



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 2021

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

„Schmecket und sehet wie freundlich der Herr ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!“

Psalm 34,9



Im gesamten September darf ich mich bei durchwegs herrlich-sonnigem Wetter an der recht verspäteten Haupternte meiner Tomaten erfreuen.

Genau zum richtigen Zeitpunkt, da im September auch die Haupternte der Inkagurken und des Zuckermais ist.

Dieses Trio verkoche ich fast jeden zweiten Tag zu einer wohl-schmeckenden Soße, welche ich als

Beilage zu Polenta, Reis, Quinoa oder Buchweizen serviere.

Diese Soße bereite ich nach dem [im Vorjahr geteilten Rezept](#) und gebe noch zusätzlich Zuckermaiskörner hinzu. Diese schneide ich mit einem Messer einfach vom Kolben ab und auch den Maisbart klein geschnitten. Manchmal koche ich auch ganze Kolben mit.

Ich koche davon immer gleich eine größere Menge und befülle sterilisierte Gläser mit dieser köstlichen Soße als Wintervorrat.

37 Likes + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4598278186878122>



Herbstliche Gemüsepizza



In den letzten Wochen belege ich meine Pizzen, der Jahreszeit entsprechend, vorwiegend mit Pfefferoni, Inkagurken, Tomaten, Oliven und natürlich Pilzen, sofern gerade welche auf den beimpften Baumstämmen wachsen. Im Wald habe ich noch keine gefunden – bzw. habe ich hier auch noch kaum gesucht.

Meist koche ich aus einer etwas größeren Menge Inkagurken, Tomaten und Zuckermais eine köstliche Soße, von welcher ich die flüssigeren Bestandteile in Gläser einkoche. Die festeren Bestandteile belasse ich im Topf, mische noch die geschnittenen

Pfefferoni/Paprika und Oliven darunter und verteile dies auf der Pizza.

Sehr gerne backe ich in den letzten Wochen auch eine [Polentapizza](#), welche auch mindestens genauso gut, wie jene aus Dinkelmehl schmeckt.

27 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4567993666573241>

Reiche Zuckermaisernte – Maisbart und –kolben mit besonderer Heilwirkung



Besonders Dankbar bin ich für die reiche Ernte von meinem bunten Zuckermais „Rainbow Inka“, welcher in diesem Jahr besonders schön wächst. Ich habe ihn im Frühling, zeitlich versetzt, an fünf verschiedenen Standorten gepflanzt bzw. direkt gesät. So darf ich nun auch von Ende August bis weit in den Oktober hinein laufend von diesem sehr schönen und köstlichen Zuckermais ernten. Von den direkt gesäten Maiskörnern habe ich jedenfalls den besten Ertrag. Bei den vorgezogenen Maispflanzen sind dagegen sehr viele leere Kolben dabei.

Erntereif sind die Kolben, wenn sich die Hüllblätter der Maiskolben bräunlich verfärbt haben bzw. oft springt bei den erntereifen Maiskolben die Blatthüllung etwas auf und der Kolben schaut oben leicht heraus.

Gerade diese Barthaare sollten keinesfalls am Kompost landen, sondern sie haben eine besonders gute Heilwirkung. Maisbart hilft bei vielen Beschwerden und gesundheitlichen Problemen und kann medizinisch vielseitig eingesetzt werden. Bei leichten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwellungen, Erkältungen, Gelenkschmerzen oder bei ernsthafteren gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Harnwegsproblemen kann Maisbart heilende Kräfte haben. Es kann außerdem zur Gewichtsreduktion beitragen, weshalb Maisbarttee auch oft als Diättee bezeichnet wird.

Klinische Studien haben bestätigt, dass Maisbart entzündungshemmend wirkt und alle Gifte dem Körper entzieht. Sogar bei Blasenentzündungen kann dieser stark heilende Auswirkungen haben.

<https://supernahrung.com/maisbart/>

Eine Freundin mit Nierenleiden hat mir gesagt, dass ihr der Maisbart gut geholfen hat. Hingegen halfen ihr all die anderen Nierenteekräuter gar nicht.

Aber auch die Maiskolben selber sind ein besonders gesundes Getreide mit vielfältiger Heilwirkung.

<https://www.fitundgesund.at/mais-artikel-716>

Saatgut von diesem bunten Zuckermais habe ich seit vorigem Jahr wieder zu verkaufen:

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

Im Vorjahr war der seltene Fall, dass in der Nähe meines Gartens kein Bauer Mais angebaut hat. Diese Gelegenheit habe ich natürlich genutzt, um all die schönsten Kolben als Saatgut ausreifen zu lassen. Für die sortenechte Vermehrung braucht Mais einen Sicherheitsabstand von mind. 200 Meter zur nächsten Sorte.

23 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4598217583550849>

Die Natur zeigt dir den Weg...



Ein interessantes Experiment, das von jungen Studenten in England durchgeführt wurde: Sie nahmen einen gentechnisch veränderten Mais und einen, der nach alter ländlicher Art ohne GVO angebaut wurde.

Diese beiden Maiskolben wurden in einem örtlichen Eichhörnchenpark auf Nadeln gesteckt. Und in den nächsten Tagen waren die Ergebnisse des Experiments offensichtlich.

Fotoquelle: @ GrowingProduce / FB

Tiere haben NOCH ein besonders gutes Gespür dafür, was WIRKLICH gesund ist. Und wir Menschen lassen uns gar mittels einer Impfung in unsere Gene reinpfuschen - mit unabsehbaren Folgen!

48 Likes + 17 Kommentare + 54x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4598222020217072>

Wie sieht die beste Bohnenrankhilfe aus?



Nachdem ich im Vorjahr eine eher schlechte Bohnenernte hatte, darf ich mich in diesem Jahr einer besonders guten Bohnenernte erfreuen. Die frühreife Sorte „Spatzeneier“ macht mir mit den wunderschönen rotgesprenkelten Hülsen eine besondere Freude.

Diese habe ich mit Hilfe von Juteschnüren auf den Kirschbaum hinauf geleitet, wo man sie nun besonders gut ernten kann.

Gleich nebenan war mein Plan die Wurzelschöblinge eines gefällten Zwetschgenbaumes als Rankhilfe zu

verwenden – leider sind mir hier aber aufgrund der Kälte im Mai kaum Bohnen aufgegangen bzw. sie wurden von den Hühnern kaputtgemacht. Ein paar Bohnen haben es aber doch geschafft und beranken nun diese jungen Bäumchen.

