



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

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

<https://gesundesleben.online/>

Blaue Weintrauben

**entgiftendes Superfood zur vielseitigen Heilung
dank Resveratrol und OPC**

Vergebe köstliche blaue Weintrauben



weil ich sie frühzeitig ab Anfang August, als sich erster Mehltau an den Blättern zeigte, mit effektiven Mikroorganismen gespritzt habe – oder aber es liegt an dem reichlichen Regen bzw. beides zusammen. Auch meine Zucchini und Gurken haben heuer noch keinen Mehltau, obwohl in anderen Gärten schon alles kaputt ist.

Besonders gerne verwende ich diese Weintrauben neben dem puren Rohgenuss auch als Ersatz für Zitrone/Essig zur Salatmarinade – ähnlich wie ich es auch mit den roten Ribisel mache, indem ich sie einfach zerdrücke. Mit den Weintrauben schmeckt der Salat noch deutlich besser, da aromatischer. Aufgrund der geringeren Säure benötigt man hier natürlich deutlich mehr Früchte – ich verwende etwa die Hälfte vom Gemüse.

Sehr gut harmonieren die Trauben z.B. in einem Karotten-Fenchelsalat, einem Salat mit roher Rote Beete und Sommerportulak/Vogelmiere oder Gurkensalat. Im Herbst schmecken sie dann auch herrlich zu all den winterlichen Blattsalaten.

Ich verkaufe diese Weintrauben heuer zur Selbsternte für sehr günstige 1,5 €/kg – gepflückte Trauben um 3 €/kg. Wer mag kann mir als zusätzlichen Energieausgleich natürlich auch sehr gerne bei einer Kleinigkeit in meinem großen Garten helfen.



Im September 2019 habe ich einen ausführlichen Beitrag zum hohen gesundheitlichen Wert der dunklen Weintrauben verfasst, welchen ich hier nachfolgend teile.

Blaue und rote Weintrauben sehr gesund dank Resveratrol und OPC

Resveratrol ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der zu den Polyphenolen gehört und insbesondere in der Haut und den Kernen von roten und blauen Weintrauben enthalten ist. Es mehren sich die Hinweise, dass Resveratrol bei Stress, Angsterkrankungen und Depressionen helfen könnte. Außerdem kann er dabei helfen, einen zu hohen Blutdruck zu senken, den Cholesterinspiegel zu regulieren, das Blut zu verdünnen und Krebs abzuwehren.

Resveratrol ist außerdem dafür bekannt, DNA-Schäden zu reparieren, den Insulinspiegel bei Diabetikern zu normalisieren, vor Oxidationsprozessen zu schützen und Entzündungen zu unterdrücken.

Der sekundäre Pflanzenstoff entfaltet seine Anti-Stress-Wirkung, indem er das Enzym PDE4 blockiert, wie sich in Tierstudien zeigte. In Folge kann Resveratrol auch Depressionen und Angstzuständen entgegenwirken.

Dr. Ying Xu von der University of Buffalo gab zu bedenken, dass gegenwärtige Antidepressiva nur die Serotonin- oder Noradrenalin-Funktion im Gehirn beeinflussen, während die Beziehung zwischen Corticosteron und PDE4 unberücksichtigt bleibe.

Vielleicht ist das der Grund, warum nur ein Drittel der depressiven Patienten auf die gängigen Antidepressiva anspricht, die zudem mit vielen Nebenwirkungen behaftet sind. Resveratrol könnte eine wirksame Alternative zur Behandlung von Patienten mit Depressionen und Angststörungen werden.

