



Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ +43 (0) 650/490 33 99
✉ andreask1@gmx.at
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
<https://gesundeleben.online/>

Gesundes Leben News – Juli 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

„Schmecket und sehet wie freundlich der Herr ist.“

Psalm 34,9

Sommerapfelernte – Warum Äpfel so gesund sind



Während es in den Geschäften noch die beinahe wert- und geschmacklosen Äpfel vom Vorjahr oder von Übersee zu kaufen gibt, darf ich mich bereits seit Anfang Juli wie jedes Jahr an herrlich saftig-erfrischenden und aromatisch-süß-säuerlichen Äpfel vom eigenen Garten erfreuen ❤️

Gegen Ende Juli ist nun gerade die Haupternte von unserer frühreifsten besonders geschmackvollen süß-säuerlichen Apfelsorte „Aldingers George Cave“, von welchem wir mehrere Bäume haben bzw. habe ich ihn auch auf einige Mehrsortenbäume veredelt. Daher haben wir bereits einen ansehnlichen Ertrag und konnten schon einige Früchte an dankbare Menschen verschenken. Mittlerweile haben wir aber so viele Äpfel, dass ich nicht mehr weiß wohin damit. Von Woche zu Woche werden sie derzeit mehr und vor

allem werden sie immer größer, aromatischer und süßer – im Apfellagerraum strömt einem bereits der herrliche Duft dieser köstlichen Äpfel entgegen ❤️

Nun beginnt auch bereits die Ernte von den Sorten Julia, Manted, Jamba, Weißer Klarapfel, „Red love circe“ und Piros – der Gravensteiner trägt dieses Jahr leider keine Früchte – schließlich war er im vergangenen Jahr übervoll. Währenddessen habe ich heute Ende Juli noch die letzten 5 immer noch sehr schönen Winteräpfel der Sorte „Rheinischer Krummstiel“ vom kühlen Erdkeller geholt.

Bei den Sommeräpfeln ist es noch viel wichtiger als bei den Winteräpfeln, wirklich nur die völlig reifen Äpfel zu pflücken bzw. alle ca. 2 Tage das Fallobst zu klauben. Schließlich haben sie so nicht nur das beste Aroma, sondern besitzen auch den höchsten Gehalt an den gesundheitlich wirkenden sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen.

Dies ist vermutlich auch die Hauptursache dessen, warum die in Geschäften und Bauernläden käuflichen Sommeräpfel oft auch sehr fade im Geschmack sind und somit kein wirklicher Genuss sind. Wachsen diese darüber hinaus meist in sehr unnatürlichen Monokulturen und werden oftmals gegen Pilzkrankheiten und Ähnlichem gespritzt – Konventionell wie auch das meiste sogenannte Bioobst! Auf konventionell produzierte Äpfel werden bis zu 31 verschiedene Pestizide gespritzt – mit ernst zunehmenden Folgen für Mensch und Natur.

Prävention der Zivilisationskrankheiten durch Äpfel

Verschiedene epidemiologische Studien bringen Äpfel mit vielen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung. Es ergaben sich Hinweise darauf, dass der Verzehr von Äpfeln das Risiko für die Entstehung von Krebs, Asthma, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen verringert.

Im Focus der Studien stehen neben Vitaminen und Ballaststoffen besonders Substanzen aus der Familie der sekundären Pflanzenstoffe. Diese bioaktiven Substanzen in Äpfeln stammen vorwiegend aus der Gattung der Polyphenole – insbesondere der Phenolsäuren, Flavonoide und Carotinoide. Im Apfel sind es aus diesen Gruppen z. B. das Quercetin, das Catechin, das Kaempferol, das Hesperetin, das Myricetin und das Phloridzin – allesamt starke Antioxidantien mit entzündungshemmender Wirkung. Diese schützen uns vor freien Radikalen (die durch Stress und äußere Umwelteinflüsse hervorgerufen werden) und hemmen damit nicht nur das Wachstum von Krebszellen, sie wirken auch der Zellschädigung entgegen, haben einen positiven Einfluss auf kognitive Fähigkeiten und wirken vorbeugend bei Herz-Kreislauf-Krankheiten indem sie die Blutfette vor Oxidation schützen.

„An apple a day keeps the doctor away“ ist im angloamerikanischen Sprachraum nach wie vor ein häufig gebrauchtes Wortspiel. Und tatsächlich zeigen wissenschaftliche Studien, dass in dieser Aussage ein wahrer Kern steckt: In 128 von 156 untersuchten epidemiologischen Studien, die die Beziehung zwischen Ernährung und Krebs beleuchten, wurde ein protektiver Effekt zwischen der Aufnahme von Früchten beziehungsweise Gemüse und dem Auftreten verschiedener Krebsformen belegt. Personen, die wenig Obst und Gemüse verzehrten, hatten demnach ein doppelt so hohes Risiko, an Krebs zu erkranken gegenüber solchen, die größere Mengen davon zu sich nahmen. Dieser eindeutige Benefit wurde vor allem den pflanzlichen Inhaltsstoffen, also den so genannten sekundären Pflanzenstoffen zugeschrieben, von denen mittlerweile über tausend identifiziert werden konnten.

In mehreren In-vitro-Studien wurde die starke antioxidative Aktivität von Äpfeln und vor allem von deren Schalen gezeigt: Das Wachstum von Leber- und Dickdarntumorzellen konnte deutlich gebremst werden. Dabei spielt Vitamin C mit 0,4 Prozent antioxidativer Aktivität nur eine geringe Rolle, obwohl es als starkes Antioxidans gilt, das auch in Äpfeln enthalten ist. Das nahezu gesamte antioxidative Potenzial kommt demnach aus verschiedenen anderen Bestandteilen des Apfels – den sekundären Pflanzenstoffen.

WissenschaftlerInnen der California State University versprechen dem eifrigen Apfelesser zudem ein verringertes Risiko an Asthma, Diabetes oder Alzheimer zu erkranken.

Nicht nur der Alterungsprozess, sondern viele Zivilisationskrankheiten werden mittlerweile mit einem Mangel an bioaktiven Substanzen in Verbindung gebracht. Oft gilt eine obst- und gemüsearme Ernährung als Ursache. Man nimmt an, dass sowohl Krebs, als auch Herz-Kreislaufkrankungen auf oxidativen Stress zurückzuführen sind, der größere Biomoleküle wie DNA, Lipide und Proteine schädigen kann.

Äpfel sind auch eine gute Prävention bei Atemwegserkrankungen

Unter anderem weil ich zu jeder Jahreszeit täglich mehrere Äpfel esse, bin ich seit 10 Jahren nie mehr wirklich bei den Atemwegen erkrankt. Meine Mutter hat uns auch oft erzählt, dass wir im Kleinkindalter nie eine besondere Atemwegserkrankung hatten, bis es eines Jahres keine Äpfel gab - da waren auf einmal alle krank...

In einer neueren Arbeit mit 1600 Erwachsenen Australiern wurde ein Zusammenhang zwischen vermehrtem Konsum von Äpfeln und Birnen und dem abnehmendem Risiko von Asthma sowie bronchialer Hypersensitivität nachgewiesen. Ähnliche Resultate wurden in einer britischen Untersuchung gewonnen, in die fast 600 Patienten mit Asthma und 900 Personen ohne Asthma eingeschlossen waren. Es zeigte sich, dass sich die Asthmahäufigkeit beim Konsum von mindestens zwei Äpfeln pro Woche reduzierte. Dagegen hatten Zwiebeln, Tee oder Rotwein keinen Einfluss auf das Auftreten von Asthma, ebenso wenig wie Vitamin C und Vitamin E. Weitere Studien belegen den Nutzen von Äpfeln auf die allgemeinen Atemwege.

In unterschiedlicher Stärke kommen sekundäre Pflanzenstoffe auch in verschiedenen anderen Obst- und Gemüsesorten vor, wobei Äpfel in Europa und in den USA eine wichtige, in manchen Regionen die wichtigste Flavonoid-Quelle darstellen. Im Vergleich zu vielen anderen, in den USA häufig konsumierten Früchten haben Extrakte aus Äpfeln nach Preiselbeeren die zweithöchste antioxidative Aktivität vorzuweisen.

Äpfel sind zudem reich an Ballaststoffen, den Pektinen. Diese können einen schützenden Film über gereizte Magen-Darm-Schleimhäute legen und so bei Magen- und Darmproblemen die Heilung unterstützen. Außerdem ist Pektin eine der Liebspeisen der guten Bakterien in unserer Darmflora – geht es ihnen gut, profitiert nicht nur die Verdauung, sondern das Immunsystem und das gesamte Wohlbefinden.

