



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 – Dezember 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Wurzelkraft im Winter – so gesund ist Wurzelgemüse für den Darm – Lagerung + Rezeptideen

In diesem Herbst und Winter darf ich mich einer besonders reichen Ernte an verschiedenartigen Wurzel- oder Knollengemüse aus dem eigenen Garten erfreuen, welches ich auch zum Teil jetzt noch laufend frisch ernte.

Wenn das Gute liegt so nah: Heimisches Wintergemüse ist köstlich 😊, gesund und zudem noch nachhaltig! Back to the roots – zurück zu unseren Wurzeln! Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Lange Zeit galt Wurzelgemüse als Arme-Leute-Essen – jetzt rückt es wieder vermehrt ins Blickfeld von Ernährungsbewussten. Schließlich haben sie eine ganze Reihe wertvoller Inhaltsstoffe für die Gesundheit und Schönheit zu bieten. Wurzelgemüse und Kohl brachten immerhin auch frühere Generationen gesund durch die kalten Monate. Sie sind nahrhafter und gesünder als das meiste Blatt- und Sommergemüse. In ihrer Wurzel speichert die Pflanze in der gesamten Wachstumsperiode alle wichtigen Mineral- und Inhaltsstoffe.



Schließlich haben sie eine ganze Reihe wertvoller Inhaltsstoffe für die Gesundheit und Schönheit zu bieten. Wurzelgemüse und Kohl brachten immerhin auch frühere Generationen gesund durch die kalten Monate. Sie sind nahrhafter und gesünder als das meiste Blatt- und Sommergemüse. In ihrer Wurzel speichert die Pflanze in der gesamten Wachstumsperiode alle wichtigen Mineral- und Inhaltsstoffe.

Mit fallenden Temperaturen wächst der Appetit auf herzhaftes Wurzel- oder Knollengemüse, welches bei uns nun jeden Tag mindestens 1-mal auf den Tisch kommt. Während ich Topinambur und Sellerie meist als Rohkost gemeinsam mit Äpfel vor dem Mittagessen genieße, esse ich den Yacon ebenfalls als Rohkost am liebsten zum Abendbrot. Wurzelgemüse wie Pastinaken, Karotten und Klettenwurzeln verwende ich dagegen vorwiegend gekocht in Eintöpfen und Suppen – während der Zubereitung knabber ich sie aber auch gerne roh.

Sellerie und Pastinaken sind insbesondere aufgrund der ätherischen Öle besonders heilkräftig, welche die Verdauung unterstützen, entzündungshemmend und antibakteriell wirken – daher sollten diese vorwiegend als Rohkost bzw. schonend gegart werden.

Topinambur und Yacon sind besonders reich an Inulin und Oligofruktose (FOS). Diese Stärkearten gehören zu den präbiotischen, wasserlöslichen Ballaststoffen. Präbiotische Ballaststoffe können vom menschlichen Organismus im Dünndarm nicht aufgespaltet werden und gelangen unverdaut in den Dickdarm. Dort dienen sie den nützlichen Darmbakterien (insbesondere den gesundheitsfördernden Bifidobakterien) als Nahrung, welche sich dabei in der Anzahl vervielfachen und auf diese Weise eine gesunde Darmflora fördern. Gleichzeitig wird dadurch die Vermehrung pathogener Keime bzw. der „schlechten“ Bakterien gehemmt und für eine ausgeglichenes

Mikrobiom im Darm gesorgt. Es gilt mittlerweile als erwiesen, dass mit Hilfe von Inulin und FOS der Anteil der Bifidobakterien im Darm auf über 80 Prozent ansteigen kann.

Inulin fördert auch eine verbesserte Stuhlkonsistenz – einerseits durch die inulinbedingte Darmfloraregulierung - andererseits bildet Inulin in wässrigem Milieu eine Art Gel (wie wir es auch vom Flohsamenschalenpulver oder den Chiasamen kennen), das den Stuhl auflockert. Zusätzlich verfügt das Inulingel jedoch auch über eine fettähnliche Konsistenz, so dass der Darminhalt geschmeidiger und gleitfähiger wird. Dies führt auch zu einem schnelleren Sättigungsgefühl und zügelt somit den Appetit.

Inulin wirkt sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus und ist Insulin unabhängig. Gerade für Diabetiker, die entweder kein eigenes Insulin haben oder wie bei den meisten Übergewichtigen des Diabetes-Typ II der Körper mangelhaft auf einen Blutzuckeranstieg reagiert, ist das Inulin von großer Bedeutung.

Auch die Pastinake und die Klettenwurzel enthalten viele Ballaststoffe, wie den Quellstoff Pektin, Inulin und einen hohen Gehalt an „guten“, langkettigen, Kohlenhydraten - sie haben einen viermal so hohen Gehalt an Faserstoffen als Karotten. Diese Ballaststoffe werden auch Präbiotika genannt, welche ein wertvolles Futter für die guten Darmbakterien sind und fördern damit eine gesunde Darmflora und Darmpassage - Ein gesunder Darm wiederum unterstützt unser Immunsystem.

Die Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, was dazu führt, dass der Nahrungsbrei schnell durch den Darm transportiert wird. So ist man auch davor geschützt, dass krebserregende Substanzen, die sich manchmal im Nahrungsbrei befinden, länger auf die Darmschleimhaut einwirken und damit fällt ein möglicher Faktor für die Entstehung von Darmkrebs weg. Zudem helfen Ballaststoffe durch ihre anregende Wirkung auf den Darm gegen Verstopfung.

Eine aktive, gesunde und vielfältige Darmflora bedeutet eine optimale Nahrungsverwertung, einen verbesserten Stoffwechsel und damit verbunden eine ideale Versorgung des Körpers.

Die Klettenwurzel hat darüber hinaus eine besonders große blutreinigende und vor allem giftstoff-entziehende Kraft.

Was Wurzelgemüse abgesehen vom hohen Ballaststoffgehalt außerdem noch eint, ist der sehr hohe Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, welche ebenfalls eine ganze Reihe an positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit haben. Carotinoide z. B. hemmen Entzündungen und schädliche oxidative Prozesse und daher auch die Entstehung von Krebs. Das leisten auch Glucosinolate, Flavonoide, Phenolsäuren, Sulfide und Terpene: Sie können zudem schädliche Bakterien abtöten, den Blutdruck regulieren, Blutfettwerte senken, gegen Thrombosen helfen und harntreibend wirken.

Nähere Infos zu den einzelnen Gemüsesorten findest du auf folgenden Links:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/124-gesundes-leben-news-februar-2020#Topinambur>

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

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/146-gesundes-leben-news-november-2020#Yacon>

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

Zahlreiche sehr schmackhafte und gesunde Rezeptideen über die Zubereitung von Wurzel- und Knollengemüse sind in meiner umfangreichen [Rezeptsammlung](#) auf über 100 Seiten zu finden.

Zusätzlich verwendete Quellen:

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/so-viel-power-steckt-in-unserem-wurzelgemuese/>

<https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/gesund-essen/gesund-aus-der-erde-wurzelgemuese-id90625.html>

<https://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/gesund-mit-wurzelgemuese.html>

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

37 Likes + 9x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3730630566976226>

Hirsotto

Mit dem Wurzelgemüse koche ich natürlich nicht nur Suppen und Eintöpfe, sondern z.B. auch ein leckeres Hirsotto mit Tomaten-Inkagurkensoße 😊 – hier mit Karotten und Sellerie – meist mache ich es aber mit Pastinaken ❤️

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel oder 1 Stange Lauch (optional)
- 800 g Gemüse (Schwarzwurzeln, Karotten, Klettenwurzel, Sellerie, Pastinaken, Topinambur, Spinat, Wildkräuter...)
- 5 EL Olivenöl
- 400 g Goldhirse
- 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt, Thymian, Oregano
- 2 TL Salz
- 500 ml Tomatensoße, Tomaten-Inkagurkensoße oder 1 l Brennesselsoße
- Pilze, getrocknet (optional)



Zubereitung:

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

In einem Kochtopf das Wasser gemeinsam mit dem Olivenöl, Salz und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Zwiebel in Würfel schneiden, Lauch ringeln; Wurzelgemüse waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden oder raspeln – alles nacheinander in den Kochtopf geben und ein paar Minuten köcheln lassen. Nun die sehr gründlich mit heißem Wasser gewaschene Hirse einschütten und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Energiezufuhr ca. 10 min leicht köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist – dann noch etwa 10 min ziehen lassen. Das Hirsotto portionsweise in eine kleine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen und diese auf einen Teller stürzen, Tomatensoße (oder Brennesselsoße) rundherum verteilen.

Im Frühling bereite ich das Hirsotto natürlich vorwiegend mit Spargel und Brennesselsoße zu - wie ich im Mai auch über den besonders hohen gesundheitlichen Wert der Hirse berichtet habe: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/132-gesundes-leben-news-mai-2020#Goldhirse>

Da beim Entspelzen von Hirse es nicht komplett vermieden werden kann, dass der Keimling leicht beschädigt wird, legt sich das Keimöl wie ein dünner Mantel um das Hirsekorn. Dieses Öl ist zwar hochwertig, aber auch sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff und oxidiert leicht. Dies führt dazu, dass die Hirse etwas bitter schmecken kann. Deshalb ist es sehr wichtig die Hirsekörner vor der Zubereitung in einem feinen Sieb mit heißem Wasser gründlich abzuspülen, damit die Ölspuren und auch der bittere Geschmack sicher entfernt werden. Ich spüle die Hirse nun immer mit etwa 15 Liter heißem Wasser ab, dann schäumt sie beim Kochen auch nicht mehr und ist besser verträglich. Das heiße Wasser lasse ich dabei aber natürlich nicht in den Abfluss laufen, sondern fange ich in einem Kübel oder im Abwaschbecken auf, damit es jetzt im Winter den Raum erwärmt und für eine höhere Luftfeuchtigkeit sorgt.

Auf sehr ähnliche Art und Weise bereite ich das Wurzelgemüse natürlich auch mit anderen (Pseudo)-Getreidearten wie Buchweizen, Quinoa oder Reis zu – Rezepte dazu sind in meiner umfangreichen Rezeptsammlung zu finden: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

25 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3732747386764544>

Sellerieernte + Lagerung

Im November durfte ich noch vor den ersten starken Frösten mit dankbarem Herzen sehr viele schöne Sellerieknollen ernten, bei welchen ich diesmal möglichst viel Erde an den Wurzeln belassen habe und so in alte Balkonkästen geschichtet habe. Diese habe ich wiederum frostfrei in einen ehemaligen Saustall gestellt und gieße sie hin und wieder. So gelagert bleiben sie wunderbar frisch und ich kann auch laufend den ganzen Winter hindurch vom frischen Selleriegrün ernten, welches dank der reichlich enthaltenen ätherischen Öle sehr wertvoll für die Verdauung und zur Entgiftung ist. Ich verwende es sehr gerne bei allerlei Suppen und Eintöpfe, wie auch das ganz junge Grün für den Waldorfsalat, welchen ich nun sehr oft zubereite, da er sehr lecker und wohltuend ist. Früher haben wir immer alles Grün vom Sellerie bei der Ernte entfernt und das junge Grün getrocknet. Wenn aber die Erde bei der Ernte zu trocken ist, so dass kaum Erde an den Wurzeln hängen bleibt – oder man die Wurzeln gar abschneidet, verwelkt das Selleriegrün sehr schnell oder es kommen die Läuse...



Wie bei jedem Wurzel- und Knollengemüse sollte man den Sellerie keinesfalls in zu frischen Kompost pflanzen, ansonsten neigt er sehr schnell zur Fäulnis, wie ich es nun bei einem Standort beobachte. Vor ein paar Jahren war es ganz schlimm, als ich den Sellerie auf ein Beet pflanzte, auf welchen ich im vorigen Herbst frischen Hühnermist gegeben habe – diesen sollte man unbedingt etwa 4 Jahre vor der Verwendung kompostieren.

Das Rezept vom Waldorfsalat, wie auch ausführlichere Infos zum gesundheitlichen Wert vom Sellerie findest du im *Gesundes-Leben-News* vom Jänner diesen Jahres:

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

29 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3751435201562429>

Pastinakenernte + Lagerung

Sehr dankbar bin ich über die diesjährige reichliche Pastinakenernte mit vielen Prachtexemplaren von über 1 kg – eine besonders schöne Wurzel brachte gar knappe 2 kg auf die Waage. Mit solchen Pastinaken zu kochen ist natürlich auch eine besondere Freude, da sich die damit verbundene Arbeit mit Waschen, Schälen und Schneiden stark reduziert. Auch geschmacklich sind sie ein Traum – gar nicht zu vergleichen mit den meist halb verschrumpelten Minipastinaken aus dem Bioladen...

Geerntet habe ich sie fortlaufend im November und Dezember – manche Pastinaken hatten dabei sogar eine Saugwurzel von über 50 cm! – deshalb ist ein tiefgründig lockerer Boden besonders wichtig. Besonders erfreut war ich bei der Ernte auch über die zahlreichen Regenwürmer, welche ich dabei zu Gesicht bekam. Die Wurzeln sind frosthart - durch Frosteinwirkung werden sie milder, süßer und geschmackvoller. Daher habe ich noch längst nicht alle ausgegraben – einige wirklich sehr schöne



große Exemplare lasse ich aber auf jeden Fall im Boden, um davon im kommenden Sommer Saatgut ernten zu können. Zur Lagerung habe ich die Wurzeln einfach in große, mit etwas Erde befüllte, Töpfe gesteckt und in die kalte ehemalige Werkstatt meines Großvaters gestellt. Auf diese Weise gelagert bleiben sie bis ins Frühjahr wunderbar frisch und saftig.

Wurzelgemüse sollte generell möglichst kühl (aber frostfrei) und feucht (aber nicht nass) gelagert werden. Denn: je niedriger die Temperatur, desto geringer ist der Stoffwechsel der Pflanzen und ihr Substanzverlust. Und: je höher die Luftfeuchtigkeit, desto geringer der Wasserverlust.

Wusstest du, dass die Pastinake bis ins 18. Jahrhundert das am meisten angebaute Wurzelgemüse war und ätherische Öle enthält, die antimikrobiell wirken, und förderlich für die Verdauung und die Nierentätigkeit sind?



Pastinaken können roh zubereitet werden, etwa wie Karotten im Salat, zusammen mit anderem Gemüse als Suppe gekocht oder gebacken werden. Sie eignen sich, da sie keine blähenden Stoffe enthalten, auch besonders gut für Babynahrung und werden oft als erste [Beikost](#) empfohlen.

Einen sehr ausführlichen Beitrag zum gesundheitlichem Wert der Pastinake habe ich bereits vor genau einem Jahr verfasst: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019#Pastinake>

44 Likes + mehr Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3746003832105566>

Winterlicher Aufstrich

Am Vortrag zum Heiligen Abend habe ich einen ganz besonders leckeren 😊 und gesunden Brotaufstrich zum Abendbrot gekocht, welchen sogar meine Omi sehr gut geschmeckt hat, die von meinen Aufstrichen meist weniger begeistert ist. Da ich jetzt im Winter nicht immer Kürbisaufstriche essen will, habe ich es erstmals gewagt mit Pastinaken, Zwiebel und Haferflocken einen Aufstrich zu kreieren, welcher mir sogleich auch sehr zufriedenstellend gelungen ist ❤️

Nachfolgend verrate ich das Rezept

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 400 g Pastinaken, gewaschen und geschält
- 50 g Olivenöl
- 100 g Haferflocken – am besten frisch gequetscht
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz
- französischer Majoran, Thymian

Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Kochtopf mit dem Olivenöl, Wasser und Salz ein paar Minuten andünsten. In der Zwischenzeit die Pastinaken grob reiben und die Haferflocken quetschen – gemeinsam in den Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren im geschlossenen Topf ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Gerebelter Thymian und Majoran unterrühren und noch ein paar Minuten ausquellen lassen. Schmeckt sehr lecker insbesondere im warmen Zustand gemeinsam mit milchsauer fermentierten Gurken auf Vollkornsauerteigbrot.

Wünsche gutes Gelingen!

