allem zwischen Ende September und Anfang November. In manchen Jahren sind Funde dieser Art auch noch im Dezember möglich.

Nähere Infos: <https://www.pilzbuch-pilzwelten.de/fuchsig-trichterling/paralepista-flaccida.html>

[Hier habe ich einen Beitrag über Winterpilze gelesen.](#)

Es kommen hier allerdings nur holzzersetzende Pilze wie z.B. der Austernseitling oder der Samtfußrübbling vor, die ich vor Jahren bereits selber auf Baumstämmen gezüchtet habe.

Wie in [diesem „Gesundes-Leben-News“ auf Seite 8 berichtet](#), habe ich in den vergangenen Jahren auch oftmals Winterausternseitlinge im Februar geerntet. Diese Pilze wachsen sogar nach starkem Frost von -30°C wieder weiter!

Aber auch die Shiitakepilze haben in den letzten Jahren [oftmals in den Wintermonaten gefruchtet](#).

Kommentare

„Buschfunkistan“ berichtet in zwei [aktuellen Videos von Winterpilzen](#), die man vorwiegend auf Totholz wachsend durchgehend im Winter sammeln kann – [so z.B. Judasohren, Chaga...](#)

Umweltprobleme und Dürre durch Windräder - Windrad-Unfall

Wissenschaftler warnen seit Jahren davor, dass je mehr die exzessive Nutzung der [Windkraft die Luftströmungen in einer Region beeinflusst](#), desto trockener wird es dort. Oder ist es ein Zufall, dass die [Böden da am trockensten sind, wo die meisten Windkraftanlagen](#) stehen?

In manchen Gebieten sind gar Jahresniederschlagsverluste von mindestens 300 Litern pro Quadratmeter durch die Windkraftanlagen zu verzeichnen!

Währenddessen geht der Irrsinn der Zupflasterung mit landschaftsfressenden Windrädern fröhlich und ungebremst weiter. Und natürlich werden auch die anderen monströsen Umweltschäden durch Windkraftanlagen bagatellisiert und kleingeredet, wie die Vernichtung ganzer Biotope durch den riesigen Flächenverbrauch; die hohe Brandgefahr durch Windkraftanlagen in Wäldern; die Vogel-, Fledermaus- und Insektenvernichtung; die gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Infraschall etc. Eine [Agentur für Erneuerbare Energien e.V.](#) versteigt sich gar zu der Behauptung, lagen trügen „direkt auch zur Bewahrung von Landschaften und Naturflächen bei.“

Insbesondere im Wald machen Windkrafträder große Probleme für die Tierwelt, wie [Wilhelm Bode in diesem Video darlegt](#).

Kommentar von [Markus Seyser](#):

„In Norwegen sind Windräder, dort wo Rentiere gezüchtet werden, bereits verboten, weil sie für die Zucht durch die starke Erdschwingung gesundheitsgefährdend sind und somit natürlich auch für Menschen genauso! Das ist auch Faktum!!!“

Weitere [Kommentare + Näheres](#)



„Es gibt kaum eine effizientere Beeinflussung des lokalen bis regionalen Klimas.“ Windkraftanlage in Andalusien Foto: Imago Images/H. Tichanz-Hofmann

Bei [einer Windenergieanlage in Langenberg im Kreis Gütersloh](#) kam es Anfang Oktober 2024 zu einem Zwischenfall: „Es stürmte heftig und plötzlich knallte es“, berichtet eine Augenzeugin. Eines der drei über 80 m langen Rotorblätter war abgebrochen. Nach dem Windrad-Unfall sammelte eine Fachfirma auch kleinste Splitter von einer großen Fläche ein.

Wer ist immer noch von Windrädern überzeugt? Von der Bodenversiegelung und den schädlichen Materialien beim Bau ganz zu schweigen. Höchste Zeit, hier umzudenken ❤️

Es gibt nun [auch ein positives Umdenken der oberösterreichischen Politik in Sachen Windkraftausbau](#). 33 Prozent der Landesfläche werden nun wegen Arten- und Naturschutz als Windkraft-Ausschlusszone definiert! Am 20. Dezember präsentierten Landeshauptmann-Stellvertreter Manfred Haimbuchner (FPÖ) und Landesrat Markus Achleitner (ÖVP) die Eckpunkte des neuen Windkraft-Zonenplans in Oberösterreich – der gleichzeitig das Aus für den geplanten Mega-Windpark in Sandl (Bezirk Freistadt) bedeutet.