Der Ballaststoff Pektin hält auch den Blutzuckerspiegel konstant und dämpft somit unser Hungergefühl – was für Leute, die abnehmen wollen, sehr interessant sein kann.

Pektine können zudem Schwermetalle im Körper binden und das unerwünschte LDL-Cholesterin senken.

Die darmpflegenden Pektine sitzen in den Zellen des Fruchtfleischs und kommen am besten zum Zuge, wenn der frische oder gekochte Apfel fein püriert wird, etwa beim Apfelmus.

Alte Apfelsorten sind gesünder – Apfelunverträglichkeit - Verarbeitung

Schätzungen zufolge leiden bis zu vier Millionen Menschen in Deutschland an einer Apfelunverträglichkeit oder sogar an einer Allergie. Allerdings muss man wissen, dass es weltweit Zehntausende Apfelsorten gibt, die sich in ihren individuellen Zusammensetzungen teils stark unterscheiden. Diese Vielfalt könnte ApfelallergikerInnen zugute kommen.

Jeder Mensch und jede der Tausenden weltweit vorkommenden Apfelsorten ist anders. Da liegt die Vermutung nahe, dass auch die Allergie sortenabhängig ist. Und so ist es! Im Rahmen des Projektes [Lemgo](#) sammelte der BUND die Erfahrungsberichte von Apfelallergikern mit verschiedenen Sorten. Die Auswertung der Einsendungen zeigte, dass AllergikerInnen alte Apfelsorten deutlich besser vertragen. Dies liegt an dem vergleichsweise hohen Polyphenolgehalt alter Apfelsorten, welches - so vermutet man - die im Apfel enthaltenen Allergene unschädlich machen kann. Gut für die AllergikerInnen! Bei den neuen Apfelsorten wurden die Polyphenole aber fast vollständig rausgezüchtet, weil sie Äpfel sauer machen und schneller braun werden lassen. Somit ist es kein Zufall, dass gerade die Supermarktäpfel bei vielen Menschen zu Unverträglichkeiten führen. Denn leider steht für Supermärkte – wie auch für die meisten Konsumenten – ein gutes Aussehen an erster Stelle.



Nicht zuletzt hängt ihre phytochemische Zusammensetzung nicht nur stark von der Apfelsorte ab, sondern auch von der Reifung und dem Grad der Verarbeitung.

Apfelsaft enthält zwar ebenfalls Phenole, allerdings in deutlich geringerer Masse (ca.10%) wie frische Äpfel, wobei es auch hier große Unterschiede gibt.

Die sekundären Pflanzenstoffe stecken vor allem in der Schale, und sie mögen keine Hitze. Die beste Wahl ist also der frische, ungeschälte Apfel – einfach pur, im Obstsalat oder geraspelt im Müsli.

Neuere wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass je nach Apfelsorte die Schale drei- bis sechsmal mehr phenolische Komponenten und zwei- bis dreimal mehr Flavonoide als das Fruchtfleisch enthält.

Da sich in der Schale leider auch die meisten Gifte befinden empfiehlt es sich diese zum Teil dünn zu schälen. Insbesondere Winteräpfel sind durch den schmutzigen Regen oft alles andere als sauber – abwaschen ist hier meist auch keine gute Lösung.

Am besten vertragen werden Äpfel im Regelfall etwa 1 Stunde vor dem Mittagessen, bzw. eine halbe Stunde vor dem Salat, pur als Solo-Mahlzeit. So genieße ich gerne 4-5 Äpfel - dadurch bekomme ich erst richtig Appetit auf das andere Essen und es wird besser vertragen und verstoffwechselt - da Äpfel sehr schnell durch den Magen gehen, sollte man sie keinesfalls als Dessert essen, damit sie im Bauch nicht zu gären beginnen. Manche Menschen vertragen aber generell keine Äpfel, weil sie durch völlig ungesunde falsche Ernährung bereits zu übersäuert sind – bzw. werden alte Sorten aufgrund des höheren Gehaltes an Polyphenolen oft viel besser als die modernen Sorten vertragen, wie ich im Gesundes Leben-News vom Oktober 2019 bereits berichtet habe.

Eine Kundin hat mir zu meinen Äpfeln im Jänner 2020 folgendes Feedback geschrieben:

„Die Äpfel haben einen Geschmack den man von konventionellen nicht kennt. Mein kleiner Sohn war krank und hat nur erbrochen, das einzige was er behalten hat waren deine Äpfel!“

Von den ungespritzten Äpfel alter Sorten schmeckt das Apfelkompott besonders gut - mir haben schon mehrmals Kunden gesagt, dass Apfelkompott aus konventionellen Äpfel einen total giftigen Geschmack entwickelt, während die rohen Äpfel noch genießbar sind!

Aufgrund meiner hohen Sensibilität aufgrund frühkindlicher Erkrankungen spüre ich bereits kurze Zeit nach dem Verzehr einen deutlichen Unterschied meines Wohlbefindens – je nachdem welche Qualität die Früchte besaßen. Sehr süßes Obst mit wenig Aroma und sehr hochgezüchtete Obstsorten vertrage ich generell meist eher schlecht.

In der natürlichen Verbindung mit Vitaminen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen birgt der im Obst enthaltene Fruchtzucker auch keine Gefahr an Diabetes oder Fettleber zu erkranken, da dieser dann ordentlich verstoffwechselt werden kann.

Kultur und Wachstumsbedingungen

Während die Flavonoide und Carotinoide insbesondere für die Farbgebung der Früchte verantwortlich sind, sind die Phenolsäuren/Polyphenole der natürliche Schutz von Äpfeln gegenüber Insekten- und Pilzbefall. Wächst ein Apfel in einer steril gehaltenen Plantage auf und wird im schlimmsten Fall auch noch gespritzt, muss er nur wenige bis gar keine Polyphenole bilden – schließlich ist ein Selbstschutz gar nicht mehr nötig.



Anders sieht die Situation bei alten Apfelsorten auf, die häufig noch auf Streuobstwiesen wachsen und sich selbst gegen äußere Einflüsse schützen müssen – eine hohe Anreicherung mit Polyphenolen ist garantiert.

Ziel muss es sein selbstregulierende, stabile Ökosysteme zu schaffen, die eine ausgezeichnete Qualität garantieren und eine Pflanzenvitalität nach sich ziehen, die keinen Pflanzenschutz braucht. Das Zauberwort ist wie oft schon gehört: Biodiversität. Vielfalt statt Einfachheit ...

So war auch mein Hauptmotiv zur Anlage meines 2 Hektar großen Permakultur-Obstsortengartens mit über 100 verschiedenen ausgewählten Apfelsorten (und zahlreichen anderen Obstarten) mein immerzu sehr hoher Bedarf an Früchten höchster Qualität, welche es leider kaum irgendwo zu kaufen gibt und nur selten in Obstgärten zu finden ist. Besonders wichtig ist es mir daher, möglichst immer eine große Vielfalt an schmackhaften und gesunden Obst ernten zu können.

Verwendete Quellen:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/60-ungespritze-sommerapfel-mit-koestliches-aroma-in-schiedlberg-naeche-steyr-zu-verkaufen>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/105-gesundes-leben-news-juli-2019>

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

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/112-gesundes-leben-news-oktober-2019>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>

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

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>

<http://www.vitanet.de/ernaehrung/vitalstoffe/sekundaere-pflanzenstoffe>

<https://infothek-gesundheit.de/apfel-senken-risiko-fuer-chronische-krankheiten/>

<https://so-gesund.com/apfel-helden-des-alltags/>

<https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2004/03/Warum-Aepfel-so-gesund-sind.pdf>

<https://www.fitbook.de/food/diese-apfelsorten-sind-am-gesuendesten>

<https://mundraub.org/blog/alte-apfelsorten-allergiker-braeburn>

<https://www.facebook.com/ORF/videos/1846619455390700/>

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

100 Likes + 32 Kommentare + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3294629003909720>

Über die besondere Heilkraft des wilden Majoran/Oregano

In diesen sonnigen Tagen gegen Anfang Juli ist die beste Zeit um den frisch aufgeblühten wilden Majoran (*Origanum vulgare*), auch Oregano oder Dost genannt, kurz vor oder in der Blüte zu ernten und zum Trocknen aufzuhängen, bzw. aufzulegen. Dessen Blüten sind auch bei den Bienen sehr beliebt ❤️



Er zählt zu den kraftvollsten Kräutern und den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika. Die enthaltenden ätherischen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und sekundären Pflanzenstoffe haben eine starke antibakterielle, verdauungsfördernde, entkrampfende, appetitanregende, entzündungshemmende, pilzhemmende, antioxidative und teilweise antivirale Wirkung.