15 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3737602582945691>



Ofengemüse

Hin und wieder bereite ich Kartoffeln und Pastinaken auch sehr gerne als Ofengemüse zu. Besonders wichtig ist es mir hierbei nur eine mittlere Hitze von 170-190°C zu verwenden, [damit keine schädlichen Stoffe entstehen](#) - dafür dauert es dann auch mal etwa 1 Stunde. Für den Geschmack und der besseren Verträglichkeit würze ich es mit Kümmel und feingeschnittenen Rosmarinnadeln. Salz und Olivenöl werden natürlich auch drunter gemischt.

Als Beilage habe ich heute Bohnensalat und Tardivosalat gewählt 🍷😊😊



15 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3756864654352817>

Milchsauer eingelegte Karotten

Kürzlich habe ich mir von einem Biobauern in meiner Nähe einige Karotten mit Fraßstellen gratis mitnehmen dürfen, welche als Pferdefutter vorgesehen waren. Nachdem ich im Sommer bereits einige kleine Karotten gemeinsam mit den Gurken im Ganzen milchsauer fermentiert habe und diese sehr lecker waren – schön knackig mit einer leichten Milchsäurenote – habe ich nun auch diese milchsauer haltbar gemacht. Diesmal habe ich sie aber in Scheiben geschnitten und zur Würze auch eine Zwiebel in Halbringe geschnitten, wie auch Senfkörner und Thymian beigegeben. 1 TL Salz/Glas ist natürlich das



allerwichtigste dabei. Damit die Karottenscheiben unter der Lake bleiben, habe ich sie teilweise mit Mundspateln verkreuzt. Diese Gläser habe ich nun auf einen Teller in die Küche gestellt und öffne die Deckel täglich, damit die entstehenden Gase entweichen können. Nach etwa 5 Tagen werden sie kühler gestellt und in ein paar Wochen sind sie genussfertig.

Wie ich dabei genau vorgehe findest du in meinem Rezept über das milchsauer fermentieren von Gurken: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Fermentation ist übrigens die einzige Konservierungsmethode, bei welcher das Fertigprodukt wertvoller ist als das Ausgangsprodukt! Die Mikroorganismen drängen krank machende (pathogene) Keime im Verdauungstrakt zurück und fördern das Wachstum einer gesunden (physiologischen) Darmflora. Dadurch beugen sie unter anderem einer der häufigsten Zivilisationskrankheiten, der Verstopfung, vor. Nicht von ungefähr heißt es, Milchsäure wirke wie ein „Besen im Darm“. Zudem wird die Bioverfügbarkeit des Mineralstoffes Eisen in Gegenwart von Milchsäurebakterien erhöht.

In meinem Beitrag über das natürliche Entgiften habe ich darüber näher berichtet:

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

Von allen heimischen Gemüsearten haben Karotten den höchsten Gehalt an Carotinoiden (z.B. Beta-Carotin) – je nach Sorte zwischen 7,5 und 30 Milligramm pro 100 Gramm. Das Beta-Carotin wandelt der Körper in Vitamin A um, was gut für Augen, Haut und Immunsystem ist. Schon eine mittelgroße Möhre deckt den Tagesbedarf an Vitamin A – am Besten kurz gegart oder gut zerkleinert. Das setzt die in den Möhrezellen gespeicherten Carotinoide frei, und der Körper kann sie besser aufnehmen. Ein Schuss Öl fördert die Aufnahme zusätzlich.

25 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3748475405191742>

Würzsilie/Muskatkraut – hiesiger Muskatnussersatz - Kartoffel-Gemüsesuppe



In diesem Herbst habe ich erstmals eine große Menge an besonders aromatisch-würzigen Samen vom Muskatkraut geerntet, welche auch Würzsilie oder Gewürzdohle genannt wird. Es handelt sich dabei um eine vergessene, alte Würzpflanze - die Samen entfalten das Aroma von Muskatnuss. Ich habe diese Pflanze zwar bereits vor 5 Jahren in meinem großen Obstsortengarten gesät, aber ähnlich wie die Wildform vom einjährigen Beifuß kaum verwendet. Da sich diese Pflanze von selbst sehr gut aussät ist sie nicht verschwunden, sondern

in diesem Jahr wuchsen an einer Stelle besonders viele dieser Pflanzen, von welchen ich im Oktober dann die Samen geerntet habe, bevor die wieder abfallen.

Die größte Keimfähigkeit der Samen ist auch direkt nach der Reife – sie sind Lichtkeimer bei einer optimalen Keimtemperatur um 10°C. Die optimale Aussaat liegt zwischen Oktober und März.

Die zweijährige Pflanze entwickelt im ersten Jahr eine Rosette mit Pfahlwurzel – im zweiten Jahr entwickeln sich zierliche Blütenstände mit bis 1,5 Meter Höhe. Der Standort sollte sonnig bis halbschattig und der Boden humusreich sein.

Nähere Infos:

[https://susanna-komischke.de/pflanzenwiki/index.php/Muskatkraut_\(Sison_amomum\)](https://susanna-komischke.de/pflanzenwiki/index.php/Muskatkraut_(Sison_amomum))



Erstmals biete ich nun auch Saatgut von dieser Pflanze zum Verkauf an:

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

Besonders gerne verwende ich in den letzten Monaten diese Samen zur Würze meiner **Kartoffel-Gemüsesuppe** (oder Kürbiscremesuppe), welche dadurch eine sehr gute Geschmacksnote erhält.

Zutaten:

- 6 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (optional)
- 2 ½ l Wasser
- 1 kg Kartoffeln
- 1 kg Wurzelgemüse (Pastinaken, Karotten, Schwarzwurzeln, Klettenwurzeln...)
- 100 g Bohnen oder 200 g frische Bohnen
- 1 EL Salz
- 1 TL Kümmel
- 1-2 Prisen Muskatkrautsamen
- Selleriegrün
- Bohnenkraut, Majoran
- Leinöl, Hanföl



Zubereitung:

Die etwa 24 Stunden eingeweichten Bohnen bzw. die frischen Bohnenkerne in ausreichend Wasser in etwa 20 min. weich kochen – Kochwasser abgießen.

Das Wasser mit dem Olivenöl, Salz und Selleriegrün zum Kochen bringen.

Währenddessen das Gemüse schälen, in Würfel schneiden und nach und nach in die kochende Suppe geben – ebenso den Kümmel und die Muskatkrautsamen. Das Ganze in ca. 20 Minuten weichköcheln lassen – gekochte Hülsenfrüchte; gerebeltes Bohnenkraut und Majoran hinzugeben und nach Geschmack mit Leinöl oder Hanföl servieren.

23 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3748793475159935>

Topinamburernte



In diesem Winter darf ich mich auch an einer sehr reichen Topinamburernte meiner länglichen Sorte „Fuseau“ erfreuen. Diese Knollen sind völlig frosthart und können auch bei einer leichten Schneedecke gut geerntet werden – durch Frosteinwirkung werden sie viel milder, süßer und geschmackvoller. Im September/Oktober geerntet schmecken sie gar nicht gut. Zur rechten Zeit geerntet sind sie sowohl beim Rohverzehr ein Genuss, wie auch gedämpft – bei dieser Sorte flutscht die Schale dann nur so runter. Achtgeben sollte man dabei nur, dass man sie nicht zu lange dämpft, weil sie sehr schnell zu weich werden – am

besten eher bei geringer Hitze etwa 20 Minuten.

Gegen Mitte Dezember habe ich gemeinsam mit meiner lieben Gartenfreundin Christa bereits den Großteil der Topinambur ausgegraben. Zu zweit geht diese Arbeit sehr schnell vonstatten, da Einer nach und nach graben und die Andere klauben kann. Die ersten habe ich alleine ausgegraben – dabei ist aber die Grabgabel stark erdig geworden, da ich dann immer wieder zwischen graben und klauben wechseln muss. Da ich kaum noch große Blumentöpfe übrig hatte, haben wir sie zum Großteil in große Kunststoffkisten gegeben und dazwischen immer wieder Erde reingeschaufelt, damit die Knollen frisch bleiben – ansonsten trocknen sie schnell aus.

Wenn man noch Knollen in der Erde belässt muss man nur aufpassen, dass die Mäuse nicht schneller sind, wie sie mir im vorigen Jahr fast alle Topinambur wie auch Pastinaken aufgefressen haben –andererseits werden die Mäuse dadurch von den Obstbaumwurzeln weggelockt. Dieses Jahr sehe ich dagegen kaum Fraßspuren bei meinem Wurzel- und Knollengemüse (bis auf die Karotten), da die Mäuse dank unserer fleißigen Katzen schon bedeutend weniger geworden sind.



Topinambur hat weniger Kalorien und sättigt mehr, denn es enthält statt Stärke den blutzuckerneutralen Ballaststoff Inulin. Der füttert die guten Darmbakterien und sorgt so für eine gesunde Darmflora und ein starkes Immunsystem. Zudem liefert Topinambur reichlich Provitamin A, B-Vitamine, Kalium, Eisen und antioxidative Phenole.

Dank der großen Ernte verschicke ich diese Knollen nun auch gerne zusammen mit einer Saatgutbestellung – außerhalb von Österreich fallen Versandkosten von 10€ an. Ich verkaufe 10-12 Knollen (~1kg) um 5€. Bei Direktabholung insbesondere

etwas größerer Mengen auch bedeutend günstiger.

Einen sehr ausführlichen Beitrag zum Topinambur habe ich bereits im Februar hier verfasst:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/124-gesundes-leben-news-februar-2020#Topinambur>

26 Likes + 9 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3756056857766930>

Schimmel an Yaconstöcken – was tun?

Dank der tatkräftigen Hilfe von Martin Freistätter konnte ich die reiche Yaconernte noch rechtzeitig vor dem ersten starken Frost gegen Ende November in einen frostfreien Stall tragen. Vor ein paar Tagen habe ich nun aber leider entdeckt, dass sich insbesondere an den abgezwickten Stängeln so wie im vorigen Jahr Schimmel gebildet hat :-)

Schuld daran ist vermutlich weil ich die Pflanzen eher bei trübem, nebeligem Wetter geerntet habe und sich die Schnittstellen nicht so gut verheilen konnten - Problem war halt nur, dass wir im Oktober/November kaum sonnige Tage hatten.

Hier habe ich im November über die reiche Ernte berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/146-gesundes-leben-news-november-2020#Yacon>



Jedenfalls habe ich die schimmeligen Stellen nun großzügig weggeschnitten und mit Urgesteinsmehl bestäubt, damit sich Schimmelpilze nicht mehr so leicht ausbreiten können.

Jene 2 Yaconstöcke, welche ich erst nach dem ersten starken Frost von etwa -4°C geerntet habe hats am schlimmsten mit dem Schimmel erwischt. Von diesen habe ich gleich die Speicherknollen runtergegeben und die Rhizome in den Kompost geworfen.

Gegen Mitte Dezember habe ich einen Bekannten getroffen, der bereits seit etwa 20 Jahren jährlich etwa 50 Yacon anpflanzt – allerdings im Mühlviertel auf sandigen Boden. Er hat jedenfalls überhaupt keine Probleme mit Fäulnis und Schimmel wie er mir sagte. Bei der Ernte nimmt er auch immer alle essbaren Speicherknollen runter und gibt diese in einen Tontopf, welchen er zudeckt – so gelagert sind sie bei ihm über 1 Jahr haltbar!

Urgesteinsmehl fördert die mikrobiologische Umsetzung von Mulchmaterial und stärkt die Pflanzen dank des hohen Gehaltes an basischen Silikaten. Mithilfe eines ausgeklügelten technischen Systems wird es auch mit effektiven Mikroorganismen angereichert.



Näheres: <https://www.biolit-natur.com/de/welche-bedeutung-hat-biolit.html>

Da ich das Steinmehl bereits in Verwendung hatte, habe ich sogleich noch bis zur Dämmerung 2 Säcke im Obstgarten beim Haus verteilt, um in den kommenden Jahren gesündere Früchte ernten zu können. Aufgrund der basischen Silikate sollte man es bei Waldbeeren, die eher einen sauren Boden mögen, nicht anwenden.

Zahlreiche Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3754169021289047>

Reinigung und Pflege der Gartenwerkzeuge



Den angenehm warmen Vorweihnachtstag mit über 10 Plusgraden habe ich dafür genutzt, um all die Gartenwerkzeuge, welche ich bei der Hütte habe mit einer Bürste im aufgefangenen Regenwasser zu reinigen, damit es wohlbehalten durch den Winter kommt und ich im Frühling wieder mit sauberen Werkzeugen starten kann. Da es am Vormittag so warm war hatte ich dabei bloß ein T-Shirt an. Am Nachmittag waren die Gartenwerkzeuge bereits wieder trocken und so habe ich sie mit Hilfe einer alten Unterhose mit altem Leinöl eingerieben - das Metall wie auch das Holz. Solch eine Pflege ist sehr wichtig, damit man mit dem Werkzeug viele Jahre lang Freude hat und gut arbeiten kann. Durch das Einölen bleibt die Erde auch nicht so leicht an Hacke und Grabgabel kleben.

Bis jetzt hatte ich insbesondere die Grabgabel und den Spaten fast jeden halbwegs schönen Tag im Einsatz und werde sie auch noch den restlichen Winter hindurch immer wieder zur Ernte der restlichen Pastinaken, Topinambur und Klettenwurzel gebrauchen :-)

Das Groß der Regentonnen habe ich bereits vor einigen Wochen gereinigt und am Kopf gestellt. Die restlichen Regentonnen wie auch die Regenrinne habe ich heute noch gereinigt.

Tja im Garten gibt es immer was zu tun!

44 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3737456329626983>

Der Maulwurf – Tier des Jahres 2020 – ein ausgesprochener Nützlich im Garten

Zurzeit sind viele Wiesen von zahlreichen Maulwurfshügeln bedeckt. Während sich Naturgärtner darüber freuen, überlegen die anderen, wie sie diese unliebsamen Gartengäste wieder loswerden können.

Kürzlich bekam ich von einer guten Bekannten eine E-Mail mit u.a. folgenden Worten:

„Also du hast mich mit deinem Projekt sehr inspiriert und in mir arbeitet es, wie ich hier mehr davon verwirklichen kann. Ein Nachbar von uns hat ein ungespritztes Grundstück. Natürlich sind lauter kleine Haufen von Maulwürfen drauf und ich frage mich, ob dann überhaupt etwas geerntet werden kann... oder ob ich nur die Tiere mit dem Anbau füttere 😊

Bei so viel Unwissen denke ich, dass es höchste Zeit ist darüber einen umfangreichen Beitrag zum Thema Maulwurf zu verfassen.

Maulwurf und Wühlmaus stehen bei vielen Gartenbesitzern schnell auf der Liste der unerwünschten Gartenbewohner, da sie den schönen Rasen mit Erdhügeln, Wühlgängen und Erdlöchern „zerstören“.

Während Wühlmäuse reine Vegetarier sind und sich gerne über Gemüse- und Baumwurzeln hermachen, fressen Maulwürfe mit unersättlichem Appetit einen großen Teil derjenigen Schädlinge, die ungesehen unter der Erde an den Pflanzen fressen. So verspeist der Maulwurf Insekten samt Larven und Puppen (dazu gehören z.B. Engerlinge und Schnakenlarven). Auch Tausendfüßler, Schnecken, Maulwurfsgrielen und junge Mäuse (insbesondere das Gelege von Wühlmäusen) werden von ihm nicht verschmäht. Regenwürmer gehören allerdings auch zu seinen Delikatessen. Da er keinen Winterschlaf hält vertilgt ein Maulwurf pro Jahr etwa 30 Kilogramm Nahrung.



Wer also einen Maulwurf im Garten hat, braucht sich um Wühlmäuse keine Gedanken mehr zu machen. Prinzipiell kann man sich über Maulwürfe freuen, denn ihre Anwesenheit zeigt, dass der Boden gesund ist und es zahlreiche Kleinlebewesen im Boden gibt, die Nahrungsgrundlage der Maulwürfe sind.