Die Hauptaufgabe von Resveratrol in der Frucht ist der Schutz derselben vor Pilz-, Bakterien- und Virusinfektionen sowie vor schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Ozonbelastung und Toxinen. Erst dann, wenn die Pflanze oder Frucht von Pilzen oder anderen Erregern bedroht wird, bildet sich das Resveratrol. Wenn jedoch Fungizide gespritzt werden – wie in der konventionellen Trauben- und Weinerzeugung üblich – dann bildet sich deutlich weniger Resveratrol in der Pflanze, weil sie sich in diesem Fall seltener gegen Pilze zur Wehr setzen muss. Daher befinden sich in biologisch angebauten Trauben viel mehr Resveratrol (und auch andere sekundäre Pflanzenstoffe) als in gespritzten Früchten.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/resveratrol-gegen-stress-und-aengste-190705083.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/resveratrol-anti-aging-170404030.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/resveratrol-in-trauben.html>



OPC ist die Abkürzung für „Oligomere Proanthocyanidine“. Dies bezeichnet eine Gruppe an Wirkstoffen, die als Antioxidantien identifiziert werden. Natürliches OPC wird in besonders hoher Konzentration in allen Beeren mit roter Schale gefunden. Als Hauptlieferant für konzentriertes OPC werden heute Kerne von roten Weintrauben verwendet.

OPC wirkt

- Blutverdünnend
- Antioxidativ
- Sehr guter Vitamin C Lieferant
- Gewicht reduzierend
- Schützt gegen UV-Strahlen
- Entzündungshemmend
- Stärkt das Immunsystem

Heilwirkung blauer Trauben bei Bluterguss

Eine Gartenfreundin von mir ist im Herbst 2019 sehr unglücklich auf die rechte Hand gefallen und hatte daraufhin in den nächsten Tagen sehr arge stechende Schmerzen am Handwurzelknochen – vermutlich aufgrund eines inneren Blutergusses. Ein paar Tage darauf habe ich sie besucht und eine kleine Kiste mit den blauen Trauben mitgebracht, welche sie sehr genoss. Wiederum ein paar Tage später hat sie mir geschrieben, dass allein durch die blauen Trauben die Schmerzen verschwunden sind! Sie schrieb mir folgendes:

„Nachdem die Schmerzen von dem Bluterguss nicht weniger wurden und ich jetzt neun Tage bereits laboriert hatte bekam ich die letzten beiden Tage einen riesen Heißhunger auf die blauen Weintrauben die du mir gebracht hast. Als ich nun nachgesehen habe, vermute ich dass das OPC der Grund ist warum ich so viel davon gegessen habe. Seit heute ist der Bluterguss so viel weniger dass auch das Stechen in dem Handwurzelknochen endlich vorbei ist. Im Artikel anbei steht etwas von starker blutverdünnender Wirkung. Ich bin total froh dass das Stechen endlich aufgehört hat.“

<https://www.natur-kompendium.com/opc-traubenkernextrakt/>

Teilweises Absetzen von Herztabletten dank OPC, Knoblauch und Weißdorn

Die Facebookfreundin [Kerstin Hary](#) hat mir als Kommentar folgendes geschrieben:

„Lieber Andreas, durch die Gabe von OPC konnte ich meine Herztabletten um die Hälfte der Dosis reduzieren. Dazu nehme ich auch noch schwarzen (also fermentierten) Knoblauch und Weißdornextrakt. Diese drei sind viel besser und vielseitiger in der Gesamtwirkung auf das Herz, dessen Durchblutung und den Blutdruck als die Tabletten.

Das muss natürlich nicht bei jedem so sein. Das muss man ausprobieren und bei Erkrankungen am Herzen oder Bluthochdruck immer mit dem Arzt besprechen.

Gottes Frieden und lieben Gruß 🍁 🍁 🍁 “

Mein Kommentar hierzu:

„Vielen Dank für das Teilen deiner wertvollen Erfahrung. Schön zu sehen, dass es gangbare Wege außerhalb der Schulmedizin gibt - und dazu Ursachenorientiert und ohne Nebenwirkungen.

Ich würde anstatt den OPC-Kapseln halt lieber blaue Weintrauben und andere dunkle Beeren essen – sofern man die Möglichkeit dazu hat.