Oregano ist ein intensives Gewürzkraut, mit einem leicht bitteren und sehr aromatischen leicht pilzartigen Geschmack. Als Gewürzkraut werden sowohl die frischen Blätter wie auch das getrocknete, gegebenenfalls gerebelte Kraut und die essbaren Blüten verwendet. Hinsichtlich der Würzkraft stellt Oregano eine Ausnahme innerhalb der getrockneten Kräuter dar. Viele Kräuter verlieren mit dem Trocknen ihr Aroma; bei Oregano intensiviert es sich aber durch den Trockenvorgang erheblich – das habe ich heute bereits getestet.

Im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern kann Oregano mitgekocht bzw. mitgegart werden, ohne dass es zu Einbußen des Aromas kommt.

Insbesondere in der kalten Jahreszeit reble ich die jungen getrockneten Majoranblüten sehr gerne in diverse Kartoffeleintöpfe- und Suppen, welche dadurch ein besonderes Aroma bekommen und leichter verdaulich werden.

Die frischen Majoranblüten verwende ich sehr gerne als Gewürzkraut für meine milchsauer eingelegten Gurken, welche es nun bald wieder einzulegen gilt – diejenigen vom vorigen Jahr sind im Keller gelagert immer noch genauso lecker wie im Winter.

Manch einer kann sich sicherlich auch erinnern, dass ich bei meinem [Spargel-Polentaauflauf](#) als einziges Gewürz den wilden Majoran mitgebacken habe, von welchem ich auch bereits in meinem umfangreichen Beitrag [„Natürlich Entgiften“](#) berichtet habe.

Ich habe den wilden Majoran bereits am Montagmittag bei einer befreundeten Brotkundin ernten dürfen, welchen ich gemeinsam mit zahlreichen anderen Gewürz- und Teekräuter in meinem Kräutertrocknungsraum luftig zum Trocknen aufgelegt habe und sehr gut getrocknet nach etwa 2 Wochen in Papiertüten oder Schraubgläser verpacke. Da gleich nebenan mein Schlafzimmer liegt, duftet es hier wunderbar rüber ❤️ Eine wunderbare Komposition aus Lavendel, Minze, Thymian, Oregano, Kamille, Lindenblüten (Winterlinde blüht gerade auf) – heute Mittag werde ich noch Königskerzenblüten ernten ❤️ All diese Kräuter und Blüten sollten am besten an einem sonnigen Tag gegen Mittag geerntet werden – am besten, wenn es vorher mind. 3 Tage nicht geregnet hat.



Früher, als ich noch oft in der Natur in Wälder und Wiesen unterwegs war, habe ich den wilden Majoran sehr oft an sonnigen Waldrändern entdeckt. Ich kann mich auch noch gut daran erinnern, dass wir ihn bei einem Familienausflug zur „Grünburgerhütte“ abseits vom Weg in großen Mengen gefunden haben.

Oregano bevorzugt eben im Garten bzw. Freiland einen Standort, der warm und sonnig ist. Die Böden sollten relativ durchlässig, eher nährstoffarm und etwas kalkhaltig sein.

Verwendete Quellen:

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

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

Erinnert habe ich mich dabei auch noch an das [Video von Nadine Hagen](#) über den wilden Majoran vom Jahre 2012,

Oregano ist äusserst reich an Antioxidantien

Oregano enthält gar so große Mengen an Antioxidantien (Flavonoide und Phenolsäuren), dass er aus diesem Grunde den dritten Platz in der Rangliste der stärksten antioxidativ wirksamen Lebensmittel einnimmt. Sein ORAC-Wert liegt bei beeindruckenden 200.219. Der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) gibt die Antioxidationskraft eines Lebensmittels/Nahrungsergänzungsmittels an, also seine Fähigkeit, freie Radikale zu eliminieren.

Stresssituationen führen bei Menschen zu einer gesteigerten Produktion an freien Radikalen im Körper. Chemisch betrachtet sind freie Radikale hochreaktive Sauerstoffverbindungen, die im Körper gebildet werden und durch Einflüsse wie Stress, Belastung, UV-Strahlung, Abgase, Medikamente und Umweltgifte entstehen. Dabei erreicht der betroffene Mensch eine sogenannte „oxidative Stresslage“. Zu viel davon können Schäden an unseren Zellen bedeuten, die wiederum den Alterungsprozess beschleunigen und für eine ganze Reihe von Krankheiten verantwortlich sind.

Öle wie Oreganoöl, Rosmarinöl, Weihrauchöl und einige Andere, sind reich an Monoterpenen und Monoterpenolen, sowie Ketonen. Eine ganze Reihe von Krebsarten verstoffwechseln diese Stoffe so stark und lange, bis sie durch ihren Stoffwechsel platzen. Als stärkste Waffe ist hier das Oreganoöl zu nennen.

Verwendete Quellen:

<https://gesundwege.com/oregano-oel-gilt-als-ein-natuerliches-antibiotikum/>

<https://www.facebook.com/Orevax/posts/287186685091036/>

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

Beim ORAC-Wert vom Oregano/Majoran bin ich mir nicht sicher, da [hier](#) ein viel niedrigerer Wert angegeben wird – oder ist der Unterschied zwischen getrockneter und frischer Ware so groß?



Es gibt noch viele weitere Majoran/Oreganoarten – die bekanntesten sind der Pizzaoregano und der einjährige Majoran (*Origanum majorana*).

Letzteren habe ich in einem Blumentopf im Hof sogar über den letzten Winter gebracht. Ich liebe dieses wunderbar erfrischend-würzige Aroma - frisch oder getrocknet eine Bereicherung für Gaumen und Nase zugleich. Passt hervorragend zu Bratkartoffeln, Gemüse oder Pilzspeisen.

Sehr bekannt und beliebt ist auch der Pizzaoregano [Origanum ssp. „Hot & Spicy“](#), welcher ein außergewöhnlich intensives, pfeffriges Aroma besitzt. Er liebt sonnige Plätze im Kräutergarten mit gutem Winterschutz. Ich habe ihn bisher immer zu wenig geschützt, daher ist er mir bisher leider immer wieder bald kaputtgegangen.

Verwendete Quellen:

<http://www.gartenhans.org/oregano/>

<https://www.gartenjournal.net/majoran-oregano>

<https://fesaja-versand.de/kraeuter-samen/einjaehriger-majoran-origanum-majorana.html>

Kommentar dazu auf Facebook:

„Danke für deinen Beitrag 😊 Leute, holt euch Oregano in die Wiese!!! Nicht nur für uns ein tolles Kraut, auch die Bienen, Hummeln und Schmetterlinge belagern es zahlreich an einem Sonnentag...und der ganze Garten duftet. Ich liebe meine vielen Oreganoinseln ❤️ Es sind fünfmal mehr, als auf dem Foto.“

65 Likes + 28 Kommentare + 15x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3242228842483070>



Arznei-Königskerze für die Atemwege



In diesem Jahr wachsen besonders schöne großblütige Königskerzen im Halbkreis in meinem Garten bei der Hütte von welchen ich nun auch erstmals die Blüten zum Trocknen ernte, woraus man besonders lecker-fruchtige Getränke herstellen kann. Insbesondere an den Vormittagen summt es hier auch immer besonders schön von den fleißigen Bienen und Hummeln ❤️

Die Königskerze ist eine alte traditionelle Heilpflanze, die heute vor allem unterstützend zur Behandlung von Reizhusten und Bronchitis eingesetzt wird. Die in der Pflanze enthaltenen Schleimstoffe und Saponine helfen sowohl den bei entzündlichen Prozessen gebildeten Schleim besser abzutransportieren und beruhigen gereizte Schleimhäute. Eingesetzt werden heute vor allem Königskerzenblüten, die aufgrund ihres fruchtigen Geschmacks auch für eine Wildkräuterlimonade Verwendung finden.

Um die Schleimstoffe der Blüten nicht zu zerstören, sollte Königskerzentee im Kalt- oder Warmaufguss zubereitet werden. Dazu einen Teelöffel Königskerzenblüten mit 250 ml kaltem-warmen Wasser ansetzen und für 1-2 Stunden ziehen lassen. Abseihen und nach Wunsch leicht erwärmen oder kalt trinken.

