



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Gesundes Leben News - März 2019

### **Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen**

Der Fokus dieser Ausgabe liegt ganz klar auf den zahlreichen Wildkräutern und Wildgemüse, welche wir jetzt dankbar in großer Fülle und Frische ernten und genießen dürfen – zur Entgiftung, Entschlackung und Heilung!

Ein weiterer großer Teil ist dem großen Wert von Gärten und Landschaften mit einer hohen Biodiversität gewidmet - welche Vorteile hat diese Vielfalt, wie stelle ich diese her + inspirierende Beispiele.

#### **Löwenzahn • Kein Unkraut, sondern kraftvolles Heilkraut!**

Am 19. März habe ich bereits das zweite Mal in diesem Jahr besonders leckeren und gesunden Löwenzahnsalat bereitet, welcher insbesondere jetzt im sehr jungen Zustand noch nicht so bitter ist, bzw. fast gar nicht :-)  
Seitdem bereite ich ihn fast jeden Tag zu ☺

Mir war zwar immer schon bewusst, wie gesund der Löwenzahn ist - jetzt wo ich mich näher damit befasst habe bin ich echt überwältigt! Habe dazu von einigen Internetquellen die wichtigsten Infos kopiert. Mein liebstes Löwenzahnsalatrezept verrate ich dir am Ende des Artikels.



Löwenzahn schmeckt nicht nur fein als Salat. Der Tee aus Wurzel und Blättern regt die Verdauung an, stärkt Leber und Galle – und es gibt beachtliche Studien in Sachen Krebstherapie.

Nicht wenige sehen Löwenzahn als hartnäckiges Unkraut. Doch damit unterschätzt man die robuste Wildpflanze gewaltig. Denn nicht nur, dass ihre Blätter besonders gut schmecken und sich als Salat und für andere Rezepte hervorragend eignen. Ihre Blätter und die Wurzel stecken außerdem voller Vitamine, Mineralstoffe und sekundärer Pflanzenstoffe mit beachtlicher medizinischer Wirkung.

So wirkt Löwenzahn – für die Verdauung, gegen Blähungen

In der Naturheilkunde wird Löwenzahn wegen seiner Bitterstoffe zur Blutreinigung und gegen verschiedene Beschwerden empfohlen, wie etwa

- Husten
- Verstopfung
- Hämorrhoiden
- Gicht
- Rheuma



Nachgewiesen ist die Wirkung von Löwenzahn zur Appetitförderung, besseren Fettverdauung, gegen Blähungen, Blutverdünnung und zum Entwässern. Löwenzahn regt auch die Nierenfunktion an, die Harnmenge erhöht sich.

Löwenzahn darf nicht angewendet werden, wenn Probleme mit Gallenwegen oder den Nieren vorliegen. Hier sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen.

Löwenzahn wirksam gegen Krebszellen?

Weitere medizinische Bedeutung könnte Löwenzahn in Zukunft bekommen. Studien zeigen, dass vor allem seine speziellen Bitterstoffe und Triterpene einen Einfluss auf Krebs haben könnten. In Laborversuchen mit Krebszellen und Löwenzahnextrakt zeigte sich zumindest schon, dass er beispielsweise bei Leukämiezellen das Zelltod-Programm auslöst (Apoptose), gesunde Zellen jedoch nicht angreift. Würde sich herausstellen, dass diese positive Wirkung auch bei Krebspatienten eintritt, wäre Löwenzahn Basis für ein Krebsmedikament, das keine Nebenwirkungen auslöst.

Auch gegen Brustkrebs, Prostatakrebs, Leberkarzinom und Bauchspeicheldrüsenkrebs zeigt Löwenzahn im Labor diesen Effekt. Bis Löwenzahn in der Krebstherapie gezielt eingesetzt werden kann, sind jedoch noch viele Studien nötig und die Entwicklung entsprechender Medikamente wird sich noch Jahre hinziehen. Für Versuche wurden übrigens Extrakte aus Löwenzahnblättern sowie aus der Wurzel verwendet.

Wer Löwenzahn frisch pflückt, sollte das auf einer Wiese tun, die keinen Abgasen ausgesetzt ist, nicht gedüngt wird und nicht durch Hunderelike verschmutzt. Nehmen sie vor allem junge Pflanzen und verwenden Sie die inneren, hellen Blätter. Je dunkelgrüner sie sind, desto bitterer schmecken sie. Verarbeiten Sie die Löwenzahnblätter noch am gleichen Tag, sonst welken sie und werden ungenießbar.

<https://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheits/gesund-leben/loewenzahn-kein-unkraut-sondern-kraftvolles-heilkraut>

Nähere Infos über die heilende Kraft vom Löwenzahn bei Krebs, ist in meinem „Kurzartikel zur Ursache und Heilung bei Krebs“ zu finden: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/86-ursache-und-heilung-von-krebs-kurzversion>

Bei stillenden Müttern regt der Milchsaft die Milchbildung an und Kühe geben eine fettere Milch. Daher leitet sich wohl auch der Name Butterblume ab.

<https://www.meine-vitalitaet.de/ernaehrung/basisinformationen/stoffwechsel/entschlackung-kuren-mit-loewenzahn-und-brennnessel.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/loewenzahn-wirkung-ia.html>

Entgiften mit Löwenzahn

Der Japaner George Ohsawa, Begründer der Makrobiotik, soll beim Anblick der blühenden Löwenzahnwiesen (anlässlich seines Besuchs im Schwarzwald) nahezu in Ekstase geraten sein und ausgerufen haben:

*„Wo diese herrliche Pflanze wächst, braucht man keinen Ginseng mehr!“*

Offenbar hatte er intuitiv die dem Löwenzahn innewohnende Kraft gespürt. Leider pflücken wir heute den Löwenzahn vielleicht noch für das Hauskaninchen, für uns selbst hingegen kaum mehr.

## DIE BITTERSTOFFE IN BLÄTTERN UND WURZELN

Sie machen den Löwenzahn wertvoll für unsere Gesundheit. Dieses Kraut wirkt allgemein anregend auf Leber, Galle und Milz. Es stellt somit ein wertvolles Kräftigungsmittel dar. Der Löwenzahn ist eine unserer wichtigsten entgiftenden Heilpflanzen zur Blutreinigung, bei Frühjahrsmüdigkeit und zur Entgiftung bei Gelenkabnutzung. Er reguliert darüber hinaus noch den Blutdruck, belebt die Drüsen, fördert die Verdauung, bringt den Stoffwechsel wieder so richtig in Schwung, wirkt Harnstauungen entgegen, regt die Leber- und Gallentätigkeit an und kräftigt den Magen.

[https://kraeuterpfarrer.at/news/der\\_loewenzahn\\_staerkt\\_unsere\\_leber](https://kraeuterpfarrer.at/news/der_loewenzahn_staerkt_unsere_leber)

Löwenzahn steckt voller Mineralstoffe und Antioxidantien

Die Löwenzahnwurzel erntet man von September bis März, schneidet sie klein und bereitet sie als Salat oder Suppe zu.

Auch die Blätter, Blüten und Blütenstängel des Löwenzahns sind außerordentlich hilfreich. Schon allein ihr Eiweiß- und Mineralstoffreichtum und ihre Fülle an sekundären Pflanzenstoffen - im Vergleich zu Kultursalaten - ist eine enorme Bereicherung der täglichen Ernährung.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/entgiften-mit-kraeutern-ia.html#toc-entgiften-mit-lowenzahn>

Bei den Vitaminen enthält Löwenzahn z.B. mehr als das 7-fache an Beta-Carotin wie Kopfsalat, 3-mal so viel Aminosäuren und mehr als 5-mal so viel Vitamin E als Kopfsalat.

Auch von den anderen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen enthält Löwenzahn meist ein Vielfaches als Kopfsalat!

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/G262100/Loewenzahn-roh.php>

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/G105100/Kopfsalat-roh.php>

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

<https://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/loewenzahn>

Jetzt noch das Rezept, wie ich mir den Löwenzahnsalat am liebsten zubereite, damit er sehr gut schmeckt und gesund ist – Im Internet findet man dagegen zahlreiche andere Rezepte, bei denen ich mir nicht recht vorstellen kann, dass es so gut schmeckt – meist mit Essig, ohne Senf und Honig.

Da ich eier nicht so gut vertrage, mache ich mir den Löwenzahnsalat meist ohne Eier – letzthin habe ich den Salat mit ein paar geschnittenen Rohre vom Etagezwiebel serviert

Löwenzahnsalat

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel (optional)
- 400 g junger Löwenzahn (im gewaschenen Zustand)
- 2 TL Honig
- 2 TL Senf
- Saft einer halben Zitrone
- Etwa 4 EL Wasser
- Ca. ½ TL Salz
- 4 EL Kürbiskernöl, Hanföl oder Olivenöl
- 2 Eier (optional)



Zubereitung:

Honig mit Senf, Zitrone, Wasser und Salz verrühren, Öl begeben, Zwiebel fein schneiden und unterrühren. Den Löwenzahn waschen und sehr fein schneiden, mit der Marinade vermischen. Nach Wunsch mit hartgekochten Eiern servieren.

42 Likes + 8 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2218662031506428>

## Der hohe gesundheitliche Wert der Brennnessel

Zartes Grün der Brennnessel sprießt in meinem Obstsortengarten bereits hervor, welches ich am 8. März bereits das erste Mal in diesem Jahr für eine besonders leckere und supergesunde Suppe geerntet habe.

Insbesondere die ganz jungen zarten Triebe im Frühjahr sind die gesündesten – an jenen stellen, wo ich die Triebe vom letzten Jahr über den Winter stehen gelassen habe, sind die jungen Triebe jetzt am größten, da sie Windschutz genießen..



Verglichen mit Spinat enthält die Brennnessel über 5x mehr Kalzium, 2x mehr Eisen, 6x mehr Vitamin C, 2x mehr Eiweiß und mehr als doppelt so viel Aminosäuren. Nur bei den anderen Vitaminen liegt der Blattspinat deutlich vorne – deshalb ist Abwechslung wichtig.

