



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 – Januar 2021

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Herrlich aromatische Äpfel zum Verkauf aus dem Apfelkeller



Unser Apfelkeller ist jetzt immer noch mit sehr vielen köstlich-aromatischen ungespritzten Äpfel gefüllt, welche sich in diesem Winter überraschend gut halten ❤️ kaum Faulige, obwohl der Herbst so verregnet war. Jedenfalls kann ich jetzt schon ziemlich sicher sagen, dass sie für uns + Verwandte/Bekannte zu viele sind und ich daher gerne welche abgeben kann.

Damit sich die Äpfel möglichst lange gut im Keller halten, habe ich auch von Beginn an sehr darauf geachtet, dass es hier immer so kalt wie möglich ist - am besten sind so 1-4°C. So habe ich z.B. über Nacht oft Türe und Fenster geöffnet und am Vormittag wieder geschlossen... Bei starkem Wind immer unbedingt schließen, damit die Feuchtigkeit nicht rausgeblasen wird.... Vor dem Einlagern habe ich auch die Wände mit effektiven Mikroorganismen eingesprüht...

Eine Brotkundin hat mir schon des Öfteren gesagt, dass meine Äpfel geschmacklich so einmalig sind, die es mit diesem intensiven Aroma nirgends zu kaufen gibt. Auch ihre Enkelkinder essen diese Äpfel liebend gerne und lassen die geschmacklosen Äpfel vom Supermarkt links liegen. ❤️

Wie bereits des Öfteren geschrieben, esse ich Äpfel im Regelfall etwa 1 Stunde vor dem Mittag- und Abendessen, bzw. eine halbe Stunde vor dem Salat oder Topinambur, 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. 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!“ ❤️

Äpfel sind eine sehr gute Prävention gegen sämtliche Zivilisationskrankheiten, wie auch bei Atemwegserkrankungen. [Im „Gesundes-Leben-News“ vom Juli habe ich ausführlich auf vielen Seiten darüber geschrieben.](#)

Hier habe ich über die letztjährige Ernte berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/144-gesundes-leben-news-oktober-2020a#Obsternte>

Jene Äpfel, welche schon etwas verwelkt sind – insbesondere der Sorte Jonathan, schmecken auch noch sehr gut, aber diese verwende ich auch gleich vorwiegend zum Backen von Apfelkuchen, welcher auch ein ganz besonderer gesunder Genuss ist: ❤️

Zutaten:

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



Zubereitung:

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

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

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

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

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

Nach Geschmack mit Ahornsirup garniert genießen.

132 Likes + 25 Kommentare + Fotos + 12x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3835250923180856>

Schmackhaftes Sauerteigbrot mit einer einzigartigen Sauerteigführung in 24h

Als ich kürzlich im SPAR Bio-Hefe kaufen wollte, um Apfelkuchen und Buchweizenblinis zu backen, wurde mir gesagt dass alle ausverkauft sind. Es hat mich zuerst etwas gewundert, aber eigentlich ist es eh klar - schließlich backen aufgrund des Lockdowns nun viel mehr Menschen wieder selber Brot und Hefebäck.

Ich komme das ganze Jahr über mit sehr wenigen Frischhefewürfeln aus, da ich mein Brot bereits seit vielen Jahren wöchentlich nur mit Sauerteig backe. Ich habe hierbei im Laufe der Jahre eine besonders geling-sichere einzigartige Methode der spontanen Sauerteigführung in nur 24 Stunden entwickelt, wobei ich mir die ganze tagelange Fütterung des Sauerteigs erspare. ❤️

Sauerteigbrot ist zudem viel bekömmlicher und länger haltbar als Hefebrot. Auf meiner Homepage habe ich dazu einen sehr ausführlichen Beitrag über den gesundheitlichen Wert, der Zubereitung... verfasst: <https://gesundeleben.online/.../92-die-gesundheitlichen...>

Für kleine Mengen Brot habe ich hier ein eigenes Rezept verfasst:

<https://gesundeleben.online/.../134-gesundes-leben-news...>

Immer wieder bekomme ich zu diesem Brotrezept sehr positive Feedbacks, wie z.B. ganz aktuell:

„Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich für das wunderbare Brotrezept mit der Waldstaude herzlich bedanken. Seit ich es vor einem halben Jahr auf Facebook gefunden habe, gibt es bei uns kein anderes Brot mehr.

Vielen Dank und liebe Grüße

Christa J.“

Ich verwende seit vielen Jahren nur noch Bio-Frischhefe vom SPAR - diese ist als einzige immer gelingsicher - habe schon sehr viel ausprobiert. Wenn man mal die grundlegenden Unterschiede zwischen Bio- und konventioneller Germ kennt, dann greift man nur noch zur Biogerm, auch wenn diese mehr als das doppelte kostet - aber was sind schon diese paar Cents im Vergleich zum Wert der eigenen Gesundheit?

Was sind die Unterschiede?

Die Hersteller von Biohefe dürfen anders als die konventionellen Hefezüchter weder anorganischen Stickstoff noch Schwefelsäure oder Ammoniak verwenden. Auch synthetische Entschäumer sind verboten.

<https://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/biohefe/...>

http://www.wegwarte.at/sites/products/hefe_unterschied.pdf

Als glutenfreies Alternativbrot ohne Hefe kann [ich auch dieses sehr empfehlen](#), von welchem mir ein lieber Freund mal eine Kostprobe mitgebracht hat - es war geschmacklich sehr gut.

Selber habe ich es zwar noch nicht gebacken - wenschon würde ich Sonnenblumenkerne und Nüsse extra einweichen, abspülen und anschließend begeben und zusätzlich noch eingeweichte Hanfsamen mitbacken.

54 Likes + 35 Kommentare + 16x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3787519994620616>

So gesund ist Buchweizen + meine 2 Lieblingsrezepte



Kürzlich habe ich mir vom Netzwerk in Steyr wieder zwei 5 kg Säcke Buchweizen von der Familie Kettler abgeholt, so dass ich nun wieder leckere „Buchweizenblinis“ (ganz ohne Öl) zum Frühstück backen kann, wie auch meinen leckeren „Winterlicher Buchweizen-Gemüsetopf“ kochen. Früher habe ich ihn teilweise auch gekeimt und zum Müsli gegessen, aber ich vertrage auf diese Weise den Goldblumenweizen einfach viel besser – Buchweizen braucht man dagegen nur 1 Stunde einzuweichen. Man kann ihn natürlich auch frisch gemahlen roh zum Müsli geben, wie es z.B. meine Omi jeden Tag zum

Frühstück zusammen mit Braunhirse macht.

Ursprünglich stammt Buchweizen aus der südrussischen Steppe. Von dort brachten ihn Nomaden mit nach Westeuropa, wo er zunächst Heidenkorn genannt wurde. Inzwischen ist das Hauptanbaugebiet allerdings Brasilien.

Buchweizen gehört nicht – wie die üblichen Getreidearten – zu den Süßgräsern. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, wie etwa Sauerampfer. Folglich ist Buchweizen auch frei von Gluten und Weizenlektinen. Daher eignet er sich besonders für die zahlreichen Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie).

Sein lateinischer Name lautet „Fagopyrum“: das Korn (pyrum) der Buche (Fago). Denn seine Früchte ähneln den Bucheckern. Unsere Vorfahren bauten ihn vor allem dort an, wo der Anbau herkömmlicher Getreidearten wie Weizen misslang. Mit dem vermehrten Einsatz von Mineraldüngern verlor der ertragsarme Buchweizen jedoch im 19. Jahrhundert an Boden. Denn nun gediehen auch ertragreichere Nutzpflanzen wie die Kartoffel auf nährstoffärmeren Äckern. Doch in den letzten zwei



Jahrzehnten ist der Buchweizen vor allem im Bioanbau wieder im Kommen. Das anspruchslose Pseudogetreide gedeiht auch ohne mineralischen Dünger auf kargen, sandigen oder steinigen Böden. Außerdem ist Buchweizen aufgrund seiner langen Blütezeit eine gute Bienenweide, die den Imkerinnen und Imkern hohe Erträge bringt. Biobäuerinnen und Biobauern nutzen Buchweizen auch gerne als Zwischenfrucht: das Kraut wächst schnell und lässt kein Unkraut durch.

Buchweizen ist nicht nur frei von schädlichen Substanzen, sondern ist gleichzeitig deutlich reicher an hochwertigen Nähr- und Vitalstoffen als unsere üblichen Getreidearten. So enthält Buchweizen zwar mit 11-14 Gramm Protein pro 100 Gramm prozentual geringfügig weniger Protein als zum Beispiel Weizen, doch liefert Buchweizen alle acht essentiellen Aminosäuren, die der Körper für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe benötigt, in einem günstigeren Aminosäureprofil als Getreide, so dass er sehr viel besser als dieses zur Deckung des Eiweißbedarfes dienen kann. Die biologische Wertigkeit übertrifft sogar die aller anderen Konkurrenten wie Dinkel und Hirse! In den Körnern steckt außerdem dreimal so viel Lysin wie in den meisten anderen Getreidesorten – dieser essentielle Eiweißbaustoff sorgt unter anderem für starke Knochen. Darüber hinaus enthält Buchweizen reichlich Vitamin E und B1 beziehungsweise B2. Vom Vitamin E enthält er bis zu 2,1 Milligramm pro 100 Gramm. Das macht ihn zu einem Balsam für unsere Körperzellen, denn Vitamin E schützt sie vor freien Radikalen und damit vor Alterungsprozessen und Krankheiten.

Zudem enthält er Mineralstoffe wie Kalium (460 Milligramm), Phosphor (254 Milligramm), Magnesium (231 Milligramm) und Kalzium (18 Milligramm) und B-Vitamine. Die für Haut und Haare sehr wichtige Kieselsäure ist ebenfalls in nennenswerten Mengen enthalten. Das enthaltene Kohlenhydrat Inositol wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist der sekundäre Pflanzenstoff Rutin, welcher in seinem Grün und in den Blüten am konzentriertesten, aber selbst im Buchweizenmehl noch mit 0,27 Prozent enthalten ist. Dieser wirkt sich durch Verspeisen von Buchweizenprodukten und anderer Pflanzen, die besonders viel Rutin enthalten, auf den Menschen sehr positiv aus. Es zeigt durch die Stoffwechselprodukte, die bei seiner Verdauung entstehen, nachgewiesenermaßen eine gute antioxidative, venenstärkende und entzündungshemmende Wirkung auf Blutgefäße und Darmschleimhaut.

Speziell für Diabetiker ist Buchweizen besonders interessant. Chinesische Forscher fanden in einer Studie mit 1000 Teilnehmern heraus: In der inneren Mongolei, einer traditionellen Buchweizengegend, erkrankten nur etwa ein bis zwei Prozent der Menschen an Diabetes. Buchweizen ist aber nicht nur als Vorbeugung empfehlenswert, auch wer bereits betroffen ist, kann damit seinen Blutzucker besser in den Griff bekommen: Bereits nach 15 Tagen Buchweizendiät hatten die Teilnehmer der chinesischen Studie eine verbesserte Blutzuckerkurve!

Da Buchweizen relativ schnell oxidiert beziehungsweise ranzig wird, sollte man immer nur so viel davon kaufen, wie man zeitnah verbrauchen kann und immer lichtgeschützt aufbewahren.

Verwendete Quellen:

<https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/einkaufen-und-kochen/produktinfos/lebensmittel/koerner-und-backwaren/buchweizen/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/pseudogetreide/buchweizen>

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/pseudogetreide/buchweizen>

<https://www.wildfind.com/pflanzen/buchweizen>

Buchweizenblinis

Zutaten:

- 500 g Buchweizen
- 700 ml zimmerwarm-lauwarmes Wasser
- 2 Prisen Salz
- 2 TL Anis
- ¼ Würfel Biofrischhefe
- 50 g Rosinen, gewaschen (optional)



Zubereitung:

Buchweizen mit Anis fein mahlen und mit Salz vermischen. Hefe zerkleinern und im Wasser auflösen, Rosinen begeben und alles zu einem weichen Teig verrühren. 1-2 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig nun mit einem Löffel etwas zusammenschlagen und in einer heißen beschichteten Pfanne ohne Öl/Fett Blinis (½ cm dick) formen (oder die gesamte Pfanne ausfüllen) und bei geringer Hitze auf beiden Seiten ein paar Minuten hellbraun ausbacken. Mit reichlich Honig bestrichen genießen. Nach Wunsch mit Nüssen bestreuen.

