



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://gesundesleben.online/>

## Gesundes Leben News – April 2020

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### Frühlings-Kräuterbutter auf Vollkornsauerteigbrot

Was gibt es zurzeit besseres aufs Abendbrot als leckere Frühlings-Kräuterbutter?

Kürzlich habe ich am Abend einfach noch schnell fünf verschiedene Kräuter aus meinem Garten für die Kräuterbutter gesammelt – das Ergebnis war eine fantastisch harmonisch wohlschmeckende Kräuterbutter – auf frisch gebackenem Vollkornsauerteigbrot. Ein königlicher Genuss!

Dazu passen wunderbar eingeweichte Walnüsse, angekeimte Hanfsamen, Radieschen und milchsauer eingelegte Gurken.

Ursprünglich wollte ich nur Spitzwegerich sammeln, da von diesem aber gerade zu wenig vorhanden war, habe ich eben einfach zusätzlich noch etwas Vogelmiere, Petersilie, Schafgarbe und Hirtentäschel gepflückt.

Nun verrate ich dir das genaue Rezept:

#### **Zutaten:**

- 100 g Wildkräuter nach Wahl - z.B. junge Schafgarbenblätter, Spitzwegerich, Vogelmiere, Petersilie, Giersch, Gänseblümchen, Hirtentäschel, Gundelrebe, junges Fenchelgrün, Dill... (im gewaschenen Zustand gewogen )
- 100 g Butter
- 50 - 75 g Olivenöl, Sesamöl, Walnussöl oder Hanföl
- etwas Salz

#### **Zubereitung:**

Die in Scheiben geschnittene Butter in eine Schüssel geben, salzen und zugedeckt bei 10-20°C rührfähig werden lassen – mit einem stabilen Löffel gut verrühren. Die gewaschenen Wildkräuter auf einem Holzbrett fein schneiden und anschließend fein wiegen und mit dem Öl vermischen. Die Kräutermischung wird nun nach und nach zur Butter gegeben und mit einem stabilem Löffel zu einer homogenen, streichfähigen Masse gerührt.

Zwecks besserer Haltbarkeit verrühre ich die Kräuter vorher mit Öl. Natürlich kann es auch auf diese Art ohne Butter als Pesto genossen werden. Sehr gerne streiche ich einfach die Butter dünn aufs Brot und drüber kommt dann das Pesto - schmeckt genauso lecker und geht einfacher 😊

Im Kühlschrank aufbewahrt hält dieser leckere Aufstrich 3 Tage.



Von der Heilwirkung der meisten hier erwähnten Wildkräuter habe ich in der Vergangenheit bereits oftmals berichtet – den Hirtentäschel habe ich dagegen noch nie erwähnt, obwohl er auch sehr wertvolle Eigenschaften besitzt:

*Die bekannteste Heilwirkung ist die blutstillende Wirkung des Hirtentäschels. Daher wird nach Geburten auch gern Hirtentäscheltee getrunken, um die Nachblutungen zu minimieren. Auch gegen zu starke Regelblutungen kann man Hirtentäschel erfolgreich einsetzen.*

*Ausser diesen bekannten Wirkungen hilft das Hirtentäschel jedoch gegen ein breites Spektrum von gesundheitlichen Beschwerden. Beispielsweise reguliert es den Blutdruck, fördert die Verdauung und heilt Ekzeme.*

*So wie das Hirtentäschelkraut die Gebärmutter und die Blutgefäße anregt, aktiviert es auch die Darmmuskulatur, was gegen Verstopfung helfen kann. Auch der Magen wird gestärkt, was ihm bei der Verdauung hilft.*

*Durch seine Stoffwechsel fördernde Wirkung hilft das Hirtentäschel auch gegen Rheuma und hilft beim Abnehmen.*

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/hirtenta.html>

Hefe war in den vergangenen Wochen in den Supermärkten oft ausverkauft – kein Problem, denn als Triebmittel kann genauso gut Sauerteig verwendet werden. Sauerteigbrote sind ohnehin viel bekömmlicher und bleiben viel länger saftig als normales Hefengebäck. Besonders Roggenbrote benötigen Sauerteig, um überhaupt backbar und verdaulich zu sein.

Von meinem besonders schmackhaften Vollkornsauerteigbrot habe ich bereits mehrfach berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/92-die-gesundheitlichen-vorzuege-von-vollkornsauerteigbrot>

Jetzt in der Übergangszeit stelle ich den Sauerteig am Morgen und am Abend auf die warme Holzbank – tagsüber wenn die Sonne scheint stelle ich ihn dann in die Sonne – am besten mit 2 Duschtücher umhüllt und einem Thermometer zur Überprüfung der Temperatur.

Anfang März habe ich davon ein Stück Brot, welches bereits eine Woche alt war, einer lieben Glaubensschwester nach Linz mitgenommen – kurze Zeit später bekam ich folgende SMS von ihr:

*„Hab dir mal gesagt, dass ich die einzige hier im Haus bin, die dein Brot wirklich mag und siehe da – jetzt waren plötzlich alle begeistert davon! Also wenn es wieder passt, dann kannst du uns gerne mehr bringen!“*

59 Likes + 10 Kommentare + 13x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3035284629844160>

## **Erster Grünspargel mit Spaghettikürbis – gesundheitlicher Wert von Spargel**



Am Ostersonntag durfte ich den ersten lecker-gesunden Grünspargel vom Silogarten ernten, wo er bereits teilweise 40 cm hoch war :-)

Kombiniert mit der zweiten Hälfte vom Spaghettikürbis des Vortages, Vollkornreis mit frischem Schafgarbengrün und Tomatensoße war dies ein sehr schmackhaftes und gesundes Festtagsmahl.

Einen Teil vom Spargel habe ich im Jenaerglasdeckel mit etwas Olivenöl, Salz und Wasser im Backrohr mitgegart – den anderen Teil habe ich in Stücke geschnitten ebenso im Topf gedünstet und anschließend darin die Tomatensoße aufgewärmt.

Vom [Spaghettikürbis](#) habe ich sogar jetzt noch einige schöne Exemplare auf Lager. Um auch in diesem Jahr wieder reichlich ernten zu dürfen, habe ich ihn bereits vergangenen Montag in kleine Töpfe gesät und wird vermutlich bereits morgen das Licht der Welt erblicken – werde in den nächsten Tagen mehr dazu berichten.

Jedenfalls wird es ab heute wohl etwa alle 2-3 Tage Spargel zum Mittagessen geben – in reicher Fülle und das bis etwa Mitte Juni! Nebenbei werde ich wohl auch einige zum Verkauf und zum Verschenken übrig haben.

Da Spargel nicht nur ausgezeichnet schmeckt (insbesondere vom eigenen Garten), sondern auch sehr gesund ist und im Vergleich mit anderem Gemüse mit sehr wenig Arbeit verbunden ist, ist es doch sehr verwunderlich, dass kaum jemand eigenen Spargel im Garten wachsen hat – ist er ja im Geschäft nicht gerade billig.

Man kann ihn zwar erst etwa 3 Jahre nach der Anpflanzung ernten, aber dann kann man ihn über 15 Jahre lang den ganzen Frühling lang ernten. Darüber hinaus macht er kaum Arbeit, außer die Beikräuter zu jäten und Kompostgaben zu geben.

Daher habe ich in den letzten 11 Jahren etwa 50 Spargelpflanzen angepflanzt, welche ich bis auf die ersten 10 alle selber aus dem Samen aufgezogen habe. Vor einer Woche, als es noch nicht so extrem trocken war, habe ich die Beikräuter entfernt und anschließend Kompost gegeben – so kann er in den nächsten 2 Monaten praktisch geerntet werden. Jener Spargel, welcher im Garten bei der Hütte wächst ist erst etwa 20 cm hoch, da er hier nicht so geschützt wie beim Silogarten ist. Ich habe im Garten jedenfalls nur Grünspargel, welcher nicht nur vom Geschmack besser ist, sondern auch gesünder und viel einfacher in der Ernte :-)

Ursprünglich habe ich 2 Pflanzen von einer langjährigen Freundin meiner Mutter bekommen, bei welcher diese jungen Pflanzen von selber gekommen sind. Ihr Mann engagiert sich bereits seit vielen Jahren intensiv in der Permakultur: <http://www.permakultur-forschungsinstitut.net/team/erwin-zachl/>

Beim Auspflanzen damals vor 11 Jahren im Silogarten bei meiner Omi haben sich diese dann als ganze 10 kleine Pflanzen entpuppt, die sich nun weiter fleißig vermehren durften!

Die Spargelsamen bekomme ich nun jährlich von meinen eigenen Pflanzen und verkaufe sie auch über meine Saatgutliste: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

Der Wurzelstock selber verträgt Frost relativ gut, aber die Spargelstangen selber erfrieren bei Minusgraden und werden dann ganz weich - so ist es mir eben auch Ende März passiert.