Nährstoffe in Wildkräutern und Kulturgemüse:

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

<https://www.vitamine.com/lebensmittel/blattspinat/>

<https://www.vitamine.com/lebensmittel/brennnessel/>

Die Brennnessel wird gerne zur Entgiftung und Entschlackung eingesetzt, da sich die Heilpflanze positiv auf Leber und Galle auswirkt. Brennnessel verbessert aber auch Verdauungsbeschwerden und wirkt wegen ihres hohen Eisengehalts sehr gut gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

<https://www.oberoesterreich.at/magazin/seele-entgiften.html>

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/brennnessel/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html>

Insbesondere in der Schwangerschaft ist eine Verdoppelung der Eisen und Folsäurezufuhr notwendig. Einen umfangreichen Artikel über Eisen habe ich hier geschrieben: <https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--November-2018.pdf>

Da Brennnessel so unglaublich gesund sind, voller Vitalstoffe und zudem auch sehr gut schmecken, gibt es sie immer wieder am Speiseplan. Im Vergleich zum Spinat enthält die Brennnessel ja auch keine Oxalsäure, welche die Mineralstoffe binden könnte und so Nierensteine verursachen könnte: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/smoothies-nierensteine-ia.html>

So gesund sind Wildkräuter: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/wildkraeuter.html>

Damit die Brennnessel bei der Ernte nicht so brennen/stechen ziehe ich beim abschneiden und waschen meist Einweghandschuhe aus Vinyl an (welche man auch öfters verwenden kann). Kleiner Geheimtipp: Wenn die Brennnessel regennass sind, stechen sie auch nicht so arg ;-)

Wichtig ist es die Brennnessel von einem möglichst unbelasteten Standort zu ernten – also keinesfalls neben einem konventionell bewirtschafteten Feld, neben der Straße, neben einem Weg wo ein Hund hingemacht haben könnte oder einer überdüngten Stelle. Wichtig ist, dass die Brennnessel eine schöne tiefgrüne Farbe aufweist, ohne Gelbstich. In meinem Obstsortengarten habe ich dank bester Erde den Vorteil, dass ich hier nie Läuse an den Brennnesseln habe, was an anderen Standorten im späten Frühling sehr oft der Fall ist. Dafür bin ich Gott sehr Dankbar, da ich mir früher oft schwer getan habe gute Stellen mit Brennnessel zu finden.

Besonders für die veganen Grießnockerl bin ich sehr dankbar – sie schmecken sehr gut und zerfallen nicht ☺ ☐ - ein Geheimtipp! Hab das Grundrezept dafür von Martin Freistätter - Danke!

Nachfolgend verrate ich dir mein Rezept:

## Wildkräutersuppe mit Grießnockerl

Zutaten:

Für die Suppe:

♣ Ca. 500 g Wildkräuter, Gartenkräuter, Blattgemüse - vorwiegend Brennesselspitzen, Spinat und Luzerne... Etwas Bärlauch, Schafgarbenblätter, Giersch, Wilde Malve, Sauerampfer, Gundelrebe, Spitzwegerich, Winterheckenzwiebel, Petersilie, Majoran, Ringelblumenblüten

♣ 1 ½ l Wasser

♣ 1-2 TL Salz

Für die Nockerl:

• 150 g Nacktgerste oder 175 g Goldblumenweizen

• 1 EL Maismehl

• 1 EL Pfeilwurzelmehl

• ½ TL Salz

• Muskat, Petersilie, Majoran

• 30 g Olivenöl

• 175 g Wasser (kochend)



Zubereitung:

Für die Nockerl das Getreide zu grobem Grieß vermahlen, mit den restlichen Zutaten gut vermengen und mind. 20 min ziehen lassen.

Das gewaschene Grün mit ¾ l Wasser und 1 TL Salz zum kochen bringen und 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Für die Nockerl das restliche Wasser und Salz zum Kochen bringen und mit einem Löffel Nockerl einkochen. 10 min. leicht köcheln lassen und noch etwas ziehen lassen.

Die Wildkräutersuppe nun pürieren – die Brühe von den Nockerl dazugeben und servieren.

46 Likes + 6-mal geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2203488366357128>

Sehr gerne backe ich auch immer wieder sehr leckere Brennesselpizza mit Johannisbeersoße – das Rezept hierfür findest du in meiner umfangreichen Rezeptsammlung:

<https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

## Feldsalat wartet auf die Ernte

Der Feldsalat, auch Vorgerlsalat genannt ist bei mir grade stark am Kommen 😊:-) Bevor er auswächst sollte bald geerntet werden. Er schmeckt besonders mild mit einem leicht nussigen Ton. Vom Vitalstoffgehalt kommt er zwar nicht grade an die Brennesel ran - ist aber viel gesünder als Kopfsalat.

Bei mir gedeiht er wie es sein soll an allen möglichen Stellen auf meinem großen Obstsortengarten, wo er sich von selber aussät und wächst - so habe ich kaum Arbeit mit dem mühsamen Beikrautjäten. Jener, der von selber kommt ist ohnehin meist am schönsten. Gesät wird er normalerweise im August.

Zu kaufen gibt es meist sehr hellgrüne Sorten, welche natürlich nicht so gesund und wohlschmeckend sind, wie mein „Dunkelgrüner Vollherziger“.



Am 13. März gabs bei uns leckeren Kartoffelsalat mit Feldsalat - abgeschmeckt mit Walnussöl von meiner Tante und milchsaurer Saft von meinen eingelegten Gurken - Bohnen passen auch sehr gut dazu - ein vollwertiges, schnelles, gesundes und schmackhaftes, regional und saisonales Mittagessen 😊:-).

Einen Tag später habe ich meinen traditionellen Feldsalat mit Apfel und Rote Beete zubereitet - so schmeckt mir Rote Beete und Feldsalat ausgezeichnet 😊:-)

Zutaten:

- ♣ 500 g Äpfel (eher saure)
- ♣ 300 g rote Beete
- ♣ Saft einer halben Zitrone
- ♣ 2 Knoblauchzehen
- ♣ 5 EL Olivenöl
- ♣ 50 g gekeimte Sonnenblumenkerne oder Zedernkerne
- ♣ Ein paar Hände voll (ca. 200 g) Feldsalat (evtl. auch Scharbockskraut, Winterpostelein, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut...)
- ♣ 1 gestr. TL Salz
- ♣ Etwas Thymian



Zubereitung:

Äpfel und rote Beete grob raspeln - mit Zitronensaft, fein geschnittene Knoblauchzehen, Kernen, Olivenöl, Salz und den geschnittenen Kräutern vermengen und abschmecken. Anschließend den Feldsalat und Postelein (evtl. leicht geschnitten) untermengen. Mit schönem Salat und Kernen garniert servieren und genießen.

33 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2211299128909385>

### Kräuterbutter mit Hanfsamen – die Heilwirkung der Schafgarbe

In den letzten Tagen bereite ich mir sehr oft sehr leckere und gesunde Kräuterbutter mit Hanfsamen

😊 ☐ ♥ ☐ ☐

Dafür verwende ich vorwiegend frische Schafgarbenblätter und etwas Spitzwegerich, wofür jetzt genau die richtige Zeit ist, da sie nun wunderbar zart und jung sind - erstaunlicherweise sind diese in der Kräuterbutter nicht mal bitter, sondern sehr schmackhaft und aromatisch :-)

Zutaten:

- 75 g Wildkräuter nach Wahl - z.B. junge, zarte Schafgarbenblätter, Spitzwegerich, Giersch, Gänseblümchen... (im gewaschenen Zustand gewogen )
- 75 g Butter
- 50 g Walnussöl oder Hanföl
- ¼ TL Salz
- 50 g Hanfsamen



Zubereitung:

Hanfsamen abspülen, 4 – 7 Stunden in kaltem Wasser einweichen, abspülen und 4-8 Stunden keimen lassen – anschließend nochmals abspülen und gut abtropfen lassen.

Die in Scheiben geschnittene Butter in eine Schüssel geben und salzen. Die gewaschenen Wildkräuter auf einem nassen Holzbrett fein schneiden und bei Bedarf wiegen – zur Butter geben und mit dem Öl vermischen. Gekeimte Hanfsamen begeben und alles mit einem Löffel zu einer homogenen, streichfähigen Masse schlagen.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält dieser leckere Aufstrich 3 Tage.

Schmeckt wunderbar auf Vollkornsauerteigbrot – dazu passen wunderbar eingeweichte Walnüsse und milchsauer eingelegte Gurken.

Ähnlich wie die Kamille wirkt auch die Schafgarbe, nämlich bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm- und Gallenbereich, Appetitmangel, Durchfall und Entzündungen, und bei Menstruationsbeschwerden.

<https://www.apotheker.or.at/internet/oeak/NewsPresse.nsf/ca4d14672a08756bc125697d004f8841/4fd20bc30893b568c125760e00375915?OpenDocument>

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/schafgarbe/>

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) - Anbau, Verwendung und Heilwirkung

In der heutigen Naturheilkunde wird die Schafgarbe oft und mit Erfolg verwendet. Die Inhaltsstoffe der Schafgarbe, die vor allem aus ätherischen Ölen, Bitterstoffen und Gerbstoffen bestehen, machen die Pflanze zu einem interessanten Heilkraut. Darüber hinaus enthält der Korbblütler nennenswerte Anteile an Salicylaten bzw. Salicylsäure, die v.a. eine schmerzhemmende Wirkung haben.

