



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 – März 2021

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Integration von Alten- und Waisenheimen - wir brauchen Liebe und keine Distanz! 😊❤️



Eine brillante Idee wurde in Kanada umgesetzt. Sie haben Pflegeheime in Waisenhäuser integriert. Das Ergebnis hat alle Erwartungen übertroffen! Die älteren Menschen fanden Enkelkinder, die Waisen fühlten zum ersten Mal, was elterliche Liebe und Fürsorge ist. Ältere Menschen haben sich in ihrer Gesundheit deutlich verbessert und ihr Interesse am Leben ist zurückgekommen, sagten Ärzte.

Wir brauchen Liebe.

⚙️ · [Original anzeigen](#) · [Übersetzung bewerten](#)



Dieses erfolgreiche Experiment macht inzwischen Schule auf der ganzen Welt. Inzwischen haben auch andere Länder diese wundervolle Idee aufgegriffen und umgesetzt.

Waisenhäuser und Altenheime mögen auf den ersten Blick wie zwei verschiedene Strukturen erscheinen, die völlig unterschiedliche Menschen aufnehmen und nicht zusammenpassen. Weit gefehlt! Die Experimente in verschiedenen Einrichtungen sind ein voller Erfolg. Mehrere Stunden am Tag verbringen dort Waisenkinder und ältere Menschen ihre Zeit damit, sich gegenseitig zu helfen.

Die Hilfe ist gegenseitig, denn sowohl die Waisenkinder als auch die alten Menschen leiden unter der Einsamkeit und Isolation. Die Kinder können durch die Verbindung der beiden Generationen von den Älteren lernen, während letztere dank der Vitalität, mit der die Kinder sie umgeben, glücklichere Tage erleben.

Es bleibt nur noch der Wunsch nach einer immer größeren Verbreitung und Nutzung solcher Programme, die dazu beitragen können, die Einsamkeit so vieler Menschen, unabhängig von ihrem Alter, zu lindern.

<https://www.tangsworld.de/goodnews/kanada-integration-von-alten-und-waisenheimen/>

Ein Altersheim öffnet seine Türen für die Kinder eines Waisenhauses: Das Experiment des Zusammenlebens ist ein Erfolg

Die Aktivitäten in diesem Hospiz in Wrexham, Nordwales, sind eine glückliche Mischung aus Kindheit und Reife. Täglich verbringen verwaiste Kinder und ältere Menschen mehrere Stunden lang ihre Zeit miteinander und helfen sich gegenseitig.

Die Hilfe ist gegenseitig, denn Waisenkinder und ältere Menschen verbindet die Tatsache, dass sie allein gelassen werden. Durch den Generationenmix können Kinder von älteren Menschen lernen, während letztere dank der sie umgebenden Vitalität fröhliche Tage erleben können.

Die Leiter der Einrichtungen und die Organisatoren des Experiments bemerkten, wie gelangweilt die älteren Menschen waren, ohne Freude, ohne Schlaf und im Allgemeinen traurig, vor der Ankunft der Kinder.

Die Aktivitäten, die sie gemeinsam durchführen, sind vielfältig, erzieherisch für Kinder und anregend für Erwachsene. Für sie ist die Anwesenheit von Kindern eine echte „Ladung“ von positiver Energie und Glück, und sie können Großmütter und Großeltern werden, auch wenn sie es nicht sind.



<https://www.klickdasvideo.de/video/21488/ein-altersheim-offnet-seine-turen-fur-die-kinder-eines-waisenhauses:-das-experiment-des-zusammenlebens-ist-ein-erfolg>

Generationsübergreifende Projekte: Kinder und Senioren profitieren

Gemeinsam lachen, musizieren und die Natur genießen: Professionell gestaltete und begleitete Begegnungen ermöglichen persönliche Beziehungen zwischen Kindern und Senioren. Sie fördern und gestalten die Kommunikation mit- und das Verständnis füreinander. Diese Aufeinandertreffen bringen Freude und Herzlichkeit mit sich. Sie lassen die unterschiedlichen Generationen näher zusammenrücken und prägen die gegenseitige Wertschätzung.

Begegnungen zwischen Jung und Alt stärken das Verständnis füreinander.

Das Familienleben hat sich während des letzten Jahrhunderts stark gewandelt. Früher lebten die Familienmitglieder oft unter einem Dach – und damit verschiedenste Altersgruppen zusammen. Der ständige Austausch zwischen den Generationen wurde zu einem Alltagserlebnis. Das ist heute nur noch selten zu finden.

„Es werden nicht nur Unterschiede, sondern auch Gemeinsamkeiten zwischen den Altersgruppen entdeckt und es fällt auf, dass alle Generationen in einer Gesellschaft aufeinander angewiesen sind“, bekräftigt Petra Hinkl, Bereichsleiterin Dienste für Kinder von Diakoneo

<https://www.diakoneo.de/magazin/projekte-kinder-und-senioren/>

„Hier dürfen wir lauter sein als im Kindergarten“

Erst fürchteten sie Lärm, jetzt freuen sie sich auf jedes Treffen: Die Bewohner eines Hamburger Altenheims trommeln, kochen und basteln mit Kindern aus der Kita nebenan. Von dem Konzept profitieren beide Seiten.

Kita und Altenheim, diese Kombi wurde jahrzehntlang vor allem mit Ruhestörung oder Lärmbelästigung in Verbindung gebracht. Seniorenheime wurden am Stadtrand gebaut, Kinder und Alte streng getrennt. Doch grüne Wiesen helfen nicht gegen Einsamkeit. Und Erzieher ersetzen keine Großeltern.

Wer heute „Kita und Altenheim“ googelt, bekommt als Ergänzung von der Suchmaschine „unter einem Dach“, „Kooperation“, „Besuch“ und „Zusammenarbeit“ vorgeschlagen. Offenbar scheint vielen wieder einzufallen, was eigentlich selbstverständlich ist: Die Alten können von der Lebensfreude der Jungen profitieren, die Jungen von der Weisheit der Alten.

Ein Ort, an dem diese Zusammenarbeit funktioniert, ist Hamburg-Barmbek.

Vor fünf Jahren wurde dort die Kita Eulennest gebaut, direkt neben einem Seniorenheim. Die Leitung sollte ein junger Erzieher und studierter Sozialpädagoge übernehmen: Marko Bleiber, heute 33 Jahre alt.

Wenn Kinder lernen, dass auch Alte, Schwache und Kranke zur Gesellschaft gehören und sie sogar bereichern, werden sie dann rücksichtsvoller sein? In der wissenschaftlichen Literatur habe er fast nichts zum Thema Zusammenkünfte von Kindern und Senioren finden können, sagt Bleiber. Die Lücke will er nun selbst schließen: In seiner Doktorarbeit geht er der Frage nach, ob das regelmäßige Zusammentreffen mit Senioren Auswirkungen auf das Sozialverhalten von Kindern hat. Erste positive Effekte konnte er schon nachweisen. Denn seine Vision ist Wirklichkeit geworden.

<https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/kita-und-altenheim-wenn-kinder-und-senioren-zusammen-trommeln-a-1176793.html>

In Moers gibt es eine Kita und ein Seniorenheim unter einem Dach

Auch im Ortsteil Moers-Meerbeck (Deutschland) wurde bereits ein gemeinsames Haus für Jung und Alt eröffnet: ein Kindergarten mit einem Seniorenheim integriert.

Ingeborg Arnold, eine alteingesessene Meerbeckerin, hat sich den Platz im „Haus für Jung und Alt“ ganz bewusst ausgesucht. Im Moment, so findet sie, gebe es noch zu wenige gemeinsame Aktivitäten und Begegnungen zwischen Kindern und Alten. Sie hofft nun auf den Frühling und den Sommer, damit die Kinder öfter im Garten spielen. Außerdem hat sie sich fest vorgenommen, Geschichten vorzulesen. Marion Dietz, Oma von 13 Enkelkindern und bald schon Uroma, könnte mit verschiedensten Handarbeitstechniken dienen. Sie ist aber noch unsicher, ob sie das wirklich tun soll. Sie will die Kinder ja nicht überfordern.

<https://www.welt.de/regionales/nrw/article173662645/In-Moers-gibt-es-eine-Kita-und-ein-Seniorenheim-unter-einem-Dach.html>

[Ein guter Start ins Leben – Waisenhaus St. Katharina in Mbinga \(Tansania\)](#)

35 Likes + 12x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3991607020878578>

Generationenwohnen: Jung und Alt unter einem Dach

Generationenwohnen bringt Jung und Alt zusammen unter ein Dach. Das erlaubt jeder Generation, von den Erfahrungen und Fähigkeiten der jeweils anderen Generationen zu profitieren.