Weiterhin verbessern Maulwürfe mit ihrer fleißigen Graberei die Bodenqualität, da der Boden stärker belüftet wird. Eine Arbeit, die ansonsten der Hobby-Gärtner per Hand verrichten müsste. Und ein gut durchlüfteter Boden hat viele Vorteile: beispielsweise wird Wasser besser gespeichert, ohne das es Staunässe gibt, der hohe Sauerstoffgehalt fördert die Nährstoffproduktion durch Bodenorganismen und auch Wurzeln wachsen besser in locker luftigen Böden.

Doch auch die ungeliebten Erdhaufen lassen sich für den Gärtner gewinnbringend verwenden – z.B. als lockere unkrutsamenfreie Erde für Aussaaten. Ich verwende diese Erde insbesondere sehr gerne zum Einwintern für Wurzel- und Knollengemüse, wie auch zum Einpflanzen der Veredelungsunterlagen meiner neuen Obstbäume.

Mit seinen großen zu Grabschaufeln umfunktionierten Vorderfüßen ist der Maulwurf perfekt an das Leben unter der Erde angepasst, mit ihnen kann er Erdmassen bis zum 20-fachen seines Körpergewichtes bewegen. Gehör- und Geruchssinn der Maulwürfe sind gut ausgebildet, der Sehsinn jedoch nur sehr schwach. Ihre rüsselartige Schnauze besitzt spitze Zähnchen, die kleinen Augen sowie die Ohren sind im Fell verborgen. Maulwürfe können 11-16 cm lang und bis zu 130 g schwer werden, wobei alpine Tiere nur sehr klein sind sowie mitunter nur 55 g wiegen.

Die nachtaktiven Maulwürfe leben in unterirdischen Bauen mit langen Gängen und einem Kessel. Sie graben in der Erde drei verschiedene Formen von Gängen. Zwei liegen ganz an der Oberfläche und werden als Brunstgänge und Oberflächengänge bezeichnet. Die Dritten bilden die eigentlichen Jagdgänge, die tiefer im Boden liegen und in denen sich auch die Nester befinden. Nur bei letzteren findet man Maulwurfshügel.



In den landwirtschaftlichen Gunstlagen Österreichs hat der Maulwurf seinen Lebensraum fast gänzlich eingebüßt. Dies liegt einerseits am massiven Einsatz von Düngern sowie Pestiziden und andererseits am Fehlen von naturnahen Restflächen. Natürliche Faktoren wie das Umpflügen von Wiesen oder Äckern, Hochwässer, dauerhafter Bodenfrost, Rivalen sowie Fressfeinde (Füchse, Bussarde, Eulen, Rabenvögel, Störche, Wildschweine) verhindern eine lange Lebensdauer der Tiere. Zudem entspricht der tägliche Bedarf an Nahrung in etwa ihrem eigenen Körpergewicht, wodurch Maulwürfe längere Nahrungspausen (>1 Tag) nicht überleben.

Früher wurden Maulwürfe wegen ihres samtweichen Fellchens von berufsmäßigen Maulwurfjägern erschlagen, heute steht er zumindest in Deutschland unter Naturschutz. Nach § 44 Bundesnaturschutzgesetz ist es verboten ihm nachzustellen, ihn zu fangen, verletzen oder zu töten. Wer dagegen verstößt begeht eine Ordnungswidrigkeit, die mit bis zu 50 000 € geahndet werden kann. Wer gar „gewöhnheitsmäßig“ handelt bewegt sich im Bereich der Straftaten.

In Oberösterreich dagegen steht der Maulwurf nicht unter Naturschutz und dürfte daher laut Gesetz „bei einem besonderen Grund“ sogar gefangen und getötet werden. Es gibt aber auch andere Wege, ihn wieder loszuwerden.

Biologe Jürgen Plass vom Linzer Biologiezentrum weiß, wie man das unbeliebte Tier schonend vertreiben kann: *„Da Maulwürfe einen sehr feinen Geruchssinn haben, legen sie großen Wert auf eine geruchsneutrale Umgebung. Man schüttet zum Beispiel ein bis zweimal pro Woche eine kleine Menge Sud aus zerkleinerten Holunderblüten und gepressten Knoblauchzehen in die Gänge des Maulwurfbaus. Dazu öffnet man die Maulwurfsgänge alle paar Meter. Das Tier wird sich bald ein neues Zuhause suchen.“*

Alternativ kann man auch starkkriechende Holunderblätterjauche in die Gänge gießen oder Nußbaumblätter in die Öffnung stecken.

Wer allerdings den Maulwurf vertreibt oder bekämpft, der hat dann oft Jahre später zahlreiche Löcher von Mäusen und anderem Getier im Rasen, wie ich so manche Gartenbesitzer kenne, die darüber jammern... – ein viel größeres Problem als die paar Haufen vom Maulwurf!

Verwendete Quellen:

<https://cham.bund-naturschutz.de/archiv/presse-2012/der-maulwurf-ein-wichtiger-nuetzling>

<https://www.tips.at/freizeit/bauen-wohnen/3620-maulwurf-im-garten-so-wird-man-den-unbeliebten-nuetzling-wieder-los>

<https://www.wuennenberg-bueren.de/zweckverband/2020/04/02/nuetzlinge-im-naturnahen-garten-maulwuerfe-sind-willkommen/>

<https://naturschutzbund.at/tier-leser/items/id-2020-europaeischer-maulwurf.html>

71 Likes + 34 Kommentare + 29x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3691963474176269>



Aber Vorsicht! Nicht alles was wie ein Maulwurfshügel aussieht ist auch einer!

Heute habe ich neben einem Birnbaum in meinem 2 ha großen Obstsortengarten einen wahrhaft riesengroßen Erdhügel entdeckt. Als ich aber mit der Schaufel reinstach, entpuppte sich der Erdhügel als ein Nest - aber von welchem Tier - einer Rattenart oder eine Schermaus?

Meine Mullkatze schnupperte natürlich gleich daran... - leider war das Nest leer und Mulli blieb hungrig 😊

Schlussendlich habe ich am Ende die lockere Erde einfach um den Birnbaum verteilt und eine selbstgemischte Wildblumen- und Kräutermischung eingesät 😊

14 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3694507617255188>

Immunsystem natürlich stärken –

Das Milieu macht's: Viren mögen es nicht basisch

Ich habe nachfolgend die aus meiner Sicht wichtigsten Ratschläge, um unser Immunsystem natürlich zu stärken und eine bestmögliche Abwehrkraft gegenüber allerlei Viren und Erregern zu besitzen zusammengefasst und daraus auch ein [4-seitiges PDF](#) erstellt.

Die Mär vom „bösen Erreger“ ist bestenfalls die halbe Wahrheit. Sie existieren zwar tatsächlich und lösen auch Krankheiten aus. Doch können sie sich nur in einem Umfeld ausbreiten, das bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist. Deshalb prägte der französische Mikrobiologe und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816-1908) schon vor 150 Jahren den weltberühmten Satz:

„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“

Mit anderen Worten: Ein krankes Terrain begünstigt Krankheitserreger, die in einem gesunden Terrain nicht Fuß fassen könnten – oder gar nicht erst entstehen würden!

Bereits damals sah er Kurioses unter seinem Mikroskop (und viele seiner Anhänger ebenfalls), nämlich wie sich eine Blutzelle in eine Bakterie verwandelte und umgekehrt. Béchamp beobachtete, wie Mikrozyme aus sterbenden Zellen entwichen. Dann schlossen sie sich zusammen und wurden zu Bakterien oder zu Viren. Er sah, wie sich Viren in andere Viren verwandelten, wie Viren zu Bakterien, Bakterien zu Hefen und wie aus Hefen Schimmelpilze entstanden. Dieser Prozess

funktionierte auch in die andere Richtung. Pilze, Hefen, Bakterien und Viren konnten genauso wieder verschwinden, dann zu Mikrozyten und letztendlich wieder zu ganz normalen Körperzellen werden.

Dr. Robert O. Young bestätigt heute das, was Wissenschaftler wie Prof. Dr. Antoine Béchamp schon vor über 100 Jahren wussten: Krankheit kommt nicht von außen, sondern aus uns selbst, aus unserem eigenen Blut – wenn das Milieu nicht stimmt!

Als Dr. Young diesen Widerspruch in 20.000facher Vergrößerung mit eigenen Augen beobachtete, wusste er, dass er das, was er da sah, als Mikrobiologe nicht glauben durfte. Die offizielle Lehrmeinung bezeichnet Bakterien als, spezifische Lebewesen wie z. B. einen Hund oder eine Katze. Ein Hund verwandelt sich aber nicht heute in ein Kaninchen, morgen in ein Rebhuhn und übermorgen wieder in einen Hund zurück. Genau so wenig darf eine Bakterie jetzt Bakterie und in wenigen Augenblicken eine rote Blutzelle sein. Offenbar kümmern sich aber weder Bakterien noch rote Blutzellen um diese Lehrmeinung und verändern sich...

Unsere Zellen bzw. die Mikrozyme bilden nur und ausschließlich dann Bakterien und Viren, wenn im Körper das für sie passende (saure) Milieu herrscht. Säuren sind einerseits tödlich für unseren Organismus, andererseits Futter für Bakterien und Viren. Mikroben sind also keine Feinde des Menschen, sondern Symbionten, die zu gegenseitigem Nutzen mit dem Menschen zusammen leben und sinnvolle Aufgaben erfüllen.

Ist das Milieu mit Säuren überladen und die Gesundheit des Körpers steht auf dem Spiel, dann verwandeln sich die Mikrozyme in Bakterien, Pilze oder Viren – je nachdem, was dem Körper in der aktuellen Situation am günstigsten erscheint. Die entstandenen Mikroorganismen machen sich sofort an die Arbeit und befreien den Körper vom vorhandenen schädlichen Material – den Säuren. Die Symptome, welche diesen Reinigungsprozess begleiten, werden jetzt von der Schulmedizin als Krankheit definiert. Sobald die Bakterien, Pilze oder Viren ihre Arbeit verrichtet haben, verwandeln sie sich automatisch wieder zurück in Mikrozyme. . Der Heilprozess wäre jetzt beendet, wenn nicht ständig neue Säuren im Körper einträfen – wie das heute normalerweise der Fall ist.

„Krankheit“ ist daher die Methode des Körpers, sich von einem übersäuerten Milieu zu befreien.

Nun ist Übersäuerung laut Dr. Young an und für sich nichts Unnatürliches, ja sogar völlig normal – beim Leichnam!! In toten Körpern gibt es keinen Sauerstoff mehr. Das führt zu einer starken Übersäuerung, die Mikroorganismen anlocken soll.

Ähnlich wird das Eindringen im Fall des „Coronavirus“ wesentlich von der umgebenden Säurekonzentration bestimmt. Bewegt sich der pH-Wert auf einem Coronaviren-freundlichen, sauren Niveau, ist das Infektionsrisiko hoch, liegt der pH-Wert im basischen Bereich, werden die Viren hingegen weitgehend infektionsunfähig. Prof. Vormann: „Es ist faszinierend. Wird der pH-Wert innerhalb einer Zelle vom sauren in den basischen Bereich angehoben, wird das Virus irreversibel inaktiviert und überlebt nur noch Minuten.“

Viele Menschen haben einen gestörten Säure-Basen-Haushalt, die meisten unwissentlich. Mit der meist ernährungsbedingten Übersäuerung - also der Veränderung des innerkörperlichen pH-Werts in einen niedrigen sauren Bereich - kommt der Stoffwechsel in jungen Jahren noch ganz gut klar. Oft treten in der zweiten Lebenshälfte Symptome wie Antriebsschwäche, rasches Ermüden, Appetitlosigkeit, Muskel- und Gelenkbeschwerden oder Hautprobleme auf.

Zu den basischen Lebensmitteln zählen beispielsweise Obst, Gemüse und Salat, wobei viele sauer empfundene Speisen wie etwa Zitronen, Trauben, Äpfel und Essig tatsächlich reichlich basische Mineralstoffe liefern und daher Basenbildner sind. Säurebildner wie Wurst, Fleisch, Fisch, stark verarbeitete Nahrungsmittel, Getreide und Milchprodukte sollten hingegen reduziert (bzw. teilweise völlig gemieden werden) werden.

Der Immunologe und Toxikologe Prof. Stefan Hockertz sagt zu diesem Thema folgendes:

Wir wissen, dass Stress, Unwohlsein oder z. B. eben ein solcher Lockdown, Krankheiten erst hervorrufen kann, die latent, wir sagen dazu opportunistisch, in unserem Körper vorliegen. Und ja, ich gehe davon aus und das sind ja auch die Daten, die uns diese unglückselige PCR liefert, indem er millionenfach das Genom dort hochfährt. Wir sind natürlich mit Corona durchseucht. Ich bin fest davon überzeugt, dass fast alle Menschen Corona-positiv sind. Das heißt aber nicht, dass sie krank sind. Wir haben ja auch andere Viren. Über 3 kg unseres Gewichtes, das müssen wir uns mal vorstellen, machen Mikroorganismen aus, Bakterien und Viren. Viren wie Bakterien, aber auch Pilze, sind Opportunisten. Sie treten immer nur dann in Erscheinung und machen uns wirklich krank, wenn wir anderweitig geschädigt sind. Wenn ein entsprechendes Milieu vorhanden ist oder umgangssprachlich heißt ja eine Rhinoviren-Infektion bei uns Erkältung. Das heißt deshalb so, weil wir unseren Körper über Kälte geschwächt haben, und dann diese Viren, die wir schon längst in uns haben, loslegen können.

Professor Stefan Hockertz war Direktor und Professor des Institutes für Experimentelle und Klinische Toxikologie am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf von 2003 bis Ende 2004. Davor war er Mitglied des Direktoriums des Fraunhofer Institutes für Toxikologie und Umweltmedizin in Hamburg von 1995 bis 2002 und von 1986 bis 2001 arbeitete er als Forscher bei der Fraunhofer Gesellschaft in Hannover. Seine erste akademische Ausbildung als Diplombiologe erhielt Hockertz 1985. Prof. Stefan W. Hockertz ist zum „Eurotox Registered Toxicologist“ ernannt, zudem hält er die Ernennung zum Herstellungs- und Kontrolleiter gemäß § 15.1 und §15.3 des Arzneimittelgesetzes. Hockertz ist Dr. rer. nat. in Biologie an der Universität Hannover, habilitiert für die Fächer Toxikologie und Pharmakologie an der Universität Hamburg und Professor für Molekulare Immuntoxikologie am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf. Heute arbeitet er als geschäftsführender Gesellschafter der tpi consult GmbH, einer der führenden toxikologischen und pharmakologischen Technologieberatungen in Europa.

[Eine italienische klinische Studie zeigt](#), dass kombinierte Stämme lebender probiotischer Bakterien bei hospitalisierten COVID-19-Patienten Durchfall minderten und das Fortschreiten der Symptome verhinderten.

Quellen:

<http://www.hochstrassers-oelmuehle.ch/pdf/bechamp.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=482ORAOnew&feature>

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200529_OTS0115/das-milieu-machts-coronaviren-moegen-es-nicht-basisch

<https://www.youtube.com/watch?v=0uuOqDy4TEo>

https://www.radiomuenchen.net/images/pdf/Transkript_Hockertz_UPDATE.pdf

Bereits im Jahr 2012 habe ich einen [umfangreichen Beitrag insbesondere zum Thema „Übersäuerung – Entsäuerung“ verfasst](#), über welchen ich bereits viel Lob erhalten habe.

Unumgänglich wichtig ist daher eine möglichst naturbelassene, vollwertige, basenüberschüssige, biologische und vorwiegend vegane Ernährung, welche aus viel frischem Gemüse, Obst und Wildkräutern besteht. [Meine Rezeptsammlung auf über 100 Seiten](#) kann hier gute Orientierung geben. Eine solche vitalstoffreiche Ernährungsform empfehle ich bereits seit vielen Jahren für beste körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter. Damit hat unser Körper viele Möglichkeiten, sich gegen Krankheitserreger erfolgreich zur Wehr zu setzen. Unser Organismus kann dann auch auf die natürlichste Art entgiften und somit sämtliche Krankheiten vorbeugen und heilen.

Insbesondere der grüne Pflanzenfarbstoff **Chlorophyll**, welcher bis auf ein einziges Atom und seine Farbe – mit unserem Blut identisch ist, hat eine stark entgiftende und vitalisierende Wirkung und versorgt unsere Zellen mit einer **Extraportion Sauerstoff** - Wildkräuter sind äußerst reich an Chlorophyll.