Variation:

Diese Blinis gelingen und schmecken auch sehr gut ohne Hefe – dafür sollte möglichst kaltes Wasser verwendet werden und den angerührten Teig für mind. 20 Minuten kalt stellen – dann Blinis in der heißen Pfanne formen.



Winterlicher Buchweizen-Gemüsetopf

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel oder 1 Stange Lauch (optional)
- Ca. 200 g frische Pilze oder 25 g getrocknete Pilze (optional)
- Ca. 800 g Schwarzwurzeln oder Pastinaken, gewaschen und geschält
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Buchweizen
- 500 ml Tomatensoße, Tomaten-Inkagurkensoße oder Zucchini-Fruchtsoße
- 1 l Wasser
- 2 TL Salz
- 100 g Kichererbsen (optional)
- Rosmarin, französischer Majoran



Zubereitung:

Getrocknete Pilze etwa 15 min in Wasser einweichen – Einweichwasser wegschütten.

Das Wurzelgemüse in Scheiben/Würfel schneiden und gemeinsam mit den gesäuberten, geschnittenen Pilzen, der Zwiebel/Lauch und dem geschnittenen Rosmarin in Olivenöl und dem Wasser etwa 5 min. köcheln lassen. Buchweizen hineingeben und etwa 10 min. alles gemeinsam fertigköcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, wird der feingeschnittene oder gerebelte franz. Majoran untergemischt, welcher dieser Speise ein ganz besonderes Aroma verleiht. Optional werden nun auch die gekochten und abgspülten Kichererbsen untergemischt

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Buchweizenmasse hineingeben, auf Teller stürzen und mit heißer Soße servieren.

Variation:

Je nach Jahreszeit kann natürlich statt dem Wurzelgemüse Spargel, Mangold, Brennesseln, Fenchel, Inkagurken etc. verwendet werden.

55 Likes + 17 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3840227696016512>

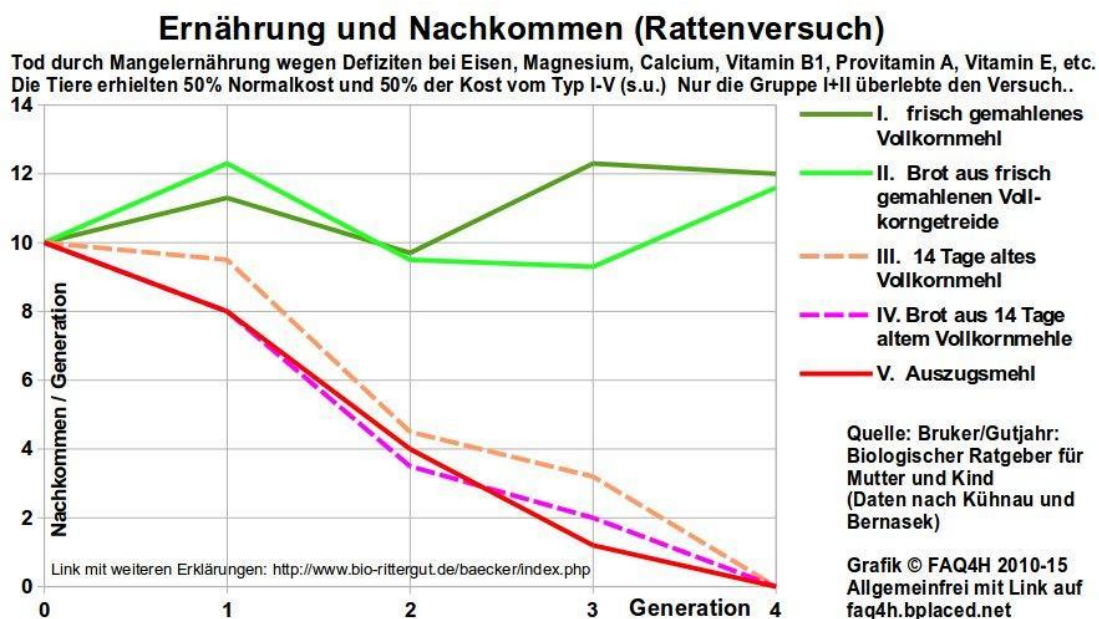
Die hohe Bedeutung von frisch gemahlenem Vollkornmehl für die Gesundheit

Viele Menschen haben bereits erkannt, dass Weißmehl und das damit hergestellte Gebäck die Hauptursache für sämtliche Beschwerden (Zivilisationskrankheiten) ist, die die Menschen heute in die Arztpraxen treiben. Aber kaum jemand ist sich bewusst darüber, dass Vollkornmehl, welches es abgepackt in Geschäften zu kaufen gibt fast genauso wertlos wie Weißmehl ist!

Ich persönlich kenne auch kaum einen Bäcker oder Biobauern, welcher das verwendete Vollkornmehl für Brot, Gebäck und Nudeln wirklich frisch mahlt – meist wird es bereits für einige Wochen vorgemahlen...

NUR das frisch gemahlene Mehl ist in der Lage, uns genügend Vitalstoffe zur Verfügung zu stellen. Durch eine längere Lagerung werden die Vitamine oxidiert (d.h. sie werden zerstört).

Dass ein erheblicher Unterschied zwischen frisch gemahlenem und 14 Tage altem Vollkornmehl besteht, haben die Forscher Kühnau und Bernasek bereits in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts in Tierfütterungsversuchen festgestellt. Dabei wurde beobachtet, wie sich die Zahl der Nachkommen bei unterschiedlicher Kost im Laufe der Generationen verändert.



Ab der 3. Generation traten dabei die degenerativen Veränderungen bereits so krass auf, dass es danach keine weiteren Nachkommen mehr gibt. Noch deutlicher wird dies bei Gruppe V, die zu 50 % mit Auszugsmehl gefüttert wurde.

Das Ergebnis: Nur die Gruppe I und II überlebten den Versuch

- Gruppe I: ist normal entwickelt mit hoher Nachkommenszahl bis in die 4. Generation
- Gruppe II: schlechter entwickelt, Nachkommenszahl abnehmend
- Gruppe III: zeigt krasse Veränderung in Wurfgröße und Zahl der Nachkommen – in der 4. Generation gibt es keine Nachkommen mehr
- Gruppe IV: weitere degenerative Veränderungen bis zum Aussterben der Population
- Gruppe V: nochmals verstärkte degenerative Veränderungen bis zum Aussterben.

Ratten, die ausschließlich mit Auszugsmehl gefüttert wurden, starben innerhalb weniger Wochen.

Es sieht also tatsächlich so aus, als ob Vollkornmehl der Gesundheit nur dann nützlich sein kann, wenn es – wie die Vollwert-Gurus seit Jahrzehnten predigen – unmittelbar vor dem Verzehr bzw. vor der Weiterverarbeitung frisch gemahlen wird.

Der Sauerstoff, der sich nach dem Mahlen sofort über jedes Mehlstäubchen hermacht und dort zur Oxidation von Vitalstoffen führt, sollte also nicht unterschätzt werden – was die Anschaffung einer eigenen Getreidemühle wieder überlegenswert macht.

Bereits seit etwa 40 Jahre verwenden wir nur noch frisch gemahlenes Vollkornmehl vorwiegend von Urgetreidesorten zum regelmäßigen Brotbacken. Vor 30 Jahren hat mein Vater eigene Haushaltsgetreidemöhlen entwickelt und produziert, welche wir seitdem in Verwendung haben. Leider ist die Firma aufgrund billiger Konkurrenzproduktion später in Konkurs gegangen.

Bei den Getreiden, die nahezu alle für den Menschen lebensnotwendigen Vitalstoffe in idealer Zusammensetzung enthalten, ist es von entscheidender Bedeutung, dass sie erst unmittelbar vor der weiteren Verarbeitung frisch gemahlen werden. Denn ein Teil der Vitalstoffe ist sehr sauerstoffempfindlich. So bald das Getreidekorn gemahlen ist und dadurch der Sauerstoff Zutritt zu den Inhaltsstoffen hat, beginnt der Oxidationsprozess. Schon 2 Stunden nach dem Mahlen ist, wenn keine Weiterverarbeitung zu Gerichten oder Brotteig erfolgt ist, ein erheblicher Wertverlust eingetreten. Gelagerte Vollkornmehle sind wertlos bis schädlich (durch Oxidationsprozesse und enzymatische Zersetzung)!

Bis zum 19. Jahrhundert hat man ausschließlich volles Korn verwendet. (=Volles Korn, d.h. es sind alle Bestandteile noch vollständig enthalten) Die industrielle Revolution im 19. Jahrhundert und die daraus resultierende Entstehung der Großstädte brachte ernste Versorgungsprobleme mit sich. Das Mehl, das aus dem vollen Korn hergestellt wurde, war durch seinen hohen Fettgehalt (im Keimling) nicht lange haltbar (wurde ranzig). Der Wunsch, ein Mehl herzustellen, das unbegrenzt haltbar war, führte schließlich zu einer revolutionären Entdeckung. Die Beseitigung des ölhaltigen Keims brachte die Lösung des Problems: Das haltbare Mehl, die Mehlkonserve, wie es Dr. med. Bruker in seinem Buch „Unsere Nahrung unser Schicksal“ nennt, war geschaffen.

Welche Auswirkungen hat nun die Beseitigung der Randschichten und des Keimlings auf unsere Gesundheit? In den Randschichten, v.a. im Keimling befinden sich sehr viele Vitamine und Mineralstoffe, v.a. Vitamin B1 (Thiamin). Kein anderes Lebensmittel enthält so viel Vitamin B1 auf kleinem Raum wie der Getreidekeim (=Hauptlieferant).

Seine zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen:

- Es sichert den normalen Ablauf des Kohlenhydrat- bzw. des Energiestoffwechsels.
- Im zentralen und peripheren Nervensystem ist das Vitamin vor allem für die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskulatur zuständig.

- Das Vitamin verhindert, dass beim Stoffwechsel giftige Nebenprodukte aufgebaut werden, die das Herz und das Nervensystem schädigen würden.

Wenn nun der Keimling und die Randschichten entfernt werden, kommt es zu großen Verlusten von 50-100% bei allen Vitalstoffen!

Quellen + weitere Infos:

<https://www.genussvollgesund.com/nie-wieder-altes-brot/>

<https://kneipp.ch/wp-content/uploads/2014/05/Das-volle-Korn.pdf>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/lebensmittel/mehl>

<http://www.dr-schnitzer.de/eBooks/Dr.%20J.%20G.%20Schnitzer%20-%20Ist%20Gesundheit%20in%20der%20Zivilisation%20m%C3%B6glich%20-%20eBook.pdf>

In einem anderen Versuch teilte Kollath seine Versuchstiere in drei Gruppen ein: Einem Teil fütterte er Weismehl, aber auch andere Nahrung, ein zweiter Teil wurde mit Vollkornmehl gefüttert, während ein dritter Teil ausschließlich mit Weismehl versorgt wurde.

Diejenigen Tiere, die unter anderem Weismehl fraßen, litten alsbald, spätestens in den nächsten Generationen an den verschiedensten Stoffwechselstörungen. Sie entwickelten Zahn- und Zahnfleischprobleme, Kiefer-, Skelett- und Blutveränderungen, Augenkrankheiten, Nieren- und Leberschädigungen, Tumore etc., also im Grunde sämtliche Beschwerden, die die Menschen heute in die Arztpraxen treiben.

Die arme Weißmehltruppe (deren Speiseplan NUR Weismehl enthielt) hatte dagegen gar keine Zeit mehr, irgendwelche chronische Erkrankungen zu entwickeln, da sie bereits nach wenigen Wochen verstorben war.

