



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 – Februar 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Alles über Topinambur

♥ Zubereitung – Kultur – Geschichte - gesundheitlicher Wert ♥

Jetzt in den Wintermonaten esse ich immer wieder sehr gerne den darmfreundlichen und schmackhaften Topinambur, welcher vom Geschmack an Maroni, Spargel oder Artischocken erinnert.

Ich esse ihn sehr gerne entweder als Rohkostsalat mit Äpfel (ähnlich dem Waldorfsalat zubereitet) oder fein geschnitten gemeinsam mit Hirse zu leckerem Risotto verkocht – grundsätzlich kann er fast bei jedem Gericht Karotten ersetzen. Sehr lecker ist auch ein Apfel-Walnusscrumble mit Topinambur – hierbei wird der Topinambur wie Kartoffeln gedämpft – anschließend lässt sich die Haut fast wie von selber abziehen, insbesondere bei meiner



länglichen großen Lieblingssorte „Fuseau“, welche ich in kleinen Mengen auch zum Verkauf anbiete, oder verschenke ☺ Topinambur guter Sorten, welcher im eigenen Garten in guter Erde gewachsen ist, schmeckt auch pur zum Abbeißen sehr gut – sogar einem ehemaligen Arbeitskollegen, der sich nicht gerade so gesund ernährt, hat ihn so sehr gut geschmeckt! Vom Geschäft gekaufter ist dagegen meist eher ungenießbar – insbesondere die Rotschaligen!

Ich grabe ihn jetzt im Winter immer wieder frisch aus und schlage ihn sogleich in feuchter Erde ein, damit er nicht verschrumpelt.



Mit der Ernte von Topinambur beginne ich immer erst ab November nach den ersten Frösten, denn dadurch wird Stärke in Zucker umgewandelt und somit erst so richtig bekömmlich und lecker süß.

Er kann also roh oder gegart, mit oder ohne Schale gegessen werden. Wichtig ist, dass die Knollen kurz vor der Verwendung mit einer Gemüsebürste gründlich gewaschen werden.

Da geschälter und aufgeschnittener Topinambur ähnlich wie ein geschälter Apfel, aufgrund der enthaltenen Polyphenole, sehr schnell braun wird, sollte er rasch verarbeitet werden, bzw. durch die Zugabe von Zitronensaft kann die Verfärbung verzögert werden.

[Rezept Apfel-Walnusscrumble mit Topinambur](#)

[Rezept Hirsotto](#)

Rezept für Salat

Sehr gut schmeckt Topinambur auch blättrig geschnitten, mit Olivenöl, Salz und Knoblauch vermischt im Backrohr geschmort. [Video von Galileo dazu.](#)

Topinambur ist mit der Sonnenblume eng verwandt und wurde von den indigenen Völkern in Mittel- und Nordamerika bereits in der vorkolumbischen Zeit als Lebens- und Heilmittel sehr geschätzt.

Die Menschen in Europa wurden auf den Topinambur erst im Jahre 1610 aufmerksam. Französische Auswanderer hatten dank des Nährstoffreichtums von Topinambur eine Hungerkatastrophe überlebt und schickten einige der kleinen Knollen in ihre frühere Heimat. In Europa wurde er dann bis ins 19. Jahrhundert als ein wichtiges Grundnahrungs- und Futtermittel angebaut, bis er von der lagerfähigeren Kartoffel verdrängt wurde.

Topinambur ist sehr robust und eignet sich gut für den biologischen Landbau – die Pflanze wird ca. 3 Meter hoch. Die Pflanzung erfolgt von Februar bis April im Abstand von 60x40 – am besten an einem eher abgelegenen Platz, wo er sich ruhig ausbreiten kann. Da er bei Wühlmäusen sehr beliebt ist, sind andere Kulturen durch ihn relativ gut vor Abfraß geschützt.

Die leicht nussig schmeckende Knolle gilt als gesundes Schlank-Gemüse – sie enthält nur 31 Kilokalorien pro 100 Gramm – das sind 60 Prozent weniger als Kartoffeln.

Das Besondere an dieser Knolle ist ihr hoher Gehalt an Inulin – nicht zu verwechseln mit dem Hormon Insulin! – und Oligofructose (FOS). Diese Stärkearten gehören zu den präbiotischen, wasserlöslichen Ballaststoffen. Präbiotische Ballaststoffe können vom menschlichen Organismus im Dünndarm nicht aufgespalten 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.

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

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

Die Darmbakterien verstoffwechseln (fermentieren) das Inulin, wobei Milchsäure und kurzkettige Fettsäuren entstehen.

Die kurzkettigen Fettsäuren sind nun für einen großen Teil der vorteilhaften Inulinauswirkungen verantwortlich, da sie die folgenden Eigenschaften mit sich bringen:

- Energiequelle für Darmschleimhautzellen
- Regeneration der Darmschleimhaut
- Schutz vor Leaky Gut Syndrom
- Absenkung des Darm-pH-Wertes: Die kurzkettigen Fettsäuren bewirken eine Senkung des Dickdarm-pH-Wertes auf den erwünschten leicht-sauren Wert, was pathogene Keime daran hindert, sich im Darm niederzulassen, so dass sich auch die Infektionsrate unter Gabe von Inulin reduziert.
- Verbesserte Mineralstoff-Resorption: Durch die Gesundung der Darmschleimhaut und das saurere Milieu im Dickdarm wird die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Eisen verbessert (Osteoporoseprävention).
- Entzündungshemmung

Topinambur gilt dank Inulin somit als Heilpflanze, vor allem für Beschwerden im Magen-Darmtrakt. Nach neueren Untersuchungen beugt Inulin auch der Entstehung von Dickdarmkrebs vor.

In 100 Gramm der Knolle stecken rund 16 Gramm Inulin. Laut Experten und zahlreichen Studien reicht jedoch schon eine Dosis von 8 Gramm Inulin pro Tag aus, um auf die Darmfunktion eine präbiotische Wirkung zu haben.

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.

Dennoch sollte man sich langsam an den Genuss der Knolle herantasten, denn wenn die Darmflora noch nicht an die Verdauung des Ballaststoffs gewöhnt ist, kann es zu Darmproblemen, wie z.B. Blähungen führen.

Der Topinambur wird auch als „Diabetiker-Kartoffel“ bezeichnet, da er in der traditionellen Heilkunde schon lange bei diesbezüglichen Beschwerden eingesetzt wird.

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. Die für den gesamten Stoffwechsel so dringend benötigten Kohlehydrate werden also in Form des Inulins aufgenommen und liefern dem Körper so die für alle Lebensfunktionen wichtige Energie. Gleichzeitig fördert Inulin eine gesunde Darmflora und diese schützt wiederum vor Diabetes (Typ 1 und Typ 2).

Kanadische Forscher vom Alberta Children's Hospital stellten im Jahr 2016 beispielsweise fest, dass Patienten mit Diabetes im Vergleich zu Menschen ohne Diabetes eine veränderte Darmflora aufweisen, welche mit einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, mit Entzündungen und mit einer Insulinresistenz in Verbindung gebracht werden kann.

An der Studie nahmen Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 17 Jahren teil, die seit mindestens einem Jahr an Diabetes Typ 1 litten. Ein Teil der Kinder erhielt für 12 Wochen ein Präbiotikum (8 Gramm täglich eine Mischung aus Inulin und FOS), der andere Teil ein Placebo.

Die Forscher kamen zum Schluss, dass die präbiotischen Präparate die Darmflora ändern, Entzündungen hemmen, die Durchlässigkeit des Darmes bessern und auf diese Weise zu einer besseren Blutzuckerkontrolle, sprich einem geringeren Diabetes-Risiko führen. Wird der Blutzuckerspiegel nun aber stabilisiert, werden die Bauchspeicheldrüse und die Leber entlastet und das Diabetesrisiko sinkt weiter.

Laut Studien vermag Insulin auch den Cholesterin- und Triglyceridspiegel zu regulieren - gerade Diabetiker leiden häufig an Fettstoffwechselstörungen.