Immer wieder liest man von der vorteilhaften Kombination von Mais mit Stangenbohnen. In diesem Jahr hat dies erstmals, dank des reichlichen Regens, recht gut funktioniert. Wiederholen werde ich diese Mischkultur aber eher nicht mehr, da man hier keine besonders hohe Bohnenernte bekommt und die Zuckermaispflanzen durch die Last sehr leicht umfallen. Insbesondere bei den massiven Stürmen in diesem Sommer habe ich sie oftmals wieder aufrichten müssen und Äste als Stütze in die Erde gesteckt. Ich nächsten Jahr werde ich jedenfalls ein großes Bohnentipi als Rankgerüst bauen.



Das eher trockne Herbstwetter ist optimal für die Bohnen, welche so sehr gut ausreifen können und nicht, aufgrund von zu viel Nässe, verpilzen. An sehr schönen sonnigen Tagen ernte ich laufend die völlig getrockneten Hülsen – insbesondere vor einem Regentag achte ich darauf, dass alle trockenen Hülsen abgeerntet sind.



Ich ernte dabei auch oft manche von jenen Bohnenschoten mit, welche noch nicht ganz trocken sind und sich noch weich angreifen. Die darin enthaltenen, noch nicht getrockneten frischen Bohnenkerne, können ohne Einweichen sofort frisch gekocht werden. Ich weiche sie dennoch meist etwa 3 Stunden vor dem Kochen in Wasser ein – schließlich sind manche bereits ganz leicht angetrocknet.

Als sehr nährnde Eiweiß- und ballaststoffreiche Beikost zum Abendbrot esse ich gerne schmackhaften Bohnensalat, welchen ich nach Belieben immer wieder etwas anders zubereite. Zum Beispiel

mit Tomaten, Paprika, Gurken und/oder milchsauer Gurken je nach Saison und Geschmack.

[Im Vorjahr habe ich hier](#) vom gesundheitlichen Wert der Bohnen z.B. zur Krebsprävention geschrieben und mein Bohnensalatrezept geteilt.

Bei diesen bunten Bohnenkernen verschiedener Sorten ist das Auge auch gleich mit. Wunderschöne Meisterwerke der Natur-Malerei 🍌

Ursprünglich habe ich nur 2 Bohnensorten gesät, welche sich über die Jahre hinweg verkreuzt haben und dabei die unterschiedlichsten Musterungen erhielten.

Erstere Bohnensorte ist die „Domaci Cucak“ (rechts unten). Die Herkunft dieser zarten, schmackhaften und robusten Sorte ist der kroatische Ort Cucak.

Die andere Sorte ist die bekannte Monstranzbohne (links unten), um welche sich viele Legenden ranken.



Meine Buschbohnen, die ich Ende Juni gesät habe, wachsen derzeit auch besonders schön und ich darf mich einer laufenden Ernte von zarten Fisolen erfreuen. Diese harmonieren besonders gut mit Zuckermais, welche ich in diesen Tagen oft gemeinsam als Beilage zu Kartoffeln koche.

36 Likes + 10 Kommentare + Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4601495849889689>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4622805927758681>

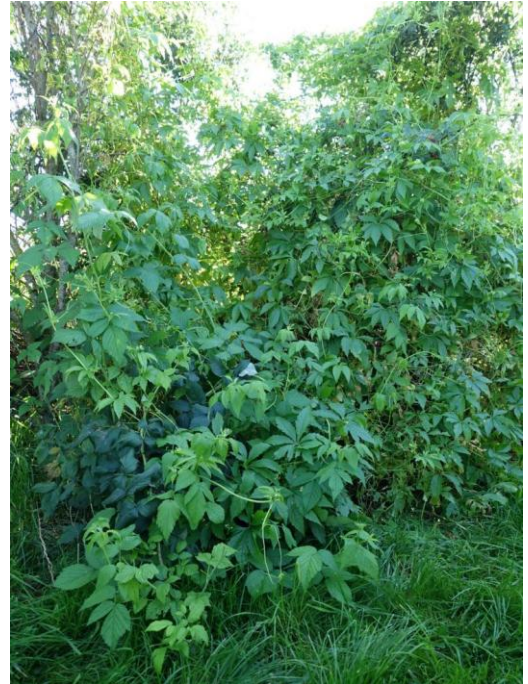
Über meine wuchernden Inkagurken

Meine Inkagurken habe ich in diesem Jahr auf der Südseite des Hauses in etwa 1 Meter Abstand zur Hausmauer angepflanzt – und zwar 5 Pflanzen in relativ geringem Abstand. Mein Ziel war es, dass sie hier die Hauswand beranken, wie sie es vor etwa 4 Jahren, hier auch sehr zufriedenstellend gemacht haben. Normalerweise wachsen hier zwar Weintrauben, aber diese habe ich aufgrund von enormen Mehltaubefalls, über die Jahre enorm zurückgeschnitten, bzw. einen auch ausgegraben.

Ausgepflanzt habe ich die Inkagurken bereits



in der ersten Maihälfte. Aufgrund der darauf folgenden relativ kühlen/regnerischen Witterung sind diese im Mai kaum gewachsen – der in der Mitte stehende Liebstockel konnte sich zu dieser Zeit noch gut behaupten. Aber dann im Juni bei den stetig steigenden Temperaturen haben sie den Wachstumsturbo eingelegt – Ende Juni haben sie bereits eine gute Größe erreicht. Damit sie die Wand auch beranken können, habe ich ihnen zur Hilfe Äste in die Erde gesteckt. Ende Juli hatten sie eine Höhe von über 2 Meter erreicht, aber leider waren noch keine Früchte zu ernten. Sie wurden heuer leider erst gegen Ende August erntereif. In anderen Jahren durfte ich bereits im Juli einige ernten.



Zum Erntebeginn war die Ernte nicht besonders zufriedenstellend – aber ab Ende September darf ich hier sehr reichlich ernten. Insbesondere jene Pflanze, die viel mehr Wasser als die anderen bekam, trägt nun ein Vielfaches an Früchten. Die Pflanzen haben aufgrund des reichlichen Düngers vom Kompost enorm Blattmasse angelegt und hatten aufgrund des zu geringen Pflanzabstandes zu wenige Rankmöglichkeiten. So sind die Triebe teilweise umgefallen und wieder runtergewachsen – so ist ein Dickicht entstanden. Sie sind, durch ein kaputtes Fenster, sogar ins Innere des ehemaligen Stalles gewachsen.