Frisch gemahlene Vollkornmehl enthält nicht nur ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralstoffen im Vergleich zum Weißmehl, sondern ist auch sehr reich an sekundären Pflanzenstoffen, welche zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit haben. Sie können Krebs vorbeugen, das Cholesterin im Blut senken und Entzündungen hemmen. Manche sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Antioxidantien, können außerdem schädliche Einflüsse aus der Umwelt entschärfen und so unsere Zellen vor Schäden schützen sowie dem Alterungsprozess entgegenwirken.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Sie sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten enthalten und geben den pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe. Sie dienen den Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde oder mikrobiellen Angriff und wirken darüber hinaus als Wachstumsregulatoren.

Quellen + nähere Infos:

<https://eat smarter.de/blogs/live-smarter/sekundaere-pflanzenstoffe-wundermittel-der-natur>

<https://messerschmidt-muehlen.de/de/blog/sekundaere-pflanzenstoffe-pflanzlich-gesund-essen/>

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/?L=0>

30 Likes + 24 Kommentare + 23x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3790516290987653>

Gekeimtes Getreide – wahres Superfood - mein tägliches Frühstücksmüsli

Für die Gesundheit noch viel wertvoller als Backwaren von frisch gemahlenem Vollkornmehl ist gekeimtes Getreide, welches Frischkost in höchster Qualität ist.

Es besitzt unter sämtlichen pflanzlichen und tierischen Fetten den höchsten Gehalt an biologisch wichtigen Linolsäuren und bietet neben angekeimten Hanfsamen die reichste natürliche Quelle von Vitamin E.

Die Sprossenexpertin Isabell Shipard schreibt in ihrem Sprossenbuch, dass Studien an der University of Minnesota eine erhebliche Vitaminzunahme in Weizensprossen nach dreitägiger Keimdauer feststellten:

- Vitamin E: 300%
- Vitamin C: 600%
- B-Vitamine: zwischen 20% und 1200%

Beim Keimprozess erhöht sich nicht nur der Vitamin C und E-Gehalt, sondern es reichern sich ebenso Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Silicium und Spurenelemente zu wertvollen Verbindungen an. Dr. med. Francis M. Pottenger (amerikan. Arzt und Forscher 1901-1967) betont auch die essentiellen Fettsäuren in Sprossen, die zusammen mit dem hochwertigen Eiweiß eine ausgezeichnete Nahrung sind. Sprossen enthalten die wertvollsten Eiweiße, weit wertvoller als die in tierischer Nahrung.



Vitamin E wirkt im Körper durch die antioxidative Funktion als Schutzsystem für unterschiedlichste Zellen: Es stabilisiert und wehrt mögliche Schäden der Zellmembranen ab. Darüber hinaus ist es wichtig für das Immunsystem und die Bildung von Gewebemediatoren, die u.a. die Blutgerinnung und Entzündungsreaktionen beeinflussen. Vitamin E ist empfindlich gegenüber wiederholtem Erhitzen, Licht und Sauerstoff – Verluste bei Zubereitung und Lagerung sind daher möglich.

Mit einer handvoll Sprossen und Keime decken wir unseren notwendigen Bedarf an Vitalstoffen auf natürliche und billigste Weise im Gegensatz zur Einnahme von Vitaminpräparaten. So sind zum Beispiel in gekeimten Weizen doppelt soviel Kalzium und Vitamin B 1, dreimal soviel Magnesium und Phosphor, 2 ½ mal soviel Eisen, achtmal soviel Kupfer, über 20 x soviel Vitamin B 2 enthalten!

Durch Einweichen und anschließendes Keimen des Kornes werden alle Inhaltsstoffe durch den Enzymprozess gewandelt. Ein gekeimtes und gesprossenes Getreidekorn enthält dann auch kein Gluten mehr. Vitamine und Hormone vermehren sich nicht nur, sie bilden sich auch neu. Komplexe organische Verbindungen werden in eine leichte für den Menschen aufnehmbare Form umgewandelt.

Dass sich in Sprossen heilkräftige Stoffe befinden, ist in der chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden bekannt. Bei uns wurde der gesundheitliche Wert um 1800 entdeckt, man verabreichte sie erfolgreich gegen die tödliche Seefahrerkrankheit Skorbut. Auch im 1. Weltkrieg wurden die britischen Soldaten mit gekeimten Linsen wegen ihres Vitamin C-Reichtums versorgt. Ebenso wurden bei kranken Tieren gekeimte Getreidekörner mit Erfolg eingesetzt.

Dr. med. Joseph Evers (1894-1975) erkannte die zentrale Bedeutung des Vollgetreides, besonders der gekeimten Körner. Er stellte unter Beweis, dass sog. unheilbare Krankheiten heilen oder zumindest zum Stillstand gebracht werden. In einem Zeitraum von 27 Jahren behandelte er 12.000 Menschen, die an multipler Sklerose (Erkrankung des Zentralnervensystems, Symptome: Lähmungserscheinungen am ganzen Körper) erkrankt waren, erfolgreich. Seine Behandlung bestand aus einer konsequenten Ernährungsumstellung: viel Frischkost und gekeimtes Getreide und Vermeidung von Weißmehl, Fabrikzucker, Fabrikfetten, Fleisch, Wurst und Eiern.

Quellen + Nähere Infos:

http://www.initiative.cc/Artikel/2012_01_12_keimlinge.htm

„Das große Buch der biologisch-gesunden Ernährung“ von Claude Aubert

<https://www.genussvollgesund.com/gekeimtes-getreide/>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/vitamine-mineralstoffe/fettloesliche-vitamine/vitamin-e>

<https://www.foodspring.at/vitamin-e>



Mein tägliches Frühstücksmüsli, besteht seit dem Jahr 2014 vorwiegend aus Keimlingen von Goldblumenweizen und Hanfsamen, wie auch eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte. In dieser Zubereitung und Kombination ist es ein wunderbar wohlschmeckendes, lebendiges und damit sehr gesundes und vitalstoffreiches Müsli. ❤️

Genau genommen war dieses Müsli auch der Start für die Aufwärtsspirale meiner Gesundheit – DAFÜR BIN ICH GOTT SEHR DANKBAR! ❤️

Zum Keimen weiche ich den Urweizen zuerst in einer Schüssel zugedeckt in Wasser ein. Nach 24 Stunden spüle ich ihn dann in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich ab, lasse ihn gut abtropfen und gebe ihn zurück in die Schüssel. Nun 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht kühler stellen. Bereits nach 1-2 Tagen haben die Keimlinge etwa Korngröße erreicht, in dessen Größe sie am wertvollsten sind, und können nun verzehrt werden.

Danach die Keimlinge in den Kühlschrank oder in einen kalten Raum stellen! Sie wachsen dann nur noch sehr langsam und behalten ihre Vitalität. Vor dem Verzehr nochmals durchspülen.

Vom Goldblumenweizen, welchen ich am liebsten zum Keimen für mein Müsli verwende, habe ich [hier ganz am Ende berichtet](#).

Nähere Infos + Anleitung meines Müslis:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/144-gesundes-leben-news-oktober-2020a#Hanfsamen>

80 Likes + 14 Kommentare + 21x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3795179800521302>

Verbesserte Rezeptur meines beliebten Zahnputzpulvers

In den letzten Tagen habe ich wieder eine große Menge von meinem Zahnputzpulver frisch gemischt, welches ich jeden Tag mit großem Genuss ❤️ für strahlend weiße Zähne verwende. Diesmal habe ich die Rezeptur nochmals verbessert. Bisher habe ich den Salbei und die Pfefferminze nach dem händischen Zerreiben immer mit einem elektrischen Zerkleinerer mit Edelstahlmesser noch feiner gehackt. Dabei ist mir aber immer aufgefallen, dass durch den Kontakt mit dem Edelstahl ein Großteil vom Aroma verloren ging. Also habe ich die Kräuter dieses Mal gemeinsam mit dem Birkenzucker und Salz mit meinem großen Mörser einfach noch zusätzlich zerstoßen und verrieben. Damit im Zahnputzpulver keine groben Bestandteile enthalten sind, welche in der Zahnbürste verbleiben würden, habe ich das ganze anschließend noch gesiebt. Die groben Bestandteile schmecken ausgezeichnet gemeinsam mit Honig genossen oder z.B. im Karottensalat zur Aromatisierung.



Da mit dieser Zubereitungsweise das Aroma der Kräuter so intensiv war, habe ich allerdings immer wieder noch etwas Salz und einiges an Birkenzucker untergemischt – somit ist das Mischungsverhältnis ein etwas anderes, als im [Dezember 2019 im Rezept angegeben](#).



Natürlich biete ich dieses Zahnputzpulver auch zum Verkauf an und zwar gebe ich mit ~12g nun etwas mehr in einen Beutel und verkaufe diese um 2€ (gerne auch 25g um 4€) - diese können z.B. auch gemeinsam [mit Saatgut und einjährigem Beifuß hier bestellt werden](#).

Bei längerer Aufbewahrung sollte dieses Pulver unbedingt fest verschlossen in einem Schraubglas aufbewahrt werden, da ansonsten das Natursalz Feuchtigkeit an sich zieht und so alles feucht wird.

Als ich mein Zahnputzpulver vor einigen Wochen in der [Facebookgruppe „Grün & Gesund“](#) gepostet habe, wurde dieser Beitrag hier sehr dankbar angenommen.

Nachfolgend die besten Kommentare daraus:

„Ich hatte zufällig gerade getrocknete Pfefferminze und Salbei und habe es ausprobiert. Riecht und schmeckt super. Danke fürs Rezept“

„Vielen Dank für das Rezept: gestern zum ersten Mal hergestellt und genutzt. Einfach spitze 👍😊“

Ich putze jetzt seit 3 Wochen damit und ich will nichts anderes mehr benutzen. Mega glattes Zahngefühl. 🍀🦷,,

„Vielen Dank für dieses Rezept. Kann ich dieses Zahnpulver auch bei meinen Kindern (1 & 4) anwenden?klappt super mit einem Tropfen Sole. Der Kleine würde am liebsten den ganzen Tag Zähneputzen und gestern habe ich ihn dabei erwischt, wie er die Portion von seinem großen Bruder aufgeleckt hat, die schon bereit stand fürs Zähneputzen 🤪👶 absolut Daumen hoch! Meine Familie liebt es und sogar meine Eltern sind Fans.“



36 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3827936497245632>

Lieblingskürbis „Napolitaner“ + Rezepte

Mein absoluter Lieblingskürbis ❤️ ist und bleibt wohl immer der „Napolitaner“, welcher eine ideale Größe und Form, mit einer sehr schönen Farbe, exzellentem Geschmack und sehr kleinem Kerngehäuse vereint. Selbst als Rohkost schmeckt er sehr lecker – ähnlich wie Karotten.

Von der Form her ist er dem „Butternuss“ sehr ähnlich – sein Fruchtfleisch gleicht aber vielmehr dem vom „Muscat de Provence“ und dem „Langen von Neapel“, welche mir aber zu groß sind. Der Napolitaner dagegen bringt meist ein Gewicht von 1-3 kg auf die Waage. Er schmeckt einfach um Längen besser als jeder andere Moschuskürbis – bin mir aber teilweise nicht sicher, ob es an der Sorte liegt oder am Boden, wo er wuchs.



Seit meiner Jugend hatten wir bereits sehr viele Kürbissorten im Garten – keiner war aber geschmacklich so hervorragend und von der Größe so ideal wie dieser. ❤️

Wie bereits berichtet, durfte ich im September 2020 über 36 solcher Kürbisse von gerademal 6 Pflanzen ernten, von welchen ich derzeit wöchentlich Einen zubereite – am liebsten mache ich damit ein sehr leckeres **Kürbiscurry mit Polenta**.