Giftstoffe belasten den Verdauungsapparat und das Nervensystem und behindern dadurch die Resorption von Nährstoffen; zudem verbrauchen Giftstoffe ebenso Nährstoffe für den eigenen Abtransport. Giftstoffe sind z.B. alle Mittel die aggressiv Bakterien bekämpfen: Desinfektionsmittel, Antibiotika, Pflanzenschutzmittel. Wenn diese Substanzen in unseren Körper gelangen, schädigen sie auch die Bakterien in unserer Darmflora und behindern somit reibungslos ablaufende Stoffwechselprozesse.

Näheres zur natürlichen Entgiftung erfährst du in [diesem 10-seitigen Beitrag](#).

Auch Bitterstoffe sind in diesem Sinne sehr wertvoll - sie regen die Basenbildung im Organismus an und wirken damit einer Übersäuerung des Körpers entgegen, die in unserer Zeit für viele Menschen zum Problem geworden ist.

Bitterstoffe sorgen dafür, dass der Säureüberschuss im Gewebe des Körpers abgebaut und ausgeschieden werden kann. Die Tatsache, dass bittere Kräuter basische Eigenschaften haben, machen sie doppelt wertvoll. Sie stellen das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her.

Sie haben auch eine starke verdauungsfördernde Wirkung und vermindern gleichzeitig Blähungen und hemmen Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm.

Außerdem sind sie ausgezeichnete Entschlackungsmittel. Sie fördern auf sanfte Weise die Ausscheidung von Giftstoffen, von Wasseransammlungen, Schlacken und Verschleimungen.

https://www.avogel.de/ernaehrung_gesundheit/ihre-ernaehrung/themenuebersicht/bitterstoffe/mangel-an-bitterstoffen.php

22 Likes + 15 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3708339022538714>

Für ein gut funktionierendes Immunsystem sind auch die Vitamine A, C, D, E, B6, Folsäure (B9) und B12 sowie Zink, Selen, Eisen und Kupfer entscheidend wichtig:

Vitamin D – das Schlüsselhormon des Immunsystems

Zink und Selen – schützen die Körperzellen

Besonders reich an Zink sind Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte – aber vor allem [Hanfsamen](#), welche auch sehr reich an Magnesium, Vitamin E, B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren sind, welche ebenso für das Immunsystem sehr wichtig sind.

Vitamin C – das wohl bekannteste Vitamin, wenn es um die Stärkung des Immunsystems geht

Wusstest du, dass 100 Gramm Hagebutten bis zu 100x so viel Vitamin C enthalten wie die gleiche Menge Orangen? Du kannst das Hagebuttenmark pur essen, am besten, wenn die Früchte ganz weich sind, zum Beispiel nach Frosteinwirkung. Im [Gesundes-Leben-News vom Oktober 2019 habe ich zur Hagebutte einen umfangreichen Beitrag auf den Seiten 5-6 verfasst](#).

Vitamin A - ist zur Bildung unserer Schleimhäute notwendig, die wiederum als erste Schutzbarriere gegen Krankheitserreger fungieren. Die Vorstufe vom Vitamin A, das Beta-Carotin, ist speziell in gelbem Obst und Gemüse reichlich enthalten.

Vitamin E - fängt die zellschädigenden freien Radikale ab, aktiviert Killerzellen und unterstützt die Bildung von Antikörpern.

Neben den aufgelisteten Vitaminen und Mineralstoffen gibt es noch eine weitere Vitalstoffklasse, welche dein Immunsystem stärken und Entzündungsprozesse und oxidativen Stress verringern: die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, wie z.B. Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide, Anthocyane, Chlorophyll, Glucosinolate, Phytoöstrogene, OPC, Saponine, Sulfide u.a. Sie sind Bestandteil unserer täglichen Ernährung und kommen in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten vor. Besonders reichlich enthalten sind sie in allen natürlich gewachsenen Pflanzenteilen; besonders Kräutern, Beeren und Kohl-, Wurzel- und Zwiebelgemüse.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind von Pflanzen gebildete Substanzen, die als Abwehr-, Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe dienen. Ihnen werden unter anderem antioxidative, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen zugeschrieben. Diese Pflanzenstoffe helfen dem menschlichen Organismus, sich gegen ungewollte Bakterien und Viren zu schützen und bei einer Infektion schneller zu heilen.

Natürlich gewachsene Äpfel sind auch sehr reich an sekundären Pflanzenstoffe und daher eine sehr gute Prävention bei Atemwegserkrankungen. In [meinem umfangreichen Beitrag über den gesundheitlich hohen Wert von Äpfel erfährst du näheres darüber](#).

Neueste Forschungen bestätigen auch, dass Knoblauch gegen Erkältung und gegen Viren wirklich wirksam sein kann. Zwei tägliche roh verzehrte Knoblauchzehen sollen das möglich machen. In einer aktuellen Studie haben Forscher nun auch bestätigt, dass Knoblauch gegen die Coronavirus-Erkrankung Covid-19 vorbeugend wirken kann und so ein sinnvolles gesundes Nahrungsmittel während der Corona-Pandemie darstellt. [Näheres zum Knoblauch erfährst du hier](#).

Über eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse kannst du somit die Aufnahme der essentiellen Nährstoffe für das Immunsystem sicherstellen.

Es gibt aber auch andere Faktoren, die dazu beitragen können, unsere Abwehrkräfte zu unterstützen:

- Mehrmals täglich gründlich die **Hände waschen**
- Ausreichend **Wasser oder ungesüßten Tee** (z.B. Holunder, Hagebutte, Schafgarbe, Ingwer) trinken, da durch Heizungsluft unsere Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum austrocknen. Dadurch ist die natürliche Barriere für Viren und Bakterien eingeschränkt.
- **Regelmäßig lüften**, um frische, sauerstoffreiche Luft gegen alte virenreiche Luft aus geschlossenen Räumen auszutauschen.
- **Bewegung an der frischen Luft**: Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und hält unsere Schleimhäute feucht. Insbesondere die gesunde saubere Waldluft mit hoher Luftfeuchtigkeit schützt auch vor Viren und stärkt unser Immunsystem.

Bei der Gartenarbeit und beim Sport kommt man auch immer wieder gut ins Schwitzen, wodurch der Körper gut entgiftet. Auch für das Herz und den gesamten Organismus ist körperliche Betätigung sehr wichtig, aber keine Überanstrengung und zur rechten Zeit wieder Zeiten der Entspannung und Ruhe.

- **Stressabbau** - Dauerstress schwächt die Abwehrkräfte und führt dazu, dass die Anfälligkeit für Infekte steigt.
- **Gesunde Darmflora** - ungefähr 80 % der Immunzellen sind im Darm angesiedelt
- **Schlaf** - während wir schlafen, werden im Körper große Mengen an immunaktiven Stoffen ausgeschüttet und stärken unser Abwehrsystem. Schlafentzug hingegen beeinträchtigt die Funktion unserer T-Zellen, deren Funktion es ist, Erreger aufzuspüren und zu bekämpfen. Ich merke bei mir deutlich, je gesünder ich mich gerade ernähre, desto weniger Schlaf benötige ich – oft nur 5-6 Stunden.

Quellen:

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

<https://www.doppelherz.de/gesundheitsratgeber/staerken-sie-ihr-immunsystem/>

<https://www.nu3.at/blogs/health/immunsystem>

Wundermittel Propolis

Die Eigenschaft, die Propolis besitzt, ist Schutz vor Kälte, Feuchtigkeit, Fäulnis, Bakterien, Viren, Pilzen. Diese Wirkung nutzen Menschen seit jeher bei Beschwerden und zur Stärkung des

Immunsystems. Als Nahrungsergänzungsmittel zeigt Propolis eine große Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten. Propolis besteht aus einem Gemisch von Baumharzen, Pollenbalsam, Wachsen, Blütenpollen, Honig und körpereigenen Stoffen der Biene und verfestigt sich allmählich zu Klumpen. [Eine Biologin gibt hier einen Überblick über das wertvolle Naturprodukt.](#)

Erst kürzlich habe ich mir ein kleines Fläschchen Propolistropfen gekauft, welche ich sehr gerne in verschiedenen Speisen gebe, in welchen auch Honig enthalten ist. Dort entfalten diese einen sehr angenehm-aromatischen Geschmack.

6 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3711476802224936>

Coronaprophylaxe und -therapie mit einjährigem Beifuß - Erfahrungsberichte

Von Hans-Martin Hirt habe ich kürzlich den neuesten Rundbrief bekommen mit zahlreichen ECHOS bezgl. Artemisia annua anamed und Corona, von welchem ich nachfolgend die wichtigsten Passagen kopiert habe:

CORONA PROPHYLAXE

CP-3: Ich berichte im Oktober 2020 Aktionsrundbrief: Pater A. im asiatischen Land B hat ja vor etwa 2 Jahren den Artemisa-Anbau – anfangs gegen ziemlichen Widerstand seiner indigenen Bevölkerung – eingeführt. Nun hat jeder der über 22.000 Menschen in den 11 Dörfern seines Missionsgebietes A-3 Pflanzen vor seiner Hütte. A hat ihnen aufgetragen, jeden Morgen anstelle des Kaffees eine Tasse Artemisa-Tee zu trinken. Seit Ausbruch der COVID- 19 Pandemie sind diese Menschen bis vor 2 Wochen in totalem Lockdown gewesen, konnten also nicht mehr in den Plantagen arbeiten und sind daher fast am Verhungern gewesen. Keiner der Menschen in den 11 Dörfern erkrankte, während in den umliegenden Dörfern immer wieder COVID-19-Fälle auftraten. Aber: als der Lockdown Ende September aufgehoben wurde und die Leute wieder in die Plantagen zur Arbeit gingen, erkrankten 11 von ihnen an COVID-19. Genau diese 11 Patienten hatten sich nicht an A`s Empfehlung gehalten und keinen Artemisia-Tee getrunken. Alle mussten ins Krankenhaus, vier davon in sehr kritischem Zustand.

CP-4: In unseren anamed- Veröffentlichungen (9) empfehlen wir zur Prophylaxe Bewegung an frischer Luft, plus A-3 Tee oder Pulver (1,25g/Tag) Der Arzt Dr. Jürgen S. aus Winnenden hat die Verträglichkeit für Risikogruppen untersucht und hat damit 29 männliche und 27 weibliche gesunde Personen, alle über 65 Jahre alt, prophylaktisch einen Monat lang behandelt. Jede Person nahm morgens 2g A-3 Pulver (in Joghurt eingerührt) ein. Keine Person berichtete von unerwünschten Nebenwirkungen oder von Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Es wurde lediglich von 3 (überraschenden) Nebenwirkungen berichtet: Eine Person mit Morbus Crohn berichtete über eine Verbesserung der Stuhlregulierung, eine weitere Person über regelmäßigeres Stuhlverhalten, eine weitere Person über eine Verbesserung ihrer Pollenallergie.

CORONA THERAPIE

CT-1---28.11.2020: A.T aus W berichtet mündlich, dass er seit 2 Tagen krank ist (Fieber, starke Gliederschmerzen) und gestern auf Corona positiv getestet wurde und seitdem in Quarantäne ist. Er hat dann sofort eine Kanne voll A-3 (5g auf 1 Liter) getrunken und ist schon heute schmerz-und fieberfrei. Ich empfehle die Behandlung 14 Tage lang fortzusetzen. Am 6.12.wurde er negativ getestet und 3 Tage später aus der Quarantäne entlassen

CT-9: Pater A. im asiatischen Land B hat ja vor etwa 2 Jahren den Artemisa-Anbau eingeführt. Anfang September begann A, heimlich 7 Patienten im Krankenhaus mit Artemisia zu behandeln, die sich rasch und gut erholten. A. hat nun diese heimliche Behandlung auch auf 37 Personen in zwei weiteren Krankenhäusern in der Hauptstadt ausgeweitet, die sich alle bestens erholten. Nur ihre Angehörigen wissen darum, sind unendlich dankbar und wollen nun alle Artemisia selbst anbauen.

A. und seine Anamed-Mitarbeitergruppe helfen ihnen bereits dabei. Und immer mehr Menschen erfahren von dieser „Wunderpflanze“ und wollen sie auch pflanzen!

CT-15: - D.R. aus B. schreibt am 13.12.2020: -Ein Ehepaar in B. (44 und 31 Jahre) war ebenfalls eineinhalb Wochen lang sehr krank, als die Mutter des Mannes am 5.12. anrief. Sie hatte von der 73-Jährigen erfahren (ohne sie zu kennen), dass sich diese sehr schnell von ihrer Coronainfektion erholt hätte. („Wie ein Wunder, nur Tee!“) Sie holte abends um 18 Uhr noch ein Päckchen Tee von der Initiative XY, von dem ich mittlerweile einen kleinen Vorrat habe. Ich empfahl, abends noch 2 Tassen zu trinken. Am nächsten Morgen war das Fieber weg und sie erholten sich sehr schnell. Vier Tage nach Beginn der Teeeinnahme: „Es geht den beiden heute sehr gut und sie sind nur noch verschnupft.“

<https://www.anamed-edition.com/de/neuigkeiten-anzeigen/anamed-aktionsrundbrief-dezember-2020-nicht-corona-unsere-gesundheitspolitik-ist-ausser-kontrolle.html>

In ihrem Facebookprofil hat [Adelbert Ringwald](#) folgendes geschrieben:

„Am Sonntagmorgen wurde bei meinem Sohn COVID-19 diagnostiziert. Am Sonntag und Montag hat er zu wenig Artemisia genommen, erst am Montagabend als Sein Geschmackssinn und Geruchssinn verschwand hat er es verstärkt genommen. Gestern Abend war es dann ganz stark mit Knochenschmerzen und laufende Nase. Er hat 100 ml Artemisia-Tinktur genommen hat sich in der Nacht übergeben und heute Morgen ist alles weg. Ihr könnt das glauben oder auch nicht, aber das ist ein Tatsachenbericht.

Mittlerweile am Freitag hatte mein Sohn 30 % vom Geruchs und Geschmackssinn zurück, nachdem er weiterhin Artemisia in etwas kleinerer Dosis genommen hat. Er ist bereits der vierte der innerhalb von Stunden von den Symptomen geheilt wurde.“

In der [Facebookgruppe „Artemisia Annuua und die Therapiemöglichkeiten“](#) habe ich folgende Erfahrungsberichte gefunden:

[Holger Hess](#): „War mit zwei Covid infizierten Personen zusammen, hatte zwar Symptome aber der Test war negativ. Nehme seit fünf Monaten AA 450mg täglich.“

[Adelbert Ringwald](#): „wir haben im Verwandten Kreis zwei Leute hier in Albanien die hatten Corona und haben mein Extrakt genommen und hatten innerhalb von einem Tag keine Symptome mehr. Es ist die Naturform von Artemisia Annuua welches in den Bergen hier wächst.“

In Tansania und Madagaskar sind die Infektionszahlen und –werte auf unglaublich tiefen Werten im Vergleich zu uns. Beide unterstützen die Corona Prophylaxe und –Therapie mit Artemisia annua. Ihr Erfolg liegt aber NICHT daran, dass die Bevölkerung dort jünger ist, denn wenn man NUR die Bevölkerung über 25 Jahren bewertet, so ergibt sich bis zum 3.10.2020:

Covid-Infektionen pro Million Einwohner über 25 Jahren: USA: 21888 - Madagaskar: 642

Covid-Todesfälle pro Million Einwohner über 25 Jahren: USA: 919 - Madagaskar: 22.

<https://www.anamed-edition.com/de/neuigkeiten-anzeigen/anamed-appell-corona-logisch-zu-bekaempfen-stand-2020-12-21.html>

8 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3717138474992102>

Immer wieder erhalte ich Bestellungen vom einj. Beifuß – insbesondere auch dem Anamed A3 – von Menschen, die diesen präventiv gegen Corona als Tee trinken wollen. Obwohl es für mich ein gutes Geschäft ist, habe ich keine besonders große Freude daran, da ich insbesondere die Hybridform „Anamed“ lieber Menschen geben würde, die schwer krank sind und es um Leben oder Tod geht, von welchen auch laufend Bestellungen eingehen.