In einem anderen Jahr pflanze ich sie jedenfalls wieder in größeren Abständen an einen Platz, wo sie besser ranken können – am besten auf lebende Sträucher und Bäume ;-)

Natürlich wild auf Bäume und Sträucher rankend mag ich die Inkagurken einfach am liebsten ❤️

Im Vorjahr habe ich [hier einen sehr ausführlichen Beitrag zur Inkagurke verfasst](#).

Vor den Inkagurken habe ich im Juni einen Kompostvorrat abkippen lassen, auf welchen ich dann die übriggebliebenen Tomaten gepflanzt habe. Diese hat dann im August, aufgrund des regelmäßigen Regens, die Braunfäule hinweggerafft. Eine dort wachsende Tomatillo lebt aber immer noch! Sie erinnert im Geschmack auch etwas an Tomaten – bin mir nicht sicher, ob ich diese weitervermehren, und als Saatgut anbieten soll.

11 Kommentare + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4570494239656517>

Früchte einer wirklich sinnvollen Impfung



Im April habe ich davon berichtet, dass auch ich recht fleißig beim Impfen war 😊

Im September durfte ich nun laufend die wertvollen Früchte davon ernten - sehr köstliche und gesunde Shiitakepilze ❤️

Meist kommen sie hervor, wenn es genügend geregnet hat und wir anschließend eine trockene Phase bekommen. Natürlich muss auch die Temperatur für die jeweilige Pilzart passen.

Allerdings waren die Pilze nicht von den heuer beimpften Baumstämmen, sondern von jenen, welche ich vor 2- 4 Jahren beimpft habe 😊

[Hier](#) habe ich im Frühling über die Impfung berichtet.

29 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4564860793553195>

Von einem Nachbarn habe ich kürzlich einige Haselnussruten bekommen, welche er wegen der Mauer seines Nachbarn umschneiden musste. Selbst hätte er sie bloß zu Hackschnitzel verarbeitet – ich dagegen verwende sie auf vielfältige Weise:

- Zuerst habe ich mir die restlichen Haselnüsse abgepflückt, die noch dran waren
- Die dickeren Stämme mit über 15 cm Durchmesser werde ich wieder mit Shiitakepilzbrut beimpfen, welches ich [hier bestellt habe](#).



Für die Besiedelung des Pilzes muss ich die Stämme dann aber zumindest für ein paar Wochen ins warme Haus geben.

- Die halbdicken Stämme mit Astgabelung eignen sich besonders gut als Aststütze bei voll behangenen Obstbäumen.
- Die langen Haselnussruten werde ich mir für das kommende Gartenjahr zur Seite legen, diese eignen sich hervorragend als Rankengerüst für Bohnen, Inkagurken. Damit könnte ich auch sehr gut ein richtig schön bewachsenes Tipi bauen, von welchem man Inkagurken oder Bohnen ernten kann.
- Das restliche kleine Geäst werde ich dann zum nächsten Reisighaufen geben, wo es Schutz für Vögel und anderer Tiere bietet und schlussendlich wieder zu gutem Humus vererdet.

Herrlich blühender Gemüsegarten im September - Fenchelgemüse mit Reis



Selbst gegen Mitte September präsentiert sich mein Hauptgemüsegarten immer noch von seiner schönsten Seite - beinahe voll bewachsen und herrlich blühend ❤️

Währenddessen sieht so mancher Garten in der Umgebung bereits ziemlich leergeräumt aus. Aufgrund des verregneten Augusts haben sie zudem kaum Wintergemüse und -salate angepflanzt. Positiv zu sehen ist, dass manche die leeren Beete mit Rasenschnitt mulchen, anstatt sie unbedeckt liegen zu lassen.

Von den vielen Vorteilen eines vielfältigen Naturgartens habe ich im [Vormonat hier ausführlich berichtet](#).

25 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4558352180870723>

Das einzige Beet in der Mitte, das noch leer aussieht, ist jenes, bei welchem ich den Feldsalat und Winterpostelein aussamen ließ. Bei den kühleren Temperaturen um den Monatswechsel August/September ging die Saat auf und kleine Pflänzlein lassen sich sehen.

Aber auch 2 prächtige Knollenfenchel wachsen hier! Diese habe ich Mitte Juni gesät und Mitte Juli gepflanzt. Die meisten Pflanzen habe ich aber leider neben den Paprika und auf das Nachbarbeet vom Zuckermais gepflanzt, wo sie zu wenig Sonne hatten. Dadurch konnten sie sich bei weitem nicht so gut entwickeln und schossen zum Großteil dementsprechend schnell.



Ein Traum von Naturgarten hat auch Patrick und Tina Thierfelder, wie in [diesem Video zu sehen ist!](#) Sie haben schon bei mehreren alternativen Höfen mitgearbeitet, jetzt haben sie selbst einen und gärteln hier nach dem Prinzip der Permakultur. In kurzer Zeit ist ein bunter, naturnaher Garten mit Gemüse, Kräutern und Blumen entstanden, der den Pflanzen die Freiheit lässt, sich so zu verbreiten, wie es ihnen gefällt und das zu ernten, was sie bieten.

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4523228134383128>



In diesem Jahr hatte ich zwar im Frühsommer keinen schönen Knollenfenchel – dafür wächst er nun im September umso schöner. Jene beiden prächtigen Knollen, welche in großem Abstand auf dem Feldsalatbeet wuchsen, habe ich gestern abgeschnitten, da sie bereits zu „schossen“ begannen.

Da ganz unten am Wurzelansatz sehr zarte, junge Knollen wachsen, habe ich diese für eine spätere Ernte stehengelassen – sie verwende ich dann liebend gerne

für einen köstlich-gesunden [Karotten-Fenchelsalat](#) oder esse sie einfach so. Bei diesen beiden Knollen wuchsen zwischen den Blattachsen auch sehr viele schöne zarte Jungknollen, welche ich natürlich auch für den Rohgenuss verwende.

Mit der restlichen Fenchelknolle koche ich am allerliebsten gemeinsam mit Tomaten und Karotten eine köstliche Soße, die gemeinsam mit Reis ein Gedicht ist.



Zutaten:

- 400 g Vollkornreis
- 2 große Fenchelknollen (ca. 600 g)
- 400 g Karotten
- 600 g Tomaten
- 2 TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Erbsen (optional)
- Basilikum



Zubereitung:

Um den Arsengehalt im Reis möglichst tief zu senken, sollte dieser über Nacht in ausreichend Wasser eingeweicht werden, dann gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Nun mit der 5-fachen Menge Wasser – also 2 Liter - und 1 TL Salz zum Kochen bringen und für etwa 30-40 min offen köcheln lassen – Schaum gegebenenfalls abschöpfen. Wenn der Reis weich ist, das Kochwasser abgießen und den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

Von der gewaschenen Fenchelknolle werden die äußeren harten Stiele und evtl. die äußeren Blätter mit dem Messer abgeschnitten. Das Blattgrün von den innersten zwei Stielen wird zum Garnieren aufgehoben. Das feine Fenchelherz und zarte Jungknollen, welche oft aus den Blattachsen wachsen, lege ich meist für einen Salat zum Rohverzehr beiseite.