Die Gesamtheit der Stoffe zeigt u.a. die folgenden Heilwirkungen:

- schleimlösend
- verdauungsfördernd
- wundheilend
- krampflösend
- antibakteriell
- schmerzlindernd
- blutstillend
- durchblutungsfördernd
- entspannend
- entzündungshemmend

- Durchfall
- Blähungen
- Ekzeme
- Magenschleimhautentzündung
- Hautentzündungen
- Appetitlosigkeit
- Völlegefühl
- Menstruationsbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Geschwüre
- Erkrankungen der Galle
- Hämorrhoiden
- Kopfschmerzen
- Krampfadern
- Kreislaufschwäche
- Migräne

Verwendung findet die Schafgarbe vor allem bei den folgenden Krankheiten und Beschwerden:

Anwendungen im Garten

Schafgarbe verhindert im Gemüse- oder Kräuterbeet Krankheiten der Nachbarpflanzen und ist zudem eine bodenheilende Pflanze. In Nachbarschaft von Duftpflanzen erhöht sie deren Intensität.

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Schafgarbe.html>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gewoehnliche-schafgarbe/>

<https://www.apotheker.or.at/internet/oeak/NewsPresse.nsf/ca4d14672a08756bc125697d004f8841/4fd20bc30893b568c125760e00375915?OpenDocument>

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/schafgarbe/>

In meiner Saatgutliste habe ich eine Schafgarbe mit einem leichten rosa Ton in den Blüten :-)

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Saatgutliste-2019.pdf>

In meinem Permakultur-Obstsortengarten habe ich bereits sehr viel Schafgarbe gesät:  
<https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

36 Likes + 17 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2223244414381523>

Kräuterbutter ist für mich eher nur eine seltene Ausnahme - Meistens bereite ich mir veganes Spitzwegerich-Zedernkern-Pesto, welches ich bereits im Herbst hier gepostet habe:  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1992766784095955>

Zutaten:

- 150 g Zedernkerne
- 60 - 120 g Spitzwegerich (im gewaschenen Zustand)
- 120 ml Olivenöl oder Kürbiskernöl
- ½ TL Salz
- Zitronensaft
- Walnüsse (etwa 8h in Wasser eingeweicht)



Zubereitung:

Spitzwegerich feinblättrig schneiden und anschließend fein wiegen, mit Salz und qualitativ hochwertigem Öl in einer Schüssel vermengen. Die Zedernkerne in Portionen mit einem Mörser zerstoßen und mit dem Spitzwegerich vermischen. Zitronensaft nach Geschmack am besten immer frisch begeben.

Schmeckt sehr lecker auch als Brotaufstrich! Dazu passen sehr gut auch Walnüsse drauf.

### **Freiland-Pilzernte im Winter!**

Von meiner Pilzkultur auf den Baumstämmen darf ich sogar jetzt im Winter dankbar Pilze ernten :-)

Insbesondere der Winterausternseitling wächst gerne dann, wenn es draussen eher kühler ist. Die Fotos habe ich gegen Mitte Februar gemacht. Im warmen Dezember hat er zu wachsen begonnen, in der Kältephase hat er dann eher geruht, bis er jetzt im Frühjahr wieder weiterwächst ;-)

Florian Kogseder, von welchem ich die Pilzbrut habe, hat mir gesagt, dass er diese von einem wildwachsenden Austernseitling auf den Bergen vermehrt hat, welcher auch nach -30°C wieder weiterwächst!



In Kürze werde ich mit Pilzbrut vom Shiitakepilz einige Hartholzbaumstämmen beimpfen. 1-2 Personen können hier gerne zusehen, helfen und lernen, wie man das macht.



Der Shiitake Pilz wird als König der Heilpilze bezeichnet. Denn er steht aufgrund seiner beeindruckenden Heilwirkungen an der Spitze der weltweit wirksamsten Heilpilze. In China und Japan gilt der Shiitake schon seit Jahrtausenden als fixer Bestandteil der Hausapotheke. Ob Erkältung, Migräne oder schwere Erkrankungen wie Krebs oder AIDS: Der Shiitake kann in all diesen Fällen eingesetzt werden. Er stärkt das Immunsystem und bekämpft Bakterien, Viren sowie Tumorzellen. Sein Spezialgebiet ist jedoch der Krebs – und hier ganz besonders der Gebärmutterhalskrebs.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/shiitake-heilwirkungen.html#toc-shiitake-eine-interessante-vitamin-d-quelle>

Aus den Austernpilzen habe ich einen leckeren Winterlicher Buchweizen-Gemüsetopf gekocht - vegan-regional-saisonal!

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel oder 1 Stange Lauch (optional)
- Ca. 200 g frische Pilze oder 25 g getrocknete Pilze (optional)
- Ca. 800 g Schwarzwurzeln oder Pastinaken, gewaschen und geschält
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- 500 ml Tomatensoße
- 800 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 100 g Kichererbsen, Bohnen oder 150 g Tiefkühlerbsen (optional)
- Rosmarin, Majoran



Zubereitung:

Getrocknete Pilze etwa 15 min in Wasser einweichen – Einweichwasser wegschütten.

Das Wurzelgemüse in Scheiben/Würfel schneiden und gemeinsam mit den gesäuberten, geschnittenen Pilzen, der Zwiebel/Lauch und geschnittenen Rosmarin in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten. Mit dem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen – Buchweizen und Erbsen hineingeben und etwa 10 min. leicht köcheln lassen.

Gekochte und abgespülte Kichererbsen, Bohnen untermischen, ebenso einen Teil der Tomatensoße und etwas Majoran. Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Buchweizenmasse hineingeben, auf Teller stürzen und mit heiß gemachter Tomatensoße servieren.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2204826792889952>

### **Olivenblätter Wirkung und Gesundheit**

Die gesundheitsfördernde Wirkung aus dem Öl der Früchte des Olivenbaums resultiert neben dem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (vor allem Linolsäure) auch aus dem Gehalt an Polyphenolen.

In Olivenblättern sind diese und andere sekundären Pflanzenstoffe in konzentrierter Form zu finden.

Zum Beispiel wurden rund 30 verschiedene Polyphenole inzwischen in den Blättern entdeckt.

Das Wichtigste unter ihnen, das Oleuropein, liegt in einer bis zu 3.000fach höheren Konzentration vor als in Olivenöl.

Darüber hinaus ist in den Olivenblättern das sehr stark antioxidant wirkende Hydroxytyrosol zu finden, welches eine sagenhafte Sauerstoffradikal- Abfangkapazität von 27.000 Mikromol Trolox-Äquivalenten pro Gramm (umolTE/g) hat – 10mal mehr als Vitamin C.

Neben dem Oleuropein enthalten die Olivenblätter, aus denen das Extrakt gewonnen wird, noch phenolische Verbindungen, organische Säuren und sekundäre Pflanzenstoffe wie die Flavonoide. Interessant ist, dass Olivenbäume nahezu resistent sind gegen Pilzbefall und Bakterien. Das rief einige Wissenschaftler auf den Plan, die aus den Olivenblättern die Substanz Oleuropeosid extrahierten.

Diese trägt einen großen Teil dazu bei, dass die Olivenbäume so robust gegen Umwelteinflüsse sind. In den 1960er Jahren begann man dann damit, die Olivenblätter wissenschaftlich zu erforschen.

Olivenbäume können im Übrigen bis zu 1000 Jahre alt werden. Zudem wachsen sie in äußerst kargen Gegenden. Das hohe Alter der Bäume ist deswegen möglich, da sie ein „Abwehrsystem“ in sich tragen, das sie gegen Pilzbefall, Krankheitserreger und auch gegen Insektenfraß schützt.

Die Inhaltsstoffe der Olivenblätter sollen:

- antioxidant wirken
- antibiotisch wirken
- antikarzinogen sein= manche Krebsarten verhindern
- fungizid sein = gegen Pilze (Candida, Schimmelpilze zum Beispiel) wirken
- antiviral sein = gegen manche Viren-Arten wirken
- die Arterien vor Arterienverkalkung schützen und diese elastisch halten
- den Blutfluss verbessern
- Entzündungen hemmen
- Magen-Darmstörungen lindern

Und vieles mehr - Nähere Infos hier:

<http://www.superfoodwissen.org/olivenblattextrakt/>

<https://olivenblattextrakt4u.de/olivenblaetter-wirkung-und-gesundheit/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/olivenblattextrakt-ia.html>

Ich verwende den Olivenblattextrakt bereits seit über einem Jahr recht erfolgreich insbesondere bei Verdauungsprobleme, um schädliche Parasiten, Pilze etc. im Darm abzutöten. Ich kaufe ihn meist in der Apotheke, wo man ihn aber vorher bestellen muss, da sie ihn nicht lagernd haben - die meisten Apotheker kennen ihn nichtmal!

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2212801455425819>

### **Zahnpasta-Test von Öko-Test: Die Hälfte der 400 Zahncremes fällt durch**

Es ist der bislang umfassendste Zahnpasta-Test überhaupt: Öko-Test hat 400 Zahncremes untersucht – und die Ergebnisse gratis zur Verfügung gestellt. Im Test enttäuscht vor allem Naturkosmetik.

[https://utopia.de/zahnpasta-test-oeko-test-132112/?fbclid=IwAR3Ee2InYA1RN3yHeAFo1AKchszZHBJPdCz77vvqd45AuvG\\_S\\_GJK9Xf0yys](https://utopia.de/zahnpasta-test-oeko-test-132112/?fbclid=IwAR3Ee2InYA1RN3yHeAFo1AKchszZHBJPdCz77vvqd45AuvG_S_GJK9Xf0yys)

„Utopia“ und „Ökotest“ machen sich mit diesem Beitrag aus meiner Sicht völlig unglaubwürdig und unseriös.

Wegen fehlendem Flouridzusatz in den meisten Naturkosmetik-Produkten bewertete Öko-Test sie deshalb bestenfalls mit „mangelhaft“. Die Begründung: Die Zahnmedizin-Leitlinie empfehle Erwachsenen fluoridhaltige Zahnpasta, um gegen Karies vorzubeugen.

Über das Thema Flourid und dessen Gefahren insbesondere für die Schilddrüse habe ich hier bereits einen Beitrag gepostet: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2131047756934523>

Ich habe beinahe noch nie im Leben Flouridhaltige Zahnpasta verwendet.

Habe auch viele flouridfreie Naturkosmetik-Zahnpasten ausprobiert - wirklich zufrieden war ich mit keiner, da sie nicht gut putzen etc.