Die einjährigen Pflanzen überwintere ich gewöhnlich auch einfach im Hof - sie sollten aber auch nicht zu nass und nicht zu trocken sein - sonst werden sie kaputt. Bisher waren sie meist eher zu nass - so habe ich sie diesen Winter an einer geschützten Stelle platziert, wo sie aber verdurstet sind - mal sehen, was noch draus wird.

## Über den gesundheitlichen Wert vom Spargel

Auch wenn Spargel wegen seines unvergleichlichen Aromas genossen wird, die Gourmet-Stangen haben auch ernährungsphysiologisch einiges zu bieten. Der botanische Name *Asparagus officinalis* (lat. = Arznei) deutet schon darauf hin: Chinesen, Römer und Griechen verschrieben ihn als Arznei gegen allerlei gesundheitliche Unpässlichkeiten.

In neuzeitlichen Daten ausgedrückt: In einer Portion (500 Gramm) stecken nur 85 Kilokalorien, aber immerhin 7,5 Gramm Ballaststoffe. Eine Portion kann den täglichen Bedarf an Vitamin C und Folsäure zu über 100 Prozent decken, an Vitamin E zu 90 und an den Vitaminen B1 und B2 immerhin zu etwa 50 Prozent. Zudem besticht Spargel durch seinen Gehalt an Kalium, Kalzium und Eisen.



Nicht zu vergessen Asparaginsäure, Kaliumsalze und ätherische Öle, die gemeinsam die Nierentätigkeit fördern und zu einer erhöhten Wasserausscheidung beitragen.

Neuere Studien weisen außerdem darauf hin, dass der Spargel bioaktive Substanzen enthält, die sich hemmend auf Krebs erregende Stoffe auswirken. Dazu zählen Saponine, aber auch die Farbstoffe des grünen und violetten Spargels.

Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/spargel-gesund-oder-ungesund>

Spargel gilt als Lebensmittel der Wahl, wenn man Verstopfung, Gallen- und Leberleiden, Diabetes und natürlich Problemen mit der Blase zu Leibe rücken will. Wussten Sie aber auch, dass Spargel unbedingt dann auf den Teller muss, wenn Sie Ihren Partner in Stimmung bringen möchten? Da kommt die Spargel-Saison gerade recht.

Schon die Form des Spargels könnte so manchen einschlägigen Phantasien Nahrung liefern. Daher vermutete man lange Zeit, man habe dem Spargel allein aufgrund seiner phallusähnlichen Optik aphrodisierende Eigenschaften angedichtet 😊

Vermutlich ist es zusätzlich der für Gemüse recht hohe Vitamin-E-Gehalt im Spargel, der dessen anfeuernde Wirkung erklärt. Vitamin E aktiviert nämlich direkt die Produktion und Ausschüttung von Sexualhormonen.

Er ist auch ideal für [Schwangere und Stillende und hilft bei der Entgiftung!](#)

Hier habe ich in den letzten 2 Jahren bereits vom Spargel berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/94-gesundes-leben-news-april-2019>

In meiner umfangreichen Rezeptsammlung sind zahlreiche sehr gesunde und leckere Speisen mit Spargel zu finden: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

40 Likes + 15 Kommentare + 7x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3010726325633324>

## **Heilkräftige Wurzeln aus der Apotheke Gottes**



Es ist einfach herrlich jetzt im Frühling durch den großen Paradiesgarten spazieren zu dürfen und dabei allerlei heilkräftige Wildkräuter und Wurzeln ernten zu dürfen. In den letzten Tagen habe ich sehr viele Klettenwurzel mit stark entgiftender Wirkung zur Verwendung als Wurzelgemüse ausgegraben. Dabei habe ich auch die jungen Blätter eines sehr großen Beinwellstockes entdeckt, welchen ich auch gleich ausgegraben habe. Diese Wurzel hat eine besondere Heilkraft bei allen Schmerzen, welche von gestauchten, geprellten und gequetschten Knochen ausgehen. Auf den letzten Seiten des [Gesundes-Leben-News vom Dezember 2018](#) habe ich sehr ausführlich über dessen Heilkraft, Anwendung und Salbenbereitung berichtet.

Dieses Mal hatte ich „nur“ 400 g feingesäuberte Wurzeln, welche ich feinblättrig geschnitten gemeinsam mit Olivenöl in einem großen Schraubglas im Wasserbad erwärmt habe – am nächsten Tag durch die Sonnenwärme warm gefiltert, mit Bienenwachs wieder schonend erwärmt, bis es geschmolzen ist und wieder auf 50°C abgekühlt in Salbentiegel abgefüllt. Bei solch schönem sonnigem Wetter ist die Salbenbereitung fast einfacher als im Winter, da man hier sehr gut die Sonnenwärme nutzen kann. Es ist natürlich viel zu schade die ausgepressten Wurzelstücke der Beinwurz zu kompostieren, sondern diese kann man in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf immer wieder ein paar Stücke mit etwas Wasser zu einem schleimigen heilkräftigen Brei zu verwandeln.

Die austreibenden oberirdischen Wurzeln können natürlich wieder an gewünschten Stellen im Garten eingegraben werden, wo sie auch einen positiven Effekt auf die Nachbarpflanzen ausüben können, da sie viel Kalium aus tiefen Bodenschichten holen und man mittels Mulchen der Blätter anderen Pflanzen zur Verfügung stellen kann. Die Beinwellwurzeln können jetzt im April noch gegraben werden – im Mai würde ich sie nicht mehr verwenden, da der Großteil der Wurzelkraft dann bereits in den Blättern ist.

25 Likes + 10 Kommentare + 4x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3025518420820781>

Die feingesäuberten und blättrig geschnittenen Klettenwurzeln habe ich das eine Mal gemeinsam mit Goldhirse zu einem leckeren Hirsotto gekocht. Vor dem Servieren mit leckerer Inkagurken-Tomatensoße vom letzten Sommer habe ich noch feingewiegtes Schafgarbengrün untergemengt. Ein sehr schmackhaftes und sehr gesundes Mittagessen.

Andern Tags habe ich die Klettenwurzeln gemeinsam mit Mangoldblätter, Zwiebel und Buchweizen zu einem sehr gaumenschmeichelnden Mittagessen verkocht, welches ich gemeinsam mit reichlich Brennesselsoße serviert habe – eine wunderbar harmonische Speise.

Die genauen Rezepte dafür findest du in meiner umfangreichen Rezeptsammlung:

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



Bei solchen Speisen koche ich meist die doppelte Menge (bzw. für 2 Personen die normale Mengenangabe) und wärme es am folgenden Tag gemeinsam mit etwas Wasser und der Soße auf – natürlich sieht es dann nicht mehr ganz so gut aus – schmeckt aber dennoch genauso gut. Damit es auch gut vertragen wird, ist besonders wichtig die Speisen möglichst schnell abzukühlen, im kalten Kühlschrank zu lagern und langsam wieder gut zu erwärmen.

Zum Thema „Sind aufgewärmte Speisen gesundheitsschädlich?“ habe ich bereits im letzten Jahr einen sehr ausführlichen Artikel verfasst: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

Von der besonderen giftstoffentziehenden Kraft der Klettenwurzel habe ich in den letzten Monaten bereits mehrfach berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020>

24 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3025618470810776>

## **Obstbaumblüte April 2020 – Spätfröste Anfang April**

Aktuell (10-20 April) sind insbesondere die Birnbäume mit einer herrlichen Blütenpracht bekleidet.



Bei mir blüht insbesondere die Palabirne sehr schön üppig, welche im vergangenen Jahr eine eher mäßige Ernte brachte. Johannes Wellenzohn hat mir letzten August berichtet, dass bei seinem Elternhaus 2 Palabirnbäume stehen, welche 30 m breit und 20 m hoch sind! Über die geschmacksintensive Palabirne habe ich hier auch bereits berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/64-mein-garten-im-sommer-2018>

Besonders schön blüht auch die Williams Christbirne –

selbst jene große Sommerbirne, welche ich im Vorjahr auf eine Quitte kopuliert habe, blüht bereits wunderschön ☺ Der ursprüngliche Birnbaum ist kaputtgeworden und so ist die Qittenunterlage stark gewachsen, welche mich bereits mit sehr guten Quitten beschenkte.

Auch meine Nagowitzbirne blüht in diesem Jahr wieder herrlich - diese ist als die erste Birne im Jahr bereits Anfang Juli genussreif

Derzeit blüht auch die Ersinger Frühzwetschke sehr reichlich, von welcher ich im Vorjahr kaum Ertrag hatte – es ist eine sehr schmackhafte große runde Zwetschke, welche bereits Ende Juli erntereif ist. Aber auch die große süße Toptaste mit reife im September blüht sehr reichlich.

Durch die Spätfröste Anfang April wird dieses Jahr jedenfalls kein gutes Jahr für Marillen, Pfirsiche und Kirschen. Dominik Schreiber hat dazu ein sehr [informatives Video hochgeladen](#).