Quellen:

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

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

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/durchfall-und-blaehungen-durch-topinambur>

<https://www.topinambur-manufaktur.de/gesund-durch-topinambur>

Ich esse Topinambur schon quasi seit meiner Kindheit – wusste aber kaum Bescheid über die vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen, bis auf die gute Wirkung bei Diabetes – diese Knolle kann aber viel mehr!

Seit Mitte Februar esse ich nun jeden Tag 1-2 geschälte Knollen Topinambur einige Minuten nach den Äpfeln, welche ich für gewöhnlich immer etwa 1 Stunde vor dem Mittagessen genieße, wodurch dieses deutlich besser vertragen wird. Von den Äpfeln werde ich allerdings leider meist etwas zu sauer im Mund – der Topinambur kompensiert diese Säure wunderbar, wodurch ich teilweise auch über 2 Stunden bis zum Mittagessen warten kann.



♥ Ein weiterer wunderbarer Effekt, den ich in der letzten Februarwoche bemerkte ist, dass meine Verdauung endlich wieder so gut funktionierte, wie seit mind. einem halben Jahr nicht mehr 😊 ♥ - bis ich wieder mit zu vielen Giften in Kontakt kam. Manche andere Faktoren spielten hier sicherlich auch eine wesentliche Rolle, wie z.B. gründliche Hygiene und Reinlichkeit, milchsauer fermentierte Gurken, einj. Beifuß, meine selbstgemachte CBD-Hanftinktur und natürlich meine grundsätzlich sehr gesunde Lebensweise.

Claudia Salzkäfer hat mir als Kommentar zu meinem Topinambur folgendes geschrieben:

„Der Topinambur ist sensationell- könnte ich kiloweise essen.“ ♥

46 Likes + 36 Kommentare + 19 x geteilt:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2867793059926652?_tn=-R

Yaconstecklinge schneiden

Im Herbst habe ich mich so gefreut über die überreiche Yaconernte, von welcher ich beinahe täglich zum Abendbrot genießen darf. Da ich auch sehr viele prächtige Brutknollen (Rhizome) geerntet habe, freute ich mich schon auf viele Yaconpflanzen, welche ich im Mai wieder einpflanzen darf.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2636751833030777>

Doch leider haben dann zum Jahreswechsel viele Brutknollen zu faulen begonnen, obwohl ich diesmal sehr drauf geachtet habe sie richtig zu überwintern - in relativ trockener Erde und bei 4-10°C. Brisant dabei ist, dass jene Brutknolle von der Pflanze, die ich von einem konventionellen Gartenhandel gekauft habe, völlig verfault ist – man sieht hier ist die Information schon so derart degradiert, wie ich es auch schon sehr oft bei konventionellem Saatgut beobachtet habe.

Die anderen Yaconpflanzen habe ich entweder selber gezogen oder von einer Bio-Gärtnerei gekauft. Eine einzige Brutknolle ist mir ganz geblieben mit gar keiner fauligen Stelle. Um die anderen nicht auch ganz zu verlieren, habe ich nun kürzlich Yaconstecklinge geschnitten, wie es auf folgende Webseiten beschrieben wird: <https://www.flausensausen.net/garten/pflanzen-anleitungen/yacon-vermehrten/>

[https://www.plantura.garden/gartentipps/yacon-die-suesse-knolle-im-eigenen-garten-anpflanzen#Yacon vermehren](https://www.plantura.garden/gartentipps/yacon-die-suesse-knolle-im-eigenen-garten-anpflanzen#Yacon_vermehrten)

[Oder auch in folgendem Video vom Gartengemüsekiost.](#)

Da es jeder etwas anders macht, ist es schwierig, wie man nun selber tun soll – ich habe jedenfalls die geschnittenen Stecklinge erstmal ein paar Tage abtrocknen lassen. Vor dem einpflanzen in Töpfe zum anwurzeln, habe ich die Schnittstellen in Urgesteinsmehl getaucht. Als Erde habe ich dafür sehr gut verrottete Komposterde mit Gartenerde und Urgesteinsmehl gemischt verwendet. Diese habe



ich nun im Haus in unbeheizte Räume gestellt, wo es etwa 10°C hat – am liebsten auch auf die Fensterbank, wo die warme Sonne draufscheinen darf ☺. Bin nun jedenfalls gespannt wie viele Yaconpflanzen ich nun daraus bekommen werde?

Die Ursache für das Faulen der Rhizome liegt vermutlich darin begründet, dass ich sie nach dem Abschneiden und einpflanzen in die Töpfe nicht gleich unters Dach geräumt habe und so hat es leider über Nacht etwas in die offenen Röhren der Stängel geregnet...

Letzten Sonntag bekam ich Besuch von einem sehr lieben Ehepaar, welche ich bereits bei meiner Gartenführung im August kennenlernen durfte. Dabei kamen wir auch ins Gespräch über den Yacon – sie haben ihn im 16°C warmen Keller gelagert, wo er jetzt schon austreibt – jedenfalls darf ich 1-2 davon haben ☺ <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/104-einladung-zu-einer-fuehrung-durch-meinen-permakulturgarten-obstsortenverkostung>

19 Likes + 17 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2857709967601628>

Feigenvermehrung mittels Steckhölzer - Edelreiserschnitt



An einem strahlend schönen Samstagvormittag, habe ich mit dem Auto einen kleinen Ausflug gemacht und u.a. meinem Vater einen kleinen Besuch abgestattet. Besonders erfreut war ich über die zahlreichen Feigensteckhölzer, welche ich schneiden durfte. Es handelt sich dabei um eine wildwachsende blaue großfruchtige leckere Feige aus Kroatien. Bei ihm im Garten wächst sie völlig frei ohne speziellen Windschutz, Wärmefalle etc. und ist dennoch sehr prächtig.

Vom Mond her gesehen ist, neben dem sonnigen Wetter, jetzt gerade zum Vollmond eine sehr ideale Zeit zum Steckholzschnitt, da nun die meiste Kraft der Pflanze in den oberirdischen Pflanzenteilen gespeichert ist. Beim Märzvollmond und bis zur Hälfte des abnehmenden Mondes wäre eine weitere gute Gelegenheit zum Edelreiser- und Steckholzschnitt.

So habe ich auch bereits zahlreiche Edelreiser von den besten Sorten meines großen Obstsortengartens geschnitten, welche ich gerne auch weitergebe:

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

Bei abnehmendem Mond ist generell der beste Zeitpunkt für den Baumschnitt und dem Fällen von Bäumen, da die Gefahr des Eindringens von Pilzen in die Schnittstellen am geringsten ist. Besonders wichtig ist dabei auch der saubere Schnitt entweder auf ein Auge, oder auf Astring – also keinen „Stutzen“ stehenlassen, welcher abstirbt und eine Eintrittspforte für Pilze bietet – sehr deutlich habe ich dies heute beim Feigenbaum meines Vaters gesehen. Ich habe früher auch zu wenig darauf geachtet, bis es mir ein erfahrener Obstbaumspezialist erklärt hat.

Zuhause habe ich dann die Feigenhölzer zu etwa 10-20 cm lange Steckhölzer geschnitten und etwa zur Hälfte in gut verrottete und angedrückte Komposterde gesteckt. Ich habe dabei darauf geachtet, dass mind. 3 Augen pro Steckholz vorhanden sind – dabei habe ich etwa ½ -1 cm vom Holz beim oberen und unteren Auge stehen gelassen.



Die Feigenstecklinge vom letzten Jahr sind bereits zu sehr schönen verkaufsfähigen Pflanzen herangewachsen, welche ich bei diesem milden Winter im Hof überwintert habe.

Bei frostfreiem Wetter stehen die Steckhölzer natürlich am liebsten im windgeschützten Innenhof in der Sonne – Frost dürfen sie aber nicht abbekommen.

Da noch einige von den Feigenstecklingen übrig geblieben sind, verschenke ich diese gerne – ideal wäre es z.B. diese beim Versand von Saatgut mitzuschicken. Edelreiser meiner Obstbäume und Steckhölzer meiner besonderen Weinreben kann ich natürlich auch mitsenden – am liebsten ist mir allerdings die persönliche Abholung ☺ Besonders schön und praktisch sind Obstbäume mit mehreren Sorten und verschiedenen Blütenfarben (z.B. rosa-weiß) für einen Hochzeitsbaum.