Verwendete Quellen:

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

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

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/grossbluetige-koenigskerze/>



Am 14. Juli hat mich Doreen nach einer spontanen Anmeldung für einen halben Tag besucht. Als Erstes haben wir gleich gegenseitig besonders schöne Fotos mit der Königskerze im Hintergrund gemacht und dessen Blüten anschließend geerntet.

Gleich bei der ersten E-Mail hat sie sich herzlich für meine Website bedankt: „Durch jede Zeile zieht sich deine Liebe zum Essen und zur Natur!“ Aufmerksam auf mich hat sie ein Arzt gemacht, der mich kurz vorher wegen dem einjährigen Beifuß besuchte und total begeistert von meinem Garten und meinem gesamtem Wirken war!



Die Doreen konnte jedenfalls sehr viel Input von mir mitnehmen wofür sie sich mehrmals herzlich bedankte. Auf jeden Fall möchte sie mich nochmals besuchen kommen – auch wenn es für sie sehr weit zu fahren ist. Sie hat sich gewundert, dass es hier in der Nähe keine jungen Menschen gibt, die bei diesem wunderbaren Projekt mitwirken möchten. Ich habe sie als sehr herzlich, liebevoll, gefühlvoll, hilfsbereit und feinfühlig erlebt.

Doreen bedeutet übrigens vom altgriechischen Wortstamm „Gottes Geschenk“, was sie wahrlich ist.



Neben der großblütigen Arznei-Königskerze, welche vorwiegend in meinem Garten wächst, gibt es auch noch zahlreiche andere Königskerzenarten, von welchen mir insbesondere die die Schaben-Königskerze sehr gut gefällt, von welcher ich auch ebenfalls Saatgut anbiete. Sie ist eine mehrjährige prachtvolle 1,5 m hohe Solitärstaude mit weißen Blüten, die in schönem Kontrast zu den purpurnen Staubgefäßen stehen. In Deutschland gilt die Schaben-Königskerze als gefährdet.

Die Weiße Schaben-Königskerze bevorzugt, einen offenen, warmen, trockenen bis frischen, nährstoffreichen Lehmboden in voller Sonne. Diese Art ist eine alte Nutzpflanze gegen Schadinsekten – sie wurde früher zum Vertreiben von Schaben verwendet.

87 Likes + 23 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3277560132283274>

Fenchel-Karottensalat

Fenchel-Karottensalat, bereitet aus den zarten inneren Teilen der Fenchelknolle ist im Juni/Juli mein absoluter Lieblingssalat, welchen es bei uns nun fast jeden zweiten Tag gibt – wahlweise auch mit eingeweichten Walnüssen. Blattsalate sind derzeit ja ziemlich aus – nur die Vogelmieze und der Löwenzahn wachsen fast zu jeder Zeit, welche es derzeit auch oft als Salat gibt. Damit wir auch im Oktober- Jänner genügend frische knackige und vitaminreiche Salate ernten können, habe ich heute noch den letzten großen Satz Endiviensalat gesät. Gurken- und Zucchinisalate habe ich eigentlich noch nie so richtig gut vertragen – diese bereite ich lieber anders zu.

Nun (Mitte Juli) ist gerade die Haupternte meines 2. Satzes vom Knollenfenchel, welchen ich gegen Anfang April gesät habe – dieser wächst hier zum Großteil wunderschön und ich bin sehr dankbar dafür ❤️

Wenn ich diesen Fenchel mit der Wurzel ernte, sieht man hier die deutlichen Pfahlwurzeln, welche für einen stabilen Halt und der optimalen Versorgung mit Nährstoffen und Wasser sehr wichtig sind. Da ich diese Pflanzen bereits im sehr jungen Zustand gepflanzt habe, konnten sie optimale Pfahlwurzeln ausbilden. Pikiert man die jungen Pflänzchen gar in kleine Töpfe, dann werden die Wurzeln verstaucht und es werden sich dann auch später keine gesunden Wurzeln mehr bilden, wie es mir bereits vor Jahren mal passiert ist – solche Pflanzen wachsen sehr schnell aus und bekommen keine besondere Größe.



Von diesen schönen Exemplaren ernte ich nun oft gleich 4-5 Stück auf einmal, welche oftmals stolze 500 g auf die Waage bringen. Ich koche dann mit etwas über 1 kg Fenchelknolle gleich für 2 Tage. Heute habe ich ihn einfach gemeinsam mit [Hirse gekocht \(ähnlich wie im Frühling mit dem Spargel\)](#) und am Teller mit Ribiselsoße serviert – lecker ❤️

Natürlich auch sehr gerne mit Vollreis und Tomaten-Inkagurkensoße ❤️

Vor einem Jahr habe ich einen [ausführlichen Beitrag zum Knollenfenchel über seinen gesundheitlichen Wert und meiner beiden Lieblingsrezepte verfasst.](#)

Insbesondere im rohen Zustand oder schonend gegart ist die Fenchelknolle aufgrund der ätherischen Öle besonders heilkräftig, welche die Verdauung unterstützen und entzündungshemmend wirken.

Zutaten:

- 300 g Karotten (oder ähnliches Wurzelgemüse)
- 300 g zarter Knollenfenchel (insbesondere die inneren Herzen)
- Saft einer Zitrone
- 1-2 Orangen (optional)



- 2 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 1 gestr. TL Salz
- 50 – 100 g Sonnenblumenkerne (gekeimt oder ~5 h eingeweicht) oder eingeweichte Walnüsse (optional)
- Ringelblumenblütenblätter zur Deko

Zubereitung:



Karotten und Fenchelknolle säubern, Karotten raspeln, feinblättrig schneiden oder grob reiben, Fenchelherzen in feine Streifen schneiden. Geschälte Orangen in Spalten teilen und in mundgerechte Stücke schneiden

Honig mit Zitronensaft verrühren, mit Olivenöl, Salz, den abgspülten Sonnenblumenkernen bzw. geschnittenen Walnüssen und dem Gemüse vermischen. Mit Ringelblumen und fein gehacktem Fenchelgrün garnieren und genießen.

Wenn ich gerade sehr viel Fenchel zur Verfügung habe, verwende ich für den Karotten-Fenchelsalat sehr gerne auch etwa 3/4 Fenchel und 1/4 Karotten - schmeckt genauso lecker 😊 Umgekehrt genauso möglich – wenn ich keinen Fenchel mehr habe, dann würze ich den Karottensalat einfach mit Thymian, Basilikum und Knoblauch.

62 Likes + 10 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3260700487302572>

Reiche Zucchini-Ernte – Lieblingssorte „Costata Romanesco“ - Rezepte

Als ich Mitte Juli von meinen wahrlich riesengroßen Zucchiniplanzen eine einzige Zucchini fürs Mittagessen ernten wollte, traute ich meinen Augen nicht, wie stark diese Zuchinifrüchte in den letzten Tagen gewachsen sind - waren doch letzten Freitagabend kaum größere als 20 cm vorhanden!

Jetzt hätte ich glatt um die 10 kg Zucchini ernten können - 2 große habe ich aber erst mal stehengelassen einen davon verwende ich zur Saatgutvermehrung. Diese Samen sind für die Gartensaison 2021 bei mir um 2€ zu erwerben – [siehe Saatgutliste](#).



Die größeren Exemplare der heutigen Ernte wiegen über 2 kg. Für unser sehr einfaches, aber sehr gesundes, leicht verdauliches und schmackhaftes Mittagessen habe ich dann aber eine „kleine“ Zucchini mit 800 g verwendet. Diese habe ich gemeinsam mit einer Zwiebel in mundgerechte Stücke geschnitten und mit etwas Wasser, Olivenöl und Salz weich gedünstet. Nach Garende habe ich noch einiges von meinem besonders würziges und stark wuchernden „wildes Basilikum“ fein gewiegt untergemischt. Als Beilage gab es Polenta und die besonders beliebte fruchtige Ribiselsoße mit Honig.

Weitere leckere und vor allem gesunde Zucchini-Rezepte findest du auf einer 4-seitigen PDF, welche ich im letzten Jahr auf meiner Homepage online gestellt habe:

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Zucchini-rezepte.pdf>

Sehr gerne koche ich die Zucchini-Würfel oft gemeinsam mit Buchweizen und Zwiebel zu einem besonders schnellen, leckeren und gesundem Mittagessen. Die Ribiselsoße macht das Ganze besonders fruchtig.