Sehr interessant ist seine Darstellung, dass die Marillenblüte mit fortschreitender Entwicklung immer frostempfindlicher wird. Er zeigt dabei auch, wie man erkennen kann, ob die sehr frostempfindliche Kirschblüte noch Frucht bringen wird, wenn es die Blütenknospen erfroren hat. Nach meiner Kontrolle werden meine jungen Kirschbäume wohl nur in der oberen Hälfte Kirschen tragen.

Hast du zudem gewusst, dass sich aus einer Blütenknospe beim Apfel bis zu 5 Blüten entwickeln und bei der Birne sogar 6-7 Blüten?

Meine Marillen hat es zwar nicht ganz so schlimm wie anderswo erwischt, da diese etwas später blühten, aber der Ertrag wird sehr gering sein. Wir hatten hier auch keine ganz so starken Fröste von -7°C wie in manchen Marillenanbaugebieten.

In diesem Jahr zeigt sich wieder einmal ganz deutlich, dass eine bunte Vielfalt an verschiedensten Obstarten und -sorten von großem Vorteil ist, um das Risiko eines schmerzlichen Ernteausfalls zu minimieren.

Ich möchte in diesem Sinne gerne noch an den letztjährigen umfangreichen Beitrag zur Obstbaumblüte erinnern, in welchem ich insbesondere auch sehr intensiv vom hohen gesundheitlichem wert der Luzerne und der biologischen Ampferreduzierung berichtet habe:

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

Unter und zwischen den Obstbäumen entwickelt sich bereits eine sehr schöne blühende grüne Decke mit hoher Artenvielfalt an Wildkräutern, Wildblumen und Wildgemüse - die Apotheke in Gottes Schöpfung,

Man sieht hier eine deutliche Sukzession: waren in den ersten Jahren noch die gesäte Luzerne und teilweise der Ampfer sehr dominierend, die eine großartige Tiefenlockerung vollbracht haben – so haben sich nun zahlreiche Gräserarten und Wildkräuter von selbst angesiedelt, da der Boden hierfür nun optimal ist. Da die Gräser nun teilweise bereits über 60 cm hoch gewachsen sind, werde ich es gegen Ende April mit dem Traktor häckseln lassen – somit bekomme ich wieder bestes Mulchmaterial und Dünger für den Boden – wertvolles Futter für die Bodenlebewesen.

Auch die Apfelbäume beginnen ab Mitte April bereits reichlichst zu blühen und versprechen eine reiche Ernte, da viele im letzten Jahr nur wenige trugen. Hier im Bilde sieht man den jungen Kronprinz Rudolf in meinem großen Obstsortengarten, welcher im letzten Jahr gar keine Äpfel trug - dieses Jahr übervoll mit Blüten - dafür durfte ich im letzten Jahr vom alten Kronprinz über 100 kg leckere Kronprinzen ernten, von welchen ich im [Oktober bereits berichtet habe](#).



Bei meinem ehemaligen Wohnort habe ich gesehen, dass der allerfrüheste süß-säuerliche Apfel „Aldingers George Cave“ bereits in reicher Blüte steht.



Gegen Ende April stand auch der Prinz-Albrecht von Preußen in reicher Blüte. Es ist ein hervorragender großer Herbstapfel mit einem breit ausladenden Wuchs des Baumes.

Die Sorte wurde 1865 vom Hofgärtner Braun in Kamenz aus Samen des Kaiser Alexander gezogen und nach dem Besitzer des Schlosses benannt.

[Vom Arche-Noah-Sortenblatt wird er folgendermaßen beschrieben:](#)

*Grünlichweiß bis weiß, feinzellig, saftig, mürbe und weich, mild süßsauerlich, etwas rosenartig gewürzt, insgesamt sehr harmonisch, Geschmack reifer Früchte erinnert etwas an Banane.*

Diese Apfelsorte wird auch von Apfelallergiker meist sehr gut vertragen: [https://www.bundlemgo.de/download/02\\_Apfelallergie\\_pdf\\_Sortenliste\\_2019\\_02.pdf](https://www.bundlemgo.de/download/02_Apfelallergie_pdf_Sortenliste_2019_02.pdf)

Es ist der Lieblingsapfel von einer Freundin, die mir vergangenen Herbst des Öfteren voller Freude im Garten geholfen hat. Da ich im vergangenen Jahr nur sehr wenige davon ernten durfte, darf sie sich bereits über viele köstliche Äpfel freuen. In der letzten Woche habe ich diese Sorte auch auf einen kleinen Apfelbaum von ihr kopuliert.

Auch unser Schweizer Orangenapfel stand gegen Ende April in herrlichster Blüte mit deutlichem Gesumme der Bienen - man sieht hier fast nichts anders als Blüten ❤️

Im letzten Jahr blühte er auch gar nicht - dafür dieses Jahr umso üppiger 😊 Er ist einer meiner Lieblingsäpfel, welchen ich von November bis in den Juni verspeise 😊

Die Sorte entstand in der Versuchsanstalt Wädenswil 1935 durch Kreuzung von Ontarioapfel und Cox Orangenrenette und wurde erstmals 1954 in den Handel gegeben. Der mittelgroße, saftige Apfel mit kurzem Stiel ist grüngelb bis schwach rötlichgelb. Der Geschmack ist säuerlich-süß, je nach Standort mit schwachem Aroma.



39 Likes + 9 Kommentare + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3019299888109301>

36 Likes + 24 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3042885099084113>

83 Likes + 9 Kommentare + 5x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3046393192066637>

## **Wissenswertes zum Mulchen im Obst- und Gemüsegarten**



Am 28. April, noch rechtzeitig vor der zu erwartenden Regenperiode hat mein Nachbar mit dem Traktor den Großteil der Begrünung meines 2 Hektar großen Obstsortengartens gehäckselt. Aufgrund der Trockenheit wurde das gehäckselte Gras dabei innerhalb weniger Stunden fast zu Heu!

Natürlich ist dabei noch vieles stehen geblieben - insbesondere die schönen Blumen für Bienen,

Hummel und Schmetterlinge – und natürlich fürs menschliche Auge. Ich mag es gar nicht, wenn bei den Obstgärten gleich alles auf einmal kurz gemäht wird. Zwischen den Bäumen werde ich in den nächsten Wochen mit der guten alten Sense ans Werk gehen.

Ich hatte den ganzen Nachmittag fleißig zu tun, um das viele wertvolle Mulchmaterial sinnvoll zu verwerten. Insbesondere von jenen Stellen, wo das gemähte Gras eher dick lag habe ich es entfernt, um es fürs Mulchen zu verwenden. Ich liebe es dabei vorwiegend barfuß herumzulaufen, oder eben mit meinen [natürlichen Zimt-Latschen aus Seegras von welchen ich vor 2 Jahren hier auf Seite 8 berichtet habe](#).



Gemulcht habe ich damit nun so ziemlich alles, wo vorher nackte Erde zu sehen war. Das meiste habe ich für die zahlreichen Gemüsebeete verwendet – auch für jene, die ich zwar bereits vorbereitet habe, aber noch nicht bepflanzt oder eingesät – auf diese Weise bekomme ich wunderbar vorbereitete Beete, die schön locker sind und die Feuchtigkeit speichern.

Aber auch Bäume und Sträucher mit nackter Erde habe ich etwas gemulcht – insbesondere frisch gepflanzte sollten gemulcht werden, damit die Erde nicht so rasch austrocknet – man erspart sich dadurch viel Arbeit mit Gießen.

Dabei sollte man aber niemals nahe zum Stamm mulchen, wie man es leider immer wieder sieht, sondern etwa 10 cm vom Stamm weg freilassen! Dies hat mehrere Gründe:

- Die Rinde beginnt dann leicht zu faulen.
- Die Veredelungstelle sollte zudem auch immer frei bleiben.
- Ich habe auch schon beobachtet, dass sich Nager, wie z.B. Mäuse dann hier sehr wohlfühlen und an der Rinde nagen...

Insbesondere bei Starkregen ist vorheriges Mulchen aus 2 Gründen sehr vorteilhaft:

- Die Erde verschlämmt nicht – es bilden sich dadurch später auch keine Risse, sondern die Erde unter dem Mulchmaterial vermag das Wasser viel besser aufzunehmen, zu speichern und bleibt schön locker.
- Die Erde spritzt nicht auf die Blätter der gemulchten Pflanzen, welche schön sauber bleiben. Insbesondere bei Salat ist dies sehr von Vorteil. Später ganz besonders bei den Gurken und Tomaten, welche dann auch nicht so schnell krank werden, wenn die Blätter sauber bleiben.

Normalerweise sollte man immer nur feuchte Beete mulchen, da der Mulch ja vorwiegend die Aufgabe hat das Wasser im Boden zu speichern. Bei sehr dicken Mulchschichten, wie ich es später im Sommer sehr gerne z.B. bei Tomaten, Gurken, Zucchini, Kürbis, Auberginen u.a. mache, kommt das Wasser dann eben nicht besonders gut durch den Mulch durch – bei Starkregen ist es hier natürlich was anderes.

