



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

Gesundes Leben News - August 2019

Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen

Reiche Segensfülle aus meinem Garten ♥



Seit einer Woche habe ich nun einen richtigen Erntesegen aus meinem Gemüsegarten, so dass ich mit dem Einkochen fast nicht mehr nachkomme: 2x wöchentlich darf ich nun 4-5 kg bunte Tomatenvielfalt ernten, wie auch kiloweise Inkagurken - vergangenen Mittwoch gar 5 kg - und es stehen noch so viele!

Dazu noch Unmengen hocharomatischer rote Pfefferoni :-). Zucchini habe ich seit Juli ohnehin immer in Fülle :-)

Da darf ich den Psalm 34,9 dankbar ausrufen:

„Schmecket und sehet wie freundlich der Herr ist.“

Nur leider habe ich nun seit 1 Woche keinen Praktikanten mehr, der mich hier unterstützen würde. Bei Johannes Wellenzohn hatte ich teilweise sogar zu wenig Tomaten.

Besonders die Inkagurke ist ganz besonders gesund, da es sich hier um ein völlig ungezüchtetes Urgemüse handelt!

Sie ist ein einjähriges Kürbisgewächs aus Peru, welches von der peruanischen Urbevölkerung seit Jahrhunderten als Gemüse verwendet wird. Die peruanischen Schamanen nutzen die Inkagurke als Heilmittel. Heute weiß man: die Früchte wirken cholesterinsenkend, antidiabetisch und blutdrucksenkend und helfen bei der Gewichtsabnahme. Sie enthalten immunstärkende, krebshemmende und antioxidative Flavonoide.

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de/inka-gurke-h%C3%B6rchenk%C3%BCrbis>

<https://dasgruenenetzwerk.de/inkagurke-cyclanthera-pedata/>

Besonders wichtig für diese Gurke ist viel Platz zum Ranken, viel Wasser und genügend Nährstoffe, dann tragen sie von August bis zum ersten Frost reichlich Frucht :-)

Ich habe dieses Jahr 6 Pflanzen rund um meinen „Silogarten“ gepflanzt, welche nun buchstäblich alles zuwuchern :-D

Aus den genannten Zutaten koche ich am allerliebsten ein besonders schmackhaftes und gesundes Tomaten-Inkagurken-Zucchini-Sugo, von welchem ich bereits zahlreiche Gläser eingekocht habe.

Einziger Nachteil. sehr Arbeitsintensiv - so war ich am vergangenen Mittwoch, den 4. September über 4 Stunden mit der Ernte und Zubereitung von über 4 kg Inkagurken und 3 kg Tomaten beschäftigt, obwohl ich sehr zügig arbeite. Es ist aber eine durchaus sehr schöne Tätigkeit mit solch gesunden und leckeren Lebensmitteln zu arbeiten :-)

Tomaten-Inkagurken-Zucchinisugo

Zutaten:

- 2 kg Tomaten
- 1 kg Inkagurken
- 1 kg Zucchini
- 200 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 4 TL Salz
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Rosmarinzweige
- 50 g Basilikum



Zubereitung:

Inkagurken waschen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel beiseite stellen. Größere Zucchini schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Inkagurken geben. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden – ebenfalls dazugeben.

Gewaschene Tomaten in Stücke schneiden, Stielansatz wegschneiden und in einem Kochtopf mit 100 ml Olivenöl unter Rühren andünsten und offen köcheln lassen. Nach ein paar Minuten mit einem Kartoffelstampfer das ganze zerstampfen oder mit dem Pürierstab pürieren, damit es etwas sämiger wird – diesen Schritt kann man auch auslassen und alles Gemüse zusammen aufkochen lassen .

Nun kommt das geschnittene Gemüse hinzu, welches nun mit den Tomaten für etwa 15-20 min gekocht wird. Die Lorbeerblätter und Rosmarinzweige werden nun für etwa 10 min mitgekocht.

Nun wird das Basilikum auf einem Holzbrett geschnitten und anschließend gewiegt und etwa 3 min mitgekocht.

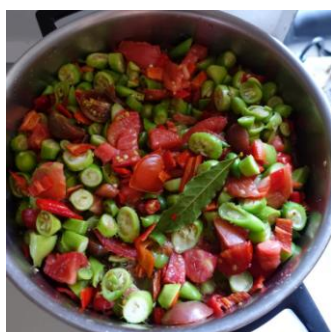
Die verwendeten gründlich gereinigten Schraubgläser + Deckeln sollten 15 min. lang vorher ausgekocht/sterilisiert werden, um alle Keime abzutöten. Anschließend noch den Kalk abwaschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Gemüsesoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden.

Schmeckt sehr lecker mit Goldhirse, Reis, Buchweizen, Polenta, Quinoa oder als Pizzabelag.

Dieses Sugo kann dann noch mit beliebigem Wurzelgemüse, etwa zu gleichen Teilen wie Inkagurken verfeinert werden.

Je nach Verfügbarkeit kann für dieses Sugo natürlich auch nur mit Zucchini oder Inkagurken zubereitet werden. Auch das Verhältnis zu den Tomaten kann je nach Verfügbarkeit variieren – im Herbst verwende ich meist 2/3 Inkagurken und 1/3 Tomaten – im August vorwiegend Tomaten.



125 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2518609494845012>

Kirschpflaumen/Myrobolanen – Ernte und Verarbeitung



In den letzten 15 Jahren habe ich in meiner Umgebung laufend Kirschpflaumen, fälschlicherweise oft Kriecherl genannt, in den verschiedensten Größen, Farben und Reifezeitpunkten gepflückt. Diese sehr aromatischen Früchte habe ich dann zum Teil einfach so gegessen und zum Großteil Kompott in Gläser eingekocht, wodurch sich deren Aroma erst so richtig entfaltet.

Ich habe bereits damals deutlich geschmeckt, dass es hier geschmacklich wirklich sehr gute süße und aromatische Sorten gibt – andere sind dagegen total fade, mehlig oder sauer. So habe ich von den etwa 7 besten Sorten die Kerne der schönsten Früchte in Erde gelegt, woraus mittlerweile schon recht große Bäume erwachsen sind ☺ In diesem Jahr durfte ich das erste Mal so richtig davon ernten, musste dabei aber feststellen, dass sich die Sorten teilweise wieder verändert haben – so habe ich nun einige recht geschmackvolle neue Sorten und andere, die ich liebend gerne wieder weggeben oder umveredeln würde. Jedenfalls durfte ich von Anfang Juli bis Anfang September durchgehend Kirschpflaumen ernten.

Auch dieses Jahr habe ich wieder Kerne in die Erde gesteckt – am besten gleich nach der Ernte – im nächsten Jahr kommt dann der Baum ☺

Da die Kirschpflaumen/Myrobolanen sehr oft als Unterlage für edleres Steinobst verwendet wird, wachsen diese sehr oft an der Stelle, wo ein Zwetschgenbaum kaputt wurde.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kirschpflaume>

<http://de.steinschalerwiki.at/index.php?title=Kirschpflaumen>

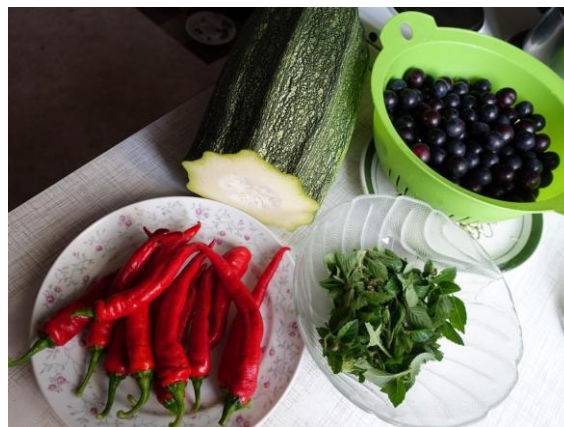
<https://www.pflanzen-vielfalt.net/b%C3%A4ume-str%C3%A4ucher-a-z/kirschpflaume/>

Mittlerweile koche ich die Kirschpflaumen am allerliebsten gemeinsam mit Zucchini zu einem sehr schmackhaften und gesunden „Chutney“ in Gläser ein. Eigentlich ist es kein richtiges Chutney, da ohne Zucker und Essig, aber sehr fruchtig. Für mich ist es ein wundervolles, schnelles Mittagessen gemeinsam mit gekochter Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa, Spätzle, Nudeln, Polenta...

Ich nenn sie einfach **Zucchini-Frucht-Soße**

Zutaten:

- ½ kg Zwiebeln (optional)
- 4 kg Zucchini
- 200 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 1-2 kg Pflaumen, Marillen, Pfirsiche oder Kriecherl/Kirschpflaumen
- 1 TL Steviablattpulver (optional)
- 200 ml Olivenöl
- 4-5 TL Salz
- 4 Rosmarinzwige
- 50 g Basilikum (vorzüglich Zitronen- oder wildes Basilikum)



Zubereitung:

Die Zwiebeln häuten, fein würfelig schneiden und in einem großen Topf im Olivenöl mit ca. 100 ml Wasser anschwitzen. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden, in den Topf geben. Zucchini waschen, große Exemplare von 2-4 kg Gewicht sollten geschält werden. Dann in Scheiben schneiden und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden, in den Topf geben, salzen, umrühren und zugedeckt etwa 20 min. köcheln lassen. Die Rosmarinzwige werden für etwa 10 min. mitgekocht. Zum Ende der Kochzeit kommt das gewiegte Basilikum hinzu.