So habe ich in dieser Saison nun erstmals auch wirklich genügend qualitativ hochwertiges garantiert sortenreines Saatgut von dieser Sorte, welches ich natürlich nur von den allerschönsten sortentypisch geformten Exemplaren ohne faulige Stellen entnehme. Von jener Saatgutgenossenschaft, von welcher ich diese Sorte ursprünglich habe, bekam ich dagegen immer Samen geschickt, die alleine schon optisch sehr unansehnlich waren!

Moschuskürbisse, wie diesen würze ich mittlerweile auch sehr gerne mit 1-2 Prisen Muskatkrautsamen (Würzsilie), von welchen ich [erstmalig Saatgut zu verkaufen habe](#).

Zutaten:

Für das Curry:

- 100 g Kichererbsen oder Bohnen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- Bohnenkraut
- 1 große Zwiebel
- 1 kg Kürbisfruchtfleisch vom Moschuskürbis
- 4 EL Olivenöl
- ¼ l Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Prisen Muskatkrautsamen (Würzsilie)
- Thymian
- daumengroßes Stück Ingwer
- 600 ml Zucchini-Fruchtsoße oder etwas Fruchtkompott aus Steinobst



Für die Polenta:

- 350 g Polenta
- 1,3 l Wasser
- Majoran (optional)
- 2 TL Salz



Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen/Bohnen abspülen und in Wasser mit Bohnenkraut weichkochen – Kochwasser abgießen.

Die Zwiebel pellen, feinwürfelig schneiden und im Öl-Wassergemisch, in einem Kochtopf ein paar Minuten dünsten - Muskatkrautsamen und 2 Lorbeerblätter ebenso zugeben. Währenddessen den Kürbis schälen in zentimetergroße Würfel schneiden und gemeinsam mit der Zwiebel unter gelegentlichem Rühren in etwa 10 Minuten weichdünsten – aber nicht zu weich, dass er stark zerfällt. Nun die Fruchtsoße und die gekochten Hülsenfrüchte untermengen – mit frisch geriebenen Ingwer abschmecken.

Für die Polenta das Wasser mit dem Salz in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigem Rühren einrieseln lassen. Herdplatte

ausschalten und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen und noch einige Minuten auf der heißen Herdplatte quellen lassen. Mit frisch gerebelten Majoran würzen.

Das Curry mit der Polenta am Teller anrichten und genießen.

Alternativ kann der Kürbis auch in Scheiben geschnitten im Rohr weichgebacken werden.

Mir haben schon mehrere Frauen gesagt, dass die Polenta bei mir so lecker schmeckt wie sie es selber nicht hinkriegen ❤️ Das Geheimnis dafür ist, dass ich ihn immer wirklich lange genug köcheln lasse und Biopolenta einer guten Qualität verwende – z.B. vom Biohof Grain oder Kettler.

In etwa derselben Zubereitungsweise mache ich damit auch sehr gerne einen [„Kichernden Kürbisaufstrich“](#), von welchem ich bereits im September das Rezept geteilt habe. ❤️

Diesen bereite ich jetzt im Winter meist aus 1 kg Kürbis, 1 große Zwiebel und 200 g Kichererbsen – zudem jeweils 100 ml Olivenöl und Wasser, Salz, Muskatkrautsamen und Lorbeerblatt. Insbesondere warm gegessen ist er ein Gedicht. Für die Vorratshaltung fülle ich jeweils immer 1-2 sterilisierte Gläser mit kochend-heißem Aufstrich ab.



Jetzt im Winter würze ich ihn anstatt dem Spitzwegerichpesto sehr gerne mit frisch geriebenem Ingwer, welcher dazu besonders gut harmoniert. Bei den Kichererbsen verwende ich nun normale Helle, von welchen ich mir bei der „Schalkmühle“ in der Steiermark eine größere Menge gekauft habe, von denen ich auch gerne welche weitergebe.

Ingwer ist eine Knolle mit zahlreichen Heilwirkungen - er wirkt nicht nur lindernd bei Erkältung und Übelkeit, sondern hilft auch, den Stoffwechsel anzukurbeln und damit den Körper zu entgiften. Der Inhaltsstoff Gingerol im Ingwer sorgt dafür, dass sich Bakterien und Viren nicht weiter im Körper ausbreiten können. Diese scharfe Wurzel wirkt antibakteriell und somit entzündungshemmend, fördert die Durchblutung sowie die Verdauung und entkrampft. Ingwer ist damit der perfekte Helfer für unser Immunsystem. Als Gewürz gibt er Gerichten ein scharf-markantes Aroma, und als Ingwertee bringt er im Winter die Wärme in den Körper zurück.

Nähere Heilwirkungen sind hier ersichtlich:

<https://www.smarticular.net/knolle-mit-heilwirkung-ingwer-macht-viele-arzneimittel-ueberfluessig/>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/ingwer-gesund>

<https://www.youtube.com/watch?v=vICWv2ZWe9g>

Wer gerne im Herbst eigenen Ingwer ernten möchte, dann ist jetzt die [richtige Zeit dafür ihn anzubauen](#).

55 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3804088752963740>

Mein Lieblingsrezept mit Spaghettikürbis

Neben dem Napolitaner ist auch der Spaghettikürbis mein absoluter Lieblingskürbis – genau genommen brauche ich eigentlich nur diese beiden – sehr lecker und angenehme Größe ❤️

Den meisten Freunden und Bekannten, welchen ich einen Spaghettikürbis gab wollten unbedingt noch mehr haben, da er ihnen so gut schmeckte – auch deren Kinder verlangten nach mehr.

Mittlerweile sind jedenfalls die allermeisten meiner über 100 Exemplare vergeben. Etwas verwunderlich ist dabei für mich, dass Saatgut und Pflanzen davon kaum nachgefragt werden.

Hier habe ich über die reiche Ernte berichtet: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/142-gesundes-leben-news-september-20201#Kuerbisernte>

Während der Napolitaner zu den „Cucurbita moschata“ (Moschuskürbise) zählt, gehört der Spaghettikürbis gemeinsam mit Zucchini zur Art „Cucurbita pepo“. Kürbisse können sich nur innerhalb derselben Kürbisart verkreuzen.

Wissenswerte Infos über den Anbau von Kürbisgewächsen habe ich hier bereits [im letzten April geteilt](#).

Als ich vor etwa 10 Jahren das erste Mal Spaghettikürbisse zubereitete fand ich im Internet bloß 2 Rezepte – diese habe ich nun etwas verbessert und daraus mein eigenes Lieblingsrezept entwickelt:

Zutaten:

- 1 Spaghettikürbis (ca. 1,8 kg)
- 2-3 Knoblauchzehen (optional)
- 6 EL Olivenöl
- 2 gestr. TL Salz
- Rosmarin
- 500 ml Tomatensoße oder Tomaten-Inkagurkensoße
- 250 g Vollkornreis oder Hirse (optional)



Zubereitung:

Den Kürbis waschen und halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen, salzen, den geschnittenen Rosmarin und Knoblauch in die Mitte legen und noch etwas Olivenöl drauf gießen.



Mit den Schnittflächen nach oben in ein Jenaerglas oder in eine Bratpfanne legen und im Backofen ca. 45 Minuten bei 175° garen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Kürbis. Wenn das Fruchtfleisch weich ist, kann man es sehr gut mit einer Gabel herausnehmen, wobei es zu „Spaghetti“ zerfällt. Jenes Fruchtfleisch, das nahe an der Schale ist und nicht zu Spaghetti zerfällt und geschmacklich nicht so gut ist, bekommen bei uns immer die Katzen mit Hefeflocken bestreut, worauf sie ganz wild sind.

Alternativ kann man den Spaghettikürbis auch kochen: Dazu befreit man ihn vom Stielansatz und sticht mit einem Messer oder Gabel rundum Löcher in die Schale. Dann in einen ausreichend großen Topf mit Wasser geben – der Kürbis sollte sich beim Kochen drehen können, damit er gleichmäßig gar wird – das dauert etwa 30 min. Ob der Spaghettikürbis gar ist, verrät ein Fingerdruck auf die Schale: gibt sie nach, können Sie den Kürbis herausheben und abtropfen lassen. Dann halbieren, Kerne aus der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale nehmen und in eine vorgewärmte Schale geben - es zerfällt dabei von allein in feine „Spaghetti“.

Den Spaghettikürbis mit der Soße, und dem gekochten Reis/Hirse servieren und genießen.

Die zweite Hälfte vom Spaghettikürbis kann natürlich auch sehr gut für den nächsten oder übernächsten Tag aufbewahrt werden, indem man das Fruchtfleisch mit der Gabel herauslöst und zum restlichen Reis/Hirse in den Topf gibt und kalt stellt. Am nächsten Tag kann man es dann gemeinsam mit der Soße und etwas Wasser als schnelles Mittagessen aufwärmen.

35 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3824818527557429>

Einmachgläser richtig sterilisieren – meine Tipps

Auch jetzt gegen Ende Jänner habe ich immer noch zahlreiche gefüllte Gläser mit [Tomaten-Inkagurkensoße](#), [Zucchini-Tomatensoße](#), [Zucchini-Fruchtsoße](#), Aronia-Birnenmarmelade und milchsauer fermentierten Gurken.

Da ich seit ein paar Jahren nach einem sehr hohen Hygienestandard arbeite, verderben mir mittlerweile kaum noch Gläser mit diesen eingemachten, gesunden Erinnerungen vom erntereichen Sommer. Sogar nach 2 Jahren ist das Allermeiste noch tadellos in Ordnung. Dabei drehe ich die Gläser nach dem Befüllen mittlerweile nicht mehr um, oder koche sie gar noch extra ein.



Zu früheren Zeiten habe ich die verwendeten sauber gespülten Gläser vor dem Befüllen einfach nur kurz ins kochende Wasser getaucht in der fälschlichen Meinung, dass dadurch die meisten Keime und Sporen abgetötet werden.

Das mache ich nun anders, indem ich die bereits sauber gespülten Gläser in ca. 20 Minuten im Wasserbad auskoche, wodurch sie erst wirklich beinahe vollständig steril werden.



Für diese Arbeit nutze ich am liebsten das winterliche kalte Wetter, indem ich einen großen Einkochtopf mit den bereits sauber gespülten Schraubgläsern mit der Öffnung nach oben und den dazugehörigen Deckeln bestücke und diesen anschließend mit so viel Wasser anfülle, damit alles mit Wasser bedeckt ist. Zu kalten Jahreszeit kann ich sie so energiesparend am Tischherd auskochen, auf welchem ich nebenbei dann unser Mittagessen koche.

Nach dem Auskochen lasse ich das Wasser im Topf etwas abkühlen und nehme die Gläser mit sauberen Händen heraus. Da sich beim Auskochen aber meist Kalk an den Gläsern absetzt, wasche ich die Gläser dann nochmals mit einem sehr sauberen Spülschwamm, welchen ich nur für diesen Zweck verwende, gründlich mit warmen-heißem Wasser ohne Spülmittel aus, gebe sie in das linke Becken mit kaltem Wasser, schüttele sie aus und stelle sie mit der Öffnung nach oben auf das Abtropfgitter. Nach einigen Minuten leere ich das sich absetzende Wasser erneut aus und stelle sie so über den Tischherd auf eine geflieste Fläche, wo ich sie nun 1-2 Wochen gründlich trocknen lasse. Mit den Deckeln verfähre sich ebenso – diese gebe ich aber zum Trocknen in ein Suppenteller.

Nach dem vollständigen Trocknen verschließe ich die Gläser und gebe sie in eine Schachtel, wo ich sie fertig vorbereitet bis zum Sommer aufbewahre und mir so im eher stressigen Sommer diese Arbeit erspare.

Etwas einfacher ist das Ganze natürlich, wenn man die Gläser erst direkt vor der Verwendung auskocht – dafür befülle ich den großen Kochtopf allerdings mit bereits heißem Wasser aus dem Solarboiler und koche sie am E-Herd. Dabei erspart man sich dann den Trocknungsprozess.

Bereits seit dem August 2019 verwende ich für die Schraubgläser vorwiegend Schraubdeckel ohne Weichmacher - die neuen sogenannten BLUESEAL Deckel, [von welchen ich bereits damals berichtet habe](#).