Beim Knoblauch esse ich liebend gerne täglich 1-3 frisch zerdrückte Zehen zum Salat. Der Vorteil von fermentiertem Knoblauch ist halt, dass der scharfe Nachgeschmack und die Ausdünstungen von herkömmlichem Knoblauch wegfallen. Zudem schmeckt er süßlich, leicht nach Lakritz, Vanille, Karamell und Pflaume. Er ist aber auch deutlich teurer.“

Weintrauben zur Entgiftung und Entsäuerung

Weintrauben sind auch noch aus einer anderen Sichtweise sehr gesund für uns, wie Dr. Norman W. Walker nachfolgend erklärt:

„Weintrauben enthalten im Durchschnitt 80 % Wasser. Ihr Zuckergehalt ist hoch, aber man zählt sie nicht zu den Kohlenhydratfrüchten. Sie sind sehr reich an Kalium und Eisen, und ihre alkalischen Substanzen überwiegen. Frische, reife Weintrauben der Saison gehören zu unseren gesündesten Früchten; sie sind eines der besten Mittel zur Ausscheidung von Harnsäure aus dem Organismus. Sie sind auch deshalb wertvoll, weil sie die Absonderung von Verdauungssäften anregen.

Reichlicher Verzehr von Weintrauben wurde als Ausscheidungsdiät zu einer beliebten und erfolgreichen Methode zur Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts des Körpers. Weintrauben aller Art haben sich zu diesem Zweck als nützlich erwiesen.“

Ab Anfang Oktober reifen dann auch die Uhdlertrauben zweier Sorten und weiße süße Trauben, welche ich etwas teurer weitergebe. Nähere Infos zu den Uhdlerreben habe ich [bereits im Jahr 2021 hier geteilt](#), welche ich hier nachfolgend auszugsweise und etwas abgeändert nochmals teile.

Von all diesen Weintraubensorten und ein paar weiteren habe ich auch junge Weinstöcke für 7-12 € zu verkaufen, bzw. ich verkaufe auch gerne Stekhölzer, um diese selbst anzuwurzeln. Nähere Infos dazu sind in [meiner Saatgutliste zu finden](#).

Reiche Weintraubenernte von Freilandreben



Sehr Dankbar bin ich über die reiche Ernte an köstlichen Weintrauben verschiedener Sorten aus meinem Garten, welche im Oktober die optimale Reife haben. Heuer darf ich nicht nur von den erstgepflanzten Weinstöcken der „blauen Mönchsrebe“ (Foto links) reichlich ernten, sondern erstmals auch von meinem roten (Mitte) und blauen Uhdlerreben (rechts), welche ich besonders liebe.

Diese sind sehr robust und gegen Pilzkrankheiten unempfindlich bzw. resistent. Aber auch von den Vögel, Wespen und Hornissen werden diese

kaum gefressen. Ab dem Herbst 2014 habe ich laufend einige verschiedene Weinreben in meinem großen Obstsortengarten gepflanzt, von welchen mir leider viele eingingen – bis auf die „[Concordia](#)“, eine blaue Uhdlersorte und der „[Romulus](#)“, eine ebenso robuste gelbe Traube. Diese wachsen bei mir, wie im Weingarten, auf einem Drahtspalier.

Auch mein roter „Uhdler“ schenkt mir nun regelmäßig richtig viele köstliche Trauben. Ich habe diesen „Uhdler“ vor einigen Jahren von einem fast verfallenen Bauernhaus „gerettet“, indem ich im März ein paar Triebe davon in die Erde steckte. Vom Wuchs, der Gesundheit und der Beerengröße sind sie beinahe identisch mit der „Concordia“ – geschmacklich finde ich die Roten deutlich besser, sie haben ein deutliches Beerenaroma.

Leider weiß ich den Sortennamen dieser Weinrebe noch nicht – vermutlich handelt es sich um „Delaware, rot“.



Anfang Oktober ist ein optimaler Zeitpunkt, um die Weintrauben vor der Anpflanzung auch zu verkosten – ich gebe gerne Kostproben der erwähnten Sorten ab (und andere auch). Insbesondere die „blaue Mönchsrebe“ würden sich ansonsten ohnehin die Vögel holen.