Nach dem Mulchen bei regnerischem Wetter gieße ich auch oft effektive Mikroorganismen (EM), welche eine schnelle Vermehrung von nützlichen natürlichen Mikroorganismen im Boden fördern. Das ist eine Voraussetzung für die Schaffung von optimalen Wachstumsbedingungen und gesunden Pflanzen – auch die Schnecken können damit dezimiert werden, [wie ich hier beschreiben habe](#).

Über die zahlreichen Vorteile des Mulchens habe ich hier bereits einen ausführlichen Beitrag verfasst; <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens>

In den letzten Jahren habe ich die Begrünung immer erst im Juni häckseln lassen – damals war es aber vorwiegend Luzerne – nun wachsen hier vorwiegend Gräser, welche eben bereits zum Teil sehr hoch waren. Der große Vorteil ist nun, dass der Obstgarten angenehm begehbar bleibt, was in den letzten Jahren bei sehr hoher Begrünung teilweise nicht einfach war.

29 Likes + 5 Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3050288121677144>



## Wissenswertes über den Anbau von Kürbisgewächsen

Bei meinen am Montag, dem 6. April gesäten Gurken, Zucchini und Kürbisse sind nach etwa 1 Woche bereits die ersten Keimblätter sichtbar. Das Wetter war für die Aussaat doch sehr optimal – zur Keimung benötigen diese Gemüsesorten sehr warme Temperaturen (+25°C), die auch mind. 1 Woche anhalten sollten. Insbesondere die Gurkensamen neigen ansonsten leicht zum Faulen – manche Kürbissorten keimen dagegen auch am Komposthaufen oft in reicher Fülle ;-)

Natürlich können diese Gemüsesorten auch noch bis in den Mai hinein gesät werden.

Nicht Empfehlenswert sind dagegen sehr frühe Aussaaten im Haus, die aufgrund des geringen Lichtangebots meist sehr schwächlich wachsen und im Freiland sehr schnell kaputt werden.

Für die Aussaat habe ich fein gesiebte Komposterde verwendet, welche ich in kleine Pflanztöpfe gefüllt habe – für Gurken kleinere, für Kürbis größere. Diese habe ich nun mit je einem Samenkorn bestückt und mit dem Finger leicht eingedrückt und angegossen. Wichtig ist es nun die Erde immer gleichmäßig feucht zu halten – nicht zu nass, aber auch nicht zu trocken.

Die Temperaturen in meinem Frühbeet sind ziemlich extrem – bei Sonneneinstrahlung hat es hier schnell mal über 40°C – am frühen Morgen sinken die Temperaturen oft auf wenige Plusgrade ab. Damit es nicht ganz zu stark abkühlt decke ich das Frühbeet über Nacht 2-3fach mit Planen ab – sehr ideal sind hier auch Luftpolsterfolien. Somit werden die Pflanzen bereits im jungen Stadium ausreichend abgehärtet. Bei eher kühlen Tagestemperaturen und windigem Wetter lasse ich 1-2 Planen auch tagsüber meist drauf, wodurch sich im Inneren ein sehr warmes Klima aufbaut – insbesondere wenn die Sonne ab und zu durchkommt. Über 45°C sollte die Temperatur aber auch nicht ansteigen.

Was die Sorten betrifft habe ich nur jene gesät, welche ich auch [in meiner Saatgutliste anbiete](#). Diese sind meine absoluten Lieblingssorten, welche ich in den letzten 20 Jahren von der enorm großen Vielfalt ausselektiert habe.

Zum richtigen Vorziehen von Gurken, Melonen, Zucchini und Kürbis habe ich kürzlich auch dieses [sehenswerte Video](#) gesehen.

Was mir daran besonders gefallen hat ist der Ratschlag dieses Jahr ein paar mehr Zucchini anzupflanzen, um auch für andere Menschen Früchte übrig zu haben, falls die Versorgung aufgrund der Coronakrise eingeschränkt ist. Dies ist auch mein bereits schon jahrelanges Anliegen – schließlich bekommt man diese gute und frische Qualität aus dem eigenen Garten fast nirgends zu kaufen, wie ich immer wieder auch zu hören bekomme.

Für meine Yaconpflanzen bin ich nun doch wieder guter Hoffnung daraus eine gute Ernte zu erzielen – sind doch etwa 50 Pflanzen angewachsen, welche es in der vergangenen Nacht teilweise aber leicht erfroren hat, obwohl ich sie im großen Frühbeet hatte.

Auch die Artischocken sind bereits sehr schön gewachsen, welche ich Anfang März mit Silas Friedrich in hohe Töpfe gesät habe – diese halten auch Minusgrade recht gut stand – sind sie ja doch im Freiland auch mehrjährig zu ziehen.

Schnecken mögen diese jungen Pflänzchen natürlich leider auch zum Fressen gern – insbesondere unter den Pflanztöpfen verweilen sie sich sehr gerne bei dem feucht-warmen Klima. Damit sie nicht alles abfressen ist es wichtig ständig auf Fraßschäden zu kontrollieren und bei Bedarf die schleimigen Plagegeister zu töten oder etwas Neudorfs Schneckenkorn unter bzw. zwischen den Töpfen zu streuen.



Bis Ende April/Anfang Mai sind die Pflanzen bereits sehr schön gediehen und können bereits in der ersten Maiwoche ausgepflanzt werden.

27 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3018155484890408>

## **Pikieren von Tomaten, Paprika und Auberginen**

Meine Tomaten, Paprika und Auberginen habe ich seit dem 5. April bereits ganztägig im Frühbeet – solange die tiefen Temperaturen nur wenige Stunden andauern, macht es ihnen nicht viel aus.

Ab dem Jahr 2018 habe ich meine Tomaten erst Anfang April in Saatkästen ausgesät, welche ich zur raschen Keimung für ein paar Tage im Haus bei über 25°C stehen hatte. Anschließend stellte ich sie bei schönem Wetter oft gleich ganztags ins Frühbeet – dadurch sind sie bereits von Anfang an sehr gesund und kräftig gewachsen, waren super abgehärtet und ich hatte im Sommer sehr reichen Ertrag – über 5kg/Pflanze 3-triebzig gezogen sind keine Seltenheit.

Paprika und Auberginen habe ich Anfang März im Haus gesät - bei Sonnenschein an der Sonne und die übrige Zeit auf der Fensterbank.

Während gekaufte Pflanzen oft bereits bei Temperaturen unter 10-15°C oder bei direkter Sonneneinstrahlung kaputt werden, da diese Pflanzen meist nur kuscheliges Gewächshausklima gewohnt sind, kommen meine auf diese Weise vorgezogene Pflanzen mit fast jedem Wetter gut zurecht.

Gegen Ende April sind sie bereits zu sehr schönen Pflanzen herangewachsen – immer noch im Saatkasten – und warten auf das Pikieren in Pflanztöpfe.

Das regnerische Wetter am vergangenen Mittwoch, wie auch in den nächsten Tagen bis Sonntag, war eine hervorragende Gelegenheit dafür. Ich habe extra so lange gewartet, da die Vereinzelnung für die jungen Pflanzen bei sonnigem, windigem und trockenem Wetter sehr stressig ist und schnell die Blätter hängen lassen.

Man liest immer wieder, dass man die Tomaten, Paprika... bereits nach den zweiten Keimblättern pikieren sollte – dies gilt aber nur bei sehr engem Anbau. Da ich sie generell immer in einem Abstand von etwa 3 cm anbaue, kann ich mit dem pikieren relativ lange warten, was den großen Vorteil hat, dass sie viel weniger Platz brauchen und ich sie bei Bedarf auch schnell mal ins Haus tragen könnte.

Vor dem Pikieren ist darauf zu achten, dass die Erde, in welcher die Pflanzen wachsen, schön feucht ist, damit man diese mit einer Handschaufel mit einem möglichst großen Erdballen umtopfen kann.

Ich pikiere die Pflanzen immer in rechteckige Pflanztöpfe, welche ich Massenweise in Container von so manchen Gärtnereien finde. Diese fülle ich etwa zur Hälfte mit feingesiebter Komposterde, welche nicht zu trocken, aber auch nicht nass sein sollte. Nun stelle ich vorsichtig die Pflanze rein, fülle mit Erde an und drücke diese dann etwas fest. Zur besseren Bewurzelung und für einen guten Halt sollten die Pflanzen tiefer gepflanzt werden, als sie vorher standen – etwa 1cm bis zu den ersten Keimblättern. Nun stelle ich sie an einen möglichst wind- und sonnengeschützten Ort, wo es nicht unter 10°C haben sollte und gieße sie vorsichtig mit nicht zu kaltem Wasser an. Nach der mehrtägigen Einwurzelungsphase dürfen sie wieder ans Sonnenlicht. Solcherart vorgezogene Pflanzen sind dann meist ab etwa Mitte Mai groß genug zur Auspflanzung.