Seit ein paar Jahren verwende ich nur noch das Zahnputzpulver von Karoline Postlmayr, welches aus folgenden Zutaten besteht: Xylit, Natursalz, Salbei, Pfefferminze.

Damit werden meine Zähne auch wunderbar weiß und ich habe anschließend einen sehr angenehmen Geschmack im Mund, da hervorragend gemischt.

Bei Zahnbelag oder leichten Zahnstein hilft mir dieses Zahnputzpulver auch hervorragend! Damit werden meine Zähne wunderbar weiß. Bei den verschiedensten Zahnpasten, welche ich schon ausprobiert habe, erreichte ich diesen Effekt nie.

Hier habe ich dazu Infos auf Karolines Homepage gefunden:

<http://karolines-kraeuterschatz.at/news/>

Die Rückmeldung der Benutzer:

Der Zahnstein kommt nicht mehr

Der Zahnschmelz ist viel härter...

So günstig...

So glatte Zähne.....



Zu kaufen gibt es dieses Zahnpulver in den meisten Lagerhäusern im Zentralraum Oberösterreich - ich denke Karoline verschickt dieses auch gerne. Natürlich kann es auch selber gemischt werden - allerdings kenne ich dieses sehr gute Mischverhältnis nicht.

29 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2230672690305362>

## **Pastor's Katze**

Ein Pastor hatte ein Kätzchen, das eines Tages auf einen Baum in seinem Garten kletterte und nicht mehr herunter konnte. Der Pastor hatte das Kätzchen mit leckerem Futter gelockt, aber es half nichts. Die Katze kam nicht herunter. Der Mann konnte auch nicht hinaufsteigen, weil der Baum noch nicht alt und stark war. Er entschied sich für eine andere Lösung; er holte ein Seil und befestigte das eine Ende an dem Baum und das andere an seinem Auto. Er dachte, dass der Baum sich biegen würde, wenn er langsam vorwärts fährt, und er dann das Kätzchen herunterholen könnte.

Er fuhr also langsam vorwärts. Alles schien gut zu gehen, er meinte, dass er noch ein kleines bisschen weiter fahren müsste, bis der Baum weit genug untern sein würde. Ja und dann geschah es, das Seil riss! Der Baum schnappte zurück. Das Kätzchen flog in hohem Bogen ausser Sichtweite. Der Pastor war zutiefst erschrocken! Er erkundigte sich bei seinen Nachbarn, ob jemand ein kleines Kätzchen gesehen habe, doch niemand hatte es gesehen. So tat er das einzige was er in dies Fall tun konnte. Er betete: "Lieber Gott, ich lege diese kleine Katze in deine Hände, bitte bewahre Sie."

Dann ging er wieder an seine Arbeit. Einige Tage später begegnete er in einem Lebensmittelgeschäft einer Frau aus seiner Gemeinde. Er blickte zufällig in Ihren Einkaufswagen und sah zu seinem grossen Erstaunen einen Sack Katzenfutter. Jeder wusste, dass diese Frau Katzen hasste, und so konnte anders als zu fragen, warum Sie den Katzenfutter kaufe?

Sie antwortete ihm: „Sie werden kaum glauben was passiert ist, Herr Pastor!“ Sie fuhr fort und erzählte ihm, dass ihre kleine Tochter schon lange um ein Kätzchen gebettelt habe und Sie jedes Mal Nein gesagt habe. Vor einigen Tagen habe dann das Kind wieder gefragt, ob sie doch ein Kätzchen haben könnte. Da habe sie endlich nachgegeben und und gesagt: „ wenn Gott dir ein Kätzchen schenkt, darfst du sie behalten.“

Du kannst dir sicher schon erahnen, wie diese Geschichte weitergeht. Die Frau erzählt dem Pastor weiter:“ Ich beobachtete das Kind in unserem Garten auf den Knien. Dort bat sie Gott um eine Katze. Und, Herr Pastor, sie werden es kaum glauben, aber ich habe es mit meinen eigenen Augen gesehen! Ein Kätzchen mit weit ausgestreckten Pfoten flog vom Himmel herab und landete direkt vor meiner Tochter!“

Gott ist ein Allmächtiger Gott, und wenn es zu seinem Lob und Ehre dient, kann er auch fliegende Katzen gebrauchen, um Gebete zu beantworten und sich zu verherrlichen!

( Aus Atempause von Christa Janz)

28 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2195532810486017>

### **Was ist Glaube nach der Schrift?**

Viele Menschen assoziieren mit „glauben“ nichts wissen und dergleichen - bzw sagen: „ich klaube lieber Kartoffeln, was wirklich was bringt“

Was ist aber Glaube nach der Schrift?

Paulus beschreibt den Glauben so: „Es ist der Glaube eine feste Zuversicht auf etwas, was man hofft und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht.“ Mit anderen Worten: Glaube ist eine Überzeugung. Es ist ein Glaube, auf den man sich verlassen kann, an dem man seine Existenz bindet und dem man auch treu ist. Der Glaube nach der Schrift ist eine, auf der Heiligen Schrift gegründete und nachgeprüfte, unerschütterliche Meinung über den Sachverhalt von Jesus Christus. Paulus hat diesen Sachverhalt anhand der „Schriften geprüft“. Als Pharisäer und Schriftgelehrter kannte er die Heiligen Schriften sehr gut. Deshalb konnte er auf dem Grund der Schriften auch einen felsenfesten Glauben haben.

Ein Glaube, der auch eine Überzeugung ist, wird sich auf das tägliche Leben auswirken und dementsprechend seine Früchte bringen, indem er handelt nach dem, was das Wort Gottes sagt und nicht nach dem, was für den Moment gerade für gut erscheint oder die Masse für gut erachtet. Der Glaube ist vergleichbar mit einem Fallschirm.

Hier weiterlesen: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2204620922910539>

[https://zeltmacher.eu/glaube-nach-der-schrift/?fbclid=IwAR1OptVFEeGq1K0gkjtzarTdMtqIWecZ8i\\_uP9FBjKr-hWU14wtZ7TTbq0s](https://zeltmacher.eu/glaube-nach-der-schrift/?fbclid=IwAR1OptVFEeGq1K0gkjtzarTdMtqIWecZ8i_uP9FBjKr-hWU14wtZ7TTbq0s)

### **„Gott, wenn Du existierst ...“**

*„Sieh, HERR, wie mir angst ist! ...*

*Mein Herz wendet sich um in meinem Innern, denn ich bin sehr widerspenstig gewesen. Du hast dich genaht an dem Tag, als ich dich anrief; du sprachst: Fürchte dich nicht!“*

Klagelieder 1,20; 3,57

Sara erzählt: Ich wurde buddhistisch erzogen, war aber nie von dieser Religion überzeugt. Einmal nahmen meine Mutter und ich an einem buddhistischen Fest teil. Die Leute machten einen zufriedenen Eindruck, als sie ihre Mantras nahezu endlos rezitierten. Ich dagegen langweilte mich entsetzlich. Als der Zeitpunkt kam, Blumenblüten vor den Buddha hinzuwerfen, fragte ich meine Mutter: „Warum soll ich das tun, wenn ich doch nicht glaube?“ Sie gab mir ein Zeichen, dass ich schweigen sollte. Von diesem Augenblick an habe ich mich völlig vom Buddhismus abgewandt.

Als ich 16 Jahre alt wurde, war alles, was ich in meiner Umgebung sah, und alles, was ich selbst lebte, nur Ungehorsam, schlechte Gedanken, Auflehnung, Lüge, Ausschweifung ... Je mehr ich so lebte, desto mehr litt ich. Eines Tages, als ich von der Schule nach Hause kam, schloss ich mich in mein Zimmer ein. Ich schaute zum Himmel auf und rief aus: „O Gott, wenn Du existierst, hilf mir, aus dieser Hölle herauszukommen! Bitte, hilf mir, Du bist meine letzte Zuflucht!“

Einige Zeit später lernte ich einen Christen kennen, der mich zu einer Gruppe junger Menschen einlud, die miteinander die Bibel lasen. Ich ging mit und hörte dort ein Lied, das mich zutiefst berührte. Darin hieß es, dass Gott weiß, was mich bedrückt. Er weiß, was mich schmerzt und beunruhigt. Er kennt meine Sorgen und meine Furcht vor dem nächsten Tag. Aber mit Gott wird alles gut.

Ich musste weinen. Es war, als hätte Gott in die Tiefe meines Herzens hinein geredet und mich eingeladen, zu Ihm zu kommen.

<https://www.gute-saat.de/kalender?tag=2019-03-12>

## **Vom Buddhismus zu Christus**

*„Gib mir ... dein Herz.“*

Sprüche 23,26

*„Wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.“*

2. Korinther 5,17

Sara erzählt weiter: Von diesem Tag an ging ich regelmäßig zu diesen Treffen der jungen Christen. Ich wollte mehr über diesen Gott erfahren, der mich so gut zu kennen schien. Erstaunlich fand ich, dass dieser Gott den ersten Schritt tut hin zu dem, der leidet – während es im Buddhismus die Menschen sind, die zu Buddha gehen müssen. Und dann erkannte ich auch, dass Jesus am Kreuz für mich gestorben ist, um mich von meinen Sünden zu erretten.

Diesem Retter und Herrn übergab ich mein Herz. Ich erfuhr, dass damit ein neues Leben voller Freude begann, ein Leben im Licht. – Ich war herausgezogen worden aus der tiefsten Grube, befreit durch den Glauben an Jesus Christus, meinen Heiland.

Später fanden auch andere Familienmitglieder zu Jesus. Da wurde mir bewusst, dass die Gnade Gottes uns schon immer begleitet hatte und weiter mit uns war.