Große Zucchini in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, mit Olivenöl, Salz, Knoblauch und Rosmarin gewürzt im Backrohr $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ h bei 160 - 175°C gebacken ist auch total lecker - alleine der Duft während dem Backen ist ein Traum 😊 😊 Auch hier harmoniert die Ribiselsoße wieder hervorragend, wie auch gekochter Quinoa mit wildem Basilikum verfeinert.

Die Zubereitung im Backrohr ist eine schonende Zubereitungsart - in der Pfanne wird das Öl generell viel höher erhitzt und damit schwer verdaulich - ich spüre dies sehr schnell mit Kopfschmerzen und Darmproblemen. Nähere

Infos über die Schädlichkeit der zu hoch erhitzten Lebensmittel sind in meinem Beitrag über die natürliche Entgiftung zu finden: https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf

Bereits seit vielen Jahren säe und pflanze ich nur noch meine absolute Liebessorte „Costata Romanesco“ – eine wunderschön gestreifte Zucchini mit außergewöhnlich gutem Geschmack. Mir sagten schon Leute, welche normal keine Zucchini mögen, dass dies endlich ein Zucchini mit Geschmack ist! Ich habe früher sehr viele verschiedene Sorten probiert – keine kommt an diese vom Geschmack und diesem gesundem starken Wachstum ran!

Sie gilt als eine der ältesten am Markt erhältlichen Zuchinisorten – ist eine traditionelle und beliebte Marktsorte aus Italien. Die Früchte sind bei Erntereife dicker als herkömmliche Handelszucchini, da sie zu früh geerntet in der Mitte schwach ausgebildet sind. Die größeren Kaliber zeichnen die Sorte aus, da sie zart und aromatisch sind und immer noch kleine Kerne haben. Ideal für gefüllte Zucchini.



Von der Zuchinischwemme im letzten Juli habe ich [hier](#) berichtet.

Das Geheimnis von diesem phänomenalem [gesunden Wachstum ist dasselbe wie bei den Tomaten.](#)

59 Likes + 23 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3257805670925387>

44 Likes + 6 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3263329213706366>

Frühzwetschkenernte und dessen Verwertung

Neben den wundervollen Äpfeln darf ich nun seit dem 23. Juli auch täglich die ersten saftig-süßen und angenehm würzigen Frühzwetschken der Sorte „[Ersinger Frühzwetschke](#)“ ernten, über welche ich mich bereits [im April angesichts der reich blühenden Bäume gefreut habe](#). Ebenso freue ich mich bereits auf die anschließende Ernte der sehr großen zuckersüßen Zwetschke „Toptaste“, die ebenfalls sehr reichlich geblüht hat.

Nebenbei habe ich auch noch eine andere Frühzwetschke, die sogar noch etwas früher reift, allerdings vermehrt zur Fäulnis tendiert – ich habe sie damals von einer Baumschule falsch bekommen. Wer weiß, welche Sorte dies sein könnte?

Meine Ersinger Frühzwetschken haben eine sehr gute Qualität und faulen so gut wie gar nicht, auch von der Monilia (einer Pilzkrankheit) sind sie kaum befallen – vermutlich zeigt die üppige Unterpflanzung mit Rainfarn und Meerrettich bereits die gewünschte fungizide und antimikrobielle Wirkung.



Der große Vorteil der Frühzwetschken im Vergleich zu den spätreifenden ist, dass die Früchte kaum von Maden befallen sind. Im Vollreifen Zustand sind sie zum Großteil auch sehr gut steinlösend.

Diese Zwetschken sind für mich ein fast ebenso guter Ersatz für die verlorene Marillen- und Kriecherlernte, von welchen ich im letzten Jahr große Mengen ernten durfte, aber keine Frühzwetschken. So hat man fast nie einen Totalausfall - das ist der Vorteil einer großen Vielfalt an verschiedenen Obstarten und -sorten.

Von den Frühzwetschken schneide ich nun täglich etwa 750g in mein Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, zu welchem ich jetzt auch immer sehr viele frisch gepflückte Malvenblüten gebe. Nachdem ich in den letzten Monaten immer nur gedörrtes eingeweichtes Obst zu diesem sehr gesunden und köstlichen Powerfrühstück gegeben habe bin ich nun wieder sehr dankbar für passendes frisches Obst. Es ist das einzige Müsli, welches ich wirklich gut vertrage und mir viel Energie und Wohlbefinden verleiht – [habe darüber hier einen eigenen Beitrag verfasst](#).



Zwetschken habe ich leider keine zu verkaufen, weil ich sie alle zum dörren brauche und noch von anderswo welche holen werde, da sie sonst im Winter fürs tägliche Müsli zu wenig werden...



Am Donnerstag habe ich die Zwetschken auch bereits mit einer riesengroßen 5 Kilogramm schweren Zucchini zu einer sehr schmackhaften Zucchini-Fruchtsoße verkocht und damit ausgekochte Gläser für den Wintervorrat befüllt. Einen Teil von dieser Soße gab es natürlich auch gleich gemeinsam mit Polenta als sehr einfaches und gesundes Mittagessen – hat allen sehr gut geschmeckt – dazu ist es regional, saisonal und vegan.

Am Sonntag habe ich dann wiederum einige Zwetschken gemeinsam mit Zucchini eingekocht – diesmal habe ich die Soße gemeinsam mit Fisolen und gekochtem Buchweizen mit Shiitake und Luzerne serviert – das hat noch besser als mit der Polenta geschmeckt. Diese fruchtige Zucchini-Soße harmoniert eben wunderbar zu sehr vielen Speisen.

Das Rezept hierfür habe ich im letzten Jahr [im August hier](#) veröffentlicht.

47 Likes + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3302735379765749>



Japanische Weinbeeren vom eigenen Garten

Am 24. Juli habe ich noch rechtzeitig vor dem Gewitterregen die ersten besonders aromatisch, süß-säuerlichen Japanischen Weinbeeren geerntet, welche ich sodann verköstigt habe ❤️



In diesem Jahr darf ich mich über die erste wirklich große Ernte dieser wundervollen Beeren von meinen ca. 10 Pflanzen erfreuen, welche Dank des regennassen Wetters besonders prächtig gedeihen. Gegen Ende des sehr trockenen Aprils sind sie dagegen fast kaputtgegangen, da sie viel mehr Wasser als Himbeeren oder Brombeeren benötigen. Vom Wachstum her ähneln sie sehr den dornigen hochwachsenden Waldbrombeeren – die Früchte sind dagegen den Himbeeren sehr ähnlich, weshalb sie „Rotborstige Himbeere“ genannt wird. Wie die Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren sind sie genau

genommen keine Beeren, sondern rote Sammelsteinfrüchte. Diese reifen zwischen Juli und September an den vorjährigen Trieben.

Der Vorteil einer Japanischen Weinbeere im eigenen Garten besteht weiterhin darin, dass sie in unseren Breitengraden kaum einmal von Schädlingen befallen werden. Grund hierfür ist ein klebriges Sekret, das die Pflanze selbst ausscheidet und damit alle möglichen Insekten von sich fernhält.

Vermehren kann man sie sehr einfach mittels „Absenker“, wenn man schon eine Pflanze hat. Die bogenförmig herabhängenden Triebe der Japanischen Weinbeere bilden sofort Wurzeln, wenn sie mit dem Untergrund in Kontakt kommen. So bilden sich rund um die Mutterpflanze immer neue Sträucher, die im folgenden Frühjahr von dieser getrennt und neu eingesetzt werden können.

Ich habe sie dagegen bisher meist mit Saatgut vermehrt, indem ich die kleinen Samen, welche in den einzelnen Fruchtkörper stecken im Herbst-Winter in einer Saatschale aussäe. Zu Beginn wachsen die kleinen Pflänzchen nur sehr langsam – dann umso schneller. So waren sie auch erst jetzt groß genug zum Eintopfen, was ich am Mittwoch gemeinsam mit einer Gartenfreundin gemacht habe. So haben wir nun über 30 Pflanzen, welche ich ab dem kommenden Herbst dann gerne verkaufe. In meine neue Saatgutliste werde ich dann auch die Samen der Japanischen Weinbeere aufnehmen.



Ursprünglich im westlichen [China](#), [Korea](#) und [Japan](#) beheimatet, wurde die Weinbeere bereits 1876 über [Frankreich](#) in [Europa](#) und 1890 in [Nordamerika](#) eingeführt.