Neben praktischen Vorteilen wie mehr Sicherheit für Senioren, Babysittern für Familien und niedrigeren Mieten für junge Menschen sorgt das auch für ein bunteres Wohngefühl. Denn jede Generation lernt die Lebensentwürfe der anderen kennen.

<https://www.uniqa.at/versicherung/wohnen/generationenwohnen.html>

<https://www.mein-leben.at/lebensgeschichten/jung-und-alt-unter-einem-dach-wge-bringt-ungewoehnliche-wgs-zusammen.html>

Naturerlebnis im Kindergarten

Im Schiedlberger Gemeindeblatt habe ich kürzlich einen überraschend positiven Beitrag gelesen wie wertvoll die Natur für die Kinder als Inspirationsquelle ist, in welcher sie meist so richtig aufblühen, selbstbestimmt lernen und wesentliche Entwicklungserfahrungen machen.

Kinder, die sich viel in Naturräume aufhalten können Gefahren gut einschätzen - insbesondere, wenn die Erwachsenen ihnen zutrauen sich forschend im Garten oder Wald zu betätigen.

Sie erfahren die Pflanzen- und Tierwelt in ihrer Vielseitigkeit und lernen Achtsamkeit und Wertschätzung für ihre Umwelt.

Diesen Beitrag habe ich fotografiert und kann hier gelesen werden:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4029276250444988>

Ich habe mich in meiner Kindheit gemeinsam mit den Geschwistern und anderen Kindern jedenfalls sehr viel Zeit im Wald und Garten verbracht, was für mich ein Schlüssel für meine jetzige Tätigkeit war ❤️

Bauernhof-Kindergarten

Hier können Kinder sehen, wo die Milch und andere Nahrungsmittel herkommen, sie dürfen die Tiere versorgen und bei jedem Wetter draußen sein. Ein Besuch beim Bamberger Bauernhof-Kindergarten.

19.000 Likes + 1860 Kommentare: <https://www.facebook.com/bayern2/videos/879116539175950>

Gesundheit und Erziehung für mein Kind

Kürzlich hat mir der Postbote einen Brief zugestellt, welcher eigentlich an einen anderen Andreas mit der Hausnummer 23 von einem Nachbarort adressiert wäre. Mir ist es allerdings erst richtig aufgefallen, als ich ihn schon geöffnet hatte. Enthalten war ein durchaus lesenswerter Familien-Ratgeber für die Erziehung und Förderung des Kindes. Insbesondere die ersten beiden Seiten habe ich als sehr lesenswert empfunden und abfotografiert, bevor ich es wieder eingepackt und dem Briefträger mitgegeben habe 😊 Diese können hier gelesen werden:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3994304677275479>

Werden wie die Kinder

Die Bibel spricht davon, dass wir werden sollten wie die Kinder, um ins Himmelreich zu kommen - aber was ist damit gemeint?

Im Vorjahr habe ich dazu einen [eigenen Beitrag verfasst](#).

Aktuelle Kommentare auf Facebook hierzu:

[Joe Eigenfeld](#)

„Einfach ehrlich, authentisch, freundlich, hilfsbereit, ohne Hintergedanken, bescheiden. Und zwar von innen, also zu anderen, wie zu sich selbst. Das wäre schon sehr viel für Erwachsene.“

[Heike Herz](#)

„unschuldig wie die Kinder. Das Leben aus den Augen eines Kindes betrachten und leben. Ohne Urteil, ohne Wertung. Staunenden Auges jeden neuen Tag bewundern mit allen wundersamen Erlebnissen, die darin vorkommen. Verankert im Jetzt-Moment, pure Freude leben.“

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3991559050883375>

„Sturz ins Bodenlose“ – Alltag unserer Krippenkinder

Trotz kontroverser Debatte – wie geht es Kindern unter drei Jahren in der Krippe wirklich? Anhand wissenschaftlicher Fakten und erschütternder Fallbeispiele schildert Hanne K. Götze in ihrem Buch „Die Sehnsucht kleiner Kinder“ warum sie Eltern dringend rät, bei ihren Kindern zu bleiben und die Arbeit zurückzustellen.

„Wenn die Mama fort ist, springt im Kind der Überlebensinstinkt ‚Bindung‘ auf Alarmstufe Rot: Die Mama, die ich liebe und die mich liebevoll umsorgt, ist weg! Die Abwesenheit der Mutter löst Existenzangst aus.“ Dies bestätigen auch Götzes eigene schmerzhaft erlebte Erlebnisse, die sich an ihre kurze Krippenzeit ab 2 1/4 Jahren in der ehemaligen DDR erinnert: „Wenn meine Mutter mich verließ, schrie ich bis zur Erschöpfung. Es war für mich wie ein Sturz ins Bodenlose; ich kam mir vor, als hinge ich über einem Abgrund, um jeden Augenblick losgelassen zu werden. Ein Gefühl großer Verlorenheit erfasste mich.“ Ihr habe dieses Erlebnis eine schwere Wunde geschlagen, die lange gebraucht habe, um zu verheilen. „Seelische Narbenschmerzen spüre ich auch heute noch, wenn diese Wunde berührt wird – wenn ich miterlebe, wie Kinder abgegeben werden und nach ihrer Mama schreien, wenn Politiker von ‚Bildung in der Krippe‘ schwärmen ...“

Jahrelang hoffte Götze, dass andere ihre Krippenzeit nicht so empfunden haben bzw. empfinden wie sie. Doch als sie selbst Kinder hatte, begann sie, daran zu zweifeln. Auch fand sie durch Studien bestätigt, dass der Hauptstress eines betreuten Kindes unter drei Jahren nachweislich die Trennungssituation ist.

„Die frühe Kindheit ist das Zeitfenster für die sichere Bindung. (...) Die Kinder begreifen weder, wohin die Mutter geht, noch, wie lange es bis zu ihrer Rückkehr dauert. Ihr Lebensgefühl besteht aus dem Augenblick. Deshalb können sie es weder geistig noch seelisch erfassen, wenn die Mama sagt, sie komme ‚gleich‘ oder in ein paar Stunden wieder. Noch viel weniger können sie nachvollziehen, warum sie geht. Sie kennen schließlich die komplizierte Welt der Erwachsenen noch nicht.“

Als „erschütternden Einblick in die Lage von Krippenkindern“ verweist die Autorin auf die vom Psychiater Serge Sulz veröffentlichten Berichte von Müttern. Diese erzählen, „wie sie die Wesensveränderungen und das Weinen der Kleinen wahrnahmen, wie sie dennoch auf die Erzieherinnen hörten, die ihnen sagten, dass das normal sei und vergehen würde, wie ihnen während der Eingewöhnungsphase ihres Kindes auch die Not anderer Kinder auffiel und dass sie oft nur durch Zufall erfuhren, wie es ihren Kindern wirklich ging.“ Die Mütter „beschreiben das Ringen mit ihrem Gefühl, dass dies alles wohl so nicht richtig sein könne, und den Erwartungen unseres gesellschaftlichen Klimas, ehe sie genug Kraft dazu hatten, ihr Kind wieder zu sich nach Hause zu holen und den Beruf noch einmal zurückzustellen.“

<https://www.zukunft-ch.ch/sturz-ins-bodenlose-alltag-unserer-krippenkinder/>

18 Likes + 19 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4001077606598186>

MARKmobil Aktuell - Objekt der Zukunft

Unglaubliche Bilder: „Objekt der Zukunft“ heißt eine neue Schule, die am Montag in Irkutsk am Baikalsee im fernen Sibirien eröffnet worden ist. Sie stellt alles in den Schatten, was es auf der Welt an Lehrinrichtungen jemals gegeben hat. Und die nächsten „Objekte der Zukunft“ sind schon in Planung. In ganz Russland sollen sie gebaut werden.

Nicht für die Elite und nicht für Wunderkinder, sondern einfache Familien können ihre Sprößlinge dorthin schicken. Der Schulbesuch ist kostenlos, die Schuluniform auch und für jeden Schüler gibt es obendrein die tägliche Verpflegung gratis. Zudem werden behinderte Kinder mit integriert und auch 150 Waisen bekommen ein Zuhause auf dem Campus - inklusive Unterkunft. Ein fantastisches Bildungsprojekt, das bald in ganz Russland Schule machen wird. Putin investiert im großen Stil in die Kinder seines Landes.