Nach meiner Bekehrung gab es auch schwierige, entmutigende Zeiten. Mehr und mehr lerne ich, Gott in allem zu vertrauen und seine Gnade und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

*„Alles, was aus Gott geboren ist, überwindet die Welt; und dies ist der Sieg, der die Welt überwunden hat: unser Glaube.“*

1. Johannes 5,4

Ich danke dem Herrn, dass Er mich bis hierher geführt hat. Meine Zukunft liegt in seinen Händen. Er selbst hat mich zu sich geführt – wovor sollte ich mich da noch fürchten?

<https://www.gute-saat.de/kalender?tag=2019-03-13>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2208682635837701>

## **Licht und Schatten des Buddhismus oder: was Religionskritiker nicht übersehen sollten**

Lange Zeit herrschte in der kritischen Öffentlichkeit die Meinung vor, der Buddhismus sei der Prototyp einer „sanften“ Religion. Er galt als weitgehend undogmatisch, antiautoritär, friedliebend, menschenfreundlich. Nicht wenige sahen in ihm eine wohltuende Alternative zu den imperialistischen Weltreligionen Islam und Christentum. Es ist sicherlich das große Verdienst von

Buddhismuskritikern wie Colin Goldner, dass sie mit diesen hehren Mythen aufgeräumt haben und die verdrängten, hässlicheren Züge dieser in alternativen Bevölkerungskreisen außerordentlich beliebten Religion zu Tage förderten.

Das zentrale Problem des Buddhismus besteht zweifellos darin, dass er zur Religion entartete. Diese unschöne Tatsache sollte skeptisch denkende Menschen aber nicht daran hindern, den Buddhismus als Philosophie kritisch wertzuschätzen.

<http://www.schmidt-salomon.de/buddhism.htm>

### **Papst unterschreibt Papier: Alle Religionen sind von Gott gewollt**

Das gab es noch nie: Ein Papst „pilgert“ in die Region, in der die Wiege des Islams steht: zur arabischen Halbinsel. Papst Franziskus besuchte Anfang Februar Abu Dhabi und durfte dort sogar eine Messe abhalten. In den Kommentaren war von „historisch“ die Rede, von einem neuen Dialog zwischen Christentum und Islam, von Toleranz, von friedlicher Annäherung.

Wenig beachtet wurde ein Papier, das von Papst Franziskus und der höchsten Autorität des sunnitischen Islams, Scheich Ahmad al-Tayyeb, unterzeichnet wurde. Laut Franziskus wurde das Papier „mit viel Nachdenken und Gebet“ vorbereitet, und wie man im Text dann nachlesen kann, auch auf etlichen Vorbereitungstreffen. Fazit des Papiers: Alle Menschen, die an Gott glauben, sollten friedlich und „menschlich brüderlich“ miteinander zusammenleben und für eine bessere Welt eintreten. Abgesehen davon, dass der Begriff „Gott“ nur als „Schöpfer“ definiert ist, enthält der Text eine Passage, die so lautet: „Der Pluralismus und die Vielfalt der Religionen, der Hautfarbe, des Geschlechts, der Rasse und der Sprache werden von Gott in Seiner Weisheit gewollt, durch die Er die Menschen geschaffen hat. Diese göttliche Weisheit ist die Quelle, aus der sich das Recht auf Glaubensfreiheit und die Freiheit, anders zu sein, ableiten.“ Was wird hier zum Ausdruck gebracht? Aus christlicher Sicht: Der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, der Vater Jesu, akzeptiere alle Religionen, habe sie gar so, wie sie sind, gewollt. Und gerade durch diese Vielfalt habe der Mensch das Recht, glauben zu dürfen, was er will. Was ja bedeutet: Gott selbst habe gezielt diese Freiheit konstruiert, damit der Mensch selbstbestimmt glauben dürfe.

Diesen katholisch-islamischen Text haben am 4. Februar 2019 „Seine Heiligkeit Papst Franziskus“ und der „Grand Imam von Al-Azhar (einer Universität) Ahmad al -Tayyeb“ unterzeichnet. Nun soll dieses gemeinsame Papier, das auf einer Internetseite des Vatikans veröffentlicht wurde, auf allen politischen wie religiösen Weltebenen verbreitet werden und in „Richtlinien von Entscheidungen“ sowie „Gesetzestexte“ einfließen.

Alles, und zwar alles, was in dem katholisch-islamischen Papier zu lesen ist, stellt eine Grundlage für den Weg in eine Welteinheitsreligion dar. Der Glaube an etwas Göttliches würde eine Art Klammer bilden, innerhalb derer jeder glauben darf, was er will. Der Glaube an einen einzigen Gott und das missionarische Werben für ihn laufen dabei praktisch ins Leere.

[http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch\\_Tipp/Biblische\\_Zeitschriften/TOPIC\\_biblische\\_Information/TOPIC\\_2019/topic\\_2019.html#Papst%20unterschreibt%20Papier](http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch_Tipp/Biblische_Zeitschriften/TOPIC_biblische_Information/TOPIC_2019/topic_2019.html#Papst%20unterschreibt%20Papier)

17 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2212780485427916>

Am 16. März hatte ich Besuch von einer Katholikin, welche noch dem katholischen Glauben vor dem letzten vatikanischen Konzil anhängt - die hat mir gesagt, dass der Papst hier einen falschen Weg geht und wir ihm auch nicht überall blind glauben und folgen dürfen... Sie sagte sogar ganz richtig, dass die wahre Einheit nur Jesus Christus herstellen kann. Wahre Einheit gibt es nur in der Weltweiten Gemeinde Jesu, seinem Leib, zu dem alle wahrhaft von neuem geborenen Christen gehören :-)

Näheres: <http://www.dasjahrderbibel.de/Wichtiges/Einheit.htm>

## **Gott bereitet den Weg, wo es keinen Weg zu geben scheint**

(Eine wahre Begebenheit)

Dr. Mark, ein bekannter Krebspezialist, war unterwegs zu einer wichtigen Konferenz in einer anderen Stadt, wo er einen Preis für seine medizinischen Forschungen erhalten sollte. Er wollte an dieser Konferenz unbedingt teilnehmen und so bald wie möglich dort sein. Er hatte als Forscher viele Jahre lang hart gearbeitet und meinte, dass er den Preis, den er bekommen sollte, für all seine Mühe verdiente. Sein Flugzeug musste jedoch zwei Stunden nach dem Start aufgrund eines technischen Problems auf dem nächstmöglichen Flughafen notlanden. Weil er fürchtete, dass er nicht rechtzeitig zur Konferenz kommen würde, begab er sich sofort an den Schalter und musste erfahren, dass der nächste Flug an sein Ziel erst zehn Stunden später stattfinden würde. Die Frau am Schalter riet ihm, ein Auto zu mieten und in die Konferenzstadt zu fahren, die nur etwa vier Stunden Fahrzeit entfernt lag. Da er keine andere Wahl hatte, befolgte er den Rat, obwohl er längere Fahrten mit dem Auto hasste. Er mietete also ein Auto und machte sich auf den Weg. Kurz nachdem er losgefahren war, schlug das Wetter jedoch plötzlich um und ein heftiger Sturm brach los. Es goss in Strömen, er konnte kaum etwas sehen und verpasste so eine Abzweigung, die er hätte nehmen sollen. Zwei Stunden später dämmerte es ihm, dass er sich verfahren hatte.

Er fuhr in strömendem Regen auf einer einsamen Straße, war hungrig und müde und versuchte nun verzweifelt, irgendein Zeichen menschlicher Zivilisation zu finden.

Nach einiger Zeit kam er an ein ziemlich heruntergekommenes kleines Haus. In seiner Hilflosigkeit stieg er aus dem Auto und klopfte an der Tür. Eine freundliche Frau öffnete. Er erklärte seine Lage und fragte sie, ob er ihr Telefon benutzen könnte. Die Frau sagte ihm jedoch, dass sie weder ein Telefon noch sonst ein elektrisches Gerät besitze, bat ihn aber, hereinzukommen und zu warten, bis das Wetter wieder besser wäre. Der Arzt war hungrig, durchnässt und erschöpft, und so nahm er das freundliche Angebot an.

Die Frau bereitete einen heißen Tee und etwas zu essen für ihn. Dann lud sie ihn ein, mit ihr zusammen zu beten. Dr. Mark lächelte und sagte, dass er nur an harte Arbeit glaube und dass sie doch einfach weiterbeten solle. Er saß am Tisch und trank in kleinen Schlucken von dem Tee. Dabei beobachtete er die Frau, wie sie im schwachen Licht der Kerzen neben etwas betete, das aussah wie ein Kinderbettchen. Immer, wenn sie mit einem Gebet fertig war, fing sie mit einem weiteren an. Dr. Mark hatte das Gefühl, dass die Frau Hilfe brauchte, und als sie mit Beten fertig war, ergriff er die Gelegenheit, sie anzusprechen. Er fragte, um was genau sie Gott bat und wollte auch wissen, ob sie dachte, dass Gott ihre Gebete überhaupt hören würde. Er fragte auch nach dem Kind in dem Bettchen, für das sie offensichtlich betete. Die Frau lächelte traurig und sagte dann, das Kind sei ihr Sohn, der an einem seltenen Krebs litt und dass es nur einen Doktor Mark gebe, der ihn heilen könnte, aber sie habe kein Geld, ihn zu bezahlen und außerdem wohne er in einer weit entfernten Stadt. Sie sagte auch noch, dass sie bis dahin von Gott keine Antwort auf ihr Gebet bekommen habe, aber dass Er eines Tages einen Weg finden würde, dem Kind zu helfen. Und sie fügte noch hinzu, dass sie es nicht zulassen wolle, dass ihre Angst ihren Glauben besiege.

Dr. Mark stand fassungslos und sprachlos da. Tränen liefen über sein Gesicht. Er konnte nur noch flüstern: „Gott ist groß.“

Er erinnerte sich an die Reihenfolge der Ereignisse. Da war das technische Problem im Flugzeug, dann der Sturm, und er hatte sich verfahren. Und all das, weil Gott nicht nur Gebet erhört, sondern ihm eine Chance gab, aus seiner materialistischen Welt herauszukommen und armen, unglücklichen Menschen, die nichts haben als ein reiches Gebetsleben, von seiner Zeit und seinem Können zu geben.