Ich selber trinke jedenfalls fast nur Tee von den Blüten des ungezüchteten einjährigen Beifuß, welcher für meine Gesundheit jedenfalls am besten ist und mir am besten schmeckt – diesen vertrage ich aber auch nicht jeden Tag, nach 1 Woche brauche ich wieder ein paar Tage Pause. Insbesondere bei Durchfall trinke ich manchmal auch gerne den sehr bitteren A3 für ein paar Tage, welcher mir dann auch sehr gut schmeckt – bei Besserung der Symptome habe ich dagegen eine starke Abneigung.

Viele andere Heilkräuter, wie z.B. der Oregano/wilde Majoran oder die Schafgarbe haben ja auch gerade in der jungen Blüte die höchste Wirkkraft! Die Qualitäten „Blüte“ und „Knospe“ (und anamed) sind auch die einzigen, von denen ich noch einiges zu verkaufen habe. Alle anderen Qualitäten sind leider bereits jetzt fast ausverkauft – daher verkaufe ich diese ab jetzt nur noch an Menschen, die wirklich krank sind – bis auf kleine Probepackungen von etwa 5g um 2€. Ausnahmen mache ich evtl. beim Versand nach Österreich bzw. bei Direktabholung. Alternativ gibt es natürlich noch viele andere Anbieter, welche aber oft noch teurer sind bzw. sehr schlechte Qualität liefern, wie sich es alleine an den Fotos gesehen habe.

Besonders gute Qualität vom A3 gibt es aber von der [„Initiative XYZ“ in Deutschland](#), welche Martin Hirt nicht mit Namen nennen darf.

Ich verstehe auch nicht ganz warum alle einen möglichst hohen Artemisingehalt im Beifuß wollen, wo diese Pflanze doch ganze 245 Wirkstoffe produziert, welche sich gegenseitig in der Wirkung verstärken!

So habe ich in der Facebookgruppe „Artemisia Annuua und die Therapiemöglichkeiten“ auch folgenden Kommentar dazu gelesen:

„Warum sind alle immer so scharf auf irgendwelche hochgezüchteten oder gekreuzten Pflanzen, die Natur regelt das von ganz alleine. Wenn etwas in einer Pflanze züchterisch verstärkt wird, verschwinden andere Stoffe, die eventuell die Schadwirkung abpuffern. Ist nur mal so ein Gedanke, Arginin separiert verliert doch auch die schützende Wirkung. Zucker, Salz, erst wenn's raffiniert wird schadet es.“

25 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3718524031520213>

„Die Pharmaindustrie ist schlimmer als die Mafia“

Der weltweit größte Medikamentenhersteller Pfizer zum Beispiel hat in den USA 2009 nach einem Prozess wegen der illegalen Vermarktung von Arzneimitteln [2,3 Milliarden Dollar gezahlt](#). Das Unternehmen GlaxoSmithKline war 2011 sogar bereit, [drei Milliarden Dollar](#) zu zahlen, um einen Prozess wegen Arzneimittelbetrugs zu beenden. Bei Abbot waren es immerhin 1,5 Milliarden, Eli Lilly zahlte 1,4 Milliarden, Johnson & Johnson 1,1 Milliarden. Bei den anderen großen Unternehmen waren es Summen im zwei- und dreistelligen Millionenbereich. Immer ging es um Betrug und Irreführung, Bestechung oder Vermarktung nicht zugelassener Mittel.

Diese Straftaten erfüllen die Kriterien für das organisierte Verbrechen, deshalb kann man von Mafia reden. In einem Prozess gegen Pfizer haben die Geschworenen 2010 ausdrücklich festgestellt, dass die Firma über einen Zeitraum von zehn Jahren [gegen das sogenannte Rico-Gesetz gegen organisierte Kriminalität verstoßen](#) hat.

<https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/kritik-an-arzneimittelherstellern-die-pharmaindustrie-ist-schlimmer-als-die-mafia-1.2267631>

Bevor ihr dieser Branche bedenkenlos eure Gesundheit anvertraut und die eurer Kinder:

Schaut euch die eine oder andere Quelle mal genauer an, bevor ihr euch impfen lasst mit einem Impfstoff, der bisher aus gutem Grund noch nirgendwo auf der Welt zugelassen wurde, den selbst viele Impfpärzte ablehnen. 40 000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland an Medikamenten-nebenwirkungen - Mit hoher Dunkelziffer - 4mal so viele wie an oder mit Corona.

Radiologe rechnet nach 30 Jahren als Arzt mit seinem Berufsstand ab

Ein langes und glückliches Leben in Gesundheit steht auf der Wunschliste der meisten Menschen ganz oben. Doch wer den Therapieempfehlungen der Mediziner rückhaltlos vertraut, schadet sich häufiger, als er sich nützt. Das sagt Dr. med. Gerd Reuther, Facharzt mit Lehrbefugnis für Radiologie, der nach 30 Jahren als Arzt seinen Berufsstand schonungslos seziert. Er deckt auf, dass die Medizin häufig nicht auf das langfristige Wohlergehen der Kranken abzielt, sondern in erster Linie die Kasse der Kliniken und Praxen füllen soll. Eine bessere Medizin müsste mit einer anderen Vergütung medizinischer Dienstleistung beginnen und Geld dürfte nicht mehr über Leben und Tod bestimmen - so seine Forderung

<https://www.youtube.com/watch?v=jyemPnEstEw&t=695s>

34 Likes + 27x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3699379656767984>

So wirken mRNA-Impfstoffe gegen das Coronavirus – Nebenwirkungen + Kritik

Ich habe mich in den letzten Tagen nun etwas mit der offiziellen Sicht über mRNA-Impfstoffe gegen das Coronavirus beschäftigt und nachfolgend eine Zusammenfassung erstellt - wenn man sich nur die offizielle Sicht anhört kann ich gut verstehen, dass man dann keinerlei Bedenken gegenüber der Impfung hat - scheinbar birgt die RNA-Impfung demnach sogar weniger Risiken als herkömmliche Impfungen...

Die Unternehmen Biontech/Pfizer und Moderna haben mit Erfolgsmeldungen zur Wirksamkeit ihrer Covid-19-Impfstoffe große Hoffnungen geweckt. Bei beiden handelt es sich um sogenannte mRNA-Impfstoffe. Was unterscheidet diese von anderen?

mRNA steht für messenger Ribonucleic acid (Ribonukleinsäure) und wird auch als Boten-RNA bezeichnet. Die mRNA-Impfstoffe nutzen zur Immunisierung keine inaktivierten oder abgeschwächten Krankheitserreger wie herkömmliche Impfstoffe. Stattdessen konfrontiert der Impfstoff einige wenige Körperzellen mit Teilen der Erbinformation des Virus, die in der mRNA gespeichert ist. Diese liefert den Bauplan für einzelne Proteine des Virus, die auch als Antigene bezeichnet werden. Die Antigene aktivieren das Immunsystem und rufen im Erfolgsfall die schützende [Immunantwort](#) hervor.

Ein klarer Vorteil der mRNA-Impfstoffe ist [ihre einfache Struktur](#). Deshalb können davon innerhalb weniger Woche viele Millionen Impfdosen produziert werden.

mRNA-Impfstoffe werden im Gegensatz zu Vektorimpfstoffen nicht mit einem Trägervirus (Vektor), sondern über flüssige Nano-Partikel (das sind in diesem Fall kleine Fetttropfchen) in die Zellen eingebracht.

Quellen:

<https://www.br.de/nachrichten/wissen/so-wirken-mrna-impfstoffe-gegen-das-coronavirus,SGbv3gV>

<https://biontech.de/de/covid-19-portal/mRNA-impfstoffe>

<https://www.dccv.de/betroffene-angehoerige/leben-mit-einer-ced/infektionskrankheitenimpfen/mrna-und-vektorimpfstoff/>

In [diesem offiziellen Video des Robert Koch Instituts](#) erklärt PhD Martin Moder, österreichischer Molekularbiologe, die Wirkweise und potentiellen Risiken der mRNA-Impfstoffe gegen COVID19. Insbesondere zum Ende des Videos schießt er mit seinen Aussagen „den Vogel ab“ 🐦 Und natürlich wurde hier auch die Kommentarmöglichkeit deaktiviert...

[Live-Interview mit Biontech-Chef Prof. Ugur Sahin zu Corona-Impfstoff](#)

Mit welchen Nebenwirkungen ist zu rechnen?

In den klinischen Phase-3-Studien traten bei sehr vielen Menschen Schmerzen an der Einstichstelle auf. Sehr viele Menschen heißt in diesem Fall 66 bis 83 Prozent der Teilnehmenden. Auch Müdigkeit und Kopfschmerzen waren recht häufig ebenso wie Schüttelfrost oder Muskelschmerzen. Und auch mit Fieber muss man rechnen, dies trat bei elf Prozent der Älteren und 16 Prozent der jüngeren Impflinge auf. Das sind alles Nebenwirkungen, die bei anderen Impfungen auch vorkommen.

Sehr selten können auch Autoimmunreaktionen auftreten, wenn bestimmte Virusproteine oder auch Bestandteile in bestimmten Impfstoffen zufällig eine sehr ähnliche molekulare Struktur haben wie ein körpereigener Rezeptor oder Ähnliches. Wenn jemand mit solchen ähnlichen Eiweißen geimpft wird, kann es passieren, dass das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen scharfgemacht wird. Der Körper greift dann nicht nur das Virus, sondern auch sich selber an. Das will man natürlich unbedingt vermeiden.

https://www.deutschlandfunk.de/corona-impfstoff-impfrisiken-im-faktencheck.676.de.html?dram:article_id=487827

Kritik zu der Funktionsweise von RNA-Impfstoffen

Es ist hochriskant in die Komplexität der Zellen einzugreifen, um diese zu einer Reaktion zu manipulieren, die normalerweise im Immunsystem so gar nicht passiert. Die Zelle soll eben dazu gebracht werden, Antikörper gegen einen Bestandteil von sich selbst zu produzieren, der durch die Impfung in die Zelle eingebracht wurde. Das ist die Definition einer Autoimmunerkrankung!

Der Körper reagiert mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen - Und diese Reaktion ist, einmal in Gang gebracht, nicht mehr zu stoppen.

Die mRNA des Virus wird in Lipidnanopartikel eingeschlossen, weil sie zu fragil ist und der Körper sie sonst sofort zerstören würde. Diese Lipidnanopartikel enthalten PEG (Polyethylenglycol), auf das viele Menschen allergisch reagieren.

Tiere, die mit so einem Impfstoff geimpft wurden, reagierten stärker auf andere Coronaviren. Ich halte diesen Impfstoff für sehr gefährlich, aber das muss jeder selbst einschätzen.

Aus Sicht der Schulmedizin dürfte die Impfung nicht angewandt werden !

1. Weil RNA durch mehrere Mechanismen in DNA umgewandelt und Chromosomen schädigen wird.

2. Weil damit körpereigene Enzyme getroffen werden, die als Bestandteile des Virus fehlgedeutet werden.

Aus dieser Sicht ist der Biontech-RNA-Impfstoff gefährlicher als Nanopartikel selbst, da die Impf-RNA in Lipo-Nanopartikel eingepackt ist und wir hier ein doppelreaktives Gemisch haben, das hauptsächlich im Gehirn landen und viel mehr Narkolepsie erzeugen wird, als es beim Schweinegrippe-Impfstoff der Fall war.

Beim Impfstoff aus Mainz (mRNA) sind Fette in ihrer nicht auflösbaren und ständig sehr reaktiven Nano-Partikel-Form, darunter das bekannte Allergen, das Lösungsmittel PEG (Polyethanolglykol). Außerdem wird der Impfstoff bei einer unbekanntem Anzahl an Menschen zu Chromosomenstrangbrüchen und daraus resultierenden Energieschwäche führen, zu Unfruchtbarkeit und Behinderung der Nachkommen, wenn die Chromosomenbrüche auch in der „Keimbahn“ der Männer und Frauen geschehen.

Das ist die kürzest mögliche Beschreibung der Impfschäden, die Ugur Sahadin persönlich zu verantworten hat und die sicherlich zu einer beobachtbaren Anzahl an Todesfällen führen wird, die dann als Folge des Virus ausgegeben werden.

Unsere Aufgabe sollte es also nicht sein, die Verantwortlichen zu verteufeln, sondern ihnen den Irrtum aufzuzeigen, damit sie ihren Fehler sehen können.

Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3753968391309110>

Corona-Impfungen als größtes Humanexperiment der modernen Geschichte?

Noch nie wurden Vakzine so schnell und mit so wenigen Kontrollen auf den Markt gebracht. Obwohl Experten warnen, versagt das Gros der Medien in ihrer Kontrollfunktion.

Alle Regeln, Zeitvorgaben und Mechanismen wurden außer Kraft gesetzt. Ein Impfstoff braucht durchschnittlich 10,71 Jahre, um zur Zulassung zu gelangen. Die Wahrscheinlichkeit, auf den Markt zu gelangen, liegt bei sechs Prozent. Das bislang schnellste Verfahren absolvierte ein Vakzin gegen die Kinderkrankheit Mumps, doch selbst dabei brauchten die drei Studienphasen bis zur Zulassung vier Jahre.

<https://www.heise.de/tp/features/Corona-Impfungen-als-groesstes-Humanexperiment-der-modernen-Geschichte-4975719.html>

Sogar der RKI-Präsident Dr. Lothar Wieler sagte vor der Kamera:

„Also, wir gehen alle davon aus, dass im nächsten Jahr Impfstoffe zugelassen werden. Wir wissen nicht genau wie die wirken, wie gut die wirken, was die bewirken, aber ich bin sehr optimistisch, dass es Impfstoffe gibt, ja.“

„Es wird vorkommen, dass Menschen im zeitlichen Zusammenhang mit der Impfung versterben werden. Und da ist es natürlich extrem wichtig herauszufinden, ob der Grund die Impfung war oder eine andere Krankheit.“

Der Vorstandsvorsitzende von BioNtec Pfizer will seine Mitarbeiter auch lieber erstmal nicht impfen lassen, da sie sonst eventuell ausfallen: <https://www.tagesschau.de/multimedia/video/video-799689.html> - <https://t.me/GWisnewski/4247>

Auch der Ex-Vizechef von Pfizer warnt vor einer Massenimpfung: „Es ist nur eine Notzulassung“

Er warnt vor falschen Erwartungen und leichtfertigen Verabreichungen des von seinem früheren Unternehmen kürzlich notzugelassenen Corona-Impfstoffs. Er eigne sich in der derzeitigen Form nur für experimentelle Zwecke.

Der Chef der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Ludwig, kritisiert in einem Interview mit dem ZDF die Schnelligkeit der Impfstoff-Zulassung. Er spricht auch von „Druck von Seiten der Politik“.

„Allerdings stellt sich die Frage: Ist dieser Impfstoff wirklich ausreichend gut geprüft worden, sodass wir dann auch diejenigen, die sich jetzt impfen lassen, so informieren, dass sie eine selbstbestimmte Entscheidung treffen und überzeugt sind, dass es die richtige Maßnahme für sie ist?“

Wolf-Dieter Ludwig

Auch ein biomedizinischer Wissenschaftler sagte im TV-Interview quasi folgendes:

„Wir verabreichen die Impfung und gucken dann, ob es weitere Nebenwirkungen geben wird.“

Qualifizierter Beitrag von TOPIC über das Thema „Neue Impfstoffe gegen COVID-19: Hoffnung oder Risiko?“

Covid-19 Impfstoff mit tödlichen Nebenwirkungen – Prof. Sucharit Bhakti berichtet in diesem Kurzvideo von 4 potenziellen Gefahren die von diesem Impfstoff ausgehen.

Anfang Dezember habe ich vom Corona-Experten Lamprecht in der Bezirksrundschau einen Beitrag gelesen, in welchem er ganz unverblümt sagt, dass RNA-Impfstoffe ungefährlich seien und es dabei keinen Eingriff ins Genom gibt. Bezgl. der schnelleren Zulassung der Corona-Impfstoffe sagt er gar, dass dies nur ein hohes Risiko für die Investoren sei! Verblendung Pur!