Die gewaschenen Früchte entkernen und in einem eigenen Kochtopf ca. 10 Minuten kochen lassen, dann pürieren oder zerstampfen und mit dem Stevia unter den Zucchini rühren. Alternativ können die Früchte auch gewürfelt oder in Spalten geschnitten mit den Zucchiniwürfeln mitgekocht werden.

Bei Verwendung von Kirschkirschen/Kriecherl ist es am einfachsten diese im Ganzen mit etwas Wasser zu kochen, den Saft dann zum Teil abseihen und extra abfüllen – der Rest kommt durch die Flotte Lotte und hernach zu den Zucchini.

Die verwendeten Gläser sollten vorher gut sterilisiert werden – also ca. 15 Minuten auskochen und danach nochmal waschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Gemüsesoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden.



30 Likes + 5 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2521731841199444>

21 Likes eines weiteren Beitrages über Kirschkirschen:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2465968243442471>

Schraubdeckel ohne Weichmacher?



Seit kurzem verwende ich vorwiegend nur noch die neuen sogenannten BLUESEAL Deckel zum Einkochen!

Die BLUESEAL-Verschlüsse werden von der Firma Pano in Deutschland produziert und sind die weltweit ersten Deckel für Gläser und Flaschen, die ganz ohne Weichmacher auskommen. Optisch leicht zu erkennen ist ein BLUESEAL-Verschluss an der blau eingefärbten Dichtung. Erhältlich sind sie für Twist-Off-Gläser in den gängigsten Größen.

Habe mir davon gleich mehrere hundert Stück gekauft:

<https://www.glaeserundflaschen.de/Wissenswertes/Was-sind-BLUESEAL-Deckel-.html>

33 Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2519413268097968&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Lecker aromatisch und süße St. Julienpflaumen zum naschen und dörren

Von Ende August bis Anfang September war die Hauptreife der sehr leckeren St. Julienpflaume bzw. Kriecherl aus dem Nachbardorf, von welchem ich dankbar seit ein paar Jahren mit Erlaubnis der Besitzerin ernten darf ☺



Sie schmecken total süß-aromatisch und sind sehr saftig, meist lösen sie sich relativ gut vom Stein. Etwa ein Drittel muss man aber teilweise leider fast aussortieren die sehr weich sind, da der Baum auch nicht mehr der Jüngste ist.

Jedenfalls durfte ich mir hier 3-mal je etwa 6-10 kg pflücken, welche ich dann vorwiegend als Wintervorrat gedörrt habe. Natürlich habe ich während dem Aufschnneiden die besten Früchte vernascht, bzw. in mein Müsli geschnitten ☺ Ich spüre direkt wie gut diese Früchte meiner Gesundheit tun ☺

Am Montag, dem 2. September habe ich einen sehr leckeren Obstkuchen mit Kamutvollkornmehl und dieser Urzwetschke gemacht – sie bleibt auch nach dem Backen sehr süß, so dass es fast keiner zusätzlichen Süße bedarf.

Eines Tages während der Ernte erzählte mir die Nachbarin von dem Grundstück, wo der Baum steht, dass die ehemalige Besitzerin kurz vor ihrem Tod einen Marillenbaum pflanzte, welcher scheinbar kaputt wurde und die Unterlage weiterwuchs, welche sich nun zu einem sehr prächtigen Baum entwickelt hat ☺

St. Julienpflaumen bzw. Kriechen werden eben sehr oft als Unterlage zur Veredelung für Zwetschken, Pflaumen und Marillen verwendet – es gibt hier allerdings zahlreiche verschiedene Sorten von Kriechen, welche nicht mit den Kirschpflaumen/Kriecherl verwechselt werden sollten.

Da ich in Zukunft sehr gerne selber solche Bäume mit diesen leckeren Früchten haben möchte, habe ich von den größten und besten Früchten die Kerne aufbehalten, welche ich gerne weitergebe und selber in die Erde lege, damit ein Baum draus erwächst ☺

Obstkuchen

Zutaten:

- 500 g Kamut
- ¼ - ½ Bio-Frischgerm
- 300 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 EL Vollrohrzucker oder Honig
- 30 g Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- Abgeriebene Schale einer halben Orange oder Zitrone (optional)
- 1 kg Äpfel (in Spalten geschnitten) oder Zwetschgen
- Zimt
- 100 g Walnusskerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 100 g Rosinen (ein paar Stunden in wenig Wasser eingeweicht oder kurz aufgekocht)



Zubereitung:

Den Kamut fein mahlen. Das Salz, Zucker und die Hefe im Wasser auflösen und mit dem Öl und der Orangenschale unter das Mehl einrühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche bilden. Anschließend den Teig nochmals ca. 5 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Nun sollte er etwa 20 min. gehen. In dieser Zeit kommen die abgeseihten Rosinen auf den Kuchen, wie auch die gehackten Walnüsse.

Nun mit dem Obst belegen (Äpfel vorher mit Zimt vermischen).

Für einen Zwetschkuchen gebe ich diese nur solo auf den Teig – ohne Rosinen, Walnüsse etc.

Im vorgeheizten Backofen bei 190°C etwa 25 Minuten backen, bei 150°C weitere 15 min. Anschließend noch etwa 10 min. im ausgeschalteten Rohr nachbacken lassen.

Nach Geschmack mit Ahornsirup garniert genießen.

Ringelblumensalbe und Lärchenharzsalbe selbst gemacht



Anfang August habe ich an einem gemütlichen Nachmittag gemeinsam mit Christa Ellegast eine große Menge wunderbar duftender und heilender Ringelblumensalbe wie auch eine etwas kleinere Menge der ganz besonders heilkräftigen Lärchenharzsalbe hergestellt.

Von den spektakulären Heilerfolgen der Lärchenharzsalbe bei Mensch und Tier habe ich bereits vor fast 1 Jahr in meinem Beitrag über Erwin Thoma berichtet. Dieses Rezept gab Erwin Thoma auch einem Professor, welcher Ärzte schulmedizinisch ausbildet.

Beim nächsten Treffen sagte der Professor, dass er dieses Lärchenharz untersucht habe und dass es etwas ganz besonderes sei. Das Ergebnis sei, dass es in höherem Maße Bakterien, Pilze und Viren abtötend wirke als jedes Medikament, welches durch die Pharmaindustrie zur Verfügung steht! Die Rezeptur des Harzes ist so komplex, dass man diese nicht synthetisch nachbauen kann – es ist also kein Geschäftsmodell!

Dieses Rezept findest du in diesem spannenden Beitrag:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/77-vortrag-von-dr-ing-erwin-thoma-die-geheime-sprache-der-baeume>

Die große Heilkraft dieser Lärchenharzsalbe habe ich auch bereits erlebt, indem ich einen total geschwollenen Finger damit mehrmals eincremte und innerhalb von 1-2 Tagen heil wurde – vorher ist er tagelang immer schlimmer geworden.

Ringelblumensalbe oder Calendula ist in der Naturkosmetik sehr beliebt, denn Ringelblumen haben eine pflegende und zugleich heilende Wirkung.

Ringelblumen (*Calendula officinalis*) wirken antibakteriell, entzündungshemmend, reinigend, abschwellend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd. Zudem fördern sie das Wachstum neuer Zellen und damit die Wundheilung. Verwendet werden aber nur die Blütenblätter der Pflanze. In Form von Salben lindern sie Entzündungen auf der Haut und an den Schleimhäuten. Auch die Heilung von Ausschlägen, Ekzemen, Akne, Windeldermatitis, Biss-, Quetsch- und Brandwunden fördert die Ringelblume. Ein Ringelblumentee oder eine Tinktur kann weitere Beschwerden lindern, wie zum Beispiel Magen- und Darmgeschwüre.

Ich verwende Ringelblumensalbe oder –öl sehr gerne als Aftershave nach dem Rasieren und nach dem Duschen gebe ich sie auf Stellen, an welchen ich für Entzündungen anfällig bin. Nach dem Händewaschen creme ich mich natürlich auch immer wieder sehr gerne damit ein, um das Austrocknen der Hände zu verhindern.

Für die Herstellung der Ringelblumensalbe findet man bei den meisten Rezepten den Warmauszug, bei welchem die Ringelblumen mit dem Öl auf bis zu 90°C erhitzt werden. Dass bei solch einer Herangehensweise zahlreiche heilende Wirkstoffe der Ringelblume, wie auch des Öls bereits zerstört werden liegt auf der Hand.

Deshalb habe ich mit den Ringelblumenblütenblättern einen Kaltauszug bereitet:

Zur Herstellung des eigenen Ringelblumenöls haben wir bereits 4-6 Wochen vor der Salbenzubereitung kurz vor der Mittagszeit jede Menge Ringelblumenblütenblätter gepflückt. Die Omi hat dann die Blütenblätter runtergezupft. Damit haben wir dann sterilisierte Schraubgläser zu etwa 2/3 angefüllt und mit so viel hochwertigem Olivenöl aufgefüllt, damit die Blütenblätter vollständig bedeckt sind – vom Gewicht her etwa das 4-6-fache der Blüten. Der Deckel wird zu Beginn nur draufgelegt, damit die Feuchtigkeit von den Blüten entweichen kann. Die befüllten Gläser werden nun an einen gleichmäßig sehr warmen Ort gestellt – ich habe sie die meiste Zeit im sonnenbeschienenen Auto stehen gelassen, in welchem sich eine besondere Wärme entwickelt. In den ersten paar Tagen ist es besonders wichtig jeden Tag umzurühren, damit nichts zu schimmeln beginnt.

