



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

<https://gesundesleben.online/>

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

t.me/gesundeslebenonline

<https://www.youtube.com/@andreaskonig2015>

Gesundes Leben News – Winter 2026

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Sie dachte, sie erforsche nur Muttermilch

2008 arbeitete Katie Hinde in einem Primatenforschungslabor in Kalifornien und starrte auf Daten, die sich hartnäckig weigerten, sich so zu verhalten, wie es gängige wissenschaftliche Modelle vorhersagten.

Sie analysierte Muttermilch von Rhesusmakaken-Müttern — Hunderte Proben, Tausende Messwerte. Und immer wieder zeigte sich ein Muster, das sich mit den bisherigen Regeln der Wissenschaft nicht erklären ließ:

Mütter mit Söhnen produzierten Milch mit höherem Fett- und Proteingehalt.

Mütter mit Töchtern produzierten größere Milchmengen, jedoch mit anderen Nährstoffverhältnissen – z.B. kalziumhaltiger..

Das war kein Zufall. Es war Anpassung.

Ihre Kollegen winkten ab: Messfehler, Datenauschen. Reiner Zufall.



Doch die Zahlen sagten etwas Radikales: Milch ist nicht nur Nahrung. Sie ist Information.

Über Jahrzehnte hinweg behandelte die Wissenschaft Muttermilch eher wie Treibstoff — Kalorien rein, Wachstum raus. Doch wenn das stimmen würde, warum veränderte sich die Zusammensetzung der Milch je nach Geschlecht des Kindes?

Katie begann, tiefer zu graben. Sie untersuchte die Milch von mehr als 250 Müttern in über 700 Proben. Und das Bild wurde komplexer.

Junge Erstgebärende produzierten Milch mit geringerem Kaloriengehalt, jedoch deutlich erhöhten Cortisolwerten — dem Stresshormon. Babys, die diese Milch tranken, wuchsen schneller, waren jedoch auch wachsamer, ängstlicher und weniger selbstsicher.

Milch formt nicht nur Körper. Sie formt auch Temperament.

Dann folgte eine Entdeckung, die selbst Skeptiker überraschte.

Beim Stillen gelangen winzige Mengen des Speichels des Babys durch die Brustwarze zurück in das Brustgewebe der Mutter. Dieser Speichel trägt Informationen über den Immunzustand des Kindes. Wird ein Baby krank, erkennt die aufmerksame Mutter dies schneller. Innerhalb weniger Stunden verändert sich auch die Zusammensetzung der Milch. Die Zahl der weißen Blutkörperchen steigt an und Antikörper erscheinen. Heilt das Baby, kehrt die Milch zu ihrem ursprünglichen Zustand zurück.

Wenn das Baby gestresst ist, verändert die Milch ihre Hormonwerte (wie Cortisol), um das Temperament des Babys zu beeinflussen.

Kein Zufall. Natürliche Interaktion.

Ein biologischer Dialog — uralte, präzise und über Jahrhunderte hinweg für die Wissenschaft unsichtbar. Die Wissenschaft ist sich allerdings noch nicht ganz sicher, ob der Auslöser nur der Speichelfluss ist oder ob die Mutter die Erreger des Kindes auch über engen Hautkontakt und die Schleimhäute (Küssen, Kuscheln) aufnimmt und dann die Antikörper bildet.

Im Jahr 2011 wechselte Katie nach Harvard und betrachtete die Forschungslandschaft insgesamt. Was sie sah, war beunruhigend.

Es gab doppelt so viele Studien zu erektiler Dysfunktion wie zur Zusammensetzung von Muttermilch. Die erste Nahrung jedes Menschen, die Substanz, die unsere Spezies prägt, ist völlig unterbeleuchtet.

Also tat Katie etwas Mutiges.

Sie gründete einen Blog. Innerhalb eines Jahres erreichte der Blog über eine Million Leser — Eltern, Ärzte, Wissenschaftler und Menschen, die Fragen stellten, welche die Forschung bislang ausgelassen hatte. Und die Erkenntnisse häuften sich weiter.

Die Zusammensetzung der Milch verändert sich im Laufe des Tages — der Fettgehalt erreicht am späten Vormittag seinen Höhepunkt. Muttermilch hat einen circadianen Rhythmus. „Abendmilch“ enthält zum Beispiel mehr Melatonin und Tryptophan (schlaffördernd), während „Morgenmilch“ mehr Cortisol enthält, um das Baby wach zu machen.

Vormilch unterscheidet sich von Hintermilch — längeres Stillen liefert nährstoffreichere Milch.

Muttermilch enthält über 200 Oligosaccharide, die Babys nicht verdauen, da sie dazu dienen, nützliche Darmbakterien zu ernähren. Und:

Die Milch jeder Mutter ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck.

Heute forscht Dr. Katie Hinde weiter daran, wie Milch die menschliche Entwicklung von den ersten Lebensstunden an beeinflusst. Die Tragweite dieser Erkenntnisse ist enorm.

Was die Wissenschaft lange als „einfache Ernährung“ abtat, entpuppt sich als eines der komplexesten Kommunikationssysteme der Biologie.

Katie Hinde hat nicht nur Milch erforscht.

Sie zeigte, dass die älteste Form der Ernährung zugleich die intelligenteste ist, weil sie ein lebendiger, Austausch zwischen zwei Körpern ist, noch bevor wir sprechen können.

Es sollte mehr Wissenschaftler geben, die sich weigern, Daten als bloße „Messfehler“ abzutun.

Quelle: <https://t.me/simonevoss> (https://en.wikipedia.org/wiki/Katie_Hinde)

Muttermilch ist weit mehr als nur Kalorien; sie ist ein komplexes Steuerungssystem für die Entwicklung des Immunsystems und des Gehirns:

Sie enthält mehrere hunderttausend verschiedene bioaktive Moleküle, die Großteils direkt oder indirekt auf das Gehirn wirken. In ihrer aktuellen Forschung untersucht Hinde, wie einzigartige Hormone in der Muttermilch bestimmen, ob die Milch für die Energieversorgung des Säuglings oder für dessen Gehirn- und Organwachstum verwendet wird. „Jede Kalorie kann nur einmal verbrannt werden. Ob eine Kalorie als Energieträger oder als Gewebebaustein verwendet wird, muss irgendwie bestimmt werden“, so Hinde. „Die Hormone in der Milch leiten den Körper bei der Entscheidungsfindung an, wenn Abwägungen zu treffen sind, ob Energie für Entwicklungs- oder für Handlungsprozesse bereitgestellt wird.“ Letztlich steuert das Gehirn auch den Körper – im Verlauf des gesamten Lebens. Ein Gehirn, dessen Entwicklung mit der evolutionsoptimierten Milch seiner Art ernährt wurde und sich mit deren Hilfe entwickelt hat, kann den Körper ein Leben lang in idealer Weise anleiten.

Hindes Fazit: „Muttermilch ist Nahrung, Medikament und Signalstoff; sie ist die entwicklungsge-
rechte Erstnahrung für Säuglinge und wir wissen zu wenig darüber, um sie genau nachzubilden.“

Quelle: https://www.stillkampagne.ch/images/Info_Evolution%20der%20Muttermilch.pdf

„Deshalb ist und bleibt das Stillen die klügste Entscheidung der Mütter.“

Umso mehr wir wissen, umso klarer ist, dass wir einen Schöpfer haben 🙏❤️

Ich denke an diesem einen Beispiel ist deutlich zu sehen, dass hier ein sehr weiser, großer und all-
mächtigen Schöpfergott am Werk war, der das ganze Leben, wie wir es kennen ins Dasein gerufen
hat! Es ist absolut ein Ding der Unmöglichkeit diesen Vorgang dem Zufall zu überlassen! Er hat uns
sein Wort die Bibel als Orientierung in dieser Welt hinterlassen, die in Weisheit verstanden werden
will.

*„Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott. Dieses war im An-
fang bei Gott. Alles ist durch dasselbe entstanden; und ohne dasselbe ist auch nicht eines entstanden,
was entstanden ist. In ihm war das Leben, und das Leben war das Licht der Menschen.“*

Und das Licht leuchtet in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht begriffen.

Joh. 1, 1-5

David in Psalm 139,14:

*„Ich danke dir dafür, dass ich auf eine furchtgebietende Weise ausgezeichnet [gemacht] wurde.
Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt es gar wohl.“*

[Kommentare](#) – [weitere Kommentare + Quelle](#)

Geschäft mit Nabelschnur und Plazenta - Schäden bei Neugeborenen durch vorzeitiges Abklemmen

Das Blut des Babys aus Nabelschnur und Plazenta ist wegen der darin enthaltenen Stammzellen ein
begehrter Rohstoff. Jedoch müssen Eltern wissen, dass ihr Kind bei einer Blutentnahme zur Einlage-
rung oder zur Spende mindestens ein Drittel! seines gesamten Blutes dadurch verliert.

Wie kommt es dazu?

In weniger als 30 Sek. abgenabelt zu werden bedeutet auch, dass das Baby keine Zeit bekommt, in
Ruhe seine ersten Atemzüge zu tun. Es hat weniger Sauerstoff, weniger Eisen und weniger Stamm-
zellen, die es in der Startphase selbst braucht.



Um das Geschäft mit dem Kindesblut anzukurbeln, werden auch Versprechungen gemacht, die ge-
richtlicher Prüfung nicht immer standhalten. Umsätze der Firma Vita 34 waren 2010 fast 17 Mill. €.

Gefahren für das Kind und seinen Start ins Leben werden verschwiegen. Den Eltern wird nicht erzählt, dass eine vorzeitige Abnabelung des Kindes (in der Klinik) zur Gewinnung von Frischblut, zu einer kurzzeitigen Sauerstoffunterversorgung und Atemnot führen können.

Entsteht die Verbindung von Atemnot und Angst, kann hier die Grundlage für spätere Angsterkrankungen bis hin zu Asthma gelegt werden.

Mit Inkrafttreten einer neuen Leitlinie für die Klinik, entscheiden die Mütter, ob die Nabelschnur auspulsieren soll. Das kann 10 Min. und länger dauern. Und wenn Die Frau nichts davon weiß? Dann wird zwischen 1-5 Min. abgenabelt. Ein Nachteil für jedes Kind, das davon betroffen ist.

Anders als zur sogenannten Lotusgeburt existieren zum späten Abnabeln von Neugeborenen aktuelle Studien. Hier weisen die Ergebnisse tatsächlich darauf hin, dass sich spätes Abklemmen der Nabelschnur positiv auf die Gesundheit des Kindes auswirkt. Untersuchungen zeigen, dass das im Mutterkuchen enthaltene Blut wie eine sogenannte autologe Bluttransfusion funktioniert: Es steigert die Menge an roten Blutkörperchen beim Kind und schont die Eisenspeicher. Durch dieses natürliche Blutreservoir ist das Blutvolumen bei spät abgenabelten Neugeborenen um etwa ein Drittel höher als bei sofort abgenabelten Kindern.

Auf den IQ von Kindern im Vorschulalter hatte das späte Abnabeln Untersuchungen zufolge dagegen keinen Einfluss. Geringfügig bessere Ergebnisse ergaben sich aber offenbar beim Sozialverhalten und der Feinmotorik. Ob dies tatsächlich auf die bessere Eisenversorgung kurz nach der Geburt zurückzuführen ist, bleibt jedoch noch zu prüfen.

Mit dem Durchschneiden der Nabelschnur etwas länger zu warten, erscheint also sinnvoll und ist vor allem bei Müttern mit Blutarmut oder in Entwicklungsländern, wo fetale Anämien (Blutarmut beim Fötus) häufiger vorkommen, durchaus ratsam. Bei Frühchen senkt spätes Abnabeln zudem die Hirnblutungsrate um bis zu 50 Prozent.

Laut aktuellen Empfehlungen sollte ein Neugeborenes frühestens nach einer bis drei Minuten abgenabelt werden. Die Experten verweisen aber auch auf die mögliche Alternative, das Auspulsieren der Nabelschur abzuwarten.

In Ländern wie China existiert sogar ein illegaler Handel mit der Plazenta – damit kann man sogar 12.000 Euro im Monat verdienen!

Funktion und Aufgaben der Plazenta

Die Plazenta hat eine Vielzahl von Funktionen: Zum einen versorgt sie das heranwachsende Baby über die Blutgefäße mit Nährstoffen und Sauerstoff. Zum anderen werden rund 280 Tage lang Nährstoffe von der Mutter zum Embryo transportiert und Abfallstoffe ins mütterliche Blut abgegeben.

Die Zotten im kindlichen Teil der Plazenta beherbergen die Blutgefäße des Babys, die von mütterlichem Blut umspült werden. Der Austausch der Nähr- und Abfallstoffe findet aber nicht direkt über das Blut statt, sondern durch die sogenannte Plazentaschranke. Diese trennt mütterliches und kindliches Blut durch eine hauchdünne Membran und wirkt wie ein Filter.

Die Schranke ist durchlässig für Sauerstoff, Vitamine, Glukose, Aminosäuren, Eisen, Proteine und Antikörper. Gleichzeitig dient sie als Filter und hält Bakterien sowie Viren ab, die schädlich für das Kind sein könnten. Trotz dieser Schutzbarriere kann es passieren, dass Bakterien oder Schadstoffe wie Alkohol und Nikotin in den Blutkreislauf des Babys gelangen. Auch der Toxoplasmose-Erreger oder eine Ansteckung mit Masern können dem ungeborenen Kind gesundheitlich schaden.

Plazenta essen?

Den Mutterkuchen essen – im Tierreich ist das ganz normal. Auch „Menschen-Mütter“ verzehren die Nachgeburt. Es soll Schmerzen lindern und sich positiv auf das Immunsystem auswirken.