Die Japanische Weinbeere muss regelmäßig geschnitten werden, da sie immer nur am vorjährigen Holz Früchte trägt. Haben die Ruten ihre Arbeit getan, sterben sie ab. Deshalb empfiehlt es sich in milden Regionen, die abgeernteten Ruten im Herbst so bodennah wie möglich zu schneiden. In Regionen mit kaltem Winter sollten Sie diese erst im zeitigen Frühjahr entfernen. Junge Triebe, die noch keine Früchte getragen haben, dürfen nicht geschnitten werden, da sie erst im kommenden Jahr Früchte tragen.



Verwendete Quellen:

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/obst/japanische-weinbeere>

<https://www.plantopedia.de/pflanzen/japanische-weinbeere/>

Sehenswertes [Video auch vom Selbstversorgerkanal dazu.](#)

63 Likes + 17 Kommentare + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3283009691738318>

Coronaneuinfektionen - Corona-Lockdown verfassungswidrig - Maskenunsinn

Bei uns in Oberösterreich gibt es nun seit Anfang Juli wieder einen starken Anstieg der Corona-Neuinfektionen - zum einen durch eine Pfingstkirche in Linz, wie auch durch Schlachthöfe, wovon ganz Österreich wie auch Deutschland betroffen sind.

Insbesondere nach dem großen Tönnies-Skandal in Deutschland werden wohl hoffentlich immer mehr Menschen das Fleisch in der Ernährung stark reduzieren und mehr auf Qualität und Regionalität setzen bzw. völlig weglassen und sich vorwiegend vegan oder vegetarisch ernähren.

Bei der Gruppe im Zentrum des Covid-Clusters in Linz handelt es sich laut dem Bundesland um eine nicht anerkannte Bekenntnisgemeinschaft mit vielen rumänischen Großfamilien. Der Kinderreichtum der Gruppierung bewegte die oberösterreichischen Behörden auch zu Kindergarten- und Schulschließungen, wie auch in weiterer Folge zu einer Wiedereinführung der allgemeinen Maskenpflicht in Amtsgebäuden, in der Gastronomie und in Geschäften.

Gegen Ende Juli hat sich in OÖ auch im Tourismusort, St. Wolfgang ein ca. 70 Personen umfassendes Covid-Cluster gebildet.

Über die gesundheitsgefährdende Maßnahme der Maskenpflicht habe ich in den [letzten Monaten bereits mehrfach berichtet](#). Nun haben Mediziner des Universitätsklinikums [Leipzig](#) (UKL) in einer deutschlandweit [einzigartigen Studie nachgewiesen](#), dass das Tragen eines [Mund-Nasen-Schutzes](#) massiv die körperliche Belastbarkeit von gesunden Menschen vermindert.

[Dieser Physiklehrer zeigt in dem Video](#), dass die CO₂-Belastung innerhalb von Sekunden unter der Maske bei über 10.000 ppm liegt. (Normal sind ca. 400-1000 ppm in der Atemluft.) Dies ist sehr schädlich für uns, besonders natürlich für Kinder. Während des Videos SAGT er, dass Kinder Masken tragen sollten, hält aber gegenteiligen Text ins Bild, damit Youtube das Video nicht löscht!

Während empfindliche Geldstrafen bei Nichteinhaltung der erneut eingeführten Sicherheitsmaßnahmen eingeführt wurden, hat der Verfassungsgerichtshof in Wien (VfGH) am 22. Juli nun wesentliche Teile der damaligen – nicht mehr geltenden – Lockdown-Verordnung für rechtswidrig erklärt. Tausende Corona-Strafen könnten nun hinfällig werden, die wegen eines Verstoßes gegen die nun für rechtswidrig erklärte Ausgestaltung der Ausgangssperre verhängt wurden.

Quellen:

<https://www.nachrichten.at/oberoesterreich/coronavirus-freikirchen-cluster-bereits-mit-99-infizierten;art4,3271486>

<https://kurier.at/chronik/oesterreich/coronavirus-ticker-erneut-115-neuinfektionen-in-oesterreich-weltweiter-rekord-an-neuen-faellen/400958984>

<https://www.nachrichten.at/oberoesterreich/19-niederoesterreicher-im-st-wolfgang-cluster-infiziert;art4,3279466>

<https://www.moment.at/story/toennies-skandal-betroffene-erzaehlt-von-unmenschlicher-arbeit-am-schlachthof>

<https://kurier.at/chronik/oberoesterreich/ooe-fuehrt-allgemeine-maskenpflicht-ab-donnerstag-wieder-ein/400963763>

<https://www.merkur.de/welt/coronavirus-toennies-guetersloh-schlachthof-nrw-ausbruch-lockdown-kritik-hetzjagd-polizei-zr-13818184.html>

<https://www.nachrichten.at/oberoesterreich/19-niederoesterreicher-im-st-wolfgang-cluster-infiziert;art4,3279466>

<https://www.nachrichten.at/politik/innenpolitik/hoechstgericht-corona-lockdown-war-zum-teil-verfassungswidrig;art385,3277254>

<https://www.derstandard.at/story/2000118609656/gericht-haelt-ausgangsbeschraenkungen-fuer-gesetzeswidrig>

<https://kurier.at/politik/inland/wie-gehts-mit-den-corona-strafen-weiter-regierung-zur-amnestie-abwartend/400978673>

35 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3232395033466451>

10 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3313364715369482>

Erschreckende Folgeschäden vom Coronavirus

Die Zeitschrift TOPIC hat sich die Mühe gemacht, bei diesem ganzen Zahlenwirrwarr rund um den Infektionen und Erkrankten bezgl. des Coronavirus einmal etwas genauer hinzuschauen. Dazu hat TOPIC internationale Studien durchgearbeitet, die sich mit den bisher bekannten gesundheitlichen Folgeschäden bei den sogenannten „Genesenen“ befassen, und die sind erschreckend – selbst bei Kindern.

Weiterlesen:

http://christliche-hauskreisgemeinde.homepage.t-online.de/Buch_Tipp/Biblische_Zeitschriften/TOPIC_biblische_Information/TOPIC_2020/topic_20_20.html#Gefahrlichkeit%20von%20Sars

11 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3271871422852145>

Interessanter Kommentar auch von Johannes Hartl (Gebetshaus Augsburg), dass das Coronavirus nicht unterschätzt werden sollte:

<https://www.facebook.com/johannes.hartl.100/posts/4225389707486994>

Beeinflusst der Vitamin-D-Spiegel den Verlauf von Covid-19?

Schon länger wird ein Zusammenhang zwischen dem Krankheitsverlauf von Covid-19 und dem Vitamin-D-Status der Patienten diskutiert. Indonesische Forscher haben in einer Fallstudie mit mehr als 380 Personen einen „deutlichen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und dem Verlauf einer Covid-19-Erkrankung festgestellt“. Das ist in ihrem Bericht in der Online-Datenbank „[Research Square](https://www.researchsquare.com/)“, nachzulesen.

<https://www.fitbook.de/health/vitamin-d-spiegel-einfluss-auf-verlauf-von-covid-19>

Da ich mich ganzjährig möglichst viel in der frischen Luft, insbesondere bei Sonnenschein, aufhalte und daher am ganzen Körper schön braun gebrannt bin, sind meine Vitamin-D-Speicher ganz bestimmt reichlich gefüllt. Natürlich immer ohne Sonnencreme - diese verhindert nicht nur die Vitamin D Produktion, sondern wirkt auch krebserregend, wie ich bereits vor [2 Jahren im Gesundes-Leben-News geschrieben habe](#).

Während im Sommer die sengende Mittagssonne gemieden werden sollte, ist die MSH-Produktion (Melanin Stimulierendes Hormon) vormittags, nachmittags und während der frühen Abendstunden hingegen am höchsten. Zu diesen Stunden synthetisiert die Haut auch am meisten Melanin. Wir bräunen dann auch schneller und nachhaltiger.

<https://www.trainingsworld.com/allgemein/gesunde-haut-die-ideale-sonnenbraeune>

[Im Gesundes-Leben-News vom März](#) habe ich zahlreiche weitere wertvolle Tipps zur Stärkung des Immunsystems gegeben.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3311997185506235>

Ein freudiges Christenleben – der Weg zu innerer, bleibender Freude + Persönliches

Immer wieder sehe ich dass viele Menschen eher freudlos durchs Leben gehen und Ausschau nach kurzfristigen Lustigkeiten halten. Ich bekomme auch immer wieder Anfragen von Menschen, die in einer Depression gefangen sind. Mit diesem Beitrag möchte ich hier umfangreiche und vielseitige Hilfestellung anbieten.