Nach 4-6 Wochen ist genügend ätherisches Öl aus den Blättern in das Speiseöl übergegangen, so dass du den Auszug durch ein sauberes Tuch abseihen kannst. Dieses herrlich duftende Öl kann bereits so in kleine saubere Gläser oder Salbentiegel abgefüllt und verwendet werden – oder man macht mithilfe von Bienenwachs eine Salbe daraus.

Herstellung der Ringelblumensalbe

Für die richtige Konsistenz benötigst du etwa 1/10 Bienenwachs im Vergleich zum Öl. Fülle einen Topf mit 3-5 cm warmem Wasser. Gib das Bienenwachs in ein sterilisiertes Glas und lasse es im Wasserbad bei langsamer Wärmezufuhr schmelzen. Wachs schmilzt bei ca. 65 °C. Hin und wieder umrühren, bis alles geschmolzen ist. Erwärme das Ringelblumenöl im zweiten Glas im Wasserbad separat auf ca. 35 Grad. Lasse die geschmolzene Wachs-Mischung etwas abkühlen und füge dann unter ständigem Rühren das erwärmte Ringelblumenöl hinzu. Rühre die fertige Mischung (diesmal ohne Wasserbad) so lange, bis eine homogene, salbenartige Masse entstanden ist. Fülle die Ringelblumensalbe in saubere Gläser oder Salbentiegel, lasse sie vollständig auskühlen und verschließe sie anschließend.

Wir haben bei der Salbenbereitung den Fehler gemacht, dass ich das heiße Wachs direkt in das Zimmertemperaturwarme Öl geleert habe – dadurch ist das Wachs sofort gestockt – so mussten wir die gesamte Mischung wiederum im Wasserbad vorsichtig erwärmen.

Ringelblumen wachsen in meinen Gärten an immer mehr Stellen und kommen jedes Jahr von selber wieder, sofern der Boden bearbeitet wird, damit die Samen in die Erde kommen.

Nähere Infos zur Ringelblumensalbe:

<https://www.smarticular.net/ringelblumensalbe-calendula-salbe-einfach-selber-herstellen/>

<https://utopia.de/ratgeber/ringelblumensalbe-selber-machen-rezept-fuer-eigene-calendula-creme/>

62 Likes + 8x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2473010489404913>

Varroa-resistente Bienen

Wie ich auf Facebook angekündigt habe, war ich letzten Freitag in Grünburg bei einem Vortrag zum Thema Bienenschutz. <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2467029703336325>

Ich war gemeinsam mit Johannes Wellenzohn zugegen, einem Studenten der BOKU, aus Südtirol stammend, welcher gerade für 1 Woche ein Praktikum bei mir macht ☺

Der Vortrag vom Bienenschutzgarten war sehr, sehr interessant – hier konnte sicher jeder Bieneninteressierte noch so einiges dazulernen.

Organisiert wurde der Vortrag vom Verein „Leben im Einklang“, von welchem ich bereits hier berichtet habe: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/57-permakultur-naturnutzgarten-vom-verein-leben-im-einklang-in-gruenburg>

Die 2 Hauptthemen waren der „Bienen“ als Superorganismus und die Irrwege der Varroamilbenbekämpfung. Anton Erlacher hielt den Vortrag sehr lebendig, indem er das Publikum sehr stark einbezog und teilnehmen ließ.

Eine einzelne Biene sei zwar ein Insekt, doch ein ganzes [Bienenvolk](#) - also Tausende von Honigbienen – könne wie ein einzelner, höherer Organismus (also wie z.B. ein Wirbeltier) funktionieren!

Einzelne Individuen überleben zwar eine Zeitlang allein, doch die Art kann nur als Gemeinschaft überleben, als Bienenvolk, in dem jede Biene ihre bestimmte Aufgabe hat – so, wie auch jede Zelle in unserem Körper ihre bestimmte Aufgabe hat. Spezialisierte „Bienenberufe“ können demnach mit verschiedenen Körperzellen verglichen werden.

Wenn man sich ein Bienenvolk als Superorganismus vorstellt, kann man viel besser verstehen, wie der Bienenstaat funktioniert. Wissenschaftler sprechen von „dem Bienen“, einem Superorganismus aus 30- bis 50.000 Bienen. Einem Organismus, dessen Zellen sich tagsüber trennen, ausfliegen, zurückkehren und nur in der Nacht und im Winter eine körperliche Einheit bilden. So wie Zellen verschiedene Aufgaben in einem Körper übernehmen, so unterwerfen sich auch die Bienen einer hoch spezialisierten Arbeitsteilung: „Heizerbienen“ und „Kühlerbienen“, die durch Muskelzittern bzw. Verdunsten von Flüssigkeit die Temperatur im Innern des Bienenstocks sowohl im Winter als auch im Sommer immer bei 34,5-36 °C (je nach Brutart) halten und zwar auf 1/10° genau. „Tankstellenbienen“ tragen den Honig von den Waben zu den völlig erschöpften Heizerbienen. „Wächterbienen“ bewachen den Eingang zum Stock. „Kühlbienen“ verdunsten Flüssigkeit. „Ammenbienen“ kümmern sich um die Eier der Königin. Die männlichen Drohnen warten ihr Leben lang auf die Chance, die Königin zu befruchten. Und Winterbienen überleben einfach nur den Winter. Andere Spezialisten messen den CO₂-Gehalt im Bau. Oder die Luftfeuchtigkeit. Entgleist das Klima, beginnen sie, Frischluft ins Nest zu fächeln.

Laut Anton Erlacher machen die Imker selbst oft große Fehler, indem sie diese perfekt von den Bienen auf ein 1/10°C genau hergestellte Temperatur durch das Herausnehmen von Rahmen etc. stören und damit die Brutzeit deutlich verlängern.

Eine streng organisierte Arbeitsteilung also, wie sie auch bei den Zellen in unserem Körper zu finden ist – Muskelzellen haben nämlich andere Aufgaben als Nerven- oder Knochenzellen, und nur durch das Zusammenspiel von allen Zellen und Organen funktioniert unser Körper als Ganzes.

<https://m.simplyscience.ch/teens-liesnach-archiv/articles/das-bienenvolk-ein-superorganismus.html>

<https://www.welt.de/wissenschaft/article1484609/Der-Bienenstaat-als-Superorganismus.html>

<https://www.stadtbienen.org/wissen/bienenwissen/bienenstaat/>

In der öffentlichen Meinung kann die westliche Honigbiene nicht ohne die Hilfe der Imker gegen die Varroa bestehen. Es wird angenommen, dass der Einsatz von Chemie und Säuren zwingend erforderlich ist.

Unsere hochgezüchteten Bienenrassen haben arge Probleme mit der Varroa. Der Verzicht auf eine Bekämpfung der Milben führt zu starken Verlusten. Überlässt man die Völker aber über lange Zeit sich selbst, so findet eine Anpassung zwischen Wirt und Parasit statt. Dies belegen unter anderem drei verschiedene Studien unterschiedlicher namhafter Wissenschaftler und Institute aus verschiedenen Ländern.

Ein Gemeinschaftsprojekt der Universität für landwirtschaftliche Wissenschaften (Uppsala, Schweden), dem Zentrum für Bienenforschung (Bern, Schweiz) und der Landesanstalt für Bienenkunde (Stuttgart, Deutschland) startete 1999 einen Versuch auf der Insel Gotland. 150 mit Varroa infizierte Bienenvölker wurden sich selbst überlassen, ohne jegliche Eingriffe des Imkers.

Die Gesamtpopulation ist im Laufe von 4,5 Jahren auf lediglich 7 Völker geschrumpft, darunter 6 ursprüngliche Völker. Insgesamt ist der Bestand also auf 4,7% des Ursprungsbestandes geschrumpft.

In den folgenden 2 Jahren stellt sich offensichtlich ein Gleichgewicht zwischen Wirt und Parasit ein. Die Sterblichkeit geht deutlich zurück, es überwiegen die Schwärme. Ende 2005 sind es immerhin wieder 13 Völker (8,7%).

Die Autoren selber sehen in den Daten, dass in dem System eine Art Anpassung stattgefunden haben muss, die das Überleben von Wirt und Parasit ermöglichte. Sie sehen weitere Versuche als notwendig an.

Einzig Quelle über den Fortgang des Projektes ist die Doktorarbeit von Barbara Locke aus Schweden: Im Jahr 2010 hatte sich der Bestand bereits wieder auf 23 Völker erholt! D.h. trotz Varroa hat sich die Zahl der unbehandelten Völker innerhalb von 6 Jahren verdreifacht.

Es wird allerdings eine im Schnitt 1,7-fach als bei den konventionell gehaltenen Völkern festgestellt. Dies löst verständlicherweise bei uns Imkern Unbehagen aus. Wir sollten uns aber vor Augen führen, dass die Bienenvölker mit denen wir arbeiten, seit Jahrzehnten auf maximalen Honigertrag gezüchtet werden. Eine natürliche Selektion und Fortpflanzung der westlichen Honigbiene ist nahezu ausgeschaltet. Es ist also keine ungewöhnlich niedrige Honigproduktion der unbehandelten Völker, sondern eine unnatürlich hohe Produktion der behandelten Völker!