Die restliche Fenchelknolle und die geschälten Karotten werden nun blättrig geschnitten und in einem Topf mit 5 EL Olivenöl, etwas Wasser und 1 TL Salz unter Rühren zum Kochen gebracht. In der Zwischenzeit die Tomaten in Stücke schneiden, zum Gemüse geben und gemeinsam in etwa 20 Minuten weichkochen. Die Erbsen können ca. 6 Minuten vor Kochende beigegeben werden.

Eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser ausspülen, Reis hineingeben, auf Teller stürzen und mit dem Fenchelgemüse servieren. Nun mit dem feingeschnittenen Fenchelgrün, Basilikum und Ringelblumenblüten garnieren.



Vom gesundheitlichen Wert des Knollenfenchels habe ich [im Juni 2019 berichtet](#).

23 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4576330772406197>

Arsengehalt im Reis durch richtige Zubereitung reduzieren

Um den Arsengehalt im Reis zu reduzieren koche ich ihn mittlerweile immer so ähnlich, wie es die Südländer machen: Reis waschen (evtl. vorher einweichen) - mit viel Wasser und etwas Salz offen weichkochen – abseihen und das Kochwasser wegschütten.

Arsen ist ein chemisches Element, das von Natur aus in der Erdkruste vorhanden ist, das jedoch auch über die Ausbringung von Phosphatdünger oder Klärschlamm in die Umwelt gelangt. Über das Grundwasser kann Arsen in unsere Nahrung und unser Trinkwasser gelangen. Reis, der auf unter Wasser stehenden Feldern angebaut wird, nimmt über die Wurzeln besonders viel Arsen auf. Der Arsengehalt im Reis schwankt somit je nach Arsengehalt in Wasser und Boden der Anbauregion, Anbaumethode und Reissorte.

Arsen kommt in unterschiedlichen Verbindungen vor: Organische Arsenverbindungen werden laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) „als gesundheitlich unproblematisch angesehen“. Anorganische Arsenverbindungen hingegen werden als krebserregend für den Menschen klassifiziert. Das BfR urteilt: „Das Vorkommen von anorganischem Arsen in Lebensmitteln ist daher in jeder Menge unerwünscht, lässt sich aber nicht vollständig vermeiden.“

Eine regelmäßige Aufnahme von anorganischem Arsen in kleineren Mengen kann zu Hautveränderungen, Gefäß- und Nervenschädigungen führen, sowie Herzkreislauferkrankungen fördern und reproduktionstoxisch (fruchtschädigend) wirken. Bereits kleine Mengen anorganisches Arsen erhöhen das Krebsrisiko.

[Im Jahr 2019 berichtete „Öko-Test“ von den schockierenden Ergebnissen](#): Langkorn- und Vollkornreis seien so stark mit Schadstoffen und krebserregenden Stoffen belastet, dass sogar komplett vom Konsum dieser Reissorten abgeraten wird.

Die Reispflanzen nehmen diese Stoffe durch verunreinigtes Grundwasser auf. Gerade bei Vollkorn- und parboiled Reis ist die Belastung mit den Giftstoffen höher, da hier noch die äußere Schale am Reiskorn dran ist, beziehungsweise die schädlichen Stoffe daraus ins Innere des Korns übergegangen sind.

„Öko-Test“ und Professor Andy Meharg raten daher stets zu Basmatireis: Dieser sei am wenigsten belastet.

Reis richtig kochen

Der Professor Andy Meharg von der Queens University Belfast hat sich damit beschäftigt, wie man [Reis am besten zubereitet](#).

Hierbei untersuchte er verschiedene Gar- und Vorbereitungsmethoden und inwiefern diese den Arsengehalt im Lebensmittel veränderten.

In der ersten Variante kochte der Wissenschaftler den Reis in etwa der doppelten Menge Wasser. Dies ist die beliebteste Art, Reis zu kochen. Doch der Arsengehalt wurde hierbei lediglich um 16 Prozent verringert.

Der zweite Versuch: Reis mit der fünffachen Menge Wasser kochen. Hier wurde der Arsengehalt bereits um 50 Prozent gesenkt – allerdings ist auch dieser Wert noch bedenklich hoch.

Die dritte Methode war tatsächlich die erfolgreichste: Hier konnte Meharg den Anteil des Giftstoffs auf nur 16 Prozent reduzieren. Hierzu muss der Reis über Nacht in Wasser eingeweicht werden und dann vor der Zubereitung so lange in einem Sieb unter fließendem Wasser gewaschen werden, bis das Wasser klar ist. Zum Kochen wird dann die fünffache Menge Wasser in den Topf gegeben.

Reis richtig zubereiten – Anleitung:

- Weiche den Reis über Nacht (oder zumindest etwa 3 Stunden) in ausreichend Wasser ein. Bedecke dazu den Reis zu etwa zwei Zentimetern mit Wasser.
- Gieße am nächsten Tag das Wasser ab.
- Wasche den Reis anschließend so lange mit Wasser, bis das Abwasser klar bleibt und nicht mehr trübt. Damit spülst du nicht nur Arsen, sondern auch überschüssige Stärke und eventuelle Verunreinigungen aus.
- Gib den Reis mit Wasser in einem Verhältnis von 5:1 in einen Topf.
- Drehe die Hitze auf eine niedrige Stufe, sobald das Wasser kocht. Lasse den Reis dann etwa 15 bis 25 Minuten köcheln. Die genaue Kochzeit variiert je nach Reissorte.
- Lasse den Reis in einem Sieb abtropfen und gieße das Kochwasser ab.