In Philipperbrief 4,4 sind wir zu einem freudigen Christenleben aufgerufen:

„Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“

Gott fordert seine Kinder auf, allezeit und auf allen, auch auf den schwierigen Wegen, sich zu freuen. Wirklich bleibende Freude haben wir nur im Herrn Jesus Christus. Darum hängt unser innerer Zustand weniger von den äußeren Verhältnissen, sondern vielmehr von unserer inneren Verbindung mit unserem himmlischen Meister ab. Dies bestätigt auch das Wort Gottes nach Nehemia 8,10: *“Die Freude am HERRN ist eure Stärke.“* Freude und Stärke stehen in eindeutigem Zusammenhang mit unserem Verhältnis zum Sohn Gottes. Sind wir müde und matt, niedergedrückt und freudenleer, lasst uns in die Stille mit dem Wort Gottes gehen und im Gebet die Gemeinschaft mit unserem Herrn Jesus Christus suchen. Dann weichen Schwere und Niedergedrücktheit. Die herrliche Verheißung unseres Erlösers in Johannes-Evangelium 15,11 wird zu unserem persönlichen Erlebnis: *“Das sage ich euch, damit meine Freude in euch bleibe und eure Freude vollkommen werde.“*

Nicht weniger als bleibende und vollkommene Freude, ja die Freude Jesu in unserem Herzen ist das Ziel Gottes für Dich und mich. Aufrichtigen Herzens können wir in großer Dankbarkeit wie der Psalmist zum HERRN sagen:

„Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich“ Psalm 16,11

Gott schenkt uns nicht Freude in begrenztem Maße, sondern Freude die Fülle, die in alle Ewigkeit hineinreicht. Wer dies erlebt, kann nicht anders, als allen Menschen unseren himmlischen Geber bekannt machen. Darum ist auch unser Dienst nicht ein krampfhaftes Müssen, sondern ein herrliches Vorrecht. Unzufriedenheit und Widerwilligkeit weichen aus dem Herzen des erlösten Gläubigen. Wir stehen nicht mehr unter einem ständigen Zwang. Dagegen sind wir dankbar für die unermessliche Gnade Gottes, dass wir Ihm dienen dürfen. Auch dies ist ein Grund zur Freude, die sich im Alltagsleben ganz praktisch auswirkt und für jedermann sichtbar wird, nämlich:

„Dienet dem HERRN mit Freuden, kommt vor sein Angesicht mit Frohlocken!“ Psalm 100,2

Vom Evangelist Josef Schmid

Hier weiterlesen: <https://www.radiofd.org/podcast/sermon/131-ein-freudiges-christenleben.html>

Wo finde ich echte Lebensfreude?

[Sehr hörenswerte Predigt von Wilfried Plock](#), welcher hier bei der bekannten biblischen Geschichte vom verlorenen Sohn das Verhalten des älteren Sohnes beleuchtet.

Ein Zitat von ihm aus dieser Predigt finde ich besonders Überlegenswert:

„Weil die Menschen den Vergnügungen und Lustigkeiten nachjagen, haben sie keine echte Lebensfreude.“

Wilfried Plock wurde 1957 geboren. Nach Schule und Bundeswehr absolvierte er ein Missionsseminar und war anschließend in der Gemeinde(aufbau)arbeit in Karlsruhe und Mannheim tätig. Heute ist er Leiter der Konferenz für Gemeindegründung (KfG), Redakteur der Zeitschrift "Gemeindegründung" und freier Wortverkündiger in Evangelisationen und Gemeinseminaren. Seine Heimatgemeinde ist die Freie christliche Gemeinde Hünfeld (Hessen).

Quelle: Brüderbewegung.de

Ich erinnere hier auch an die Predigt von Klaus Eickhoff [„FREUDE – Warum wir nicht genug kriegen“](#)

Mir ist wohl in dem Herrn

[Sehr schönes, passendes Lied zum Thema.](#)

[Die bewegende Geschichte dieses alten Liedes.](#)

Es sind also so ziemlich die schlimmsten Umstände und Ereignisse, welche zur Entstehung dieses Liedes geführt haben. Wenn man alles im Leben verliert, bleibt immer noch die Beziehung zu unserem Heiland – in ihm haben wir ALLES!

„Wir sind als Ebenbilder Gottes geschaffen, und unser Platz ist in Jesu Nähe.

Hier erfahren wir volle Befriedigung, Erfüllung und Befreiung. In ihm ist alles, was ich brauche.“

Herbert Jantzen

„Niemand auf Erden kann wirklich Mensch sein. Das kann nur Gott. Und der kam in unser Inneres, damit er nun dieses Leben, dieses wahre Menschsein, durch und in uns leben kann.

Das ist Christsein.“

Mein persönlicher Weg zur Freude

Ich habe mich in meinem Leben mit dem „Glücklichsein“ meist etwas schwer getan, da ich viel mitgemacht habe und es nie wirklich leicht im Leben hatte...

Seit über 20 Jahren litt ich an unregelmäßig immer wiederkehrenden depressiven Verstimmungen, welchen ich meist machtlos ausgesetzt war. Ich habe allerdings kaum mit jemandem darüber gesprochen, da ich ohnehin immer sehr schüchtern und verschlossen war. Daher hatte ich auch zu wenig offenen, herzlichen Austausch mit anderen Menschen und wusste mich zu wenig geliebt von anderen Menschen - ich sah auch zu wenig Sinn im Leben und war Orientierungslos... Ich hatte auch kaum eine Ahnung, was die Ursache dessen sein könnte. Ich tippte oft auf diverse unerfüllte Sehnsüchte (Partnerschaft, Leben in Harmonie mit schöner Natur...), ungenügend gesunde Ernährung, Schuld oder meine frühkindliche schwierige Kindheit.

Da ich auch schon immer gesundheitliche Probleme mit zahlreichen Unverträglichkeiten, sensible Verdauung, Kopfschmerzen... habe, dachte ich mir es könnte auch damit einen Zusammenhang geben. Geholfen haben mir in depressiven Phasen manchmal der Gesprächskontakt mit lieben Menschen oder das Arbeiten und Beschäftigtsein in der Natur. Natürlich hilft es auch, wenn man eine erfüllende sinnvolle Aufgabe im Leben hat und die Arbeit von anderen geschätzt und gewürdigt wird.

Dazu gehört natürlich auch, dass man sich von anderen Menschen und von Gott geliebt und angenommen weiß.

Gott-sei-Dank haben sich meine depressiven Verstimmungen im Laufe der Jahre stetig gebessert. Geholfen haben mir einerseits bestimmte Predigten/Vorträge, die mir wahre biblische Orientierung schenken, wie auch das Wissen des Angenommen- und Geliebtwissens von Gott, Friede mit ihm durch Vergebung der Schuld, wodurch eine tiefere Beziehung zu Jesus Christus und Heilsgewissheit resultieren. Eine verbesserte kommunikative Verbindung und Vertrauen zu meinen Mitmenschen hat mir ebenfalls sehr geholfen, wie auch meine vielen sinnstiftenden Projekte, an denen ich freischaffend arbeiten darf. Und natürlich auch die lieben Menschen, die mich dabei unterstützen.

Im Mai 2018 habe ich nach einem HPU-Test die Kapseln „Symbio Krypt“ bekommen, welche aktiviertes Vitamin B6 (Pyridoxal-5-phosphat), Mangan, Zink, Folsäure und Vitamin B12 enthalten und ich nun beinahe täglich zum Frühstück einnehme. Bereits nach ein paar Wochen merkte ich eine stetige Verbesserung meiner depressiven Verstimmungen – nach etwa 3 Monaten waren meine unregelmäßigen depressiven Verstimmungen bereits völlig verschwunden und nun bin ich fast immer freudvoll und gutgelaunt! So darf ich nun erst recht guter Hoffnung sein, dass ich bald ganz gesund werde ☺ Nach einem Jahr waren auch die weißen Flecken an den Fingernägeln, welche einen Zinkmangel anzeigen, endlich fast verschwunden ☺

Es ist aber nicht richtig sich hier auf Nahrungsergänzungsmittel zu verlassen - das Wichtigste ist nach wie vor die richtige gesunde Ernährung und Entgiftung, worüber ich hier umfangreiche Beiträge verfasst habe:

https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf

https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf

[Hier habe ich auf den Seiten 9-11 bereits im Dezember 2018](#) näher über meinen Weg darüber berichtet.