Anton Erlacher sagte aber auch deutlich, dass es nicht von den einzelnen Imker verlangt werden kann hier Experimente mit hohem Ausfallrisiko durchzuführen, sondern es sei die Aufgabe vom Staat hier den Imkern zu helfen.

<https://chelifer.de/varroa/>

https://www.deutschlandfunk.de/kampf-den-parasiten-moegliche-resistenz-bei-bienen-gegen.697.de.html?dram:article_id=72000

Besonders wichtig wäre es die Zellengröße der Mittelwände zu minimieren – dann verschwinden all die Bienenkrankheiten ganz von selber, wie hier anhand praktischer Erfahrungen sehr gut erklärt wird: <http://resistantbees.es/>

Diplomarbeit über Reproduktion und Reproduktionslenkung von Varroa destructor:

<https://bienenkunde.uni-hohenheim.de/en/organization/publikation/reproduktion-und-reproduktionslenkung-von-varroa-destructor-anderson-trueman-2000-in-drohnen-und-arbeiterinnenbrut-von-bienenvoelkern-apis-mellifera-l-unterschiedlicher-herkunft>

16 Likes + 5 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2477179358988026>

Stift Altenburg – nachhaltige Waldwirtschaft

Die aktuelle Ausgabe vom „Lebensart“ gefällt mir sehr gut, da ein großer Teil davon dem Wald gewidmet ist, in welchen ich mich insbesondere in meiner Kindheit und Jugend gemeinsam mit meinen Geschwistern oder auch alleine, sehr gerne aufgehalten habe.

In den letzten Jahren bin ich dagegen vielmehr dabei essbare Waldgärten anzulegen. Diese sind eine direkte Nachbildung eines natürlichen Waldes – die Wildpflanzen sind durch Obstbäume, Beerensträucher, Gemüse, Pilzkulturen und Kräuter ersetzt.

In der Lebensartausgabe hat mir der Beitrag über die sehr vorbildhafte und nachhaltige Waldbewirtschaftung vom Stift Altenburg am besten gefallen – umsonst ist dieses nicht Staatspreisträger 2018 geworden. Im Internet habe ich darüber dann auch zahlreiche Beiträge gefunden, wie z.B. der folgende von der Landwirtschaftskammer NÖ:

In der Kategorie „Großbetrieb“ wurde Stift Altenburg mit dem Staatspreis für beispielhafte Waldwirtschaft ausgezeichnet. Mit welchen Herausforderungen der Weg zur Auszeichnung gepflastert war und wie er derzeit gestaltet wird, hat uns Forstdirektor Herbert Schmid bei einer Exkursion in den Klosterwald gezeigt.

Der Tannenbestand hat sich auf dieser ehemaligen Fichtenfläche selbst verjüngt. Eichen und anderes Wertholz wachsen dazwischen gleich mit. Das Besondere daran ist für Forstdirektor Herbert Schmid, dass sich die Bäume auf mehr als 50 Hektar ohne Pflege oder sonstigen Eingriff durch den flächendeckenden Brombeerbewuchs gekämpft haben.

Unbeeindruckt von den schlimmen Ereignissen wie Schneebruchkatastrophe, Borlkäferbefall... gedeiht auf den Naturverjüngungsflächen eine Vielfalt an Baumarten – Buchen und Eichen, aber auch Kirschen und Bergahorn, sogar Ulmen und Eschen.

Insgesamt 30 Hektar Grünstreifen entlang der Forstwege, verteilt auf die gesamte Waldfläche, locken das Wild aus der Deckung und senken den Verbissdruck. In diese Grünstreifen, im Stift auch Biodiversitätsflächen genannt, werden standortsbezogene Blühpflanzen aus biologischen Saatgutbeständen eingesät. Diese Streifen sind somit Wild- und Bienenweide sowie Holzlagerplatz. Nach der Blüte werden die Flächen gemulcht, um im Herbst und Winter Wildäsung zu bieten.

Das Stift will die Baumartenzusammensetzung und damit die Zukunft seiner Wälder nicht dem Wild überlassen. „Sonst bleiben wieder nur Fichte und Kiefer über“, gibt Schmid zu bedenken.

„Wir setzen beim Verbisschutz auf die Brombeere“, lässt er keine Zweifel aufkommen. „Sie ist zugleich Äsung, spendet Schatten und hält den Boden kühl und feucht.“ Eigentlich hätte sich die Brombeere flächendeckend durchsetzen müssen. „Aber bei uns stehen Wälder, wo die Tanne die Brombeere auf der ganzen Fläche durchwachsen hat“, betont der Forstdirektor. „Mit der Tanne kommen nicht nur die Eiche, auch Kirsche und viele Weichhölzer durch die Brombeere.“ Diese Entwicklung lässt der Forstbetrieb mit einem Monitoring wissenschaftlich begleiten. „Wir beobachten auf den Brombeerflächen, dass Tannen mit Eichen und anderen Edellaubhölzern zwischen zehn und 15 Jahre benötigen, um geschlossene Dickungen zu bilden. Sie wachsen schneller im Vergleich zu Aufforstungen, sind kostenlos und vor allem aus dem Samenkorn der Bäume vor Ort entstanden, daher stabiler und aus genetisch bewährten Herkünften“, so Schmid.

<https://noe.lko.at/stift-altenburg-staatpreistr%C3%A4ger-2018+2500+2838808>

Stift Altenburg bekämpft Käferbefall mit einem PS - es setzt ab sofort bei der Holzernte auf die Norikerpferde „Leo“ und „Grisu“.

<https://www.noen.at/horn/neue-wege-im-forst-stift-altenburg-bekaempft-kaeferbefall-mit-einem-ps-stift-altenburg-kaefer-borkenkaefer-forst-forstwirtschaft-norikerpferde-56852372>

Rund 2800 Hektar Waldflächen, aufgeteilt auf zwei Forstreviere – Altenburg und Wildberg – bilden ein wichtiges Standbein der wirtschaftlichen Tätigkeit von Stift Altenburg. Auch in der Forstwirtschaft werden Ökologie und Nachhaltigkeit großgeschrieben: in den stiftseigenen Mischwäldern wird konsequent auf Naturverjüngung gesetzt.

Die Jagdreviere (Rotwild, Schwarzwild, Niederwild), die Fischreviere am Kamp sowie die Fischteiche sind teilweise verpachtet.

Ausgezeichneter Honig

Heinz Rabl, einer unserer Stiftsimker, hat über 100 Bienenstöcke in den stiftlichen Wäldern aufgestellt und hat mit dem Honig, welchen die Bienen aus Lindenblüten erzeugt haben, heuer die Goldmedaille gewonnen.

Die Bienen fühlen sich sichtlich wohl in unseren nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und wir freuen uns über die ausgesprochen gute Honigqualität.

<https://www.stift-altenburg.at/wirtschaftsbetriebe/wald/>

Als Großbetrieb wurde der Forstbetrieb von Stift Altenburg unter Prior Pater Michael Hüttl und Förster Herbert Schmid 2018 mit dem „Staatspreis für beispielhafte Waldwirtschaft“ ausgezeichnet. Auch Ihnen gratulieren wir ganz herzlich und freuen uns schon auf die Exkursion im Herbst 2019. Die Wälder von Stift Altenburg sind ganz besonders von Borkenkäfer bedroht, weshalb frühzeitig

ein Umbau in laubholzreichere Mischbestände und ein bemerkenswerter Tannenanteil eingeleitet wurde. Auch Naturschutzaspekten wird besondere Bedeutung gegeben. Das BMNT hat einen schönen Imagefilm dazu erstellen lassen.

<http://www.prosilvaustria.at/information-nachrichten/news/archiv/staatspreistraeger-und-forstbetrieb-des-jahres/>

Dort möchte ich in den nächsten Jahren unbedingt einmal hinfahren – klingt alles sehr interessant – wer kommt mit?

13 Likes + 4x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2502271363145492>

Die Wälder in Schweden wachsen

Für jeden gefälltten Baum lässt Schweden 3 neue pflanzen ☺

2,9 Millionen Aufrufe: <https://www.facebook.com/kapawmediaDE/videos/836381256699101/>

Praktikant aus Südtirol an unserem Hof

Wie ich kürzlich schon erwähnt habe, half Johannes Wellenzohn für eine Woche an unserem Hof mit. Er studiert zurzeit an der Universität für Bodenkultur (BOKU) in Wien im Bereich Landschaftsplanung. Durch das Praktikum an unserem Hof möchte er sein Praxiswissen vertiefen. Zuhause hilft er auch am elterlichen Familienbetrieb mit dem Schwerpunkt von biologisch angebauten Obst- und Gemüseanbau mit. Sein Anliegen ist es Herangehensweise der Permakultur besser zu verstehen, wie auch die Betriebsführung anderer Betriebe in Österreich kennenzulernen.

Unser Zusammenleben funktioniert ziemlich gut, da wir ähnliche Sichtweise in Bezug auf Permakultur, Selbstversorgung und ähnliche Ernährungsvorlieben haben.

Ich konnte ihm in dieser Woche einen Einblick in die Bewirtschaftungsweise an unserem Hof gewähren – sowohl im Garten, wie auch in der Küche konnte er im gemeinsamen Tun so manches hinzulernen. Dabei stellte er auch zahlreiche Fragen, welche ich ihm gerne bestmöglich beantwortete. Auf seinen Wunsch hin machten wir auch kurze Ausflüge zu benachbarten Bio-Landwirten. Natürlich konnte auch ich so manches von seinem Wissen dazulernen.