<https://www.youtube.com/watch?v=yKaM9IL4Nb4&feature>

Über das gesunde Lernen im „Klassenzimmer Natur“ habe ich im letzten Gesundes-Leben-News berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/142-gesundes-leben-news-september-20201#Natur>

20 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3551947401511211>

Die gesundheitliche Kraft von Wildgemüse



Wildgrün konnte man bis zu den letzten Märztagen aufgrund des winterlichen Wetters erst spärlich ernten, daher bereite ich in diesen kalten Tagen liebend gerne eine sehr schmackhafte gesunde Suppe mit wildem Wurzelwerk aus meinem Permakultur-Obstsortengarten ❤️

Wildgemüse aus einem Permakulturgarten? Ja klar! Viele unserer Wildpflanzen sind essbar und müssen nur geerntet und verarbeitet werden. Der zeitintensive Anbau entfällt hier, wir ernten aus der Natur. Die für den Menschen wertvollen Inhaltsstoffe sind im Vergleich zu konventionell

angebauten Gemüsearten häufig um ein vielfaches höher und nicht selten haben sie auch sehr viele Heilwirkungen. Gerade im Winter schmecken sie sehr angenehm und oft milder als gedacht, während sie zur Blütezeit wieder holzig und ungenießbar werden. Die Wurzel dient der Pflanze als Speicherorgan einer Fülle an wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, aus welcher im Frühling bei steigenden Temperaturen wieder wertvolles, chlorophyllhaltiges wildes Grün wächst, während die Wurzel an Wert verliert.

So enthalten z.B. die [Wurzeln des Löwenzahns](#) viel Vitamin A und B und sind reich an Mineralien wie Calcium, Kalium und Natrium. Ihre Bitterstoffe regen die Verdauung und den Gallenfluss an, der im Winter erhöhte Inulingehalt begünstigt die Vermehrung positiv wirkender Darmbakterien und die Aufnahme von Mineralien. Insbesondere in der kalten Jahreszeit schätze ich ihre antibakterielle und antimikrobielle Wirkung.

Der Löwenzahn, dessen Blätter vor allem im ganz jungen Zustand im März/April total mild schmecken, versorgt uns als Lebensmittel mit einem Vielfachen an Vital- und Mineralstoffen – verglichen mit einem gewöhnlichen Kopfsalat, nämlich mit

- ✚ vierzigmal so viel Betacarotin (Vitamin A)
- ✚ neunmal so viel Vitamin C
- ✚ viermal so viel Vitamin E
- ✚ achtmal so viel Calcium
- ✚ viermal so viel Magnesium
- ✚ dreimal so viel Eisen und
- ✚ der doppelten Menge an Proteinen.



Seine Vitalstoffdichte ist enorm. Mit 100 Gramm Löwenzahn, einer Menge, die du wunderbar zum täglichen Salat verwenden kannst, nimmst du bereits 50 Prozent mehr Beta Carotin (Vitamin A) zu dir, als du eigentlich bräuchtest!

<https://www.kostbarenatur.net/wurzeln-im-winter-sammeln-essbare-wildpflanzen/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/loewenzahn-wirkung-ia>

Von der starken entgiftenden Wirkung der Wildkräuter ist hier zu lesen:

https://www.gesundesleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf



Am Sonntag habe ich bereits aus 300 g jungen Löwenzahnblättern den ersten Salat zubereitet – so lecker und gar nicht bitter 😊

Das Rezept habe ich vor 2 Jahren gemeinsam mit einem umfangreichen Beitrag zu seiner gesundheitlichen Kraft im „Gesundes-Leben-News“ veröffentlicht:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

21 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4017037458335534>

Jetzt ist genau der perfekte Zeitpunkt zur Ernte der Klettenwurzel, da man bei dieser nun bereits die ersten Blätter erkennen kann und damit gut sieht, wo man graben muss – die Wochen davor habe ich meist aus Gerätewohl gegraben.

Ich liebe den mildwürzigen Geschmack der Klettenwurzel ganz besonders in einer gemischten Gemüsesuppe mit der Pastinake für eine gewisse würzige Süße, wie auch Kartoffeln, etwas Karotten und der leicht bitteren Löwenzahnwurzel, von welcher ich die ganz jungen Blätter und die bereits vorhandenen Blütenknospen fein geschnitten als rohköstliches Topping in die Suppe gebe.



Besonders lecker schmeckt diese Suppe auch mit fein geschnittenem Giersch verfeinert, welcher auch eine intensiv entgiftende Wirkung hat. Insbesondere die ganz jungen zarten blätter haben ein sehr angenehmes Aroma zwischen Petersilie und Karotten.

Die Klettenwurzel hat eine besonders starke blutreinigende und vor allem giftstoffentziehende Kraft. Sehr dankbar bin, dass in dieser Saison sehr viele große Wurzeln in meinem Obstsortengarten wild wachsen – auch vom Topinambur habe ich etliche geerntet, welche ich am liebsten als Rohkost esse.

Dank des hohen Anteils an Ballaststoffen sind die Klettenwurzeln sehr sättigend. Sie schmecken ähnlich wie die Schwarzwurzel. Neben vielen Mineralstoffen verfügen sie auch über antibiotische und blutzuckerreduzierende Eigenschaften.

Ich habe bereits im Jänner sehr viele gegraben, welche ich gesäubert und klein geschnitten für stark entgiftungsfördernden Tee getrocknet habe.

Hier habe ich bereits umfangreich über die Klettenwurzel berichtet:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019#Klette>

Einen sehr ausführlichen Beitrag über den hohen gesundheitlichen Wert von Wurzelgemüse insbesondere für den Darm, habe ich hier verfasst:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/148-gesundes-leben-news-dezember-2020#Wurzelgemuese>

42 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3997621303610483>

Brennnessel – ein enorm vitalstoffreiches Wildgemüse mit feinem Geschmack



In den letzten Tagen durfte ich mit dankbarem Herzen bereits jede Menge junge Brennnesselspitzen ernten, welche ich nun öfters in das Mittagessen integriere, welches dadurch eine ganz besonders feine Note bekommt ❤️

Am Mittwoch habe ich beim Buchweizentopf einige Brennnesselspitzen mitgekocht, Am Donnerstag gab es eine köstliche Brennnesselsuppe mit veganen Grießnockerl und am Freitag habe ich als Beilage zu den Kartoffeln eine sämige Brennnesselsoße mit grünen Bohnen gekocht 😊

Am Sonntag habe ich wieder eine Brennnesselsoße gekocht - diesmal als Beilage zu Polenta und Kichererbsen – sehr lecker 😊

Wusstest du das?

Brennnessel verglichen mit normalem Salat enthalten

- ✚ 7 x mehr Magnesium
- ✚ 17 x mehr Kalzium
- ✚ 7 x mehr Eisen
- ✚ 25 x mehr Vitamin C
- ✚ 6 x mehr Vitamin A
- ✚ 10 x mehr Eiweiß



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

Die BRENNNESSEL zählt außerdem zu den besten Blutreinigungsmitteln unter den Heilpflanzen. Sie wird gerne zur Entgiftung und Entschlackung eingesetzt, da sich die Heilpflanze positiv auf Leber und Galle auswirkt. Brennnessel verbessert aber auch Verdauungsbeschwerden und wirkt wegen ihres hohen Eisengehalts sehr gut gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

Insbesondere an jenen Stellen in meinem Obstsortengarten, wo ich die Brennnessel im Herbst nicht mehr abgemäht habe, sind sie nun bereits sehr groß. Schließlich konnte die Pflanze dadurch die Pflanzensäfte der oberirdischen Teile in die Wurzel verlagern und durch die hohen Stängel ist es hier auch wärmer, da geschützt.

Rezepte und weitere Infos zur Brennnessel findest du hier:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/rezeptesammlung>

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

Zum Abpflücken der Brennnessel verwende ich meist Einweghandschuhe aus Nitrilkautschuk, welche man auch öfter tragen kann. Durch richtiges festes Anfassen der Brennnessel brennen sie ebenfalls nicht.