[Kommentare](#)

Strom- und abfallfreies Kreislaufdenken nach dem Vorbild der Natur

Da stellt sich natürlich manch einer die Frage, was die Lösung bezgl. Energiegewinnung wäre....

Ich teile nachfolgend die Zeilen von Monika Görig, was im Großen und Ganzen auch mein Ansatz ist:

„Mein Lösungsansatz ist Strom s p a r e n. Das geht an viel mehr Stellen im Leben, als uns bewusst ist. Im Alltag lässt sich unglaublich viel vermeiden, indem man wieder Hand-Arbeit anwendet. Und sei es nur die Brotschneidemaschine und Küchenmaschinen jeglicher Art ... ich schnippsle so wie früher mit Liebe alles per Messer, so wie ich es damals tat, als ich mir das ein oder andere Gerät gar nicht hätte leisten können. Meine Wäsche trocknet auf der Leine oder am Kleiderbügel - statt Wäschetrockner. Ich trete mit Muskelkraft - statt E-Bike. Ich nutze Restwärme beim Kochen. Ich knipse Licht aus, sobald ich ein Zimmer verlasse. Ich lasse meine Haare lufttrocknen, bürste sie trocken - statt „stundenlang“ zu föhnen. Ich nutze Altpapier - statt blütenweißes, wo immer dies möglich ist. Ich lüfte meine Kleidung an frischer Luft und trage sie an mehreren Tagen, wenn sie nicht wirklich schmutzig ist - statt ständig die Waschmaschine laufen zu lassen. Ich hänge den Großteil nasser Wäsche faltenfrei auf und streife sie glatt - statt stundenlang zu bügeln. Ich plane meine Einkäufe explizit sorgsam - statt Verdorbenes wegwerfen zu müssen.

Ich mache jegliche Gartenarbeit ausschließlich ohne E-Geräte - statt E-Kantenschneider, E-Heckenschneider, E-Gartenschere zu nutzen (ca. 1000 qm). Ich schneide Äste mit der manuellen Handsäge - statt elektrisch. Ich mähe meinen Rasen mit dem Handspindelmäher - statt E-Roboter. Ich nutze meine Beinkraft auf Waldwegen - statt auf leistungseinstellbarem E-Hometrainer. Ich putze meine Zähne von Hand - statt E-Bürste. Ich kehre häufig mit dem Besen - statt ständig E-Staubsauger zu nutzen. Usw-usw.

Wenn nur einer das macht, ist es lächerlich - wenn viele oder alle das machen, schlägt das zu Buche. Wer mehr Muskelkraft einsetzt, braucht weniger Sportgeräte. ABER ich gestehe. mein größter

Stromverbrauch ist wahrscheinlich mein Notebook - ja, das ist das Einzige, wo ich nicht sparsam bin. Aber ich nutze keinen Drucker mehr, seit ich ihn beruflich nicht mehr brauche, - ich nutze meine Handschrift. Ich repariere ALLES, was nur irgend möglich ist, - das ist meine Priorität, weil dann nichts Neues angeschafft werden muss, was wieder elektrische Energie bei der Erstellung verbraucht.

Ja, so extrem ist meine Ressourcenschonung. Das ist der Grund, warum ich das Repaircafé in Steyr gegründet und die Schenkökonomie in und um Steyr ins Leben gerufen habe und akribisch vorantreibe: Wer nichts NEUES kauft, sondern Gebrauchtes nutzt, spart enorm elektrischen Strom, weil Fabriken dadurch weniger Produktion/Aufträge und damit weniger Stromverbrauch haben. Wer mehr manuell macht, spart Geld und gewinnt Freizeit, weil er nicht für die Anschaffung all dieser Geräte und deren Stromverbrauch zur Arbeit gehen muss, sondern nach sportlicher Muskelkraftarbeit im Haushalt, anschließend genüsslich in der Hängematte relaxen kann 😊❤️😊

Sicher habe ich vieles vergessen, aber die Liste ist vielleicht länger, als manch einer lesen mag ... äh, natürlich nutze ich auch kein E-Book, sondern lese Bücher aus dem OFFENEN BÜCHERREGAL, von denen es durch meine Initiative über 30 in und um Steyr gibt ❤️ und wenn ich's gelesen hab, stelle ich's wieder zur freien Verfügung in die nächste Schenk-Ecke ❤️ Wir dürfen wieder das strom- und abfallfreie Kreislaufdenken aktivieren, grad so, wie die Natur es uns zeigt!!! ❤️❤️,,