In dem Beitrag wird auch die Meinung verbreitet, dass die Impfung die Pandemie abzuschwächen vermag - dabei kann man sich offenbar nach der Impfung noch genauso leicht anstecken und das Virus übertragen - bloß die Symptome sind dann etwas milder.

Spannend ist auch, dass insbesondere jener Impfstoff von Biontech/Pfizer nun zum Einsatz kommt, in welchen Bill Gates nicht investiert hat!

Zu dem Beitrag in der Bezirksrundschau muss aber auch fairerweise gesagt werden, das gleich auf der nächsten Seite ein ganz guter Beitrag zum Thema „Abwehrkraft natürlich stärken“ zu lesen ist - mit Holunder, Sandorn, wie auch ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, eine ausreichende Menge Schlaf...

Großbritannien hat derweil als erstes westliches Land eine Impfkampagne gegen das Coronavirus gestartet. Den Anfang machte die 90-jährige Großmutter Margaret Keenan und ist damit der erste Mensch, der außerhalb einer klinischen Studie das Medikament bekam, auf dem die Hoffnungen zur Eindämmung der Pandemie liegen. Nach der Impfung sagte sie: *“Ich fühle mich unglaublich privilegiert die erste Person zu sein, die gegen Covid-19 geimpft wird“*.

<https://kurier.at/politik/ausland/es-wird-ernst-grossbritannien-beginnt-mit-corona-impfungen/401122422>

Die ersten heftigen Reaktionen gegen die Impfung bei Allergikern hat zumindest in England bereits dazu geführt, dass Allergiker sich nicht impfen lassen sollen.

<https://de.euronews.com/2020/12/09/gro-britannien-allergiker-sollen-sich-vorerst-nicht-gegen-corona-impfen-lassen>

<https://www.daab.de/blog/2020/12/corona-impfstoff-allergien-unterschiedliche-einschaetzungen/>

Über 3000 Geimpfte sind bereits per 18. Dezember aufgrund der Impfung unfähig normale alltägliche Dinge zu machen, sondern brauchen medizinische Betreuung! Sie waren vorher gesund und fit.

Wann werden wir eigene Statistiken brauchen für an der Impfung erkrankte oder gar verstorbene Menschen?

Wann werden diese Zahlen höher sein als bei Covid-19?

V-safe Active Surveillance for COVID-19 Vaccines

	Dec 14	Dec 15	Dec 16	Dec 17	Dec 18*
Registrants with recorded 1 st dose	679	6,090	27,823	67,963	112,807
Health Impact Events**	3	50	373	1,476	3,150
Pregnancies at time of vaccination	5	29	103	286	514

*Dec 18, 5:30 pm EST

**unable to perform normal daily activities, unable to work, required care from doctor or health care professional

<https://www.cdc.gov/vaccines/acip/meetings/downloads/slides-2020-12/slides-12-19/05-COVID-CLARK.pdf>

ANAPHYLAKTISCHER SCHOCK DURCH PFIZER-IMPSTOFF

KH-Mitarbeiter ließen sich impfen – und landeten auf der Intensivstation

Jedenfalls wird es durch diese RNA-Impfung höchstwahrscheinlich eine wesentlich höhere Quote von Nebenwirkungen und dauerhaften Schäden wie Autoimmunerkrankungen geben als das bei herkömmlichen Impfungen der Fall ist. Dabei haften die Hersteller nicht für Schäden! Während der Nutzen der Impfung auch noch nicht wirklich erwiesen ist. Die große Frage lautet also, warum man sich gegen eine Erkrankung impfen lassen sollte, bei der nur 5% der Betroffenen ärztliche Behandlung brauchen?

23 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3727820650590551>

30 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3696506953721921>

13 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3698818543490762>

Unterschiedliche Meinungen zur Impfung

Immer wieder werde ich überrascht bzw. zutiefst erschreckt, welche seltsame Meinung so manche Menschen zum Thema Corona haben. Grundsätzlich kann es mir auch egal sein, wie andere dazu denken, aber gestern hat mir eine Facebookfreundin, die ich grundsätzlich sehr schätze geschrieben, dass sie den Link zu meiner Saatgut-Bestellliste auf ihrer Homepage wieder herausnehmen müsse, weil sie gesehen hat, dass ich eine Meinung zu Corona vertrete, die sie nicht teilen möchte und nicht verantworten kann.

Ich war dann natürlich Megagespannt drauf, was sie genau an meiner Meinung zu Corona nicht vertreten kann, da ich doch eine grundsätzlich sehr neutrale Meinung habe.

Ich bekam sodann folgende Antwort:

„Lieber Andreas! Ich möchte keine Ängste schüren, was den Corona-Impfstoff betrifft und ich möchte auch nicht helfen, alternative „Fakten“ zu verbreiten. Und beispielsweise Clemens Arvay als Experten zu zitieren, halte ich für keine gute Idee. Der Mann ist Biologe und kein Virologe. Ich würde mir ja auch nicht von einem Augenarzt das Knie operieren lassen.

Vermutlich werde ich mich impfen lassen. Allerdings muss ich zugeben, dass ich nicht restlos überzeugt bin. Normalerweise werden Medikamente ja jahrelang geprüft bevor sie zugelassen werden. Ich will mich aber gar nicht so tief damit befassen. Wenn es für mich konkret wird, werde ich mal sehen, wie dann so der Stand der Wissenschaft ist. Ich habe u.a. hier über Arvay gelesen: https://sciencebridge.net/uploads/akt-ver-attachments/200522_Scharlatane_Experten.pdf“

Für mich war dies schon sehr harter Tobak zu lesen – wie sollte man bei solch einer Antwort auch in rechter Weise reagieren?

Was Arvay betrifft sagt er ganz klar, dass er kein Biologe in dem Sinn ist, wie sich das die meisten vorstellen, sondern er hat genau genommen Gesundheitsökologie studiert, was der Molekularbiologie sehr nahe kommt.

Alleine ihr Vertrauen auf die sogenannte „Wissenschaft“ finde ich sehr bedenklich – so habe ich gerade eben in dem kleinen Heftchen vom Missionswerk Werner Heukelbach „Staunen über Gottes Wunder“ gelesen, dass die Wissenschaft für viele Menschen zum „Gott“ der modernen Welt geworden ist.

Das Traurige dabei ist, dass sie eigentlich eine Glaubensschwester im Herrn Jesus ist und dann solch seltsame Meinungen vertritt, wie ich es leider immer wieder bei vielen Christen sehe und höre, die in solchen Themen meist sehr wenig Liebe zur Wahrheit haben.

64 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3680723745300242>

Sehr traurig finde ich auch, dass sogar die [Weltkirchenleitung der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten deren Mitglieder zur Impfung ermutigt](#) und diesen RNA-Impfstoff mit einem gewöhnlichen Impfstoff vergleicht!

In der Facebookgruppe „Adventgemeinde - Erweckung und Reformation“ wurde darüber bereits mit [über 275 Kommentaren angeregt diskutiert](#).

Es gibt aber Gott-sei-Dank auch [wache Adventisten, die noch selber denken und sich nicht von „oben“ dirigieren lassen, wie man an den Kommentaren und anderen Beiträgen sieht](#). In dieser Facebookgruppe habe ich folgenden kritischen und weisen Kommentar zur Impfung gelesen:

„Die Langzeitfolgen sind trotzdem nicht bekannt, vielleicht mag die Impfung am Anfang positiv zu wirken scheinen, aber das Entscheidende ist für mich nicht die kurzfristige Wirkung, sondern die Wirkung auf Langzeit. Jeder Eingriff von Außen in den menschlichen Körper bringt etwas in's Ungleichgewicht, das wiederhergestellt werden muss. Das Gleichgewicht nennt man Homöostase, der Körper findet sich in seinem Stoffaustausch in einem Gleichgewicht und jeder Eingriff ist ein

Risiko. So unbedenklich finde ich es nicht, trotz Wissenschaftlichkeit. Die Zeit, um etwas über Langzeitfolgen aussagen zu können, ist der entscheidende Faktor, der ist aber bei so einer kurzfristigen Entwicklung nicht gegeben. Davor warnen deshalb auch viele Wissenschaftler. Aber wie gesagt, jeder muss selbst entscheiden, ob er das Risiko einer nicht gesicherten Impfung freiwillig auf sich nehmen möchte oder lieber sein Immunsystem anderweitig stärkt. Offenheit für Korrektur finde ich eine Grundvoraussetzung für wissenschaftliches Denken.

Ein Beispiel hätte ich auch, ein damals bekannter Arzt, den meine Eltern vor vielen Jahren kannten, ließ sich mehrfach impfen, um nach Afrika zu fliegen, kurz nach der Impfung starb er an den Folgen dieser Impfungen, sein Organismus hatte es nicht vertragen. Solche Beispiele habe ich Einige.“

Die persönlichen harten Covid19-Erfahrungen einer Pflegefachkraft

Nachfolgend darf ich einen sehr ausführlichen Erfahrungsbericht eines Facebookfreundes teilen, welcher dabei aber anonym bleiben möchte:

Aufgrund diverser Entwicklungen, sehe ich es als ganz sinnvoll an, meine Erlebnisse zu schildern. Und der geduldige Leser dürfte mit einem ihm unerwartetem Fazit überrascht werden.

Dass es mich auch treffen würde, war für mich nie eine Frage des ob sondern nur des Wann und Wie. Vieles, was ich die letzten Monate schrieb, hat sich bestätigt oder wurde übertroffen. Meine Grundhaltung zum Thema ist aber im Kern geblieben, eben aus all den persönlichen Erfahrungen, die nicht nur mich betreffen.

Ich weiß, wo ich mich mit höchster Wahrscheinlichkeit angesteckt habe und es wäre auf Dauer, selbst bei gutem Schutz kaum vermeidbar gewesen. Zumindest nicht in meiner beruflichen Haupttätigkeit. Und soviel gleich vorweg: eine normale Maske konnte mich nicht schützen! (Welche man eben normalerweise trägt, wenn nicht bekannt ist, dass jemand Covid19 hat, den man versorgt).

Die Symptome begannen mit müden Beinen, wenige Stunden später kam Schüttelfrost dazu, darauf folgend Gliederschmerzen und Fieber über einen Tag lang dauerhaft über 39°C. Ich war die ersten 12 Stunden kaum in der Lage überhaupt aufzustehen. Appetit weg, kaum noch Geruchssinn obwohl ich keinerlei Schnupfen hatte, nur der Geschmackssinn verblieb weitestgehend. Erst nach ca. 50 Stunden kam ich langsam wieder auf die Beine. Es schien zunächst also wie eine normale Grippe, mit denen ich genug Erfahrungen habe, ob Schweinegrippe oder Magen-Darm. War es aber nicht! Denn während ich sonst die letzten 15 Jahre spätestens nach 3 Tagen ab Symptom-Beginn wieder fit war, sogar arbeitsfähig, kam ich diesmal einfach nicht wirklich hoch, konnte maximal 3h irgendwas machen, bevor ich mich wieder schlafen legen musste. Erst am 3. Tag konnte ich mich überhaupt langsam auf den Weg machen, mich selbst testen zu lassen, auch wenn ich den Tests kein hohes Vertrauen schenke. Aufgrund meiner Symptome und der damit verbundenen Virenlast war eine Fehlerquote allerdings vernachlässigbar, zumal ich wusste, dass die Personen, wo ich mich höchstwahrscheinlich ansteckte, ebenfalls positiv waren und typische Symptome hatten. Dadurch sank die statistische Erwartung eines Fehlers noch weiter. Im Übrigen habe ich mir keinen Nasenabstrich machen lassen und davon rate ich auch jedem eindringlich ab. Denn selbst der am besten ausgebildete Tester kann beim Nasenabstrich nicht auf Sicht arbeiten, wodurch ein hohes Verletzungspotenzial besteht.

Jedenfalls verbesserte sich mein Zustand nur sehr langsam. Nach dem das Fieber restlos weg war, kam nun ein leichter Husten dazu, der abhängig war von meiner Belastung. Ich konnte viele Tage nicht tief durchatmen, ohne sofort einen Hustenanfall zu bekommen. Auch so etwas kannte ich bei keiner Grippe je zuvor. Wirklich belastend war aber ein ständiges diffuses Gefühl im Kopf. Erst nach 14 Tagen konnte ich sagen, „Es geht mir wieder wirklich gut“. Nun hoffe ich, dass auch die letzten Nachwirkungen noch gänzlich verschwinden. Ob Langzeitschäden entstanden sind, muss ich erst noch untersuchen lassen, die Wahrscheinlichkeit ist nach aktueller Studienlage hoch. Zwischenzeitlich erfuhr ich, dass zwei der Personen, von denen ich mich ansteckte inzwischen daran (nicht mit, ich kenne deren Akte) verstorben sind. Einen Patienten hatten wir uns zuvor erst wieder

richtig aufgebaut, der andere war physisch in sehr guter Verfassung, weitgehend selbstständig. Traurig, und vor allem wäre es vermeidbar gewesen – aber nicht mit Lockdowns!

Denn die Geschichte geht weiter.

Was ich lange vor, aber vor allem während meiner Erkrankung und danach an systematischer Inkompetenz und Heuchelei erlebte, ist der Grund dafür, dass ich all das, was die Regierungen derzeit beschließen mehr für Propaganda halte als alles andere. Mit aller Deutlichkeit behaupte ich sogar, dass es in keinsten Weise um die Verhinderung von Toten geht sondern ausschließlich darum, den „Great Reset“ um zu setzen und die Menschen zur Impfung zu nötigen.

Warum:

Es begann beim Anruf des Bereitschaftsarztes. (Man wurde ja ständig darauf hingewiesen, mit bestimmten Symptomen keine Praxen oder Rettungsstellen zu besuchen). Wenn du dachtest, dass ein Arzt kommt, wenn du ihn von all den Symptomen erzählst, von hohem Fieber und quasi Fesselung ans Bett, dass du im Gesundheitswesen und bei Covid19-Patienten arbeitest, Kinder hast und daher dringend wissen musst, ob du selbst Covid19 positiv bist oder doch nur eine Grippe hast, dann weit gefehlt. Nein, dann wird dir gesagt, dass am Wochenende angeblich keine Testmöglichkeit besteht, dass man ab Montag einen Termin in einem Testzentrum vereinbaren muss, wo man auch selbst hingehen müsse, dann kommen dir die ersten Zweifel am Verstand von diversen Ärzten. Die gleiche Antwort auch vom Gesundheitsamt, wo man auch eher im Lotto gewinnt, als dieses zu erreichen. Das Einzige, was sie konnten war eine Quarantäne anzuordnen. Sonstige Hilfe – Fehlanzeige! Die Frage wohin, wie ich in meinem Zustand und mit welchem Verkehrsmittel wohin kommen soll, blieb gleich ganz außen vor. Ohne Familie hätte es wohl keinen interessiert, ob ich am nächsten Tag überhaupt wieder aufwache.

Ein Schnelltest bei einer abgelegenen Teststelle, die nur am WE aufhat, kostet 83 € [bei einem Einkaufspreis von max. 10 € pro Test und Gesamt-Arbeitsaufwand von max. 20 min. pro Testung. (Bin inzwischen selbst darin geschult und kenne auch die Preislisten), eine Gelddruck-Maschine].

Letztlich fand ich am Montag eine „zugelassene“ Teststelle um den vom Amt nur akzeptierten PCR-Test machen zu lassen. die ich zum Glück mit 15 min Laufen durch Parks erreichen konnte. Weiter hätte es auch nicht sein dürfen, als ich zurück kam, war ich körperlich schon wieder völlig fertig. Was wäre gewesen wenn ich (noch hoch infektiös) erst Kilometer in überfüllten U-Bahnen hätte fahren müssen? Hat wieder keinen interessiert!

Nun betraf dies Ganze natürlich auch meine Familie, ich sollte mich lt. Gesundheitsamt von meiner Frau und zwei Kindern isolieren und diese hat 14 Tage Quarantäne. Wie die Isolation von mir in einer noch 2-Zimmer-Wohnung erfolgen soll, wollte man mir nicht verraten. (In eine größere Wohnung wären gerne schon umgezogen, wenn es denn für Familien bezahlbare Wohnungen geben würde, bei einer sozialistischen Regierung nur eben nicht zu erwarten).