Verwendete Quellen + Nähere Infos:

<https://utopia.de/ratgeber/reis-waschen-oder-einweichen-ist-das-sinnvoll/>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/arsen-reis-diese-kochmethode-eliminiert-den-giftstoff>

<https://www.foodwatch.org/de/informieren/arsen-in-reis/arsen-in-reis-was-sie-wissen-muessen/>

Eine Facebookfreundin kocht den Reis einmal auf, schüttet das Wasser weg und gibt neues Wasser rein, in welchem sie ihn fertig kocht

21 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4579432682096006>

Brennnesselsamen – Wirkung + Ernte

Brennnesselsamen sind als sehr vitalstoff- und eiweißreiches Lebensmittel bereits weithin bekannt – die gesundheitsfördernden Wirkstoffe der Brennnessel liegen hier in potenziert Form vor. In diesen sonnig-warmen Herbsttagen haben wir noch eine sehr gute Gelegenheit Brennnesselsamen zu sammeln und als Wintervorrat zu trocknen. In den vergangenen Jahren habe ich sie kaum genutzt, da sie mir zum Rohverzehr einfach nicht schmeckten. Aber kürzlich habe ich nun einfach einige Samenstände in diversen Suppen oder Eintöpfen mitgekocht, was mir sehr gut schmeckte. So können auch die getrockneten gekocht werden und schmecken dann wie die Frischen.



Da in meinem großen Obstgarten, mit einem sehr nährstoffreichen Boden an vielen Stellen sehr schöne Brennnessel wachsen und derzeit viele davon blühen, habe ich in den letzten Wochen diese an einem sonnigen Nachmittag, gar kiloweise geerntet und zum Trocknen aufgelegt.

Bezgl. der Ernte habe ich mir auch ein paar Videos angesehen, in welchen die Brennnesselsamen in sehr zeitaufwendiger Weise geerntet und sogar im Dörrgerät getrocknet werden.

Hier als Beispiel [jenes von Marlon „Raw Future“](#).

Ich habe bei der Ernte einfach mit einer Hand die Samenstände von unten nach oben abgestreift, in eine saubere Papiertragetasche gegeben. Bei großen Mengen ziehe ich mir für die Ernte Einweghandschuhe an – kleinere Mengen können natürlich auch ohne Handschuhe geerntet werden – die Samenstände besitzen kaum Brennhaare.

Anschließend habe ich sie, wie andere Kräuter auch, zum Trocknen aufgelegt. Bereits während der Trocknung fallen viele Samen herunter, welche als hochwertiges Proteinpulver Verwendung finden können. Nach der fertigen Trocknung habe ich die Samenbüschel zwischen den Händen etwas gerebelt – so sind die meisten restlichen Samen heruntergefallen. Diese habe ich gesiebt und in 6 Honiggläser gefüllt. Sehr gerne koche ich diese etwa 5 Minuten z.B. in Suppen mit oder mische sie unter Teige. Die gröberen Teile können z.B. als Tee Verwendung finden.



Bei der Ernte gilt es die männlichen Blüten von den weiblichen zu unterscheiden. Die männlichen haben deutlich weniger Wirkstoffe – die Samenstände stehen hier waagrecht zur Seite. In meinem Garten wachsen fast nur die weiblichen Samenstände, welche hängend wachsen.

Brennnesselsamen können in guter Bioqualität zu einem günstigen Preis in vielen Internetshops gekauft werden. Aber auch ich verkaufe einen Teil meiner Ernte.

Meine Mutter hat mir in meiner Jugendzeit mal gesagt, dass ihr eine „Heilpraktikerin“ von einer Frau erzählt hat, welcher es so schlecht ging, dass sie gar nichts mehr vertragen – nur Brennnesselsamen konnte sie essen und davon wurde sie dann auch wieder gesund.

Als Kräftigungsmittel werden Brennnesselsamen schon seit Jahrtausenden geschätzt.

Ihre Einnahme frisch oder getrocknet, bei Störungen des Verdauungstraktes, Bluthochdruck, Gicht oder Rheuma ist immer hilfreich. Eine stetige Anwendung durchspült die Harnwege und verhindert die Bildung von Blasen- und Nierensteinen. Ihre Wirkung ist stark entschlackend, blutreinigend und entzündungshemmend.

Da die Brennnesselsamen diese ausleitende und allgemein anregende Wirkung besitzen, sind sie zusätzlich ein bewährtes Mittel bei stressbedingter Leistungsschwäche und Müdigkeit.

Als bekanntestes Hausmittel mit Tiefenwirkung werden Brennnesselsamen für schöne Nägel, schöne Haut und besonders gegen Haarausfall eingesetzt.

Die hormonähnlichen Substanzen verhindern Haarausfall, helfen gegen fettige Haare und verhindern Schuppenbildung. Das Wachstum neuer Haare wird stimuliert, verletzte Haare regenerieren sich und erhalten einen natürlichen wunderschönen Farbton.

Bereits unsere Vorfahren wussten um die heilende und gesunde Wirkung von Brennesselsamen. Diese wurden Frauen, speziell als Kräftigungsmittel verabreicht. Man beobachtete eine aphrodisierende Wirkung von Brennesselsamen. Sie dienen bei Männern zur Luststeigerung, regen die Samenproduktion an und helfen bei Prostatabeschwerden. Bei Frauen steigern sie hingegen den Östrogenspiegel. Aus genau diesem Grund wurde im Mittelalter, in manchen Regionen, Nonnen und Mönchen seitens der Kirche verboten, Brennesselsamen zu essen. So werden Brennesselsamen heute Paaren, mit unerfülltem Kinderwunsch empfohlen. Bei stillenden Müttern steigern sie die Milchproduktion.

Brennesselsamen übertreffen die glänzende Gesundheits- und Heilwirkung der Brennnesselblätter um ein Vielfaches. Sie sind mit noch mehr gesunden Vitalkräften als die Blätter ausgestattet und ihr Reichtum an Mikronährstoffen ist ungleich höher.

Neben Vitaminen und Mineralien beinhalten sie sogenannte Phytohormone, hormonähnliche Substanzen, die auch vor Jahrhunderten schon wirkungsvoll eingesetzt wurden. Der hohe Eiweißgehalt macht Brennesselsamen speziell für Sportler zu einer perfekten pflanzlichen Proteinquelle. Sie ergänzen heute bereits viele natürliche vegane Eiweißriegel oder Proteinpulver. Zusätzlich überzeugen Brennesselsamen durch ihren hohen Gehalt an vielen wichtigen Vitaminen, wie etwa Vitamin A, B, C und E.

Weitere reichhaltige Inhaltsstoffe der Brennesselsamen sind Mineralien wie Kalium, Eisen und Kalzium. Auch an Carotinoiden und Chlorophyll mangelt es den Samen nicht. Aus dieser Vielzahl an gesunden Inhaltsstoffen ergibt sich die weitreichende Wirkungsweise von Brennesselsamen.

Verglichen mit Spinat enthält die Brennnessel über 5x mehr Kalzium, 2x mehr Eisen, 6x mehr Vitamin C, 2x mehr Eiweiß und mehr als doppelt so viel Aminosäuren.