Spätwintersuppe mit Nachtkerzenwurzel und wildem Grünzeug

Die wunderschöne Rapontika (Nachtkerze). Diese zweijährige Pflanze stammt ursprünglich aus Nordamerika, wird aber mittlerweile Aufgrund ihrer starken Verbreitung von vielen als heimisch wahrgenommen. Sie hat eine lange Pfahlwurzel, die gekocht, gedünstet oder püriert eine ausgesprochene Delikatesse ist. Sie hat etwas buttriges, einen Hauch von unreifer Kiwi und eine leichte brennende Schärfe, die aber, wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, nicht unangenehm ist. Die Konsistenz ist zart und doch fest, ähnlich junger Steinpilze. Zusammen mit frischen Kräutern in einer hellen Suppe püriert, schmeckt sie mir sehr gut. Die Nachtkerze ist ein in Vergessenheit geratenes Wintergemüse mit Potential wiederentdeckt zu werden. Gesund, schmackhaft, arbeitsexensiv und eine Bereicherung für jeden Dauerhumus-Permakultur-Garten.



<https://www.facebook.com/groups/814376918715707/permalink/1942767769209944>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3950798478292766>

EVA UND ADAM - ein oststeirisches Projekt vermarktet alte Obstsorten aus Streuobstwiesen



In den letzten Tagen habe ich in der Bauernzeitung von „Eva & Adam“ gelesen, einem Startup aus der Oststeiermark, welches sich zum Ziel gesetzt hat, hochwertige Streuobst-Spezialitäten wieder für viele Menschen zugänglich zu machen: Exklusive Streuobst-Raritäten als Tafelobst!

Das Obst stammt von rund 180 Bauern welche bereits über 150 Streuobstsorten liefern. Je nach Sorte und Seltenheit bekommen die Landwirte zwischen 50 Cent und 2,20 Euro pro Kilo.

Weiterverkauft wird dieses Obst dann aber leider nicht unbedingt preiswert.

Jedenfalls sind dies wertvolle Inspirationen für die Vermarktung meiner mindestens ebenso vieler Streuobstsorten aus meinem 2 Hektar großen Permakultur-Fruchtgarten-Sortenparadies wie diese

180 Zulieferer! Also alles aus einer Hand und zu fairen Preisen von 1-3€/kg ❤️

Eine besonders leckere Apfelsorte, welche mir in den Abbildungen der Holzschatulle sofort auffiel ist der „rote Herbstkalvill“, von welchem auch ich einen 5-Jahre alten Baum stehen habe, welchen ich wohl gleich noch auf kleinere Herbstapfelbäume veredeln werde – ein sehr köstlicher Apfel mit teilweise rotem Fruchtfleisch, herrlichem Aroma und ausgewogenem Zucker-Säure-Verhältnis, wie ich es liebe ❤️

Der Preis für Streuobst-Äpfel und -Birnen lag in den letzten Jahren ja bloß bei etwa 10 Cent je Kilogramm. Damit war eine kostendeckende Produktion nicht möglich. Als Folge davon wurden die alten Sorten kaum gepflegt und vernachlässigt oder die Bäume ausgerissen. Die Konsequenzen für Biodiversität und Landschaftsbild sind drastisch.

Insbesondere jetzt im März habe ich im Keller noch einige Kisten voller Äpfel welche zwar noch lecker aromatisch und schön saftig sind, aber teilweise schon Makel aufweisen, welche eine rasche Verarbeitung oder Genuss verlangen – diese verschenke ich gerne oder verkaufe sie zu einem sehr günstigen Preis. Ich hoffe, dass ich in Zukunft durch die richtige Baum- und Bodenpflege vorwiegend Obst in einer sehr guten Qualität ernten darf.

Mir ging es bei meinem Projekt eigentlich nie darum, damit einmal viel Geld zu verdienen, sondern das vorrangige Motiv war es eine Art Vorzeigeprojekt für vorbildhafte Landnutzung zu erschaffen und zugleich vielfältige, sehr gesunde qualitativ hochwertige Lebensmittel von Obst, Gemüse, Wildkräutern bis hin zu Pilzen ernten zu können. Dabei soll dieser Ort aber auch als Erholungsraum für Menschen, wie auch möglichst reichhaltige Lebensgrundlage für Vögel, Insekten und andere Tiere dienen.

Ich hoffe, dass ich in diesem Jahr erstmals eine große Vielfalt von meinen über 120 Apfelsorten, 40 Birnensorten, 25 Zwetschkensorten, verschiedenen Weintrauben und diverser anderes Obst ernten darf ❤️

Nähere Infos zu meinem Projekt: <https://www.gesundesleben.online/index.php/permakultur>

Nähere Infos zum „Eva&Adam“-Projekt: <https://www.evaundadam.at/>

Anfang September 2020 ging die Website online und schon am ersten Wochenende zählte man über 4000 Zugriffe. Der Run auf alte Sorten wie Ananasrenette, Berner Rosenapfel, Lavanttaler Bananenapfel, Klöcher Maschankler, Roter Boskoop, Danziger Kantapfel, Grahams Jubiläumsapfel, Cox Orangen Renette, Gelber Bellefleur oder Kronprinz Rudolf setzte ein.

https://www.naturparke.at/fileadmin/Verein_Naturparke_Steiermark/Veranstaltungen/Hirschbirne-trifft-Schafnase/Artikel_ObstWeinGarten_evaundadam.pdf

<https://neuesland.at/eva-und-adam-lieben-streuobstraritaeten/>

Auch der [Biohof Auer Schrattenbach](https://www.regionalfux.at/partner/biohof-auer/) bietet 12 verschiedene Alte Apfelsorten von der Streuobstwiese mit einem Steckbrief zu jeder Sorte, in einer schönen Kartonbox verpackt zum Verkauf an: <https://www.regionalfux.at/partner/biohof-auer/>

Bio-Obst kann auch hier online bestellt werden: <https://www.herzapfelhof.de/>

Bio-Obst kann auch hier direkt beim Produzenten zu fairen Preisen gekauft werden:

<https://www.crowdfarming.com/de>

Über Zwischenhändler bekommen die Obstbauern dagegen meist nur ein Zehntel vom Verkaufspreis im Supermarkt!

43 Likes + 28 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3971702936202320>

Kürzlich hat mir eine Freundin aus Wien erzählt, wie sie „Bio-Äpfel“ der Sorte Gala vom Hofer gekauft hat, welche einfach nur eklig nach Chemie schmeckten ohne jegliches Aroma...



Gesundes Obst - worauf es wirklich ankommt!

Mikrobiom fördern durch regenerative Landwirtschaft



Um gesundes Obst in einer sehr guten Qualität ernten zu können ist nicht nur der regelmäßige fachmännische Schnitt von hoher Bedeutung, sondern auch eine hohe Pflanzenvielfalt und ganzjährige Bodenbedeckung unter den Obstbäumen.

Durch einen vielfältigen Bewuchs unter den Obstbäumen wird das für uns unsichtbare Mikrobiom des Bodens wie Pilze und Bakterien gefördert, die sich insbesondere von den Wurzelausscheidungen der Pflanzen ernähren – jede Pflanze lockt sich so durch bestimmte Zuckerverbindungen die Bakterien an. Je

vielfältiger die Pflanzengemeinschaften an Tiefwurzler, Flachwurzler und den verschiedenen Blattformen sind, desto vielfältiger ist auch das Bodenleben.

Das Wachstum und die naturgemäße Widerstandskraft der Kulturpflanze gegen Krankheiten ist von der Dichte der Zusammensetzung der Mikroorganismen in den Böden enorm abhängig.

Gemüse, Getreide und Früchte, die auf einem kranken Humusboden angebaut werden, können uns nicht gesund erhalten, selbst wenn sie ein Bio-Etikett tragen. Eine gesunde Humusschicht wimmelt von Kleinstlebewesen. Sind sie wegen der üblichen landwirtschaftlichen Praktiken nicht mehr vorzufinden, können keine vollwertigen Pflanzen gedeihen.

Wenn die Pflanzen aber auf einem lebendigen Humusboden wachsen dürfen, dann leben die Pflanzenwurzeln in einer Symbiose mit der Mikroflora des Bodens, welche alle Bedürfnisse der Pflanze nach Nahrung, Wasser, Wärme und Luft in vortrefflicher Weise erfüllen. – prächtige und gesunde Pflanzen mit einer hohen Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und Schädlinge sind die Folge!



Einen lebendigen Humusboden erreicht man insbesondere durch Mulchen, Gründüngung, Kompostgaben und sanfter Bodenbearbeitung. So bleibt der Boden locker und man erhält eine optimale Krümelstruktur durch Lebendverbauung der Bodenteilchen.