[Video + Kommentare](#)

Neue Generation von Transportmitteln in China

China definiert die Zukunft des Transports neu mit Innovationen, die direkt aus den Seiten eines Science-Fiction-Romans zu stammen scheinen. Von schwebenden Zügen bis hin zu ehrgeizigen Konzepten fliegender Autos setzt das Land auf Magnetschwebetechnologie und visionäre Designs, um die Gesetze der Schwerkraft herauszufordern und die menschliche Mobilität zu revolutionieren. Diese beeindruckenden Kreationen, die vor kurzem noch wie Utopien wirkten, werden bereits Realität. Näheres in diesem Video: <https://www.youtube.com/watch?v=rhIkqpewKl8>

Finde ich irgendwie spannend - in meiner Jugend habe ich noch davon geträumt einmal in Daniel Düsentriebmanier solch fliegende Autos - am besten ohne Abgase, also elektrischer Antrieb - zu entwickeln. Und jetzt sind sie da 😊

Die Zukunft der Akkus? Studentin erfindet „aus Versehen“ wiederaufladbare Batterie, die 400 Jahre halten kann

<https://unsere-natur.net/studentin-erfindet-aus-versehen-wiederaufladbare-batterie-die-400-jahre-halten-kann/>

Eine gute Alternative zu der umweltschädlichen Lithium-Ionen-Technologie... [Kommentare](#)

Zukunft? Atomreaktor der 5ten Generation - Dual Fluid || Atommüll ist Wertstoff!

Die wohl kostengünstigste, sicherste und nachhaltigste Technologie der zukünftigen Stromerzeugung könnte der „Dual-Fluid-Reaktor“ darstellen, entwickelt von zwei Deutschen. Das revolutionäre Prinzip: Der Reaktor funktioniert ohne Brennstäbe, kann sogar Atommüll als Brennstoff nutzen, schließt Überhitzung schon aufgrund seiner Bauweise aus, ist sehr viel kleiner als ein herkömmlicher Reaktor und kann in unterirdischen Bunkern verbaut werden.

Der Kernkraft-Experte Manfred Haferburg (s. TOPIC 1/2024) beschreibt die Vorteile in der Weltwoche so: „Der Kernreaktor hat Eigenschaften, die das Herz jedes Grünen höherschlagen lassen sollten: Er stößt kein CO₂ aus. Er ist von Natur aus sicher. Eine Kernschmelze ist ausgeschlossen, weil der Kern im Normalbetrieb schon geschmolzen ist. Er kann nicht ‚durchgehen‘ oder explodieren. Der

nukleare Abfall, der allein in den deutschen Zwischenlagern steht, kann mit dieser Technologie bei heutigem Verbrauch Deutschland für 350 Jahre mit Strom versorgen, da er als Brennstoff dient.“ Außerdem sei der Reaktor wegen seiner extrem hohen Energiedichte erheblich kleiner als ein herkömmlicher Reaktor gleicher Leistung: nicht größer als ein Auto.

Auf seiner Homepage erklärt das Unternehmen Dual Fluid <https://dual-fluid.com/de/> den grundlegenden Unterschied zur „alten“ Reaktortechnik: „Dual Fluid nutzt statt Brennstäben zwei zirkulierende Flüssigkeiten: Eine trägt den Brennstoff, die andere führt die Wärme ab. So kann der Kernbrennstoff bei 1000° Celsius seine ganze Kraft entfalten. Dadurch erreichen wir eine völlig neue Dimension in Leistung und Wirtschaftlichkeit [...] Die Anlage reguliert sich vollständig selbst: Wenn sich die Brennstoff-Flüssigkeit erhitzt, dehnt sie sich aus. In der Folge nimmt die atomare Reaktivität automatisch ab und die Temperatur sinkt wieder – ganz von selbst, Der Reaktor kann sich deshalb niemals überhitzen ...“

Nun gibt es da allerdings ein Problem, ein typisch deutsches sozusagen, das Haferburg trocken so umschreibt: „Deutschland steigt mit deutscher Gründlichkeit aus der Kernkraft aus.“ Prägnanter hat es Bundeskanzler Scholz ausgedrückt: „Kernkraft ist ein totes Pferd.“ Daher haben die Entwickler ihr Unternehmen nach Kanada verlegt, also in ein Land, in dem Kernenergie als „grün“ gilt.