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

Habe mir davon damals gleich mehrere hundert Stück gekauft:

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

Während man die Schraubgläser im Normalfall über mehrere Jahrzehnte lang verwenden kann und man auf diese Weise viel Energie für das dauernde Einschmelzen einsparen kann, müssen die Schraubdeckeln relativ oft ausgetauscht werden, da sie meist sehr bald an der Innenseite Kratzer abbekommen - insbesondere dann, wenn man sie nicht richtig behandelt. Die Innenseite sollte natürlich immer nur mit der weichen Seite des Schwammes gereinigt werden.

All meine Rezepte für den Wintervorrat findest du in meiner umfangreichen Rezeptsammlung:

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

Gläser in denen der Inhalt verdorben ist entsorge ich lieber dennoch vorsichtshalber. Immer wieder sind auch Schraubgläser dabei, an denen noch die Etiketten kleben, oder ein Teil davon. Diese kann man sehr gut entfernen, indem man sie in heißem Wasser einweicht – dann lassen sie sich oft bereits leicht lösen, oder man schabt sie noch mit einem Messer runter. Dabei bleiben dann aber noch meist Reste vom Kleber am Glas – diese entferne ich indem ich etwas Speiseöl drauf gebe, einmassiere und dann mit Hilfe von Spülmittel und Schwamm abwasche. Da wir bereits seit Jahrzehnten diverse Schraubgläser sammeln, haben wir davon bereits ein paar Hundert auf Vorrat, von welchen ich in den letzten Tagen etwa 100 mit Etiketten aussortiert habe, welche sich demnächst in den Glascontainer gebe.

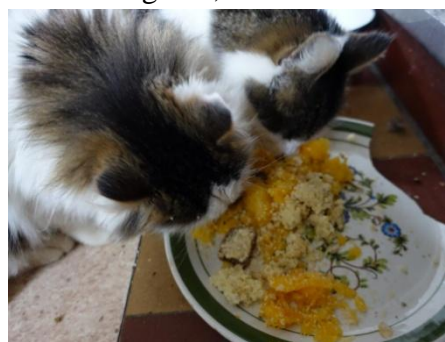
Kommentare + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3850190315020250>

Fruchtfleisch und Co. - Pflanzliches Futter für Katzen? Hunde vegan ernähren?

Auch unsere vorwiegend vegan ernährten Katzen lieben Kürbisfruchtfleisch, insbesondere auch jenes vom Spaghettikürbis. Sie fressen aber auch sehr gerne gekochte Kartoffeln und Topinambur am liebsten mit etwas Butter und Hefeflocken, wie auch Reis, Quinoa, Polenta, Hirse oder was bei unserem Mittagessen eben gerade übrig bleibt. Insbesondere die beiden Jüngeren, welche von klein auf bei uns aufwachsen durften, mögen das alles sehr gerne.

Deren Hauptspeise besteht aber aus unserem selbstgebackenen Vollkornsauerteigbrot bestrichen mit Butter und bestreut mit Hefeflocken in kleine Würfel geschnitten, welches alle sehr gerne mögen.

[Hefeflocken sind sehr würzig und sehr reich an Vitalstoffen](#) – besonders Vitamin B1 Thiamin ist mit 0,7 mg/10 g sehr reich enthalten – der Tagesbedarf für einen Menschen beträgt 1,1 mg.



In den ersten 1-2 Jahren haben wir ihnen auch immer wieder Katzenfutter unter das Gemüse/Getreide gemischt, welches sie aber nun immer seltener bekommen. Dank dessen werden sie nun laufend immer gesünder - sie sind nie krank oder brauchen den Tierarzt. Das allerbeste dabei ist nun, dass deren Kot fast gar nicht mehr stinkt, wenn sie ihn im Katzenklo gerade mal nicht zudecken - früher hat es dann immer extrem gestunken - insbesondere wenn sie kurz vorher normales Katzenfutter bekamen, welches wir dann mit biologischem Katzenfutter abgelöst haben - aber mittlerweile bekommen sie selbst dieses nur noch äusserst selten.

Dafür sind sie nun umso fleißiger beim Mäusefangen, so dass wir nun kaum noch Mäuse im Hof und Garten haben, wofür ich sehr, sehr dankbar bin. Schließlich hatte ich früher wirklich viel Arbeit und Mühe alleine im Hof, im Keller und den Vorratsräumen Mäuse und Ratten in Schach zu halten,

damit sie nicht die Vorräte wegfressen. Dauerdnd musste ich drauf achten, dass mittels Gitter keine Maus wo reinkam, wenn ich lüften wollte etc. jetzt brauche ich in dieser Hinsicht absolut keine Sorge mehr zu tragen, da sich einfach keine Ratte oder Maus mehr in die Nähe des Hauses traut 😊



Aber auch im Garten sind die Mäuse im vergangenen Jahr sehr viel weniger geworden - haben sie mir vorher ja doch immer sehr viel Wurzelgemüse, Knollengemüse und Salate weggefressen - so hatte ich im Jahr 2020 nur noch sehr geringe Verluste zu beklagen - ein HOCH den Miezekatten!

Früher ging doch sehr viel Zeit zum Fangen der Wühlmäuse drauf, was ich jetzt nur noch sehr vereinzelt tun muss.

Diese Zeit, die ich nun sozusagen gewonnen habe investiere ich sehr gerne in unsere Katzen, welche einem auch so sehr viel Liebe zurück schenken - sie sind einfach alle 4 solch wunderbare zutrauliche und liebenswürdigen Katzen, die auch sehr viele Streicheleinheiten und Liebkosungen verlangen und bekommen ❤️ 🐱 😊

Über unsere 4 Katzen habe ich auf meiner Homepage bereits im November 2018 einen sehr ausführlichen Beitrag verfasst - einfach extrem süß, wie sie damals waren ❤️ und jetzt immer noch:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/71-unsere-katzen-geschichte-gesunde-ernaehrung>

51 Likes + 48 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3805644952808120>

Im November 2019 habe ich auch bereits eine Aktualisierung meines Katzenartikels geschrieben:

https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_November_2019.pdf

Die Lea ist die einzige, die sich immer noch nicht ganz so gut mit den anderen verträgt – sie knurrt oft, wenn andere Katzen zu nahe kommen, so dass insbesondere die Pia oft Angst vor ihr hat. Sie ist aber dennoch meine Lieblingskatze ❤️ 🐱 – sie ist sehr anschmiegsam und verlangt nach sehr viel Liebe und Zuneigung von mir, welche ich ihr sehr gerne schenke. Aber auch den anderen Katzen tut dies sehr gut und habe ich zum kuscheln gern – bin sehr dankbar für die Liebe und Wärme die sie mir schenken und ich schenken darf ❤️ 🐱

[Ähnlich wie diese Tiere](#) wollen auch unsere Katzen einen ständig umarmen und küssen ❤️

Langhaarkater „Schnurli“ 🐱

Unser Langhaarkater Namens „Schnurli“ genießt ganz besonders die Zuwendung von Menschen – am liebsten möchte er fast die ganze Zeit nur gestreichelt werden und „Schoßerlsitzen“ – dabei fängt er sehr schnell laut zum schnurren an bzw. schnurrt er oft bereits wenn er nur in meine Nähe kommt in der Erwartungshaltung von Streicheleinheiten. Jedenfalls ist er so ein richtig knudeliges flauschiges Kuschelbär. 🐱



Ein besonderer Genuss ist für ihn auch das Kämmen mit der Katzenhaarbürste, wobei er sich gleich selber auf den Bauch liegt, wenn meine Omi oder ich danach greife. Am Bauch haben wir die Haare auch mit der Schere etwas gekürzt, damit nicht gar zu viel Schmutz hängen bleibt.

Im letzten Jahr waren seine langen Haare aufgrund mangelnder Pflege völlig verfilzt und verklebt, so dass er nicht mehr gut roch und wohlfühlte – also mussten wir ihn im April zum Tierarzt bringen, um

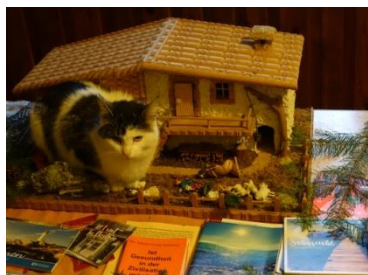
seine Haare zu scheren. Als ich ihn wieder abholte wurde mir auch gesagt, dass er außergewöhnlich ruhig war und auf keinen Fall eine Narkose nötig war. [Habe hier darüber berichtet.](#)

Jedenfalls hat er mittlerweile enorm an Gewicht zugelegt – damals im April wog er nur noch etwa 2,4 kg und jetzt bringt er stolze 3,4 kg auf die Waage. Das ist auch kein Wunder – schließlich ist er andauernd an der Futterschüssel und drängt die Katzen dabei auch zur Seite, damit er genug bekommt – so frisst er jeden Tag fast das Doppelte als die anderen! Von der etwas schwereren Mulli wird er aber auch immer wieder mit einem Tatzenhieb zurechtgewiesen. Dabei ist er beim Futter auch am allerwenigsten wählerisch – frisst fast alles. Am liebsten bleibt er auch die meiste Zeit im Haus, während die Katzen draußen auf Mäusejagd sind. 🐱

Damals im April war sein Anblick noch ein Trauerspiel wie mager und klein er neben seiner Schwester wirkte – mittlerweile sieht er aufgrund seiner langen Haare doppelt so groß aus – fast nicht zu glauben, und das mit einer vorwiegend veganen Kost!



24 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3819200714785877>



Ein Lieblingsplatz unserer Mauskatze 🐱 der „Pia“ ist auf jeden Fall der Stall mit der Jesuskrippe 😊

Da spielt sie liebend gerne mit den Figuren herum, setzt sich auch auf das Dach und kürzlich hat sie darin sogar mal einige Stunden geschlafen 😊

15 Likes + 10 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3786342594738356>

„Ein Phänomen der Tierwelt: „Little Tyke“ wurde bekannt als Löwin, die sich nur #vegetarisch ernährte.“

All jene welche noch nicht davon überzeugt sind, dass man Hunde und Katzen auch sehr gut vegetarisch/vegan ernähren kann, sollten sich diesen hörenswerten Vortrag von Dr. Andrew Knight anhören, in welchem er zu Beginn von einem unglaublichen Fall einer Löwin spricht, die noch nie Fleisch gegessen hat!!!

“Little Tyke“. Die Löwin wurde von ihrer Mutter fast getötet und deshalb von Margaret und Georges Westbeau auf eine abgelegene Valley-Ranch mitgenommen. Dort wuchs sie gemeinsam mit einem Lamm, einem Reh und einem Schwan auf! Das Besondere an der Löwin war, dass sie immer jegliche Art von fleischhaltiger Nahrung abgestoßen hat – und das, obwohl die Raubtiere üblicherweise Fleisch zum Überleben brauchen, so die gängige Meinung. “Little Tyke“ hingegen wehrte sich gegen etliche Versuche der Westbeaus, das Raubtier mit Fleisch zu füttern. Stattdessen hat die Löwin vor allem Getreide, Milch und Eier gegessen.

Berühmtheit erlangte “Little Tyke“ mit einem Auftritt in der TV-Show [You ask for it](#), wo sie ganz sanft mit vier Tage alten Küken umging, sie vorsichtig ableckte und sogar im Maul transportierte und wieder absetzte. „Little Tyke“ ging als vegetarische Löwin in die Geschichtsbücher ein. Über sie gibt es sogar ein eigenes Buch, geschrieben von Georges Westbeau: [Little Tyke: The true story of a gentle vegetarian lioness.](#)

Anschließend spricht Dr. Andrew Knight davon, dass es bloß wichtig ist die Tiere mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, was auch mit veganen/vegetarischem Futter gut möglich ist.