Direkt rund um den Baumstamm säe oder pflanze ich für eine vereinfachte Pflege vorwiegend niedrigwachsende Pflanzen wie Gundelrebe, Rosenmeister, Minzen, Veilchen etc, welche sich sehr schnell niedrigwachsend

ausbreiten, oder auch den Löwenzahn, der sich durch Aussaat schnell vermehrt und bei den Bäumen die Blattchlorose der Blättern hemmt und auch die Wühlmäuse von den Baumwurzeln weglockt, da sie lieber Löwenzahnwurzeln fressen. Insbesondere bei verdichteten Böden sind Tiefwurzler wie die Luzerne besonders zu empfehlen, welche aufgrund ihrer Nährstofffülle auch eine wunderbare Düngung für den Boden darstellt.

Nebenbei dient eine bunte Baumscheibengestaltung auch dem optischen Aspekt, viele Wildkräuter können auch als Heilkräuter in der Küche Verwendung finden, Insekten werden angelockt und viele Nützlinge finden vermehrt Futter und Unterschlupf. Darüber hinaus ist es auf längere Sicht auch viel weniger Arbeit zum Abmähen, wenn in Stammnähe vorwiegend niedrig wachsende Pflanzen gedeihen. Auf diese Weise hat der Baum auch weniger Nährstoff- und Wasserkonkurrenz im Gegensatz zu Gras.

Christa Weinrich OSB von der Abtei Fulda hat in ihrem Buch „Mischkultur im Hobbygarten“ spezielle gesundheitsfördernde Nachbarpflanzen für die unterschiedlichen Obstsorten herausgearbeitet, welche hier nachzulesen sind:

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

[Hörenswertes Interview zwischen Martin Grassberger und Dominik Schreiber](#) zum Thema „Mikrobiom fördern durch regenerative Landwirtschaft“.

[Weiterführendes Video von Dominik Schreiber](#) zu den Themen „Begrünungen, Zwischenfrüchte, Wurzel-Stoffwechsel-Kreislauf - Humusaufbau für Praktiker“.

Noch ein ganz aktuelles sehr [gut gelungenes informatives Video](#) voll wertvoller Informationen zum Thema „Richtiges Düngen für gesunde und robuste Pflanzen - pH Wert, Basensättigung, KAK, Redoxpotential“. Dominik Schreiber sollte ja eigentlich auch als Gastredner in Landwirtschaftlichen Schulen sprechen, damit dieses Wissen gleich an die ganz jungen Leute kommt :-)

Antwort von Dominik Schreiber: *„Ich bin schon von Schulen als Gastreferent eingeladen worden, aber für ein regelmäßiges Engagement reicht leider die Zeit nicht, obwohl es sicher Spaß machen würde. Ein bisschen stolz macht es mich schon, dass mir schon einige Professoren erzählt haben, dass unsere Videos Teil ihres Unterrichts sind.“*

Weiterführende Literatur zu dieser Thematik:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/aktuelles/138-praesentation-permakultur-obstsortengarten>

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020#Heil>

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

<https://www.gesundesleben.online/index.php/obstbaumscheiben>

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

Wer sich noch näher damit befassen möchte, dem empfehle ich das Buch von Martin Grassberger „Das leise Sterben“. In diesem Buch zeigt er den unmittelbaren Zusammenhang zwischen der rücksichtslosen Zerstörung der Natur und den chronischen Krankheiten auf, an welchen viele Menschen leiden.

40 Likes + 21x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3984328191606461>

Richtige Wundbehandlung - Eine weitere wichtige Pflegemaßnahme für gesunde Bäume



Damit keine Pilzsporen, Keime oder sonstige Krankheitserreger in die Obstbäume eindringen können habe ich in den vergangenen Tagen alle Schnittstellen, welche größer als eine 1€-Münze sind mit Lärchenbaumharz bestrichen. Wildverbiss an jungen Obstbäumen habe ich bereits vor einigen Wochen mit Lärchenharz bestrichen, um eine Infektion oder Austrocknen zu verhindern. In den letzten Tagen verwende ich es auch laufend zur Obstbaumveredelung.

Früher habe ich solche Wunden meist mit diversen Wundverschlussmitteln aus dem Handel versorgt, wobei ich aber bald erkennen musste, dass diese unter Luftabschluss erst recht von Pilzen und Fäulnis befallen werden.

Normalerweise kommt es bei richtigem Schnitt auf Astring von den Wundrändern aus zu einer Überwallung durch die Kallusschicht, welche aber durch Versiegelung behindert wird. So habe ich die Wunden in den letzten Jahren meist offen gelassen – allerdings dabei beobachtet, dass sich an den Schnittflächen doch auch leichte Risse bilden und sich diese sich durch Pilzbefall leicht

schwarz verfärben. So habe ich mir nun im Vorjahr 2 kg Lärchenharz bestellt, welches als natürliches Wundmittel der Nadelbäume bestens dafür geeignet ist, da es sich fest mit dem Holz verbindet und elastisch bleibt. Zusätzlich wirkt es im höchsten Maße Bakterien, Pilze und Viren abtötend, wie ich bereits im Beitrag über Erwin Thoma geschrieben habe:

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



Hat man etwas Lärchenharz auf die Finger bekommen, dann kann man es am einfachsten wieder abwaschen, indem man sich mit etwas mit Speiseöl einreibt und anschließend mit Seife abwäscht.

Bei diesem herrlich sonnig-warmen Wetter in der letzten Märzwoche habe ich zahlreiche Obstbäume kopuliert und anschließend die Enden mit Lärchenharz bestrichen um diese vor Austrocknung zu schützen. Ich habe dabei insbesondere auf selbstgewachsenen Kriecherlbäume Marillen kopuliert und auf Bäumen mit weniger schmackhafte Obstsorten bessere Sorten kopuliert.

Versand von Edelreiser, Steckhölzer und Saatgut

In der zweiten Märzwoche war ich sehr intensiv damit beschäftigt all die ausstehenden Bestellungen herzurichten und liebevoll gemeinsam mit so manchen Geschenken für den Versand einzupacken, welche ich zum Großteil am Mittwoch zum Postpartner bzw. auch dem GLS-Partner gebracht habe. Insbesondere jene Bestellungen mit Edelreisern und Steckhölzer habe ich alle gesammelt, da ich erst gegen Anfang März mit dessen Schnitt fertig wurde um sie nun alle gemeinsam zu versenden. Schließlich beginnt in der kommenden Woche, wenn wir nach dem Regen wieder sonniges Wetter bekommen die beste Zeit zum Veredeln, da in dieser Zeit die Pflanzensäfte verstärkt zu steigen beginnen und die Veredelungen schnell anwachsen.



Die Edelreiser habe ich vorwiegend mit Drahtetiketten zusammengebunden, welche ich mit einem wetterfesten Stift entsprechend beschriftet habe. So kann der entsprechende Baum/Ast nach dem Veredeln gleich entsprechend beschriftet werden – es sollte dabei aber unbedingt beachtet werden, dass der Draht bei dicker werdenden Ästen diese in den nächsten Jahren auch sehr schnell einschnüren kann. Zukünftig werde ich bei Wunsch auch gleich

Veredelungsbänder dazulegen, welche man beim Kopulieren benötigt – beim Pfropfen allerdings nicht.

Nach dem Beschriften habe ich die Hölzer für den Versand in gewöhnliche Gefrierbeutel gelegt, welche ich dann eingerollt und anschließend zur Isolation noch in Zeitungspapier eingehüllt habe, damit sie keinen zu hohen Temperaturschwankungen ausgesetzt sind. Auf das luftdichte Verschließen der Beutel und dem Befeuchten habe ich verzichtet, um eine ungewollte Schimmelbildung zu vermeiden.

In dieser Saison gebe ich die Edelreiser und Steckhölzer um 1,5€/Stück weiter. In Zukunft ab der nächsten Saison werde ich allerdings je nach Sorte 2-5 Edelreiser/Steckhölzer in einem Bund für 5€ verkaufen, da es für mich grundsätzlich derselbe Zeitaufwand ist, ob ich nun 1 oder 4 Reiser einpacke.

Für den Versand verrechne ich als Pauschale 5€ innerhalb von Österreich und 10€ in die restlichen EU-Länder. Außerhalb der EU verrechne ich in Zukunft für Pakete 20€ für den Versand. Schließlich war nun auch ein Paket für die Schweiz dabei, welches mir der GLS-Partner nicht einmal angenommen hat und so musste ich es extra noch zum Post-Partner hinübertragen und hier noch zusätzlich einen Aufgabenschein für den Zoll ausfüllen. Für den Versand habe ich dann für ein 3 kg schweres Paket gar über 20€ bezahlt! Dem Kunden habe ich es bereits mitgeteilt, welcher sich dazu bereiterklärt hat diese Mehrkosten zu bezahlen.