Quelle: [TOPIC Nr. 10/2024](#)

Nähere Infos in den folgenden Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=iQ6bIV7jABY&t=81s> - <https://www.youtube.com/watch?v=UApeTUvmjco&t=843s> - <https://www.youtube.com/watch?v=VT1ifL3YPSQ>

Meta-CEO: „Mussten kritische Beiträge zu Corona-Impfung löschen“

Der CEO von Meta, Mark Zuckerberg, übt in einem Interview mit dem Podcaster Joe Rogan scharfe Kritik an der US-Regierung unter Präsident Joe Biden. Er wirft den Regierungsbehörden vor, während der Corona-Pandemie Druck auf Facebook ausgeübt zu haben, um die Verbreitung kritischer Informationen zur Covid-19-Impfung zu unterdrücken.

<https://www.kosmo.at/facebook-musste-beitraege-zu-corona-impfstoff-nebenwirkungen-loeschen/>

Jaja, so war das einmal - und deshalb haben viele Facebook verlassen - stellt sich nur die Frage, warum sich der Facebookchef so unter Druck setzen ließ?

Weil es sonst viele Millionen gekostet hätte... Aufgrund des Wahlsiegs von Trump schwenkt er nun wie ein Fähnchen im Wind auf die andere Seite um...

Mark Zuckerberg (Facebook): „Sie drängten uns, Sachen zu löschen, die wahr sind“

In der Corona-Zeit riefen Mitarbeiter von Joe Biden bei Facebook an und schrieten wild herum. Negative Beiträge über die Covid-Impfung mussten sofort gelöscht werden.

„Es war brutal“, sagt Zuckerberg. „Sie drängten uns superhart, Sachen zu löschen, die wahr sind. Alles, was besagt, dass Impfstoffe Nebenwirkungen haben könnten, musste grundsätzlich runter.“

[FPÖ-TV hierzu](#). Demnach hat Mark Zuckerberg auch angekündigt, dass nun Schluss sei mit den „Faktencheckern“ und die Einschränkungen kontroverser Themen sollen nun ebenfalls aufgehoben werden - da bin ich aber mal gespannt darauf 😊

Kommentare

Donald Trump wird von vielen Christen als sehr positiv gesehen – wie es aber um seinen geistlichen Hintergrund wirklich steht kann [hier sehr ausführlich nachgelesen werden](#) - Ein nahezu gruseliger Blick in seine Persönlichkeit. 😬



Meine Buße über die Coronaimpfung - Zeugnis Waltraut

[In einem sehr persönlichen Zeugnis berichtet Waltraut von ihren Erlebnissen in der Coronazeit.](#)

Anfangs kritisch bis unentschlossen gibt Waltraut dem Druck im persönlichen Umfeld nach und lässt sich 3x gegen eher Corona „impfen“. Sie bekommt kurz nach der 1. Injektion eine heftige Blutdruckentgleisung und wird per Rettungswagen in die Klinik eingewiesen. Erst nach Monaten und 2 weiteren Injektionen erkennt sie Stück für Stück, wie in einem Puzzle, die Manipulation und den Betrug der Coronapolitik.

Das wohl erste öffentliche Zeugnis dieser Art, welches in den nächsten Jahren hoffentlich tausende Nachahmer finden wird! Insbesondere christliche Leiter sollten hier mutig vorgehen!

[Kommentare](#)

Corona-Impfstoffe: Ungeheuerliches kommt jetzt ans Tageslicht

[Fotografierter Beitrag von TOPIC + Kommentare](#)

Sehr interessanter Beitrag von TOPIC zur Coronapandemie im Bezug zum Hippocampus!

[Fotografierter Beitrag](#)

Gesunder Menschenverstand ist angeboren 🤪

[Lustiges Video](#) zum Mundschutz

RKI Protokolle

Nach allem was heute raus kam,
Ungeimpfte
gesellschaftlich und beruflich
komplett zu Unrecht
diskriminiert wurden,
wo sind nun all die Firmen
die sich dafür
bei ihren Mitarbeitern
aufrichtig entschuldigen?

Teilweise wurden Mitarbeiter
genötigt sich impfen zu lassen!