Prof. Dr. Markus Fleisch: „Das Verspeisen der Plazenta ist in Studien nicht mit messbaren gesundheitlichen Vorteilen belegt worden.“ Er verweist darauf, dass vielmehr hygienische Aspekte, etwa

bei bakteriellen Infektionen der Eihäute berücksichtigt werden sollten. In der Plazenta sammeln sich während der Schwangerschaft auch potenzielle Toxine, wie Quecksilber an, die dem Körper nicht über den Nahrungstrakt zugeführt werden sollen.

Quellen + weitere Infos:

<https://www.greenbirth.de/de/b/blut-aus-nabelschnur-und-plazenta>

<https://www.helios-gesundheit.de/magazin/news/03/plazenta/>

<https://www.netdoktor.at/schwangerschaft/lotusgeburt/>

<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/kriminalitaet/china-illegaler-handel-mit-mutterkuchen-ist-lukrativ-15028364.html>

Zahlreiche [Kommentare](#)

Ist eine Erkältung ansteckend?

Beim Durchblättern des letzten Katalogs vom Kopp-Verlag ist mir dieses Buch besonders aufgefallen. Der Autor mag ja seine Argumente für seine Theorien haben, aber was das reale Leben betrifft erlebe ich es jedenfalls völlig anders! So kam z.B. gerade eine Stunde vor dem letzten Brotbackkurs ein Mann kurz auf Besuch, da er sich abmelden wollte, weil in seiner Familie alle erkrankt sind – ihm selber ging es noch recht gut – man merkte ihm nichts an. Ich habe ihn jedenfalls ins Haus gelassen und gab ihm etwas Brot und die Brotbackkursunterlagen mit, da er ja auch den Kurs zahlen wollte.

Bereits ein paar Stunden später hatte ich dann eine leicht heisere Stimme, was sich in den nächsten 1-2 Tagen noch verstärkte. Ich habe allerdings zuerst nicht an eine Ansteckung gedacht – erst als nach ein paar Tagen auch Schnupfen und Husten dazukamen, war es ziemlich eindeutig, dass ich mich angesteckt habe. Ich kann mich auch an einen anderen Fall vor vielen Jahren erinnern, als die Verkäuferin eines Bioladens leicht hustete – daraufhin bekam auch ich sehr starken Husten und steckte auch meine Omi an, die jahrzehntelang keine Erkältungskrankheit hatte...

Demnach muss es doch irgend so etwas wie Viren geben, auch wenn diese laut den Virenleugnern noch nie gesichtet wurden.

Zu diesen Schlüssen, dass eine Erkältung nicht ansteckend sei, kommt Roytas aufgrund einer Darlegung von mehr als 200 historischen Experimenten zur Übertragung von Erkältungen und Grippe von Kranken auf Gesunde. In keinem einzigen Fall konnte dabei eine zuverlässige Ansteckung nachgewiesen werden. Roytas schreibt:

„Meine Analyse der Daten ergab, dass die häufigste Ansteckungsrate, also das am häufigsten auftretende Ergebnis, null betrug. Das bedeutet: Würde ein Wissenschaftler eine Gruppe Kranker und Gesunder in einem Raum zusammenbringen, wäre die Wahrscheinlichkeit, dass sich Gesunde anste-



cken, höchstwahrscheinlich null. Dies ist ein überraschendes Ergebnis, da Ansteckung als erwiesene Tatsache gilt und Erkältungen und Grippe angeblich durch flüchtigen Kontakt verbreitet werden. “

Seiner Meinung nach würde das individuelle „Terrain“ (Körpermilieu) bestimmen, ob und wann jemand Symptome zeige. Symptome wie Fieber oder Schleimproduktion stellen demnach keine Zeichen einer Virusinvasion dar, sondern sind Entgiftungssignale des Körpers auf Stressfaktoren wie ungesunde Ernährung, Giftstoffe, Impfungen, Bewegungsmangel, psychischer Stress und/oder elektromagnetische Felder, wobei die Partikel, die als „Viren“ behauptet werden, lediglich endogener Natur sind.

Dieses Statement klingt natürlich auch sehr logisch und ich bin überzeugt davon, dass die Schwere der Symptome bei einer sogenannten Erkältung mit dem allgemeinen gesundheitlichen Zustand eines Menschen korreliert.

In Bezug zur Existenz von Viren ist Stefan Lanka interessant. [Ich habe gelesen](#), dass er international bekannt wurde durch die Auslobung von 100.000 Euro für jene Person, die ihm Existenz und Größe von Masernviren mit wissenschaftlichen Methoden belegen kann. Nachdem ihm ein Mediziner mehrere Studien sowie seine Kontonummer geschickt hatte, verweigerte Lanka allerdings die Zahlung. Demnach gibt es ja diese Viren! oder was soll das ganze sonst bedeuten??

Ich bin dafür, immer eher den goldenen Mittelweg zu wählen, denn meist haben beide Gruppen von extremen Haltungen ein Stück weit recht.

Besonders wichtig ist es natürlich sein Immunsystem in natürlicher Weise zu stärken und zu entgiften, [wie ich in diesem Beitrag dargelegt habe](#). Eine Erkältungskrankheit dient generell der Entgiftung des Körpers, wie ich [hier im März 2020 näher beschrieben habe](#).

Auch wenn ich nach meinen Möglichkeiten so gesund als möglich lebe, bekomme ich dennoch hin und wieder Erkältungssymptome. Höchstwahrscheinlich war mein Immunsystem zu diesem Zeitpunkt aufgrund eines Mangels an Vitamin D geschwächt, da ich im Winter eigentlich kaum welches supplementiere. Im Sommer habe ich dagegen immer recht gute Werte von deutlich über 50 ng/ml - [siehe dazu näheres hier](#). Genügend hohe Vitamin-D-Werte sind laut Dr. med. Heinz Lüscher, die wichtigste Maßnahme zur Grippeprophylaxe – [siehe dazu mehr in diesem Video](#).

Besonders hilfreich bei Erkältungskrankheiten ist auch der Einjährige Beifuß, wie ich [hier ein paar Erfahrungsberichte geteilt habe](#).

Eine Buchrezension zu diesem Buch ist hier zu finden: <https://transition-news.org/buchrezension-ist-eine-erkaltung-ansteckend>

[Zahlreiche Kommentare](#)

Bestes natürliches Antibiotikum aus dem Wald

Ich pflücke mir im Winter immer gerne einige kleine Fichtenzweige, schneide die Nadeln gemeinsam mit den dünnen Fichtenzweigen klein und lege sie so zum Trocknen auf. So bereite ich mir immer wieder köstlichen und gesunden Tee, indem ich die Fichtennadeln ein paar Minuten köcheln und etwas ziehen lasse.

- 🌲 Fichtennadeln besitzen aufgrund ihrer ätherischen Öle (Monoterpene) und Harze antiseptische, entzündungshemmende, keimwidrige, allgemein stärkende, hustenstillende und schleimlösende Eigenschaften.
- 🌲 Lt. Kneipp hat die Fichte dieselbe Wirkung wie Weihrauch. Er empfahl Lungenpatienten 3 x tägl. mit dem Absud von grünen Tannenzapfen zu gurgeln und ein Pflänzchen im Blumentopf ins Zimmer zu stellen.



- 🌲 Fichte: [gesünder als Matcha und Grüner Tee zusammen - Video!](#) Heimisches Superfood vor deiner Haustüre.
- 🌲 Im Frühling bereite ich aus den frischen Maiwipfel immer himmlisch-köstlichen Sirup nach [diesem Rezept](#). Die festen Bestandteile schmecken besonders gut als Brotaufstrich, während ich mit dem Sirup alle möglichen Speisen aromatisiere und süße.
- 🌲 Die Frühjahrsnadeln von Fichte und Tanne sind besonders ideal für kulinarische Zwecke, da sie weich sind und viel Zucker enthalten. Im Herbst und Winter haben sie dagegen einen hohen Gehalt an Harzen und ätherischen Ölen.

In der aktuellen Siedlerzeitung vom Winter 2025/2026 habe ich auch einen sehr wertvollen Beitrag rund um den gesundheitlichen Wert der Nadelgehölze gelesen, von welchem ich nachfolgend einen Screenshot teile – [hier kann die gesamte Siedlerzeitung heruntergeladen werden](#).



Während chemische Antibiotika wie ein „Kahlschlag“ wirken, moduliert (reguliert) ein natürliches Antibiotikum (wie z.B. Fichtennadeln) den Darm, indem es die nützliche Flora schont oder beim Wiederaufbau hilft.

Hier sind die Hintergründe:

Chemisches Antibiotikum (Zerstörung/Störung): Konventionelle Antibiotika sind oft Breitbandantibiotika. Sie sind darauf ausgelegt, pathogene Bakterien effizient zu töten, unterscheiden jedoch oft nicht gut zwischen „schlechten“ Erregern und nützlichen Darmbakterien. Dies führt zu einer Reduzierung der bakteriellen Vielfalt (Diversität), bringt das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht und kann das Immunsystem langfristig schwächen. Die Schädigung der Darmflora kann über Monate anhalten.

Natürliches Antibiotikum (Modulation): Natürliche Wirkstoffe (z.B. aus Kräutern, Knoblauch, Propolis) wirken oft gezielter (Schmalspektrum). Sie hemmen zwar schädliche Keime, unterstützen aber häufig gleichzeitig das Wachstum nützlicher Bakterien oder modulieren das Darmmilieu positiv, ohne es flächendeckend zu zerstören. Sie wirken eher ausgleichend.

Modulation durch Nahrung: Viele „natürliche Antibiotika“ wie bestimmte Heilpflanzen oder fermentierte Lebensmittel wirken präbiotisch. Sie enthalten Stoffe (wie Inulin), die nützliche Bakterien füttern, während sie das Wachstum von Krankheitserregern hemmen, und helfen so, die Darmflora nach einer Infektion zu regenerieren.

[Hier habe ich vor drei Jahren einen etwas umfangreicheren Beitrag](#) zu natürlichen pflanzlichen Antibiotika als Ausweg zu den zunehmenden Antibiotikaresistenzen verfasst.

[Kommentare + Screenshots](#)

Unbedingt angebracht sind konventionelle Antibiotika bei lebensbedrohlichen Zuständen wie einer Blutvergiftung (Sepsis) oder Hirnhautentzündung (Meningitis). Auch bakterielle Lungenentzündungen, schwere Nierenbeckenentzündung u.ä. erfordern eine antibiotische Behandlung.

Dr. med. Heinz Lüscher spricht in [diesem hörenswertem Interview](#) zum Thema „Infektionen ohne Antibiotika behandeln“ Artemisia und Oregano statt Antibiotika – die Dosis macht den Unterschied.

Viele nehmen Naturheilmittel in zu geringen Mengen. Artemisia wirkt insbesondere antiviral (z.B. bei Grippe), Oregano wirkt insbesondere antibakteriell. Bei ersten Anzeichen hoch dosiert einsteigen, dann über die Tage reduzieren. Chemisches Antibiotika zerstört dagegen das Mikrobiom, was noch Jahre später Darmstörungen zur Folge haben kann.

Stecklinge von Artemisia Annua A3 – Auszug in DMSO – Heilwirkungen

Im Jahr 2025 ist es mir nun erstmals gelungen zahlreiche Stecklinge der speziellen Züchtung vom Einjährigen Beifuß A3 zu ziehen. Für ein gutes Anwachsen ist es wichtig eher nur junge Triebe zu verwenden und bei rund 20°C in Gartenerde anwurzeln zu lassen. Nun habe ich zahlreiche schon recht große Pflanzen, die ich am Fensterbrett eines kühlen Raumes stehen habe. Jene von den kleinen Töpfen haben nun sogar zu blühen begonnen – bin gespannt, ob ich davon sogar mal Saatgut ernten kann, welches es ja leider nirgends mehr zu kaufen gibt.



In den nächsten Wochen werde ich von den zahlreichen Trieben wieder einige Stecklinge machen. Im Frühjahr des Vorjahres habe ich es auch bereits gemacht, [wie ich hier berichtet habe](#).

Von dieser speziellen Züchtung des Einjährigen Beifuß A3 mag jeder halten was er will – die einen wollen nur diesen – die anderen nur die Wildform – alle haben dafür ihre Begründungen. Ich persönlich verwende beide. Während ich die Wildform am liebsten als Tee trinke, ist mir A3 als Tee zu bitter, aber in DMSO angesetzt schmeckt mir dieser deutlich besser.

DMSO dient als überragendes Auszugsmittel für Pflanzenmaterial, das Alkohol übertrifft, indem es sowohl fett- als auch wasserlösliche Inhaltsstoffe in nur wenigen Tagen absorbiert. Es resultieren inhaltlich komplette Auszüge, die die gesamte Wirkstoffvielfalt der Pflanzen abbilden!

Es ist ein hervorragendes Transdermales Transportmedium; bzw. Kanal- (Zell)öffner, welches andere Heilmittel tief unter die Haut bringt, was seine Kombination mit Kräutern zu einer mächtigen Methode zur Verstärkung der heilenden Kräfte der Pflanzen macht. DMSO hat etliche eigene positive Effekte und verstärkt gleichzeitig die Wirkung der Kräuter um ein Dreifaches!

DMSO selbst wirkt schmerzreduzierend und entzündungshemmend und potenziert dadurch die schmerzlindernde Wirkung einer Salbe, Kräuterauszugs etc.

Dieser Auszug ist nicht nur zur äußerlichen Anwendung geeignet, sondern verdünnt auch als Getränk, bei welchem viele Menschen beim ersten trinken deutlich spüren, dass ihnen dieser Auszug sehr gut tut.

Für diesen sehr intensiven Auszug schneide ich 1 kg der frisch geernteten Blätter möglichst fein, stopfe diese in ein großes Schraubglas und übergieße sie mit 2 Liter DMSO. Das DMSO kann evtl. vorher mit etwa 20% gereinigtem Wasser verdünnt werden, damit die Wärmewirkung nicht mit dem Einjährigen Beifuß erfolgt, sondern bereits mit dem Wasser.