Natürlich kochten wir auch immer gemeinsam leckere, wie auch sehr gesunde Speisen wie am Foto zu sehen leckeren Luzernespinat mit Shiitakepilzen, frischen Kartoffeln vom Garten, Petersiebutter und Ribisel mit etwas Honig. Welch enorm gesundheitlich wertvollen Stellenwert Luzerne einnimmt, habe ich bereits hier ausführlich beschrieben: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

Zum Frühstück aßen wir sehr oft einfach nur Birnen mit Walnüssen, was sehr lecker und gesund ist: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/105-gesundes-leben-news-juli-2019>

Am Freitag haben wir gleich als erstes gemeinsam meine kleinen Gurken der Sorte „Phoona Kherra“ milchsauer eingelegt, was ihm völlig neu war – er kannte nur Sauerkraut und Karotten milchsauer vergoren. Ich persönlich mag frische Gurken gar nicht, aber milchsauer eingelegt liebe ich sie, wie auch zahlreiche andere Menschen, welchen ich ein Glas gegeben habe.

In der Woche haben wir natürlich auch gemeinsam mit der Sense zwischen den Obstbäumen gemäht. Da er selber von einem Apfelbetrieb kommt konnte er damit natürlich gut umgehen. Zuhause haben sie aber vorwiegend eher kleine Spindelbuschbäume in einer Reihe gepflanzt, bei welcher seit ein paar Jahren dank ausgereifter Mähtechnik kaum noch das Mähen mit der Hand erforderlich ist. Am elterlichen Betrieb wird auch ein sehr großer Wert auf die Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit gelegt. Demnach wird die bunte Begrünung, welche aus Klee gras, Kräutern und Wildblumen besteht wie bei mir nur 2-mal im Jahr gemäht und anschließend als Mulchmaterial liegengelassen – somit

eine bunte Bienenweide mit einer hohen Artenvielfalt. In Südtirol arbeiten gerade mal 10% der Apfelbauern nach biologischen Richtlinien – sein elterlicher Hof ist dabei so ziemlich der Einzige, welcher auch auf Kupferspritzungen... verzichtet und dennoch meist beste Qualität ernten. Ganz anders sieht es hierzulande leider bei zahlreichen anderen Obstgärten aus – gerade erst als ich diese Zeilen Montagfrüh schrieb, habe ich einen Abstecher zu einer Obstwiese gemacht, bei welcher immer kurz gemäht ist, keine dichte Begrünung vorhanden ist, sondern man sieht überall die nackte Erde, welche der Witterung völlig ungeschützt ausgesetzt ist. Hier darf auch nichts blühen und die Obstbäume sind kaum geschnitten und wenn, dann völlig falsch. Ich hatte schon mal Hilfe angeboten – es wurde abgelehnt – man kann ja niemanden zu seinem Glück zwingen!

Weiter haben wir einen Teil meiner alten Erdbeeren, die nicht gut wuchsen umgegraben und anschließend eine Gründüngungsmischung gesät und eingereicht, damit durch deren Wurzelwerk die Verdichtungen aufgebrochen werden – diese waren klar zu sehen am andauernden Aufkommen von Melde, Distel und Lattich. Vorher habe ich natürlich noch die schönsten Erdbeerableger abgenommen und am Abend auf ein sehr gut vorbereitetes Beet mit viel Kompost gepflanzt. Anschließend haben wir noch Kamille und Feldsalat in ein sauber vorbereitetes regenfeuchtes Beet gesät und etwas angedrückt, damit der Bodenschluss gegeben ist. Dabei merkte man einen deutlichen Unterschied der Wasserspeicherung zum verdichteten Erdbeerbeet, welches daneben völlig trocken war. So sagt schon ein alter Gärtnerspruch: „Einmal Hacken spart dreimal Gießen!“ Durch das Hacken wird die oberste Erdschicht aufgelockert und es kommt mehr Luft in den Boden. Zudem werden die Kapillaren im Boden, durch die das Wasser insbesondere bei Wind verdunstet, unterbrochen und mit einem kleinen Deckel aus Erde versehen. <https://www.meinernte.de/diegroesstengaertnerfehler/>

Bei einem Teil meiner Pfirsichbäume haben wir Margeritensamen in die Baumscheiben gesät – dafür haben wir vorher den Mulch aus Luzerne weggerecht und ungewünschtes Unkraut wie wilde Karde und Distel entfernt. Dabei haben wir auch gesehen wie gefährlich es für die Bäume ist, wenn zu nah an den Baumstamm gemulcht wird – so haben mir die Mäuse einen sehr jungen Pfirsichbaum unten am Stamm fast durchgebissen, andere etwas angebissen!

An einem windigen und sonnigen Tag haben wir gemeinsam Saatgut gereinigt und abgefüllt. Auf den Fotos sieht man, wie ich gerade Saatgut vom Rosenmeister zuerst siebe und anschließend mithilfe des Windes noch weiter von losem Spreu reinige. Rosenmeister verwende ich sehr gerne als Baumscheibenbepflanzung bei Kirsch- und Weichselbäumen, wie auch als Unterpflanzung bei Brombeeren, japanische Weinbeeren... dazu gebe ich einfach ein kleines Stück der Pflanze in die Erde, wo er sich dann meist relativ schnell ausbreitet. Im Mai-Juni blüht er dann in besonders schönen rosaroten Blüten, wie hier zu sehen:

<https://gesundeleben.online/index.php/obstbaumscheiben#gallery4b33a956bd-11>

An jenen Plätzen, welche ich zur Saatgutreinigung verwende sieht man bereits nach ein paar Jahren eine große blühende Vielfalt an Heilkräutern, welche sich hier angesiedelt haben ☺

Natürlich gehörte auch die besonders gesunde Klettenwurzel mal auf unseren Speiseplan – davon haben wir sehr viele ausgegraben und Suppe mit veganen Grießnockerl gekocht. Dabei haben wir auch eine ganz besonders große Klettenwurzel mit weit ausgebreiteten Blättern entdeckt, welche ich markiert habe, um diese zur Saatgutvermehrung zu nutzen.

Die Klettenwurzel hilft vor allem gegen vielerlei Hauterkrankungen und wirkt entgiftend, blutreinigend... <https://www.heilpflanzen.info/steckbrief/klette/>

Vor 1 Jahr auf Facebook berichtet:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1931545843551383?_tn_=-R

Seite 8: <https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--September-2018.pdf>

Am Mittwochnachmittag haben wir einen kleinen Ausflug zum Reiter Johann gemacht, dem beinahe einzigen Biobauern in Schiedlberg. Nach einem 1-stündigen kennenlernen und philosophieren

insbesondere über die Ungerechtigkeiten und Probleme in der Landwirtschaft, haben wir einen kleinen Abstecher zu seiner Hanfkultur und den Kräuterefeldern gemacht.

Über die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten habe ich bereits hier ausführlich berichtet: https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2062308923808407?_tn=-R



Kurz vor seiner Heimreise machten wir dann noch einen kleinen Abstecher zum Quinoafeld vom Hödlhof in Sierning. Besonders prächtig sieht die Kultur zwar nicht aus – aber ich setze große Hoffnung auf das kommende Jahr, in welchem Eduard Wolfinger braunen saponinfreien Quinoa anbauen will. Beachtenswert ist sein Mut zum Anbau solcher exotischen Kulturen: <https://www.hoedlhof-wolfinger.at/>

Beschenkt mit einem von mir vermehrten kleinen Feigenbaum, einiges von meinem Saatgut, österreichischem Quinoa und manchen anderen Pflanzen trat er am Samstag wieder die Weiterreise an.

Einen Tag später habe ich am Sonntag nun bereits den nächsten Studenten und Facebookfreund abgeholt, mit welchem ich nun 10 Tage verbringen werde – von Beginn an haben wir uns trotz Meinungsverschiedenheiten bereits recht gut verstanden ☺.

Gerade jetzt vor und bei der großen Gartenführung und Obstsortenverkostung kann ich seine Unterstützung sehr gut gebrauchen.

29 Likes + 6 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2486453014727327>

Praktikant aus Deutschland an unserem Hof

Vom Sonntag dem 18. August bis Mittwoch dem 28. August verbrachte ich eine sehr schöne abwechslungsreiche Zeit mit meinem Praktikanten Silas Friedrich. Wir verstanden uns von Beginn an recht gut, trotz einiger Meinungsverschiedenheiten, die wir bereits beim Austausch auf Facebook hatten.

Durch das Praktikum bei uns am Hof wollte er vor allem ein vertieftes Praxiswissen über Permakultur erhalten, interessiert sich aber auch für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise. Was die gesunde Ernährung betrifft konnte er bei mir so manches lernen, was er nun Zuhause Großteils auch umsetzt: z.B. keine Nüsse auf Vorrat aufschlagen und diese einzuweichen, Obst 1 Stunde vor den Mahlzeiten essen – nicht als Dessert.

Er wohnt in Deutschland nahe Stuttgart und studiert derzeit Gebäude-, Energie- und Umwelttechnik. In seiner Freizeit gartelt er sehr gerne im Garten seiner Eltern. Außerdem fährt er sehr gerne mit dem Fahrrad. Ich finde es sehr vorbildhaft wie viele Gedanken er sich bereits in solch jungem Alter über ein nachhaltiges Leben macht.