Früher, an meinem ehemaligen Wohnort habe ich die Tomaten dagegen bereits meist etwa gegen Anfang März gesät, Paprika und Auberginen ca. Mitte Februar – alles natürlich am sonnigen, warmen Fensterbrett. Meist waren diese Aussaaten aber zu früh und sind wegen zu wenig Licht im Verhältnis zur Wärme zu Beginn teilweise zu geil gewachsen. Außerdem musste ich sie immer schon etwa Anfang April pikieren - konnte die Pflanzen dann aufgrund von Platzmangel nur noch ins Frühbeet stellen, in welchem es aber teilweise fast zu kalt wurde und viele kaputt wurden. Insbesondere bei Paprika und Auberginen musste ich oft feststellen, dass sie einen Kälteschock erlitten haben und dadurch für ein paar Wochen so gut wie gar nicht weiterwachsen. Auberginen sind besonders wärmebedürftige Pflanzen, welche bei zu kühlen Temperaturen schnell die Blätter hängen lassen und dann nach einigen Tagen oft kaputt gehen.

43 Likes + mehr Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3062209307151692>

## Vorgezogene Gemüsepflanzen kommen ins Freiland - Kapillareffekt

In der vergangenen Nacht (13. April) kam endlich der langersehnte Regen, welcher für den Garten dringend notwendig war – alles lechzte bereits nach Wasser. Nun ist auch die beste Zeit, um vorgezogene Gemüsepflanzen ins Freilandbeet zu pflanzen, wie ich es heute Vormittag gemacht habe.

Zur Auspflanzung bereit waren Knollenfenchel, Pflücksalat „Ochsenszunge“, Frühkraut und Zwiebel, welche ich bereits gegen Mitte Februar in Pflanzgefäße im Frühbeet gesät habe. Zur Vereinzelnung ist es wichtig einen eher bewölkten Tag nach einer regnerischen Nacht zu nutzen, da die Pflanzen ansonsten durch die pralle heiße Sonne schnell welk werden, sofern man sie nicht mit braunem Papier abdeckt.



Die Beete zur Auspflanzung habe ich bereits Wochen vorher mit der Grabegabel tief gelockert, gehackt und gereicht – dadurch trocknen die Beete nicht ganz so extrem aus, da hierdurch die Kapillaren unterbrochen wurden.

Gartenboden ist von feinen Kanälen, so genannten Kapillaren durchzogen, durch die vor allem bei warmem Wetter Feuchtigkeit verdunstet. Um das zu verhindern, hackt man den Boden nach jedem Regen/Gießen oberflächlich zum Beispiel mit einer Flachhacke. So werden die Kapillaren unterbrochen, das erschwert die Verdunstung – das Mulchen hat auch einen ähnlichen Effekt.

Jene Flächen, die ich bereits Anfang April oberflächlich bearbeitet habe, sind auch jetzt Ende April in 10 cm Tiefe noch sehr feucht – die anderen dagegen sind völlig hart und ausgetrocknet.

Gemüseanbau auf Dämmen bzw. erhöhten Beeten hat auch zahlreiche Vorteile, wie ich es im letzten Jahr genau beschrieben habe: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/88-gesundes-leben-news-februar-2019>

Am Vortag der Pflanzung habe ich die Beete nochmals kurz durchgehackt und gereicht – somit wird evtl. aufgegangenes Beikraut eliminiert. Bei jenen Beeten, wo Kraut, Salat und Knollenfenchel hinkommen, habe ich vor der Pflanzung noch eine 1-2 cm dicke Schicht Kompost verteilt – Zwiebel sollte dagegen möglichst nicht mit frischem Kompost gedüngt werden, da er ansonsten verstärkt zur Fäulnis neigt. Urgesteinsmehl habe ich bei allen Beeten verteilt und eingeharkt.

Viele eher unerfahrene GärtnerInnen neigen dazu Knollenfenchel und Salat zu tief zu pflanzen – er sollte aber in jener Höhe gepflanzt werden, wie er vorher gestanden ist – für einen festen Halt ist es wichtig die Erde rundherum gut anzudrücken. Zu tief gepflanzt werden die Pflanzen zur Fäulnis neigen. Das Kraut, wie auch alle anderen Kohlsorten (außer Kohlrabi) sollte dagegen eher tief gepflanzt werden. Mit einem kleinen Stück Holz habe ich vor der Pflanzung den Abstand von etwa 25-30 cm gemessen und mit einem stärkeren Holzstück kleine Pflanzlöcher gemacht.

Für die Zwiebelsetzlinge habe ich mit dem „Sauzahn“ 3 Reihen gezogen, in welche ich die Pflanzen setzte. Bereits vor vielen Jahren habe ich beobachtet, dass jener Zwiebel aus biologischem Saatgut gezogen viel besser lagerfähig als jener aus Steckzwiebeln ist – er fault kaum.

Zu guter Letzt habe ich die jungen Pflanzen natürlich noch gut angegossen. Beim Gießen ist es allgemein sehr sinnvoll nicht auf einmal zu gießen, sondern im Abstand von etwa 10 min nochmals.

Da wir am kommenden Morgen Temperaturen knapp um den Gefrierpunkt erwarten, habe ich den Fenchel am Abend noch mit Gartenfließ zugehüllt – die anderen Pflanzen sind hier nicht so empfindlich. Das Frühkraut hat es dann aber doch auch nicht ganz so gutgetan – sogar die Spargelstangen sind trotz Gartenvlies erfroren.

Das Thema Fruchtfolge und Mischkultur ist natürlich wieder ein geeignetes Thema, zu welchem ich hier viele nützliche Informationen zusammengefasst habe:

<https://gesundeleben.online/index.php/mischkultur-im-obst-und-gemuesegarten>

In diesem Fall habe ich den Knollenfenchel in Mischkultur mit dem Salat gepflanzt – den Zwiebel solo und das Frühkraut habe ich zwischen die vorjährigen Artischocken gepflanzt, zu welchen ich später noch Pfefferminze pflanzen werde, welche durch ihren intensiven Duft den Kohlweißling vertreibt. Kohlgewächse sollten jedenfalls nur alle 4 Jahre am selben Beet stehen.

Um die Feuchtigkeit des Regens möglichst lange im Boden zu behalten ist es jetzt in den kommenden Tagen besonders wichtig alle Beete zu harken und zu mulchen – insbesondere die frisch gepflanzten Beete – außer die Zwiebel mag den Mulch nicht so gern.

Nähere Infos zum Mulchen findest du in meinem ausführlichen Beitrag zu diesem Thema: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/55-der-grosse-vorteil-des-mulchens>

Besonders wichtig ist auch das Gebet, dass unser Vater im Himmel gutes und gesundes Wachstum und Gedeihen schenkt!

54 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3015853978453892>

Nach dem Regen gegen Ende April habe ich nochmals 40 junge Fenchelpflanzen auf einem bereits gemulchten Beet ausgepflanzt – dazu habe ich den Grasschnitt alle 25-30 cm etwas beiseitegeschoben, Pflanze eingesetzt und den Grasschnitt wieder um die Pflanze gegeben.

Diesen Fenchel habe ich gegen Anfang April gesät. Durch die sehr warmen Temperaturen ist er nun viel schneller gewachsen als der andere im Februar und März.

## **Die ganze Menschheit stammt von einem Paar ab**

In einer bahnbrechenden genetischen Studie kamen Wissenschaftler der Rockefeller University in New York und des Biozentrums der Universität Basel in der Schweiz zu dem Schluss, dass jeder einzelne heute lebende Mensch und mehr als 90 Prozent aller Tierarten jeweils von nur einem einzigen Paar abstammen. Ein weiteres Ergebnis der Studie unter Leitung von Prof. Mark Young Stoeckle (Rockefeller University New York) und Prof. David Solomon Thaler (Center for Life Sciences Universität Basel) ist, dass diese singulären Ahnenpaare nicht vor Hunderten Millionen Jahren, sondern vor nur hundert- oder zweihunderttausend Jahren gelebt haben sollen. Die Studie wurde im Wissenschaftsmagazin «Human Evolution» veröffentlicht.

Hier weiterlesen: <https://ethos.ch/blog/die-ganze-menschheit-stammt-von-einem-paar-ab>

Der aktuelle Stand der einschlägigen Forschung unterstützt die sogenannte [Out-of-Africa-Theorie](#), der zufolge die gesamte heutige Menschheit von einer überschaubaren und homogenen Population afrikanischer Frühmenschen abstammt. Es entkräftet damit die konkurrierende Hypothese, die heutige Menschheit wäre durch eine Vermischung verschiedener Menschengruppen entstanden, die sich unabhängig voneinander aus verschiedenen geographisch getrennten Vormenschengruppen entwickelt hätten. Das Ergebnis liefert keine Antwort auf die derzeit viel diskutierte Frage, ob die aktuellen nichtafrikanischen [Ethnien](#) auf eine große oder auf mehrere kleine afrikanische Auswanderungswellen zurückgehen.