Nun lasse ich sie ein paar Wochen ausziehen. Dann presse ich das Ganze durch einen Passierbeutel (von [livingcrafts](#)) und fülle den Auszug in Flaschen ab. Heraus kommt eine vom Chlorophyll intensiv dunkelgrüne Flüssigkeit, von welcher man je nach Geschmack etwa 5 bis 20 Tropfen auf ein Stämperl Wasser gibt.



Die höchste Wirkung erzielt man demnach, wenn man die Tinktur solange wie möglich im Mund belässt, damit die Mund Schleimhäute die Wirkstoffe aufnehmen, und es nicht über den Verdauungstrakt geht. Auch wenn ich den Auszug stark verdünne, dann lasse ich ihn nun natürlich lange im Mund einspeicheln und trinke es nicht einfach so runter.

DMSO verstärkt allerdings die Wirkung von Medikamenten und der Chemotherapie - auch die Nebenwirkungen!

Nähere Infos rund um die Anwendung des DMSO-Auszugs und meiner Verkaufspreise habe ich in [diesem Kurzbeitrag zusammengefasst](#).

Anstatt des sogenannten Ölziehens verwende ich täglich diesen Artemisia-Annua-Auszug in Wasser verdünnt, um die Mundhöhle zu spülen. Dabei nimmt die Mundschleimhaut zum einen die gesundheitsfördernden Wirkstoffe auf und diverse Giftstoffe werden abgegeben. Die ersten Male spucke ich die Lösung dann aus – danach schlucke ich sie runter.



Artemisia Annua hat eine sehr vielfältige Heilwirkung:

Er wird eingesetzt zum Desinfizieren von Wunden, bei Verdauungsstörungen (z.B. Magenkrämpfen, Durchfällen, Blähungen), Infektionen jeder Art, Gelenksbeschwerden, diversen Hautproblemen und sogar als Krebsheilmittel.

Die fungiziden Effekte wurden besonders für Pilze wie Candida albicans sowie für Fuß- und Nagelpilz bestätigt. Artemisia wirkt ebenso gegen zahlreiche Viren z.B. bei Hepatitis B und C, allen Herpes-Viren und dem Epstein-Barr-Virus. Insbesondere die enthaltenen Polyphenole wirken positiv bei Beschwerden des Verdauungssystems, zu hohem Cholesterinspiegel, Wassereinlagerungen und Fettleber.

Artemisia annua wirkt auch heilend bei Borreliose, Rheuma, Candida, Colitis ulcerosa, Fieber, Morbus Crohn, Dengue, Autoimmunerkrankungen, u.s.w. Auch die Entwöhnung von Alkohol, Zigaretten und Drogen fällt mit Artemisia leichter.

Gute Erfahrungen machten Entwicklungshelfer mit Artemisia auch in Zusammenhang mit Aids, Bilharziose, Chikungunya, Leishmaniose, Dengue, Candida, Pfeiffersches Drüsenfieber, Lupus erythematodes, MS, Psoriasis, Colitis ulcerosa, Rheuma und anderen Autoimmunerkrankungen. Gute Rückmeldungen gibt es bei Erkältungen Warzen. Bei Bronchitis inhaliert man mit dem Tee.

Äußerlich angewendet z.B. in Form eines Auszuges in DMSO ist der Einjährige Beifuß heilsam bei Akne vulgaris, Ekzeme, Hämorrhoiden, Hautinfektionen, Hautpilz, Herpes Simplex (Fieberbläschen), Juckreiz bei Insektenstiche, Offene Wunden u.a.

Von der Heilung juckender stark entzündeter Haut mithilfe von Artemisia annua mit DMSO habe ich [hier berichtet](#).

Bezgl. der Heilung von [Borreliose habe ich hier einen umfangreichen Beitrag veröffentlicht](#).

[Nähere Infos rund um den Einjährigen Beifuß sind in diesem umfassenden Werk zu finden](#).

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

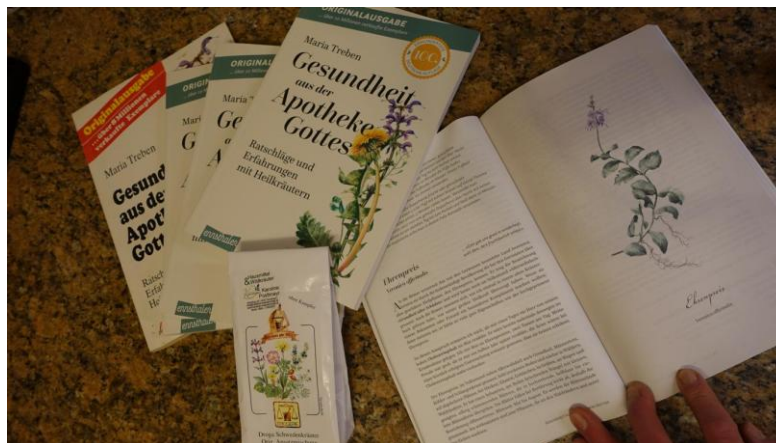
Schwedenkräuter - großartige Hilfe bei vielen Schmerzen

In letzter Zeit habe ich in dem Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes v. Maria Treben“ mehrere Seiten über die erstaunlich hohe Wirkkraft der Schwedenkräuter bei so ziemlich allen Schmerzerkrankungen gelesen, was ich hier gerne teilen möchte. Einige haben bereits seit Jahrzehnten unter Schmerzen gelitten - nichts hat geholfen bis die Schwedenkräuter kamen, andere sind gar vom Rollstuhl wieder aufgestanden. Bei vielen Schmerzen helfen äußerliche Umschläge innerhalb von wenigen Minuten!

Ich kann nur jeden sehr ans Herz legen dieses wertvolle Buch zu kaufen. Viel besser als CDL und Co. Den Schwedenbitter aber unbedingt selber ansetzen - ich habe mal einen fertigen Ansatz gekauft, aber der hat leider nur nach Alkohol geschmeckt - sicherlich gibt es auch gute Ware denke ich.

Am Freitag dem 16. Jänner bekam ich kurzen Besuch von Karoline Postlmayr, die mir einen Schwedenbitteransatz nach der neuesten Originalrezeptur von Maria Treben mitbrachte, wie auch vier Bücher „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ von Maria Treben - die 100. deutsche Auflage mit einem neuen etwas moderneren Layout, die ich gerne um 20 € weiterverkaufe ❤️

Ich habe sie bei der Gelegenheit auch danach gefragt, warum es scheinbar nirgends die Schwedenkräutermischung nach der Originalrezeptur von Maria Treben zu kaufen gibt. Darauf antwortete sie mir, dass jene Mischung im Buch eine ältere Rezeptur ist. Aloewurz darf z.B. nicht mehr verkauft werden - diese wird entweder mit Enzianwurzel oder Wermutpulver ersetzt.



Karoline verkauft die letzte Schwedenbitterrezeptur mit allen wirkungsvollen Heilkräutern, welche die Familien Schmotz und Tomandl mit Maria Treben in Grieskirchen nach Veröffentlichung des millionenfach verkauften Buches „Heilkräuter aus der Apotheke Gottes“ noch Jahre weltweit verkauft hat. Man kann diese z.B. in den Lagerhäusern im OÖ Traunviertel kaufen oder bei ihr bestellen – gerne auch bei mir.

<http://karolines-kraeuterschatz.at/category/produkte/schwedenbitter/>

Karoline Postlmayr schreibt auf ihrer Webseite zum Thema Bitterkräuter u.a. folgendes:

„Die bitteren Wurzelteile im Schwedenbitter enthalten Wirkstoffe gegen, Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Viele Bitterkräuter beinhalten neben Bitterstoffen auch noch ätherische Öle, die eine antibakterielle, antivirale und antiparasitäre Wirkung entfalten. Das erklärt beispielsweise ihre vorbeugende und Immun stärkende Wirkung bei Infektionen. In der kalten Jahreszeit vorbeugend eingenommen, können sich die Viren auf der Darmschleimhaut nicht so leicht vermehren und das Immunsystem wird schneller mit ihnen fertig. Da sich 80 % des Immungeschehens im Darm abspielt, ist eine gesunde Darmschleimhaut ein nicht zu unterschätzender Faktor, wenn es darum geht, gesund zu bleiben. Auch als natürliches Antibiotikum und als Mittel gegen Pilze und Würmer werden Bitterkräuter erfolgreich angewendet.

Übersäuerung des Körpermilieus und Stoffwechselprobleme sind wesentlich an der Entstehung chronischer Krankheiten mit beteiligt. Bitterkräutern können einen gewissen Ausgleich schaffen. Sie regen die Verdauungsdrüsen an, wodurch einerseits besser verdaut werden kann, andererseits aber auch der Übersäuerung entgegengewirkt wird.“

Andere Anbieter des kleinen Schwedenbitters nach Maria Treben verkaufen meist eine etwas andere Mischung, [wie diese hier mit Wermutpulver](#), welche auch sehr teuer ist. Karolines Mischung enthält stattdessen Enzianwurzel und schmeckt mir deutlich besser als eine mit dem extrem bitteren Wermut.

Am Abend kam dann heute noch eine Kunde wegen eines Artemisia-DMSO-Auszuges - dann hat er auch gleich ein Buch der Apotheke Gottes von Frau Treben gekauft, wie auch ein frisch gebackenes Vollkornsauerteigbrot.

[Kopierte Seiten des Buches zum Lesen + Kommentare](#) - [Kommentare](#)

Kritische Gedanken zu CDL

Über CDL habe ich mich schon öfter mal kritisch geäußert und möchte es wieder tun, da es scheinbar noch nicht recht angekommen ist. Immer wieder höre oder lese ich von Leuten, die bei allen möglichen Erkrankungen CDL quasi als Allheilmittel anwenden – oft auch recht erfolgreich. Dabei sind sie gar auch der Überzeugung, dass sie damit eine ursachenbasierte Behandlung machen, denn schließlich wird ja die scheinbare Ursache von Krankheiten wie z.B. Bakterien, Keime, Viren.... bekämpft. Genau genommen macht die Schulmedizin ja auch dasselbe!

Die wahren Ursachen der meisten Krankheiten sind in Wahrheit Gifte und Säuren, bzw. die Toxämie - ein Zustand in dem der Körper mit der Entgiftung nicht mehr nachkommt, [wie hier genauer beschrieben](#).

[Dieser seriöse Händler und Produzent](#) verkauft CDL zur alleinigen Anwendung als Trinkwasserdesinfektion. Aber sogar hier hat es einen entscheidenden Nachteil: Es ist stark oxidierend, was zur [Schädigung der Rohre durch chemische und physikalische Alterung führen](#) kann! Was macht CDL dann erst mit all den Leitungen im menschlichen Körper?

Der große Unterschied zu wirklich [natürlichen pflanzlichen Antibiotika](#) besteht darin, dass diese dank meist hunderter verschiedener Wirkstoffe auch eine sehr breite heilende Wirkung im Körper entfalten, wie z. B. entgiftend, schleimlösend, auswurfördernd, entzündungswidrig, antifungizid, antioxidativ sowie immunstimulierend. Die heilkräftigste Pflanze ist hier sicherlich der [Einjährige Beifuß](#).

Manche Leute verwenden als Verstärker von CDL gar auch noch DMSO dazu – Chemie verstärkt Chemie... Äußerlich angewendet macht DMSO tatsächlich Sinn, aber die innerliche Einnahme kann tödlich enden, wer falsch dosiert wird und man keine Ahnung hat. Das Zeug ist ein Lösungsmittel und wird u.a. als [Zell-Frostschutz in Kryotanks](#) verwendet. Es löst Wirkstoffe und kann diese tief in die Hautschichten bringen, dann hören die positiven Eigenschaften auf. Es ist der Wirkstoffanteil der im DMSO gelösten Flüssigkeit, die Heilung bringt, nicht das Dimethylsulfoxid 🍷

[Als Auszugsmittel für Einjährigen Beifuß ist DMSO jedenfalls sehr wertvoll.](#)

CDL hat eine hohe Oxidationskraft, um Mikroorganismen zu zerstören, während Antioxidantien, die in Pflanzen enthalten sind, Oxidation hemmen, um Zellen zu schützen.

Heilkräuter setzen demnach wirklich an der Ursache der Krankheiten an, während CDL. kolloidales Silber und ähnliches Chemiezeugs bloß die Symptome bekämpft!

Von der allgemeinen Heilwirkung des wilden Grüns habe ich [in diesem Newsletter geschrieben](#). Wichtig ist das [Immunsystem natürlich zu stärken](#).

Kommentar von Peggy Pfeiffer:

„Endlich mal kritische Stimmen!!“

Chlordioxid (CDL) ist ein starkes Oxidationsmittel, das die mukosale Schutzschicht angreift, epitheliale Tight Junctions schädigt und erwiesenermaßen die Population schleimhautassoziierter Schlüsselorganismen wie Akkermansia muciniphila reduziert. Da Akkermansia essenziell für Barriereintegrität, mukosale Immunbalance und metabolische Regulation ist, führt CDL zu einer Schleimhaut-Schwächung, Dysbiose und potenziell entzündungsfördernden Verläufen. Eine therapeutische Anwendung ist daher kontraindiziert.“

Dies ist eben auch meine Befürchtung, dass CDL auf der einen Seite wie bei der Pharmamedizin zwar hilft - eben bloß symptombasierend, aber auf der anderen Seite den Körper nachhaltig schädigt.



Kommentar von [Martina Elisabeth Floettl](#):

„Sehe ich auch so! Verheerend wie viele christliche Geschwister auf CDL hereinfallen. Viren & Bakterien im Körper bekämpft man am besten mit täglicher Entgiftung - ein Anfang dazu ist das konsequente Weglassen von schleimbildenden Nahrungsmitteln wie: Ei, Gluten, Milch, Soja, weißer Industriezucker...“

[Über 100 weitere Kommentare](#)

Ein Top-Hammervideo zum Thema CDL und Corona [Katharina Koenig](#)

Laut ihrer Aussage nehmen ja ernsthaft viele Leute CDL gar prophylaktisch ein! Wie... muss man denn sein??

