



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 – September 2020

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Wirkt Kräutertee gegen Covid-19-Viren?

Corona und die Folgen: Max-Planck-Institut hat im Labor eine gewisse Wirkung von Artemisia annua nachgewiesen

So lautet der Titel eines [Extra-Artikels der Winnender-Zeitung vom 22. Juli 2020](#)

Prof. Peter Seeberger vom Max-Planck-Institut in Potsdam forscht mit Artemisia annua und Sars-CoV2-Viren und hat in Laborversuchen eine gewisse Wirkung nachgewiesen. Dies ist erst der Beginn längerer Forschungen.

Er äußert sich dazu folgendermaßen:

„Wir haben Extrakte von speziell gezüchteten Artemisia-annua-Pflanzen (einjähriger Beifuß) hergestellt, entweder durch Extraktion mit Wasser oder mit Alkohol. Die Extrakte haben wir in einem Hochsicherheitslabor auf Zellen getestet, die danach mit Sars-CoV-2-Viren versetzt wurden. Dann haben wir gemessen, ob die Gabe verschiedener Substanzen die Virenvermehrung verlangsamt oder komplett blockiert. Daneben haben wir auch synthetische Reinsubstanzen getestet, wie auch das Artemisinin und seine Derivate, die gegen Malaria eingesetzt werden. Dabei hat sich gezeigt, dass die wässrigen Extrakte am besten funktioniert haben, gefolgt von den alkoholischen Extrakten und dann erst den Reinsubstanzen.“



Laut Peter Seeberger, Leiter der Studie und geschäftsführender Direktor des Max-Planck-Instituts, bekämen jedes Jahr über 300 Millionen Patienten auf Artemisinin basierende Medikamente. Die potenzielle Wirkung sei dabei nicht auf Malaria beschränkt, der Wirkstoff sei bereits gegen andere Krankheiten „recht erfolgreich ausprobiert“ worden.

Erste Ergebnisse wurden Ende Juni präsentiert: „Ich war überrascht, dass Artemisia annua-Extrakte merklich besser funktionierten als reine Artemisinin-derivate und dass die Zugabe von Kaffee die Aktivität weiter steigerte“, sagt Klaus Osterrieder, Professor für Virologie an der Freien Universität Berlin, der alle Aktivitätstests durchführte. Die Erforschung der Wirkung von Beifuß gegen SARS-CoV-2 geht nun in die nächste Phase: An der University of Kentucky (USA) beginnen klinische Studien am Menschen.

<https://zackzack.at/2020/08/03/mit-beifuss-gegen-corona-afrika-schwoert-auf-heilpflanze/>

<https://www.dw.com/de/artemisia-ein-kraut-gegen-covid-19/a-53936500>

Seeberger und sein Team [hatten in den vergangenen Jahren die Wirkung von Artemisinin](#) bei der Bekämpfung von Krebs erforscht. Sie wussten aber aus Berichten chinesischer Forscher, dass Artemisinin-Extrakte auch gegen das Virus SARS-CoV-1 wirken. Und das eng verwandt mit SARS-CoV-2, das Covid-19 verursacht.

<https://www.tagesspiegel.de/berlin/klinische-studie-zu-beifuss-kraut-gegen-covid-19-wird-in-mexiko-getestet/26144790.html>

Inzwischen hat der Verein „Anamed“ auch "Schützenhilfe" von Prof. Dr. Maximilian Moser bekommen, welcher den [Lehrstuhl für Physiologie](#) der medizinischen Universität Graz innehat. Dieser schreibt Folgendes:

„Covid 19 ist ein gutes Beispiel, an dem das Thema „Gesundheit“ erörtert werden kann, auch weil die weltweiten Kosten dieser Pandemie so gigantisch hoch sind: Was schlagen 12 Gesundheitsminister und Regierungschefs unisono und treuherzig, zusammengefasst in einem Youtube-Video vor: „We need diagnosis, vaccination und (pharmazeutical) treatment!“. Warum spricht keiner von der Stärkung des Immunsystems, von Bioernährung, gesunder Bewegung, gutem Schlaf, Rhythmus und positivem sozialem Umfeld? Warum trauen unsere Regierungsvertreter der chemisch-pharmazeutischen Forschung Fähigkeiten zu, die sie unserem eigenen Körper nicht zutrauen?“

Artemisia Gesamtextrakt wirksam gegen SARS-CoV-2 Viren

Vor wenigen Tagen wurden dann die ersten Ergebnisse der Studien aus Potsdam und anderen Universitäten veröffentlicht: Artemisia-Gesamtextrakte wirkten tatsächlich hemmend auf das Virus, ähnlich gut wie Remdesivir, das vor wenigen Tagen die Eil-Zulassung der Europäischen Behörden als Heilmittel gegen Covid 19 erhalten hat. Nur: Remdesivir ist eine Einzelsubstanz, und gegen die wird es sehr rasch wieder Resistenzen geben.“

<https://brennstoff.com/artikel/gesundheit-bilden-oder-nur-krankheit-verhindern/>

Bereits im März hat sich Dr. Martin Hirt, Obmann vom Verein „Anamed“ zur Wirkung des Einjährigen Beifuß bzgl. Coronaviren geäußert, worüber ich bereits im damaligem „Gesundes Leben News“ berichtet habe <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/126-gesundes-leben-news-maerz-2020#anamed> – es folgt nun ein kurzer Ausschnitt daraus:

„Heute wissen wir, dass Artemisia annua von seinen Inhaltsstoffen her eventuell eine Prophylaxe und Therapie in der Corona Pandemie bieten kann, aus folgenden Gründen:

Der menschliche Körper besitzt natürliche Killerzellen, die ihn im Rahmen einer unspezifischen Immunität vor neuen Infektionen schützen. Im Klartext: der Mensch kann nur leben, wenn er sich vor neu auftretenden Viren schützen kann. Und dabei können wir ihn unterstützen! Ein Mainzer Wissenschaftler bestätigte anamed, dass es für ihn keine andere verträgliche Substanz gibt, welche diese Killerzellen (das unspezifische Immunsystem) so stark anregen, wie es ein Tee aus der speziellen Züchtung Artemisia annua anamed, abgekürzt „A-3“, vermag.

Verschiedene Wissenschaftler haben Artemisia annua zur „Königin der Heilpflanzen“ gekürt. Sie hat es sogar mit Bild auf die Titelseite des Financial Times Magazins geschafft! Diese Pflanze strotzt vor über 245 Wirkstoffen, weshalb sie erfolgreich gegen Malaria, Krebs, Dengue und Aids eingesetzt wird. Die vielen verschiedenen Inhaltsstoffe zeigen einen Synergie Effekt, d.h. die Aufnahme aller Wirkstoffe zusammen hat eine wesentlich stärkere Wirkung als die isolierte Wirkung einer Substanz. Gemeinsam wirken sie antibakteriell, antiparasitär, antifungal und antientzündlich; und, was jetzt besonders interessant ist, auch antiviral. Wurde deshalb Artemisia annua als Hilfe zur Selbsthilfe zum großen Feind der Pharmaindustrie?



In einer wissenschaftlichen Veröffentlichung heißt es: „Artemisia annua hat zu einer bemerkenswerten Hemmung der Aktivität von Corona geführt.“

„Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die aus Artemisia annuaextrahierten Verbindungeneine antivirale Aktivität gegen SARS-CoV zeigen..... Die Ergebnisse unserer Studie liefern eine starke Unterstützung für die Verwendung dieser Kräuter zur Behandlung von SARS-CoV-Infektionskrankheiten“

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166354205000690?via%3Dihub>

78 Likes + 29 Kommentare + 31x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3417951178244168>

Biologe (Gesundheitsökologe) enthüllt massive Gefahren der Corona-Impfung und der Zulassung nach Bill Gates! (C. Arvay)

Anstatt sich auf natürliche Heilmittel gegen das Coronavirus zu besinnen hat die österreichische Regierung 8 Millionen (Deutschland 80 Millionen) Impfdosen eines ungenügend getesteten Impfstoffes von den USA bestellt. Die große Gefahr besteht in der stark verkürzten Impfulassungsstudie von weniger als 1 Jahr – die bisher kürzeste Impfulassungsstudie dauerte dagegen 5 Jahre!