Nur sollte man sie langsam daran gewöhnen, damit sich die Darmflora umstellen kann. Der große Vorteil dabei ist, dass diese Nahrung frei von den sehr gesundheitsschädlichen Giftstoffen ist, welche sich in gewöhnlichem Katzenfutter befinden und so die zahlreichen Krankheiten verursachen.

Quellen:

<https://www.youtube.com/watch?v=R5Rz38aOQjw>

<https://supervegane.de/aktuelles/little-tyke-die-loewin-die-sich-vegetarisch-ernaehrte/>

Nachfolgend 2 bemerkenswerte Kommentare dieses Youtubevideos:

„Meine 8 Hunde werden schon seit knapp 10 Jahren vegan ernährt und sind total fit. Krass finde ich meistens die Reaktion von anderen Hundehaltern.... erst wird der Hund gelobt, weil er so toll aussieht und wenn ich dann sage, dass es nur veganes Futter gibt, dann bin ich ein Tierquäler und man sollte mir die Hunde wegnehmen.“

„Mein Hund lebt auch seit 5 Jahren vegan. Sie ist eine Kraftmaschine ☺ Leider hat auch mein Umdenken bzgl. „HUNDE BRAUCHEN FLEISCH“ gedauert. Am Anfang war es nur ein Versuch aber seitdem ich das Ergebnis, sämtliches Ausbleiben voriger allergischer Reaktionen, Power....einfach alles gesehen habe, werde ich von dieser Ernährung nicht mehr abweichen. Greta/Edgar und Lukullus benutze ich als Grundfutter, zusätzlich gibt es Benevo duo und Vegusto Hundewurst. Aber jeden zweiten Tag koche ich Linsen, Hirse, Kartoffeln, Karotten mit Ölen z.B Leinöl und vieles mehr... Als ich meinen Hund bekam wog er 18 Kg und klappte nach 2 Metern zusammen inzwischen ist sie ein 38 kg schweres Kraftpaket. ☺ Selbst der Zahnstein, den sie mitbrachte, ist zurück gegangen. Natürlich ist das nicht von einen Tag auf den anderen passiert aber über die Monate/ Jahre...sieht man die Fortschritte und vor allem das Ausbleiben von sämtlichen negativen Symptomen. Also finde nicht reden sondern handeln und anhand einer korrekten Durchführung das Ergebnis beobachten.“

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3819760114729937>

Schneereiches winterliches Neujahr

❤-liche Grüße aus meinem winterlich verschneiten Garten ❄️❄️

Am Mittwoch dem 6. Jänner haben wir den ersten richtigen Schnee bekommen, der nun auch sicherlich einige Zeit liegen bleiben wird. Meine Omi sagt immer „Jeder Schnee hat seine Kälte“.



Diesmal stimmt auch wirklich - so wird es bei uns laut Wettervorhersage von Tag zu Tag kälter werden.

Jedenfalls ist der Schnee eine schützende Schicht, damit der Boden und damit auch die Bodenlebewesen nicht zu sehr erfrieren. Durch solch eine isolierende Schneedecke mag schließlich kein Frost durch. Bei einem kleinen Rundgang durch den Garten habe ich auch Ausschau nach frischen Fußspuren gehalten, ob sich etwa ein Hase in der Anlage verirrt hat, der mir die Baumrinde abfrisst, aber Gott-sei-Dank nichts gesehen.

Im ersten Foto ist die Palabirne im winterlichen Kleid zu sehen, welche im vergangenen April wunderschön geblüht hat, aber leider aufgrund der Spätfröste dann doch fast keine Früchte trug.

Wenn man das [Foto vom April](#) mit jetzt vergleicht sieht man auch ein deutliches Wachstum.





Am nächsten Foto ist ein junger Walnussbaum zu sehen, welcher dank des reichlichen Niederschlags im vergangenen Jahr junge Triebe von über 1 Meter gebildet hat ❤️

Im Hintergrund sieht man auch einen Teil eines Blühstreifens, welchen ich ungemäht überwintere. Schließlich liefern Stauden, und Blumenreste bestes Vogelfutter: Körnerfresser wie Finken, Ammern und Zeisige bedienen sich an den Samenständen von

Blumen. Alte Blüten und Pflanzenstängel bieten außerdem vielen Insekten Möglichkeiten zur Überwinterung. Wildbienen etwa legen ihre Eier in hohle, trockene Pflanzenstängel. Dort überwintern dann die Larven und schlüpfen im kommenden Jahr.

Der reinweiße frische Schnee ❄️❄️ hat einfach so was schönes Reines an sich - insbesondere die Stille und den Frieden den er mitbringt finde ich sehr schön ❤️

So lesen wir schon in der Bibel (Jesaja 1,18):

„Wenn eure Sünde gleich blutrot ist, soll sie doch schneeweiß werden; und wenn sie gleich ist wie Scharlach, soll sie doch wie Wolle werden.“

Zum Abschluss noch ein [schönes Video von Vici Bonelli](#) zum ersten Schnee „Frieden im Herzen“.

42 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3780272308678718>

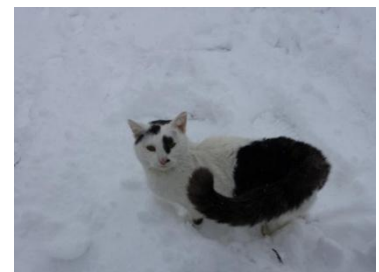
Zu meinem Geburtstag am 17. Jänner hatten wir nach vielen Tagen ohne Sonne wieder wunderschönes sonniges Winterwetter. Insbesondere von halb elf bis 14:00. Diese Zeit habe ich natürlich vorwiegend nur in der Sonne verbracht – zuerst habe ich mit meiner Lea rund um das Haus einen kleinen Spaziergang gemacht – dann bin ich noch raus in meinen großen Obstsortengarten und anhand den Spuren im Schnee 2 Schlupflöcher von Hasen im Zaun gefunden, welche ich sogleich verschlossen habe. Ab Mittag habe ich mich dann vorwiegend an einem Südfenster gesonnt



Ohne abergläubisch sein zu wollen, meine ich dass der sonnige Tag ein gutes Omen dafür ist, dass sich das Leben mir im kommenden Jahr von den sonnigen Seiten zeigen wird ❤️

Jedenfalls bin ich sehr erfreut darüber, dass sich bereits einige sehr herzensliebe Frauen für einen Besuch bei mir angemeldet haben ❤️

Als ich am späten Nachmittag das erste Mal heute mein E-Mailpostfach öffnete, sah ich dass gerade wenige Minuten vorher eine sehr liebe E-Mailfreundin mir einen sehr langen Brief geschickt hat – unter anderem schrieb sie auch dass mich mal im Sommer aus Deutschland besuchen kommt ❤️



43 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3808473732525242>

Auch am Tag nach meinem sonnigen Geburtstag gab es wieder viel Neuschnee ❄️❄️❄️ Meiner schneeweißen Lea 🐱 hats auch wieder gut gefallen ❤️ Dank Coronalockdown endlich wieder richtige Winter?

40 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3810267292345886>

Selbst bei einer derartigen Schneedecke ❄️❄️ darf ich dankbaren Herzens noch frischen Endiviensalat ernten, welchen ich gegen Anfang Dezember mit Gartenvlies und -plane zugehüllt habe ❤️ Bei diesen letzten schönen Pflanzen schneide ich aber nicht gleich die ganze Pflanze ab, sondern lasse die innersten Herzblätter noch stehen - so wächst er dann im kommenden Frühling aus und ich kann im Sommer selber Saatgut ernten ❤️



Den Endiviensalat gab es am Samstag gemeinsam mit gedämpften



Topinambur und am Donnerstag mit gedämpften Erdäpfel - mariniert mit hochwertigem Leinöl, Salz, Saft von milchsaurigen Gurken - bei den Erdäpfel gab es Zwiebel und gekochte grüne Bohnen aus dem Tiefkühlschrank auch noch dazu ❤️ Beide Male sehr lecker 😊

Reste von den Topinambur und Erdäpfel bekamen natürlich unsere Katzen, welche sie gemeinsam mit etwas Butter und Hefeflocken sehr gerne fraßen.

Zu guter Letzt hatten auch die Hühner noch was vom Salat und den Schalen der Knollen ❤️

Ich freue mich im Frühjahr bereits auf den ersten Feldsalat, welchen ich dann auch gerne gemeinsam mit gedämpften Topinambur oder Erdäpfel zubereite ❤️

Ein paar Salatpflanzen habe ich auch mit großem Wurzelballen in meinen Gemüselagerraum gestellt, wo ich nun auch herrlich frischen Salat ernten darf ❤️

40 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3781613741877908>

Das sehr winterliche Wetter mit Minusgraden und Pulverschnee ❄️❄️ ist sehr gut geeignet um diverse Felle, Teppiche, Türvorleger etc. im Schnee zu reinigen. Ich habe dafür bereits das vergangene Wochenende genutzt, als wir bereits starke Minusgrade hatten.



Damit möglichst viele Milben und ähnliches Getier, welches sich darauf befindet abstirbt, habe ich es auch über 1-2 Nächte draußen im Schnee liegen lassen.

Zur Reinigung habe ich die Textilien durch den Schnee gezogen und etwas mit Schnee ❄️❄️ bedeckt - Türvorleger habe ich immer wieder in den Schnee geworfen.

Als dann habe ich alles ausgeklopft, Da sich immer noch etwas Schnee drauf befand habe ich die Felle dann anschließend noch im Haus etwas trocken lassen, die Teppiche mit dem Wasserstaubsauger abgesaugt und die Türvorleger habe ich dann doch zusätzlich noch mit Reinigungsmittel in der alten Badewanne gewaschen.

Die Minusgrade habe ich auch dazu genutzt um etliche Behältnisse wie Körbe rauszustellen und anschließend abzuschütteln oder auszublasen.

Jedenfalls ist nun wieder alles herrlich sauber ❤️

53 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3801125989926683>

Glaubt man verschiedenen Bauernregeln, dann dürfen wir aufgrund des schneereichen und kalten Jänner zu Recht auf ein erntereiches Jahr hoffen – laut der letzten aufgelisteten Bauernregel wird es in den nächsten Monaten wohl auch eher feucht bleiben – schließlich hatten wir doch auch immer wieder Nebel im Jänner:

- ✚ *Knarrt im Januar Eis und Schnee, gibt's zur Ernt' viel Korn und Klee.*
- ✚ *Der Januar muß krachen, soll der Frühling lachen.*
- ✚ *Ist der Januar hell und weiß, kommt der Frühling ohne Eis, wird der Sommer sicher heiß.*
- ✚ *Je frostiger der Januar, je freudiger das ganze Jahr.*
- ✚ *Januar kalt und rauh nutzt dem Getreidebau.*
- ✚ *Eis und Schnee im Januar, künden ein gesegnet' Jahr.*
- ✚ *Braut der Januar Nebel gar, wird der Frühling nass fürwahr.*

<https://www.wetter.de/bauernregeln/januar.html>

http://www.weinbaulehner.at/f_breg-01.htm

Wildblumenwiesen für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co. anlegen

[Neuen Schätzungen von Wissenschaftlern der Universität Hohenheim](#) zufolge beträgt der volkswirtschaftliche Nutzen der Bestäubungsarbeit von Tieren im Mittel in Deutschland 3,8 Mrd. Euro pro Jahr, weltweit 1 Billion US-Dollar!

Dank dem unermüdlichen Einsatz zahlreicher Naturschutzorganisationen und Biologen hat sich der Lebensraum für Wildbienen, Honigbienen, Schwebfliegen und Schmetterlinge in den letzten 5 Jahren bereits stark verbessert – allerdings bei weitem nicht so wie es sein sollte und könnte.

Mittlerweile haben die meisten Menschen, wie auch die Verantwortlichen in Landwirtschaft und Politik erkannt, wie existenziell wichtig all diese kleinen Insekten für unser aller Nahrungsgrundlage sind. So haben in den letzten Jahren nicht nur viele Menschen auf ihren eigenen kleinen Grundstücken Blühflächen angelegt, sondern man sieht auch in vielen Gemeinden auf öffentlichen Flächen vermehrt artenreiche Blühflächen.