Prof. Dr. Sucharit Bhakdi [sagt in diesem Video](#), dass von den 4000 Seiten RKI-Files eine einzige Seite entscheidend wichtig ist - wenn man diese eine Seite kennt, braucht man die restlichen nicht! Es handelt sich um das Protokoll vom 27. April 2020 – mehr dazu im Video.

Die Kickl-Wende und die alternativen Medien – Ivo Sasek

Herbert Kickl bekennt sich zu Jesus Christus - Alle anderen Politiker schweigen!

Passend zu Weihnachten schauen wir uns an, wie die österreichischen Politiker reagieren. Leider kamen von den Parteichefs von ÖVP, SPÖ, Grüne und NEOS nur hohle Phrasen und kein einziger hat auf die wahre Bedeutung aufmerksam gemacht, außer der FPÖ-Chef Herbert Kickl. Er bekennt [sich in diesem Video klar und deutlich zu unseren christlichen Wurzeln und zu unserem Herrn Jesus Christus!](#) ❤️

Ich kenne einige Glaubensgeschwister, die für Herbert Kickl beten 🙏

Nur mit GOTTES Hilfe kann eine Regierung zum Wohle der Menschen wirken. So wahr uns GOTT helfe! Amen 🙏

[Kommentare](#)

Herbert Kickl: „Wenn wir als FPÖ Regierungsverantwortung übernehmen, dann werden wir das in einer ehrlichen Art und Weise bewerkstelligen. Und wer das nicht will, der kann auch kein Partner sein. Die Menschen haben eine Regierung verdient, die sich als ihr Diener versteht. Wir Freiheitliche sind dazu bereit.“

Ja so soll es sein - die Regierung soll den Menschen, dem Volk dienen und nicht irgendwelchen Lobbyinteressen, wie es überall geschieht!

[Kommentare + Video](#)

Die Kickl-Wende und die Medien

Nach dem Wahlsieg gab der 56-jährige nicht dem ORF ein erstes Interview, sondern dem Garstener Regionalsender „RTV“ und der Plattform „AUF1“ mit Sitz in Linz. Dahinter steckt eine tiefsitzende Abneigung gegen das öffentlich-rechtliche Fernsehen, welches sich regelmäßig kritisch gegenüber seiner Person und Partei äußern.

<https://oe1.orf.at/artikel/716418/Die-Kickl-Wende-und-die-Medien>

https://www.dwdl.de/magazin/101062/was_oesterreichs_medien_unter_einem_kanzler_kickl_droht/

AUF1 und Ivo Sasek

Grundsätzlich finde ich die Inhalte dieser alternativen Medien zum Großteil besser als vom ORF, aber manche Inhalte lassen dann doch auch mal schwer schlucken. So hat z.B. der Sender „AUF1“ im April 2024 die [Kla.TV](#)-Produktionsleiterin Lois Sasek zum Interview geladen. Die Tochter des [Kla.TV](#)-Gründers, Ivo Sasek, kommt aus meiner Sicht in diesem Gespräch auch sehr gut und sympathisch rüber.

<https://auf1.tv/spielmacher-auf1/kla-tv-die-antwort-auf-verleumdungen-und-zensur>

Ivo Sasek ist allerdings der Gründer einer der gefährlichsten Sekten Europas, über welche überall gewarnt wird, wie z.B. in diesem Video: <https://www.youtube.com/watch?v=nESQtruDk38>

Nicht umsonst sind bereits zwei [seiner eigenen Söhne, welche als seine Nachfolger gezüchtet wurden, aus der Sekte ausgetreten](#) und haben nun keinerlei Kontakt mehr mit der Familie.

Die Kritik sollte allerdings aus meiner Sicht viel differenzierter sein – schließlich machte Ivo Sasek im Kla-TV und der AZK zum Großteil auch sehr gute Aufklärungsarbeit über Themen, die von den weltlichen Medien völlig falsch dargestellt werden.

Sehr traurig finde ich auch, dass von den Kritikern und Aussteiger der Saseks pauschal alles stark kritisiert wird, was dort geschieht und geglaubt wird, obwohl es zum Teil recht gute biblische Standpunkte sind, die allerdings leider eher zwanghaft, als aus Liebe kommuniziert werden. Die größten Kritiker der Saseks sind eben sehr weltliche Menschen, für welche die öffentlich-rechtliche Medien quasi die hundertprozentige Wahrheit veröffentlichen – das ist genau das andere Extrem, aber auch falsch!