Trotz zahlreicher Sicherheitsbedenken und einer schwerwiegenden Komplikation und mangelnder Wirksamkeit setzen die Unternehmen AstraZeneca und Vaccitech die Testung des favorisierten Katastrophen-Vakzins fort und visieren eine Marktreife Ende 2020 oder Anfang 2021 an. Der Impfstoff, der 70% der Geimpften nach der Verabreichung mit Grippe-symptomen in den Krankenstand schicken und bei jedem zweiten einen Abfall der Neutrophilen im Blut und somit eine vorübergehende Schwächung des Immunsystems erzeugen wird, hat seinen Anflug auf Platz 1 nach einer nur zweitägigen Pause wieder aufgenommen. So will das Unternehmen in dieser kurzen Zeit die Sicherheit geschaffen haben, dass die schwere Nebenwirkung einer transversen Myelitis (Entzündung des Rückenmarks) ein reiner Zufall sei, und das, obwohl diese Art von Nebenwirkung bereits zweimal aufgetreten ist und bei dieser Art Impfstoff zu erwarten war. Leute, es ist Wahnsinn!

Und die Medien beten weiterhin die Propaganda der Pharmaindustrie nach. Bei Corona folgt NICHTS mehr der Wissenschaft und den Evidenzen, sondern nur noch einer politischen Agenda und den Interessen der Pharmaindustrie. Wie viel Einfluss Lobbyisten auf das Geschehen haben müssen, kann man immer mehr erahnen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pv6tzWfDK-w>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1PU0YqtYPU&feature>

Welche teuflischen Pläne stecken nur hinter den Regierungen, der WHO und der Pharma???

Ich denke hier an folgendes Zitat von Abraham Lincoln, 16. Präsident der USA; wurde 1865 ermordet:

„Ich sehe in naher Zukunft eine Krise heraufziehen. In Friedenszeiten schlägt die Geldmacht Beute aus der Nation, und in Zeiten der Feindseligkeiten konspiriert sie gegen sie.

Sie ist despotischer als eine Monarchie, unverschämter als eine Autokratie, selbstüchtiger als eine Bürokratie. Sie verleumdet alle jene als Volksfeinde, die ihre Methoden in Frage stellen und Licht auf ihre Verbrechen werfen. Eine Zeit der Korruption an höchsten Stellen wird folgen, und die Geldmacht des Landes wird danach streben, ihre Herrschaft zu verlängern, bis der Reichtum in den Händen von Wenigen angehäuft und die Republik vernichtet ist.“

Clemens Arvay hat nun auch ein neues Buch mit dem Titel „Wir können es besser - Wie Umweltzerstörung die Corona-Pandemie auslöste und warum ökologische Medizin unsere Rettung ist“ herausgegeben, [welches hier kostenlos online gelesen werden kann.](#)

Video - Buchvorstellung: https://www.youtube.com/watch?v=GocY46XW0_A&feature

Beitrag auf Facebook:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3477521948953757>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3420947934611159>

Über die massiven Gefahren dieser Impfung habe ich bereits im Mai und März berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/132-gesundes-leben-news-mai-2020#Impfstoff>

Reiche Ernte vom Einjährigen Beifuß – Artemisia annua

Während ich in den letzten 2 Jahren vorwiegend die weiterentwickelte Hybridform vom Einjährigen Beifuß angepflanzt habe, wachsen in diesem Jahr zahlreiche sehr prächtige über 2 Meter hohe Pflanzen von der Wildform des Einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*) in meinem Garten. Diesen empfinde ich viel aromatischer sowohl im Geruch als auch im Geschmack als die Hybridform von Anamed. Dazu enthält sie viel weniger Bitterstoffe – also kann man davon mehr verwenden.



Die Konzentration vom Artemisin ist beim Einjährigen Beifuß kurz vor der Blüte am höchsten und beträgt bis zu 0,1 % berechnet auf das Trockengewicht. Die Hybridform von Anamed hat zwar einen etwa 20-fach höheren Gehalt vom Hauptwirkstoff Artemisin als die durchschnittliche Wildform – dafür sind in der Urform noch alle anderen Wirkstoffe in der Ursprünglichkeit voll enthalten.

Noch vor der Blüte habe ich den Beifuß bereits zum Großteil geerntet, indem ich die Blätter direkt von der wachsenden

Pflanze abgerebelt und zum Trocknen aufgelegt habe.

In den letzten beiden Jahren habe ich die Hybridform vom Einjährigen Beifuß vorwiegend im Oktober als ganze Pflanze geerntet und zum Trocknen aufgehängt. Schon im letzten Jahr ist es mir dabei allerdings aufgefallen, dass er dabei während der Trocknung die schöne grüne Farbe leicht verloren hat. Als ich dasselbe im Juli dieses Jahres mit der Wildform gemacht habe, hat er quasi wochenlang zum Trocknen benötigt und die Blätter haben dabei eine völlig unansehnliche braune Farbe bekommen. Als ich dies einer langjährigen Bekannten zeigte, meinte sie, dass die bereits abgeschnittene Pflanze zu Überleben versucht und dabei alle Pflanzensäfte, wie auch Wirkstoffe in den Stängel einlagert – daher ist es besser alle Heilkräuter nur mit dünnen Stängeln zu ernten, wodurch sie auch viel schneller trocknen.



Auf diese Weise habe ich in den letzten Wochen 10-15 kg Beifußkraut geerntet. Seit Ende August blüht der einjährige Beifuß bereits mit zahlreichen kleinen gelben Blüten, von welchen dann gegen Ende Oktober die Samen zu ernten sind, welche ich dann wieder über [meine Saatgutliste verkaufe](#).

Natürlich kann man ihn auch jetzt in voller Blüte noch für kurze Zeit ernten. Ich empfinde ihn in der Blüte sogar als noch aromatischer – der Artemisingehalt ist nun zwar niedriger – dafür sind andere enthaltene heilende Wirkstoffe wie ätherische Öle, Flavonoide, Cumarin, Menthol, Thymol und Beta-Sitosterol vermutlich erhöht. Bis heute konnten schließlich 245 verschiedene Wirkstoffe (insbesondere entzündungshemmende Polyphenole) isoliert und nachgewiesen werden. Deshalb ernte ich ihn seit der Blüte noch weiterhin laufend.



Beinahe täglich trinke ich nun ca. einen dreiviertel Liter Tee bereitet aus einem Zweig Einjähriger Beifuß und einigen Blättern vom Azteken Süßkraut, welches ich seit einigen Jahren zur natürlichen Süße sehr gerne verwende. In den nächsten Tagen berichte ich in einem eigenen Beitrag über dieses wunderbare süß-aromatische Heilkraut. Dieser Tee, welchen ich 10 Minuten ziehen lasse und in kleinen Schlucken trinke, tut mir insbesondere für meine Verdauung und mein allgemeines Wohlbefinden besonders gut, da durch die antibakteriellen und pilzhemmenden Eigenschaften beider Teekräuter eine gestörte Darmflora wieder in

Ordnung kommt. Bis Juni habe ich diesen Tee vorwiegend mit der Anamed-Züchtung bereitet, von welchem ich aber nur etwa ein Zehntel verwendete, aber dennoch relativ bitter war, so dass ich immer wieder für einige Tage pausieren musste.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Dauernutzung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschließend kann man wieder sechs Wochen lang einjähriger Beifuß-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte einjähriger Beifuß-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach. Wichtig ist, Artemisia annua ausserhalb der Mahlzeiten einzunehmen, d.h. 30 Minuten bis 1 Stunde vor dem Essen. Darf nicht zusammen mit Eisen eingenommen werden.

Der Einjährige Beifuß (*Artemisia annua*) hat mit dem wohlbekanntem [Beifuß](#) (*Artemisia vulgaris*), den viele vom Gänsebraten kennen, in Sachen Heilwirkung kaum etwas gemeinsam. Während unser heimischer „Normal-Beifuß“ sich hauptsächlich im Bereich Magen und weiblicher Unterleib kompetent zeigt, kann man seinen ursprünglich aus Asien stammenden Verwandten durchaus als potenzielle Geheimwaffe gegen weitaus gefährlichere Krankheiten betrachten.

Über die generell heilende Wirkung des Einjährigen Beifuß habe ich bereits vor 2 Jahren auf meiner Homepage [einen sehr qualifizierten und ausführlichen Beitrag verfasst](#).



Am spätsommerlich warmen und trockenen Dienstag dem 22. September habe ich im Innenhof den bereits sehr gut getrockneten Beifuß von den ersten Ernten in liebevoll gestaltete Papiertüten abgepackt, welche ab sofort per Mail oder Telefon bestellt werden können.