[44 Likes + 10 Kommentare](#)

Uhudler-Quittenmarmelade

Was tun mit einer Überfülle an Uhudlertrauben und Quitten? Richtig, köstliche Marmelade kochen! Neben der Sanddornmarmelade ist diese nun ganz klar meine Lieblingsmarmelade geworden.

Im Jahr 2023 habe ich bereits reine Quittenmarmelade gekocht – hierbei ist aber das Problem, dass sie zu sehr geliert und man etwas Flüssigkeit z.B. Wasser begeben muss. Also habe ich im Jahr darauf eine Quittenmarmelade mit Minikiwis bereitet. Beide Marmeladen kamen bei meinen Kunden bereits sehr gut an, obwohl sie mir gar nicht so recht schmeckten, da vom Geschmack eher langweilig – das hat sich mit der Kombination mit den Uhudlertrauben nun deutlich geändert.

So habe ich nun zweimal je. 10 kg Marmelade gekocht und kochend heiß in sterile Gläser abgefüllt. Beim ersten Mal waren es Gläser mit verschiedenen Größen und fürs zweite Mal habe ich mir nun genügend gleiche Gläser bestellt, in welche ich ~290 g Marmelade gefüllt habe – diese verkaufe ich um 5 €.

Gesüßt habe ich sie diesmal mit Bio-Rübenzucker, was aus rein ökologischer Sicht wohl die beste Wahl ist. Während manche Leute für Quittenbrot bzw. Quittenleder gar 1:1 Zucker verwenden, habe ich nur 4:1 gesüßt, was für mich genau richtig ist. Ich esse auch niemals Marmeladebrote etc. als eigene Mahlzeit, sondern immer nur als Nachspeise - was sehr wichtig ist, damit sich die schädliche Wirkung des Zuckers deutlich reduziert.

Zutaten:

- 6 kg Quitten (ca. 5 kg ohne Kerngehäuse)
- 3 kg blaue Uhudlertrauben
- 2 kg Bio-Rübenzucker (oder anderer)
- 3 EL Zimtpulver

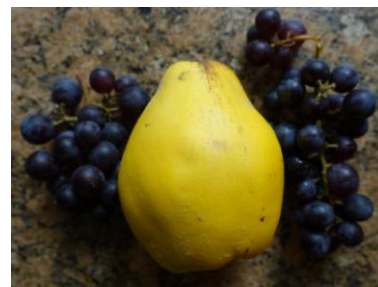
Zubereitung:

Zuerst werden die gewaschenen Trauben von den Stielen abrebeln, in einen großen Kochtopf geben, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Trauben sollten nun für etwa 10 Minuten leicht köcheln, damit die Farbstoffe der Schale, wie auch sämtliche gesunde Inhaltsstoffe von Schalen und Kernen in den Traubensaft übergehen. Mithilfe der „flotten Lotte“ wird die gekochte Traubenmasse nun fein passiert, um Kerne und Haut zu entfernen.

Während die Trauben köcheln, werden die vorher gewaschenen und entflaumten Quitten geviertelt, das Kerngehäuse herausgeschnitten und etwaige unschöne Stellen an der Schale weggeschnitten. Die Quitten nun würfelig schneiden und nach zu den Trauben geben. Sobald die Früchtemischung kocht Zucker und Zimt begeben. Wenn die die Quitten in etwa 10 Minuten weichgekocht sind, mit dem Stabmixer alles fein pürieren.

Die fertig gekochte Marmelade mithilfe eines Einfülltrichters in sterile Gläser füllen und sofort fest verschließen. Neu gekaufte Gläser sollten am besten vorher halb mit heißem Wasser gefüllt und mehrmals geschüttelt werden.