Ich rate dir innigst: lies das Buch von Maria Treben über die Apotheke Gottes oder auch meinen Beitrag zum Einjährigen Beifuß. Heilkräuter sind viel heilkräftiger als CDL und dabei noch ohne negative Nebenwirkungen - wenschon nur Positive ❤️

Nein das hochgiftige Sekten Gebräu CDL hat bei Impfschädigung keinen Nutzen. Es heilt weder MECFS noch heilt es die schweren Gefäßschäden. Auch hat es keine Wirkung auf das Spike-Protein.

Jeder der es nicht nimmt wird hart angegangen und nahezu bedrängt, zusätzlich noch beleidigt. Wer durch die Einnahme verstirbt oder Verätzungen erleidet wird müde belächelt.

Es erinnert einem stark an die Politik und Pharma, denn genau mit diesen Methoden wurde die Gen-Injektion angepriesen. Mit den gleichen Worten, es würde schützen und nützen. Es sei hochwirksam!

[Video + Kommentare](#)

Heilung von Ödemen durch Schwedenbitter und Beifuß-DMSO-Auszug

Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Füße...

Immer wieder bin ich fasziniert über die enorme Heilkraft aus der Apotheke Gottes: Artemisia Annua, DMSO und Schwedenbitter!

So hatte ich bis zum 23. Jänner für ein paar Wochen recht arg geschwollene Fußknöchel - bzw. hatte Ödeme - Anschwellungen durch Wassereinlagerung. Ich hatte viel im Internet dazu gelesen über mögliche Ursachen und Heilungsmöglichkeiten, aber leider nichts Gescheites gefunden. Ein Freund, der schon länger solche Ödeme hat, meinte, dass er zur Heilung viel Laufen gehe. Eine Freundin meinte dagegen, dass sie auch bis zum Herbst Ödeme an den Füßen hatte, welche ihrer Meinung nach bekam, weil zu viel los war - erst durch Ruhe wurde es besser. Meine Mutter meinte, dass sie früher bei einem Bürojob durch das viele Sitzen auch solche Ödeme bekam. Bei mir war die Ursache wohl das Tragen von zu engen Socken. Jedenfalls halfen mir all die Empfehlungen und Tipps, die ich bekam nicht wirklich weiter.

Einige Tage nach dem Lesen von der enormen Heilkraft des Schwedenbitters in dem Buch von Maria Treben habe ich mir gedacht, dass er vielleicht ja auch bei den Ödemen hilft. Und siehe da, am Abend aufgetragen und am Morgen waren die Ödeme verschwunden :-)) Wie ein Wunder! Aber am Abend waren die Ödeme wieder da - so habe ich diesmal einfach mein Artemisia annua-DMSO-Auszug aufgetragen. Am nächsten Morgen waren die Ödeme



wieder verschwunden und sind bis jetzt nicht wiedergekommen - Gott sei Dank für seine herrlichen Heilmittel ❤️🙏

Von andersartiger Heilwirkung und meiner Verkaufspreise des Artemisia annua-DMSO-Auszugs [habe ich hier berichtet](#).

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

Die grundsätzliche Empfehlung dazu heißt: natürlich erstmal vollwertige pflanzliche Ernährung ohne Zucker, Alkohol und ohne Weißmehlprodukte und außerdem gute Bewegung, was anderen bereits anhaltend geholfen hat. Ich pflege diesen gesunden Lebensstil allerdings bereits mein Leben lang – und dennoch sind die Ödeme gekommen – vermutlich aufgrund zu enger Socken.

Ödeme sind oft eine Störung von Herz/Kreislauf, wie auch Lymph, Nieren, Verletzungen etc. können in Frage kommen – nähere Infos bei den folgenden Links:

<https://www.cerascreen.at/blogs/gesundheitsportal/oedeme-wassereinlagerungen?>

<https://www.schoen-klinik.de/lymphoedem>

<https://www.orthopy.de/wassereinlagerungen-oedeme-ursachen-und-hilfe/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/herz-und-kreislauf/oedeme-ursachen-symptome-und-wann-man-zum-arzt-sollte/>

Wahre Ursachen von Sodbrennen

Sodbrennen wird entgegen der landläufigen Meinung nicht durch zu viel, sondern meist durch zu wenig Magensäure verursacht. In diesem Fall kann der Magen Nahrung, insbesondere komplexe Proteine aus Milchprodukten oder schwere Backwaren, nicht effizient zersetzen. Als Folge verweilt die Nahrung zu lange im Magen, beginnt zu gären und zu faulen, was Gasbildung und Druck erzeugt. Dieser Überdruck und die Gase drücken den Mageninhalt nach oben in die Speiseröhre, was als brennender Schmerz wahrgenommen wird. Ein Mangel an Magensäure kann zudem dazu führen, dass der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre nicht richtig schließt.

Ein weiteres Problem ist dabei, dass einige Menschen Natron gegen die allgemeine Übersäuerung einnehmen - dadurch wird eben der Magen zu basisch. Es klingt ja auch einfach: Base neutralisiert Säure. Leider lösen sich fast alle Produkte im Magen auf. Die Folge ist eine Aufspaltung des Natriumhydrogencarbonats in Natriumchlorid (Kochsalz) und Kohlendioxid. Dieses Gas führt aber dazu, dass der Magen überbläht werden kann - Aufstoßen und/oder Blähungen können weitere Folgen sein. Nach der übermäßigen Alkalisierung erhöht der Magen wieder reaktiv die Säureproduktion. Dies schädigt die Magenschleimhaut. Besonders bei Menschen mit zu niedrigem Magensäuregehalt können außerdem gefährliche Bakterien die Säurebarriere des Magens überwinden und sich im Magen-Darm-Trakt ansiedeln.

Die meisten Menschen sind grundsätzlich chronisch übersäuert aber eben nicht der Magen, sondern das Bindegewebe, in welchem die Gifte und Säuren gepuffert werden. Hier hilft aber eben kein Natron, sondern nur gesunde basische Ernährung mit viel Gemüse, wie auch basisch wirkende Mineralstoffe.

[In diesem umfangreichen Beitrag aus dem Jahre 2012](#) informiere ich umfangreich zum Thema Übersäuerung und den Ursachen der Zivilisationskrankheiten.



Wichtig sind Mineralstoffverbindungen wie z.B. Magnesiumcitrat welche die körpereigene Basenbildung anregen. Natron wirkt dagegen eigenständig und gleich im Magen stark basisch, puffert also die Magensäure.

Dies stört die gesunde Magensäurebalance. Denn der Magen ist auf ein saures Milieu angewiesen (pH ca. 1,5–3), um Proteine vorzuverdauen, Krankheitserreger abzutöten und die Magenentleerung richtig zu steuern.

Wenn Sie regelmäßig basische Substanzen wie Natron einnehmen, kann das die natürliche Magensäure neutralisieren und zu Verdauungsstörungen, Blähungen und Völlegefühl führen.

Wenn Säure im Magen durch Basen neutralisiert wird, reagiert der Körper überdies gern mit einer Gegenregulation. Er produziert noch mehr Magensäure. Dieser sogenannte Säure-Rebound kann auf Dauer zu Reizungen der Magenschleimhaut führen – insbesondere bei häufiger oder hoch dosierter Einnahme von Natron.

[Bei ZdG kannst du dich hierzu noch etwas näher informieren.](#) Nur verstehen sogar die nichtmal die Problematik rund um Sodbrennen und raten gar noch zu Natron...

[Martin Ganzianii](#), Epigenetikcoach der Deutschen Gesellschaft für Epigenetik und Naturstoffe schreibt zum Thema Sodbrennen in einem Facebookbeitrag von [Josef Voglsam](#):

„genau da ist der springende Punkt - ich sehe so viele Magenschleimhäute die in sehr schlechtem Zustand sind, tiefes Pepsin usw, dann ist die Aufnahme ebenso schlecht...

Die Übersäuerung ist in anderen Geweben... Über 80 % haben zu tiefe Magensäurewerte... “

Als Maßnahme bei zu wenig Magensäure rät die KI folgendes:

„Bei zu wenig Magensäure (Hypochlorhydrie) helfen Bitterstoffe (Löwenzahn, Enzian, Artischocke), Apfelessig vor dem Essen, gründliches Kauen und die Einnahme von Betain-HCl oder Verdauungsenzymen (Pepsin). Wichtig ist, Mahlzeiten gut zu kauen, fettreiches Essen zu reduzieren und nicht direkt zu den Mahlzeiten zu trinken.“

Das klingt für mich alles ziemlich gut und logisch - allerdings würde ich den Essig lieber mit etwas säuerlichem Obst etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten empfehlen und/oder auch Salat. Rohes Obst und Gemüse enthält Enzyme und Ballaststoffe, die den Magen sanft auf die nachfolgende Nahrung einstimmen.

[Kommentare](#)

Justus Hirt – profitgieriges Ausnutzen von Schmerzen anderer Menschen

Menschen, die an Schmerzen leiden werden leider auch oft von diversen profitgierigen „Experten“ kräftig zur Kassa gebeten mit fragwürdigem Therapieansatz. So einer ist z.B. Justus Hirt von The Original Body <https://original-body.com/>. Mich nervte seine dauernde Werbung auf Youtube schon so sehr, dass ich mich einfach mal für seinen kostenlosen Schmerzfrei-Workshop angemeldet habe.

Kurz darauf erhielt ich einen Anruf, in welchem ich gefragt wurde, an welchen Schmerzen ich leide – ich verneinte und sagte ich habe keine Schmerzen, aber ich würde es einfach aus Interesse gerne anhören – daraufhin war das Gespräch beendet. Ich hätte wohl nicht so ehrlich sein sollen, denn der Zugangslink für den Workshop war für mich dann leider gesperrt. Allerdings konnte ich mich über Facebook anmelden, da hier eine andere E-Mailadresse hinterlegt ist.

Beim Schmerzfrei-Workshop ging es insbesondere darum, wie man mit biomechanischem Verständnis und gezielten Bewegungen den Körper neu ausrichtet – damit der Schmerz nicht wieder zurückkommt.



Für mich war dies eine sehr einseitige Vorgehensweise, alle Schmerzpatienten über diesen einen Kamm scheren zu wollen. Ja manchen helfen diese Übungen sicherlich - den meisten aber nicht, vor allem wenn die Schmerzen nicht muskulär verursacht sind. Schließlich ist doch die Ursache der meisten Schmerzen schlichtweg Übersäuerung und Toxämie. Hier hilft dann eben am besten eine Ernährungsumstellung, wie auch so manche Heilkräuter aus der Apotheke Gottes, wie z.B. Schwedenbitter, Einjähriger Beifuß, Beinwell, DMSO...., wie ich schon des Öfteren darauf hingewiesen habe. Darauf habe ich auch im Chat dieses Workshops hingewiesen – insbesondere als ein älterer Mann über Schmerzen bezgl. Magen, Darm geschrieben hat. Ich wurde daraufhin immer gleich scharf zurechtgewiesen, dass Ernährungstipps hier nicht erwünscht sind... Deswegen werden eben solche Leute wie ich gleich im Vorhinein aussortiert, um keine Probleme bereiten zu können...

Bei Trustpilot sind zahlreiche Bewertungen von Menschen zu finden, die auch gar nicht recht zufrieden damit sind, insbesondere wegen den exorbitant hohen Kosten – hier ein ganz kleiner Auszug:

„Ich wurde sehr nett und höflich zum Schmerzfrei-Summit eingeladen, der ja kostenlos ist. Dazu sollte ich eine sehr persönliche Beschreibung über mich abgeben (Schmerzen, Körpergröße, Gewicht, usw.) Das war schon etwas merkwürdig. Ich ließ mich darauf ein, denn wenn man schon so lange Schmerzen hat, greift man nach jedem Strohalm. Während des Summits bekam ich immer mehr ein komisches Gefühl. Die täglichen Aufforderungen zum Mitmachen waren meiner Ansicht nach sehr invasiv und manipulativ. Sie zielten sehr darauf ab, einem schmerzgeplagten Menschen einzureden, dass ohne dieses Programm (das sage und schreibe unglaubliche 12000 € kostet) es keine Möglichkeit zur Besserung gibt. Die „angebliche“ Motivation war sehr eindringlich und für mein Verständnis schon aggressiv. Täglich wurde ich mit Gründen bombardiert, das Programm mitzumachen. Die Videos selbst waren auch so gestaltet, dass das meiste Selbstdarstellung war. Die Übungen waren okay, die bekomme ich aber auch günstiger.“

„Mein Vorschlag an den Berater: ich würde gerne für Videos bezahlen (meinetwegen 30 Euro pro Video), dann suche ich z.B. 20 aus und zahle 600 Euro, was ja auch schon viel ist. Das wurde aber total verneint. Trotzdem ist das Helfen anderer erstmals toll, aber die Summe von 12.000 Euro ist immens, und es gibt keine unterschiedlichen Optionen ... nur das Jahresprogramm. Zu guter Letzt, nach meiner Bekanntgabe auszusteigen und auf meine Bitte hin, meine personenbezogenen Daten zu löschen, kam gar nichts mehr. Das geht für mich gar nicht. Ich werde weitere Schritte einleiten! Meine Empfehlung: Finger weg!“

<https://de.trustpilot.com/review/original-body.de?stars=1&stars=2>

FINGER Weg - Fake-Bewertungen, Undurchsichtigkeit, exorbitante Preise, was will man mehr..... Hier wird versucht, wie so oft, die Leute auszunutzen um sich zu bereichern und alles was nicht in dieses Bild passt wird als flach oder Lüge betitelt.

https://www.reddit.com/r/Ratschlag/comments/1nw6ilx/meine_frau_justus_hirt_und_heilversprechen_zu/

[Kommentare](#)

Deutlich seriöser und hilfreicher ist hier sicherlich [der kostenlose Arthrose-Kurs von Dr. Feil](#).