Nachdem ich in den letzten Wochen zahlreiche Samen sogar nach Lettland und nach Portugal mit bereits sehr seltsamen langen Adressen schicken durfte, hatte ich nun auch eine Bestellung von einer sehr lieben Frau aus der Türkei erhalten, welche mit ihrer Familie erst kürzlich wieder in die Türkei gezogen ist, da sie in Deutschland keinen geeigneten Platz für deren Permakulturprojekt finden konnten. Die Juliane Öztürk hat mir sehr berührende E-Mails geschrieben – nachfolgend ein kleiner Ausschnitt vom Längsten:

„Zunächst möchte ich dir aus tiefstem Herzen, aus ganzer Seele danken für das Teilen deiner Erfahrungen, für deine gebündelten Handreichungen, Quellen und für wirklich verständliche, großartig zu Lesende Artikel!!! Deine Arbeit ist von so unschätzbarem Wert, nicht nur für mich, sondern für die ganze Menschheitsfamilie, unseren Planeten und das Jenseits! Danke! Danke, dass du dieses Wissen zur Verfügung stellst und dein Land in dieser Art und Weise, nämlich mit Achtung und Wertschätzung gottgefällig und liebevoll behandelst.“

27 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3965359006836713>

Laut dem neuesten Newsletter von der Arche Noah dürfen wir nun ohne Pflanzenpass scheinbar gar kein Saatgut und Edelreiser mehr versenden! Habe folgenden Newsletter bekommen:

Saatguttausch am Ende?

Sie sind nicht berechtigt einen Pflanzenpass auszustellen? Nein?

Dann dürfen Sie seit 14.12.2020 kein Saatgut bestimmter Gemüsearten wie Tomaten, Paprika oder Erbsen sowie keine Saat-Erdäpfel, keine Pflanzen und keine Edelreiser mehr verschicken! Das gilt nicht nur für Erwerbs-Landwirte, sondern auch für Haus- oder Hobbygärtnerinnen!

Welche Möglichkeiten haben Sie?

Ø Sie bestellen alle InteressentInnen zu sich nach Hause, denn betroffen ist nur der Fernabsatz.

Ø Sie stellen sich persönlich auf einen Markt und verkaufen direkt an den Endabnehmer.

Ø Sie beantragen die Berechtigung zum Ausstellen eines Pflanzenpasses für in etwa 325.- pro Jahr.

Ø Sie stellen den Saatgutversand ein

Weiterlesen: <https://www.archemitzukunft.net/aktuelles>

10 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3965398193499461>

Dementsprechend werde ich meinen Saatgut- und Edelreiserversand per Ende April vorerst einstellen.

Selbstversorgung leicht gemacht: Permakultur für Einsteiger

Im Rohkostkongress zu Frühlingsbeginn habe ich ein sehr wertvolles Interview mit Dr. med. dent. Jörn Erlecke, einem Zahnarzt für biologische Zahnmedizin, angehört. Durch die Erkenntnis, dass die Ernährung einen wesentlichen Teil zu unserer Gesundheit beiträgt, hat er begonnen sich mit Permakultur, Selbstversorgung, autarkem Leben und Naturschutz zu beschäftigen. Aus einem Hobby wurde eine Leidenschaft.

Dazu gibt es zahlreiche sehr positive Kommentare:

„Wahnsinnig motivierend auf welche selbstverständliche Art die Möglichkeiten der Permakultur für die Menschheit erklärt werden. Vielen Dank für diese optimistische Sichtweise, so als brauchte es einfach noch ein bisschen Zeit, dann kommen wir alle da hin. 😊 Die praktischen Tipps sind mutmachend!“

„Unglaublich, wie realistisch, zugleich idealistisch und sympathisch er das Thema rüberbringt – man spürt sich selbst glücklich im Wald, während er mit seinem verschmitzten Grinsen erzählt. Ich sehe mich als Kind mit dem Sieb im riesigen Perma-Garten Obst und Gemüse sammeln, was eben gerade so reif ist. Spannend, wie alles wiederkehrt und der Kreis sich schließt. Die Effizienz auch als Einzelne, mich am Plastik um die Gurke zu stören und sie dann eben nicht zu kaufen – Mut machend, was viele Einzelne in Summe bewirken können und dass es Sinn macht konsequent darauf zu achten! Herzlichen Dank an Euch Beide!“

Der Veranstalter schreibt in der Rundmail:

Selbstversorgung mit eigenem Anbau von Gemüse, Salaten, Kräutern, Obst und Co ist immer möglich, ob im eigenen Garten oder auch auf dem Balkon und notfalls sogar in der Wohnung, wie uns Dr. Jörn Erlecke im aktuellen Interview erklärt.

Auf vielen Ebenen bringt eine Selbstversorgung wesentliche Vorteile, wie z.B. Rückbesinnung auf die Natur, körperliche Aktivität an der frischen Luft, Förderung der Regionalität, Insektenschutz und Förderung der Artenvielfalt, mehr Gesundheit durch richtig frische, vitalstoffreiche Lebensmittel ohne Pestizide und Gift und wahrscheinlich auch eine gesteigerte innere Zufriedenheit.

Doch wie fängt man an und was für Möglichkeiten gibt es?

Natürlich ist „Selbstversorgung“ ein weites Feld, einige von Euch machen dies sicher seit vielen Jahren, andere wiederum haben sich damit noch gar nicht beschäftigt.

Alles ist möglich: Wenn Du also vermeintlich gar keine Fläche hast, dann kannst Du zu Hause dennoch z.B. mit Sprossen ziehen, mit Mikrogrün (oder „Microgreens“) beginnen, Kräutertöpfchen oder auch z.B. eine Tomatenstaude ziehen. Und tatsächlich ist noch viel mehr möglich, von Radieschen über Zucchini, Kohlrabi, Gurken oder Feldsalat, oder auch das endlose vermehren von Ingwer - alles in den eigenen vier Wänden kein Problem.

Natürlich müssen wir uns gerade als Einsteiger damit intensiv beschäftigen, aber es lohnt sich so für uns, und erst recht auch, wenn wir Kinder haben und auch sie wieder mit mehr Bezug zu Natur und echten Lebensmitteln erhalten.

Mit einem Balkon und natürlich erst recht einem Garten kann man wahre Selbstversorger-Paradiese erstellen.

Doch eine weitere tolle Möglichkeit sind die sogenannten „solidarischen Landwirtschaften (SoLaWi)“. Hier schließt sich eine Gruppe von Menschen zusammen, um gemeinsam ein Feld oder Felder zu bestellen. Und solange Platz ist, ist jede/r herzlich willkommen. Man glaubt kaum, wieviele Solidar-



Gemeinschaften es schon gibt. Sicher auch in deiner Nähe.

Im optimalen Fall sind SoLaWis, aber auch das Gärtnern auf dem eigenen Grund an der Permakultur ausgerichtet.

Permakultur ist ursprünglich ein nachhaltiges Konzept für Landwirtschaft und Gartenbau, das darauf basiert, natürliche Ökosysteme und Kreisläufe in der Natur genau zu beobachten und nachzuahmen.

Insbesondere der Respekt vor der Natur ist von wichtiger Bedeutung, und diese Art des Anbaus würde viele heutige Probleme wie ausgelaugte Böden vermeiden. Dazu erreicht sie einen höheren Ertrag - ist aber natürlich „anstrengender“ als einfach mit dem Traktor über das Feld zu fahren und Pestizide zu spritzen (sehr vereinfacht dargestellt).

Viele weitere Hintergründe, Erst-Infos und wirklich spannende Aspekte zu dieser Thematik bekommst Du aktuell wie gesagt im Interview mit Dr. Jörn Erlecke. Unbedingt anschauen!

Denn natürlich sind auch für die Gesundheit, die Rohkost und letztlich definitiv für eine tiefe innere Lebensfreude frische, lebendige, selbst-geschaffene Nahrungsmittel die beste Lösung.