Der Knaller kommt aber noch. Da ich deutliche Symptome hatte, galt meine Quarantäne nur 10 Tage ab Symptombeginn. Danach sollte ich mich, da ich in der Pflege arbeite, beim Arbeitgeber testen lassen, aber dort reicht dann plötzlich wieder der Schnelltest. Dieser war dann noch schwach positiv. Weitere 3 Tage später und in Folge bis heute stets negativ. (Und wenn ich nicht in der Pflege arbeiten würde? Im Einzelhandel bspw. macht wohl niemand den Test, weil es da gar keine Kompetenzen dafür gibt.)

Als ich fragte, wie es um Tests für meine Familie steht, wurde mir gesagt, dass diese keinen Test brauchen, wenn sie keine Symptome zeigen während der Quarantäne-Zeit. Dumm nur, dass ich Menschen kenne, die schon 5 Wochen lang positiv sind aber schon 3 Wochen symptomfrei.

Da meine Frau und Kinder keine Anweisung zum Test vom Amt hatten, bestand auch kein Recht für einen kostenlosen Test. Das wurde uns am Telefon deutlich gemacht, vom Amt wie vom Testzentrum. Wir müssten die Tests also selbst bezahlen, die billigsten kosten in Berlin 64 € (Schnelltest 49€) pro Person. (Ich könnte mir das leisten aber für eine H4-Empfänger-Familie wären das nicht stemmbare Kosten.) Nach Ablauf der Quarantäne könnte ich also Kinder ohne Test in

Schule und Kita schicken. Und weder Schule noch Kita hätten ein Recht auf eine Art Negativ-Bescheinigung.

Nun hatte eine Bezugserzieherin doch Zweifel und Angst, auch weil sie im Haushalt mit einer Hochrisikogruppe wohnt. Aus Rücksicht vereinbarten wir einen Testtermin und siehe da, meine Tochter war noch positiv, wenn auch mit einem CT-Wert, der nur noch eine minimale Ansteckungsmöglichkeit anzeigt. Eine Woche später dann kostenloser, weil induzierter Test, negativ.

Nun kann man sich über die Genauigkeit von Test diskutieren, (deren Aussagekraft vor allem davon abhängig ist, ob diese in einer Phase der beginnenden Infektion oder in einer Phase des Abklingens gemacht werden, worauf in den Interviews komischerweise fast nie eingegangen wird), oder wir diskutieren lieber über die strukturellen systematischen Probleme und Fehler.

Über die Ausbreitung der Krankheit wundere ich mich nun nicht mehr und ich kann ehrlich gesagt keinen wirklichen Willen erkennen, die Ausbreitung aufzuhalten. Denn, mit Blick auf die Daten, zeigt sich wieder, dass Lockdowns völlig an den Zielgruppen vorbeigehen, und nach wie vor diese sowie deren Versorgungspersonen kaum effektive Hilfe zum Schutz und Selbstschutz bekommen bzw. viel zu spät. Meine persönliche Erfahrung. Seit Italien und dem Frühjahr in Deutschland kennt man ziemlich genau die Hauptrisikogruppen. Wenn es in angeblich so kurzer Zeit möglich war, einen Impfstoff zu entwickeln, warum war es dann angeblich nicht möglich für ein völlig ausgereiftes Produkt wie eine FFP3-Maske eine Massenproduktion hochzuziehen um alle Zielbereiche damit und weiterer Ausrüstung ausreichend zu versorgen. Es war genug Zeit! Warum so ein simples Produkt wie eine FFP3 Maske im Einkauf immer noch an die 5 € kostet, ist für mich als gelernter BWLer nicht nachvollziehbar. Und dass viele Tote hätten vermieden werden können, wenn es genug Pfleger gegeben hätte (deren Gesamtzahl dieses Jahr ja wieder sank), sollte auch klar sein. Denn der Verlauf einer Erkrankung ist immer vom Vorzustand einer Person abhängig und ob sie sich ansteckt davon, wie viel Zeit und Material für adäquate Schutzmöglichkeiten vorhanden sind. Wenn es Menschen wie mich härter als erwartet trifft, liegt das trotzdem im statistischen Erwartungsbereich und auch mein Verlauf wäre milder gewesen, wenn ich nicht aus einer Dauerstress-Phase gekommen wäre und mehr Sonnenlicht gesehen hätte. Aber plötzlich soll Covid19, so heimtückisch es auch ist, an allem schuld sein. Schwachsinn und pure Heuchelei! Wenn ich bei einem Auto erst nach 200.000 Km einen Ölwechsel mache, darf ich mich auch nicht wundern, wenn auf der nächsten schnelleren Autobahnfahrt sich der Motor verabschiedet.

Und zum Abschluss noch andere entlarvende Beispiele:

1. Wenn wegen des Lockdowns bspw. ein 50 qm-Laden in Berlin schließen muss, der dann auf ausgleichende Hilfe angewiesen ist, bedeutet das folgendes: 1. Umsatzsteuerausfall von mind. 1200€ pro Monat, je nach Miete und Gehalt des Besitzers plus die Hilfen zum Kostenausgleich. Wie viel Schutzrüstung könnte man davon bezahlen? Bei nur einem Geschäft! Alles klar?

2. Wenn man nun schon beginnt Menschen, die einer Impfung ohne Langzeitstudien kritisch gegenüberstehen zu verleumden, zu beschimpfen und zu nötigen, sie am liebsten öffentlichen brandmarken würde, dann werden Erinnerungen an dunkelste Zeiten deutscher Geschichte wach.

Warum sollte bspw. ich mich impfen lassen, obwohl ich nach aktueller Studienlage die nächsten Jahre immun gegenüber einer Neuinfektion wäre, was bei der Impfung noch nicht einmal sicher ist?

Warum werden keine Massentests (keine PCR-Tests) durchgeführt, bei denen in großen Kohorten festgestellt wird, welcher Bevölkerungsanteil bereits Antikörper im Blut hat, womit die Lage ganz anders beurteilt werden könnte und zielgerechter vorangegangen werden könnte? Als ich in den Pflegeberuf einstieg, wurde bei der betriebsärztl. Untersuchung auch erst mein Blut untersucht und darauf hin war klar, dass ich einige relevante Impfungen gar nicht brauche. Es gibt nicht einen Beleg, dass die neue Impfung besser wäre, als die natürlich erworbene Immunität. Bei anderen Erkrankungen hingegen ist es bestens bekannt, dass die natürlich erworbene Immunität länger anhält als die Impfungen, bspw. bei Masern, Hepatitis oder auch Varizellen. Warum wird das konsequent in der aktuellen Diskussion ignoriert? - Weil derartiges Wissen und dessen Anwendung gar nicht erwünscht ist!

In diesem Sinne, bleibt gesund, im Leibe wie im Geiste!

61 Likes + 20 Kommentare +47x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3755734861132463>

MedUni Innsbruck: Immunität durch Infektion besser als Impfung

Laut Deisenhammer bestehe bei Genesenen keine Sorge vor einer neuerlichen Erkrankung mit dem Covid-19-Virus. „Die Ausnahmen bestätigen die Regel, aber die Ausnahmen sind eben nicht die Regel“, stellte er fest, dennoch würden die Medien die Ausnahmen betonen, das „Regelhafte“ komme zu wenig oft vor.

Die Immunität bliebe deshalb, betonte Deisenhammer, lebenslang bestehen. Dabei spiele die Schwere der Symptome eine geringe Rolle. Auch jene Studienteilnehmer, die nur milde Symptome gehabt hätten, seien nun immun, verwies Deisenhammer auf die Innsbrucker Studie.

Keine Übertragung von Viren durch Immunen möglich

In den Medien war auch von einer möglichen Übertragung des Virus von bereits Immunen auf Mitmenschen die Rede. Deisenhammer verneinte: „Das ist unwahrscheinlich, denn die Inkubationszeit beträgt einige Tage. Das Virus muss zuerst vom Wirt ausgebrütet werden und kann erst dann weitergegeben werden“. Die Immunantwort würde diesen Vorgang aber verhindern. Das haben schon andere Studien und auch die US Behörde CDC bestätigt.

Keine Impfung für Immune

Das gleiche gelte für die Feststellung des Impfschutzes. „Sinnvoll wäre es, wenn diejenigen, die sich impfen lassen wollen, zunächst auf bereits vorhandene Antikörper getestet werden“, stellte Deisenhammer klar, „in aller Regel ist die durchgemachte Erkrankung aus Immunisierungssicht viel wirksamer als eine Impfung“. Dadurch würde die Republik „viel Geld und Kapazitäten“ beim Impfen sparen.

<https://tkp.at/2020/12/12/meduni-innsbruck-immunitaet-durch-infektion-besser-als-impfung>

Die WHO hat allerdings am 13. November 2020 ihre Definition der Herdenimmunität dahingehend geändert, dass diese nur noch über eine Impfung und nicht mehr vermittels einer durchgemachte Infektion erreicht werden kann.

<https://2020news.de/who-aendert-definition-der-herdenimmunitaet/>

Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass eine Durchimpfungsrate von 60 bis 70 Prozent der Bevölkerung nötig ist. Nur dann werde eine sogenannte Herdenimmunität erreicht, das Virus kann sich also nicht mehr so leicht verbreiten.

Insofern ist es alles andere als eine gute Nachricht, dass [einer aktuellen Umfrage zufolge](#) nur etwa ein Drittel der Deutschen sich so schnell wie möglich impfen lassen will, während ein weiteres Drittel erst einmal mögliche Folgen einer Impfung bei anderen abwarten will und knapp 20 Prozent sich komplett gegen eine Impfung entschlossen haben.

Möglicherweise wird es so weit kommen, dass Restaurants, Fluggesellschaften, Fitnessstudios, Konzertveranstalter oder Verkehrsunternehmen eine Impfbescheinigung zur Voraussetzung für die Aufnahme von Geschäftsbeziehungen verlangen müssen. [Wer nicht geimpft ist, der dürfte nicht fliegen](#), nicht turnen, nicht mit der Bahn fahren oder im Hotel übernachten. Natürlich nur, wenn genug Impfstoff für alle zur Verfügung steht (was politisch oberste Priorität haben sollte) und wenn keine medizinischen Gründe gegen eine Impfung vorliegen, die dann von einem Arzt bescheinigt werden müssten. Der Impfpass wäre gewissermaßen [die Eintrittskarte in die Normalität](#).

<https://www.zeit.de/gesellschaft/2020-12/corona-impfung-debatte-freiwillig-pflicht-herdenimmunitaet-impfpass-impfverweigerer-eigenverantwortung>

Corona-Impfstoff wunderbares Weihnachtsgeschenk?

Die Furcht der Menschen vor dem Coronavirus wächst beständig - Angst macht kontrollierbar → Ziel erreicht.

Dass der Impfstoff, den das Mainzer Unternehmen BioNTech in Zusammenarbeit mit Pfizer entwickelt hat, voraussichtlich in wenigen Tagen zugelassen werde, sei „ein wunderbares Weihnachtsgeschenk“, [sagte Karin Maag, die gesundheitspolitische Sprecherin der CDU/CSU-Fraktion](#). Auch Bundesgesundheitsminister Jens Spahn sprach von „Licht am Ende des Tunnels“. Noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte sei ein Impfstoff so schnell entwickelt worden.

Auch der US-Präsident Donald Trump hat bei der [Weihnachtsansprache gesagt](#): „*Impfstoff ist ein Weihnachtswunder*“

Was für eine Perversion! Jesus Christus ist das einzige Weihnachtswunder das wir brauchen! Der Sohn Gottes ist auf die Erde gekommen. Wir gedenken an Weihnachten, dass Gott Mensch wurde, dass Jesus Christus am Kreuz gestorben ist zur Vergebung der Sünden und wir empfangen ewiges Leben!

Jesus hat eine Antwort auf die weltweite Corona-Krise! – [sehenswertes Video](#).

[Für Menschlichkeit](#) braucht's jedenfalls kein Weihnachtswunder: <https://www.so-sind-wir-nicht.com>

Bezgl. Trump sollte man wissen, dass ihm das Thema „Impfen“ sehr am Herzen liegt und er ein bekennender Impfgegner ist. Er hat bereits im Jahr 2017 den Sohn des ehemaligen US-Präsidenten Robert F. Kennedy beauftragt Studien zu Impfschäden zu begleiten und eine Impfkommision zu gründen. Denke Trump kommt mit seiner Ansage denen entgegen die Impfung unbedingt wollen bzw. wurde er von der Pharma gelenkt....

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2017/01/11/trump-beruft-kennedy-sohn-in-anti-impfkommision>

Am Sonntag 27. Dezember hat bereits der symbolische Impfstart in Österreich begonnen, Im Bezirksalten- und Pflegeheim in Sierning - also meiner Nachbargemeinde statt, wurden die ersten Covid-19-Impfungen verabreicht.

Wie ich von einer Freundin erfahren habe lassen sich die Altersheim-bewohner vorwiegend deshalb impfen, damit sie wieder Besuche der Familie empfangen dürfen Für sie ist die Vereinsamung im vergangenen Jahr so schlimm geworden, dass sie die Impfung gerne in Kauf nehmen... Ganz so freiwillig ist die Impfung also auch wieder nicht!

Ihr Mann, der als Ausbildner von zukünftigen Krankenpflegern arbeitet, hat auch gesagt, dass seine Schüler ohne Corona-Impfung auch keine Stelle im Krankenhaus bekommen werden....

[Im Erkelenzer Land Im Kreis Heinsberg \(Deutschland\) wurden am selben Tag ebenfalls die ersten Menschen gegen das Coronavirus geimpft](#). Zuerst werden mobile Impfteams Menschen impfen, die demenzkrank, psychisch krank oder geistig behindert sind und in Pflegeeinrichtungen leben. Hier sei das Infektionsrisiko am größten, da die Hygieneregeln am schwersten einzuhalten seien.

„Also erstmal an denen testen, die sich nicht wehren oder bei Nebenwirkungen beschweren können 👍 ekelhaftes, menschenunwürdiges Verhalten verkauft als solidarische Leistung.“

Es gibt auch bereits mind. 2 Tote unmittelbar nach der „segensreichen“ Impfung:

- [Geimpfter 91-Jähriger stirbt](#) kurz nach Covid-Impfung
- [75-Jähriger stirbt zwei Stunden nach der Impfung](#)



Bei den täglichen Mahlzeiten würde man übrigens als erstes Geld investieren, wenn es WIRKLICH darum gehen würde, alte und kranke Menschen gesund zu halten. [Das Foto zeigt wie deren Essen oft aussieht](#) – nicht nur eklig zum ansehen, sondern auch ziemlich vitalstoffarm und säurebildend.

Eine sehr gute gesunde Alternative würden hier meine durchwegs sehr einfachen, aber appetitlichen Rezepte darstellen: <https://gesundesleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Sabine Jonasson: *„Ich glaube tatsächlich, die Psyche hat hier nicht einen unerheblichen Anteil. Wenn ich fast 1 Jahr Tag und Nacht über diese Krankheit mit manchmal tödlichem Verlauf höre, macht das etwas mit mir. Wie oft habe ich Menschen in meinem Leben gehört die sagten, „so was habe ich noch nie erlebt, ich dachte, ich müsse sterben“. Meine Mutter ist an einer Grippe gestorben. Wenn wir täglich, ohne Unterlass, eine ununterbrochene „Coronabeschallung“ erleben, macht das was mit uns. Zu der Geschmacksbeeinträchtigung möchte ich sagen, das ist unangenehm, aber nicht schlimm. Ich hatte sie meistens, in unterschiedlicher Ausprägung, bei Infekten. Grundsätzlich ist es so, dass Covid eher einen schwächeren Verlauf hat, als eine Infuenza. Würde man das den Menschen sagen, hätten sie aber weniger Angst und würden ihr Heil nicht mehr beim Impfstoff suchen. Das Problem des Immunsystems haben wird hier auch nicht berücksichtigt. Was auch sehr wichtig ist, ist der allgemeine Gesundheitszustand. Es ist doch jedem klar, dass er immer schlechter wird. Da braucht es nur einen kleinen Anstoß (es wird immer neuartige Viren geben) und das eigene Gesundheitssystem bricht zusammen. Da ist eine Impfung aber garantiert nicht die Lösung. Denn diese hilft nicht gegen die Vielzahl der unterschiedlichen Krankheiten und Angriffe, mit denen der Mensch im Laufe seines Lebens konfrontiert wird. Da hilft eben nur ein intaktes Immunsystem, denn das schützt vor einer Vielzahl von Krankheiten.“*

62 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3734522159920400>

43 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3750387181667231>

Zeitenwende 2020

Die Corona-Krise hat neben den Einschränkungen und Sorgen welche viele Menschen in unterschiedlicher Intensität betreffen, auch zahlreiche positive Entwicklungen gebracht.