Es mag sonderbar klingen, aber in alten Zeiten wurden Brennesselsamen schon von Pferdehändlern verfüttert. Diese Zusatzernährung bescherte den Pferden ein glänzendes Fell, steigerte ihr Temperament und der Händler erzielte höhere Preise für seine Pferde.



Menschen die übersäuert sind, unter Rheuma, Gicht, Gelenkschmerzen oder Bluthochdruck leiden, sollten mehrmals im Jahr eine Kur mit Brennesselsamen machen. Die Wirkung ist ungeheuer positiv auf den Fettstoffwechsel und den ganzen Organismus. Durch ihren hohen Eisengehalt, die Reichhaltigkeit an Aminosäuren und den hohen Vitamin C Gehalt, wird die Blutbildung angeregt.

Verwendete Quellen:

<https://ab-heute-gesund.com/brennesselsamen/>

<https://www.wir-essen-gesund.de/brennesselsamen-wirkung-anwendung-superfood/>

Vom allgemein hohen gesundheitlichen Wert der Brennnessel habe ich hier berichtet:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

46 Likes + 34 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4581762038529737>

Kommentar von [Irene Strickner](#):

„Ich liebe Brennesselsamen in jeder Form! 😊 Ich nehme zum Berggehen während der Vegetationsperiode keine Jause mit, sondern ernähre mich von dem, was ich unterwegs finde. Und da sind sie der ideale Hungerstiller für unterwegs!“

Reiche Ernte der Azarole und deren Verarbeitung



Gegen Mitte September begann in meinem Garten die Ernte der sehr gesunden und schmackhaften Azaroläpfel (*Crataegus azarolus*), welche einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt aufweisen. In diesem Jahr habe ich erstmals einen hohen Ertrag von etwa 10 kg, sodass ich davon auch etwas verkaufen kann.

Die Azaroläpfel werden auch „Liebesapfel“ genannt.

Die Früchte sind rot oder gelb, das Fruchtfleisch gelblich, etwas saftig, mit süßer Säure und gewürzt.

Die Azarole wurde als Delikatesse in der Renaissance hoch geschätzt und erzielte in Spezialitätengeschäften sehr hohe Preise. Ich verkaufe 100 g um 2 €. Die Azarole hat wie der Weißdorn auch heilende Eigenschaften - blutdrucksenkend, Herzaktivität stärkend...

Die Art ist auf [Kreta](#), in [Nordafrika](#), im Mittelmeergebiet und in [Westasien](#) verbreitet. In Südeuropa ist er eingebürgert, in [Mitteleuropa](#) ist die Fruchternte unbedeutend. Sie ist mit dem Weißdorn verwandt - die Früchte sind dem zweigriffeligen Weißdorn sehr ähnlich, aber mit 2 cm um einiges größer. Die Azarole wird auch auf Weißdorn als Unterlage veredelt, wie ich es schon selber gemacht habe – gerne mache ich das auch bei dir, bzw. verkaufe ich davon auch gerne Edelreiser – in diesem Jahr sind sehr schöne gewachsen.

Im Jahr 2014 habe ich mir zwei Bäume von der Baumschule „Silva Nortica“ im Waldviertel gekauft. Die Sorte „Steyregg“ war schon sehr groß gewachsen und die Ernte ist bereits reichlich. Der andere, welchen ich im Jahr 2019 auf einen Wildwuchs neu veredelt habe, ist immer noch sehr mickrig.

Insbesondere wenn es mir gerade nicht so gut geht, spüre ich die gesundheitliche Kraft dieser Frucht sehr deutlich, wie auch bei weichen Hagebutten oder Sanddorn. Es gibt eben Situationen, in welchen ich z.B. gewöhnliche Äpfel nicht vertragen würde, dieses Wildobst ist mir dann ein Retter in der Not 😊

Um die Ernte dieser kleinen Früchte zu erleichtern, habe ich ein gewaschenes Gartenvlies unter dem Baum ausgebreitet, von welchem ich die reifen, herunterfallenden Früchte mühelos aufsammeln kann.



[Hier habe ich bereits im Jahr 2019 von dieser Frucht berichtet.](#)

42 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4563319340374007>

Den Großteil der Früchte verarbeite ich laufend zu einer sehr köstlichen und gesunden Marmelade, welche ich in kleinen Gläsern abgefüllt, auch verkaufe. Ich habe dafür die Früchte einfach im Ganzen etwa 25 Minuten mit etwas Wasser köcheln lassen. Dabei bildete sich auf den Früchten ein sehr schöner weißlich glänzender Belag. Vermutlich lösen sich durch den Kochvorgang noch viele zusätzlich heilkräftige Stoffe aus den Kernen, ähnlich wie bei den Hagebutten, von welchen ja auch insbesondere die Kerne eine sehr heilkräftige Wirkung haben.



Dementsprechend gibt es auch Hagebuttenpulver zu kaufen. Ich verwende aber lieber die ganzen Früchte für köstlichen Hagebuttentee, welcher viel besser schmeckt als jener von den gekauften Hagebutten ohne Kerne.

Die gekochten Früchte habe ich dann mit der „flotten Lotte“ passiert und nochmals leicht aufkochen lassen. Die eine Hälfte habe ich völlig ohne Zucker in Gläser gefüllt, während ich bei der anderen Hälfte etwas Vollrohrzucker beifügte.

Jene groben Teile, welche nicht durch die „Flotte Lotte“ gingen, habe ich nicht gleich kompostiert, sondern mit Wasser aufgekocht und nochmals passiert. So erhalte ich mit den Resten noch einen köstlich-gesunden Saft, welchen ich ebenfalls in einem Glas abfülle.

Über die heilkräftige Wirkung von Hagebuttenpulver bei sehr vielen Erkrankungen kann hier gelesen werden: <https://www.natur-kompendium.com/hagebuttenpulver/>



Auch ich habe vor 2 Jahren einen Beitrag zur Hagebutte verfasst, welche es nun bald zu ernten gilt.

Bei dieser Marmelade habe ich zum Teil auch Sanddornfrüchte, Kornelkirschen und Hagebutten mitgekocht.

Zur Abwechslung gibts zum Frühstück nun mal öfters Vollkornbrot mit etwas Butter, Honig, ungesüßter Azarolenmarmelade, angekeimten Sonnenblumenkernen (oder Walnusskerne) und Malvenblüten ❤️

22 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4582042981834976>

Reiche Ernte und Verarbeitung der sehr köstlichen „Aprimira“



In malerischer Schönheit schmückt sich dieser Baum mit zahlreichen bunten Früchten.