Das Y-Chromosom rekombiniert über 95 % seiner Länge nicht mit dem X-Chromosom. Die DNA aller Männer muss daher in diesem Bereich auf einen einzigen Vorfahren zurückgehen, also [monophyletisch](#) sein.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Adam\\_des\\_Y-Chromosoms](https://de.wikipedia.org/wiki/Adam_des_Y-Chromosoms)

Was mir daran nicht so gefällt sind die „nur“ hundert- oder zweihunderttausend Jahren, seitdem es demnach Menschen geben soll...

Laut bibeltreuen Archäologen und Berechnungen der Historie in der Bibel leben wir auf einer sehr jungen Erde von etwa 6000 Jahren!

10 Likes + 6 Kommentare + 13x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2961316280574329>

## **Und die Bibel hat doch recht**

2010 wurde in der Provinz Alberta in Kanada ein sensationeller Fund gemacht. Auf mehreren Quadratkilometern entdeckten Wissenschaftler in Schichten, die bis zu 70 Meter dick sind, zahlreiche Skelette von Dinosauriern. Diese Schichten enthalten auch Fossilien von anderen Tieren, wie Fischen, Schildkröten und Krokodilen sowie von etlichen Pflanzen. Diese Alberta-Fundstätte ist bisher die größte Ansammlung von Saurier-Fossilien, und zwar von speziellen Horn-Sauriern (Ceratopsidae), in der Welt. Doch wie kommt es, dass in diesem Saurier-Park im südlichen Alberta so viele Saurier-Fossile auf einmal zu finden sind? Ganz dicht gedrängt und sogar übereinanderliegend?

[Hier Weiterlesen](#)

## **Barabbas - Sohn eines Vaters - die besondere Bedeutung des Namens**

*„Jeweils zum Fest pflegte er (Pilatus), ihnen einen Gefangenen freizulassen, wen immer sie sich erbat. Es war [einer], Barabbas, mit den Mitauführern gefangen genommen worden, welche in dem Aufruhr einen Mord begangen hatten. Und die Menge schrie hinauf und fing an, sich zu erbitten, [dass er tue], so wie er ihnen [bisher] immer zu tun pflegte. Pilatus antwortete und sagte zu ihnen: „Wollt ihr, dass ich euch den König der Juden freilasse?“ – denn er merkte <allmählich>, dass die Hohen Priester ihn aus Neid ausgeliefert hatten. Aber die Hohen Priester wiegelten die Menge auf, dass er ihnen vielmehr den Barabbas freilassen sollte. Pilatus antwortete wieder und sagte zu ihnen: „Was wollt ihr also, dass ich mit dem tue, den ihr ‘König der Juden’ nennt?“ Aber sie schrien wiederum: „Kreuzige ihn!“ Pilatus sagte zu ihnen: „Was tat er denn Übles?“ Aber sie schrien noch viel mehr: „Kreuzige ihn!“ Pilatus beschloss, die Menge zufriedenzustellen, und ließ ihnen Barabbas frei. Und Jesus, nachdem er ihn hatte geißeln lassen, überlieferte er, dass er gekreuzigt werde.“*

Markus 15, 6-15

Der Name Barabbas setzt sich zusammen aus „Bar“, was „Sohn“ bedeutet und „Abba“, was „Vater“ heißt. Er war der „Sohn eines Vaters“, das heißt, ein Sohn von jemandem.

In der Bibel haben Namen meist eine besondere Bedeutung. Hier sehe ich ein sehr schönes Bild, welches übertragen für alle Menschen gilt: So wie Jesus, der vollkommen Gerechte, anstelle von Barabbas ans Kreuz ging - so hat Jesus auch für jeden einzelnen von uns, die wir aufgrund unserer Sünden den ewigen Tod verdient hätten, stellvertretend den Tod am Kreuz von Golgatha erlitten!

In der Person des Barabbas sind wir alle repräsentiert. Wir alle „haben gesündigt und ermangeln der Herrlichkeit Gottes“ (Römer 3, 23). Wir alle waren verdammt. Wir alle hatten es verdient, ans Kreuz zu gehen. Aber hier kommt Jesus Christus, das unschuldige Lamm, das Lamm Gottes und er nimmt die Stelle von Barabbas ein. Barabbas ist nun frei! Du und ich sind in dem Moment, in dem wir an den Sohn Gottes glaubten, freigelassen worden und nun in der Tat frei!

*„Denn durch die Gnade seid ihr gerettet, vermittelt des Glaubens, und das nicht aus euch, Gottes Gabe ist es; nicht aus Werken, damit niemand sich rühme. Denn wir sind sein Werk, erschaffen in Christus Jesus zu guten Werken, welche Gott zuvor bereitet hat, dass wir darin wandeln sollen.“*

Epheser 2, 9-10

Hier findest du eine genauere Betrachtung bezgl. Barabbas:

<http://www.diebibelonline.de/Barabbas.htm>

6 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3007855185920438>

ERLEBT

# Blumen STATT HASS

«Was willst du?», knurrte der sowjetische Hauptmann Marco den Jungen an.

Der erst zwölfjährige Junge schluckte seine Angst herunter und antwortete dem kommunistischen Offizier: «Sie haben meine Eltern verhaftet. Heute ist der Geburtstag meiner Mutter. Ich schenke ihr dann immer einen Strauss Blumen. Da mir meine Mutter beigebracht hat, meine Feinde zu lieben und Böses mit Gutem zu vergelten, wie Jesus Christus es getan hat, möchte ich die Geburtstagsblumen, die für meine Mutter gedacht sind, gerne Ihnen für die Mutter Ihrer Kinder geben. Bitte geben Sie Ihrer Frau diese Blumen und erzählen Sie ihr von der Liebe Christi.»

Hauptmann Marco, der normalerweise ungerührt Folter und brutalen Schlägen an Christen zuschauen konnte, war tief bewegt von den Worten des Jungen. Tränen liefen ihm über die Wangen, während er langsam um den Schreibtisch herumging und den Jungen väterlich umarmte.

Marcos Herz war verändert worden durch die Liebe Christi. Er konnte nun keine Christen mehr verhaften oder foltern.

Nur wenige Monate nach dem Besuch des Jungen wurde er selbst verhaftet und in eine verdrehte Gefängniszelle geschmissen, umgeben von manchen Christen, die er zuvor verhaftet und gefoltert hatte. Mit Tränen in den Augen erzählte er seinen Mithäftlingen von dem Jungen und dem einfachen Geschenk der Blumen. Er empfand es nun als Ehre, die Zelle mit den Christen zu teilen, die er zuvor verfolgt hatte.

«Vielmehr liebt eure Feinde und tut ihnen Gutes!»

Lukas 6,35 a

Grossherzigkeit gehört zum Glauben dazu. Jesus lehrte, dass gläubige Menschen von anderen an der Liebe erkannt werden sollen. Und nicht nur an der Liebe den Menschen gegenüber, die einfach zu lieben sind und die uns zuerst lieben. Oft ist die Grossherzigkeit gegenüber Fremden und sogar Feinden die glaubwürdigste Umsetzung der Lehre Jesu.

Stell dir vor, ein christlicher Mitarbeiter betet für seinen Chef, der ihn ungerechtfertigterweise gekündigt hat. Oder stell dir vor, dass trauernde Eltern dem betrunkenen Autofahrer, der ihr Kind überfahren hat, vergeben.

Die Welt versteht Grossherzigkeit häufig nicht. Dennoch ist sie davon berührt. Wir ähneln Gott selbst nie mehr, als wenn wir grossherzig zu anderen sind. Gott liebte die Welt so sehr, dass er seinen eigenen Sohn für unsere Errettung gab.

Wo kannst du heute anderen mit Grossherzigkeit begegnen?

«Aber ich sage euch, die ihr zuhört: Liebt eure Feinde; tut wohl denen, die euch hassen; segnet, die euch verfluchen; bittet für die, die euch beleidigen» (Lukas 6,27–28).

Quelle: Impulse aus der Verfolgung, HMK, Feb. 2019, 51. Jahrgang

Diese herzberührende Geschichte stammt aus einer Zeit, in der es die Sowjetunion noch gab.

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von Dr. Thorsten Grahn - Hilfsaktion Märtyrerkirche (HMK). Fotografiert aus der Ethos 5/2019.