Sehr spannend finde ich die Umstände unseres Kennenlernes auf Facebook vor 1 1/2 Jahren:

Damals woofte er vor seinem Studium in Portugal für 3 Monate, als er bei einem kleinen Ausflug Robert Nestmann kennenlernte, der mit seinen Eseln in einem verlassenem Dorf sehr naturverbunden und einsam lebt. Als Silas ihn fragte woher er sein Saatgut für seinen Permakulturgarten hat, gab Robert zur Auskunft, dass er es von mir bestellt hat – durch solch bemerkenswerte Umstände durfte ich auch Silas kennenlernen ☺

Nachdem es im letzten Jahr in dem Landesteil, in welchem Robert lebt, alles niederbrannte, wird er im kommenden Jahr in die Pyrenäen auswandern. Der WDR hat einen sehr schönen Filmbeitrag über ihn veröffentlicht: <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/aktuelle-stunde/video-bustour-tag--monchique-100.html>



Sehr dankbar bin ich über seine tatkräftige Unterstützung meiner großen Gartenführung und Obstsortenverkostung – insbesondere bei der tagelangen Vorbereitung.

Des Weiteren durfte er bei mir das Mähen mit der Sense lernen, um dann auch zwischen den Obstbäumen auszumähen, was er auch sehr gerne tat.

Bei einem Teil der Bäume machten wir „Inventur“, indem wir neue Sortenschilder anbrachten, meine Sortenliste mit den neuen Sorten erweiterten und die alten Bänder und Drahtetiketten abnahmen, damit nichts einschnürt.

Natürlich waren wir auch sehr beschäftigt mit dem Ernten einer reichhaltigen bunten Fülle an köstlichem Obst und Gemüse, welches wir auch auf unterschiedlicher Art und Weise haltbar machten: Dörren, Einkochen, milchsauer Einlegen. Unsere meist gemeinsam zubereiteten Mahlzeiten bestanden natürlich auch immer zum Großteil aus Obst, Gemüse, Wildgemüse und

Kräuter vom eigenen Permakulturgarten ☺. Silas aß bei uns von allem reichlich, da alles so gut und gesund schmeckte und immer genügend da war. Er hat wie ich einen raschen Stoffwechsel und damit einen hohen Bedarf – seiner Figur schadet es jedenfalls sicher nicht.

Bei dem sehr schönen trockenen Wetter haben wir natürlich auch Saatgut geerntet, von welchem er sich auch Einiges mitnehmen durfte.

Sehr dankbar war er darüber, dass er mir jederzeit alles rund um den Garten, gesunder Ernährung... fragen durfte und Antworten bekam.

Von meinem Gartenstil ist er sehr positiv beeindruckt, da er beinahe nur, nach seinen Worten „gschleckte“ Gärten kennt – also Gärten, in welchen alles schön aufgeräumt ist, was kaum Lebensraum für Insekten und biologische Artenvielfalt bietet.

Am vorletzten Tag seiner Abreise durfte er noch beim Beimpfen von Birkenbaumstämmen mit Pilzbrut tatkräftig mitwirken.

2-mal machte er auch kleine Ausflüge mit meinem Rennrad, um die Gegend etwas zu erkunden.

Meine Katzen mochte er auch sehr gerne und diese waren auch immer wieder bei ihm um Streicheleinheiten zu bekommen ☺



Zum Abschluss haben wir am letzten Abend vor seiner Abreise noch Martin Frei besucht. Nach einem kurzen Gartenrundgang und dem genussvollen Verspeisen der mitgebrachten Brombeeren waren wir gespannt auf Silas' Begabung beim Klavierspielen, welches er bereits seit seinem 9. Lebensjahr lernt. Er begann sogleich mit sehr schweren Stücken von Liszt bis Piazzolla. Ich und insbesondere Martin waren sogleich sehr angetan und begeistert von seiner großen Begabung und Professionalität. Daran anschließend durften wir noch etwas an einem „KoTaMo“ spielen, an welchem sogar ich meine Freude fand ☺



Am Tag seiner Abreise besuchten wir noch einen alten Freund von mir, welcher mit uns eine kleine Führung durch seinen Naturgarten machte. Besonders angetan waren wir von seinem Komposthaufen mit dem großen Kürbis in 2 Meter Höhe, aber auch von seinem Baumhaus, seinen Brombeeren, für welche er die benachbarten Obstbäume als Rankgerüst verwendet – das habe ich mir schon vor Jahren von ihm abgeguckt 😊

Besonders spannend durften wir bei seinem prächtigen Maronibaum beobachten, wie eine Hornisse eine

Wespe tötete und fraß. Gerade ein paar Tage vorher hat mir Silas erklärt wie nützlich die Hornissen sind, da diese sich von Insekten ernähren und damit für ein ökologisches Gleichgewicht sorgen. In meinem großen Permakultur-Obstgarten habe ich in diesem Jahr bereits so einige Hornissen gesichtet und wurde leider auch von 2 gestochen – sofort mit zerriebenen Tomatenblätter einmassiert und es wurde bald wieder heil. Diese Tiere haben viele Vorteile: Wo Hornissen sind, gibt es keine Wespen, ein Hornissenstaat vertilgt pro Sommer zentnerweise Fliegen - und die nützlichen Hornissen sind obendrein Indikator für eine vergleichsweise intakte Umwelt. Ihr Gift ist zudem viel weniger gefährlich als das einer Honigbiene: <https://www.fr.de/wissen/keine-panik-11578839.html>



Ich selber nutzte die Gelegenheit nach der Ablieferung von Silas am Bahnhof Linz für die Rückfahrt mit dem Zug, um beim Pichlingersee vorbeizuschauen, dort zu schwimmen und meine Äpfel zu essen. Die Reste warf ich einfach ins Wasser worauf diese einige kleine Enten sehr begierig auffraßen. Etwas später kam auch ein Schwan herbei, welcher das meiste vom Futter natürlich für sich beanspruchte. Zum Schluss waren gar 3 Schwäne zugegen, welche sich gegenseitig um die Apfelreste stritten 😊.

Das Praktikum bei mir hat Silas sehr gut gefallen, so dass er in den Semesterferien im Februar/März wieder kommen möchte, um weitere Fertigkeiten wie den fachgerechten Obstbaumschnitt und -veredelung wie auch die Stecklingsvermehrung von Gehölzen zu erlernen.

51 Likes + 7 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2513648005341161>

Rückblick Permakulturgartenführung



Mit einem Dutzend naturgarteninteressierter Menschen verbrachte ich am Samstag Nachmittag die Zeit in meinem Permakulturgarten ❤️👍👍👍 Ich erzählte den interessierten Zuhörern von den Besonderheiten meiner Gartenphilosophie, meinen besonderen Kulturen und vom gesundheitlichen Wert von meinen liebsten Wildkräutern und Wildgemüse. In der Pause gab es die Möglichkeit der Verkostung einer Vielfalt an köstlichem Obst aus meinem Garten. 🍏

Zum Abschluss durften die Besucher mein selbstgebackenes Vollkornsauerteigbrot mit 4

verschiedenen selbstgemachten veganen Aufstrichen verköstigen. Dazu gab es eine schmackhafte Auswahl meiner Tomatensorten, Pfefferoni und Gurken.



Die interessierten Besucher fuhren am Abend wieder dankbar und zufrieden mit erweitertem wertvollem Wissen, Inspirationen und kostbaren Produkten wieder nach Hause. Ein von meinen Projekten begeistertes Ehepaar hat uns sogar heute einen Tag darauf nochmals besucht, um noch etwas einzukaufen, Fragen zu stellen und mich zu loben.

Ein Besucher, der sich auskannte sagte mir als er meine großflächige Luzernegründung sah, dass ich hier mal allerbesten Boden bekommen werde ☺ Über die Luzerne habe ich ja bereits zahlreiche Beiträge verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

Anhand der übergroßen Resonanz Anfang Mai auf Facebook habe ich zwar mit deutlich mehr Besuchern gerechnet – schließlich ist niemand von jenen erschienen, die mir geschrieben haben, dass sie gerne kommen würden. So habe ich eben eher wenig zusätzliche Werbung gemacht.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2293556677350296>

Es hatte aber auch so seine klaren Vorteile einer kleinen feinen Gruppe interessierter Menschen. Immerhin war es für mich mal eine sehr gute Übung für die nächste Führung im kommenden Jahr.

Sehr dankbar bin ich für die großartige Hilfe und Unterstützung meines Praktikanten Silas Friedrich, Christa Ellegast, wie auch meiner Omi und Katharina Heizmann, welche mir am Vortag noch so wunderschöne herzliche Sortenkärtchen gemacht hat. Alleine hätte ich das alles niemals geschafft – also vielen lieben Dank ♥ ☐ ☐

99 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2497821730257122>

Pilzzucht mit Rosenseitlingen

Vor ein paar Wochen habe ich von einem Nachbarn einige Stücke einer Birke bekommen, welche er jetzt im Sommer gefällt hat. Die sinnvollste, ertragreichste und nachhaltigste Nutzung von solch frischen Holzes ist m.E. die Beimpfung mit holzbewohnenden Pilzen. Da der Winter nicht mehr fern ist, ist es im Spätsommer sinnvoll schnellwachsende Pilze zu verwenden - ich habe mir diesmal Pilzbrut vom Rosenseitling gekauft - mal ein ganz besonders schöner Pilz, welcher nur bei sehr warmen Temperaturen fruchtet.