In eine Papiertüte fülle ich 50g und verkaufe diese für 15€ + Versand (Inland 5€ - restliche EU 10€). Natürlich sind auch andere Abpackungsgrößen möglich. Ein paar Tüten habe ich auch mit 80g befüllt, welche ich um 24€ verkaufe.

Zum Probieren habe ich auch einige sehr kleine Tüten abgefüllt, welche ich um 2€ verkaufe.

Je nach Erntezeitpunkt biete ich 4 verschiedene Qualitäten an:

- **Blatt** (erste Ernte im Juli als die Pflanze nur Blätter hatte)
- **Blätter u. Knospe** (Ernte zum Beginn der Knospenbildung mit einem noch hohen Anteil an Blättern)
- **Knospe** (Blütenknospen sind bereits deutlich zu sehen, aber nicht geöffnet)
- **Blüte** (Ernte zur Vollblüte von Anfang September bis Mitte September)

Die ersten Tüten der heurigen Ernte habe ich bereits verkauft – u.a. an den Präsidenten von der „Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen“ Dr. med. Michael Ptok und seiner Frau Agnes verschickt.



21 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3480516128654339>

Der Einjährige Beifuß kommt mit fast allen Bodenarten zurecht, am liebsten hat er aber durchlässige, kalkhaltige, mehr oder weniger trockene und nährstoffreiche Böden. Er liebt die Wärme und dementsprechend einen sonnigen Standort.

Einmal angesiedelt wird sich die stark balsamisch nach Kampfer, Thymian oder Minze riechende Pflanze selber aussäen. In einem meiner Gärten habe ich dieses Jahr im April neben dem Spargel zahlreiche Jungpflanzen vom Einjährigen Beifuß entdeckt, welche ich auf einige Beete mit etwa 50 cm Abstand vereinzelt habe. Etwas später habe ich auf einem eigenen Beet auch noch welchen gesät.



Mein Plan war, ihn insbesondere als natürliche lebende Rankhilfe für meine Stangenbohnen zu verwenden, damit er durch seine pilzhemmenden Eigenschaften wiederum die Verpilzung der Bohnen verhindert. Dieser Plan ist aber leider nur zum Teil aufgegangen, da ich die Bohnen etwas zu spät gesät habe, bzw. der Beifuß ein solch starkes Wachstum an den Tag gelegt hat, dass die Bohnen kaum noch Licht bekamen und somit eher kümmerlich wuchsen. Anders bei dem Beet mit der Hybridform von „Anamed“ – diesen überwachsen meine Bohnen, da er um einiges langsamer wächst.

Zum Teil habe ich den Beifuß auch zwischen meine Gurken gepflanzt, welche ihn auch sehr gerne als Rankhilfe annehmen – vielleicht hilft er auch den Mehltaubefall der Gurken zu reduzieren.

Natürlich macht er sich auch sehr gut neben anderen einjährigen Pflanzen, wie z.B. der Mariendistel, Nachtkerze und Malve.

Verwendete Quellen:

https://www.awl.ch/heilpflanzen/artemisia_annua/einjaehriger_beifuss.htm

<https://www.sonnen-apotheke-waldniel.de/2020/01/einjaehriger-beifuss-der-hoffnungstraeger-gegen-ueble-erreger/>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/einjaehriger-beifuss.htm>

54 Likes + 15 Kommentare + 6x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3431856456853640>

Aztekisches Süßkraut – besonders schmackhaftes Heilkraut



Dieses aus Mexiko stammende aromatische Kraut mit seinem süß-herben Aroma habe ich in den letzten Jahren als natürliches und sehr gesundes Süßungsmittel ganz besonders lieben gelernt. In Kombination mit einjährigem Beifuß, griechischem Bergtee, Schafgarbe, Mochitominze oder Zitronenverbene bereite ich mir in der warmen Jahreszeit fast täglich einen besonders wohlschmeckenden und meiner Gesundheit guttuenden Tee. Ich spüre es deutlich, dass der so gesüßte Tee meiner Gesundheit viel besser tut als mit Stevia, Honig oder Süßholzwurzel... Natürlich können auch allerlei Süßspeisen und Desserts damit gesüßt werden.

In meinem umfangreichen Beitrag zu den gesunden Zuckeralternativen habe ich es auch bereits erwähnt: <https://gesundesleben.online/index.php/aktuelles/80-zuckerfrei-gesunde-zuckeralternativen>

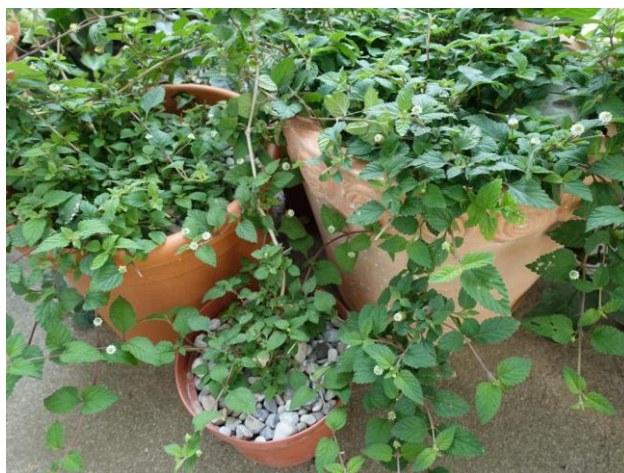
Zahlreichen Untersuchungen zufolge nutzten bereits die Azteken das aztekische Süßkraut als Universalheilmittel und auch heute spielt es in der traditionellen Heilkunde Mexikos eine große Rolle. Tees und Kaltwasserauszüge aus der Pflanze sollen dort u.a. gegen Bronchitis, grippale Infekte, Asthma, Magenbeschwerden und Durchfall helfen.

Aztekisches Süßkraut enthält einige wirksame Inhaltsstoffe, die das Kraut für die heutige Naturheilkunde zu einer möglichen Heilpflanze machen. Es sind vorrangig die in den Blättern und Blüten enthaltenden ätherischen Öle, Fette und Terpene, die die Heilwirkung der Pflanze begründen. Allen voran die Bestandteile Campher, Thymol und Hernandulcin sowie weitere Stoffe wie Linolsäure haben folgende Wirkungen: entzündungshemmend, antibakteriell, antifungizid und auswurfördernd.

Während es in unseren Breitengraden enorm schwierig ist die Steviapflanze zu kultivieren, wächst das Aztekische Süßkraut insbesondere bei heißem, sonnigen Wetter besonders üppig und zeigt sich sehr robust. Der Boden, an dem das süß-schmeckende Küchen- und Heilkraut wächst, sollte gut durchlässig, leicht humos und eher trockener Natur sein. Diese Pflanze stellt auch optisch als Hängepflanze (z.B. in einer Blumenampel) mit seinen zahlreichen weißen Blüten und den langen Trieben eine Bereicherung dar.

In den letzten Jahren sind mir bereits viele Pflanzen über den Winter kaputt geworden, da ich sie zu kalt (5-10°C) überwintert habe - bei längerfristigen Temperaturen unter 8°C stirbt sie ab. Jene Pflanzen, die ich bei 10-15°C an einem hellen Ort überwintert habe, sind wohlbehalten durch den Winter gekommen.

Sehr dankbar und erfreut bin ich, dass es mir im vergangenen Winter das erste Mal gut gelungen ist, alle 4 zweijährigen Pflanzen erfolgreich zu überwintern, so dass ich nun mit einer reichen Ernte von diesem wunderbaren Kraut beschenkt werde ❤️



Im April diesen Jahres habe ich beim Austrieb der Pflanze zum Vollmond auch zahlreiche Steckhölzer geschnitten, welche mir erstmals auch sehr schön angewurzelt sind – so habe sich nun zahlreiche junge Pflanzen zu verkaufen, Bisher habe ich diese Pflanze meist durch selbstgeerntetes Saatgut vermehrt, welche sich auch in meiner Saatgutliste zum Verkauf anbiete:

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

Natürlich lässt sich die Pflanze auch sehr gut mit Absenker vermehren, indem man die Triebe etwas anknickt, und die Knickstelle mit einem Stein beschwert, auf die Erde legt.



Da ich in diesem Jahr alle Pflanzen erfolgreich überwintern konnte, hatte ich erstmals eine genügend große Ernte, so dass ich im Juli einige Triebspitzen zum Trocknen ernten konnte, welche ich dafür auf einige Teller aufgelegt habe. Die Süßkraft wird beim Trocknen allerdings deutlich geringer.