Ursprung und Geschichte des Impfens – Masernschutzimpfung: Ja oder Nein?

Ein hochinteressanter Hammer -Vortrag von Dr. med. Johann Loibner! Der beste, den ich bisher hörte ❤️ Besonders interessant daran finde ich die Geschichte des Impfens über die Jahrhunderte hinweg von China, Indien, Napoleon...

Ursprünglich waren die Impfungen ja als Auslese der wirklich gesunden Menschen gedacht - die kränklichen sind daran halt eben verstorben oder schwer erkrankt...

[Video + Kommentare](#)

Diverse Ärzte, wie z.B. Dr. Paul Thomas stellten fest, dass ungeimpfte Kinder deutlich gesünder waren, WENIGER Arztbesuche hatten und BESSERE Gesundheitsergebnisse aufwiesen – [Video](#).

Inhaltsstoffe von Impfungen

Wie kann man sich solch einen Giftcocktail nur freiwillig injizieren lassen? Man kann KEINE fundierte Entscheidung treffen, ohne informiert zu sein. Hier sind nur EINIGE Impfstoffbestandteile.

[Auflistung siehe hier + Kommentare](#)

Harald Kaiser auf Facebook: „*War gestern impfen und der Arzt hat festgestellt, das mein Impfpass leer ist. Für Thailand brauche ich jedoch schon einige wichtige Impfungen. Naja, in beide Arme gestochen und keine Probleme. Lediglich beim Schlafen war das Liegen auf den Armen unangenehm.*“

[Über 1000 Kommentare](#)

Kommentar von [Regula Hug](#):

„*Mein Sohn und meine Enkel waren jetzt für 2 Monate in Thailand. Die Enkel haben KEINE EINZIGE Impfung und mein Sohn als Kind die letzte.*“

Kommentar von [Markus Holstein](#):

„*Immer rein damit. Der Körper hält einiges an Gift aus. Bis zu einem gewissen Punkt, dann ist das Glas voll und schwappt über. Und der Mensch wird krank...*“

Von einer Facebookfreundin bekam ich folgende Anfrage bezgl. Rat und Hilfe - da ich da selber kaum Hilfe anbieten kann setze ich auf die Schwarmintelligenz meiner lieben FB-Freunde:

„*Wir müssen  unser dreijähriges Kind impfen lassen (eigentlich nur gegen Masern - es gibt aber nur einen 3-Fach Impfstoff - Masern-Mumps-Röteln) hast Du einen Rat um das ganze wieder auszu-leiten?*

Oder einen anderen Rat ?

für den Kindergarten und Schule ist eine Masern Impfung Pflicht  leider .

[Über 50 Kommentare](#)

Kommentar von [Verena Hoeft](#):

„*Also ich kann nur sagen dass ich selbst 5 betroffene Familien kenne wo jemand nach der MMR krank wurde. Einer davon ist jetzt ein Pflegefall. Kann nur noch sabbern und den Kopf bewegen.*

Zudem gab es Entwicklungsstörungen, Diabetes und plötzlich auftretenden Autismus (alle Kids waren schon 3 bis 7 Jahre alt zum Zeitpunkt der Impfung und davor unauffällig und normal entwickelt) Ich würde heute die Finger davon lassen wenn ich es entscheiden müsste. Aber das ist ein schwieriges Thema was jede Familie für sich entscheiden muss.“

Kommentar von [Katrin Tietz](#):

„*Ich kenne allein 3 Fälle von Autismus nach den Impfungen.*“

Kommentar von [Rena Ma](#):

„*Wir waren 6 Kinder und hatten Masern, Röteln und Mumps. Mama hat uns bei Mumps Topfen aufgelegt und wir mussten auch lachen, wie wir nach der Reihe Flecken auf der Haut bekommen haben. Alles gut überstanden. Daher habe ich so gute Abwehrkräfte. Das sind ganz normale Kinderkrankheiten.*“

Kommentar von [Gabriella Vom Norden](#):

„*Man muss sein Kind nicht impfen lassen, wenn man nicht will. Rea. Beate Bahner klärt seit Jahren darüber auf und bietet auch Unterstützung dazu an.*“

Kommentar von [Maria Fehrer](#):

„In Österreich gibt's auch keine Impfpflicht - der Kinderarzt fragt zwar jedesmal, ob geimpft werden soll, sagt aber im gleichen Atemzug „nur damit wir darüber geredet haben“. Ein anderer Arzt sagte, er habe keines seiner Kinder impfen lassen, man sollte dann halt auf Unannehmlichkeiten seitens Kindergärten usw. gefasst sein. „Sie“ wollen die Bevölkerung mit allen Mitteln drangsaliieren - aus welchen Gründen auch immer.....

Selbstbestimmte Menschen sind schwerer zu regieren und letztendlich abzuzocken“

Kommentar von [Anne Ramo](#)

„In Deutschland zumindest gibt es keine Impfpflicht, auch wenn das fälschlicherweise ständig so kommuniziert wird. Ich weiß nicht, wie das in Österreich aussieht. Selbst wenn, dann geht das Kind halt nicht in einen Kindergarten. Punkt. Es gibt Alternativen dazu, die ohnehin sicherlich besser sind als jede staatliche Einrichtung. Sowas wie Ausleitung gibt es nicht. Seitdem alles auf mRNA-Plörre umgestellt ist, sowieso nicht. Wozu ich rate? Dass Eltern ENDLICH damit anfangen, sich schützend vor ihre Kinder zu stellen! Wie kann man nur die Gesundheit des eigenen Kindes gefährden, weil irgendwelche Idioten sich ERDREISTEN, derart unverschämte Forderungen zu stellen? Was ist los mit den Menschen?“

„Ich kenne noch eine Gesellschaft von Menschen, die kritisch waren, die selbst gedacht haben, die eigene Entscheidungen getroffen haben, die unabhängig von Meinungsverschiedenheiten zusammengehalten haben, weil sie noch wussten, dass jeder meinen darf, was er will und dass nur der Mensch zählt. Menschen, die sich noch gewehrt haben, weil sie die kognitive, seelische, geistige, mentale und emotionale Stärke dazu noch hatten. Heute sehe ich solche Menschen fast gar nicht mehr. Nur noch gleichgeschaltete roboterartige Wesen, die Tag für Tag ein zerstörerisches System bedienen und damit immer mächtiger machen. Und ich weiß nicht, wie man das stoppen könnte, weil kaum mehr jemand noch erreichbar ist, weil alle verbliebenen Sinne immer stärker auf das Display in der Hand gerichtet sind. Manchmal fühle ich mich sehr müde.“

Angst als Droge – Prof. Hütter erklärt, wie ganze Nationen manipuliert werden

Das [hörenswerteste Interview mit dem bekannten Gehirnforscher Gerald Hütter](#), welches ich bisher hörte. 1 Million Aufrufe in 2 Monaten!

Irgendwie empfinde ich den Inhalt auch als eine Antwort auf den letztzitierten Kommentar von Anne Ramo.

Ich blicke grundsätzlich eher positiv in die Zukunft - ich sehe, dass insbesondere durch die Finanz- und Coronakrise doch sehr viele Menschen „aufgewacht“ sind und nun ihr Leben wirklich bewusst und eigenverantwortlich gestalten - in den unterschiedlichen Bereichen sind so viele zukunftsfitte Projekte entstanden. Alleine im landwirtschaftlichen Bereich hat sich sehr viel getan in Richtung Nachhaltigkeit, Biolandwirtschaft, Permakultur - Zahlreiche Marketgarden-Projekte mit solidarischer Landwirtschaft sind entstanden...

Alleine dieser Mann, der hier das Interview führt, hat wie es scheint, in der Coronakrise seinen Job an den Nagel gehängt und ist nun hier als Podcaster sehr erfolgreich...

[Kommentare](#)

Deutschland im Abstieg: Zahlen, Zyklen und unbequeme Wahrheiten

Marc Friedrich spricht in diesem hörenswertem Interview offen über Politikversagen, Migration, Krieg, Bitcoin, Demografie und warum nach der größten Krise auch eine neue, bessere Zukunft entstehen kann. Ähnlich positiv blicke auch ich seit nun über 10 Jahren in die Zukunft, obwohl vorher sicherlich noch eine etwas größere Krise uns bevorstehen kann bzw. recht wahrscheinlich ist.

Was mir am Video nicht gefällt ist seine extrem positive Einstellung zu Bitcoin - ich finde es unverantwortlich bei dem hohen Preis zum Kauf zu raten...

Was mir auch nicht gefällt ist dass er an Reinkarnation glaubt, worüber er am Ende noch spricht - obwohl dieser Glaube immer noch deutlich besser ist, als jener, dass nach dem Tod alles vorbei ist....

[Kommentare + Video](#)

Ich mag Marc Friedrichs Videos normalerweise gar nicht, aber hier kommt er sehr sympathisch rüber mit wertvollen Infos und Zukunftsaussichten.

Großartige Ansage von Beatrix von Storch.

Und sie hat recht. Die Menschen vergessen wer sie sind... [Video + Kommentare](#)

[Video - Das ist die wahre Ursache für den Niedergang Deutschlands!](#)

0 % Einkommenssteuer: Polens Präsident will Familien mit Kindern fördern

Ein starkes Vorbild für andere Staaten ❤️

Der polnische Präsident Karol Nawrocki hat ein Gesetz unterzeichnet, das einen Nullsatz für die Einkommensteuer (PIT) für Eltern vorsieht, die zwei oder mehr Kinder großziehen. Die neuen Regeln sollen eine erhebliche finanzielle Entlastung für Familien darstellen und einen Anreiz zur Verbesserung des Wohlstands polnischer Familien bieten. So gefördert werden Familien, die pro Elternteil nicht mehr als umgerechnet etwa 33.000 Euro - also zu zweit 66.000 Euro - verdienen.

[Kommentare](#)



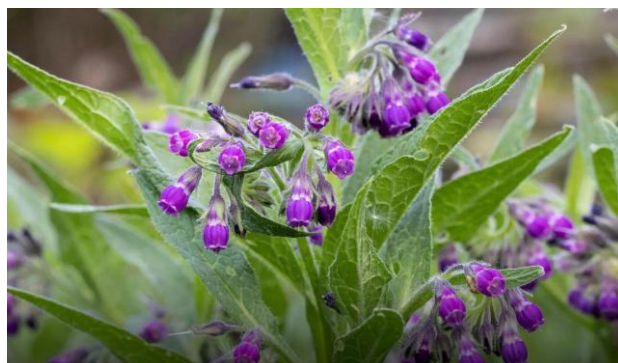
Beinwell - nicht nur zur Heilung von Knochen, sondern auch zur Ernährung von Mensch, Tier und Boden

In letzter Zeit gingen ein paar mit KI erstellte Videos über den Beinwell viral. Ich erhielt dadurch auch so manche neue Erkenntnisse – z.B. im Hinblick auf die heilende Wirkung der Böden, aber auch zur Verwendung als Lebensmittel der Blätter und Wurzeln. In den Videos wurde immer der Vorwurf in den Raum gestellt, dass diese Pflanze von gewissen Interessensgruppen bewusst aus unserem Bewusstsein gelöscht und beseitigt wurde. Ich bin mir da nicht so sicher, ob dies stimmt. KI-generierte Videos neigen immer stark zu Übertreibungen.

<https://www.youtube.com/watch?v=GEXydhqA1lw>

<https://www.youtube.com/watch?v=AVYWKGHoT70>

In den Videos wird insbesondere die Sorte 'Bocking 14' empfohlen. Diese Sorte entstand durch Auslese auf höchsten Gehalt an Allantoin, das für die Anregung der Zellteilung und damit für die wund- und knochenheilenden Wirkungen des Beinwells verantwortlich gemacht wird.



Mir ist es in dem Kontext, in welchem diese Sorte empfohlen wird, eher unverständlich, warum sie diese Sorte empfehlen – vermutlich handelt es sich um einen Fehler, denn ich würde hier vielmehr den Küchen-Comfrey 'Bocking 4' empfehlen. Diese Sorte wurde auf höchsten Eiweiß-Gehalt ausgelesen, mit dem Ziel pflanzliche Nährstoffquellen insbesondere zum Anbau in ärmeren Ländern zu erschließen. Sie eignet sich damit nicht nur für kulinarische Zwecke sondern bestens auch als Vieh-Futter, zum Mulchen und Kompostieren. Beinwell bzw. Comfrey enthält neben vielen wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen auch eine gewis-

se Menge Vitamin B 12, was in der vegetarischen Ernährung sonst eher selten vorkommt. Die frischen Beinwellblätter weisen einen sehr hohen Proteinanteil auf; diese Proteine sind biologisch sehr hochwertig und in ihrem Nährwert durchaus mit tierischem Eiweiß vergleichbar. Beinwellblätter enthalten etwa 20 % bis 30 % Protein (in der Trockenmasse), was dem Proteingehalt vieler Hülsenfrüchte entspricht.

Von dieser Sorte 'Bocking 4' habe ich mir im Frühling 2025 zwei Pflanzen bestellt, welche ich zur Vermehrung an einem feuchten und nährstoffreichen Platz im Garten auspflanzte. Hier haben sie sich bereits prächtig entwickelt. Diese grabe ich im Frühling aus und zerteile sie, um sie sodann am Rand meiner Gemüsebeete als Wurzelsperre zu Gras anzupflanzen. Den enormen Zuwachs an Blättern kann ich dann laufend gleich als sehr wertvolles Mulchmaterial für die Gemüsebeete verwenden.