Wie ich im Gespräch mit Menschen erfahre, haben viele nun oft deutlich mehr Zeit und weniger Stress durch die Möglichkeit von Homeoffice und dem Segen der Onlinekonferenzen. Und wenn man sich mal persönlich trifft sind die Gespräche meist viel tiefgründiger und bewusster – man nimmt das Gegenüber viel mehr wahr.

Immer mehr Menschen haben verstärkt den Wert einer naturbelassenen, regionalen, vollwertigen und pflanzenbasierten Ernährung zur Stärkung des Immunsystems und der allgemeinen Gesundheit schätzen gelernt – aufgrund der zum Großteil geschlossenen Gastronomie wagten sich nun zudem wieder mehr Menschen an den Kochherd

Viele Menschen nutzten auch die Zeit während des ersten Lockdowns verstärkt zum Anlegen von Gemüsebeeten und zur Pflanzung von Beerensträucher und Obstbäumen, um die Vorteile der Selbstversorgung besonders frischer und gesunder Lebensmittel zu nutzen.

Demzufolge hat das Jahr 2020 insbesondere in Punkto Umweltschutz so manch positive Effekt hinterlassen – die Luft wurde besser – der Himmel klarer.... Wer weiß, vielleicht wäre die Coronakrise gar nicht über diese Welt gekommen, wenn die Menschen doch nur freiwillig so nachhaltig und um weltbewusst leben würden?

Kommentar von [Monika Mayer](#):

„...Ein glücklicher Moment stärkt das Immunsystem viel mehr wie ein ängstlicher Gedanke. In den letzten 10 Monaten wurde nur noch Angst geschürt vor einem schrecklichen Virus. Psychologischer Krieg. Das ist das gleiche, wie wenn man Kinder hat. Du kannst sie mit Angst und Verboten "in Schach halten" oder sie mit Liebe und Achtsamkeit begleiten und ihnen ein Vorbild sein. Welche

Kinder sind besser gerüstet fürs Leben? Vielleicht den Fokus auf gute Omen richten und schauen, was gut ist. Das Gute beginnt immer in uns selbst.“

Kürzlich habe ich dementsprechend auch im [Editorial von „Businessart“](#) folgende Worte von Roswitha M. Reisinger gelesen:

„Schon lange wissen wir, was wir ändern müssen: raus aus fossilen Energien, Stopp der Naturzerstörung, weniger Ressourcenverbrauch, weniger Konsum, weniger Verkehr, weniger Stress, weniger Ungleichheit. Die Liste lässt sich noch ein gutes Stück fortführen. Allerdings ist ein „weg von“ schwierig, wenn man noch nicht weiß, wohin die Reise führt.

Interessanterweise hat Corona viele Menschen darüber zum Nachdenken gebracht, was sie für ein gutes Leben wirklich brauchen, wo sie hin wollen. Die Bilder dieser neuen Zukunft tauchen nicht mehr nur als gelegentlicher Gedankenblitz auf – es scheint, als ob sie beginnen, ihre Ideen und ihre Träume auf den Boden zu bringen und Wirklichkeit werden zu lassen.“

Die gekoppelte Gesundheits- und Wirtschaftskrise zeigt: Unser ausdifferenziertes und auf kurzfristige Effizienz und Wachstum getrimmtes Wirtschaftssystem ist hochfragil. Wird diese Krisenerfahrung andere, resilientere Lebens- und Wirtschaftsweisen fördern, wird 2020 eine Zeitenwende für gutes Leben, Umwelt und Klima?

17 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3762182033821079>

[Ute Ludwig hat zu diesem Thema in ihrer Facebookchronik kürzlich auch sehr schöne Worte gefunden](#), welche ich nachfolgend etwas gekürzt wiedergebe:

„Da ist einfach klar: Niemand braucht mehr auf eine „Rückkehr zur Normalität“ zu hoffen. Ich denke mir: Die „Normalität“ vor C war ja eh nicht so richtig dolle. Oder? 🤔

Insofern bleibt doch wirklich für jeden einzelnen die Frage: „Was mache ich jetzt aus der Situation?“

Für mich gibt es darauf eine sehr klare und praktische Antwort. Die lautet: Eigene Ziele setzen, eigene Projekte an den Start bringen. Ob das nun ist, endlich die 10 überflüssigen Kilos abzunehmen, beruflich was zu starten, eine Wohngemeinschaft gründen, eine neue Sportart oder ein Instrument lernen (vieles geht auch über Youtube), ... die Gesundheit auffrischen, Gärtnern, Sachen reparieren.... 🧑‍🌾🧑‍🔧🧑‍🎨🧑‍🏠🧑‍🚴🧑‍🎵🧑‍🎧🧑‍🎸🧑‍🔨🧑‍🔧

Die etwas übergeordnetere, eher theoretische Antwort lautet: Den Wandel positiv gestalten. Kontrolle über das eigene Leben übernehmen.“

[Monika Görig hat zum Wandel auch sehr gute Worte gefunden, welche sie in ihrer Facebookchronik geteilt hat](#) – nachfolgend ein kurzer Ausschnitt daraus:

„Es wird von politischer Seite alles getan, um Masken-, Test- und Impfverweigerer als Egoisten darzustellen. Gerade das Gegenteil ist der Fall. Gerade diese Menschen denken weiter, nicht nur an den Moment. Gerade diese Menschen denken an unsere künftigen Lebensformen und haben dies auch schon bisher getan, in Miteinbeziehung von Gesundheit für Mensch, Tier und Natur. Gerade diesen Menschen geht es um menschenwürdiges Weiterleben in Liebe, Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft.“

Ein sehr [herzenbewegendes Video zum Wandel hat kürzlich „Dawid Snowden“ produziert](#):

„Deutschland zeig dein Gesicht - fürchte dich nicht! Wach endlich auf! Lass deine Kinder wieder frei, lass sie wieder atmen, singen, spielen und schreien. Deutschland zeig dein Gesicht!“

Möge diese Vision bald Realität werden ❤️❤️❤️

Wenn der König wiederkehrt - Advent – Einladung wozu?

Wonach sehnt sich unser Herz und worauf warten wir: Auf die Geschenke zu Weihnachten, auf den zusätzlichen Urlaub,... oder auf mehr, etwa gar auf Gott?

Könnte es sein, dass unsere Sehnsüchte alle menschliche Erfüllung übersteigen und selbst der liebste Mensch ein Versprechen ist, das er selbst nicht einzulösen vermag, dass „Gott allein genügt“ Ist es nicht so, das auch der größte Erfolg, auch der schönste Urlaub zugleich die Sehnsucht nach „mehr“ auslösen, den Wunsch nach endgültiger Erfüllung, wie sie eigentlich nur Gott schenken kann?

Die Gefahr ist groß, dieses Loch des Unerfüllten mit Dingen der Welt zuzustopfen und dadurch die Sehnsucht zur Sucht verkommen zu lassen.

Orientierungslos und haltlos in der Dunkelheit unseres Daseins rücken wir im Advent menschlich näher, ohne einander letzten Halt geben zu können. In dieser Offenheit hören wir die Frohbotschaft: „Das Volk, das im Dunkeln wandelt, sieht ein großes Licht“ (Jesaja 9,1). Es ist das Licht von Betlehem, das die Mitte der Nacht zum Anfang des neuen Tages macht und in soziale Kälte und menschlich frostige Atmosphäre Wärme, Nähe und Orientierung bringt.

Möge Gott, so wie bei der Geburt Jesu vor mehr als 2000 Jahren, auch hier und heute in uns bereite Herzen vorfinden, in welchen er ankommen und Wohnung nehmen kann.

Quelle: Auszüge aus dem Beitrag von Pfarrer Dr. Walter Wimmer – WIR Aktiv Nov. 2020 – S13 –

<https://www.wiraktiv.at/wiraktiv-magazin/>

„... denn unwiderruflich sind die Gnadengaben und die Berufung Gottes.“

Römer 11,29

Zu Weihnachten wurden vielerorts Geschenke gemacht. Vielleicht denkt der eine oder andere fröhliche Geber dabei noch einmal an die letzten Weihnachtstage zurück. Wen habe ich eigentlich letztes Jahr mit was beschenkt? In manchem Fall wird die Erinnerung schmerzlich sein. Das Geschenk hat sich im Nachhinein doch als unpassend herausgestellt oder, schlimmer noch, der Beschenkte hat sich als dessen nicht würdig erwiesen. Man wird ein Geschenk wohl kaum zurückfordern. Aber in manchen Fällen wird man bereuen, es übergeben zu haben.

Auch wir sind beschenkt worden. Das Kommen unseres Herrn Jesus Christus als Neugeborener auf diese Erde dürfen wir zu Recht als großes Geschenk Gottes ansehen. Im Zusammenhang der Geburt von Jesus, seinem Kommen aus dem herrlichen Reichtum der Gegenwart Gottes in die Armut dieser Welt spricht Paulus von einem unbeschreiblich großen Geschenk, das Gott uns gemacht hat. Die Gnade Gottes wurde über alle Maßen großzügig über uns ausgeschüttet, formuliert der Apostel im 2. Korintherbrief (Kapitel 9,14–15).

Unvorstellbar, welche Konsequenzen es hätte, wenn Gott seine großzügigen Gnadengeschenke an uns bereuen und sie zurückfordern würde. Doch das ist völlig ausgeschlossen, weil – so sagt es unser Eingangsvers – Gottes Geschenke und Berufung nicht widerrufbar sind. Der unveränderliche, ewige Gott bleibt bei seinen Zusagen. Er bereut nicht, seine bedingungslose Gnade so jedes Maß überschreitend über uns ausgegossen zu haben.

Von Gottes gütigen Liebesbeweisen umschlossen zu sein, gibt Sicherheit. Und das Beste daran: Diese Sicherheit gründet sich nicht auf unsere Würde. (Wir sind seiner Liebe eben nicht würdig.). Diese Sicherheit beruht nicht auf einer angemessenen Dankbarkeit. (Welcher Dank für Gottes Gaben wäre wohl ausreichend?) Und schließlich: Unsere Sicherheit fußt nicht auf Erwartungen, die wir erfüllen müssten.

Hast Du dem Herrn schon dafür gedankt, dass ein Umdenken Gottes völlig ausgeschlossen ist? Er-innerst Du Dich immer wieder dankbar der ewigen Gaben Gottes, wie, um nur einige zu nennen, der Gotteskindschaft, des ewigen Lebens, der herrlichen Zukunft bei ihm und der sicheren Wohnungen

im Vaterhaus? Lässt Dich das freudig und zuversichtlich vorangehen? Was auch geschehen mag – niemand wird Dir auch nur eines der ewigen Geschenke Deines Gottes wegnehmen können!

Quelle: Heukelbach-Newsletter Freundesbrief Dezember 2020

Wir dürfen Gott dankbar sein, dass er Mensch wurde – nicht auf einem Thron, einer Kathedrale oder einem Tempel, sondern als hilfsbedürftiges Baby in einer Futterkrippe eines Stalles.

[Hörensweite weihnachtliche Andacht von Johannes Hartl](#) über die Freude, welche man nicht erzeugen kann, sondern ein Geschenk ist.

Jesus, der König aller Könige, legte alles ab. Er schonte sich nicht und gab sein Leben hin für uns. Was tue ich für ihn? Diese Frage lässt mich mein Leben lang nicht los und ich bete, dass sie sich auch an dich klammert und dein Leben verändert.

Ein unfassbar schönes herzberührendes Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=xtpOOEivPaA>

„Jesus Christus ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.“

Lukas 19,10

Wenn wir dieses Geschenk der Gnade angenommen haben, dann dürfen wir uns auf eine ewige Heimat freuen, in der es keine Selbstsucht, keinen Hass und keinen Tod mehr gibt:

„Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, weder Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.“

Offb. 21,4

DAS WUNDER VON WEIHNACHTEN

*Ist es auch tatsächlich wahr,
was da geschah, vor ungefähr zweitausend Jahr?*

*In Betlehem wurde ein Kind geboren,
ein Kind zum König und Retter auserkoren.*

*Von Gott, den Menschen gegeben,
zum Zeichen und als Geschenk zum Leben.*

*Doch was hat das für mich zu bedeuten.
Ist Weihnachten Stress und Pflicht, wie bei den meisten Leuten?*

*Oder lass ich mich von diesem Christus berühren,
so dass ich Geborgenheit und Liebe kann spüren.*

*Schon der Wunsch diesen Zugang zu finden,
bringt mich ein Stück näher,
das Wunder von Weihnachten zu ergründen.*

36 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3737645949608021>

7 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3705847619454521>

Gott, mein Fels und meine Burg - Du bist mein Zufluchtsort

Wir leben aktuell in einer schwierigen Zeit. Worte wie Pandemie, Corona, Angst und Lockdown machen uns zu schaffen. Gott jedoch ist immer noch da. Wann immer dich Angst befällt, darfst du dich daran erinnern, dass er für dich da ist. Bei ihm findest du Ruhe, Sicherheit und Frieden. Mit ihm besiegst du die Angst.

[Du bist mein Zufluchtsort](#) | You Are My Hiding Place – wunderschöner Song von der Die Hipke Family

[Gott, mein Fels und meine Burg](#) - Ein wunderschöner Ohrwurm in diesen Zeiten von Violin Heart ❤️ Sehr schönes Lied! Herz zerreißen Musik! Gänsehaut!

In Zeiten in denen sich vieles ändert, bleibt Gott unverändert - gestern heute und derselbe auch in Ewigkeit (Hebräer 13,8).

Wenn das Leben stürmt und von allen Seiten drückt: Gott bietet Zuflucht.

Gott, eine Burg, in der man sicher ist. Die Bibel schildert ihn mehrfach als Zuflucht, wie man sie in einer Burg findet. Das erlebten die Menschen damals. Heute kann man Gott genauso erfahren.

„Wahrlich, zu Gott ist still meine Seele. Von ihm her ist mein Heil. Wahrlich, er ist mein Fels und mein Heil, meine Burg. Ich werde nicht viel wanken.“

Psalm 62, 2-3

„HERR! Mein Fels und meine Burg und mein Retter, mein Mächtiger, mein Hort, zu dem ich Zuflucht nehme, mein Schild und das Horn meines Heils, meine hohe Feste!“*

Psalm 18,3

„ Zu dir, HERR, nehme ich Zuflucht: Lass mich nicht zuschanden werden ewiglich! In deiner Gerechtigkeit befreie mich und lass mich entrinnen. Neige dein Ohr zu mir und schaffe mir Rettung. Werde mir ein Fels zum Wohnen, zu dem ich stets kommen <darf>. Du hast geboten, mich zu retten, denn du bist mein Fels und meine Burg.“

Psalm 71, 1-3

„ Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt, wird unter dem Schatten des Allmächtigen bleiben. Ich sage von dem HERRN: Meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott. Auf ihn vertraue ich.“

Psalm 91, 1-2

„ Zu dir, HERR, nehme ich Zuflucht: Lass mich auf ewig nicht zuschanden werden! Rette mich in deiner Gerechtigkeit! Neige zu mir dein Ohr! Eilends befreie mich! Sei mir ein schützender Fels, ein befestigtes Haus, mich zu retten; denn mein Fels und meine Burg bist du!“

Psalm 31, 2-4

Gott, mein Fels und meine Burg! Wie ist es bei dir? Was hast du mit Gott erlebt? Ist Gott dein sicherer Hafen? Dein Zufluchtsort? Erzähl' gerne davon!

11 Likes + Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3700222476683702>

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