Es ist deutlich milder als beispielsweise Stevia oder die Süßholzwurzel. Der süßliche Geschmack der Blätter wird durch die beiden Inhaltsstoffe Hernandulcin und Hydroxyhernadulcin hervorgerufen. Beide Stoffe sind etwa 1200x süßer als handelsüblicher Zucker. Pro Gramm Blattgewicht sind, je nach Anbau- und Standortbedingungen, etwa 10 bis 18 Prozent der zu den Sesquiterpenen zählenden Süßstoffe enthalten.

Da extreme Hitzezufuhr (z.B. beim Überbrühen mit kochendem Wasser) die Inhaltsstoffe der Pflanze ähnlich schnell zerstört wie das Trocknen, breitet man am besten einen Kaltauszug (Mazerat). Hierfür werden die frischen geschnittenen Blattkräuter in zimmerwarmen Wasser eingelegt und der Auszug wird ca. 1 Stunde stehen gelassen. Bereitet man damit dennoch Tee, sollte dieser nicht zu heiß aufgebriht werden – man verwendet am besten leicht abgekühltes Kochwasser und lässt den Sud vor dem Verzehr etwa zehn Minuten ziehen.

Verwendete Quellen:

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

<https://heilkraeuter.de/lexikon/aztekisches-suesskraut.htm>

<https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/suesskraut-anwendung-wirkung-und-rezepte/>

36 Likes + 5 Kommentare + 8x Geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3442611235778162>

Kapuzinerkresse - natürliches Antibiotikum



In diesem Sommer habe ich an meiner Kapuzinerkresse eine besondere Freude mit diesen schönen großen essbaren Blüten, welche einen feinen Kressegeschmack haben - diese schmecken besonders gut aufs Kräuterbutterbrot.

In diesem Jahr wächst die Kapuzinerkresse dank des regenreichen Wetters sehr üppig an verschiedenen Stellen im Garten als Mischkultur zwischen dem Spargel, Bohnen... Besonders praktisch sind sie derzeit auch als Bodendecker bei den Kartoffeln, deren Laub schon seit Wochen verwelkt ist, aber zum Teil immer noch in der Erde sind.

Ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern, dass ich jemals so viel Kapuzinerkresse im Garten hatte - in den letzten Jahren hatte ich aufgrund der Trockenheit fast gar keine.

Der wohl schönste Standort sind wohl die alten Holzfässer, in welche ich Komposterde gefüllt habe und im Mai die Samen der Kapuzinerkresse in die Erde gelegt habe. Jetzt im September blüht sie hier wieder besonders schön, nachdem sie mich bereits im Juli mit einer reichen Blütenpracht beschenkt haben - im August sah ich dagegen kaum Blüten.

Zum Abendbrot sitze ich besonders gerne hier und pflücke mir nebenbei immer wieder einige Blüten ab, welche ich zum Brot genieße ❤️

Diese reiche Blütenpracht ist mir beständig ein schönes Andenken an Johanna Kling, welche mir im vergangenen Frühjahr die Samen als Geschenk zugeschickt hat. Ich finde es besonders schön, wenn so manche Pflanzen eine Erinnerung an liebenswerte Menschen sind, von welchen man die Pflanze/Saatgut erhalten hat.



Natürlich ist die Kapuzinerkresse auch sehr gesund - so wirkt sie als natürliches Antibiotikum gegen Bakterien und stärkt gleichzeitig das Immunsystem. Mit ihr lassen sich Husten, Erkältungen sowie Nierenerkrankungen behandeln. Die intensiv gelb, orange bis roten Blüten sind wie die Blätter essbar und als Würzmittel vielseitig zu verwenden.

Die zahlreiche Blätter und Blüten eignen sich auch zur Herstellung eines Pestos. Besonders wenn der Herbst näher rückt und der Frost die Pflanze unbrauchbar macht, kannst du sie vorher in Form des Pestos lange haltbar machen.

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/grosse-kapuzinerkresse/>

91 Likes + 15 Kommentare + 10x geteilt + zahlreiche Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3461610197211599>

Jetzt Knoblauch als natürliches Antibiotikum im Garten pflanzen

Bereits vor etwa 5.000 Jahren wurde Knoblauch als Nahrungs- und Heilmittel in Zentralasien angebaut und gelangte von dort aus über den Vorderen Orient schließlich nach Europa.

Aufgrund seiner antiseptischen und antibiotischen Wirkung wird Knoblauch vor allem als Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen, zur Blutdrucksenkung und zur Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Erkältungen und Grippe verwendet. Er bekämpft diverse schädliche Bakterien und Pilze und schont dabei die Darmflora. Neuere Untersuchungen haben bestätigt, dass die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel und die Blutflusseigenschaften haben. Knoblauch hält das Blut dünn und wirkt dadurch Kreislaufproblemen und der Gefahr eines Schlaganfalls entgegen. Die Schwefelverbindung Allicin ist jener Stoff, dem der Knoblauch nicht nur seinen Geruch, sondern auch seine Hauptwirkung verdankt.



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.

Denn Forscher haben in der rezenten Untersuchung gezeigt, dass einige Bestandteile der Pflanze gegen Protozoenparasiten wirksam sind. In diesem Zusammenhang scheint Knoblauch die meisten bei Patienten mit COVID-19-Infektion beobachteten Funktionsstörungen des Immunsystems umkehren zu können.

Ende September bis Mitte Oktober ist die beste Zeit um Knoblauchzehen im Garten in die Erde zu stecken – diese bleiben dann fast 10 Monate in der Erde, bis man im Juli kommenden Jahres diese als Knoblauchknollen ernten kann. Eine Gartenfreundin hat mir diese dann zu einem schönen Knoblauchzopf geflochten.

Selber Knoblauch anzupflanzen zahlt sich in jedem Fall aus:

1. Der Knoblauch vom eigenen Garten ist geschmacklich viel besser als der gekaufte - eine Gartenfreundin hat mir gesagt, dass sie noch nie solch guten Knoblauch gegessen hat, wie von meinem Garten
2. Knoblauch ist preislich ziemlich teuer, wenn man ihn kaufen muss – also ist es gut, wenn er im eignen Garten wächst.



Ich habe den Knoblauch bereits am vergangenen Sonntag in Reihen mit viel Urgesteinsmehl gepflanzt, Verwendet habe ich dazu nur die großen schönen Zehen vom Rand der Knollen. Erst vor einigen Tagen habe ich noch ein paar Knoblauchknollen in der Erde entdeckt, welche nun aber bereits ausgetrieben sind. Da man diese nicht mehr essen kann, habe ich sie vereinzelt und ebenso angepflanzt. Vor ein paar Jahren habe ich auch ein paar Zehen eines Riesenknoblauchs angepflanzt, welcher im Sommer sehr schöne Blütenköpfe hat – auch von diesem habe ich ein paar Zehen angepflanzt. Bereits im Juli bei der Ernte des Knoblauchs habe ich einige Brutknöllchen sogleich zwischen den frisch gepflanzten Erdbeerreihen gesät.

In Mitteleuropa gedeiht Knoblauch in Weinbauregionen besonders gut, denn er liebt Wärme und Sonne. Der Boden sollte locker, humusreich und frei von Unkraut sein. Vorteilhaft sind windige Lagen, da hier die Knoblauchfliege in der Regel keinen Schaden anrichten kann. Da Knoblauch wie alle Zwiebelgewächse flach wurzelt, sind sandige Böden wegen der Gefahr des Austrocknens nicht geeignet. Gegen stauende Nässe ist Knoblauch sehr empfindlich und fault dann.

Knoblauch ist ein guter Partner für Mischkulturen (z.B. mit Pfirsichbäume), da seine bakteriziden und fungiziden Wirkstoffe gegen Bodenpilze wirken und schützen Erdbeeren vor Grauschimmel, wie in meinem Erdbeerartikel nachzulesen ist: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/134-gesundes-leben-news-juni-2020#Erdbeere>

Knoblauch kann auf zwei Arten angebaut werden: Entweder man pflanzt die Knoblauchzehen oder man nimmt die Brutknöllchen, die an der Spitze ausgebildet werden. Aus den Brutknöllchen entwickeln sich im ersten Jahr Rundlinge (welche bereits geerntet werden können) und aus diesen im zweiten Jahr wieder ganze Knollen.