Der Landschaftsarchitekt Matthias Brück [schwärmt in diesem Video](#) sehr vom Gemüsebeinwell „Bocking 4“ als hervorragend effiziente Rhizomsperre, Mulchmaterial und Nährstoffpumpe aus tiefen Bodenschichten. Er kann bis zu 5 m tiefe Wurzeln entwickeln, welche Nährstoffe aus tieferen Schichten an die Oberfläche bringen. Der einheimische Beinwell „officinalis“ hat den sogenannten Nachteil, dass er sich aussät.



Beinwell als Lebensmittel und Tierfutter

In der Küche lassen sich die Blätter mit ihrem frischen borretsch-ähnlichem Aroma z. B. in Salat mischen, als spinat-ähnliches Gemüse dünsten oder als Tee verwenden.

In der Mittelschweiz werden die Blätter in Teig gebacken. In Regionen Österreichs werden die getrockneten Blätter dem Tabak untergemischt.

Blütenstängel: Man kann sie geschält und von den Fasern befreit, roh in Salat schneiden oder als kurz gebratenes Pfannen- und Backgemüse zubereiten.

Blüten: Die Blüten eignen sich als Dekor und hübsche Farbtupfer, indem man sie z.B. über fertige Gemüsegerichte oder Salate streut. Auch jeder Art von Kräutertee können sie (getrocknet) beige-mengt werden.

Die Wurzel erinnert an Schwarzwurzel (beim Kauen wird der entstehende Brei schnell schleimig). Blätter und junge Stängel erinnern an Gurke. Durch ihre Behaarung sind sie unverarbeitet etwas pelzig.

Auch den Tieren tun die Blätter gut. Ob Hund, Katze, Schwein, Rindvieh, Hühner oder Regenwurm, alle mögen Comfrey-Futter und es tut ihnen offenbar gut. Beinwellkost steht regelmäßig auf dem Diätplan englischer Rennpferde.

Vorsicht vor enthaltenen Alkaloiden bei übermäßigem Verzehr

In den neuesten Studien hat man nachgewiesen, dass eine Gruppe von Inhaltsstoffen – die Pyrrolizidinalkaloide – leberschädigend sind. Auch stehen sie im Verdacht mutagene bzw. kanzerogene Auswirkungen zu haben. Der Verzehr in kleinen Mengen bzw. unregelmäßigen Abständen ist nach neuestem Erkenntnisstand unbedenklich. Schwangere, stillende Mütter sowie Kinder sollten trotzdem davon Abstand nehmen!

Die Alkaloide sind im Tierversuch zwar als krebserregend nachgewiesen worden (den Tieren wurden dabei aber extrem hohe Mengen an Beinwellblätter gegeben); bei gelegentlichem Verzehr in angemessenen Mengen besteht allerdings kein erhöhtes Risiko, wie Untersuchungen an Menschen und Tieren ergeben haben.

Bereits die Äbtissin Hildegard von Bingen schrieb in ihrem „Physica“ über den Beinwell (den sie „Consolida“ nennt):

„Die innere Anwendung bringt die gesamte Ordnung durcheinander. Aber auf der Haut aufgetragen, heilt es die Geschwüre der Glieder.“

Als Standort werden sonnige bis halbschattige, feuchte, nährstoffreiche Böden, besonders Lehmböden, Gräben oder feuchte Wegränder bevorzugt, sowie feuchte Wiesen, Ufer, Auenwälder und Moorwiesen bis in Höhenlagen von 1000 Metern.

Verwendete Quellen + weitere Infos:

<https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-kraeuter-a-z/uebersicht-pflanzen-a-g/beinwell-echter/>

<https://maria-laach.de/klosterbetriebe/klostergaertnerei/service/beinwell.html>

So richtig in Verwendung hatte ich den [Beinwell bisher vorwiegend in DMSO angesetzt bei enormen Knieschmerzen](#), wovon ich nun Gott-sei-Dank völlig geheilt bin ❤️

Beinwellwurzeln der Sorte Bocking 4 und der Wildform biete ich neben dem fertigen DMSO-Auszug auch [zum Verkauf an](#).

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

18 Gemüse die wie OBSTBÄUME wachsen! Einmal pflanzen, für immer ernten

In meinem Garten wachsen fast alle dieser mehrjährigen Gemüsearten, die ich auch gerne weitergebe. Ich liebe diese Pflanzen, da sie ohne großes Zutun jedes Jahr von selber kommen. Allerdings fehlt mir [hier im Video](#) die Brennnessel und die große Klette. Von den Permaeggies habe ich im [Frühling des Vorjahres ja auch berichtet](#).

[Kommentare](#)

[Weiteres KI-Video zu mehrjährigem Gemüse](#)

Vom Lostgarten zum Garten Eden in Linz – Maggies Garten

Dank Gottes wunderbarer Fügung erhielt meine Gartenfreundin Maggie einen besonders großen Schrebergarten in Linz zu einer günstigen Pacht. Ihren alten Garten musste sie verlassen und suchte teils in Verzweiflung nach einem neuen Garten. Bevor Maggie zu ihrem neuen Garten kam, war dieser so richtig verwahrlost und es war nur eintöniges Grün und dornige Brombeerranken zu sehen.

Innerhalb von nur 1-2 Jahren hat sie gemeinsam mit der tatkräftigen Hilfe von manchen Freunden und Bekannten diesen ehemals völlig ungepflegten Garten mit viel Fleiß in ein wunderschönes blühendes Gartenparadies verwandelt - nicht nur für uns Menschen, sondern auch für zahlreiche Wildbienen, Schmetterlinge, Käfer und andere Tiere 🐝🦋🐞🐛

Als ich sie Ende September 2025 im Garten besuchte, um eine große Birke anzupflanzen, war ich total geflasht von dieser üppigen gepflegten Pflanzenvielfalt, die sich hier nun eingestellt hat, wo doch im Sommer des vorherigen Jahres noch kaum etwas zu sehen war.



Neben all den Blumen hat sie auch einige Obstbäume, Gemüse, Kräuter, Beerenobst und anderes mehr an Essbarem.

Sie hat auch bereits 88 Bäume gepflanzt und 99 möchte sie insgesamt pflanzen 😊

In der Vegetationszeit stößt sie teilweise an ihre körperlichen Grenzen bei all der Arbeit und wäre sehr froh, wenn sich hier Menschen finden würden, die hier gerne mitwirken würden.

Das Pflanzen von größeren Bäumen geht bei mir z.B. innerhalb weniger Minuten bis zu einer halben Stunde, wofür Maggie wegen der vielen Steine gleich einen halben Tag benötigen würde....

Sehr freuen würde auch ich mich über [Mithilfe in meinem großen Permakulturgarten](#).

Natürlich ist jeder auch herzlich willkommen, den Garten mal zu besichtigen - insbesondere für Kinder wäre dieser Garten ein sehr schöner Lehr- Schau- und Erlebnisgarten um ihnen einen freudvollen Zugang zur Natur aufzuzeigen, um später ähnliches selber umzusetzen.

Kinder sind bis zum 13./14. Lebensjahr voll aufnahmefähig. Was später dazu kommt, bringt dann nicht mehr so viel wie in der Kindheit. Kinder zehren von dieser Zeit ihr ganzes Leben. Was hier versäumt wird, ist schwer wieder gut zu machen. Jede Stunde vor dem Fernseher oder anderen Medien ist meistens verlorene Zeit. Hier wird nur das Sehen angesprochen. Die anderen Sinne stumpfen ab. In der Natur, damit ist ein erlebnisreicher Garten miteingeschlossen, sieht man ständig etwas Spannendes. Das Leben ist dann voller kleiner Abenteuer und nie langweilig.

Noch vor 80 Jahren war die Natur weitgehend im Gleichgewicht. Feldlerchen schwirrten in großer Anzahl im Sommer durch die Luft. Viele Menschen können sich noch gut an diese Zeit erinnern. Es gab noch keine großen Spritzen, um Unkraut und Insekten auf dem Acker zu bekämpfen. Auf kleinräumigen Feldern, auf denen Fruchtfolge betrieben wurde, war der Boden weitgehend gesund. Auf den Wiesen durften noch die Blumen wachsen. Die Bewirtschaftung geschah zum größten Teil nach ökologischen Grundsätzen. Heute sind 90 % der Agrarflächen völlig übernutzt.

Die Landwirtschaftspolitik letzten Jahrzehnte hat die Bauern praktisch gezwungen, immer mehr zu vergrößern und zu rationalisieren. Die subventionierte Landwirtschaft in den Industrieländern macht zudem auch noch die Kleinbauern in Asien, Afrika und Lateinamerika kaputt. Eine Umkehr zu mehr ökologischen Gesichtspunkten ist unbedingt erforderlich. Vielleicht bedurfte es erst der alarmierenden Nachricht über den Artenschwund, um viele Menschen zu Trägern der Hoffnung werden zu lassen.

[Kommentare + Videos \(vorher + nacher\) + mehr Fotos](#)

Grüner Wolkenkratzer

Im Herzen Mailands steht ein wegweisendes Beispiel nachhaltiger Architektur: der Bosco Verticale, der sogenannte „Vertikale Wald“. Die beiden Wohntürme beherbergen mehr als 900 Bäume, 5.000 Sträucher und rund 11.000 Pflanzen, die direkt in die Fassaden integriert sind. Entworfen vom Architekten Stefano Boeri, wurde das Projekt entwickelt, um städtische Luftverschmutzung zu reduzieren und die Biodiversität in der Stadt zu fördern.



Auf diese Art und Weise sollten alle Wolkenkratzer konzipiert werden - einfach ein Traum ❤️

[Kurzvideo](#)

Selbstversorgerhof in der Südsteiermark zu verpachten

Katrin Tietz möchte ihren Selbstversorgerhof in der Südsteiermark neu verpachten - sehr ruhige abgeschiedene Lage - wer hat Interesse bzw. wer kennt jemanden?

Es ist ausdrücklich ein Angebot für Familien, also Menschen mit Kindern oder Kinderwunsch. Der Pachtpreis liegt bei rund 700 € im Monat.

Sehr gerne würde sie am Hof gemeinsam mit den neuen Pächtern am Hof auch einiges in Richtung Permakultur machen, wenn es zwischenmenschlich passt - alleine ist ihr das alles zu viel.

[Bilder von Haus + Hof](#)

Im Frühjahr des Vorjahres war Katrin für eine Woche bei mir am Hof, [wie hier berichtet](#).

Der essbare Garten

Beim Sortieren in der langen Winterzeit ist mir ein [Ausdruck über den "Essbaren Garten"](#) in die Hände gekommen - eine sehr umfangreiche Auflistung von sämtlichen essbaren Pflanzen, die hierzulande wachsen. Dabei steht meist auch der Geschmack, welche Pflanzenteile verwendet werden können und wie man diese zubereiten kann. Es ist schon erstaunlich, was alles essbar ist, das uns ohnehin von der Natur reichlich geschenkt wird. Gerade jetzt im Vorfrühling ist die beste Zeit sich damit zu befassen. Wichtig wären mehr solcher essbaren Landschaften, wie ich es auf 2 Hektar vorlebe.

Grünes Glück im Sommergarten | [die nordstory](#) | [NDR Doku](#)

Eine besonders schöne sehenswerte Gartendoku von Gärten aus Norddeutschland ❤️

Soo schön wie diese Kinder hier mit den Tieren aufwachsen - mich verwundert es ein wenig, dass die Kaninchen und Hühner so zahm sind, dass sie sogar in den Waggon mitfahren ohne rauszuspringen.

[Kurzvideo](#)

Kommentar von [Christina Schäbs](#):

„Unser Hühner und Hasen sind auch so zahm 😊 die hüpfen auf den Schoß der Kinder. Die Hühner kommen durch die offene Türe ins Wohnzimmer. Kommt auch etwas auf die Rasse an.“

Schwalbenschwanz – prächtigster Schmetterling – wie kann man ihn fördern?

In meinem Garten sind täglich zahlreiche verschiedene Schmetterlinge zu beobachten – Anfang Juli des res ist mir ein besonders schöner und großer aufgefallen: der Schwalbenschwanz - natürlich beim [Natternkopf](#) 😊

Wäre doch schön, wenn mehr Exemplare dieses gen Schmetterlings herumfliegen würden - dafür müssen wir aber auch etwas tun ❤️

Als Raupenfutterpflanzen dienen Doldenblütler wie die Wilde Möhre, die Kleine Bibernelle, Dill oder Fenchel.

Ein Fenchel in Blüte = bis zu 30 Schwalbenschwanz-Raupen. Eine wilde Möhre = Kinderstube für mehrere Schwalbenschwanz-Generationen



In meiner essbaren Blütmischung befinden sich auch einige Doldenblütler:

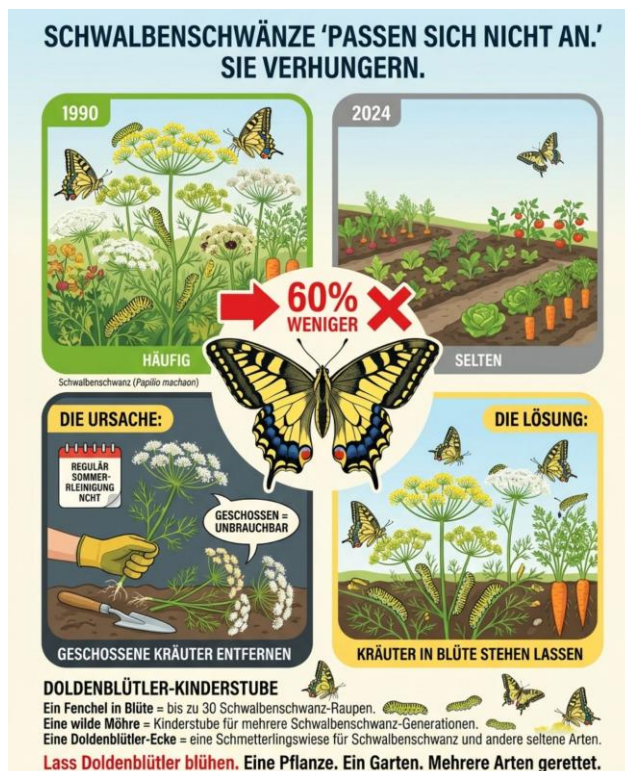
Markus Burkhart hat [hier ein wertvolles Interview](#) zu diesem prächtigen Schmetterling geführt, wie man ihn fördern kann.