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

Ein besonders faszinierendes Video zum erfolgreichen [Feigenanbau in Deutschland ist hier zu sehen](#). Stecklinge kann man jetzt natürlich auch von Johannisbeeren, Minikiwi u.a. schneiden.

Im Herbst 2018 habe ich mit meinem Vater einen Ausflug zur [neuen „Grüne-Erde-Welt“ gemacht](#).

43 Likes + 8 Kommentare + 6x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2860986947273930>

Obstbäume richtig schneiden

Im Februar- März (am besten bei abnehmenden Mond) ist die allerbeste Zeit zum Obstbaumschnitt – schneidet man dagegen früher in der Safruhe (November-Dezember), bleiben die Schnittwunden relativ lange offen und sind ideale Eintrittspforten für allerlei Pilzkrankungen! Dominik Schreiber hat in diesem Video das allerwichtigste, worauf es beim Obstbaumschnitt ankommt, in einer sehr sympathischen und fachgerechten Art der Jen von „Gartengemüsekiok“ erklärt:

- keine Stummel stehen lassen;
- steile Triebe nicht einkürzen, sondern wenschon komplett rausnehmen und auf eher waagrechte Triebe nach außen ableiten,
- idealer Schnittzeitpunkt im Frühjahr bis zur Blüte
- nicht zu viel schneiden, da ansonsten zu viele Wasserschosser, welche man am besten im Mai, Juni rausbricht;
- Pfirsich- und Nektarinenbäume jedes Jahr stark zurückschneiden, um reichlich Früchte ernten zu können;
- Insbesondere bei jungen Bäumen sollte immer auf Saftwaage geschnitten werden...

Letztes Jahr habe ich auch einen umfangreichen Beitrag zum Obstbaumschnitt auf meiner Homepage veröffentlicht:

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

15 Likes: https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2872936209412337?_tn=-R

Baumfällaktion – Pilzzucht auf Baumstubben

Bei abnehmendem Mond im Jänner-Februar ist auch die idealste Zeit um Bäume zu fällen – habe darüber bereits in meinem [umfangreichen Beitrag zu Erwin Thoma berichtet](#).

So habe auch ich mich zum letzten Neumond Ende Jänner von 2 Zwetschgenbäumen getrennt, welche zu nichts mehr taugten – der eine war ein sehr hoher und alter Hauszwetschgenbaum, welcher kaum noch gute Früchte hatte; der andere war eine italienische Zwetschge, welche noch nie gute Früchte hatte und jene wenige die oben waren, da war der Wurm drinnen. Ein weiteres Problem

bei diesem Baum sind auch die zahlreichen Wurzelschößlinge, die rundherum überall herauswachsen! Die Ursache dessen ist eine schlechte Unterlage – ich veredle alle meine Zwetschgen, Marillen, Pflaumen... daher nur auf „St. Julien A“.

Bei dieser Baumfällaktion hatte ich 2 Helfer bei mir – einen Freund und ein Bekannter von ihm, der Interesse an den Stämmen für Tischlereiarbeiten hatte. So hatte er mir sehr professionell diese Bäume in mehreren Schritten gefällt – war echt spannend, wie er das quasi ganz alleine gemacht hat. Am Ende hat er mir auch noch von der Hasel alle starken alten Stämme weggeschnitten. Diese ist insbesondere durch falschen Schnitt zu einem falschen Zeitpunkt von meiner Seite komplett krank geworden – der Pilz ist reingekommen – an einer Stelle ist nun sogar blauer Schimmel zu sehen!

Leider habe ich vor und während der Fällaktion vergessen Fotos zu schießen – so sieht man nun nur noch das Endergebnis, an welchem sich die Hühner erfreuten :-)

Beim Fällen von gesunden Laubbäumen empfiehlt es sich sehr eine Baumstube von etwa 1,5 Meter Höhe (oder niedriger) stehen zu lassen und diesen im April/Mai mit einem holzbewohnenden Speisepilz (z.B. Shiitake, Austernseitling...) durch die Einbringung von Pilzbrut zu beimpfen, wie ich es z.B. auch letztes Jahr zweimal bei Freunden gemacht habe. Von einer solchen Baumstube lassen sich dann über viele Jahre hinweg ohne großen Aufwand zahlreiche leckere und gesunde Pilze in nächster Nähe ernten.



Die genaue Anleitung zur Pilzzucht auf Baumstümpfe findest du [hier](#).

Auf diese natürlich Weise lassen sich sehr einfach auf natürliche Art Baumstümpfe entfernen, anstatt sie auszugraben – zusätzlich wird man noch mit einem schönen Pilzertrag beschenkt.

<https://kulturpilz.de/viewtopic.php?f=27&t=3099>

Ist der Baumstumpf etwa 100 Kilogramm schwer, kann mit einem Ertrag von rund fünf bis sogar zehn Kilogramm Austernseitlingen gerechnet werden.

Bei meinen 2 Bäumen war dies leider nicht möglich, da der eine schon zu alt war und der andere hat eben die argen Wurzelschösslinge...



Mit dem dabei entstehende Geäst habe ich natürlich meine Reisighaufen weiter aufgeschichtet, welche eine wunderbare Herberge für zahlreiche Singvögel bieten – die noch brauchbaren Zweige habe ich dagegen als Klettergerüst für Gurken, Bohnen... auf die Seite gelegt.

[Herrliches Vogelgezitscher aus meinem Reisighaufen](#) bzw. Benjeshecke vom Obstbaumschnitt - die Vögel reduzieren mir auf natürlichste Art und Weise die Maden im Obst ❤️

Bei sehr alten Bäumen empfiehlt es sich auch 2 m hohe Baumstubben für Bienen stehen zu lassen.

[Über die Austernseitlingernte vor einem Jahr habe ich hier ausführlich berichtet.](#)

Über meine Shiitakepilzzucht, dem gesundheitlichen Wert und der Zubereitung dieses köstlichen [Heilpilzes habe ich hier im letzten Jahr berichtet.](#)

20 Likes + 8 Kommentare:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2876226475749977?_tn=-R

Ausflug zur Unterhimmelau in Steyr



An einem herrlich sonnig-warmen Samstagnachmittag Anfang Februar habe ich gemeinsam mit einem Freund einen sehr schönen Ausflug zum „Unterhimmel“ in Steyr gemacht. Nach einiger Zeit des Wanderns sind wir zu einem kleinen Häuschen gelangt, welches direkt an der Steyr auf einer Erhöhung liegt – es wurde sehr freundlich neu restauriert ❤️ – da möchte man glatt einziehen, direkt neben dem rauschendem Wasser.

Gleich nebenan sind wir dann zu einem Felsen gelangt, auf welchem wir eine kleine Pause einlegten und ein paar Fotos machten.

Am Rückweg sind wir auf der gegenüberliegenden Flussseite sogar Menschen begegnet, die Gitarre direkt am Fluss spielten.

Am Ende sind wir noch 2 jungen Männern begegnet, welche jeweils eine Drohne steuerten – diese hörten sich wie große Insekten an. Mit den Worten „Neue Luftraumüberwachung anstelle der Eurofighters“, welche mir gerade in den Sinn kamen, sind wir ins Gespräch gekommen. Jede Drohne besitzt eine Kamera zum Filmen, wie auch zum Schießen von Fotos – dabei lassen sich wunderbare Luftaufnahmen aus der Vogelperspektive machen – im Unterhimmel bei den zahlreichen Flussarmen sah das besonders gut aus. Innerhalb kürzester Zeit kann die Drohne auf bis zu 500 m rauf fliegen (ist aus Sicherheitsgründen begrenzt) und hat eine Reichweite von 5 km! Besonders praktisch bei solch einer Drohne ist, dass sie einfach nur in der Luft schweben kann, ohne etwas zu tun. Bereits um 500-1000€ kann man solch eine Drohne erwerben.