Verwendete Quellen:

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuese/knoblauch>

<https://www.medmix.at/knoblauch-gegen-erkaeltung-einsetzen/>

<https://www.meinegesundheit-online.ch/ernaehrung/ernaehrung-und-diaeten/knoblauch-die-gesunde-wunderknolle/>

Kürzlich habe ich ein sehr schönes [Video von „Wurzelwerk“ zum Thema „KNOBLAUCH PFLANZEN UND ANBAUEN: 8 Tipps für eine große Ernte!“](#) angesehen, welches bereits nach 2 Wochen unglaubliche 80.097 Aufrufe hat!

Besonders spannend finde ich, wie sie ihre Familie [mit 3 Stunden Gartenarbeit in der Woche ihre Familie komplett mit Obst und Gemüse selbstversorgt](#). Dabei benötigt sie nur 3 Minuten in der Woche zum Unkrautjäten bei 300 m² Beetfläche!

Immunstärkende Inkagurke

Jetzt ist gerade die Haupternte der Inkagurke, von welcher ich alleine in der Woche zwischen dem 16. und 24. September knappe 15 kg ernten durfte und gemeinsam mit fast ebensovielen Tomaten zu sehr vorzüglich schmeckender Soße eingekocht habe.

Was bin ich nur froh und dankbar, dass ich die Inkagurke vor etwa 8 Jahren kennenlernen durfte. Als ich das erste Mal die unförmigen schwarzen Samen sah, war ich ziemlich verwundert über dieses Aussehen – was draus nur werden sollte. So hat mir die Inkagurke gleich im ersten Jahr meine damalige Lieblingsrose und einen Johannisbeerstrauch völlig mit ihren meterlangen Ranken in Besitz genommen. Lange bis Ende August musste ich mich dann auf die



interessanten Gürkchen gedulden und probierte sie in der Küche gleich in verschiedenen Zubereitungen aus. Roh schmeckt sie nicht so besonders – gekocht passt sie fast überall dazu – insbesondere zu Tomaten. Praktisch ist es, dass sie zu einer Zeit Saison hat, in welcher der Ertrag von Zucchini und Gurken bereits stark nachlässt.

Ich ernte sie nur im jungen Zustand, wenn sie zwar schon möglichst groß sind, aber sich noch fest anfühlen und die Kerne noch weiß sind - bei jenen mit den schwarzen Kernen, ernte ich nur diese fürs Saatgut.

Jener Gemüsegarten, in welchem ich dieses Jahr 5 Inkagurkenpflanzen angesetzt habe sieht man derzeit fast nichts anderes mehr, da die Inkagurke alles berankt hat. Da sie hier noch zu wenig Platz hatten, habe ich früh genug ausserhalb des Zaunes einige Äste in den Boden gesteckt, welche von deren schnellwüchsigen ranken sofort eingenommen wurden. Besondere Freude hat sie jedenfalls an den herunterhängenden Zweigen des Kirschbaums, zu welchen sie über 3 Meter hinaufgewachsen ist – ernten kann ich hier nur noch mit der Leiter. Aufgrund des sehr regennassen Sommers bei uns in Oberösterreich gedeihen sie besonders prächtig. Eine Kundin von mir hat die Inkagurken in diesem Jahr zu einem grünen Tipi wachsen lassen – auch eine nachahmenswerte Idee.



Die Inkagurke ist ein einjähriges Kürbisgewächs aus Peru, welches von der peruanischen Urbevölkerung seit Jahrhunderten als Gemüse verwendet wird. Die peruanischen Schamanen nutzen die Inkagurke als Heilmittel. Heute weiß man: die Früchte wirken cholesterinsenkend, antidiabetisch und blutdrucksenkend und helfen bei der Gewichtsabnahme. Sie enthalten immunstärkende, krebshemmende und antioxidative Flavonoide.

Mittlerweile ist sie mein absolutes Lieblingsgemüse, auf welches ich nicht mehr verzichten möchte – insbesondere wegen des feinen Geschmacks und ihrer uralten gesunden Robustheit – ich kenne jedenfalls bisher keine Krankheiten oder Schädlinge, an welchen die Pflanzen leiden würden.

Saatgut von sehr schönen reifen Früchten biete ich in meiner Saatgutliste zum Verkauf an: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

Die Hauptverwendung der Inkagurke ist bei mir seit Jahren die besonders schmackhafte Inkagurken-Tomatensoße, welche in Schraubgläser kochend heiß abgefüllt, eine sehr schnelle, gesunde und sehr schmackhafte Mahlzeit als Beilage zu Hirse, Polenta... darstellt. Diese Soße ist bei mir über 2 Jahre gut haltbar.



Inkagurken-Tomaten-Soße

Zutaten:

- 2 kg Tomaten
- 2 kg Inkagurken
- 200 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 4 TL Salz
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Rosmarinzweige



Zubereitung:

Inkagurken waschen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel beiseite stellen. Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden – ebenfalls dazugeben.

Gewaschene Tomaten in Stücke schneiden, Stielansatz wegschneiden und in einem Kochtopf mit 100 ml Olivenöl und ebensoviel Wasser unter Rühren andünsten und offen köcheln lassen. Nach ein paar Minuten mit einem Kartoffelstampfer das ganze zerstampfen oder mit dem Pürierstab pürieren, damit es etwas sämiger wird – diesen Schritt kann man auch auslassen und alles Gemüse zusammen aufkochen lassen.

Nun kommt das geschnittene Gemüse hinzu, welches nun mit den Tomaten für etwa 15-20 min gekocht wird. Die Lorbeerblätter und Rosmarinzweige werden nun für etwa 5 min mitgekocht.

Die verwendeten gründlich gereinigten Schraubgläser + Deckeln sollten 15 min. lang vorher ausgekocht/sterilisiert werden, um alle Keime abzutöten. Anschließend noch den Kalk abwaschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Gemüsesoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden. Auf diese Weise eingekocht ist diese Soße sogar über 2 Jahre haltbar.

Schmeckt sehr lecker mit Goldhirse, Reis, Buchweizen, Polenta, Quinoa oder als Pizzabelag. Frisch geschnittenes Basilikum mische ich dann meist unter die Beilage.

Diese Soße kann dann noch mit beliebigem Wurzelgemüse, etwa zu gleichen Teilen wie Inkagurken verfeinert werden.

Je nach Verfügbarkeit kann das Verhältnis zu den Tomaten natürlich variieren – im Herbst verwende ich meist 2/3 Inkagurken und 1/3 Tomaten mit etwas mehr Salz zur besseren Haltbarkeit – im August vorwiegend Tomaten.



73 Likes + 13x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3473118656060753>

Inkagurkenbeitrag vom Vorjahr:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3421040281268591>

Inkaeintopf

In diesen Tagen im September koche ich uns sehr gerne einen richtigen besonders leckeren Inkaeintopf mit Zutaten aus dem Reich der Inkas ❤️

Diese Komposition von Lebensmittel harmoniert hier besonders gut - auch das Aminosäurenprofil ist durch die Kombination besonders hochwertig.

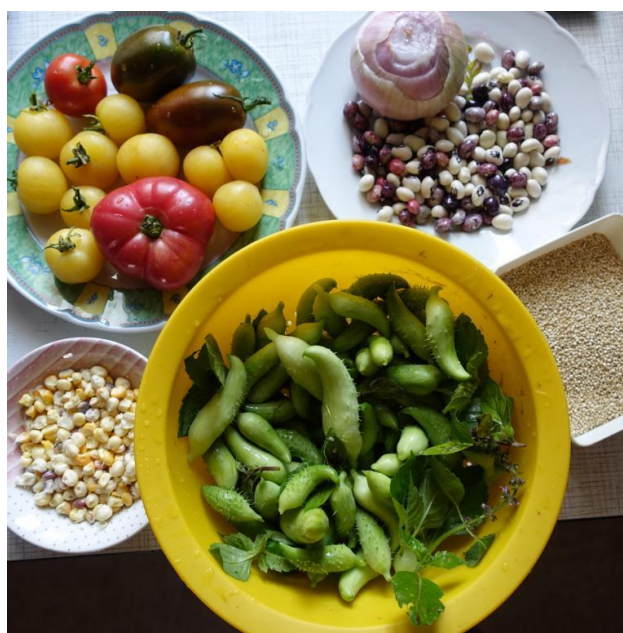
Heute habe ich den Eintopf mit Inkagurken gekocht - vor 1-2 Wochen mit Artischocken, von welchen ich derzeit auch reichlich ernten darf ❤️

In diesem Jahr habe ich auch wieder meinen bunten "Rainbow Inka"- Zuckermais angepflanzt, von welchem mir Silas Friedrich im März selbstvermehrtes Saatgut mitbrachte, welches ich sodann gleich gesät habe. Dazu trifft es sich dieses Jahr besonders gut, dass in der Nähe nirgends ein Maisfeld wächst, mit welchem sich mein Zuckermais sehr schnell verkreuzen würde. Daher lasse ich die schönsten Kolben ausreifen, um von diesen dann Saatgut ernten und zum Verkauf anbieten zu können 😊

Von den Stangenbohnen ernte ich besonders gerne die noch nicht getrockneten frischen Bohnenkerne, welche man sofort kochen kann. Sobald sich die Bohnenhülsen etwas weich angreifen, können sie für diesen Zweck geerntet werden.