(Christus ist Sieger, Evangelische Laiengemeinschaft, 5/2016)

[https://lef-online.com/index.php/download\\_file/55/207](https://lef-online.com/index.php/download_file/55/207))

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2192818084090823>

## **Ursache und Heilung von Krebs – Kurzversion**

Im Bezug auf die Heilung von Krebs habe ich in den letzten Jahren bereits von zahlreichen Heilmitteln gehört und gelesen, wovon die meisten eher sehr wenig taugen. Immer wieder höre ich davon, dass Menschen gestorben sind, welche sich mit zahlreichen verschiedenen alternativen Heilmitteln behandelt haben. Daher ist es mir hiermit ein besonderes Anliegen wirklich wirksame Heilpflanzen bei Krebs vorzustellen, wie auch die Ursache von Krebs kurz und schlüssig zu erklären.

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/86-ursache-und-heilung-von-krebs-kurzversion>

Bereits seit vielen Jahren sammle ich alle mir wichtig erscheinenden Infos bezgl. Krebsheilung und Ursache – daraus werde ich in Kürze einen etwa 50-seitigen Artikel veröffentlichen.

Ein wirklich sehr sehr hörenswertes Interview vom aktuellen Krebsonlinekongress habe ich heute Sonntags, insbesondere während dem Brotbacken, von Dr. Jens Pohl gehört - ein wahrhaftiger Experte in Sachen Krebs.

Dr. Jens Pohl, Molekularbiologe und Naturheilpraktiker spricht über die Bedeutung gesunder Mitochondrien und entsprechender Ernährung für die Prävention und Behandlung onkologischer Erkrankungen. Wirklich interessant wird es erst in der 2. Halbzeit!

Nur noch bis 10:00 online: <https://www.onlinekrebskongress.de/videoraum-jens-pohl/>

Alternativ sind von ihm auch auf Youtube Videos zu finden:

<https://www.youtube.com/watch?v=G3r7-edxPk0>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2235978389774792>

## **Wunsch-Ultraschall ab 2021 verboten**

Seit vielen Jahren warnen Ultraschall-Kritiker vor zu häufigen Ultraschalluntersuchungen in der Schwangerschaft, denn sie könnten schädlich sein bzw. ihre Harmlosigkeit wurde nie wirklich bewiesen. Offiziell jedoch hiess es stets – insbesondere von Seiten der durchführenden Ärzte – Ultraschalluntersuchungen seien für das Ungeborene vollkommen harmlos und aus Sicherheitsgründen auch unbedingt erforderlich.

Nun hat sich das Blatt gewendet: Ab 2021 sind notwendige, also vom Arzt angeordnete Ultraschalluntersuchungen zwar noch weiterhin zulässig. Jedoch wird der Wunsch-Ultraschall – auch Baby-TV oder Babywatching genannt – ab 2021 gesetzeswidrig sein. Denn man weiss es also tatsächlich nicht genau, ob der Ultraschall so harmlos ist, wie den werdenden Müttern seit Jahrzehnten eingeredet wird.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2198829340156364>

## **Garten macht Politik**

...ganz von selbst, ob wir wollen oder nicht:

- Gesundheitspolitik sowieso – durch kräftigende, das Selbstbewusstsein stärkende Nahrung für Körper-Geist-Seele, die fit macht für Widerspruch und Einmischung
- Wirtschaftspolitik durch Überflüssigwerden globalisierter Produkte
- Menschenrechtspolitik durch Zurückweisung von mittels Ausbeutung hergestellten Lebensmitteln
- Sozialpolitik durch Ermöglichung von Selbstständigkeit, Teilen und Teilhabe
- Kultur(en)politik durch das Ineinanderfließen verschiedenster Anbauweisen und kulinarischer Möglichkeiten von Gemüse und Menschen aus allen Erdteilen



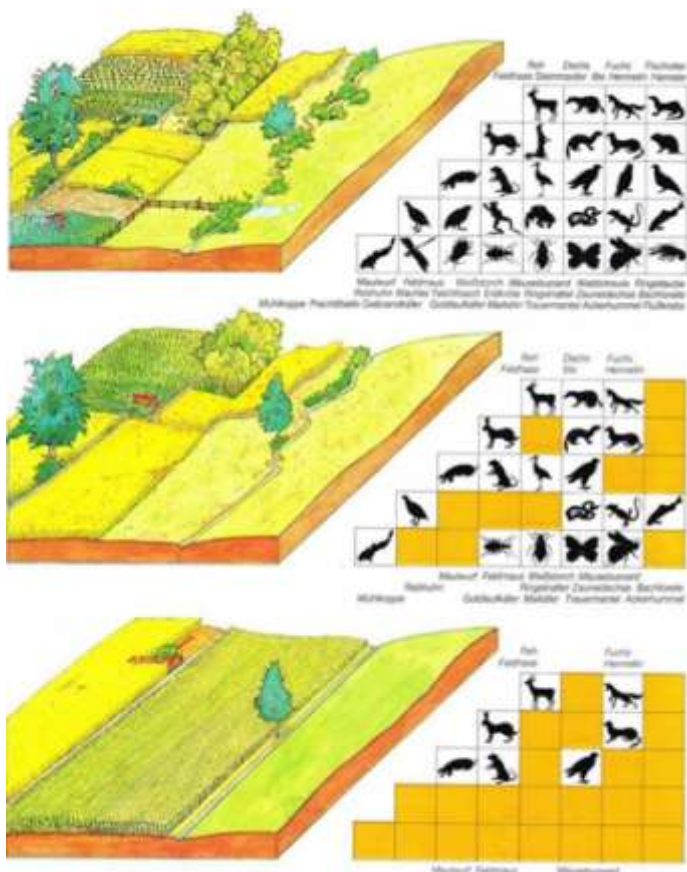
- Klimapolitik durch Humusaufbau, Einsparung von CO<sub>2</sub>-emittierenden Kunstdünger und Verkleinerung raubbauender Ackerflächen
- Energiepolitik durch geringen Erdölverbrauch für Warentransporte, Kühlketten, Wassernutzung, Landmaschinen
- Naturschutzpolitik durch Anreicherung der Landschaft mit vielfältigen und artenreichen Lebensräumen für alle

... um nur einige Beispiele zu nennen.

Ein (Selbstversorgungs-) Garten macht ein bisschen Politik, viele Gärten und ihre GärtnerInnen machen schon mehr Politik und werden in der Gesellschaft spürbar. Nicht nur Hausgärten, sondern auch Schulgärten, Gemeinschaftsgärten in der Stadt und auf dem Land, betriebliche Gärten, Museumsgärten, Restaurantgärten, interkulturelle Gärten (und wie sie alle heißen) sind wichtig, damit viele Menschen erfahren, dass sie – auch wenn sie nur zeitweilig mit-gärtnern – Politik machen und sich selbst ermächtigen können.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2202110359828262>

### Hohe Artenvielfalt durch vielfältige Landwirtschaft



So war es mir auch bei meinem Projekt auf 2 Hektar sehr wichtig, dass auf derselben Fläche zugleich vielfältige, sehr gesunde Lebensmittel wachsen. Aber auch Erholungsraum für Menschen, wie auch möglichst reichhaltige Lebensgrundlage für Vögel, Insekten und andere Tiere geschaffen werden. Dies erreiche ich durch eine gut durchdachte Planung mit einer reichhaltigen Wildobsthecke, Reisighaufen, optimalen Baumscheibengestaltung mit diversen Wildkräutern, Wildblumen und Wildgemüse unter den Obstbäumen... - die Folge ist eine hohe Biodiversität (=biologische Artenvielfalt). Ganz nebenbei soll das Ganze auch für das menschliche Auge optisch ansprechend wirken.

14 Likes: [https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2218599091512722?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2218599091512722?_tn=-R)

Ein beliebtes Zitat zur Langsamkeit, welches ein Vorbild in vielen Dingen des Lebens sein könnte (Landwirtschaft (Überdüngung), Forstwirtschaft (Ausbeutung), Wirtschaft (Grenzen des Wachstums), Arbeit und Beruf (Blackout)):

*„Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen durch den Garten.“*

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2194867463885885>

*"Wir Menschen können niemals gesünder sein,  
als die Tiere und Kulturpflanzen,  
von denen wir uns ernähren,  
und wenn wir wirklich heilen wollen,  
dann haben wir dort anzufangen."*

Dr. Hans Peter Rusch

Hab dieses Zitat kürzlich gelesen, welches mir sogleich sehr zugesagt hat, da dies schon lange meine Philosophie ist, auf welchem ich mein Projekt meines Permakultur-Fruchtgarten-Sortenparadies aufbaue: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

Hab es gleich auch hier zu Beginn eingebaut 😊:-)

Gesunder Boden / Gesunde Tiere / Gesunder Mensch

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2203652083007423>

## Der Garten als Chance für Lebensräume

Sehr schöne Ist-Beschreibung vom Großteil unserer Kulturlandschaften aus der Permakulturzeitschrift „Rübe“ kopiert. Jeder einzelne kann insbesondere vor der eigenen Haustüre dazu beitragen diesen Istzustand in vielfältig blühende Landschaften zu verwandeln.



15 Likes + 19-mal geteilt:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2214931468546151&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

## Vielfältige Blühmischungen

In den letzten Wochen habe ich 3 sehr artenreiche Blühmischungen für verschiedene Standorte erstellt, welche ich zu einem kostengünstigen Preis verkaufe.

Diese buntblühenden Blühmischungen, welche eine große Anziehungskraft auf Bienen und Schmetterlinge besitzen, bestehen aus zahlreichen Heilkräutern, ein paar Futterpflanzen für Vögel, andere zur Bodengesundung – manche Arten sind wiederum vorwiegend für das Auge schön anzusehen.

Der Großteil der enthaltenen Arten sind mehrjährige Blumen, andere sind 2-jährig und manche sind einjährig. Die meisten vermehren sich durch Aussaat von selbst.