Quelle: <https://www.verfolgte-christen.org/startseite/wer-wir-sind/>

## Der zerrissene Vorhang im Tempel – die tiefere Bedeutung für die Gnadenzeit

Markus 15:

*33 Als aber die sechste Stunde anbrach, kam eine Finsternis über das ganze Land bis zur neunten Stunde. 34 Und um die neunte Stunde rief Jesus mit lauter Stimme und sprach: Eloi, Eloi, lama sabachthani? Das heißt übersetzt: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?«<sup>[3]</sup> 35 Und etliche der Umstehenden, die es hörten, sprachen: Siehe, er ruft den Elia! 36 Einer aber lief und füllte einen Schwamm mit Essig und steckte ihn auf ein Rohr, gab ihm zu trinken und sprach: Halt! Laßt uns sehen, ob Elia kommt, um ihn herabzunehmen!*

*37 Jesus aber stieß einen lauten Schrei aus und verschied. 38 Und der Vorhang im Tempel riß von oben bis unten entzwei.*

*39 Als aber der Hauptmann, der ihm gegenüberstand, sah, daß er so schrie und verschied, sprach er: Wahrhaftig, dieser Mensch war Gottes Sohn!*

*40 Es sahen aber auch Frauen von ferne zu, unter ihnen war auch Maria Magdalena und Maria, die Mutter des jüngeren Jakobus und des Joses, sowie Salome, 41 die ihm auch, als er in Galiläa war, nachgefolgt waren und ihm gedient hatten, und viele andere, die mit ihm nach Jerusalem hinaufgezogen waren.*

Hebräer 9,1-9 sagt uns, dass im Tempel ein Vorhang das Allerheiligste – der irdische Aufenthaltsort von Gottes Präsenz – vom Rest des Tempels, wo die Menschen sich aufgehalten haben, getrennt hat. Das signalisiert, dass der Mensch durch seine Sünde von Gott getrennt war (Jesaja 59,1-2). Nur der Hohepriester durfte einmal im Jahr hinter den Vorhang gehen (2. Mose 30,10; Hebräer 9,7), um für ganz Israel in Gottes Gegenwart zu treten und Buße für ihre Sünden zu tun (3. Mose 16).

Der Vorhang im Tempel war eine konstante Erinnerung, dass sich die Menschheit durch die Sünde als nicht gerecht vor Gott zu treten, erweist. Die Tatsache, dass die Opfertiere für die Sünde jährlich und zusätzlich weitere Opfertiere täglich wiederholt wurden beweist, dass die Sünde nicht wirklich durch reine Tieropfer erlöst werden konnte.

Dass der Vorhang von oben bis unten zerrissen ist, ist eine historische Tatsache. Die Dinge des Tempels waren nur ein Schatten der Dinge, die da kommen werden und diese zeigen alle auf Jesus Christus. ER war der Vorhang zum Allerheiligsten als einziger Weg zum Vater (Johannes 14,6) und durch Seinen Tod haben die Gläubigen freien Zugang zu Gott.

Der zerrissene Vorhang symbolisiert im Moment von Jesus Tod auf dramatische Weise, dass Sein Opfer, Sein Blutvergießen die Barriere zwischen Gott und Menschheit entfernt hat und jetzt dürfen wir in seine unmittelbare Gegenwart entgegentreten (Hebräer 4,14-16; 9,6–8; 10,19–20). Es zeigte auf, dass nun der Weg durch Jesus Christus ins Allerheiligste – also zu Gott - für alle Menschen offen ist, für alle Zeiten, für Juden und Heiden.

In Hebräer 10,19-20 lesen wir:

*„Weil wir denn nun, liebe Brüder, durch das Blut Jesu die Freiheit haben zum Eingang in das Heiligtum, den er uns aufgetan hat als neuen und lebendigen Weg durch den Vorhang, das ist: durch das Opfer seines Leibes.“*

Hier sehen wir das Bildnis wie Jesus Körper für uns zerrissen/zerbrochen ist, genauso wie der Vorhang zerrissen ist.

So wie zur Zeit des Gesetzes niemand den Vorhang zum Allerheiligsten ignorieren durfte, so darf in der Zeit der Gnade niemand so tun, als würde ein Vorhang den Weg zum himmlischen Heiligtum versperren. Doch wie oft geschieht das! Viele Menschen denken, dass sie nur dann Vergebung und Versöhnung mit Gott empfangen, wenn ein Priester sich ihre Sündenklage anhört und dann eine Absolutionsformel spricht. Erst wenn der Priester gesagt hat: „Der Herr hat dir die Sünden vergeben; geh hin in Frieden“, meinen sie, das alles in Ordnung sei.

Auf diese Weise flickt man den Vorhang zusammen und hängt ihn wieder auf. Und das ist eine elende Tat und eine Verleugnung dessen, was Christus am Kreuz getan hat.

Im neuen Bund, den uns Jesus durch seinen Tod gestiftet hat, sind alle Gläubigen Priester Gottes:

*„Dem der uns liebt und uns von unseren Sünden gewaschen hat in seinem Blut und uns gemacht hat zu einem Königtum, zu Priestern seinem Gott und Vater: Ihm sei die Herrlichkeit und die Macht in alle Ewigkeit: Amen.“*

Off.1.5+6

**„Warum hast du mich verlassen?“**

Über dieses Wort des Herrn Jesus Christus am Kreuz können wir nur mit großer Ehrfurcht nachdenken. Es hat eine ganz wesentliche Bedeutung; aber bis in seine letzten Tiefen können wir es nicht ergründen.

Seit dem Mittag herrschte plötzlich tiefe Dunkelheit im ganzen Land. Vorher hatte man den Sohn Gottes verspottet; auf einmal waren Hohn und Spott verstummt.

In diesen drei finsternen Stunden entzog Gott seinen Sohn den Blicken der Menschen, denn jetzt geschah das Unfassbare: Gott selbst brachte die tiefsten Leiden über Ihn! - Warum?

Der Heiland der Welt hing in völliger Einsamkeit am Kreuz; verlassen von den Menschen - jetzt aber auch verlassen von Gott, weil Er die Sünden aller, die an Ihn glauben, sühnen wollte. Im gerechten Strafgericht Gottes war Jesus an die Stelle sündiger Menschen getreten, deshalb hatte Gott sich von Ihm abgewandt und an Ihm das Gericht vollzogen.

Ohne dieses Sühnopfer hätte niemand gerettet werden können. Nun aber kommt der Sühnungstod Jesu jedem zugute, der Ihn im Glauben in sein Leben aufnimmt.

*„Um unserer Übertretungen willen war er verwundet, um unserer Ungerechtigkeiten willen zerschlagen. Die Strafe zu unserem Frieden lag auf ihm, und durch seine Striemen ist uns Heilung geworden.“* Jesaja 53,5

Quelle: <https://www.gute-saat.de/>

Immer wieder höre ich das Argument, dass sich in der Bibel über die Jahrhunderte der Überlieferung zahlreiche Fehler eingeschlichen hätten.

Die Qumranschriften, welche zwischen 1947 und 1956 in elf Felshöhlen nahe der Ruinenstätte Khirbet Qumran im Westjordanland entdeckt wurden sind ein einzigartiger Hinweis auf eine getreue Überlieferung der Bibel

Die grosse Jesajarolle vom Toten Meer ist über 1000 Jahre älter als die bis dahin bekannten grossen hebräischen Bibelhandschriften. Der Sensationsfund aus Höhle 1 belegt, wie HERVORRAGEND der Bibeltext überliefert worden ist!

Mit der Jesajarolle aus dem 2. Jahrhundert v. Chr. hatte man nun ein komplettes Bibelbuch aus dem Alten Testament vorliegen, das um über 1000 Jahre älter ist als die mittelalterlichen Handschriften. Eine absolute Sensation! Über 1000 Jahre Textgeschichte konnte man nun auf einem Schlag untersuchen. Kaum war die Entdeckung der Jesajarolle bekannt geworden, da schrieben die Zeitungen: „Jetzt wird sich zeigen, daß die Bibel schlecht überliefert ist“ - Jetzt wird die Grundlage des Christentums erschüttert“. Die Jesajarolle wurde gleichsam zum Gradmesser für die Bibelüberlieferung. Als die Jesajarolle ediert wurde, stellte sich heraus, daß der Text hervorragend genau überliefert worden ist.

[https://www.bibelausstellung.de/home/navi1040\\_1419\\_die-bedeutung-der-jesajarolle](https://www.bibelausstellung.de/home/navi1040_1419_die-bedeutung-der-jesajarolle)



## **Die Auferstehung Jesu Christi (Lukas 24)**

1 Am ersten Tag der Woche aber kamen sie am frühen Morgen zum Grab und brachten die wohlriechenden Gewürze, die sie bereitet hatten und noch etliche mit ihnen. 2 Sie fanden aber den Stein von dem Grab weggewälzt. 3 Und als sie hineingingen, fanden sie den Leib des Herrn Jesus nicht. 4 Und es geschah, als sie deswegen ganz ratlos waren, siehe, da standen zwei Männer in strahlenden Gewändern bei ihnen.

5 Da sie nun erschrakten und das Angesicht zur Erde neigten, sprachen diese zu ihnen: Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? 6 Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden! Denkt daran, wie er zu euch redete, als er noch in Galiläa war, 7 und sagte: »Der Sohn des Menschen muß in die Hände sündiger Menschen ausgeliefert und gekreuzigt werden und am dritten Tag auferstehen«.