Zutaten:

- 300 g Quinoa
- 1 große Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- 250 g Zuckermais
- 900 g Tomaten
- 600 g Inkagurken
- 250 g frische Bohnenkerne
- 2-3 TL Salz
- Bohnenkraut, Basilikum



Zubereitung:

Die frischen Bohnenkerne mit ein paar Bohnenkrautzwige in ausreichend Wasser in etwa 20 min. weich kochen – Kochwasser abgießen.

Das Wasser mit dem Olivenöl und Salz in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebel pellen, feinwürfelig schneiden und in den Kochtopf geben. Vom geschälten Zuckermais mit einem großen Messer die Körner rausschneiden und zur Zwiebel in den Topf geben. Von den Tomaten den grünen Stielansatz wegschneiden, in Stücke schneiden und mit den in Scheiben geschnittenen Inkagurken in den Topf geben.

Quinoa in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abspülen, in den Eintopf geben und gemeinsam mit dem Gemüse noch etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Nun die gekochten Bohnen unterrühren und mit frischem Basilikum serviert genießen.

38 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3458436250862327>

Bohnen zur Prävention von Krebs

Bohnen sind eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel und sind weltweit bekannt. Bei uns werden besonders die grünen und gelben Garten- oder Buschbohnen besonders geschätzt, in Österreich auch als Fisolen bekannt. Viele Menschen meiden aber die Bohne, da sie bekanntlich Blähungen verursacht und zu “Tönchen und unangenehmen Nebenerscheinungen” führt. Das muss aber nicht sein, denn indem du sie gemeinsam mit Bohnenkraut kochst und vorher genügend lange einweichst, kannst du Blähungen durch Bohnen vermeiden.

Neben größere Mengen an verdauungsfördernden Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen, liefern Bohnen viel Eiweiß, wodurch sie sich besonders für eine vegetarische Ernährung eignen. Bohnen weisen auch eine Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften auf. Insbesondere zur Krebsprophylaxe ist der Verzehr von Bohnen sehr zu empfehlen.

Japanische Forscher führten eine sieben Jahre währende Studie zur Darmkrebserkrankung durch. Dabei untersuchten sie mehr als 43.000 Menschen im Alter von 40 bis 79 Jahren. Alle hatten ein hohes Krebsrisiko und alle nahmen nur sehr geringe Mengen an Ballaststoffen zu sich.

Je mehr Ballaststoffe die Studienteilnehmer durch den Verzehr von Bohnen aufnahmen, desto geringer wurde ihr Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Dies galt vor allem bei den teilnehmenden Männern. Die Studie ergab, dass es die Ballaststoffe aus den Bohnen waren, die einen größeren Einfluss auf die Darmkrebsstatistiken hatten, als jede andere Ballaststoffquelle.

Andere Forschungen deuten darauf hin, dass die Ballaststoffe in Bohnengewächsen, wie zu absorbieren beispielsweise der Kichererbse, den Körper davor bewahren, Karzinogene (krebserzeugende Substanzen). Je weniger Karzinogene Sie aufnehmen, umso mehr wurde Schaden an Ihren Zellen, Ihrem Körpergewebe und Ihre Organen abgewandt. Dadurch reduzierte sich gleichsam das Krebsrisiko.

Bohnen enthalten Antioxidantien, die von Natur aus freie Radikale bekämpfen. Freie Radikale zerstören durch den Prozess der Oxidation Zellgewebe, woraus sich eine Krebserkrankung entwickeln kann. Die Antioxidantien neutralisieren die freien Radikale aber, bevor diese überhaupt verheerenden Schaden anrichten können.

Eine weitere wichtige Substanz zur Prävention von Krebs ist die in den B-Vitaminen zu findende Folsäure – auch hierfür sind Bohnen eine hervorragende Nahrungsquelle. Der Verzehr von folsäurereichen Lebensmitteln reduziert das Risiko auf Bauchspeicheldrüsen- und Darmkrebs.

Außerdem helfen die Folate beim Aufbau und der Reparatur unserer DNS. Nimmt man zu geringe Mengen an Folaten zu sich, kann das Erbgutschäden führen. Folsäure sollte jedoch nur in natürlicher Form – über die Ernährung – zu sich genommen werden. Wissenschaftliche Studien lassen vermuten,

dass die Supplementierung von Folsäure eher krebserregend sein kann, als dass sie vor Krebs schützt.

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/huelsen-fruechte/bohnen>

30 Likes + 12 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3488146737891278>

Bohnensalat



Staunend stand ich diese Tage vor den 4 Meter hohen Feuerbohnen eines Freundes, welche an einem besonders stabilen Gerüst an Schnüren sich hinaufschlingeln können –und siehe da, die Bohnen wachsen derart hoch in den Himmel hinaus! Das Geheimrezept für dieses Wachstum ist eine humusreiche Erde und das Mulchen nach meinem Rat, worüber ich im [letzten Jahr hier berichtet habe](#).

Wer selber Stangenbohnen im Garten stehen hat, der sollte vor Regentagen immer die bereits trockenen Bohnenschoten ernten, damit diese nicht wieder nass werden und verpilzen. Ich ernte dabei meist sehr

gerne jene Bohnenschoten mit, welche noch nicht ganz trocken sind, aber sich etwas weich angreifen. Die darin enthaltenen, noch nicht getrockneten frischen Bohnenkerne, können ohne Einweichen sofort frisch gekocht werden.

Als sehr nährnde Eiweiß- und ballaststoffreiche Beikost zum Abendbrot esse ich immer wieder sehr gerne einen besonders leckeren Bohnensalat, welchen ich nach Belieben immer etwas anders zubereite - mit Tomaten, Paprika, Gurken und/oder milchsaurer Gurken je nach Saison und Geschmack.

Zutaten:

- 200 g Bohnen, getrocknet
- Bohnenkraut
- 1 milde Zwiebel
- Salz
- Essig, Saft von milchsaurer Gurken oder Ume-Su
- Olivenöl
- Tomaten, Paprika, Gurken oder milchsaurer Gurken je nach Saison
- Basilikum (optional)



Zubereitung:

Bohnen etwa 20 Stunden in genügend Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und in frischem Wasser mit Bohnenkrautweige weichkochen – Kochwasser abgießen.

Die Zwiebel pellen, in feine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl und Gewürzen mit den Bohnen vermischen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls untermischen.

Besonders lecker schmeckt dieser Bohnensalat zu Vollkornsauerteigbrot.

42 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3461427273896558>

Ausflug zum „Langer von Cabana“



Gestern Nachmittag habe ich einen kleinen Ausflug zum Langer von Cabana gemacht, um einige seiner besonderen langen und köstlichen Moschuskürbisse zu erwerben und um mir seine Kulturen in seinem Permakulturgarten anzusehen.

Angetroffen habe ich ihn in seinem selbstgebauten sehr geräumigen Weidendom, welcher zwar schon relativ kahl ist, aber seinen Zweck als Schattenspender sehr gut erfüllt.

Mitgebracht habe ich ihm unter anderem ein besonders schönes Exemplar meines Lieblingsmoschuskürbis "Napolitaner", welchen er gerne haben wollte - dieser hat eine sehr angenehme Größe (ähnlich wie Butternuss), aber mit orangem Fruchtfleisch.

Gekauft habe ich von ihm Kürbisse mit einem Gewicht von 4-8 kg. Der große Vorteil von der länglichen Form dieser Kürbisse ist, dass man hiervon laufend, je nach Bedarf ein Stück herunterschneiden kann, bis er in ein paar Wochen aufgebraucht ist. Bei anderen Kürbissen hat man dagegen schnell mal das Problem, was man mit dem restlichen angeschnittenen Kürbis macht, da er nur wenige Tage haltbar ist.