Dort im Wald habe ich auch einige frisch entstandene Baumstubben entdeckt, welche sich hervorragend zur Speisepilzzucht eignen würden, welche dann die Besucher dieses Naherholungsgebiets direkt ernten könnten. Die Frage ist nur, wer dies dann bezahlt und wer die Arbeit macht? Denkbar wäre eine Patenschaft wie bei den zahlreichen Obstbäumen in der Himmlitzer-Au – werde in der kommenden Woche jedenfalls mal mit dem Verantwortlichen der Stadt Steyr darüber sprechen!

Wie man das macht [habe ich hier berichtet](#).

Eigentlich wollte ich auch noch etwas Bärlauch pflücken – dieser war allerdings leider noch kaum zu sehen – bis auf 6 Blätter, die ich fand ;-)

[Etwa 1 Jahr vorher war ich gemeinsam mit Thomas Fuchs auch hier spazieren](#), welcher sehr lange an Schuppenflechte litt und insbesondere durch Rohkosternährung/Entgiftung Heilung fand – aber auch die geistliche Komponente hatte einen gewissen Stellenwert.

Mittlerweile hat [er eine sehr schöne Homepage aufgebaut](#), bei welcher er in sehr schöner ansprechender Gedichtform den Weg seiner Heilung veröffentlicht hat - zur Hilfe, zur Ermutigung und Trost für andere, die an Ähnlichem leiden.

[Im Sommer war es hier noch schöner](#) ❤️

34 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2877574022281889>

Bio-Pionier Christian Stadler „Morgentau“ im Interview

Sehr lesenswertes Interview mit Christian Stadler, einem echten Bio-Pionier der die Marke „Morgentau“ aufgebaut hat. Er erzählt von seiner katholischen Sozialisierung, wodurch er den Zugang zu Gottes Schöpfung bekam und dann hat er die Ökologie gelernt.

Er ist der Andersmacher, der Bauern rät, wieder an Wurzeln zu schnuppern und spricht über den Verlust der Ideale am Biomarkt.

<https://www.derstandard.at/story/2000114040958/bio-unternehmer-stadler-von-einem-krautkopf-kann-man-lange-leben>

Besonders bekannt geworden ist Christian Stadler gemeinsam mit Irmi Elias mit den vielen „Morgentau-Gärten“ – ein privates professionell betreutes Urban Gardening:

<https://www.youtube.com/watch?v=VP6fPT8MpOQ>

Heute Nachmittag habe ich während der Feldsalaternte ein angenehmes und ausführliches Telefonat mit ihm insbesondere bezgl. diesem Artikel geführt. Ich finde das Interview sehr gut und spannend - bis zum Schluss als er davon spricht, wie er mit Dinkelflocken, Wasser und Milch einen wunderbaren Brei macht, welchen er gerne isst. Dabei kommt es so rüber, als würde er diesen Brei roh essen, was allerdings sehr schwer verträglich ist – ich vertrage das überhaupt nicht und manche Bekannte von mir, welche dies so eine Zeit lang gegessen haben, merkten auch mit der Zeit, dass es ihnen nicht gut bekommt. Beim Gespräch mit ihm kam allerdings raus, dass er den Brei natürlich vorher kurz aufkocht – ansonsten würde er es auch nicht vertragen – er isst generell eher wenig Rohkost.

Was ihm an dem Standardartikel auch nicht so gut gefällt, ist die Überschrift mit dem Krautkopf, welchen er nie selber produziert hat und in den Kommentaren auch beleidigend verwendet wurde... Eine andere Überschrift würde m.E. jedenfalls viel besser passen bei dem wertvollen Inhalt!

Seine besten Aussagen in dem Interview:

„Es fehlt Biodiversität. Auch wir Biobauern haben noch Monokulturen. Und 30 Hektar Monokultur sind für den Käfer, den Fasan, den Hasen nicht lustig.“

„Im Grunde müssen wir als Gesellschaft wieder mehr Menschen in die Landwirtschaft bringen. Du kannst eine Gesellschaft ruinieren, wenn nur mehr drei Prozent der Menschen beruflich den größten Teil ihrer Tageszeit mit der Natur verbringen. Es gibt Apps für jeden Schmarrn. Du kriegst per App die Info, dass du die Balkonblumen gießen musst und die Radieschen zu ernten sind. Wir Menschen distanzieren uns immer weiter von der Natur. Der konventionelle Bauer ist doch heute so weit, dass ihm ein Sensor auf dem Traktor sagt, in welchen Bereichen am Feld die Pflanzen schlechter mit Stickstoff versorgt sind und es mehr Dünger braucht.“

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2859823374056954>

Friday for Future

Sehr dankbar und erfreut bin ich über den Inhalt dieses kleinen Flyers mit dem Thema „Friday for Future“, welchen ich vor etwa 1 Monat ins Haus geschickt bekam. Während nämlich viele andere christliche Verlage eher nur negativ über dieses Thema berichten und Verschwörungstheorien verbreiten, hat das Missionswerk „Werner Heukelbach“ wirklich sehr weise auferbauende Worte zu diesem Thema gefunden - der Übergang zum „Friday for Future“ vor 2000 Jahren ist sehr gut gelungen ❤

Traurig stimmen mir dagegen Christen, die meinen, wir brauchen uns um die Bewahrung der Schöpfung nicht groß zu kümmern, da Jesus Christus bei seiner baldigen Wiederkunft eh alles zerstören und neu machen wird...

Die Schöpfung sollte dagegen auch nicht als ein Gott erhoben werden, den man anbetet (Pantheismus) - sondern allein unserem dreieinigen Gott, dem Schöpfer von Himmel und Erde gebührt Anbetung und Ehre!

*„denn von ihm und durch ihn und zu ihm sind alle Dinge.
Ihm <gebührt> die Herrlichkeit“ in Ewigkeit! Amen.“*

Römer 11,36

„Save the Earth! There's no Planet B!“

Weltweit gehen junge Menschen für das Klima auf die Straße, um ihren politischen Forderungen Nachdruck zu verleihen. Sie möchten erreichen, dass die Erderwärmung auf 1,5 Grad Celsius begrenzt wird – zum Beispiel, indem man nicht länger fossile Energieträger nutzt oder eine Steuer auf alle Treibhausgasemissionen erhebt. Was sie antreibt? Angst. Angst vor Hitzewellen, Dürren, Hungersnöten, Wasserknappheit, Hurrikans, Großbränden, Luftverschmutzung, Krankheiten, Flucht und Leid. Greta Thunberg sagte: **„Ich will, dass ihr in Panik geratet, dass ihr die Angst spürt, die ich jeden Tag spüre“**

Doch sind Angst und Panik gute Ratgeber?

Hoffnung statt Panik

Keine Frage, es ist gut, die Umwelt zu schützen – auch wenn wir nicht abschließend wissen, inwieweit wir Menschen im Detail zum Klimawandel beitragen.

Gott, der Schöpfer, hat uns die Erde anvertraut (Die Bibel: 1. Mose 1,28). Wir Menschen sind beauftragt, uns um die Erde zu kümmern, sie zu schützen und verantwortungsvoll mit den gottgegebenen Ressourcen umzugehen. Gleichzeitig gab Gott nach einer globalen Flutkatastrophe, der Sintflut, das Versprechen:

„Ich will künftig den Erdboden nicht mehr verfluchen um des Menschen willen, obwohl das Trachten des menschlichen Herzens böse ist von seiner Jugend an; auch will ich künftig nicht mehr alles Lebendige schlagen, wie ich es getan habe. Von nun an soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht, solange die Erde besteht!“

(Die Bibel: 1. Mose 8,21–22)

Karfreitag: Friday for Future

Der Hoffnungsgeber ist eine Person: Jesus Christus, Gottes Sohn. Über ihn steht in der Bibel:

„... Das ganze Universum wurde durch ihn geschaffen und hat in ihm sein Ziel. Er war vor allem anderen da, und alles besteht durch ihn.“ (Die Bibel: Kolosser 1,16-17)

Jesus Christus ist der Grund, warum es diese Erde gibt. Er hat auch dich und mich erschaffen. Aus Liebe zu uns kam er auf diese zerstörte Erde. Bis heute schmerzt es ihn zu sehen, wie die ganze Schöpfung unter der Sünde leidet. Gott hatte ihm einen Auftrag gegeben: **„Rette die Welt!“** Und Jesus tat es. Er starb unschuldig, damit wir Menschen nicht im Gefängnis der Sünde bleiben müssen.