<https://gluckspilze.com/Rosenseitling-Pleurotus-salmoneostramineus-Koernerbrut-fuer-die-biologische-Pilzzucht-gem-EU-VO-834-2007-und-889-2008-AT-BIO-701-Strain-Nr-101004>



Christa Ellegast wollte bei der Beimpfung auch sehr gerne mit dabei sein, da sie bei ihr Zuhause auch eine Pilzzucht machen möchte - für die als impfkritische Krankenschwester war es mal eine etwas andere Art des Impfens :-D

Zu dritt mit Silas Friedrich ging es im netten Teamwork mit Arbeitsteilung auch ziemlich schnell voran :-)

Silas sägte mit der E-Motorsäge die Enden der Baumstämme für etwa 8 cm ab um die Gefahr einer Fremdbesiedelung zu minimieren - ein paar

Baumstämme wurden dabei sogleich ausselektiert, bei welchem bereits eine Fremdbesiedelung vorhanden war. An einem Baumstamm sah man sehr deutlich wie der Pilz nur aufgrund eines kleinen abgebrochenen Astes in den lebenden Baumstamm eindrang - deshalb ist insbesondere beim Obstbaumschnitt die korrekte Schnittführung so elementar wichtig, damit die Baumgesundheit nicht durch Pilzkrankheiten geschwächt wird.

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/87-alles-ueber-den-richtigen-obstbaumschnitt>

Mit einer sehr leistungsfähigen Akkubormaschine machte ich mit einem 25 mm Bohrer dann einige Löcher in die Baumstämme, welche Christa dann mit Pilzbrut befüllte, Silas verschloss sie dann mit passgenauen Holzplättchen.

An einem windgeschützten schattigen Plätzchen warten die Baumstämme nun auf Reisig gelagert, bis sie nach der erfolgreichen Besiedelung an den endgültigen Standort kommen.



Von der Pilzbrut habe ich übrigens noch so einiges übrig - falls jemand Interesse hat, kann diese kostengünstig abgeholt werden.

Über meine aktuelle Shiitakepilzzucht habe ich im April hier berichtet:

https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_April_2019.pdf

31 Likes + 6 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2514761081896520>

Der Einfluss des Menschen auf den Klimawandel: Unser Essverhalten ist ein Hauptfaktor!

Anstatt das Volk aufzuklären über die Folgen falscher Gewohnheiten und über die richtigen Alternativen, werden hohe Abgaben auf das unschuldige CO₂ angestrebt und die Interessen der wahren Schuldigen geschützt. Gleichzeitig wird die Bewegungsfreiheit der Bürger immer weiter eingeschränkt und der Wert ihrer teuer bezahlten Fahrzeuge vernichtet. Schon ist ein totales bundesweites Dieselfahrverbot in der Diskussion. Die Vernunft bleibt auf der Strecke, Meinungsdictatur breitet sich aus. Presse, Rundfunk und Fernsehen sind zunehmend gleichgeschaltet. Immer weniger Bürger trauen sich noch, den Mund aufzumachen.

Die bisherigen gesellschaftlichen Einrichtungen beruhen vielfach auf der Annahme, dass Krankheiten unvermeidliches Schicksal und ihre Ursachen unbekannt seien. Milliarden schwere Wirtschaftsbereiche und Millionen Existenzen arbeiten auf dieser Grundlage.

Die Abschaffung eines Großteils aller Krankheiten - vor allem der chronischen und degenerativen und ganz besonders von Altersschwachsinn und Alzheimer - und die Entwicklung einer natürlich gesunden Bevölkerung mit gesundem Nachwuchs bedeuten einen größeren gesellschaftlichen Wandel, als zum Beispiel die Einführung der Automatisierung in der Industrie und die Einführung des Internets und seiner Weiterungen in der Kommunikation.

Aber ein Anfang muss gemacht werden. Es passt nicht zusammen, dass der Mensch zwar zum Mars fliegen will, aber nicht weiß, wie er seine Art vor chronischen Krankheiten und Degeneration bewahren kann. Es muss keine hektische Veränderung sein, aber ein nachhaltiger Prozess notwendiger Korrekturen muss jetzt einsetzen, um den sonst drohenden Katastrophen vorzubeugen.

Zahlreiche Internetlinks zu den Themen: <http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-klimawandel-essverhalten-2019.html>

„Chronische Krankheiten verhüten und heilen braucht Kenntnis ihrer wahren Ursachen und Wissen, was natürliche Gesundheit generiert.“

Dieser Meinung bin ich auch schon sehr lange, dass unser Essverhalten ein Hauptfaktor beim Einfluss auf den Klimawandel hat. Ich habe meine Ernährung so ausgerichtet, dass sie möglichst

gesund, schmackhaft, regional, saisonal, verpackungsfrei – demnach auch sehr gut fürs Klima und vor allem ist diese Ernährungsform die allerbeste Prävention und Heilung der Zivilisationskrankheiten: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

6 Likes + 22 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2506982089341086>

IST VEGAN GESUND? Was du über die vegane Ernährung wissen solltest!

<https://www.youtube.com/watch?v=5z9LgUpnMcw&feature=em-uploademail>

Sehr informatives wichtiges Video. Mir ist es früher auch ähnlich ergangen, als ich mich schon vor über 20 Jahren fast nur vegan ernährt habe - konnte allerdings kaum argumentieren - war ohnehin zu schüchtern. Sehr gut gefällt mir die im Video vorgestellte Grundorientierung was ein gesundes Lebensmittel in der Regel auszeichnet: Möglichst viele bioverfügbare Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme...) im Vergleich zum Nährwert.

Was mir am Video nicht gefällt ist der Hinweis, dass man Spinat kochen sollte, um die Oxalsäure abzubauen - vielmehr ist das Erhitzen von Spinat wegen dem enthaltenen Nitrat eher schädlich. Im Vergleich zum Spinat enthält die Brennnessel keine Oxalsäure, welche die Mineralstoffe binden könnte und so Nierensteine verursachen könnte: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/smoothies-nierensteine-ia.html>

8 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2504114032961225>

Ein Brief an Greta und all die anderen, die sich so sehr um die Zukunft sorgen

Sehr aufrüttelnder Artikel von Franz Kronbeck zuerst gelesen in TOPIC 07/2019 – hier geht's ab Seite 17 zum gesamten Artikel online:

<https://www.athanasiusbote.de/wp-content/uploads/2019/05/athanasius-nr-41.pdf>

Im Folgenden zitiere ich daraus auszugsweise:

„Es ist wahr, die Welt wie wir sie euch überlassen haben ist wirklich nicht im besten Zustand.

Aber es ist dennoch viel zu wenig was wir alles für die Umwelt tun.

Wir haben die wichtigste aller Ressourcen, die es gibt, sinnlos verschleudert: Den Sinn im Leben!

Schon in einem Alter, in dem ihr nichts dringender bräuchtet als eine Mutter, die den ganzen Tag für euch da ist, in einem Alter, wo eure Seele und euer Geist erst geformt werden, entreißen wir euch euren Müttern, und geben euch in einen Kinderhort, wo eure Seele fast zu Stein wird....

Ihr sorgt euch um eure Zukunft aber wie sieht eure Gegenwart aus?

Ihr verbringt inzwischen den größten Teil des Tages vor dem Computer und dem Fernseher. Ständig seid ihr auf der Flucht in eine Scheinwelt, die von euch zehrt, anstatt euch zu beschenken.

Und dann ist da noch etwas, das für eure Zukunft viel wichtiger ist, als die sogenannte Klimaerwärmung: Die Zerstörung des Bildungswesens!

Denn heute ist die Schule zu einer Stätte der ideologischen Umerziehung geworden. Sie verschließen euch die größte Quelle des Glücks und nennen es sexuelle Befreiung!

Unsere Väter und auch wir träumten vom Weltfrieden, und diejenigen, die nun langsam aufwachen, stellen fest, wie ein nie zuvor da gewesener Krieg die Familien zerstört hat.“

17 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2511260218913273>

E-R-S-C-H-R-E-C-K-E-N-D !! □

Das erste Mal, dass komplett KLARTEXT auf einem öffentlich-rechtlichen Sender gesprochen wird.

Kurz gesagt: „Das wars, wir habens verkackt.“

größte Treibhausgas-Produzenten:

- Massentierhaltung
- Kohle-Industrie

Jetzt um sein zu Hause kämpfen.

Bäume pflanzen und keine Tiere mehr essen. Denn das Futter für die Massentierhaltung kommt von riesen Sojaplantagen, für die riesige Wälder abgeholzt werden. Die Tiere, die von diesem Soja ernährt werden, produzieren wiederum enorme Mengen an Treibhausgasen.

Ein Teufelskreis der nur durch jeden Einzelnen durchbrochen werden kann.

Start now. Oder lass es und hinterlasse deinen Kindern einen „Ground-Zero“!

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2479899945382634?_tn=-R

Eine andere Sicht auf den Klimawandel: Ich sehe nur, was ich weiß

Eine Feststellung ist in Bezug auf die Ursachen eines Klimawandels ganz sicher: Etwas Genaues – gar Gesichertes – weiß niemand! Gibt es einen Klimawandel überhaupt? Ja, das Wetter scheint auf dem Globus immer verrückter zu spielen. Doch kann man da schon von einem generellen Klimawandel sprechen? In den letzten 30 Jahren hat es Klimaveränderungen gegeben. Doch was sind 30 Jahre in Bezug auf ein Jahrtausende altes Weltklima mit zahlreichen Veränderungen?