Ich freue mich jedenfalls bereits auf die nächste Gartensaison, in welcher ich sicherlich einige von diesen Kürbissamen aussäen werde - spannend wäre es auch diese mit meinem Napolitaner zu verkreuzen - ich habe ja genügend Platz zum Experimentieren und kann große Abstände einhalten ❤

Als wir uns durch Facebook vor etwa 2 Jahren kennengelernt haben, hat mir die schöne Waldlichtung besonders gut gefallen, in welcher er seine Gemüse- und Obstkulturen pflanzt. Schließlich habe ich in meinem ebenfalls wie er 2 Hektar großen Permagarten Ähnliches im Sinne - nur sind die Randhecken bei mir noch ziemlich niedrig.

Sein Permakulturgarten mit dem urigen Charakter hat mich sehr an jenen von der Familie Langerhorst erinnert, [von welchen ich schon paarmal berichtet habe](#).

51 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3448971008475518>

Heurige Kürbisernte, Sorten und Lagerung

Natürlich wachsen auch in meinem großen Obstsortengarten zahlreiche Kürbisse, welche ich in eher weiter entfernt liegenden Gemüseärten zwischen den Obstbäumen angepflanzt habe.



In diesem Jahr habe ich aber vorwiegend sehr viele Spaghettikürbisse, welche ich in diesem Jahr sogar verkaufen kann – dazwischen wächst auch der leckere Moschuskürbis Napolitaner mit orangem Fruchtfleisch.

Diese beiden Kürbissorten habe ich gemeinsam mit Zuckermais und Stangenbohnen angepflanzt, welche sich gegenseitig wunderbar ergänzen. Der Mais dient als natürliche Rankhilfe für die Stangenbohnen, welche wiederum als Leguminose den Mais mit Stickstoff

versorgt. Der Kürbis bedeckt mit seinen großen Blättern und dem kriechendem Wuchs den Boden. In diesem Jahr sieht diese Mischkultur bei mir erstmals richtig gut aus – zuerst habe ich die vorgezogenen Kürbispflanzen angepflanzt – etwas später die vorgezogenen Zuckermaispflanzen und die Stangenbohnen kamen erst gegen Anfang Juni in die Erde, welche aber schlussendlich doch nicht so gut gewachsen sind – hätte sie eher noch früher säen sollen.

Ende Juli war hier noch alles sehr schön grün – jetzt gegen Ende September sieht man fast nur noch die Kürbisse, welche baldigst zu ernten sind – jedenfalls vor dem ersten Frost bzw. Temperaturen unter 5°C. Für eine gute Lagerfähigkeit ist auch eine zumindest teilweise Umfärbung der Kürbisse sehr wichtig – unreif geerntete Kürbisse sollten als erstes verwendet werden. Ausschlaggebend für eine gute Haltbarkeit ist auch eine eher warme Lagerung bei 10-20°C. So gelagert habe ich sogar jetzt noch einen sehr schönen Kürbis vom letzten Jahr, der noch vollkommen schön ist ☺ Zu kalt gelagert faulen die Kürbisse sehr schnell weg – ebenso ist es bei den Süßkartoffeln!



In den letzten Septembertagen durfte ich dankbaren Herzens über 100 Spaghettikürbisse (mit je ½ - 2 ½ kg) von 10 Pflanzen ernten und 36 Napolitanerkürbisse (mit je 1 ½ - 2 kg) von 6 Pflanzen! ❤

Von denjenigen Pflanzen, die ich erst 2-3 Wochen später gepflanzt habe, konnte ich dagegen teilweise nur 1 Kürbis/Pflanze ernten! Beim Hokkaido, welchen ich frühzeitig gepflanzt habe, ein ähnliches Bild – nur 1 Kürbis/Pflanze. Diesen habe ich an jenen Platz gepflanzt, wo im vorigen Jahr der Topinambur wuchs, mit welchen er sich wohl nicht so gut vertrug.

Mein Lieblingsrezept vom Spaghettikürbis findest du [hier](#).

Ein Beispielrezept vom Napolitaner findest du [hier](#).

32 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3467079169998035>

„Kichernder“ Kürbisaufstrich

Fast nicht zu glauben, was für einen leckeren Aufstrich man mit Kürbis und Kichererbsen kochen kann. Für Fleischesser wäre es ein super gesunder Ersatz zu Streichwurst und Co. Bereits seit dem Frühjahr koche ich mir diesen schmackhaften Aufstrich – auch Freunde lieben ihn, die bei mir gegessen haben.

Dieser Aufstrich ist auch sehr gesund: Kichererbsen sind u.a. sehr Eiweißreich – Kürbis ist u.a. sehr reich an Betacarotin. Beta-Carotin gilt als Vorstufe von Vitamin A und besitzt antioxidative Eigenschaften. Der Körper braucht Beta-Carotin für gesunde Haut, Augen, für Wachstum und Knochenentwicklung. Darüber hinaus wird Beta-Carotin nachgesagt, die Zellen zu schützen und somit vorbeugend gegen Krebs - vor allem Lungenkrebs - zu wirken. Der Vitalstoff Beta-Carotin bereitet außerdem winterblasse Haut auf die Sonneneinstrahlung vor und stellt gleichzeitig einen Sonnenschutz dar.

Während die meisten Kichererbsen, die es bei uns zu kaufen gibt vom fernen Ausland kommen, kaufe ich mir bereits seit Jahren rot-braune Kichererbsen von meinem Waldviertler-Biobauern ❤ <https://www.waldviertlerbiohof.at/>

Zutaten:

- 150 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel (optional)
- 400 g Kürbisfruchtfleisch (möglichst festfleischige Sorte)
- 100 – 150 ml Wasser
- 50 g Olivenöl
- ½ TL Salz
- einige Rosmarinspitzen



Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen abspülen und in Wasser weichkochen – Kochwasser abgießen und Kichererbsen abspülen.

Die Zwiebel pellen, fein würfeln und in einem Kochtopf im Öl–Wassergemisch glasig andünsten. Nun den Kürbis schälen, in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Salz in den Kochtopf geben - in etwa 15 min weichdünsten, geschnittener Rosmarin etwa 5 min mitdünsten.

Die weichgekochten Kichererbsen nun zum Kürbisgemüse geben und mit einem Pürierstab pürieren – in Schraubgläser oder Schalen füllen. Im Kühlschrank ist dieser feine Aufstrich etwa 4 Tage haltbar.

Besonders lecker schmeckt er mit Spitzwegerich- oder Basilikumpesto – naturell.

Auf Vollkornsauerteigbrot gemeinsam mit Tomaten, Pfefferoni, milchsauen Gurken oder Radieschen ein Genuss!

45 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3467857609920191>

Pünktlich zum Schulstart: Gesundes Lernen im „Klassenzimmer Natur“

Coronakrise steigert Nachfrage nach neuen Lernkonzepten im Freien

Naturvermittler*innen erweitern naturpädagogisches Outdoor-Angebot

Noch vor dem Schulstart hat das Bildungsministerium ein Corona-Konzept für den Unterricht vorgelegt. Dieses sieht „so viel Unterricht wie möglich im Freien“ vor, so BM Faßmann. „Neue Bildungskonzepte für Outdoor-Unterricht gewinnen jetzt massiv an Bedeutung. Neben verringertem Ansteckungsrisiko hat Lernen im Freien zahlreiche weitere positive Effekte auf Gesundheit und Lernvermögen von Kindern“, sagt Walpurga Weiß, Bildungsexpertin des Umweltdachverbandes, und führt weiter aus: „Im Vergleich zum gewohnten Unterricht im Klassenzimmer, stärkt der Aufenthalt in der Natur das Immunsystem, reduziert Stresshormone und fördert den Zusammenhalt der Klassengemeinschaft. Gerade in Zeiten der Coronakrise, die die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachweislich beeinträchtigt hat, ist das besonders wertvoll. Das „Klassenzimmer Natur“ ermöglicht eine fächerübergreifende, erlebnisorientierte Herangehensweise an komplexe Themen, bietet unmittelbares Erleben und weckt Emotionen. Erlerntes bleibt somit buchstäblich leichter hängen.“

<https://www.umweltdachverband.at/inhalt/puenktlich-zum-schulstart-gesundes-lernen-im-klassenzimmer-natur>

<https://bauernzeitung.at/puenktlich-zum-schulstart-gesundes-lernen-im-klassenzimmer-natur/>

Im „Grünen Klassenzimmer“ können die Kinder in direktem Kontakt mit der Tier- und Pflanzenwelt einen Naturbezug aufbauen, Naturerkenntnisse erarbeiten, Forscherfreuden entwickeln, die Achtung vor kleinen und großen Wundern in der Natur erlernen, die Fein- und Grobmotorik fördern und die Verbundenheit mit ihrer Umwelt erfahren.