Auch landwirtschaftliche Flächen werden vermehrt zum Blütenparadies – auch wenn dies aufgrund vorwiegend einjähriger Blühpflanzen meist nur von kurzfristiger Dauer ist. Zudem werden landwirtschaftliche Wiesen wieder vermehrt etwas seltener und zeitlich versetzt gemäht, so dass hier wieder vermehrt Kräuter zum Blühen kommen. Jedenfalls sind Naturschutz und Biodiversität längst nicht nur mehr Nischenthemen von alternativ denkenden Menschen, sondern wird bereits in allerlei Medien publiziert.



Wenn man in viele Gärten bloß oft großflächig kurzgemähte eher nutzlose und arbeitsaufwendige Rasenflächen sieht, erkennt man allerdings noch ein sehr hohes Potenzial an zukünftigen Blühflächen, welche nicht nur sehr schön anzusehen sind und für die Insektenwelt die wichtigste Lebensgrundlage darstellen, sondern viele Wildkräuter und Wildblumen werden vom Menschen bereits seit Jahrtausenden als wertvolle Heilpflanzen genutzt. Zusätzlich haben gerade diese „Wilden“ den höchsten Wert für die heimische Insektenwelt, während stark gezüchtete Arten und Sorten meist wertlos sind. Besonders wichtig für die gesamte Tierwelt wären blühende Netzwerke, die auch aus Wildobsthecken und Obstbäumen bestehen. Mit meinem 2 Hektar großen vielfältigen Obstsortengarten mit zahlreichen Wildblumen und Wildkräutern als Bodendecker habe ich bereits einen gewissen Beitrag dafür geleistet, welcher auch eine Inspiration für andere sein darf.

In dieser Saison habe ich neben einer großen Vielfalt an Einzelsaatgut von Gemüse, (Wild-) Blumen und Kräutern auch 2 sehr artenreiche Wildblumenmischungen 🌻🌻🌻🌻🌻🌻 im Angebot.



Eine Mischung besteht vorwiegend aus (Heil-)Kräutern und Blumen, welche einen sonnig-trockenen Standort lieben, dessen Boden am besten auch eher etwas mager sein sollte.

Die andere Mischung besteht aus (Heil-)Kräutern und Blumen, welche vorwiegend frisch – feuchte Standorte lieben, welche sonnig-halbschattig sein können.

Dazu habe ich nun auch eine 4-seitige PDF mit Infos zur fachgerechten Aussaat und dem allgemeinen Wert von Wildblumen erstellt, welche hier angesehen werden kann:

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Blhmischungen.pdf>

Dort ist auch eine Tabelle enthalten, in welcher ich die jeweiligen Komponenten der beiden Blümmischungen mit der Anteilmenge eingetragen habe.

Bei der Abfüllung habe ich natürlich darauf geachtet, dass die einzelnen Saaten möglichst gut durchmischt sind. In eine Tüte habe ich etwa 10 g abgefüllt, welche ich zur Aussaat auf einer Fläche von mind. 10 m² empfehle.

Im Frühling, sobald die Erde etwas abgetrocknet ist, werde ich diese Blümmischung natürlich auch in meinem Garten auf bereits grob vorbereiteten Flächen aussäen.

Mögen immer mehr Flächen, klein oder groß, erblühen 🌻🌻🌻🌻🌻🌻

39 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3778517772187505>

Dieses Video zeigt eindrücklich, wie herrlich Gärten mit Wildblumen erblühen können. Zum Ende des Videos wirds erst so richtig schön 🌻🌻🌻🌻🌻🌻

Maulwurfshügel zur Saat von Wildblumenwiesen nutzen!



Maulwürfe sind nicht nur insofern nützlich im Garten, dass sie Ungeziefer dezimieren, sondern man kann diese nach dem Verrecken auch sehr einfach zur Ansaat einer Blumenwiese nutzen, wie ich es gestern Abend gemacht habe, als der lebhafteste Wind die Erde vorher etwas abgetrocknet hat. Ich habe dafür aber nun nicht meine Blümmischungen verwendet, die mir dafür zu schade wären, sondern diverses Saatgut von Pflanzen, von welchem ich sehr viel habe und die

auch einen monatlichen Schnitt gut vertragen wie z.B. Schafgarbe, rote Lichtnelke, Spitzwegerich, Breitwegerich, Luzerne, Rotklee...

Zum Teil wird natürlich wieder vorwiegend nur das Gras wieder durchwachsen - aber zumindest wird diese Wiese dadurch in Zukunft etwas vielfältiger ❤️

Im Hintergrund sieht man meine aktuelle Baustelle, wo ich gerade beim Tomatendach eine neue Dachrinne montiere und diese zusätzlich 30 cm nach außen versetze, damit ich für die Weinreben mehr Platz habe. Für solche Arbeiten ist das aktuelle Wetter gerade recht, bei welchem es draußen sonst eh nicht viel zu tun gibt – im Frühling wäre mir die Zeit einfach zu schade für solche Arbeiten 😊

33 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3832093710163244>

Der Impfstoffwahnsinn

Derzeit spielt die Welt richtig verrückt – insbesondere was die Covid-19-Impfung betrifft, vor welcher sich die einen so stark fürchten, dass sie lieber sterben wollen, während es viele andere als ein großes Vorrecht erachten als Erste diese segensreiche Impfung erhalten zu dürfen, um endlich wieder zur sogenannten „Normalität“ zurückkehren zu dürfen....

Dabei wirken die Impfstoffe ja nicht einmal wirklich gut – so gab es bereits zahlreiche Corona-

Infektionen in Pflegeheimen trotz Impfung! Aber klar – es braucht dafür natürlich die 2.te Impfung einige Wochen später um wirklichen Schutz zu erhalten. Dabei schnellen aber die Impfnebenwirkungen laut der eigenen Studien von den Impfstoffherstellern rapide in die Höhe! In [diesem Video mit offiziellen Daten ist dies sehr deutlich zu sehen.](#)

[Hier werden bemerkenswerte Medienberichte](#) über Todesfälle und Ausbrüche von Corona im Zusammenhang mit der Covid-Impfung in Deutschland gesammelt.

[In einem englischen Wohnheim sind über 24 Menschen nach dem Erhalt der Impfung gestorben!](#)

[Corona – Impfen um jeden Preis? Sehenswerte Servus-Reportage](#)

Die Europäische Arzneimittel-Agentur hat am Freitag, dem 29. Jänner grünes Licht für den Einsatz des CoV-Impfstoffes von Astrazeneca gegeben: Die Behörde empfiehlt eine bedingte Zulassung.

Clemens Arvay warnt in seinen Videos schon seit dem Frühling vor den massiven gesundheitlichen Gefahren, welche insbesondere von diesem Impfstoff der Firma Astrazeneca ausgehen – in [seinem letzten Video macht er diesbezgl. auch eine Pressebeschwerde wegen mangelhafter Darstellung seitens des ORF.](#)

Weiteres [Impfstoff-Update mit Clemens Arvay.](#)

Ärzte und Apotheker protestieren gegen Impf-Politik

In einem dramatischen Appell fordern mehr als 200 Ärzte, Apotheker und Wissenschaftler, die in ihren Augen „bisher vernachlässigte Nutzen-Risiko-Abwägung der Impfung wieder ins Kalkül zu ziehen.“ Hintergrund ihrer Kritik an der Impfkampagne: „Die nun durch die EMA bzw. EU-Kommission auch für Deutschland bedingt zugelassenen und eingeschränkt verfügbaren Impfstoffe werden regierungsseitig und medial als 'Heilsbringer' dargestellt, wobei aus unserer Sicht die



FACT SHEET AUSTRIA

Auswertung von Daten der US-Gesundheitsbehörde CDC
Anteil aller Impfstoffe an gemeldeten schweren Nebenwirkungen seit Anfang 2019

Obwohl erst seit 14. Dezember 2020 zugelassen:
COVID-19-Vaccine im Zwei-Jahres-Ranking schon jetzt an erster Stelle !

| Verstorben nach Impfung | Anzahl | Anteil |
|--|--------|--------|
| 1. COVID19 | 149 | 36,3 % |
| 2. PNEUMOCOCCAL (PREVNAR, PNC13) | 41 | 10,0 % |
| 3. INFLUENZA (FLU4 SEASONAL) | 28 | 6,8 % |
| 4. ROTAVIRUS ... (RV5) | 27 | 6,6 % |
| 5. DIPHTHERIA + TETANUS ... (DTAPHEPBIP) | 24 | 5,9 % |
| 6. DIPHTHERIA + TETANUS ... (DTAPIPVHIB) | 23 | 5,6 % |
| 7. HAEMOPHILUS B (HIBV) | 20 | 4,9 % |
| 8. ZOSTER (VARZOS) | 19 | 4,6 % |
| 9. HEPATITIS B (HEP) | 14 | 3,4 % |
| 10. ROTAVIRUS ... (RV1) | 9 | 2,2 % |

| Schwere Nebenwirkung nach Impfung | Anzahl | Anteil |
|--------------------------------------|--------|--------|
| 1. COVID19 | 2024 | 16,8 % |
| 2. ZOSTER (VARZOS) | 1716 | 14,2 % |
| 3. INFLUENZA (FLU4 SEASONAL) | 1442 | 11,9 % |
| 4. PNEUMOCOCCAL (PPV) | 762 | 6,3 % |
| 5. PNEUMOCOCCAL (PREVNAR, PNC13) | 601 | 5,0 % |
| 6. TETANUS + DIPHTHERIA ... (TDAP) | 436 | 3,6 % |
| 7. MEASLES, MUMPS, RUBELLA ... (MMR) | 392 | 3,2 % |
| 8. HEPATITIS A (HEPA) | 329 | 2,7 % |
| 9. HUMAN PAPILLOMA (HPV9) | 314 | 2,6 % |
| 10. INFLUENZA (FLU3 SEASONAL) | 302 | 2,5 % |

Datenquelle: CDC - Centers for Disease Control and Prevention, Weblink: <https://wonder.cdc.gov/>
VAERS - Vaccine Adverse Event Reporting System, Stand: 24.1.2021
Folge den Fakten auf Telegram -> <http://t.me/FactSheetAustria>

Nutzen-Risiko-Abwägung dieser Impfstoffe höchst fraglich ist. Dies insbesondere im Hinblick auf die nicht kalkulierbaren Langzeitschäden“, so die Organisatorin Astrid Kipp.

<https://reitschuster.de/post/aerzte-und-apotheker-protestieren-gegen-impf-politik>

Chinesische Medien haben ausführlich über 23 ältere Menschen in Norwegen berichtet, die [kurz nach der Impfung mit dem Mittel von Biontech und Pfizer gestorben](#) sind. Sie werfen europäischen und amerikanischen Medien vor, tödliche Nebenwirkungen unter den Tisch kehren zu wollen.

<https://www.n-tv.de/politik/China-erklaert-Biontech-Impfung-zur-Giftspritze-article22323254.html>

Absolute Super-Aussagen einer medizinischen Kapazität im RTV – sehr hörensenswert:

<https://www.facebook.com/ramond.bloch/videos/10219737912701070>

Dieser Herr Prof. DDr. Martín Haditsch ist Facharzt u.A. in Virologie, Infektiologie und Epidemiologie!

Seine Top-Aussage in Minute 5:30: „Stand Heute ist Impfen reiner Egoismus – es ist kein Altruismus! Es geht ausschließlich darum, dass die geimpfte Person geschützt ist, aber nicht darum, dass die Weitergabe des Virus blockiert werden kann!“

Ärzte in Corona-Impfzentren verdienen [unglaubliche 150 Euro pro Stunde](#) - also 1200 Euro am Tag

„Impfung soll freiwillig bleiben, aber Es wird jeder geimpft!“ – RKI-Chef über Impfbereitschaft und Angela Merkel: <https://www.youtube.com/watch?v=aIbZEsyvL3o>

Dabei hat nicht mal Bill Gates seine Kinder impfen lassen, [wie sein ehemaliger Arzt nun bekanntgab!](#)

[Newsletter von Dr. med. Petra Wiechel, Chefärztin der Swiss Mountain Clinic](#)

[Solidarischer Umgang mit der zustehenden Impfdose](#)

22 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3814307095275239>

50 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3855638654475416>

FFP2-Maskenpflicht – das gilt es zu wissen!