Der idealste Zeitpunkt für die Aussaat ist von April –Mai.

**Große, hochwachsende Mischung für sonnige und magere Standorte (bis 2m)**

**Kleine, niedrigwachsende Mischung für sonnige und magere Standorte**

**Bunte Blühmischung für nährstoffreiche Standorte**

Nähere Infos zu diesen Blühmischungen:

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Blhmischungen.pdf>

## Wühlmäuse vertreiben OHNE Gift und Fallen!

<https://www.youtube.com/watch?v=oiEzcBlz6Uk&feature=share>



Mein Videokommentar:

Ein wirklich sehr schönes Video - besonders die vielfältige Begrünung als schönste „Bekämpfungsmaßnahme“ der Wühlmäuse gefällt mir sehr gut - freut mich, dass solch große Baumschulen wie ihr solch einen Weg geht!

Als ich im Herbst 2014 meinen Obstsortengarten zum anpflanzen begann, war noch keine Begrünung eingesät - bis zum Sommer ist hier noch Weizen gewachsen - der Boden war damals ziemlich tot und hart - keinerlei Krümelgefüge durch Mikroorganismen

- mittlerweile zerfällt die Erde wunderbar 😊:-)

Im Nächsten Jahr waren bereits ein paar Obstbäume von Mäusen abgefressen, obwohl kaum Mausgänge vorhanden waren.

Im Herbst 2015 habe ich zu den Baumwurzeln dann ein unverzinktes Drahtgeflecht gegen die Wühlmäuse gegeben - merkte dabei aber, dass sich dieses bereits nach 1 Jahr fast aufgelöst hat - also auch für die Katz.

Im Herbst 2016 habe ich dann etwas Sand zu den Wurzeln gegeben, da mir ein Baumschüler dies geraten hat, dass sich die Mäuse so die Zähne ausbeißen würden...

Ab dem Herbst 2017 habe ich dann gar nichts mehr gegen die Wühlmäuse unternommen

Das interessante an dem Ganzen ist, dass seitdem die Begrünung in meinem Obstgarten aufgewachsen ist, ich gar kein Problem mehr mit Wühlmäusen in diesem Obstsortengarten mehr habe 😊:-)

Obwohl man seitdem wirklich überall Mausgänge sieht, Wühlmaushaufen und Mäuse herumrennen - aber sie fressen mir keine Obstbaumwurzeln mehr ab 😊:-)

Die letzten Jahre haben sie mir all den Topinambur über den Winter weggefressen, welchen ich an mehreren Stellen angepflanzt habe.

Ich sehe auch, dass sie die Löwenzahnwurzeln sehr gerne fressen - in einer Baumscheibe habe ich mal Löwenzahnwurzelstücke vergraben gefunden - da hat wohl ne Maus einen Wintervorrat angelegt 😊;-)

Gerne mögen die auch Endiviensalat- Nachtkerzen- und Zuckerhutwurzeln etc. Auf jeden Fall fressen die sicherlich auch meine Haferwurzeln, Malven wie auch meine Luzerne, welche die Hauptbegrünungspflanze darstellt - und zwar als Beinahe-Monokultur.

Meine These ist daher, dass die Mäuse durch diese Vielfalt zwischen den Obstbäumen nicht vertrieben werden, wie es Herr Schreiber in dem Video erklärt, sondern dass die Mäuse einfach abgelenkt werden und lieber Löwenzahnwurzeln etc. fressen - Baumwurzeln sind hier nur Notnahrung, wenn sie nichts anderes finden. Sepp Holzer verfolgt ja auch eine ähnliche Strategie mit den Mäusen.

Immer wieder hört und liest man ja auch, dass man die Begrünung zwischen den Obstbäumen möglichst kurz halten sollte, damit die Wühlmäuse keine Deckung haben - scheinbar fühlen sie sich bei hohem Bewuchs wohl und sicher.

Ich mähe und häcksle meine Begrünung jedenfalls nur 1-2mal im Jahr, damit die Blütenpracht möglichst gut zur Geltung kommt und sich so auch einige Blütenpflanzen aussäen können. Für das Bodenleben ist es so auch besser, als wenn die Begrünung immer kurz gehalten wird. Die Pflanzen können sich ja auch nicht wirklich entwickeln, wenn immer gleich gemäht wird.

Direkt neben, bzw. unter den Bäumen (in der Baumscheibe) lasse ich natürlich keine hochwachsenden Pflanzen wachsen, sondern siedle hier möglichst niedrigwachsende Pflanzen an, welche zugleich der Gesundheit des Baumes dienen - siehe dazu näheres auf meiner Homepage: <https://gesundeleben.online/index.php/obstbaumscheiben>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2194775630561735>

### Vermehrung von Schneeglöckchen



Unter unserem alten Walnußbaum, welcher im letzten Jahr so viele rotschalige Nüsse wie noch nie trug, blühen gerade die Schneeglöckchen wunderschön - früher waren die nur an einer Stelle - dann habe ich begonnen immer wieder welche auszugraben für meinen vielfältigen Obstsortengarten, um diese unter die frisch gepflanzten Birnenbäume zu pflanzen, wo sie sich dann auch ausbreiten dürfen 😊;-) Am besten pflanzt man solche Blumenzwiebeln im November um.

So sahen sich die restlichen Schneeglöckchen unter dem Walnussbaum gezwungen sich zu vermehren und auszubreiten, bevor die aussterben... 😊;-)

23 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2217278548311443>

### Saatgutvermehrung von Pastinaken



Vor ein paar Tagen habe ich bereits die 5 schönsten und größten Pastinaken von der letzten Ernte mit je etwa 700 Gramm für die Saatgutvermehrung „geopfert“ 😊;-) Wichtig ist es hier nur die schönsten zu verwenden, damit deren Nachkommen aufgrund der Genetik der Vorfahren auch wieder so schön werden. Es ist ja auch eine große Arbeitersparnis, wenn man solch große Pastinaken hat oder lauter kleine.

Ich habe sie im Abstand von etwa 1 Meter mit einer leichten Erhöhung in die Erde gegeben - entlang von einem Zaun, an welchen ich die Samenstände, welche bis zu 1,5m hoch werden können dann anbinden kann - Stützpfähle muss ich noch größere einschlagen.

Kulturformen können sich mit den wildwachsenden Pastinakenpflanzen verkreuzen.

Pastinakensaatgut ist leider nur wenige Monate keimfähig - jenes Saatgut, welches ich noch habe ist wohl nur noch zu etwa 20-30% keimfähig - also gilt es umso dicker anzubauen.

Die Samen benötigen sehr lange zum Keimen (bis zu 3 Wochen).

Die Pastinake ist eine sehr widerstandsfähige Pflanze, deren Wurzeln ohne zu erfrieren über den Winter in der Erde bleiben können - wie auch bei der Schwarzwurzel.

Früher mochte ich Pastinaken gar nicht so gern, aber seit ein paar Jahren habe ich sie sehr zu schätzen begonnen und ist nun beinahe mein Lieblingswurzelgemüse, von welchem ich jeden Herbst etwa 50 kg in Sand oder Erde einlagere

Eigentlich sind die Wurzeln alte Bekannte, die noch im 18. Jahrhundert buchstäblich in aller Munde waren. Mit der Entdeckung der Kartoffel verlor die Pastinake hierzulande allerdings ihre Bedeutung. Sehr schade, denn das wunderbar altmodische Gemüse hat ausgesprochen moderne Vorzüge zu bieten!

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/gemuese/pastinake>

Pastinaken als Nahrung für Darmbakterien

Wichtige Bakterienstämme unserer Darmflora werden oft nicht ausreichend ernährt und verhungern im Dickdarmbereich, weil ihnen mit der Nahrung zu wenige Faserstoffe zugeführt werden. Diese cellulosehaltigen Fasern werden erst spät im Verdauungstrakt durch Bakterien im Bereich des Dickdarms in kleinere Moleküle zerlegt, quellen durch die Aufnahme von Wasser auf und üben dadurch Druck auf die glatte Muskulatur des Darms aus. Die natürliche Darmbewegung (Peristaltik) kommt in Gang.

<https://www.evidero.de/wurzelgemuese-pastinaken>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2207432062629425>

## **Große Pastinaken-Aussaat im März 2019**

Für die Pastinaken habe ich dieses Jahr in meinem Obstsortengarten eine sehr groß dimensionierte Hügelkulturanlage angelegt :-). An einer Stelle, wo ich schon vor ein paar Jahren Kompost für meine Bäume angeliefert bekam - mittlerweile hat sich hier eine sehr schöne tiefgründige und feinkrümelige Erde entwickelt, wo die Pastinaken sicher bestens gedeihen werden :-)

Wichtig war es mir noch vor dem Vollmond die Pastinaken auszusäen, da laut wissenschaftlichen Versuchen damit die höchsten und besten Ernten zu erwarten sind, wie ich hier berichtet habe: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2211373415568623>

Beim Anlegen und aussäen hat mir teilweise ein Freund und Bruder im HERRN geholfen :-)

In die mit dem Sauzahn tiefgelockerten Saatrillen haben wir etwas Urgesteinsmehl gestreut, Samen rein, mit einem Rundholz etwas angedrückt, damit der Same einen besseren Erdschluss erhält und zugereicht. Möge Gott gutes Wachstum und Gedeihen schenken und bewirken. In ein paar Reihen haben wir auch Karotten, Petersilienwurzeln und etwas Osterrettich gesät.