Wie bereits erwähnt, verkaufe ich ein Glas Marmelade mit ~290 g Füllgewicht um 5 € - zusätzlich habe ich auch kleinere und größere Gläser abgefüllt, welche ich dementsprechend billiger oder teurer verkaufe. Meine sehr schönen großen Birnenquitten verkaufe ich um 2,5 € per Kilo. Sie sind auch innen sehr schön gelb – haben kaum braune Stellen.



Die Geschichte der Uhudlerreben

Ich habe mich nun in die sehr interessante Geschichte der Uhudlerreben eingelesen und möchte sie nachfolgend mit euch teilen. Eines vorweg: Es gibt ein Ablaufdatum im Jahre 2030 für den Uhudler - dann müssen Uhudlerwinzer, geht es nach der EU, die Weinstöcke roden.

Der Uhudler stammt aus der Zeit nach dem großen Reblausbefall, der vor 1870 auch Österreich erreichte. Nach den Ausfällen der europäischen Rebsorten durch Reblausbefall, wurden reblausresistente amerikanische Weinreben unterschiedlicher Sorten nach Europa gebracht und mit einheimischen europäischen Rebsorten veredelt.

Die reblaustoleranten „Amerikanerreben“ dienten als Unterlage für die Veredelung mit den „Europäerreben“. Die ersten unveredelten Direktträgersorten (Amerikanerreben) waren „Noah“, „Concord“ und „Isabella“, später auch „Elvira“, „Othello“, „Delaware“, „Ripatella“ und „Seibel“.

Diese Direktträgerweine wurden später Uhudler genannt, eine Bezeichnung, die Ende 1950 im Südburgenland entstand.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts kam der Uhudler in Verruf. Es wurde behauptet, dass der Wein von Direktträgern einen hohen Anteil an Fuselölen und Methanol enthalte und daher gesundheitsschädlich sei.

- 1936 folgte das Auspflanzungsverbot für Direktträgerweine.
- 1937 kam es zum Verbot von Weinverschnitten mit Erzeugnissen aus Direktträgerreben. Nach dem Krieg im Jahr 1946 kam ein Rodungserlaß bis auf 25 Prozent der Uhudlerfläche.
- 1961 folgte das Verkehrsverbot von Direktträgerweinen und die Beschränkung, ihn nur mehr als sogenannten Hastrunk zu verwenden, der Ausschank und Verkauf waren jedoch verboten.
- 1971 griff dann das Parlament sogar in die Trinkgewohnheiten seiner Mitbürger durch die gesetzliche Festlegung einer mengenmäßigen Obergrenze für den Hastrunk Uhudler auf 400 Liter pro Kopf und Jahr ein.
- 1985 wurde der Begriff des Hastrunkes im Zuge der enormen Verschärfung des österreichischen Weingesetzes aufgrund des Weinskandals („Glykolwein“) aus dem Weingesetz genommen womit der Uhudler endgültig verboten war.

Bis zu Beginn der 90er Jahre wurden tausende Liter Uhudler (vor allem im Südburgenland) von Kellereiinspektoren ausgeleert und kanalisiert.

Der 1987 gegründete „Verein der Freunde des Uhudlers“ setzte sich zum Ziel, den Uhudler wieder in Verkehr zu bringen. Der in dieser Zeit weit verbreitete Name „Uhudler“ für Direktträgerweine wurde 1989 markenrechtlich als Wort-Bild-Marke beim Österreichischen Patentamt angemeldet und rechtlich geschützt.

Der Begriff Uhudler ist auf das Südburgenland beschränkt.

Aufgrund intensiver Bemühungen des Vereins der „Freunde des Uhudler“ wurde der Uhudler 1992 im Rahmen einer Weingesetznovelle wieder in das österreichische Weingesetz aufgenommen und durfte ab 1. August 1992 wieder in den Verkehr gebracht werden.

Die Aufnahme in das Bundesgesetz veranlasste den Burgenländischen Landtag kurz darauf, in der Rebsortenverordnung 7 Direktträgersorten (Ripatella, Delaware, Concordia, Elvira, Noah, Isabella und Othello) zuzulassen.