[Unter diesem Link ist eine biblische Beurteilung](#) der Lehre von Ivo Sasek und seiner Organischen Christus Generation (OCG) zu finden.

[Kommentare](#)

Ö1 – Die Normalisierung von Kampfmedien

Ich finde das irgendwie arg und unseriös, wenn ein Radiosender wie Ö1 solche alternativen unabhängigen Medien wie z.B. AUF1 so stark als Propagandasender diffamiert. In Wahrheit haben sich aber vielmehr die öffentlich-rechtlichen insbesondere in der C-Zeit als Propagandamedien verschiedener Interessengruppen gezeigt!

In Wahrheit werden durch solche Diffamierungsversuche die alternativen Medien vielmehr gestärkt, da sie an Bekanntheit gewinnen - quasi gratis Werbung!

Bei Ö1 finde ich es etwas schade, da es ein Radiosender ist, den ich während des Autofahrens meist sehr gerne höre, da sie zu Kulturthemen oft sehr interessante Beiträge haben.

[Kommentare](#) – Auf Ö1 ist der Beitrag nicht mehr verfügbar

„Gott is ma untakuma“ - Kampagne der Hoffnung

Hoffnung und Zuversicht will eine breite Medienkampagne vermitteln, die im Herbst 2024 in Oberösterreich und zuvor bereits in anderen Bundesländern lief: „Gott is ma untakuma“ lautet der Titel einer Serie von insgesamt 3.000 Plakaten, Kinotrailern sowie Youtube- und Social Media-Werbung, die auf „authentische Videogeschichten“ von Menschen verweist, denen der christliche Glaube in Krisensituationen wie ungewollte Schwangerschaft, Kindsverlust, Gewalterfahrung oder Alkoholsucht weitergeholfen hat. Nachfolgend teile ich hier die m.E. sehenswertesten Lebensgeschichten:

Gott ist Tabea untakuma - Serie: Wer ist Jesus für mich

[Eine sehr berührende Lebensgeschichte](#) und Zeugnis für unseren wunderbaren Gott, dem nichts unmöglich ist und Tabea in seinen liebenden Armen getragen hat! Mir sind während dem Anhören mehrmals fast die Tränen gekommen - vielleicht weil ich selber in meinem Leben viel gelitten habe und viele schwere Zeiten durchgemacht habe - aber Gott schenkt in allem einen Ausgang und Heilung. Er gebraucht jede Lebensgeschichte zur Stärkung, Ermutigung und Umkehr anderer Menschen.

Das aus ihrer Lebensgeschichte entstandene Lebensmotto lautet:

„Gott spielt in meinem Leben keine Rolle – er ist der Regisseur!“

GOTT IS MA UNTAKEMMA - Jörg Walcher, Schladming

„Er weiß gar nicht mehr was Depressionen sind. Er hat keinen Alkohol mehr gebraucht und dann haben meine Eltern ein 2.Mal geheiratet und ich war der Trauzeuge bei der Hochzeit von meinem Papa und meiner Mama“

[Eine sehr berührende, hoffnungsvolle und ermutigende Geschichte.](#)

GOTT IS MA UNTAKUMA - [Ilse Achleitner - OÖ 2024](#)

„Unkräuter zeigen einen Notstand auf. So ist es auch bei Menschen, mit denen die Beziehung gerade nicht so passt. Die weisen vielleicht auf etwas hin wo man selbst noch was zu lernen hat.“

GOTT IS MA UNTAKEMMA - [Maria Heinz, Bruck an der Großlockernstraße](#)

Maria erzählt hier wie sie damals im Jahr 1986 die Folgen rund um die Explosion des Kernreaktors in Tschernobyl erlebt hat. Durch ihre entstandene Angst und Unsicherheit hat sie sich der Gruppe „Mütter für eine atomfreie Zukunft“ angeschlossen. In dieser Zeit machte sie sich auch Gedanken um den Sinn des Lebens und schloss sich einer Meditationsgruppe an. Ihre Ängste und ihre Sorge um die Zukunft blieben aber, bis sie durch ihren Mann Jesus Christus als ihren Erlöser kennenlernte. Von da an wurde sie mit einer tiefen Freude erfüllt und sie hatte eine Hoffnung, die über dieses irdische Leben hinausreicht. Ein sehr hörenswertes Lebenszeugnis ❤️

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.