Wir denken an Karfreitag daran – ein wirklicher „Friday for Future“. Nach drei Tagen stand Jesus von den Toten auf. Weil er dem Tod die Macht genommen hat, können alle, die auf ihn ihr Vertrauen setzen, sich auf ein Leben auf einer neuen Erde freuen. Ohne Schmerzen, ohne Tod, ohne Umweltzerstörung und ohne Klimakrise. Das gibt Hoffnung. Diese Aussicht entlastet uns nicht aus unserer Verantwortung für die Schöpfung. **Aber der Retter der Welt sind nicht wir, sondern ist immer noch er: Jesus Christus.**

CF07

Das Bild zeigt eine Person, die ein Schild mit der Aufschrift „FRIDAY FOR FUTURE“ hält. Das Bild ist ein Ausschnitt aus einer größeren Aufnahme und zeigt nur einen Teil der Person und des Schilds. Die Person ist im Vordergrund und hält das Schild hoch. Das Bild ist in der rechten Spalte des Flyers zu sehen.

Das Bild zeigt eine Person, die ein Schild mit der Aufschrift „GOOD NEWS IS COMING“ hält. Das Bild ist ein Ausschnitt aus einer größeren Aufnahme und zeigt nur einen Teil der Person und des Schilds. Die Person ist im Vordergrund und hält das Schild hoch. Das Bild ist in der rechten Spalte des Flyers zu sehen.

Das Bild zeigt eine Person, die ein Schild mit der Aufschrift „WAKE UP“ hält. Das Bild ist ein Ausschnitt aus einer größeren Aufnahme und zeigt nur einen Teil der Person und des Schilds. Die Person ist im Vordergrund und hält das Schild hoch. Das Bild ist in der rechten Spalte des Flyers zu sehen.

cruz42.de Du möchtest mehr über Gottes Rettungsplan erfahren? Bestell dir kostenfrei ein Neues Testament. [bestellen.cruz42.de](https://shop.heukelbach.org/shop/jugend/flyer-jugend/friday-for-future/)




Das Klima retten, die Umwelt schützen: Dafür gehen Fridays for Future Aktivisten auf die Straße. Und es stimmt: Wir müssen sorgsam mit der Erde umgehen. Doch der Friday for Future, der die Welt für immer verändert hat, liegt 2 000 Jahre zurück. Wir denken an Karfreitag daran – wie Jesus Christus durch seinen Tod die Welt rettete.

Hier kann dieser Flyer gratis bestellt werden: <https://shop.heukelbach.org/shop/jugend/flyer-jugend/friday-for-future/>

Im Ethos vom Mai 2019 habe ich im Editorial dazu folgende passende Worte von der Redaktionsleiterin Daniela Wagner gelesen:

„Menschen, die nach Gottes Wort handeln, machen „die Welt automatisch besser“, weil sie dem Schöpfer dienen, nicht der Schöpfung. Trotzdem freuen sie sich an deren Schönheit und sind aufgerufen, achtsam mit diesem Geschenk Gottes umzugehen. Ziel aber ist die ewige Heimat, wo es keine Sünden mehr gibt – Klimasünden inklusive. Der Gott des Universums macht einen gewaltigen Unterschied zwischen Mensch und Materie. Er starb für unsere Rettung, nicht für die der Erde. Wir sind ihm wichtiger als Tiere, Karotten und Co. Die ausgestreckte Hand Gottes in Jesus möchte uns für alle Zeiten auf sicheren Boden ziehen.

Wo Ihr Platz auch ist, ich möchte Ihnen Mut machen, Gottes Wort zu vertrauen und ihn die Hauptsache in Ihrem Leben sein zu lassen, als ein Zeugnis für die Welt, die keine Ideologie braucht, sondern echte Hoffnung in der Beziehung zu Jesus, dem Retter der Welt.“

11 Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2866005476772077&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Die Geschichte des Elektroautos

Die Geschichte des Elektroautos begann bereits Mitte des 19. Jahrhunderts. Vermutlich zwischen 1832 und 1839 entwickelte der schottische Erfinder Robert Anderson in Aberdeen das erste Elektrofahrzeug. Diese vierrädrige Elektrokutsche war vermutlich der weltweit erste elektrisch angetriebene Personenkraftwagen. In der Frühzeit der Kraftfahrzeuge, nach den Dampfkraftwagen, aber noch vor den Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor, die ab ca. 1910 als Basis der Automobile galten, waren die Elektrofahrzeuge den Konkurrenten in mehrerer Hinsicht technisch überlegen.

Ab etwa 1910 waren Elektroautos allerdings weitgehend aus dem Straßenbild verdrängt und führten fast ein Jahrhundert ein Nischendasein.

Erst in den 1990er Jahren wurde verstärkt an neuen Akkutechnologien und Elektroantrieben geforscht, die sich in einer Reihe von Prototypen, Kleinserienfahrzeugen und neuen Modellreihen zeigten.

Wesentliche Gründe hierfür waren die wachsende Luftverschmutzung in den Ballungszentren durch die massenhafte Verbreitung von Fahrzeugen mit Verbrennungsmotoren, Versorgungsprobleme mit Erdöl in den 1970er Jahren, sowie die Bemühungen zur Begrenzung des Klimawandels.

Von 1996 bis 1999 baute General Motors mit dem EV1 ein Serien-Elektromobil in einer Auflage von etwa 1100 Stück. Davon wurden 800 Fahrzeuge an ausgewählte Kunden, wie Prominente, vergeben. Die restlichen Fahrzeuge waren über Leasingverträgen erhältlich, jedoch wurden die Verträge schon nach drei Jahren wegen fehlender Ersatzteile nicht mehr verlängert. Toyota baute etwa 1500 Stück des vollelektrischen Geländewagens RAV4 EV, Nissan baute etwa 220 Stück „Hypermini“ und Honda den Honda EV Plus.

https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_des_Elektroautos

Aufgrund extrem schlechter Luftqualität in Los Angeles erließ Kalifornien 1990 eine Verordnung zur Einführung von Elektroautos, nachdem GM mit dem marktfähigen Modell EV1 die Machbarkeit bewiesen hatte. Bis 2003 sollten 10 Prozent aller in Kalifornien verkauften Autos emissionsfrei sein. Aber daraus wurde nichts... Die wie eine Mischung aus Krimi und EV1-Werbespot inszenierte Doku zeigt, wer davon profitierte, dass das E-Auto wieder verschwand. Sie entlarvt, wie Hersteller Anti-Marketing betrieben, die Öl-Multis bessere Batterien vereitelten und die Bush-Regierung Kalifornien unter Druck setzte.

<https://vimeo.com/281506059>

Diese Kleinserien der 1990er Jahre wurden leider nach Ende des Leasingvertrages verschrottet, wie man [in diesem Video eindrucksvoll sieht](#).

Die jüngste Geschichte der Elektroautos ist auch eindrucksvoll in dieser Powerpoint-Präsentation zu sehen: <https://gesundeleben.online/images/powerpont/Elektro-Autos.pps>

Beitrag auf Facebook: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2919504434755514>

Pro und Kontra von Elektroautos

Nachdem der Siegeszug der Elektromobilität von der Lobby der Erdölkonzerne im vergangenen Jahrhundert vereitelt wurde, erleben die Elektroautos in den letzten 10 Jahren ein sagenhaftes Comeback!

So produzieren mittlerweile alle namhaften Automobilkonzerne neben den Autos mit Verbrennungsmotor auch welche mit Elektroantrieb in verschiedenen Ausführungen. Geplant ist ein weiterer deutlicher Ausbau der E-Mobilität in den nächsten Jahren.

Dies ist grundsätzlich eine sehr erfreuliche nachhaltige Entwicklung der Umwelt zuliebe – schließlich ist der größte Vorteil von Elektroautos der abgasfreie, sehr geräuscharme Betrieb.

Insbesondere in Städten, in welchen die Bewohner sehr oft an der schlechten Luftqualität durch Stickoxide und Feinstaubbelastung leiden, ist dies ein entscheidender Vorteil.