Die Haupternte dieser besonders köstlichen Aprikosenmirabelle „Aprimira“ war in der ersten Septemberhälfte. Jeder, den ich bisher davon kosten ließ, ist begeistert von diesem herrlichen honigsüßen Geschmack. Dabei wurde meist der Wunsch entfacht selber solch einen Baum im Garten zu haben.

Sehr Dankbar bin ich heuer über einen hohen Ertrag von über 15 kg sehr schöner Früchte. Sie sind im Vergleich zu den Vorjahren nur sehr gering von der Monilia befallen und kaum madig. Vermutlich hatte das regnerische Wetter hier einen positiven Effekt, dass der Pflaumenwickler nicht fliegen konnte. Jedenfalls war es eine sehr gute Entscheidung diesen Baum zu pflanzen und bald danach auch noch einen ebensolchen Baum per Kopulation selber zu veredeln, welche nun auch bereits die ersten Früchte trug.

Ich habe diese Früchte in den letzten Tagen oft zu meinem Frühstücksmüsli genossen, aber die allermeisten habe ich zum Dörren aufgeschnitten. So sind bis Mitte September beide Dörrgeräte in voller Auslastung gelaufen. Nebenbei dörre ich auch noch Birnen und ein paar andere Zwetschgensorten.



Damit diese Dörrfrüchte Rohkostqualität behalten, dörre ich sie relativ langsam, bei etwa 38°C – bei höheren Temperaturen werden bereits die ersten Enzyme etc. zerstört. Bei unseren beiden „Dörrer“-Geräten der Firma „Stöckli“ kann ich die Temperatur stufenlos einstellen. Frisch belegte Dörrsiebe stelle ich immer unten rein, wo es am wärmsten ist, während oben dann die fertig gedörrten Früchte rauskommen, welche ich dann ausgekühlt in mottendichte Gefäße abfülle..

Die gedörrte Aprimira ist natürlich ein besonderer Genuss ❤️

Ich denke, dass es gelingen dürfte diesen Baum auch kernecht über die Kerne zu vermehren – dafür habe ich jedenfalls von den allerschönsten und größten Früchten, bei welchen sich der Kern sehr gut gelöst hat, diese gesondert entnommen und getrocknet. Diese biete ich in der Saatgutliste auch zum Kauf an.

'Aprimira', die „Aprikosenmirabelle“

Aus Informationen der Forschungsanstalt Geisenheim sowie der Sortenbeschreibung geht hervor dass es sich um einen Zufallssämling der Muttersorte 'Mirabelle von Herrenhausen' handelt. Auf Grund der Fruchtigenschaften kommt eine Zwetschge/Pflaume als Pollenspender in Betracht.

Bezüglich Frucht- und Blattcharakteristik sowie Baumhabitus gehört 'Aprimira' zum Formenkreis Pflaume/Zwetschge, inkl. Mirabelle. Es handelt sich also um eine köstliche, zwetschgenähnliche Mirabelle. Das feine Aroma, das jedoch nicht einer Aprikose entspricht, mag die Ursache gewesen sein, dass eine Zusatzbezeichnung gewählt wurde, welche die Besonderheit dieser Sorte ausdrücken soll denn Mirabellen werden in Deutschland nur noch wenig – außer in Liebhaberkreisen – verzehrt, verwertet und somit auch angebaut.

'Aprimira' punktet durch innere und äußere Qualität. Im Vergleich zur oft nur grünlich-gelben, kirschgroßen 'Nancy' präsentiert sich 'Aprimira' je nach Reife gelb bis orange mit sonnenseits rosa-violett überzogenen Bäckchen.

Die länglich-ovale Form ähnelt einer kleineren Hauszwetschge. Der längliche, platte Stein löst gut aus dem festen, gelborangen, honigsüßen Fleisch, das durch sein feines Aroma als wohlschmeckend eingestuft werden kann.

<https://www.lwg.bayern.de/gartenbau/obstbau/113643/index.php>

82 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4551719884867286>

Reiche Hauszwetschgenernte

Zum Monatswechsel September/Okttober habe ich mir von einem sehr großen Zwetschgenbaum einer Freundin in Sierning große Mengen sehr schöner Hauszwetschgen pflücken dürfen, die ich ebenso zum Dörren aufgelegt habe. Dieser Baum ist in diesem Jahr mit ein paar hundert Kilo Zwetschgen richtig voll behangen. Sehr praktisch finde ich den relativ späten Reifezeitpunkt. Von dieser Varietät habe ich ebenso die Kerne der allerschönsten Früchte zum Trocknen aufgelegt, welche ich dann säen werde und auch zum Kauf anbiete.



<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4622018067837467>

(Herbst)-apfelernte zahlreicher Sorten

Unser Apfelkeller hat sich bereits Mitte September mit über 100 kg sehr köstlicher Äpfel zahlreicher Sorten gefüllt – hier duftet es wie im Apfelparadies ❤️ Dank des reichlichen Sonnenscheins in den vergangenen Septembertagen sind diese Äpfel nun besonders aromatisch. Von den Herbstäpfeln habe ich nun die erste Hälfte gepflückt, welche leicht abgingen. Da diese Äpfel nur ein paar Wochen lagerfähig sind und wir unmöglich so viele essen können, verkaufen wir gerne einen Großteil davon.



Im Obstkorb befinden sich jene Sorten, von welchen ich derzeit verkaufen kann – von oben beginnend: 2x Roter Herbstkalvill, Königinapfel, Goldparmäne, Kidds Orangenapfel, Ribston Pepping, Grafensteiner, Holsteiner Cox, Florianer Rosmarin, 2x Prinz Albrecht von Preußen.

Der Hochovale Apfel in der Mitte beim roten Herbstkalvill ist der Lavanttaler Bananenapfel. Im Uhrzeigersinn weiter liegt der General von Hammerstein, Dülmener Herbstrosenapfel und der Tiroler Spitzleederer.