Letzte Woche habe ich von Nina Herle wunderschöne selbstgenähte Mund-Nasenschutz-Masken in bester Qualität geschickt bekommen, welche sie mir als Tausch für mein Saatgut anbot. Über solche besonderen Herzlichkeiten freue ich mich für gewöhnlich viel mehr als über Geld als Gegenleistung.

<http://henis-herzlichkeiten.de/Home-Heni/>

Nur leider darf ich diese Masken nun gar nicht mehr tragen, da wir nun ab heute überall eine FFP2-Maskenpflicht haben ☹

Von diesen hat meine Omi auch gerade eine 10er-Packung geschickt bekommen, welche scheinbar nun ich tragen darf. Auf einem beigelegten Zettel steht gar die Feststellung, dass diese Masken der beste Schutz in dieser herausfordernden Zeit darstellen! Stimmt das wirklich?

Finde es nur schade, dass man die nicht wiederverwenden kann und dadurch sehr viel Müll entsteht!

Die Molekular-Medizinerin Carla Schmidt der Oxford University schreibt in einem sehr ausführlichen lesenswerten Beitrag zum Thema „**Mundschutz – Maskenpflicht gegen Corona - Was bringen Schutzmasken und was müssen Ärzte wissen?**“

„Einmal-Masken können außerdem Allergene wie Formaldehyd oder Kolophonium enthalten, welche die Haut zusätzlich reizen.

Durch das Ein- und Ausatmen durch die Maske entsteht zwischen Mundschutz und Mund eine Art Paradies für Bakterien und Keime.

Nicht nur unsere Haut wird dadurch gefährdet, sondern auch unsere Zähne.

Das Tragen von Mundschutz fördert die Ansammlung von bakteriellen Belägen in unserem Mund, welche den Zahnschmelz angreifen können und so zu Karies führen.“

<https://www.viantro.com/mundschutz/>

Eine Facebookfreundin hat mich zudem auf folgende interessante Info der SPAR-Märkte aufmerksam gemacht:

„In unseren Märkten besteht für Kundinnen und Kunden und Mitarbeitende ab 25. Jänner die Pflicht, FFP2-Masken zu tragen.

Alle Kundinnen und Kunden bekommen von SPAR, solange der Vorrat reicht, eine Maske pro Tag gratis zur Verfügung gestellt. Die Gratis-Masken werden beim Eingang der SPAR-, EUROSPAR-, INTERSPAR- und Maximärkte ausgegeben, pro Kunde ein Stück.

Zusätzlich bietet SPAR auch FFP2-Masken zum Verkauf um 0,59 Euro pro Stück an.

Unsere Mitarbeitenden sind keine Kontrollorgane und auch nicht die Exekutive. Sie machen Kundinnen und Kunden, welche keine FFP2-Maske tragen, höflich auf die Maskenpflicht aufmerksam. Es wird jedoch keiner Kundin und keinem Kunden ohne Maske der Zutritt zu unseren Märkten verwehrt, da das Nichttragen von Masken unterschiedliche Gründe haben kann und diese zu kontrollieren nicht in den Aufgabenbereich unserer Mitarbeitenden fällt.“

<https://www.spar.at/service/faqs>

Also müssen wir theoretisch gar keine Maske tragen 😊

In Schweden sind in öffentlichen Schulen der Kommune Halmstad Masken seit kurzem sogar verboten. Das Risiko einer falschen Handhabung sei einfach zu groß, so die Begründung. Die schwedische Gesundheitsbehörde verweist weiterhin auf fehlende wissenschaftliche Grundlagen für eine Maskenvorschrift.

Pauline Broholm Lindberg, [Verwaltungschefin](#) für Kinder und Jugend der Kommune Halmstad, erklärt:

„Wir erlauben keine Gesichtsmasken. Dies betrifft sowohl Primär- als auch Sekundarschulen. Wir glauben nicht, dass man einen Mundschutz benutzen sollte, und basierend auf der schwedischen Gesundheitsbehörde gibt es keine wissenschaftlichen Beweise, dass wir in unserem Betrieb durch den Mundschutz etwas gewinnen könnten.“

Wer dennoch FFP2-Masken trägt, kann [sie bei richtigem Umgang auch mehrfach verwenden:](#)

Idealerweise sollten Privatpersonen eine FFP2-Maske jeweils nur einen Tag lang nutzen. Anschließend sollte die Maske eine Woche lang ruhen. In dieser Zeit verlieren potenziell auf den Masken befindliche Viren weitestgehend ihre Infektiosität, sodass eine Wiederverwendung möglich sei.

[Auch Silke Leopold trägt keine Maske sondern sorgt mit regionaler Vielfalt vor!](#)

63 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3832284946810787>

Kommentar von [Nina Herle](#)

„Unser Leben war mit den genähten Masken wenigstens noch ein Stück bunter! Dafür habe ich mir besonders Mühe gegeben beim Nähen, denn es haben sich mache dann doch etwas leichter getan, wenn sie ihre schöne, eigene Maske tragen durften. Jetzt laufen alle im Einheitsbrei rum!

Danke für dein Lob Andreas! 🌸

Kommentar von [Sabine Jonasson](#)

„Zumindest gibt es immer wieder Rückrufaktionen für, mit Schadstoffen belastete Masken. Abgesehen von den Plastikpartikeln, die zwangsläufig eingeatmet werden. Jeder vernünftige Mensch kann doch unmöglich, einfach unkritisch, solche Maßnahmen akzeptieren. Und nein, Pflegepersonal und Ärzte und auch die asiatische Welt sind kein Beispiel dafür, dass das Tragen von Masken unproblematisch ist.“

Beliebtester Kommentar:

[Andrea Schöninger](#)

„Die Masken - der der Angst hat soll sie tragen. Aber überall - auch in der Gebrauchsanweisung steht, dass diese Masken nicht gegen Viren sind. Jetzt haben sich einige Menschen mit dem Nähen unsinniger Masken ein wenig Geld verdient. Es wurden lieber Stoff, als diese blau-weißen Papiermaulkörbe getragen. Das schmeckt natürlich denen nicht, die an Masken Geld verdienen - und auch gleichzeitig das Sagen haben. Was tut man also? Man verbietet unsinnige Papiermasken, unsinnige - aber doch oft recht hübsche und lustige, jedoch von der Verarbeitung her hochwertige und lebenslängere Stoffmasken gegen Masken die eigentlich eine Einschulung und eine Freigabe von einem Arzt bedürften - die aber trotzdem nicht gegen das Virus helfen. Viele haben sich aufgeregt - anstatt gegen Masken zu sein - dass diese neuen weißen zu teuer wären. Was tun unsere Obersten die das Beste für uns wollen? Sie raten, die Masken zu waschen um sie wieder zu verwenden 🤢 Es geht ja schon wirklich nicht mehr offensichtlicher, trotzdem lassen sich die Menschen das noch gefallen. Übrigens - der Spruch auf dem Plakat ist wunderschön.“

Am Foto sieht man mich mit solch einer Maske von Nina Herle, welche ich erstmals dennoch anstatt der FFP2-Maske tragen werde – ich denke wir dürfen uns da nicht so stark bevormunden lassen – SPAR hat schließlich auch geschrieben, dass wir sogar ohne Masken einkaufen dürfen 😊

Besonders schön finde ich den aktuellen Spruch von diesem Posterkalender, der so gut zum Epheserbrief passt, welchen ich gerade in der letzten Woche gelesen habe – der wohl schönste, wertvollste und inhaltsreichste Brief des neuen Testaments, bei welchem ich in den letzten Jahren sehr viele Verse unterstrichen habe. ❤️



Paulus zeigt uns hier den Reichtum an Segnungen und Gnade in Jesus Christus für seine geliebten Kinder, wie auch unsere himmlische Stellung im Leib des Christus und wie wir als Folge in einem heiligen und geistlich fruchtbaren Lebenswandel zur Ehre und Freude unseres Herrn leben dürfen. Nachfolgend habe ich die schönsten Verse aus der Übersetzung von Herbert Jantzen rauskopiert:

2, 19 Dann seid ihr also nicht mehr Fremde und Ausländer, sondern Mitbürger der Heiligen und Hausangehörige Gottes, 20 aufgebaut auf dem Fundament der Apostel und Propheten²³, wobei Jesus Christus selbst der Haupt-Eckstein ist, 21 in dem der ganze Bau zusammengefügt wächst zu einem heiligen Tempelheiligtum im Herrn, 22 in dem auch ihr mitgebaut werdet zu einer Wohnstätte Gottes im Geist.

3, 20 Dem, der über alles hinaus zu tun vermag, überaus mehr als das, was wir bitten oder begreifen, nach der Kraft, die in uns wirkt, 21 ihm <gebührt> die Herrlichkeit in der Gemeinde in Christus Jesus zu allen Geschlechtern <aller> Ewigkeit. Amen.

4, 32 Werdet freundlich zueinander, feinfühlig; vergebt euch dabei untereinander <in gnädiger Weise>, so wie ja auch Gott euch in Christus <in gnädiger Weise> vergab 5,1 Werdet also Nachahmer Gottes wie geliebte Kinder 2 und wandelt in der Liebe, so wie auch der Christus uns liebte und sich selbst für uns dahingab als eine Weihegabe und ein Opfer, Gott zu einem duftenden Wohlgeruch.

5, 25 Männer, liebt eure Frauen, so wie ja auch der Christus die Gemeinde liebte und sich selbst für sie hingab, 26 damit er sie, nachdem er sie durch das Wasserbad im Wort gereinigt hatte, heilige, 27 damit er sie sich selbst darstelle als die herrliche Gemeinde, die nicht einen Flecken oder eine Runzel habe oder etwas Ähnliches, sondern damit sie heilig sei und tadellos. 28 In dieser Weise haben die Männer ihre Frauen zu lieben, wie ihre Leiber. Wer seine Frau liebt, liebt sich selbst, 29 denn niemand hasste je sein Fleisch, sondern er nährt und pflegt es – so wie auch der Herr die Gemeinde, 30 weil wir Glieder seines Leibes sind, von seinem Fleisch und von seinem Gebein.

Die letzten Worte sind mir erst jetzt so richtig bewusst geworden und verstehe es doch nicht in der Tiefe was es bedeutet ein Teil von seinem Fleisch und Gebein zu sein bzw. auch nachfolgend dass wir mit ihm ein Fleisch sind – so innig verbunden, dass all unser Denken, Trachten und Wollen dem Seinen entspricht.

31 Deswegen wird ein Mann seinen Vater und [seine] Mutter verlassen und an seine Frau gefügt werden, und die zwei werden zu einem Fleisch sein. (1M 2,24) 32 Dieses Geheimnis ist groß, aber ich spreche in Bezug auf Christus und in Bezug auf die Gemeinde.

[Hörensweite Bibelarbeit von Thomas Jettel zum Epheserbrief.](#)

[In seinen Bemerkungen zum Epheserbrief](#) schreibt er u.a. Folgendes zu den letzten Versen:

„Der Mann ist hauptverantwortlich für das äußere und innere Wohlergehen der Familie.

Lieben heißt die Frau zu pflegen und zu ernähren, sich ihrer anzunehmen, für sie etwas zu tun, ihr Arbeit abzunehmen, ihr die Aufmerksamkeit zu widmen. Auch der Geist der Frau braucht Pflege.

Der Herr nährt und pflegt uns, weil wir Glieder seines Leibes sind - weil die Frau ein Teil von mir ist, deshalb sollte ich sie nähren und pflegen und umsorgen!

Die Ehe ist ein Schattenbild - ein „Negativ“ - von der Gemeinde, welche die eigentliche, große, richtige, reale Ehe ist.“

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.