2006 hat die Naturschutzstiftung des BUND Nordrhein-Westfalen in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Rheinisch-Westfälischer Lepidopterologen den Schwalbenschwanz (*Papilio machaon*) zum Schmetterling des Jahres gekürt. Der Anlass für die Wahl war erfreulich: Der Bestand des Schwalbenschwanzes hat sich nach einem Tief in den 70er und 80er Jahren leicht erholt. Inzwischen gilt der Falter nicht mehr als gefährdet. Hauptursache dafür ist die Verringerung des Einsatzes von Umweltgiften in Gärten und auf öffentlichem Gelände.

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/schmetterlinge/tagfalter/04591.html>

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

In [diesem Video von Renature](#) erfährst du die Top 10 Raupenfutterpflanzen anderer Schmetterlinge - Denn entscheidend sind nicht die Nektarpflanzen, sondern die Raupenfutterpflanzen!



~Vielfach positiver Nutzen eines kräftigen Rückschnitts bei Bäumen - Kreislaufdenken~

Der Winter ist eine ideale Zeit, um so manche Gehölze auch mal kräftig zurückzunehmen – so, wie ich es Ende Dezember mit meinem größten Kriecherlbaum bei der Hütte machte. Solch ein Eingriff kann sehr vielfältige positive Wirkungen nach sich ziehen. Zum einen sterben dabei einige Wurzel des Baumes ab, wobei Wachstumsimpulse an die benachbarten edleren Bäume wie Marille, Feige und Co. ausgesendet werden. Das ist eine Methode im Waldgarten, wobei unedlere Bäume neben Edlere gepflanzt werden, um diese mit der sogenannten Chop-and-Drop-Methode im Wachstum zu fördern.



Besonders wichtig ist mir auch die vielfältige Verwendung des Schnittholzes, welches bei solchen Schnittmaßnahmen anfällt:

- Die halbdicken Stämme mit Astgabelung eignen sich im Sommer besonders gut als sehr stabile Aststütze bei voll behangenen Obstbäumen. Beim Zurechtschneiden achte ich darauf, wenn möglich, gleich mehrere Astgabeln in unterschiedlicher Höhe am Stamm zu belassen, um sie dann individuell verwenden zu können.
- Die schönen Zweige von etwa 1 ½ Meter Länge verwende ich im kommenden Sommer vorwiegend als natürliche [Rankhilfe für Gurken, aber auch für Bohnen, Erbsen und Inkagurken](#).
- Die etwas kürzeren geraden Ruten verwende ich als Markierpflock für frisch gepflanzte Nadel- oder Laubbäume.
- Die dickeren Stämme mit über 15 cm Durchmesser beimpfe ich mit Pilzbrut von Shiitake oder Austernseitlingen, von welchen ich in Folge zahlreiche köstliche und sehr gesunde Vi-

talpilze ernten darf. Diese Stämme habe ich aber bisher noch am Baum belassen – werde sie erst im Februar/März schneiden, damit sie für die Beimpfung dann nicht zu alt sind. Für den Baum sind solch große Wunden im Dezember auch nicht besonders gut.

- Das restliche etwas dickere Holz verwende ich als Brennholz für den Holzofen – bzw. ich deponiere es vorübergehend in der Holzhütte, um es später zu häckseln.
- Das übrige Geäst habe ich zwischen kleineren Obstbäumen und einer Weinrebe als Reisighaufen aufgeschlichtet, wo es Schutz für Vögel und anderer Tiere bietet und schlussendlich wieder zu gutem Humus vererdet. Die zersetzende Biomasse fördert Mikroben und Regenwürmer, was zu einer gesünderen Bodenstruktur führt. Ich beobachte oft Dutzende von Vögeln, welche bei meinen Reisighaufen Schutz und Sicherheit finden. Deren wunderschönes Konzert im Frühling ist Balsam für die Seele. Solch ein Reisighaufen bzw. Benjeshecke ist ein ökologisch wertvolles Paradies für heimische Tiere. Zahlreiche Vogelarten wie Amsel, Zaunkönig und Rotkehlchen finden hier einen schützenden Platz zum Nisten. Auch kleine Säuger wie Igel und Siebenschläfer sowie kleine Reptilien wie die Zauneidechse, Amphibien wie die Erdkröte oder Insekten wie Wildbienen beziehen gerne das dichte Geflecht der Zweige und sorgen als Nützlinge für einen schädlingsfreien Garten.



[Hier habe ich das Kreislaufdenken im Permakultur-Obstgarten ausführlicher beschrieben.](#)

[Kommentare](#)

Benjeshecke als natürlicher Fraßschutz für wärmeliebende Fruchtgehölze ❤️

Diverses Astmaterial vom Obstbaumschnitt kann sehr vielseitige Verwendung finden – mir ist dabei immer ein Anliegen, dass es einen vielfachen Nutzen erfüllt.

So habe ich gemeinsam mit einer ehemaligen begeisterten Teilnehmerin meines Brotbackkurses, die Äste vom Hausgarten zu einer Benjeshecke aufgeschlichtet, was ihr viel Freude bereitete. Dabei war es mir wichtig einen Bereich zu schaffen, wo meine Schafe nicht hinkommen, damit ich hier an der geschützten Südseite des Nachbarhauses wärmeliebende Bäume, wie z.B. Feige oder Pfirsich pflanzen kann. So spare ich mir die vielen Maschendrahtzäune – wogegen das Holz langsam verrottet und so wertvollen Humus für die Fruchtbäume erzeugt ❤️

Als Stabilisator für die Hecke habe ich einfach den Stamm von manchen kaputten Bäumen stehen lassen und zusätzlich noch nebenbei Pflöcke eingeschlagen.

Mit jenem Astmaterial von meinem großen Obstgarten werde ich dagegen heuer erstmals Hügelbeete bauen, anstatt es einfach wie in den Vorjahren als Reisighaufen verrotten zu lassen.



[Kommentare + mehr Fotos](#)

Biodiversitätssäule – viel Leben auf kleiner Fläche

Kürzlich habe ich [dieses Video](#) gesehen, in welchem der Bau einer sogenannten Biodiversitätssäule gezeigt wird – etwas ähnliches, was ich hier gemacht habe.

Die Biodiversitätssäule vereint Lebensraum für die unterschiedlichsten Gartenbewohner: Im Dorrendickicht nisten Zaunkönige, Haselmäuse knabbern an den Gehölzen und Siebenschläfer schlummern in ihrem Kasten. Am Fuß der Säule tummeln sich Eidechsen im Steinhaufen und Käfer ziehen ihre Gänge durchs tote Holz.

Alles zur Pastinake und erste Saaten im Gemüsegarten

Anfang März habe ich nun noch einige Pastinaken vom Gartenbeet ausgegraben, die hier wunderbar überwinterten – erstmals kein Wühlmausfraß vorhanden ❤️ Dank diverser natürlicher Maßnahmen, die ich im Laufe der Jahre implementiert habe, [wie hier berichtet](#).

Ich habe dabei auch eine rund zwei Kilo schwere Pastinake ausgegraben, die einfach köstlich schmeckte – sowohl roh als Snack, wie auch z.B. als Ofengemüse. Mein Gast war auch total überrascht davon, wie gut Pastinaken schmecken können – sie kannte Pastinaken bisher immer nur in der Suppe. Besonders gut schmecken Pastinaken auch in einer Amaranthsuppe, in einer Gemüsesuppe, in Brotaufstrichen, aber auch in Salaten und vielen anderen Gerichten.

[Im letzten Gesundes-Leben-News vom Herbst 2025](#) habe ich ja davon geschrieben, dass Pastinaken sehr gut Frost vertragen und dadurch erst so richtig angenehm und süß schmecken.

Für dieses Jahr habe ich auch erstmal nach vielen Jahren wieder selbstvermehrtes [frisches Saatgut von der Pastinake zum Verkauf](#). Das Saatgut bleibt aber leider nur 1-2 Jahre keimfähig. Im Vorjahr habe ich sie bereits Anfang März gesät – dieses Jahr warte ich aufgrund der Trockenheit wohl noch bis etwa Ende März.

Die schönsten und größten Pastinaken lasse ich natürlich wieder zur Saatgutvermehrung stehen.



Hoher gesundheitlicher Wert der Pastinake

Pastinaken sind ein sehr gesundes, nährstoffreiches Wurzelgemüse. Aufgrund ihres sehr hohen Gehalts an verschiedenen Ballaststoffen fördern sie eine gesunde Darmflora und haben einen sehr positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel.

Wegen ihrer guten Verträglichkeit und des milden Geschmacks eignen sie sich hervorragend als erstes Gemüse für Babys.

Wusstest du, dass die Pastinake bis ins 18. Jahrhundert das am meisten angebaute Wurzelgemüse war und ätherische Öle enthält, die antimikrobiell wirken, und förderlich für die Verdauung und die Nierentätigkeit sind?

Im Gesundes-Leben-News vom [Dezember 2019](#) und [2020](#) habe ich näher über den gesundheitlichen Wert berichtet und Rezepte geteilt.

[Kommentare + weitere Fotos](#)

Anfang März habe ich auf einem mit viel Kompost vorbereiteten Beet meine bunte Zuckererbsenmischung gesät - an den Beetenden habe ich Dill gesät. Immer wieder sagen mir Leute, dass Dill bei ihnen nicht keimt - bei mir wollte er früher auch nicht recht, aber nun kommt er immer sehr gut - vielleicht liegt es an meinem selbstvermehrten Saatgut bester Qualität? Dieses biete ich heuer erstmals auch



zum Verkauf an. Auf diesem Beet steht auch bereits ein großer Stock von den Zwiebeln. Auf einem anderen Beet habe ich breitwürfig meinen Lieblingspflücksalat "Ochsenzunge" gesät. Im Frühbeet habe ich Knollensellerie und Knollenfenchel gesät. Mit der Tomatensaat warte ich heuer noch bis Ende März. [Nähere Infos dazu hier.](#)

Berührende Predigten, Zeugnisse und Lebensgeschichten

Predigten von Hans Peter Royer

Bin gerade dabei mir nun nach über 15 Jahren wieder alle 75 Predigten von Hans Peter Royer anzuhören 🙏❤️ Ihm wurde von Gott die wunderbare Fähigkeit geschenkt den Inhalt der Bibel so richtig humorvoll, wie auch leicht verständlich rüberzubringen ❤️

Und [dieser Youtube-Kanal](#) ist ganz ohne Werbung ❤️

Während diverser Arbeiten und dem Essen kann man hier sehr angenehm nebenbei hören 😊

Liebet einander

Stell dir vor, dein Pastor würde anstatt einer Predigt einfach nur sagen: „Liebet einander“, um sich anschließend wieder niederzusetzen. Dies wiederholt er dreimal hintereinander im Abstand von einigen Minuten.

So machte es ein Pastor namens Carlos Outis von Buenos Aires – Pastor der schnellst-wachsenden christlichen Gemeinde der Hauptstadt von Argentinien.

Etwa zehn Minuten nach dem dritten „Liebet einander“ fragte ein Gottesdienstbesucher, einer von tausenden seinen Nachbarn, ob es irgendetwas gäbe, wo er ihm helfen könne. Daraufhin haben hunderte angefangen miteinander in dieser Weise zu kommunizieren. Am Ende des Gottesdienstes haben dank dieser Gespräche 28 arbeitslose Menschen eine Arbeit gefunden, alleinstehende Mütter haben Hilfe gefunden für ihre Kinder, um u.a. arbeiten gehen zu können....

Hätte dieser Pastor dagegen nur eine Predigt zum Thema Liebe gehalten, wäre wohl nichts dergleichen passiert und es hätte niemanden gekümmert. An den drei darauffolgenden Sonntagen machte der Pastor dasselbe Programm. Daraufhin haben 300 Kirchenmitglieder seine Kirchengemeinde verlassen! Der Pastor sagte in einer Konferenz, dass dies das beste war, was ihnen überhaupt passieren hätte können, denn diese 300 Menschen waren gar nicht interessiert an einem christlichen Leben, sondern nur an guten Predigten!

[Hans Peter Royer spricht von dieser Begebenheit am Ende dieser Predigt.](#)

Die Geschichte von Sabina und Richard Wurmbrand (WAHRE BEGEBENHEITEN)

Ein [sehr schöner berührender Film](#) - insbesondere die Schlusszene, wo gezeigt wird, welche Kraft echte Vergebung hat ❤️

Dieser Film erzählt, wie die stürmische Sabina den nüchternen Richard Wurmbrand kennen- und lieben lernt. Doch obwohl sie sich als christliche Juden vor den Nazis verstecken müssen, im Widerstand agieren und immer wieder Verfolgte weiterschleusen, bleibt ihre Liebe nicht auf der Strecke, sondern bekommt eine tiefe Intensität. Daraus entsteht die Basis für eine beeindruckende Arbeit (Hilfsaktion Märtyrerkirche), die bis heute in vielen Teilen der Welt Bestand hat. Eine beeindruckende Geschichte über Mut, Glaube, Leidensfähigkeit und Willenskraft.

Der Film zeigt, was für große Änderungen möglich sind, wenn wir die Liebe Jesu in die Welt tragen. Die Welt wäre heute eine andere, wenn die Menschen sich von Jesu lieben lassen würden. 🙏❤️

Ich habe selten so einen starken Film gesehen, der die Macht der Feindesliebe zeigt. Dies ist möglich, wenn Jesus Christus unser Herz neu macht. Ein starker Ansporn in Zeiten von Kriegen, Kriegserüchten und -plänen. In Zeiten, wo Frieden stiften verteuert wird.