[Die Aufwärtsspirale meines Lebens](#)

Hier kommentieren: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3265774573461830>

Deshalb sind bestimmte Vitamine entscheidend wichtig zum Glücklichein

Der Großteil des körpereigenen Serotonins stammt vom Darm. Serotonin, ein Neurotransmitter, entsteht aus Tryptophan. Das ist eine Aminosäure. Damit daraus das bekannte 5-Hydroxytryptophan entsteht, braucht man Folsäure. Damit aus 5-HTP dann Serotonin entsteht, brauchen wir Pyridoxin, also Vitamin B6.

Daneben wird Vitamin C als Kofaktor zur Umwandlung von 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) zu Serotonin benötigt, während die periphere Konversion von 5-HTP im Magen-Darm-Trakt durch Vitamin C verzögert wird.

<https://edubily.de/neurotransmitter/vitamin-b6-serotonin-und-dein-leben/>

<https://neurolab.eu/infos-wissen/fachverzeichnis/vitamin-c/>

Es mehren sich die Hinweise, dass Resveratrol bei Stress, Angsterkrankungen und Depressionen helfen könnte. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist insbesondere in der Haut und den Kernen von roten und blauen Weintrauben enthalten.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/109-gesundes-leben-news-september-2019>

Auch eine gestörte Darmflora kann an Depressionen schuld sein, da der Körper dadurch die benötigten Vitalstoffe schlechter aufnehmen kann. Ich habe dies an mir schon sehr oft beobachtet.

Belege dafür liefert auch eine Handvoll klinischer Studien, die mit Patienten durchgeführt wurden.

<https://www.aargauerzeitung.ch/leben/gesundheit/eine-gestoerte-darmflora-kann-an-depressionen-oder-angststoerungen-schuld-sein-130572110>

Vitamin B1 - Wichtig für das Nervensystem

Vitamin B1 nimmt im Körper entscheidenden Einfluss auf das zentrale sowie das periphere Nervensystem. Hier ist es vor allem für die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskulatur von Bedeutung: Vitamin B1 beeinflusst die Neurotransmitter GABA und [Serotonin](#) und fungiert als Antagonist von Acetylcholin. Auch am [Stoffwechsel](#) einiger Neurotransmitter ist Vitamin B1 beteiligt. Zudem spielt es eine wichtige Rolle bei der Regeneration des Nervensystems nach Erkrankungen oder Traumen.

Daneben ist Vitamin B1 als Coenzym an der Gewinnung von Energie aus der Nahrung beteiligt. Deswegen kann ein Vitamin B1-Mangel insbesondere im Kohlenhydratstoffwechsel für schwere Störungen sorgen.

Häufigste Ursache für einen Vitamin B1-Mangel ist eine Fehlernährung und/oder ein Alkoholmissbrauch. Aber auch durch Stress, Rauchen, Leistungssport, die Einnahme der Anti-Baby-Pille sowie durch eine Schwangerschaft steigt das Risiko für einen Vitamin B1-Mangel deutlich an.

Um einem Vitamin B1-Mangel vorzubeugen, sollten Sie neben einer gesunden Ernährung auch die folgenden Aspekte berücksichtigen:

- Durch die Aufnahme von raffiniertem Zucker steigt der Bedarf an Vitamin B1. Deshalb sollten besonders Kinder nicht zu viele Süßigkeiten essen.
- Vitamin B1 kann durch die Zufuhr anderer Stoffe deaktiviert werden. Hierzu zählen vor allem: Säurebindende Medikamente, Schwefel als Konservierungsmittel, schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol, Sulfite (werden zur Konservierung, z. B. bei Trockenobst, eingesetzt), Natron und roher Fisch
- Alkohol fördert zudem den Abbau von Vitamin B1 im Körper.

Ein leichter Mangel an Vitamin B1 kann häufiger vorkommen. Er macht sich durch Symptome wie Verdauungsstörungen und Appetitmangel sowie durch zentralnervöse Störungen bemerkbar. Dazu gehören beispielsweise Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Gedächtnisschwäche. Ebenso kann es zu Atemnot, schnellem Puls und Wasseransammlungen (Ödemen) kommen.

Mehr zum Thema: <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-b1-thiamin>
<https://www.vitamine.com/vitamin-b1/>

[Besonders viel Vitamin B1 ist in der Vogelmiere enthalten.](#)

[Wie auch im Vollkorngetreide](#)

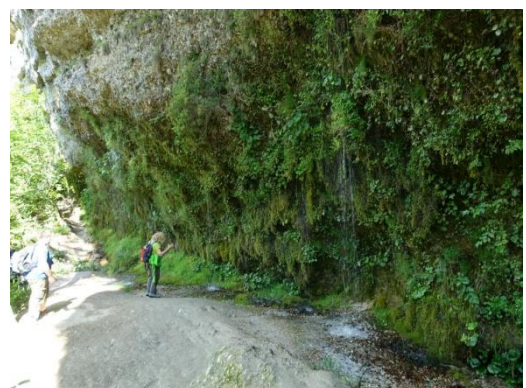
Näheres: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Gesundheitsbroschuere.pdf>

Bereits vor über 1 Jahr habe ich einen umfangreichen Beitrag zum Thema [„Freudevoll leben – frei von Angst und Depression“ hochgeladen](#), von welchem ich hier Ausschnitte genommen habe.

Ausflug zur „Rinnenden Mauer“ in Molln OÖ

Als willkommene Abwechslung zum alltäglichen Arbeitsalltag habe ich am strahlend sonnigen Samstagnachmittag Ende Juli gemeinsam mit einer befreundeten Familie einen wunderschönen Ausflug zur „Rinnenden Mauer“ gemacht.

Zuerst sind wir auf einem mit zahlreichen Baumwurzeln bewachsenen Weg entlang der Steyr gewandert.



Linkerhand befindet sich allerdings eine etwa 40 Meter tiefe Konglomerat Schlucht – ein herrliches Panorama, aber nichts für schwache Nerven und Füße! In einer etwa 45 minütigen Wanderung sind wir dann weiter flussabwärts in der Konglomerat Schlucht abgestiegen in Richtung zur Rinnenden Mauer. Dabei handelt es sich um eine sogenannte Traufquelle wo Grund & Hangwasser aus unzähligen Öffnungen aus dem porösen Konglomeratgestein austritt. Diese Erscheinung ist einzigartig in Oberösterreich und, in Betrachtung der geologischen Bedingungen, wohl auch weit darüber hinaus...



Für mich ist es ein einzigartiges Naturphänomen in Gottes wunderbarer Schöpfung. Ich war an diesem Nachmittag allerdings wohl der einzige, der sich mit einer Badehose unter das herabrinne Wasser gestellt hat – eine herrliche Naturdusche ❤️ Früher habe ich immer schon mal davon geträumt in meinem späteren Garten Zugang zu kaltem und warmen Quellwasser zu haben, um mit diesem Wasser einen Wasserfall für eine Naturdusche zu bauen. Generell wäre es sehr schön in nächster Nähe zu solch einem Naturschauspiel zu wohnen und ein sehr arten- und sortenreiches Permakultur-Fruchtgartenparadies zu pflanzen, um in weiterer Folge auch die Ausflugs Gäste mit sehr aromatisch-köstlich-gesundem Obst und Gemüse versorgen zu können – bzw. zusätzlich eine Art Gasthaus mit sehr gesunden und schmackhaften Gerichten zu eröffnen....

Jedenfalls haben wir fast 3 Stunden in der Nähe der „Rinnenden Mauer“ unten an der Steyr verweilt – während die Jugend mit den Hunden ins eiskalte Wasser sprang, bin ich doch lieber zur nächstgelegenen Insel gewatet, um mich dort auf den sonnenwarmen Steinen zu sonnen und die mitgebrachten Äpfel, Karotten und Knollenfenchelherzen zu jausnen ❤️

Wanderkarte zur „Rinnenden Mauer“: <https://www.maultrommel.at/de-start/wandertipp/>

Etwa gegen Mitte August haben wir einen weiteren Ausflug an der gegenüberliegenden Flussseite zur „Rinnerberger Klamm“ und dem „Rinnerberger Wasserfall“ geplant. Sehr gerne können hier auch andere naturinteressierte Menschen mitwandern, wenn es für alle passt.



46 Likes + 9 Kommentare + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3286353248070629>

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.