„Erzähle mir und ich vergesse. Zeige mir und ich erinnere. Lass mich tun und ich verstehe.“
Konfuzius

Der außergewöhnliche Unterricht ist handlungsorientiert und basiert auf Erfahrungen wie beobachten und entdecken, suchen und sammeln, bestimmen und vergleichen, hören, schmecken, riechen, berühren und selber machen. Zusammen mit spannendem Wissen ermöglicht diese Form der Pädagogik, ein Verständnis für Natur- und Umweltthemen zu entwickeln und die Wechselbeziehungen in der Natur zu begreifen.

Verschiedene Themen wie die heimische Vogelwelt, Insekten, Amphibien, Fledermäuse, der Boden, Lebensraum Wasser und anderes mehr, können angeboten werden.

<https://naturschutzbund-ooe.at/gruenes-klassenzimmer.html>

Die Volksschule Gallspach entwickelt sich nach der Sanierung zusehends zu einer grünen Oase voller Abenteuer für die Kinder.

Eltern haben gemeinsam eine Rutsche gebaut und einen Komposthaufen angelegt. Es gibt Hochbeete für Gemüse und Kräuter, Beerenwildhecken wurden gepflanzt, eine Wildblumenwiese ist am Wachsen. Im Schulgarten steckt jede Menge Wissen. Hier gibt es viel zu forschen und zu entdecken. Kinder lernen leicht und mühelos, wenn sie von einer Sache begeistert sind und selbst Dinge ausprobieren können. Ein Schulgarten bietet dazu viele Lernchancen. Das zeigt die Volksschule Gallspach in Oberösterreich.

Jede Klasse ist für einen Bereich der Erhaltung und Pflege des Gartens zuständig und lernt, dafür Verantwortung zu übernehmen. Die Schülerinnen und Schüler säen, pflanzen, jäten, gießen, ernten, kompostieren. Mit selbst geernteten Radieschen und Schnittlauch werden Topfenbrote verspeist und die Kinder sehen gleichzeitig, woher ihre Lebensmittel kommen und wie sie entstehen. Zur gesunden Jause gibt es bald schon frisches Obst aus dem eigenen Schulgarten.

Für Kinder ist es heute nicht mehr selbstverständlich zu wissen, dass ihr Obst und Gemüse ursprünglich nicht aus der Plastikverpackung kommt. Der Schulgarten bietet die Chance, sich der Erzeugung von Lebensmitteln bewusster zu sein. Manche Kinder werden durch die Erfahrungen im Schulgarten auch daheim aktiv und säen Kräuter in der Wohnung oder am Balkon. „Die Kinder lernen, dass jede Jahreszeit ihre Früchte hat, welche Produkte bei uns in der Region wachsen und welche Produkte von ganz weit her kommen. Die Kinder bekommen ein Gespür dafür, dass gesundes Obst und Gemüse seinen Preis hat, weil die Gartenarbeit eine wertvolle Arbeit ist“, erzählt Charlotte Brandstetter, die den achtsamen Umgang mit der Natur auch in den Religionsunterricht einfließen lässt. „Wir leben in einem so fruchtbaren Land, das so vielfältige Lebensmittel hervorbringt. Die Dankbarkeit dafür steht beim Erntedankfest im Mittelpunkt.“

https://www.multikraft.com/uploads/multikosmos/Multikraft_35_Chance_062020.pdf

Unterricht in der Natur. Unter diesem Motto wird der Unterricht in der Volksschule Thaya immer wieder gestaltet: https://www.meinbezirk.at/waidhofenthaya/c-lokales/unterricht-in-der-natur-raus-aus-dem-klassenzimmer_a2714063

20 Likes + 6x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3483699125002706>

Bauernhof-Kindergarten

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

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

12 Lkes + 6x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3483693308336621>

Dr. Peer Eifler fand den Sinn des Lebens

Als ich kürzlich jenen Arzt, durch welchen ich die Doreen Schötz kennenlernen durfte, zur Ernte vom einj. Beifuß einlud, erwähnte er im Gespräch auch den Dr. Peer Eifler im Zusammenhang mit Impfen, Corona... Am Abend habe ich dann sogleich nach diesem Mann gegoogelt und fand dabei dieses sehr spannende und schöne Interview: <https://www.youtube.com/watch?v=82omZ5RpHcA>

Erst gestern habe ich erkannt, dass er auch jener Arzt ist, welcher durch das Maskenbefreiungs-Attest große Bekanntheit erlangte, welches ich ja auch selber verlinkt habe: <https://seimensch.net/wp-content/uploads/Auklaerung.pdf>

Monika Görig hat mir damals auch davon erzählt, dass ihr berüchtigter Facebookfreund Christian Kreil sich selber solch ein Attest ausstellen lies und daraufhin leider den ausstellenden Arzt anzeigte, da er solches nicht ausstellen darf, ohne die betreffende Person überhaupt gesehen zu haben... [Im Standard hat er in seiner berüchtigten Kolumne sogar einen eigenen Beitrag dazu verfasst](#), in welchem er dankenswerter Weise sogar Werbung für den ERF macht.

Dem Arzt Dr. Peer Eifler drohte bereits im April Berufsverbot, [weil er mit den rigiden Corona-Maßnahmen der Regierung nicht einverstanden ist](#).

Am Mittwoch, dem 30 September war es dann soweit – ihm wurde die Ärztelizenz entzogen! Einen Tag später führten österreichische Polizeibehörden bei ihm eine Hausdurchsuchung durch. Seine Befreiungs-Atteste für die Masken bleiben indes gültig. [Video](#) zu diesem Thema.

Dr. Peer Eifler schreibt auf seiner [Homepage](#) und auf [Facebook](#) dazu folgendes:

„Man kann nicht sitzenbleiben und aufstehen gleichzeitig.

Mein Aufstehen hatte die Folge, dass mir nun die Ärztelizenz entzogen wurde.

Ich darf vorerst keine Maskenbefreiungs-Atteste mehr ausstellen, weil Ärzte, die den Menschen wirklich helfen und diese gesunderhalten wollen von der Ärztekammer nicht erwünscht sind.

Wir geben natürlich nicht auf und gehen in Berufung!

Wenn Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand zur Pflicht und Gehorsam zu Verbrechen!

Lasst uns gemeinsam aufstehen!“

Dr. univ. med. Peer Eifler, 59, Arzt und Psychotherapeut aus Oberösterreich, ist in einer römisch-katholischen Familie aufgewachsen und wollte bis zu seinem sechsten Lebensjahr Priester werden. Doch dann begann die Zeit, in der ihn der Glaube nicht mehr erfüllte, und er begab sich für lange Zeit auf Sinnsuche. Dabei lebte er in Jurten und zog mit seiner Familie besitzlos um die Welt. Schließlich ernannte er sich selbst zum Guru. Dadurch zerbrachen auch zwei seiner Ehen. Seine Suche nach Sinn endet nahezu in einem Selbstmord, doch da griff Gott etwas unkonventionell ein:

Auf dem Weg zu jener Brücke, von er sich hinunterstürzen wollte, kam eine ganz sanfte Stimme mit einem ganz warmen Lächeln und sagte: „Google: Was ist der Sinn des Lebens“. Dies hat er dann auch gemacht und kam so auf eine Webseite, wo er folgendes las: „Der Sinn des Lebens ist es den HERRN zu loben, zu preisen und anzubeten.“ Ihm sagte dies zuerst gar nichts, denn zu jener zeit war er ja selber „Jesus“. Und doch hat etwas an sein Herz gegriffen und hat ihn festgehalten.

Aus demselben Bereich kam dann etwa 2 Stunden später wieder mit demselben wunderschönen Lächeln eine Stimme die sagte: „Schau doch mal, vielleicht stimmt die Bibel.“ Er kannte zwar die Schriften zahlreicher Religionen, aber das Wort Gottes kannte er nicht. Er hat es zwar öfters zitiert, aber er hat es als Basisbuch der Römisch Katholischen Kirche gehalten und mit 12 Jahren aus dem Fenster geschmissen!

„Der Sinn des Lebens ist es den HERRN zu loben, zu preisen und anzubeten.“

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3414992265206726>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3493394860699799>

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.