[Die ausführliche Lebensgeschichte von Richard Wurmbrand kann ich gelesen werden.](#)

Dr. Jana Highholder

Sie gilt als eine der einflussreichsten christlichen Stimmen im deutschsprachigen Raum. Scharfsinnig und eloquent positioniert sich die junge Ärztin in den sozialen Medien zu gesellschaftsrelevanten Themen. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher und als Sprecherin international unterwegs.

Jana Highholder ist Ärztin, Autorin und leidenschaftliche Kommunikatorin. Nach einer eigenen Krebserkrankung in jungen Jahren forschte sie in ihrer Promotion zur Rolle von Spiritualität in der Krankheitsbewältigung. Ihre Stärke: komplexe Themen verständlich und berührend zu vermitteln – ob in Vorträgen, Videos oder Büchern. Jana inspiriert, provoziert und fordert heraus. Mit Klarheit, Tiefgang und der Bereitschaft, auch Unbequemes anzusprechen.

<https://www.janahighholder.de/>

[Hier erzählt sie ihre spannende Lebensgeschichte](#) - ich liebe es, ihr zuzuhören - sie hat eine so starke attraktive Ausstrahlung und innere wie auch äußere Schönheit ❤️

Ich finde es schön, dass sie sowohl bei Katholiken spricht, wie auch bei Evangelikalen und Evangelischen - selber ist sie so wie ich konfessionslos. Die Liebe zu Jesus Christus ist die gemeinsame verbindende Komponente.

[Hier ein sehr hörenswertes lebendiges Interview](#) darüber, wie wichtig es ist, mutig im Glauben zu leben. Jana betont Gottes JA zu jedem von uns und die Verfügbarkeit seiner Gnade im Alltag. Jesus schenkt Hoffnung auf eine ewige Gemeinschaft mit Gott, die bereits heute beginnt. Jana ermutigt dazu, Ängste Gott anzuvertrauen und treu zu bleiben, denn auch wenn der Weg unklar ist, formt Gott unseren Charakter im Verborgenen und bereitet uns auf Segnungen vor.

Ich bewundere Janas tiefen Glauben, ihre übersprudelnde Freude und Liebe zu Jesus. Bestens zum Evangelisieren geeignet.

Wachsen in der Erkenntnis Gottes - Wolfgang Keiber

Eine sehr wertvolle hörenswerte Predigt: <https://www.youtube.com/watch?v=kCEl4dO4jrI>

Kolosser 1:9-12:

9 Deshalb hören wir auch seit dem Tag, da wir es vernommen haben, nicht auf, für euch zu beten und zu bitten, dass ihr erfüllt werdet mit der Erkenntnis seines Willens in aller geistlichen Weisheit und Einsicht,

10 damit ihr des Herrn würdig wandelt und ihm in allem wohlgefällig seid: in jedem guten Werk fruchtbar und in der Erkenntnis Gottes wachsend,

11 mit aller Kraft gestärkt gemäß der Macht seiner Herrlichkeit zu allem standhaften Ausharren und aller Langmut, mit Freuden,

12 indem ihr dem Vater Dank sagt, der uns tüchtig gemacht hat, teilzuhaben am Erbe der Heiligen im Licht.

Du kannst mir vertrauen | Peter Krell

Eine sehr [schöne hörenswerte Predigt zum biblischen Buch Ruth](#) - beim Zuhören war ich oftmals sehr zu Tränen gerührt 🙏

Es lohnt sich Gott in allem zu vertrauen 🙏❤️

So erlebe ich es auch in meinem eigenen Leben immer wieder 🙏

In Römer 8,28 lesen wir:

„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten mitwirken“.

Diese Zusage bedeutet, dass Gott alle Lebensumstände – auch Leiden – für diejenigen zum Guten wendet, die ihn lieben und berufen sind. Die Verheißung schenkt Hoffnung in schwierigen Zeiten.

Eine weitere sehr hörensweite [Predigt von Peter Krell zum Buch Ruth](#) mit vielen Parallelen zu Jesus Christus.

Islamischer Bürgermeister zu christlichem Bürger: „Sie sind hier nicht willkommen!“

So weit kann es kommen ([letzter Satz in diesem Topic-Beitrag](#)), wenn in einer Stadt mal mehr als die Hälfte Muslime leben und der Bürgermeister auch Muslim ist!

Gute Hoffnung schenken [solche Bekehrungen von Moslems zu Jesus Christus](#).

Oder diese Begebenheit hier: [ISIS-Prinz wollte Pastor töten – und fand Leben](#)

Der Konflikt zwischen Fleisch & Geist - Praktische Tipps | Illustriert anhand des Buches Esther

Eine sehr hörensweite [10-teilige Vortragsreihe zum Buch Esther von Roger Liebi](#). Das Buch Esther ist eines meiner absoluten Lieblingsbücher in der Bibel - [bereits im Gesundes-Leben-News vom November 2020 habe ich dazu eine Zusammenfassung veröffentlicht](#).

Das besondere an dieser Vortragsreihe ist, dass ein geistlicher Bezug zum Neuen Testament hergestellt wird mit einer überraschend präzisen Übereinstimmung zu geistlichen Wahrheiten, die einem die durchgehende Inspiration von Gottes Wort vor Augen führt.

Das Buch Esther ist eines der seltsamsten Bibelbücher überhaupt. Der Name Gottes fehlt. Über Gebet, Opfer, Priester und Propheten wird nicht gesprochen. Umso verblüffender ist die Entdeckung, dass grundlegende neutestamentliche Lehren, die besonders in den Briefen an die Galater und an die Römer ausgeführt werden, in bildlicher Form darin vorweggenommen sind und bis in kleine Details veranschaulicht werden. Es geht um den Konflikt zwischen Fleisch und Geist. Wir entschlüsseln zusammen ein atemberaubendes Drama. Sobald man die Personen und ihre Darsteller einmal kennt, geht das Ganze auf wie ein Puzzle. Dabei ist alles von ganz praktischer Bedeutung für den Lebensalltag als Christ. Wer die Belehrungen des Buches Esther beherzigt, hat auch den Schlüssel zur Lösung vieler geistlicher Probleme und zwischenmenschlicher Konflikte aller Art in Ehe, Familie, Gemeinde und Beruf.

„Ich bin mit Christus gekreuzigt; und nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir.“

– Galater 2:20

Hier hat Paulus nicht gesagt ‚Ich lebe auf christliche Art und Weise‘ oder ‚Ich verherrliche Christus durch mein Verhalten.‘ Nein, er sagte „Christus lebt in mir“ und sagt uns damit deutlich, dass Christus in Seinen Gläubigen lebt. Im Christenleben geht es nicht darum, sich wie Christus zu verhalten, sondern es Christus Selbst zu erlauben, durch uns und in uns zu leben.

Christus lebt in uns ab dem Zeitpunkt unserer Errettung, aber Er möchte in uns auf eine bestimmte Weise Gestalt gewinnen. Tag für Tag müssen wir Ihm die Möglichkeit geben, in uns Gestalt zu gewinnen.

<https://blog.bibelinfuereuropa.org/jesus-christus-lebt-in-ihnen/>

Herzlichen Dank für all die zahlreichen Glück- und Segenswünsche zu meinem Geburtstag ❤️

Bei meiner täglichen Bibelandacht war in diesen Tagen gerade das sechste Kapitel des Galaterbriefes an der Reihe, wobei mir insbesondere die folgenden Verse besonders wichtig wurden, die mich schon lange durch mein Leben begleiten:

7 Irrt euch nicht: Gott lässt sich nicht spotten! Denn was der Mensch sät, das wird er auch ernten.

8 Denn wer auf sein Fleisch sät, der wird vom Fleisch Verderben ernten; wer aber auf den Geist sät, der wird vom Geist ewiges Leben ernten.

9 Laßt uns aber im Gutes tun nicht müde werden; denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten, wenn wir nicht ermatten.

10 So laßt uns nun, wo wir Gelegenheit haben, an allen Gutes tun, besonders aber an den Hausgenossen des Glaubens.

Dazu eine sehr hörensweite Auslegungspredigt von Peter Krell:

<https://www.youtube.com/watch?v=CKY3Np1ROIE>

Mutige junge Katholikin aus Eritrea liest dem Papst die Leviten!

<https://www.youtube.com/watch?v=De-7PYDdNzU>

Kommentar von @martinastilz5720:

„Wow, diese Rede hat es in sich und ich bin überwältigt von ihrer klaren Ansprache. Ihrem Mut und der Wahrheit. Sehr bewegend. Halleluja, Ja ein katholisches Mädchen - aber eine geballte Ladung an Erkenntnis und vor allem Liebe im Herzen, zu Jesus Christus und den Menschen. ❤️

Ehre sei Gott.“

Sensationsfund aus den Anfängen des Christentums: Jesus Christus ist Gott ✖️



Das Megiddo-Mosaik wird zum ersten Mal ausgestellt
Quelle: Facebook/ @Melissa Overmyer

Es wird als „größte Entdeckung seit den Schriftrollen vom Toten Meer“ bezeichnet: Ein etwa 1.800 Jahre altes Mosaik, das von einem Häftling im israelischen Hochsicherheitsgefängnis Megiddo entdeckt wurde.

Das Mosaik enthält u. a. die altgriechische Inschrift „Die gottesfürchtige Akeptous hat den Tisch Gott Jesus Christus zum Denkmal dargeboten“, was wohl bedeuten soll, dass die Frau dafür gespendet hat. Laut Altertumsforscher beweist das 54 Quadratmeter große Mosaik, dass Christen von Anfang an daran glaubten, dass Jesus der Sohn Gottes ist. Das Mosaik zeige auch einige der frühesten Abbildungen

von Fischen, was einige Experten vermuten lässt, dass diese Fische Hinweise auf das Fisch- und Brotwunder Jesu bei der Speisung der 5.000 Menschen sein könnten oder auf den Fischer und Jesusnachfolger Petrus hindeuten.

Das Mosaik ist jetzt erstmals vom Jerusalemer Bibelmuseum an ein Museum in Washington D.C. ausgeliehen worden und konnte dort bis Juli 2025 besichtigt werden.

[TOPIC Dezember 2024 von Ulrich Skambraks](#)

Wenn Gott wirklich existiert – warum spüre ich so wenig davon?

[Wertvolle Predigt: mit Roger Liebi](#)

Der kleine Junge, der seine Schwester durch den Krieg trug – Ungarn, 1945

Als die Nazis ihre Eltern mitnahmen, blieb dem zehnjährigen Aron nur eines: seine kleine Schwester. Er band sie sich auf den Rücken und machte sich zu Fuß auf den Weg – über 120 Kilometer, ohne Karte, ohne Plan, nur mit einem Flüstern von Hoffnung.

Er tauschte Kartoffeln gegen Milch, bat Fremde um ein Nachtlager, schlief unter Bäumen, lief durch Matsch und Kälte. Alles, was ihn leitete, war ihr Atem in seinem Nacken – leise, lebendig, echt.

Später sagte er: „*Ich hatte keine Karte. Nur ihren Atem in meinem Nacken.*“

Beide überlebten.

Viele Jahre danach, als sie selbst Mutter wurde, nannte sie ihren Sohn Aron –

„*für den Bruder, der mir zweimal das Leben geschenkt hat.*“

Quelle: Netzfund - [Kommentare](#)

Jedes nach seiner Art

„*Dieses Meer, groß und ausgedehnt nach allen Seiten hin:
Dort wimmelt es, ohne Zahl, von Tieren klein und groß.*“

Psalm 104,25

Es ist das vielleicht sonderbarste Wesen der Meere: acht schlangenähnliche Arme, ein schnabelförmiger Mund, ein Eingeweidesack, zwei riesige, hoch entwickelte Augen. Fremdartig, irgendwie schön, dazu hochintelligent: der Krake. Kein Tier demonstriert eindrucksvoller die Vielfalt des Lebens im Meer.



Kraken haben drei Herzen. Sie besitzen kein zentrales Gehirn, sondern ihr Neuronennetzwerk zieht sich vom Kopf bis in die Arme. Jeder ihrer Arme bewegt sich unabhängig von den anderen, was eine hohe Koordination erfordert. Mit ihrer Haut können sie schmecken, sie können ihre Haut aber auch in Form und Farbe binnen Sekunden an ihre Umgebung anpassen. Sie bewegen sich mit ihren Armen fort und stöbern in Felsspalten nach Fressbarem. Bei Gefahr pressen sie Wasser aus der Mantelhöhle, um davonzuschießen, und stoßen eine dunkle Flüssigkeit aus, um sich vor ihren Feinden zu schützen. Intelligent, wie sie sind, bauen sie sich mit Kieselsteinen schützende Höhlen oder täuschen Räuber, indem sie die Gestalt eines giftigen Tieres imitieren. Sie besitzen ein hervorragendes Gedächtnis, einen ausgeprägten Spieltrieb, sind scheu, neugierig und lernfähig.

Bei der Erschaffung der Erde sagte Gott: „Es wimmeln die Wasser vom Gewimmel lebendiger Wesen“, dabei schuf Er „die großen Seeungeheuer und jedes sich regende, lebendige Wesen, wovon die Wasser wimmeln, nach ihrer Art“ (1. Mose 1,20.21). Jedes Tier wurde nach seiner Art erschaffen – auch der Krake, der sich von allen anderen, auch fossilen, Tieren unterscheidet.

Hohelied 7,1-14 · Markus 9,30-37

„*Dieses Meer, groß und ausgedehnt nach allen Seiten hin:
Dort wimmelt es, ohne Zahl, von Tieren klein und groß.*“

Psalm 104,25

Quelle: <https://gbv-online.org/calendar/278/date/2025-12-03>

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