Dieses Jahr habe ich noch Pastinaken von Reinsaat gesät - im kommenden Jahr werde ich selbstvermehrte Pastinakensamen säen dürfen ☺

16 Likes + 6 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2220295728009725>

## Der Mondeinfluss auf dem Prüfstand der Wissenschaft

### Wissenschaftliche Untersuchungen zu Mondkalendern

Die neueste Arbeit zu diesem Thema liegt aus dem Institut für Biologisch-Dynamische Forschung vor, über die hier kurz berichtet werden soll. In systematischen, mehrjährigen Saatzeitversuchen unter variierten Versuchsbedingungen wurden fünf verschiedene Kulturpflanzen auf das Auftreten lunarer Rhythmen hinsichtlich Wachstum und Qualität der Pflanzen geprüft (SPIEB 1994). Eindeutig reagierten die Pflanzen auf primäre Wachstumsfaktoren, wie die sich mit dem Jahreslauf ändernde Lichtintensität, Wärme, Feuchte oder Tageslänge. Ertragseinbußen durch die verspätete Aussaat betragen innerhalb des vierwöchigen Zeitraumes nicht selten 25 Prozent. Erst nach einer mathematischen Trendbereinigung der Ergebnisse traten lunare Rhythmen deutlich in Erscheinung. Danach ließen sich wenig Übereinstimmungen mit den Empfehlungen von Aussaatkalendern finden. Demgegenüber ergab sich, dass die einzelnen Kulturen spezifisch auf die Mondzyklen reagierten, wie nachfolgende Resultate zeigen.

Roggen vor Vollmond säen?

Möhren ein bis drei Tage vor Vollmond säen?

In allen Jahren reagierte die Möhre mit statistisch gesicherten Mehrerträgen (+14 %) bei Aussaat ein bis drei Tage vor der Vollmondstellung. Auch die Qualität, gemessen an der Haltbarkeit der Möhren, zeigte eine Abhängigkeit von der Mondstellung. Die Lagerverluste waren bei Aussaat kurz vor Vollmond am geringsten, unmittelbar vor und nach Neumond am höchsten. Erstere Resultate wurden kürzlich durch Untersuchungen in den USA bestätigt.

Kartoffeln zu Neumond legen?

In parallel zu Möhren durchgeführten Pflanzzeitversuchen mit Kartoffeln verhielten sich die Knollenerträge dazu jedoch nahezu entgegengesetzt, d.h. mit Mindererträgen in Höhe von 11 % bei Pflanzungen vor Vollmond. Pflanzungen zur Erdnähe brachten die Höchsterträge (+16 %).

Buschbohnen bei Mondhöchststand stecken?

Radieschen im aufsteigenden Mond säen?

Dies ist ein kurzer Auszug aus diesem sehr lesenswerten Artikel:

[https://www.dottenfelderhof.de/fileadmin/images/forschung/Veroeffentlichungen/Rhythmenforschung/Mondartikel-Leben\\_auf\\_dem\\_Land.pdf](https://www.dottenfelderhof.de/fileadmin/images/forschung/Veroeffentlichungen/Rhythmenforschung/Mondartikel-Leben_auf_dem_Land.pdf)

Jedenfalls werde ich mich dieses Jahr mal so gut es geht an diesen Beispielen orientieren. So werde ich nun vor dem kommenden Vollmond in einer Woche noch Pastinaken und Schwarzwurzel säen - ich denke bei diesen Kulturen gelten dieselben Regeln wie bei Möhren.

Vom gewöhnlichen Mondkalender habe ich bisher noch nie so wirklich viel gehalten, außer bei der Obsternte zu Vollmond. Andere achten genau auf diverse Wurzeltage, Fruchtage, Blattage... Ja die einen halten sehr viel vom Mondeinfluss - andere wieder gar nichts und verteufeln dies sogar - so hat mir kürzlich ein Landwirt erzählt, dass ein Bekannter von ihm bei einer „sehr christlichen“ Bauersfamilie gefragt hat, was die vom Mondeinfluss in der Landwirtschaft halten - daraufhin wurde er mit den Worten: „ Mit solchem Teufelszeug wollen wir hier nichts zu tun haben“, gar vom Hof vertrieben!

Eine Internetbekanntschaft hat mir im Herbst einen sehr langen Brief geschrieben, weil ich mich bei der Apfelernte zum Mondeinfluss geoutet habe - einen Auszug zitiere ich davon als Kommentar.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2211373415568623>

**Sind Hunde die Babysitter der Zukunft? 😊 :-D**

Sehenswertes Kurzvideo:

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2195510347154930?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2195510347154930?_tn=-R)

## Unsere Küche und Vorhaus erstrahlen in neuem Glanz



Diesen Winter habe ich mir mal die Zeit genommen, um die Küche und das Vorhaus etwas zu renovieren, bzw. insbesondere neu auszumalen, was schon lange dringend notwendig war. Ich habe es immer hinausgeschoben, da mir soviel anderes viel wichtiger war als solche Äußerlichkeiten. Bei solch einem Bauernhaus, bei welchem über viele Jahrzehnte fast nichts gemacht wurde, gäbe es ja Unmengen zu renovieren - da wird man nie fertig. Da kann man Unmengen an Zeit und Geld investieren und letzten Endes ist die Frage, ob es das Wert ist... - die Küche wollt ich

eigentlich schon längst mal komplett neu machen - würde mir dann aber eine viel zu große Baustelle werden.

Viel wichtiger fand ich da schon vor Jahren mehr für die Gesundheit, biblische Orientierung und für die Natur zu tun - und hier auch eine wertvolle Inspiration und Orientierung für viele andere zu sein, was mithilfe von Facebook und meiner Homepage doch sehr gut gelungen ist, danke ich. So leiste ich sicherlich einen viel größeren Beitrag fürs Allgemeinwohl. Ich mache es zudem viel lieber als zu renovieren etc. und so durfte ich eben auch sehr viele liebe Menschen kennenlernen und mich in meiner Persönlichkeit sehr gut entwickeln 😊:-)



Das sind eben alles Werte, welche man auch mit noch so viel Geld nicht kaufen kann! So habe ich eben auch Menschen kennengelernt, welche mir freiwillig geholfen haben Teile des Hofes zu renovieren - einer hat sogar von sich selbst gesagt, dass er dies nun neu machen will... Im Innenbereich habe ich ökologische Kalkfarben von Auro verwendet - ich habe das Oxidrot so vermischt, dass es schöner Altrosa-Ton entsteht - bisschen heller oder ein bisschen dunkler wäre gleich viel weniger schön. Von dieser Farbe ist übrigens noch was übriggeblieben, welche ich gerne verschenke.

So sieht nun doch alles viel freundlicher aus und man fühlt sich gleich wohler 😊:-) Sowas sollte eben auch gut überlegt sein wie man es macht.

20 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2217264564979508>

## Knesset beschließt Freierbestrafung!

Zehn Jahre hat die Abgeordnete Aliza Lavie (Foto, mitte) dafür gekämpft. Jetzt wird Israel das neunte Land, in dem Sexkäufer zur Verantwortung gezogen werden. Außerdem gibt es Förderprogramme für Aussteigerinnen und Präventionsprogramme in den Schulen. Und Deutschland? Begnügt sich weiterhin mit einem zahnlosen Gesetz.

Ohne eine einzige Gegenstimme hatte die Knesset noch am letzten Tag des alten Jahres beschlossen: Künftig soll das sogenannte Nordische Modell auch in Israel gelten. Das heißt: Wer einen anderen Menschen für Sex bezahlt, wird mit einer Geldbuße von umgerechnet 450 Euro bestraft. Bei Wiederholung verdoppelt sich die Strafe, in bestimmten Fällen kann die Staatsanwaltschaft auch Anklage erheben.

Die Ministerin sympathisierte zwar selbst mit dem Nordischen Modell, das Prostitution als Verstoß gegen die Menschenwürde definiert, ließ sich aber Zeit mit einem Gesetzentwurf. Doch immerhin gab sie eine Untersuchung in Auftrag. Ein Ergebnis: Drei von vier Prostituierten gaben an, aus „finanzieller Not“ in die Prostitution geraten zu sein. Ebenso viele wollten aussteigen, wenn sie denn könnten.

„Solange Prostitution nicht kriminalisiert ist, signalisieren wir unseren Kindern, dass sie okay ist“, erklärte Justizministerin Shaked

<https://www.emma.de/artikel/knesset-beschliesst-freierbestrafung-336411>

Näheres: <https://rotlichtaus.de/sexkaufverbot-in-israel/>

Laut der Regierungsstudie „National Survey on Prostitution in Israel“ werden rund 12500 Menschen in Israel prostituiert – 95 % davon Frauen. 62% sind Mütter von Kindern unter 18 Jahren, 1500 sind minderjährig. 80 % würden sofort aussteigen, wenn sie könnten. Das Durchschnittsalter beim Einstieg in die Prostitution liegt zwischen 12 und 17 Jahren. Alleine im letzten Jahrzehnt fanden 59 Frauen als eine direkte Folge der Prostitution den Tod (Mord, Suizid, Überdosis, schwere Krankheit).

Eigenartig ist die geringe Resonanz der historischen Entscheidung des israelischen Parlaments in der österreichischen Presse. Es scheinen keine Artikel auf. Dabei ist das Nordische Modell schon Gesetz in Schweden, Norwegen, Island, Kanada, Frankreich, Irland und Empfehlung des Europarates und des Europäischen Parlaments. Wieder einmal hat nur die EMMA berichtet, was sonst verschwiegen wird. Ist dies bloß Zufall, oder spielen hier auch andere Gründe mit? Israel einmal nicht als Negativschlagzeile...

<http://www.stoppsexkauf.at/knesset-fuer-die-abschaffung-der-prostitution/>

8 Likes + 20 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2220855044620460>



Ich versende monatlich auch eine Mail mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – bei Interesse einfach melden! Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen. Meine „biblische Orientierung“ hat sich mittlerweile vorwiegend in eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings gewandelt mit einem derzeit immer höher werdenden Anteil an Gesundheitsthemen. Ich finde es doch wichtig und wertvoll meine interessantesten Facebookpostings in dieser Weise noch mehr Menschen zur Verfügung zu stellen. In meiner Facebookchronik poste ich beinahe täglich zum aktuellen Geschehen rund um meine Projekte und über andere aktuelle, interessante Themen. Hast du Interesse? Dann schick mir eine Freundschaftsanfrage oder abonniere mich.