Webseite: <https://dr-permakultur.de/>

Hier erklärt er das Anlegen eines Heubeetes: <https://dr-permakultur.de/allgemein/heubeet-beete-richtig-anlegen/>

Youtubekanal: https://www.youtube.com/channel/UCFEposMFVUWcZ-7_1Om6ulg

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3999682173404396>

Meine aktuelle Tomatenaussaat



Am Sonntag dem 21. März habe ich bei noch sehr winterlichem Wetter bereits meine Tomaten gesät, bei welchen wie immer genau 1 Woche nach der Saat die ersten Keimblätter das Licht der Welt erblickten - Papparika, Pfefferoni und Auberginen brauchen dagegen fast 2 Wochen dafür. Genau zum richtigen Zeitpunkt, da ich sie nun Dank des in der kommenden Woche strahlend sonnigem und frühlingwarmen Wetters jeden Tag raus stellen kann und die Pflänzchen so

gleich von Beginn an die Sonne gewöhnen können und müssen daher nicht mehr abgehärtet werden. Im Haus vorgezogene Pflänzchen müssen jetzt langsam an das direkte Sonnenlicht gewöhnt werden – am besten beginnend mit einer Gartenvliesabdeckung

Die dafür verwendete Komposterde habe ich bereits 1 Woche davor in 2 Balkonkästen verteilt, angegossen und in die warme Stube gestellt. So konnte sich die Erde bereits gut setzen. Vor dem säen der Tomaten habe ich die Erde mit einer alten Gabel aufgelockert und das aufgelaufene Beikraut entfernt. Dann habe ich mit dem Finger 3 Längsrillen gezogen, in welche ich mit etwa 3 cm Abstand die Tomatensamen einzeln gelegt habe. Bei den Samen achte ich dabei auch wirklich nur die schönsten zu säen und die weniger schönen auszusortieren. Die Tomatensamen habe ich dann in der Reihe leicht angedrückt und etwa ½ cm mit der an der Oberfläche befindlichen gesiebten Komposterde bedeckt und mit einer Gießkanne mit lauwarmem Wasser vorsichtig angegossen.

In den ersten Tagen konnten sie so bereits auf der warmen Holzbank zur Keimung gebracht werden. Zum Schutz vor den Katzen habe ich sie natürlich wieder mit einem Gitter abgedeckt. Am warmen Mittwochnachmittag durften sie gemeinsam mit den Pfefferoni und Auberginen bereits für einige Stunden in den Hof, wo ich sie mit einer doppelten Lage Gartenvlies abgedeckt habe. Sehr erstaunt war ich dann zu fühlen, welche herrlich wohlige Wärme von etwa 30°C sich darunter gebildet hat,

welche auch noch 1-2 Stunden anhielt, nachdem die Sonne nicht mehr darauf schien. Seit Sonntag habe ich sie nun tagsüber in das Frühbeet gestellt, wo fast den ganzen Tag die Sonne hinscheint.

Dieses Jahr habe ich folgende Sorten gesät: Little love Heart (Little orange Russian), Weißer Pfirsich, Gardeners Delight, Livingstons Favourite, Lillians Yellow Heirloom, Gold Nugget und Valencia. Die ersten 2 säe ich als meine Lieblingstomaten bereits seit Jahren regelmäßig aus. Die Letzteren zwei habe ich vor etwa 5 Jahren von der Margit Lamm bekommen, aber noch nicht in mein Sortiment aufgenommen, da sie mir damals nicht zu 100% überzeugt haben – vielleicht ist es diesmal anders. All diese Sorten biete ich dann im Mai als Pflanzen zum Verkauf an. Insgesamt habe ich etwa 130 Tomatensamen gesät.

Nähere Infos zur Aufzucht der Tomaten und anderer Gemüse sind im „Gesundes-Leben-News“ vom April 2020 zu finden:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/128-gesundes-leben-news-april-2020#Pikieren>

Bei länger anhaltenden frühlingshaften, warmen Wetter ist es auch die beste Zeit, um all die Kürbisgewächse wie Gurken, Zucchini, Kürbis etc. im Frühbeet zu säen, die sehr warme Temperaturen um die 25°C zur Keimung benötigen. Manche haben bereits im Februar/März gesät, was nicht so ideal ist, da sie dann eher schwächlich wachsen. Schließlich heißt es ja auch immer wieder, dass Gurken keinen Schnee sehen wollen – auch nicht vom Haus aus.

Hier habe ich im Vorjahr einen Beitrag zur Saat der Kürbisgewächse geschrieben:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/128-gesundes-leben-news-april-2020#Gurken>

Ich werde in diesem Jahr jedenfalls nur sehr wenige Kürbisgewächse für den Verkauf säen.

Wintereinbruch zu Frühlingsbeginn

Der Winter ist gekommen um zu bleiben - und ich dachte wir haben Frühlingsbeginn ;-)



So habe ich mir am 20. März wieder die bereits eingesommerten Winterschuhe angelegt und mit der Mullkatze einen kleinen Gartenrundgang gemacht. Einfach herrlich wenn in so einem Naturgarten so viele nützliche Tiere wie Vögel, Katzen und Hühner zu sehen sind ❤️

Im großen neuen Tunnel war es mit rund 6°C sogar noch fast kuschelig warm – hier sieht man bereits die ersten Keimblätter der Radieschen, welche ich als Markierungssaat bei der Petersilie gesät habe ❤️ Im

anderen Frühbeet wächst der Salat, Zwiebel, Knollenfenchel, Sellerie und Basilikum bereits wunderschön heran ❤️ Dieses Frühbeet ist allerdings nicht so gut abgedichtet – so ist die Temperatur beinahe auf die Außentemperatur von 2°C gefallen. Letztere 3 Pflanzen werde ich in der kommenden Nacht wohl hereinholen müssen, damit sie nicht erfrieren. Tagsüber hat es hier allerdings bei gelegentlichem Sonnenschein gleich mal über 20°C.

Für den Garten ist solch ein langsamer Frühlingsbeginn jedenfalls von großem Vorteil - schließlich ist es viel besser, wenn es jetzt friert und schneit als dann während der Obstbaumblüte, wenn die ersten Spargelstangen kommen und das Gemüse auf den Beeten wächst.



Sehr oft ist das Wetter gegenteilig zum Vorjahreswetter - demnach dürfte auch der April eher wechselhaft werden, aber dafür der Mai und Juni bereits frühlingswarm bis heiß 🌞🌞🌞

30 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3988700014502612>

Sehr Dankbar war ich auch am 6. März dafür, dass es in meinem neuen Tunnel - Marke Eigenbau - trotz Aussentemperaturen von $\sim -5^{\circ}\text{C}$ nicht hineingefroren hat ❤️

Hier ziehe ich meine Yaconpflanzen vor und auf den Beeten habe ich bereits Radies, Knollenfenchel, Petersilie und Salat gesät. Da ich den Tunnel mit doppelter Plane bespannt habe und obenauf noch eine zusätzliche Luftpolsterfolie gelegt habe speichert sich hier die Wärme wunderbar. Am gestrigen Tag, als es nur regnete und schneite und die Sonne nie hervorkam hatte es hier sogar gemütliche 12°C . Bei gelegentlichem Sonnenschein wie am Donnerstag hat es hier gleich über 30°C . Also heute tagsüber unbedingt die Plane runter und nachmittags früh genug wieder zugemacht, damit sich genügend Wärme für die nächste Frostnacht speichert.



Auch im anderen Frühbeet hat es Dank doppelter Plane nicht reingefroren ❤️

Nähere Infos über diese meine ersten Gartenarbeiten: <https://www.gesundesleben.online/.../151-gesundes-leben...>

23 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3949607831745164>

Die Yacon-Rhizome sind nun zwar bereits ausgetrieben, aber in einem anderen Jahr ist es bei solch wechselhaftem Wetter fast sinnvoller diese in der warmen Stube vorzutreiben...

Die 13 wichtigsten Gartenaufgaben im Frühling: Hast du das schon erledigt?

Wieder mal ein sehr schönes [sehenswertes Video von der Marie](#) ❤️

Wichtige Gartenarbeiten, auf die ich noch nicht so eingegangen bin ist das [Pflanzen von Knoblauch](#) z.B. unter Pfirsichbäumen oder zu den Karotten, was auch jetzt noch gut möglich ist - insbesondere jene, die man im Vorjahr bei der Ernte übersehen hat und nun vereinzeln sollte.