Tesla ist wohl der bekannteste Produzent für Elektroautos, welcher die Produktionskapazität ständig erweitert. Tesla hat seine Produktionsstandorte nicht nur in den USA, sondern mittlerweile auch in China und bald auch in Deutschland. Tesla fällt dort bereits, trotz ausstehender Genehmigung, Tausende Bäume auf dem 90 Hektar großen Gelände der geplanten Tesla Gigafabrik bei Grünheide in Brandenburg: <https://www.youtube.com/watch?v=Pa-FMqu1AkY&feature>

Mit der Gigafactory 1 in Nevada will Tesla zukünftig 500.000 Elektroautos jährlich mit preisgünstigen Batteriepaketen versorgen: https://www.tesla.com/de_AT/gigafactory

Die Teslaaktie erlebt seit dem Jahr 2013 einen sagenhaften Höhenflug – so hat sich deren Wert innerhalb von nur 6 Jahren bereits um das 30-fache verteuert – alleine im letzten halben Jahr hat sich der Kurs vervierfacht! <https://www.ariva.de/tesla-aktie>

Die katastrophalen Auswirkungen der Ölförderung für die Umwelt sind weithin bekannt – Stichwort „Fracking“ - so werden dadurch täglich 40 Milliarden Liter Wasser VERGIFTET!

Zusätzlich passieren immer wieder schwere Unfälle im Zusammenhang mit Erdöl. Im April 2010 [explodierte die Bohrinself „Deepwater Horizon“ des Konzerns BP](#). Die schwerste Ölkatastrophe in der Geschichte der USA begann – und ist bis heute nicht zu Ende.

Der Erfolg von Verbrennungsmotoren wäre ohne die massive Ausbeutung von Menschen in armen Regionen der Welt überhaupt nicht möglich. Für die gigantischen Mengen Mineralöl [wurden und werden Minderheiten und indigene Völker von ihren Wohnstätten vertrieben](#). Erdöl-Konzerne konnten in Nigeria, Venezuela, Angola oder dem Kongo über Jahrzehnte tun und lassen was sie wollten, so sind zwischen 1976 und 1996 [knapp zwei Millionen Barrel Öl ins Regenwald-Ökosystem des Nigerdeltas entwichen](#). Das ist eines der Gebiete mit der höchsten Artenvielfalt des gesamten Planeten, tausende der dort lebenden Menschen [sind krank geworden und haben ihren Zugang zu Nahrung und Trinkwasser verloren](#).

<https://graslutscher.de/warum-es-meistens-unertraegliche-heuchelei-ist-wenn-besitzern-von-e-autos-das-kobalt-in-den-akkus-vorgerechnet-wird/>

Elektroautos gelten dagegen als besonders umweltfreundlich, manche preisen sie gar als „emissionsfrei“ an. Doch stimmt das? Sind E-Autos wirklich die Rettung für die Umwelt?

Siehe dazu Näheres in dieser gut [recherchierten Doku](#).

Seit 1 Monat gibt es ein UPDATE – mit aktuellen Zahlen zur Klimabilanz von E-Autos, die Wissenschaftler des Fraunhofer-Instituts für System- und Innovationsforschung berechnet haben.

So ist nach wie vor die Batterieherstellung ein Problem. Die Batterie ist mit mehreren hundert Kilo Gewicht das größte Bauteil eines Elektro-Autos. Ein unverzichtbarer Bestandteil der Batterie ist Lithium, ein Metall, für dessen Förderung fragile Ökosysteme in Südamerika zerstört und der dort

Kein Auto ist umweltfreundlich

- Aber das Elektroauto ist sauberer als ein Verbrenner!!!
- Für die Lithiumförderung werden 20 Millionen Liter Salzwasser täglich verdunstet, für die Ölförderung werden 40 Milliarden Liter Wasser täglich vergiftet!
- Akkus von Elektroautos werden heute schon zu 96% recycelt (Firma Duesenfeld z.B.)
- Täglich werden 100 Millionen Fässer Öl verbraucht 85% davon für Treibstoffe. Der Abbau dieses Öls macht ganze Regionen unbewohnbar

lebenden Bevölkerung Land und Wasser geraubt wird. Die Autoren haben vor Ort recherchiert und zeigen die negativen Auswirkungen des Lithium-Booms. Für die Herstellung von Elektroautos werden neben Lithium viele weitere Rohstoffe gebraucht, bei deren Gewinnung ebenfalls die Umwelt zerstört wird.

Forscher des Wuppertal Instituts für Klima, Umwelt, Energie haben errechnet:

Die Umweltbelastung durch alle bei der Herstellung verwendeten Materialien ist bei der E-Mobilität im Vergleich zu Autos mit Verbrennungsmotoren doppelt so hoch. Das bedeutet allerdings keineswegs, dass Autos mit Verbrennungsmotor die bessere Alternative sind. Am besten sind neue Mobilitätskonzepte. Und unter bestimmten Bedingungen können auch E-Autos ein Beitrag zum Klimaschutz sein.

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

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2875344159171542?_tn=-R

E-Autos können allerdings insbesondere bei schweren Unfällen auch brandgefährlich werden! Plötzlich aufflammende Batterien, austretende Giftstoffe, enorm heißes Feuer: Elektroautos gelten Kritikern zufolge als brandgefährlich. Wie hoch das Risiko in einem Stromer wirklich ist, erfährst du hier:

https://www.t-online.de/auto/elektromobilitaet/id_45994834/wieder-ein-tesla-abgebrannt-so-gefaehrlich-sind-elektroautos-.html

Elektroautos sind nach der Meinung einiger Menschen nur noch einer der faulen Kompromisse von Politik und Wirtschaft, die uns glauben machen sollen, dass man die Klima- und Biodiversitätskrise ernst nimmt.

Viel besser fürs Klima wäre es jedenfalls Bäume zu pflanzen, Waldgärten anzulegen...

<https://www.youtube.com/watch?v=k7YsWkQTcZs&feature>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2877196992319592>

Die Zukunft des wirklich nachhaltigen, emissionsfreien und umweltfreundlichen Antriebs liegt meines Erachtens in der Brennstoffzelle. Darüber werde ich etwas später ausführlich berichten.

Wesentlich klimaschonender als ein Elektroauto sind öffentliche Verkehrsmittel, Fahrrad, E-Bike und zu Fuß gehen. Es wird aber nach wie vor Szenarien geben, in denen ein Auto das ökonomischste Verkehrsmittel ist und das sollte dann möglichst emissionsfrei betrieben werden. Insbesondere kleine E-Autos sind besonders umweltfreundlich – größere nur dann, wenn sie oft gefahren werden.

Ich fahre möglichst selten mit meinem Auto – und wenn ich fahre, dann erledige ich immer mehrere Dinge bei einer Ausfahrt. Lebensmittel kaufe ich immer für lange Zeit auf Vorrat, bzw. das Meiste kommt beinahe ganzjährig vom eigenen Garten: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

Kommentieren auf Facebook:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2920388378000453>

Als erstes Land der Welt-Luxemburg macht Bus und Bahn kostenlos ❤️

Mehr Wachstum, mehr Menschen, mehr Verkehr: Das kleine Luxemburg arbeitet an einer großen Verkehrswende. In Kürze können Menschen dort schon mal kostenlos Bus und Bahn fahren.

<https://www.zdf.de/nachrichten/heute/erstes-land-busse-und-bahnen-fahren-in-luxemburg-kostenlos-100.html>

Ich halte dies für eine sehr sinnvolle und weise Maßnahme des Umweltschutzes, denn Öffis fahren ja ohnehin. Diese sind dann viel effizienter, wenn die Busse und Bahnen auch wirklich voll sind, statt bloß halbleer oder zu einem Zehntel gefüllt!

Auch in [Augsburg ist es in der Innenstadt seit Jahresbeginn als Pilotprojekt](#) kostenlos mit Bus und Straßenbahn zu fahren.