8 Da erinnerten sie sich an seine Worte, 9 und sie kehrten vom Grab zurück und verkündigten das alles den Elfen und allen übrigen. 10 Es waren aber Maria Magdalena und Johanna und Maria, die Mutter des Jakobus, die dies den Aposteln sagten, sie und die übrigen mit ihnen. 11 Und ihre Worte kamen ihnen vor wie ein Märchen, und sie glaubten ihnen nicht. 12 Petrus aber stand auf und lief zum Grab, bückte sich und sah nur die leinenen Tücher daliegen; und er ging nach Hause, voll Staunen über das, was geschehen war.

18 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3009103305795626>

## **CORONAVIRUS - Was Nun? - Dr. Ruediger Dahlke im Expertengespräch**

Das aus meiner Sicht beste und informativste Video zum Thema Coronavirus, welches ich bisher gesehen habe - [sehr ähnlich ist auch dieses Interview](#).

Demnach sind laut einem italienischen Professor über 99% der sogenannten Corona-Toten nicht an Corona gestorben, sondern mit Corona.

Über die von Rüdiger Dahlke erwähnte „Salutogenese“ [habe ich vor 2 Jahren bereits hier berichtet](#).

Die Schulmedizin betreibt wie die industrielle Landwirtschaft weitgehend reine Symptombekämpfung – alles ist auf akute Behandlung ausgelegt. Die ultimative Frage wäre aber: Warum wurde die Pflanze/der Patient krank? Wie ließe sich das von vornherein verhindern?

16 Likes + 37 Kommentare + 6x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3013403655365591>

## **Polizei misst mit dem Zollstock, ob Sonnenhungrige Abstand halten**



Der Witz auf dem Bild ist ja, dass die beiden auf der Parkbank mehr Abstand halten als der Polizist dazwischen. Auch die beiden, die rechts stehen, und von denen der Eine auch ein Polizist sein könnte, haben weniger Abstand als die auf der Parkbank. Es ist echt ein Trauerspiel.

Einfach nur noch Absurd! Glücklich ist, wer seinen eignen Garten hat!

Wenn ich so 15-25 Jahre an meine Schulzeit zurückdenke, dann wäre mir dieses Abstandhalten wohl kaum zum Verhängnis geworden, da ich damals so extrem menschenscheu war, das ich insbesondere in der Mittagspause immer einen Ort aufgesucht habe, wo ich möglichst alleine sein kann. Tief in meinem inneren hatte ich aber doch immer die Sehnsucht, dass jemand anders bei mir ist, der/die mich wirklich liebt und versteht...

Gott-sei-Dank [durfte ich mich bisher ganz gut entwickeln, so dass ich immer mehr normal](#) werde ❤️

13 Likes + 20 Kommentare + 7x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2999664536739503>

## **Corona Aktuell: Unsere Gesellschaft entwickelt sich gerade in ein Irrenhaus (Raphael Bonelli)**

[In diesem Video](#) zeigt der Psychiater Univ.-Doz. DDr. Raphael Bonelli, dass unsere Gesellschaft immer mehr den Zustand einer Psychiatrie annimmt. Die Corona-Hysterie vernebelt unsere Vernunft.

Sehr hörenswert - musste zu Beginn mehrmals lauthals lachen, da er so treffend die Realität schildert! Als besonders krank empfindet es Herr Bonelli, wenn Menschen die bereits verhältnismäßig überzogenen Abstandsregeln und Mundschutzregeln noch genauer einhalten wollen, als es das Gesetz fordert.

Manche tragen die Masken sogar mit Stolz, auch im Wald beim Spaziergang und natürlich erst recht auf der Strasse, im Auto und teilweise sieht man sie sogar bei strömenden Regen vor den Gesichtern der Menschen. Es ist unfassbar! Unglaublich 🤔🤔🤔

Ich setzte die nur etwa 1x in der Woche auf, wenns unbedingt sein muss...

Manche wiederum interessieren sich überhaupt nicht für all die Coronaschutzmaßnahmen, was auch nicht richtig ist - so hatte ich kürzlich Besuch von einem Facebookfreund, der mir allen Ernstes sogar die Hand geben wollte, obwohl er genau wissen sollte, dass ich generell nur sehr ungern jemandem die Hand schüttle, da es mir aufgrund der Übertragung von Giften und Keimen hinterher gesundheitlich oft sehr schlecht geht: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/124-gesundes-leben-news-februar-2020#Hand>

Ein Onkel von Raphael Bonelli hatte übrigens vor Jahren eine Praxis in Steyr - ich selber habe ihn aber nie persönlich kennengelernt.

Mir hat dieses Video eine Brotkundin empfohlen, deren Enkelkinder schon große Sehnsucht nach ihr haben - und sie natürlich auch.

Der Historiker René Schlott (Berlin) [sagte in einem Interview](#) mit dem Westdeutschen Rundfunk (WDR), es sei „ein alarmierendes Zeichen“, wie bereitwillig in der Gesellschaft die Einschränkungen von fundamentalen Grundrechten wie der Bewegungs- und Versammlungsfreiheit hingenommen würden. Es sei nicht auszuschließen, dass dieselben Einschränkungen in Zukunft im Namen einer anderen vermeintlichen Notsituation wieder aktiviert werden könnten. Darüber hinaus kritisierte Schlott, in den Medien trete eine gefährliche Sehnsucht nach autoritären Strukturen zutage.

Eventuell passend dazu ist das sogenannte „[Milgram-Experiment](#)“, welches ein erstmals 1961 in New Haven durchgeführtes psychologisches Experiment ist, das von dem Psychologen Stanley Milgram entwickelt wurde, um die Bereitschaft durchschnittlicher Personen zu testen, autoritären Anweisungen auch dann Folge zu leisten, wenn sie in direktem Widerspruch zu ihrem Gewissen stehen.

21 Likes + 15 Kommentare + 10x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3032910263414930>

## Schnurli im neuen Fellkleid - Erfahrung mit Mundschutz im Ort

Bereits seit Monaten hatten wir große Probleme mit dem Schnurli, da in seinen langen Haaren zahlreiche verfilzte und verklebte Knoten enthalten waren - teilweise sehr nahe an der Haut gelegen. Da er selber überfordert war sein langes Fellkleid zu reinigen, noch er auch nicht mehr besonders gut - der große Nachteil von Langhaarkatzen.

Da manuelles wegschneiden mit der Schere oder waschen zu keinem befriedigenden Ergebnis führten, habe ich ihn heute zum Tierarzt gebracht, um seine langen Haare scheren zu lassen. Da er sehr gutmütig ist, war auch keine Narkose notwendig.



Beim Tierarzt fiel mir sofort auf, dass hier jeder mit Mundschutz ausgerüstet war - nur ich nicht - nach meiner Frage ist es noch nicht Pflicht.

Anschließend war ich noch beim kleinen feinen Bioladen des Ortes, in welchem mir wiederum dasselbe Bild bot: wieder alle mit Mundschutz! Es war aber noch nicht Pflicht - auch auf der Straße habe ich zahlreiche Menschen mit dieser Maske gesehen.

An der Kassa haben wir uns dann zu fünft angestellt - draussen warteten auch bereits einige - da hörte ich eine Stimme sagen: Da steht doch sogar einer ohne Mundschutz dabei!

Also es ist schon fast unfassbar, wie viel Angst und Unsicherheit da unter den Menschen herrscht.

Ich habe natürlich die Situation dazu genutzt, um etwas Aufklärungsarbeit zu leiten und habe im Bioladen und beim Tierarzt meine beiden letzten Gesundes-Leben-News dagelassen, in welchen ich die wichtigsten Infos zu Corona stehen - sie wurden dankbar angenommen ❤️

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020>

Der Schnurli ist jetzt jedenfalls wieder ganz der alte - sehr zutraulich - liegt nun wieder auf meiner Schoß, wähen ich hier schreibe ❤️ in der Nacht sollte er aber nun unbedingt im Haus bleiben, auch wenn er unbedingt rauswill. Beim herumtollen draussen ist ihm bereits an den langen Schwanzhaaren ein zweiter Schwanz aus Samenhüllen der Klette hängengeblieben 😊



Der Schnurli ist jetzt jedenfalls viel lebendiger als vorher, da er dieses dichte Haarfell nicht mehr rumschleppen muss und er keinen Juckreiz mehr hat - das Coole ist, dass er sich beim streicheln jetzt immer so wunderbar warm anfühlt 😊

In Zukunft werden wir ihn mit einer eigenen Katzenbürste regelmäßig kämmen müssen, damit die Knäuelbildung unterbunden wird.

Es ist nun ein armseliges Bild, wenn der Schnurli nun neben seiner gleichgewichtigen Schwester liegt - da wird deutlich, wie viel das Fell ausmacht!

28 Likes + 18 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3005688376137119>



**Wir brauchen...**

Sprüche für jeden Anlass

gerade jetzt  
positive Menschen denn  
Angst macht krank.

18 Likes + 6x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3005726279466662>

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

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

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.