Seit 1995 sind, laut EU-Sortenverordnung, nur die Sorten Ripatella, Delaware, Concordia und Elvira als vorübergehend zugelassene Rebsorten einzustufen.

Diese Direktträgersorten gelten laut Burgenländischer Weinbauverordnung, Landesgesetzblatt Nr.25/2003, bis 31.12.2030 als vorübergehend zugelassene Rebsorten. Mit dem gesetzlichen Auslaufen 2030 könnte der Uhudler wieder vor einem Produktionsverbot stehen.

Namensursprung:

Der Begriff Uhdler geht auf zahlreiche mündliche Überlieferungen zurück. Eine verbreitete Legende erzählt, dass Weinbauern nach dem übermäßigen Genuss des Uhdlers in ihren Kellern von ihren Frauen mit den Worten „Du siehst aus wie ein Uhu“ begrüßt wurden.

Uhdler ist Natur pur! Die Direktträgersorten haben den Vorteil, dass beim Anbau kein chemischer Pflanzenschutz notwendig ist, denn die Reben sind von Natur aus resistent gegen die Reblaus sowie gegen Pilzerkrankungen. Uhdler ist somit meist auch biologisch.

Er wird aus Trauben sogenannter Direktträgersorten hergestellt, das sind Rebstöcke, die nicht gepfropft werden, also auf ihren eigenen Wurzeln wachsen.

Verwendete Quellen + weitere Infos:

<https://info.bmlrt.gv.at/themen/lebensmittel/trad-lebensmittel/getraenke/uhudler.html>

<https://www.uhudlerland.at/der-uhudler/>

<https://kurier.at/chronik/burgenland/ablaufdatum-2030-fuer-den-uhudler/113.757.882>

<https://www.arche-noah.at/politik/uhudler>

https://www.arche-noah.at/files/anmag_3-16_seiten_16_uhudler_vs2.pdf

[18 Likes + Kommentare](#)

Weinstock und Reben - Joh 15:5



Stelle dir vor, du hättest jetzt einen frisch geschnittenen Zweig von einem Apfelbaum in der Hand.

Es ist klar, dass an einem solchen Zweig normalerweise Äpfel wachsen. Aber dieser Zweig hat ein Problem, denn daran werden keine Früchte mehr wachsen. Der Zweig vertrocknet allmählich, wird saft- und kraftlos und verrottet dann irgendwann. Obwohl er noch genauso aussieht wie die Zweige am Baum, ist das sein Schicksal. Sein eigentliches Problem besteht darin, dass er nicht mehr mit dem Baum verbunden ist.

Wenn er noch am Baum dran wäre, dann würde der Saft und die Kraft des Stammes in den Zweig fließen und ihn nicht nur am Leben erhalten, sondern ihn befähigen, neue Früchte wachsen zu lassen.

Jesus sagt: Das gilt auch für euer Leben als Christen: Ihr müsst mit mir verbunden bleiben.

Alles in der Natur wächst, weil es über Äste, Stämme und Wurzeln verbunden ist. Energie und Nährstoffe werden so transportiert. Jesus sagt: „Getrennt von mir, könnt ihr nichts tun.“ Und dennoch versuchen wir es. Wir versuchen ein Leben ohne den lebendigen Gott zu führen. Und wie ein Ast, der von dem Stamm getrennt wird, der ihn ernährt, merken auch wir, dass es kein wirkliches Leben ist. Es ist leer. Einsam und kalt. Verbundenheit, Gemeinschaft und Zusammenhalt sind damit immer Kennzeichen von echtem Wachstum.

Jesus ist für uns, was der Weinstock für die Reben ist. Nur wenn die Reben am Weinstock sind, können Früchte daran wachsen.