Im Gegensatz von Luxemburg werden in Österreich 1-2-3 Öffi-Tickets eingeführt: Eines der größten Kapitel im österreichischen Regierungsprogramm der neuen widmet sich dem Klimaschutz. Neben der Verteuerung des Fliegens soll dafür ein bundesländerübergreifendes Öffi-Ticket angeboten werden.

https://www.meinbezirk.at/c-politik/wem-das-1-2-3-oeffi-ticket-was-bringt_a3847599

Sehr wünschenswert wäre, wenn man dieses in Zukunft auch als 1 Monatsticket erhalten würde.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass kostenlose Öffis in ein paar Jahren auch in Österreich, Schweiz und Deutschland kommen wird - irgendwann auch im Rest der Welt.

Über die großen Chancen eines bedingungslosen Grundeinkommens habe ich hier einen umfangreichen Beitrag verfasst:

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Das-Bedingungslose-Grundeinkommen.pdf>

40 Likes + 65 Kommentare + 25x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2879850588720899>

The man who saved the world ❤️

Als Stanislaw Petrow am 26. September 1983 seine Abendschicht antritt, ahnt er nicht, dass er in jener Nacht eine Entscheidung von historischer Bedeutung treffen würde.

In dieser Zeit des „Kalten Krieges“ ist Petrow Oberstleutnant der sowjetischen Luftverteidigung. Sein Dienst im Frühwarnzentrum für Atomangriffe beginnt wie immer. Doch um kurz nach Mitternacht heult plötzlich eine Sirene auf. Die Computer melden: Eine amerikanische Atomrakete nähert sich der Sowjetunion. Auf den Satellitenbildern ist jedoch nichts zu sehen. Oberst Petrow muss entscheiden, wie er auf die widersprüchlichen Nachrichten reagiert. Er weiß, was alles davon abhängt. Wenn er einen atomaren Angriff meldet, schlägt die Sowjetunion mit Atomwaffen zurück. In dieser Nacht steht die Welt vor dem Abgrund eines Nuklearkrieges.

Petrow stuft die Meldung als Fehlalarm ein und wartet ab. Auch als die Computer weitere Raketen anzeigen, lässt er sich nicht verunsichern. Erst 17 Minuten später wird seine Einschätzung bestätigt: Es handelte sich tatsächlich um einen Fehlalarm.

Diese außergewöhnliche, wahre Geschichte wurde sogar verfilmt. Der Streifen heißt bezeichnenderweise: „The Man Who Saved the World“ („Der Mann, der die Welt rettete“). Petrow ist wirklich ein Mann, der unzählige Menschenleben gerettet hat.

Doch der Retter der Welt ist Jesus Christus! Er starb für die gesamte Menschheit. Für dich, für mich, für jeden einzelnen Menschen – um uns von unserer Schuld zu befreien und damit vor dem Strafgericht Gottes zu retten. Alles, was wir tun müssen, ist, dieses Angebot der Rettung anzunehmen, indem wir an Jesus glauben und ihn als Herrn anerkennen. Dies großartige Rettungsangebot gilt allen Menschen.

„Wir selbst haben gehört und wissen, dass dieser wahrhaftig der Heiland der Welt ist.“

Johannes 4,42

Gerrid Setzer

<https://www.bibelstudium.de/articles/3943/the-man-who-saved-the-world.html>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2888150114557613>

Der unbezahlbare Wert einer 100-jährigen Buche



**EINE 100-JÄHRIGE BUCHE BESITZT
600.000 UNTERSCHIEDLICHE BLÄTTER
AUF INSGESAMT 1.200 QUADRATMETER.**

**JÄHRLICH PRODUZIERT SIE 4,5 TONNEN
SAUERSTOFF, NIMMT 6 TONNEN
KOHLENDIOXID UND 1 TONNE
STAUB AUF.**

**SIE VERDUNSTET TÄGLICH RUND
400 LITER WASSER ÜBER HUNDERTE
VON JAHREN. DAZU BENÖTIGT SIE
EINE BODENFLÄCHE
VON 3 X 3 METERN.**

**UM EINEN SOLCHEN BAUM
ZU ERSETZEN, MÜSSTEN
2000 JUNGBÄUME
GESETZT WERDEN.**

**DIE KOSTEN DAFÜR:
CA. 150.000 EURO**

Conrad Amber



~2000 Likes + ~ 20.000x geteilt:

<https://www.facebook.com/frieden.rockt/photos/a.1620619544826314/2350432855178309/?type=3&theater>

Spannende Fakten von solch einem Baum - sogar 1 Tonne Staub vermag er im Jahr aufzunehmen! Von diesem Hintergrund betrachtet ist es umso trauriger, dass solche Bäume immer wieder gefällt werden!

In meinem vielfältigen Permakultur-Fruchtgartenparadies habe ich unter anderem auch zahlreiche Laubbäume wie Rotbuchen und Hainbuchen an der Nord- und Westseite gepflanzt - gemeinsam mit den zahlreichen anderen Bäumen, die auch zusätzlich Fruchtertrag bringen, ist das Bäumepflanzen eine sehr gute Investition für die Umwelt ❤️

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

Ja, den wirklichen Wert eines Baumes kann man im Grunde mit Geld nicht ermessen!

18 Likes + 5x geteilt:

https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2858641334175158?_tn=-R

Coronavirus

Aktuell hört man sehr viel über den Coronavirus (Covid 19). Zuerst ist dieser in der chinesischen Stadt Wuhan ausgebrochen. Mittlerweile hat er sich auch in Europa stark ausgebreitet – zahlreiche Menschen sind unter Quarantäne gesetzt und viele bereits schwer erkrankt.

[Chinesische Forscher haben Zahlen zu der Lungenerkrankung Covid-19 veröffentlicht](#), die durch das neuartige Coronavirus ausgelöst wird. Sie zeigen, dass die meisten Infizierten nur leichte Symptome haben. Gefährlich wird die Erkrankung vor allem älteren Menschen und Patienten mit chronischen Grunderkrankungen.

Der Coronavirus hat auch einen sehr positiven Effekt für die Umwelt - [er führt in China zu einem starken Rückgang der Luftverschmutzung - beeindruckende Bilder!](#)

Um nicht am Coronavirus zu erkranken, ist es sehr wichtig einige Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen und das Immunsystem zu stärken:

- Sehr oft die Hände gründlich mit warmen Wasser reinigen, mind. eine halbe Minute lang - bei Kontakt mit Fleisch oder Kot 1 Minute lang mit Seife und heißem Wasser
- Keine Hände schütteln
- Griffe und Türklinken oft gründlich mit heißem Wasser reinigen
- Räume gut lüften und viel Zeit an der frischen Luft verbringen
- Große Menschenansammlungen vermeiden
- Den Kontakt mit Fleisch und Fleischprodukten vermeiden

Sehr wichtig für ein starkes Immunsystem ist eine möglichst naturbelassene, vollwertige, biologische und vorwiegend vegane Ernährung, welche aus viel frischem Obst, Gemüse und Wildkräutern besteht. Eine solche vitalstoffreiche Ernährungsform empfehle ich bereits seit vielen Jahren für beste körperliche und geistige Gesundheit bis ins hohe Alter. Damit kann man auch auf die natürlichste Art entgiften und somit sämtliche Krankheiten vorbeugen und heilen.

Die in diesem Zusammenhang sehr wichtigen Themen *Sauberkeit, Hygiene und Irrweg der Desinfektion* behandle ich in den nächsten Beiträgen.

15 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2916143201758304>

[Wahre Worte zum Coronavirus von Dr. Ruediger Dahlke](#) – Gesundheitstipp - Video

Händeschütteln – Gefahr der Übertragung zahlreicher Gifte und Keime

Insbesondere durch das Händeschütteln merke ich bei mir immer wieder sehr deutlich, dass dadurch oft sehr viele Gifte und krankheitsfördernde Keime übertragen werden.

Ich leide dann bereits nach etwa einer halben Stunde an deutlichen Vergiftungssymptomen wie Kopfschmerzen. In der darauffolgenden Nacht wache ich dann meist verfrüht schweißgebadet auf – ein deutliches Entgiftungssymptom. Auch das Mikrobiom meines Darmes gerät dadurch immer aus dem Gleichgewicht, was ich an Durchfall bzw. eher weichem Stuhl bemerke – auch ein deutliches Zeichen dafür, dass mein Körper möglichst schnell bestimmte giftige Stoffe ausscheiden will.