Besonders wichtig ist auch das Kartoffelvorkeimen in einem hellen, kühlen Raum. Als Pflanzkartoffeln verwende ich vorwiegend all die grünen Kartoffeln, welche man aufgrund des giftigen Solanin eh nicht zum Verzehr geeignet sind, aber zum Anpflanzen längst gut genug 😊

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3990007201038560>

Meine schönste Reise zum Naturgarten

Das bisher wohl schönste Video von Markus Burkhart - eine sehr gelungene Verbindung zwischen dem aktuellen Wetter, der Natur im Herkunftsland seiner Frau und dem Werdegang seines herrlichen Naturgartens mit der Verwendung vorwiegend heimischer Arten, welche besonders wertvoll für die Tierwelt sind 🌳🐛🐝🐞🦋🌻🌸🌹

War wohl eine Riesenherausforderung das alles passend zu schneiden und zusammenzufügen 😊

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3988823464490267>

<https://www.youtube.com/watch?v=qI3HyDkaOy0>

Corona-Masken mit Chemikalien -> Ursache von Gesundheitsbeschwerden

Viva Mask - Neue schadstofffreie Gesichtsmaske

Untersuchungen des Hamburger Umweltinstituts haben gezeigt, dass bestehende Masken teilweise erhebliche Mengen Schadstoffe abgeben.

Auch wenn das Vlies der meisten FFP2-Masken wie Papier erscheint, es handelt sich um einen thermoplastischen Kunststoff: Polypropylen. Dazu kommen Klebstoffe, Bindemittel, Antioxidantien, UV-Stabilisatoren in großen Mengen. Außerdem haben die Forscher vom Hamburger Umweltinstitut und der Leuphana-Universität in Lüneburg, wo Michael Braungart Professor für Eco-Design ist, flüchtige organische Kohlenwasserstoffe in den zertifizierten Masken gefunden.

In manchen waren auch große Mengen Formaldehyd oder Anilin und dann zusätzlich künstliche Duftstoffe, die den unangenehmen Chemiegeruch überlagern sollen. Bei den blau eingefärbten OP-Masken wird zusätzlich meistens noch Cobalt als Farbstoff verwendet.

Gleichzeitig werden gesundheitsschädliche, vermeintlich antimikrobiell wirkende Zutaten wie Silberchlorid hinzugegeben, welche der Hautflora erheblichen Schaden zufügen können, beziehungsweise die Entsorgung der Masken zusätzlich erschweren.

Alles in allem tragen wir einen Chemiecocktail vor Nase und Mund, der nie auf seine Giftigkeit und niemals auf etwaige Langzeitwirkungen untersucht wurde. Und weil die Chemie allein nicht auszureichen scheint, atmen wir auch noch Mikrofaserpartikel ein, die genau die richtige Größe haben, um sich in unserer Lunge festzusetzen oder von dort aus weiter durch den Körper zu wandern.

„Wir denken, da das OP-Ausrüstung ist, müsste das gesund sein. Aber da die meisten Menschen in China, wo die meisten Masken produziert werden, noch nie über Umwelt nachgedacht haben, verwenden sie halt alles, was funktioniert. Da ist jeder Dreck der Welt drin.“

Michael Braungart,
wissenschaftliche Leiter des Hamburger Umweltinstituts.

Formaldehyd ist bekannt dafür, Hautprobleme auslösen zu können, auch mit einem gewissen Krebsrisiko steht der Stoff in Zusammenhang. In einem Fallbericht aus Belgien aus dem Jahr 2020 heisst es (2): Eine 38-jährige Labormitarbeiterin litt 2019 unter Juckreiz, Hautbrennen und langwierigen Ausschlägen im Gesicht, weil sie während der Arbeit Formaldehyddämpfen ausgesetzt war. Die Frau wechselte daraufhin in ihren früheren Beruf (Krankenschwester), ihre Hautprobleme verschwanden. Erst als sie in der Corona-Pandemie plötzlich während der gesamten Arbeitszeit Maske tragen musste, kehrten die Beschwerden zurück.

Bereits während der SARS-Epidemie wurde bekannt, dass Menschen Hautprobleme und Atembeschwerden entwickelten, wenn sie FFP2-Masken tragen mussten. Das enthaltene Formaldehyd könnte daran beteiligt sein, da dieser Stoff schon bei kurzzeitiger Inhalation zu Atembeschwerden führen kann. Medizinische Masken (die Einwegmasken) sollen laut Stichproben kein Formaldehyd mehr enthalten. Wenn diese beim Auspacken aber merkwürdig riechen, sollten Sie sie reklamieren und nicht verwenden!

Laut der Naturschutzorganisation OceansAsia sind durch die Corona-Pandemie bereits über 1,5 Milliarden Masken in unseren Meeren gelandet, dabei bedrohen sie direkt und indirekt die Natur und den Menschen. „Es ist empörend, dass noch immer, gerade im Gesundheitsbereich, zu wenig auf die Verwendung gesundheits- und umweltverträglicher Materialien geachtet wird. Man hätte doch parallel zum Impfstoff für die Allgemeinheit gesunde und biologisch abbaubare Masken entwickeln müssen. Die vorgestellte Maske ist auch ein Beitrag zur Lösung des Abfallproblems“, erklärt dazu der Vorsitzende des Hamburger Umweltinstituts, Prof. Michael Braungart.

Auf der Homepage des Hamburger Umweltinstituts sind die Ergebnisse der Untersuchungen einer FFP2-Maske aufgeführt und grafisch ausgewertet: <http://www.hamburger-umweltinst.org/>

<https://www.heise.de/tp/features/Maskenpflicht-Gift-im-Gesicht-5055786.html>

<https://www.forum-csr.net/News/15611/Die-Alternative-zu-den-problematischen-Einwegmasken.html>

„Der einzige Know-How-Vorsprung, den wir Europäer haben, ist Umwelt- und Gesundheit“, sagt Michael Braungart: „Und den sollten wir nutzen!“

Also hat der Professor im Mai zusammen mit Studentinnen der Leuphana Universität eine gemeinnützige GmbH gegründet, die das Wissen über Stoffkreisläufe und Materialien, das in den Studiengängen angesammelt und in Facharbeiten aufgearbeitet wird, in praktische Anwendungen umsetzen will. Das Start-up heißt [Holy Shit](#) und ist zunächst eine Beratungsgesellschaft für Firmen, die ihre Produkte auf den „Cradle to Cradle“-Standard umstellen wollen. Das Cradle-to-Cradle-Prinzip organisiert Stoffströme so, dass kein Abfall entsteht, mithin auch kein Schadstoff.

Mitten in der Pandemie gegründet, hat das Start-up Holy Shit als erstes eigenes Produkt nun außerdem eine schadstofffreie Gesichtsmaske entwickelt, die vollständig biologisch abbaubar ist. In Zusammenarbeit mit der Schweizer Climatex AG wird diese Viva Mask inzwischen produziert und von der bayerischen Viotrade GmbH vertrieben. Sie besteht - nein, nicht aus Baumwolle, sondern aus FSC-zertifiziertem Zellstoff. Weil der, anders als Baumwolle, sich auch bei längerem Tragen nicht als Anzuchtort für Bakterien eignet.

Die Maske besteht aus einem Material, welches durch seine biologisch abbaubaren und sehr hautverträglichen Eigenschaften als Mund-Nasen-Schutz für den Privatgebrauch besonders geeignet ist. Durch eine Einlage erhält diese, bei 95°C waschbare Maske, FFP2-Qualität. Sie zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Der Stoff der Maske und deren Ohrenbänder sind zu 100% biologisch abbaubar und stellen somit einen Nährstoff für die Biosphäre dar.
- Das Gewebe der Masken wirkt bakteriostatisch und beugt dadurch einem Bakterienwachstum und damit Geruchsbildung und Hautirritationen und Ausschlägen effektiv vor.
- Anders als bei herkömmlichen Masken, kommt es beim Tragen der VivaMask nicht zur Entstehung, Aufnahme und Anreicherung von Mikroplastik im menschlichen Organismus.
- Die Masken sind vollständig in technischen Kreisläufen recycelbar.
- Für Brillenträger*innen kaum Beschlag dank AirFlap System.
- Die Maske entspricht den Anforderungen des Cradle to Cradle-Prinzips.

<https://oskurier.de/2021/02/hamburger-umweltinstitut-stellt-biologisch-abbaubaren-mund-und-nasenschutz-vor-die-keine-schadstoffe-abgibt/>

Hier können diese Masken bereits bestellt werden: <https://vivamask.de/shop/>

Meine Mutter bekommt aufgrund der FFP2-Maske wenig Sauerstoff. Außerdem wurden ihr Kiefer und Zahnfleisch von den in den Masken enthaltenen giftigen Stoffen angegriffen.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4018806258158654>

Alle Facebookpostings rund um die Coronaimpfung habe ich in diesem Monat in einer 6-seitigen PDF ausgelagert, welche hier einsehbar ist:

https://gesundesleben.online/images/pdf/Die_massiven_Risiken_der_Coronaimpfung.doc

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.