Schon im Alten Testament hören wir davon, dass Gott einen Weinstock gepflanzt hat, nämlich Israel ([Ps 80:9-16](#)). In [Jes 5](#) spricht Gott sogar von einem Weinberg, um den Er sich große Mühe gemacht hatte. Doch statt Trauben brachte er schlechte Beeren. Er trug keine brauchbare Frucht. Darum kommt nun Gericht. Seine Mauer wird niedergerissen und er wird zur Wüste werden. - Ähnliches schildert Jesus im Gleichnis von den Weingärtnern ([Mt 21:33-43](#)). Wieder erlebt Gott eine große Enttäuschung. In diesem Fall sind es die Weingärtnere, die die Knechte des Hausherrn schlugen, statt ihnen die Früchte abzuliefern, die der Besitzer des Weinbergs erwartet. Wieder erfolgt Gericht. Jesus sagt den Hohepriestern und Pharisäern Israels: "Die Königsherrschaft Gottes wird von euch genommen und einem Volk gegeben werden, das dessen Früchte tatsächlich hervorbringt." Das heißt: Israel wird als Heilsträger beseite gesetzt werden; an seine Stelle tritt die Gemeinde aus allen Völkern. Sie wird Gott Frucht bringen. Diesen Übergang beschreibt die Apostelgeschichte.

In unserem Text geht es um die Beziehung des einzelnen Jüngers zu Jesus. Auch hier erwartet der Herr Frucht. Er mag kein unfruchtbares Christenleben. Fruchtbringen ist Normalität. Beachten wir, dass Jesus sagt: "Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht." Es heißt nicht: der soll sich anstrengen, um endlich Frucht zu bringen! Nein, wenn die Beziehung zu Jesus stimmt, wenn wir mit Ihm in Glauben und Liebe verbunden sind und bleiben, dann kann es gar nicht anders sein: Wir bringen Frucht. Diese kann verschiedener Art sein, so wie es auch verschiedene Traubensorten gibt. Es gibt Frucht der Buße ([Mt 3:8](#)), Frucht, die aus dem Sterben erwächst ([Joh 12:24](#)), Frucht des Lichtes ([Eph 5:9](#)) und Frucht der Lippen, die Jesu Namen bekennen ([Hebr 13:15](#)). Im Galaterbrief zählt Paulus die neunfältige Frucht des Geistes auf: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit ([Gal 5,22-23](#)). Lasst uns im Herrn bleiben und Ihm zur Ehre viel Frucht bringen!

Genauso wichtig, meint Jesus, ist es darauf zu achten, dass wir den Kontakt zu ihm nicht verlieren. Dass wir als Reben fest mit ihm, dem Weinstock, verbunden bleiben. Wenn wir in Jesus bleiben wollen und wir uns wünschen, dass er in uns bleibt, dann ist das nur möglich, wenn die Beziehung lebendig bleibt. Von Jesu Seite dürfte das kein Problem sein. Er versucht durch seine Worte, die wir in der Bibel finden, durch Menschen, die uns von ihm erzählen und uns das Evangelium verkünden, mit uns in Kontakt zu bleiben. Er lädt uns ein, bei und in ihm zu bleiben, denn nur so können wir die Liebe, die er uns schenken will, in unserem Leben spüren. Nur weil wir an Jesus, dem Weinstock sind und an ihm bleiben, können in uns Früchte heranwachsen, können wir Frucht bringen.

Echtes Wachstum muss nicht aus dir geschehen. Echtes Wachstum ist ein Geschenk. Die Frucht am Baum entschließt sich nicht zu wachsen. Sie wächst, weil sie mit dem verbunden ist, der Leben schenkt. Das ist die Botschaft an dich: Dein Glaube wird wachsen, weil du mit dem verbunden bist, der den Glauben in dein Herz gepflanzt hat.

Verwendete Quellen:

https://www.bibelwissen.ch/wiki/Weinstock_und_Reben_-_Joh_15:5

<https://www.jesus.de/glauben-leben/bibel/jesaja-4110/>

<https://www.leben-mit-jesus.de/auslegung-der-bibel/predigten-zum-lesen/predigt-zu-johannes-15-1-5/>