Besonders deutliche Symptome zeigt mein Körper beim Händedruck mit Menschen,

- die sich schon längere Zeit nicht die Hände gewaschen haben,
- die sich nicht besonders gesund ernähren und dadurch auch krank aussehen
- die bereits einen unangenehmen Körpergeruch haben
- die aufgrund der Giftausdünstung total klebrige Hände haben

Warum ist dies so?

Wenn unsere wichtigsten Entgiftungsorgane wie Leber, Niere und Darm mit der Entgiftung überfordert sind, bzw. nicht mehr richtig funktionieren, dann scheidet der Körper die Giftstoffe vermehrt über die Haut aus und schädliche Keime siedeln sich an. Bei der Einnahme von Medikamenten (z.B. Schmerzmitteln) ist dies bei vielen Menschen sehr deutlich zu bemerken, dass man in der Nacht dann schweißgebadet aufwacht um zu entgiften. Erkennbar ist dies oft auch an unreiner Haut wie Pickel, Ekzeme, Schuppenflechte, Fieberbläschen, Ausschläge aller Art...

Da ich aufgrund der Entgiftungsstörung HPU ein sehr schlechter Entgifter bin, muss ich sehr genau darauf achten mich nicht zu vergiften. Ähnliche Symptome wie die oben aufgeführten merke ich auch beim einatmen von Staub oder Giften kleinster Mengen, beim Staubwischen ohne Handschuhe und beim Essen von Nahrungsmittel, die keine hochwertige Qualität haben.

30 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2916154065090551>

Sauberkeit und Hygiene in der Küche

Als besonders wichtig erachte ich den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln, da innerhalb von 5 Stunden aus einem Bakterium eine Million Keime entstehen können. Manche Schimmelpilze können auf Lebensmitteln giftige Stoffwechselprodukte bilden, die sogenannten Mykotoxine.

Lebensmittel sind in der Regel nicht keimfrei, sondern enthalten erwünschte Mikroorganismen, wie z. B. Milchsäurebakterien und Kulturschimmel, oder nicht erwünschte Keime. Vor allem tierische, aber auch pflanzliche Produkte, sind häufig mit Verderbniskeimen oder auch mit Krankheitserregern kontaminiert.

Bei der Küchenarbeit können Bakterien u. a. über Arbeitsflächen, Schneidbretter, Besteck, Gerätschaften und den Händen auf Lebensmittel übertragen werden. Der beste Schutz ist Sauberkeit:

Vor jeder Essenszubereitung und vor dem Essen regelmäßig die Hände gründlich mit warmen Wasser waschen – vor allem nach dem Besuch der Toilette, Gartenarbeiten und Tierkontakten auch mit milder Seife, welche gut abzuwaschen ist.

Um einen keimreduzierenden Effekt zu erzielen, muss man die Hände wirklich gründlich waschen. Zum einen ist dabei die Zeit ein wichtiger Faktor - etwa 30 Sekunden, bei starker Verschmutzung auch mehr - sowie das gründliche Einreiben der Fingerkuppen, Nagelbetten und Fingerzwischenräume mit Seife. Dort finden wir in der Regel die höchsten Keimzahlen.

Das Geschirr möglichst bald nach Verwendung am besten per Hand im Spülbecken gründlich abwaschen und mit reinem Wasser gut nachspülen. Die dafür verwendeten Schwämme sollten nach der Verwendung auch unbedingt gründlich ausgewaschen werden, am besten mit natürlichem Scheuerpulver und sehr wenig Wasser, anschließend in reinem Wasser gründlich auswaschen.

Schwämme können ansonsten regelrechte Bakterienschleuder sein. Ich kenne Menschen, bei welchen das schmutzige Geschirr meist stundenlang herumsteht, nasse, schmutzige Schwämme liegen im Spülbecken rum... - also idealste Bedingungen für die ungehemmte Vermehrung von krankheitsverursachenden und das Immunsystem schwächenden Keimen.

Eine ähnlich schlimme Brutstätte für Keime ist der Geschirrspüler, insbesondere dann, wenn er zu groß dimensioniert ist und nur alle paar Tage eingeschaltet wird und die Siebe selten gereinigt werden. Der Klarspüler, welcher dann nach dem Waschen noch am Geschirr haften bleibt, ist natürlich auch sehr giftig.

Für den Abwasch und der Haushaltsreinigung verwende ich auch immer zusätzlich etwas *eMC Küchenreiniger*. Dieser wurde bei Untersuchungen im Vergleich zu chemischen Reinigern und Desinfektionsmitteln getestet, weist deutliche Vorteile in der Beherrschung mikrobiologischer Verunreinigungen auf und ist aus lebensmittelhygienischer Sicht vorteilhaft anzuwenden. Dieser probiotische Reiniger beinhaltet Effektive Mikroorganismen und Fett bzw. Cellulose spaltende Kulturen.

Irrweg der Desinfektion

Mikroorganismen stellen die größte Gruppe von Lebewesen auf dieser Erde dar und auch um uns herum hat sich eine unvorstellbar große Anzahl von Bakterienarten angesiedelt (ca. 1000 Billionen Bakterien pro Mensch / etwa 10 x mehr Mikroorganismen in und auf dem Menschen als der Mensch eigene Zellen hat!). Sie sind so zahlreich in der Luft enthalten, dass wir bei einem einzigen Atemzug mehr als 50.000 Bakterien einatmen. Es ist völlig unmöglich, die Bakterien zu 100% aus unserem Alltagsleben zu verbannen. Noch dazu tötet eine Desinfektionsaktion sowohl die schädlichen als auch die guten Bakterien ab, obwohl wir letztere ja brauchen. Da wir mit den Bakterien auf unserer Haut und im Darm eine Symbiose bilden, schaden wir unserer Gesundheit, wenn wir Desinfektionsmittel einsetzen.

Wenn man also desinfiziert, reduziert man zwangsläufig auch diejenigen Bakterien, die die schädlichen dezimieren, und schafft ein Klima, in dem sich Krankheitskeime mit schwacher Lebenskraft (wie z. B. resistente Bakterien und Coli-Bakterien) wohl fühlen.

Liegen aber die guten, z. B. Milchsäurebakterien, in dominanter Menge vor, sind sie in der Lage schädliche Mikroorganismen aus dem Milieu zu verdrängen, wodurch Fäulnis und Krankheiten verhindert werden.

Krankheiten bei Pflanzen, Tieren und anderen Lebewesen, die durch eine Vorherrschaft negativer Mikroorganismen begründet wurden, können dann einfach verschwinden. In der Natur herrscht der Grundsatz, dass Gesundes gesund erhalten wird und Krankes abgebaut und somit wieder in den Kreislauf zurückgebracht wird. Gesunde Pflanzen, ebenso wie gesunde Menschen werden nicht von schädlichen Bakterien oder Pilzen heimgesucht.

<https://www.probiosa.de/mikrobiotisch-em/desinfektion/>

<https://www.probiosa.de/mikrobiotisch-em/effektive-mikroorganismen/dominanzprinzip/>

Viele Menschen mögen es auch im normalen Alltag keimfrei: Sie verwenden antibakterielle Reiniger und Desinfektionsmittel für die Hände. Doch das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt: Viele der Mittel sind giftig und können Allergien auslösen. Oft enthalten sie Alkohole, ätzende Säuren oder Chlor. Die Substanzen können die Haut reizen oder sogar schädigen. Der natürliche Schutzmantel der Haut wird angegriffen.

Die Wirkung von antibakteriellen Reinigern ist nach Ansicht von Experten von kurzer Dauer. In einer normalen Umgebung sind die Bakterien nach wenigen Minuten wieder da. Deshalb ist es unnötig, Gegenstände und Flächen im Haushalt zu desinfizieren.

Der in Desinfektionsmitteln enthaltene Wirkstoff *Triclosan* steht übrigens auch im Verdacht, Krebs zu fördern, Entzündungen im Darm zu fördern und die Knochen anzugreifen – ebenso wie die oft enthaltenen *Parabene*, die sich auch in Brustkrebs-Tumoren finden.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2917003018338989>

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.