Dennoch ist die Frage nach möglichen Ursachen für ein sich änderndes Weltklima in unserer Zeit legitim. Versucht man sich an einer Ursachenforschung, so kommen nur zwei Richtungen in Betracht: Entweder der Mensch hat es geschafft, in das Weltklima negativ einzugreifen, oder eine Veränderung hat Ursachen, die gar nichts mit Aktivitäten von Menschen zu tun haben.

Das derzeitige Hauptargument für einen Klimawandel ist der Ausstoß von CO₂ bei der Gewinnung von Energie. Dieser Ausstoß sei ganz wesentlich für eine Erderwärmung verantwortlich. Würde der CO₂-Ausstoß nicht gestoppt, werde sich das Erdklima immer weiter aufheizen und u. a. das Wetter noch mehr durcheinander bringen – so wird behauptet. Weltweit steigt der CO₂-Ausstoß tatsächlich – aber die Erderwärmung nicht. In den letzten drei Jahren hat sich das Erdklima – wenn auch nur leicht – abgekühlt. Das jedenfalls berichtete die US-Weltraumbehörde NASA Ende letzten Jahres. Schon seit Jahren haben Wissenschaftler angekündigt, dass sich das Erdklima auch wieder abkühlen werde – ein Prozess, der übrigens bis 2044 andauern soll. Warum bis 2044? Das hänge mit einem bestimmten Zyklus der Sonnen-Aktivität zusammen. Schon 2010 postulierten Experten für Sonnenforschung, dass die magnetische Flussdichte unseres Zentralgestirns immer weiter abnehme. Dieses Phänomen habe direkte Auswirkungen auf das Erdklima, da die Sonnenkraft abebbe, um die Erde aufzuheizen. Damals wurde dieser Aspekt von Wissenschaftskollegen scharf kritisiert – als unsinnig bezeichnet. Fakt ist aber nun, dass seit 2016 diese Abkühlung der Erde stattfindet – glaubt man der NASA. Hat die Sonnenaktivität also weitaus mehr Einfluss auf unser Erdklima als das Abschalten von Kohlekraftwerken, der Umstieg auf Elektromobilität etc.? Aber die Unwetterkapriolen – egal wo auf der Welt – häufen sich in dramatischer Weise. Wo könnten die Ursachen dafür auch liegen?

Weiterlesen: http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch_Tipp/Biblische_Zeitschriften/TOPIC_biblische_Information/TOPIC_2019/topic_2019.html#Klimawandel

19 Likes + 22 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2480894665283162>

Warum demonstrieren die Fridays for Future-Schüler nicht gegen Smartphones?

Setzen wir einmal voraus, CO₂ ist tatsächlich ein Klimakiller. Wenn es so sein sollte, dann ist das Smartphone ganz schlimm daran beteiligt. Kanadische Forscher behaupteten im letzten Jahr sogar, das Smartphone werde 2040 der größte Klimakiller auf dem gesamten Globus sein.

2007 besaß kaum ein Mensch auf der Welt ein Smartphone. Heute soll die Anzahl von sieben Milliarden Mobiltelefonen schon überschritten sein – so die Umweltschutzorganisation Greenpeace.

Das eigentliche kleine Smartphone-Kästchen verbraucht nur wenig Energie und ist somit für keinen großen CO₂-Ausstoß verantwortlich. Aber in seiner Nutzung – SMS und Nachrichten senden, Telefonieren, Surfen, Youtube-Filme ansehen, Videos herunterladen etc. – verbraucht es 20 mal soviel an Energie und CO₂. Warum? Bei jeder Kommunikation sind weltweit Server – gigantische Computeranlagen – mit im Spiel, die unfassbar viel Energie geradezu verschlingen. Rechnet man noch den Energiebedarf für die Herstellung eines Smartphones sowie den für das Recycling dazu, dann explodiert der CO₂-Ausstoß geradezu.

Hier weiterlesen:

http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch_Tipp/Biblische_Zeitschriften/TOPIC_biblische_Information/TOPIC_2019/topic_2019.html#Warum%20demonstrieren%20die%20Fridays

20 Likes + 14 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2482757021763593>

Maulwurfshügel Erde aus der Regentonne?



Maulwurfshügel Erde ist bei vielen Gärtnern sehr beliebt zur Aussaat von Gemüse, da diese ohne Unkrautsamen ist.

Nun habe ich scheinbar per Zufall eine Methode entdeckt, mit welcher man sehr viel dieser Erde erzeugen kann 😊;-)

Über den letzten Sommer habe ich eine Regentonne, welche ich nicht benötigt habe, umgedreht auf der Wiese stehen lassen.

Als ich im Frühling dieses Jahres darunter sah, hat sich darunter sehr viel wunderbar lockere feine Erde gebildet - ist ja auch wunderbar warm darunter, ein wunderbarer Nistplatz für scharende Tiere 😊;-)

Jedenfalls habe ich diese Erde nun zur Aussaat von Kriecherl einer besonders leckeren Sorte, wie auch der leckeren Mirabelle von Nancy und einer besonders schmackhaften rundlichen Wildzwetschke, welche ich von [Martin Freistätter](#) bekommen habe 😊;-)

In seinem Garten sind davon einige Bäume aufgegangen, wovon ich einen vor 2 Jahren in meinen Obstsortengarten gepflanzt habe - es war eine wirklich gute Investition - dieses Jahr schenkte mir der kleine Baum bereits dutzende sehr leckere aromatische Zwetschken 😊;-)

Wildobst liebe ich generell schon seit langem - so habe ich ja auch schon vor etwa 10 Jahren damit begonnen die besten Kriecherlsorten von den verschiedensten Standorten zu sammeln, um diese auszusäen - im Jahr 2014 habe ich sie dann in die Wildobsthecke meines Obstsortengartens gepflanzt, wo sie dieses Jahr bereits reichlich Ertrag bringen 😊;-)

Nun sehe ich auch, dass sich durch Kreuzung daraus einige neue sehr leckere Sorten gebildet haben. Bei solchem Saatgut ist die vorherige Kältebehandlung (Stratifikation) wichtig zur erfolgreichen Keimung – deshalb säe ich sie schon im Sommer oder Herbst - im kommenden Frühjahr werden dann daraus Bäume ersprießen 😊;-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2465992700106692>

Blumenerdetest

Erfreuliches Ergebnis: Testsieger FloraSelf Nature liegt mit einem Preis von 2,03 Euro pro zehn Liter im unteren Preissegment und ist zudem ohne Torf. Ebenfalls ein „sehr gut“ erhalten Grünsiedl, Immergrün und Substral. Insgesamt sind zehn Produkte empfehlenswert, bei neun haperte es gewaltig.

Näheres:

https://ooe.arbeiterkammer.at/service/testsundpreisvergleiche/tests/T_2019_Blumenerde_Konsument.pdf

Ich habe diese Erden aus den Säcken noch nie richtig gemocht, geschweige denn gekauft - immerhin ist mir dessen Qualität schon immer sehr unsicher gewesen - dazu auch sehr teuer, wenn man größerer Mengen bedarf - vom entstehenden Plastikmüll ganz zu schweigen...

Viel lieber ist mir da die Komposterde vom eigenen Komposthaufen, wie auch gekaufte Komposterde, welche ich von einem Biobauern des Vertrauens in sehr guter Qualität auch in größeren Mengen für meine mittlerweile doch sehr großen Gärten beziehe.

Und ganz klar natürlich auch die Erde von den Maulwurfshügeln, welche wir teilweise auch von anderen Gärten holen durften, dessen Besitzer oft ganz froh darüber sind :-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2466021260103836>

Böse Sonne? So schützen wir unsere Haut natürlich!

Sehenswertes Video von Silke Leopold:

<https://www.youtube.com/watch?v=JqyUGUbszv8&feature=share>

Also ich habe ehrlich gesagt noch fast nie (3-mal?) in meinem Leben Sonnenschutzcreme verwendet - ich wüsste nicht warum? Denn ich achte darauf möglichst bald im Frühjahr so viel Sonne als möglich auf meine Haut zu lassen. Da sich meine Haut somit langsam an die Sonne gewöhnen kann bekomme ich auch so gut wie nie Sonnenbrand, sondern bin am ganzen Körper schön braun gebrannt :-)

Meine Zeit draussen im Freien nutze ich dabei möglichst sinnvoll in meinem großen Permakulturgarten :-), aber auch beim Lesen und Essen.

In meinem Gesundes Leben-News vom Juni 2018 habe ich bereits ausführlich über die große Gefahr von den üblichen Sonnenschutzmitteln informiert und gesunde Alternativen aufgezeigt, sofern überhaupt notwendig. Desweiteren gehe ich darauf ein, dass die Sonne eher selten Verursacher von Krebserkrankungen ist, sondern sehr gut vor Krebs zu schützen vermag!

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/69-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-oktober-2018>

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--Juni-2018.pdf>

8 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2478958678810094>

Sag mir Wächter

Wunderschönes Lied zum Hören: <http://www.youtube.com/watch?v=BHH-ux-4HOY>



„Habt nicht lieb die Welt, noch was in der Welt ist! Wenn jemand die Welt lieb hat, so ist die Liebe des Vaters nicht in ihm. Denn alles, was in der Welt ist, die Fleischeslust, die Augenlust und der Hochmut des Lebens, ist nicht von dem Vater, sondern von der Welt.

Und die Welt vergeht und ihre Lust; wer aber den Willen Gottes tut, der bleibt in Ewigkeit.“

1. Johannes 2:15-17

238 Likes + 27 Kommentare:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=527641511304700&set=a.121656688569853&type=3&heater>

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

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

Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen.

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