Ich genieße täglich etwa 1 kg dieser hocharomatischen köstlichen Äpfel meist etwa 1 Stunde vor dem Mittagessen. Hin und wieder backe ich damit auch sehr gerne einen gesunden Apfelkuchen aus Kamutvollkornmehl. Da unsere Walnüsse bereits aus sind, verwende ich nun stattdessen einfach eingeweichte oder gekeimte Hanfsamen vermischt mit etwas Honig, was als Rohkost genossen überraschend schmackhaft ist. 😊

Hier habe ich das Rezept im Jänner geteilt:

<https://www.gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#Apfelkeller>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/3998326270206653>

So gesund sind Hanfsamen:

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

So gesund sind Äpfel:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/136-gesundes-leben-news-juli-2020>

115 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4548509068521701>

Die Winterapfelernte fällt leider, wie auch im Vorjahr, relativ mager aus, so dass ich kaum Lageräpfel weitergeben kann. Wer möchte, kann gerne selber welche von den Sorten „Gloster“ und „Jonagold“ pflücken, bzw. auch von allen anderen Bäumen das Fallobst gratis klauben.

Besonders dankbar bin ich für die erneut relativ hohe Erntemenge von etwa 110 kg beim „Kronprinz Rudolf“, wie auch vor 2 Jahren – im Vorjahr trug er dagegen gar nichts. Dieser ist für viele Apfelliebhaber, wie auch für mich, ein Lieblingsapfel – er hat einen sehr feinen aromatischen Geschmack, ist sehr saftig und süßsauerlich. [Vor 2 Jahren habe ich näher darüber berichtet.](#)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4641390279233579>



Corona - Chance für eine neue Schule?

Ricardo Leppe ist wohl einer der bekanntesten Vordenker für ein freies Bildungssystem. Er begeisterte mittlerweile weit über 100.000 Menschen mit seinen spannenden Vorträgen. Bei seinem [„Klartext“-Interview](#) mit unserer Moderatorin Edith Brötzner gab er tiefe Einblicke, was gerade richtig schief läuft im Bildungssystem und was es jetzt dringend braucht, um aus unseren Kindern eigenständige und vor allem glückliche Menschen zu machen.

In einem Beitrag vom Mai habe ich ihn auch bereits im Zusammenhang mit Homeschooling erwähnt: <https://gesundesleben.online/.../154-gesundes-leben-news...>

17 Likes + 8x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4529453797093895>

Die Coronamaßnahmen haben das System Schule völlig auf den Kopf gestellt. Ist dadurch langfristiger Schaden entstanden, oder sind hauptsächlich schon bestehende Schwächen aufgedeckt worden? Ist die Pandemie vielleicht sogar eine Chance für ein neues Schulsystem, und wie könnte ein solches beispielhaft aussehen? Dazu diese Woche im [RTV Talk](#) Schulleiterin Bianca Höltje, Lehrer und Wildnispädagoge Gerald Ehegartner sowie Ricardo Leppe, der ein alternatives Bildungskonzept entwickelt hat.

[Im Vorjahr habe ich einen Beitrag zum Thema „Gesundes Lernen im „Klassenzimmer Natur“, hier veröffentlicht.](#)

1.329 Pflichtschüler kommen nicht zur Schule

Insgesamt 1.329 Kinder wurden im Schuljahr 2021/22 vom Schulunterricht abgemeldet. Im Vergleich zum Vorjahr waren es 299, so Bildungslandesrätin Christine Haberlander (ÖVP).

Sie sehe die Anzahl der Abmeldungen sehr kritisch und kündigte an, dass es Anzeigen für jene geben werde, die illegalerweise Schüler in Lerngruppen zusammenfassen sowie für die Eltern dieser Schüler. „Die Begrifflichkeit ‚häuslicher Unterricht‘ an sich stellt schon unzweifelhaft klar, dass er zuhause stattzufinden hat“, so Haberlander. Sie forderte auch dazu auf, wenn derartige Zusammenschlüsse von Lerngruppen bekannt würden, diese zur Anzeige zu bringen.

<https://ooe.orf.at/stories/3120861>

„Wie können wir unsere Kinder schützen?“

Dazu hier im Livestream: Dr. Michael Brunner, Dr. Gerhard Pöttler, Dagmar Häusler, BSc

Die Spitzenkandidaten der neuen Partei MFG Menschen Freiheit Grundrechte gehen [in diesem Video](#) unter anderem der Frage nach, ob aus juristischer Sicht Lerngruppen erlaubt sind, welche von der Bildungsdirektion kriminalisiert werden....

Zur Partei MFG habe ich [hier einen Beitrag verfasst](#).

Kritisch an dieser Partei anzumerken ist, dass der Bundesparteiobmann Stv. und Gründungsmitglied der MFG DDr. Christian Fiala zwei Abreibungskliniken in Österreich betreibt. Immerhin gibt es zahlreiche Frauen, welchen es nach solch einer Abtreibung über Jahre hinweg psychisch sehr schlecht geht, wie ich [hier berichtet habe](#).

[Blau wählen oder barmherzig an Ausländerfamilien wirken?](#)

Über das [Ergebnis der OÖ-Landtagswahl](#) wurde hier eifrig diskutiert.

Ich beschäftige mich grundsätzlich eher ungern mit Parteipolitik, da ich der Überzeugung bin, dass man durch die persönlichen Entscheidungen im Leben bzw. mittels eigener Projekte viel mehr Gutes in dieser Welt erreichen kann. Ich denke, dass alleine die Projekte meiner Wenigkeit sehr vielen Menschen weiterhelfen und so einen großen Unterschied in dieser Welt machen.

Luftballon mit Botschaft schafft es von Tirol über 400 km bis in meinen Garten



Als ich am Abend des 28. Juni noch in meinen großen Obstgarten ging, sah ich einen gelben Luftballon am Zaun hängen. Bei genauerem Hinsehen entdeckte ich ein Kärtchen am Luftballon hängen. Voller Neugierde las ich das Kärtchen, es war von einem Mädchen der ersten Klasse Volksschule, welche gerade mit ihrer Klasse die Buchstaben gelernt hatte. Besonders erstaunt war ich darüber, dass es der Luftballon gar von Tirol hierher geschafft hat!

Ich wollte nicht gleich auf die Botschaft antworten, sondern erst zu Schulbeginn, um dann auch köstliches Obst verschiedener Sorten, mitschicken zu können. Neben meiner persönlichen Nachricht habe ich auch noch Kinderkalender und einige von mir geschriebene Beiträge beigelegt. Ich bin gespannt auf die Reaktion dieses Mädchens, „Hanna“,

deren Eltern und der Schule.

Kommentare auf Facebook:

[Katharina Heizmann](#)

„Wunderschön ❤️ Danke für deine LIEBEvolle Antwort an das Mädchen. Sie wird sich sicher riesig freuen 😊,,

[Kerstin Hary](#)

„Evangelisation mal anders 😊

Schöne Geschichte, die hoffentlich auch geistliche Früchte tragen darf 🍎🍊🍐,,

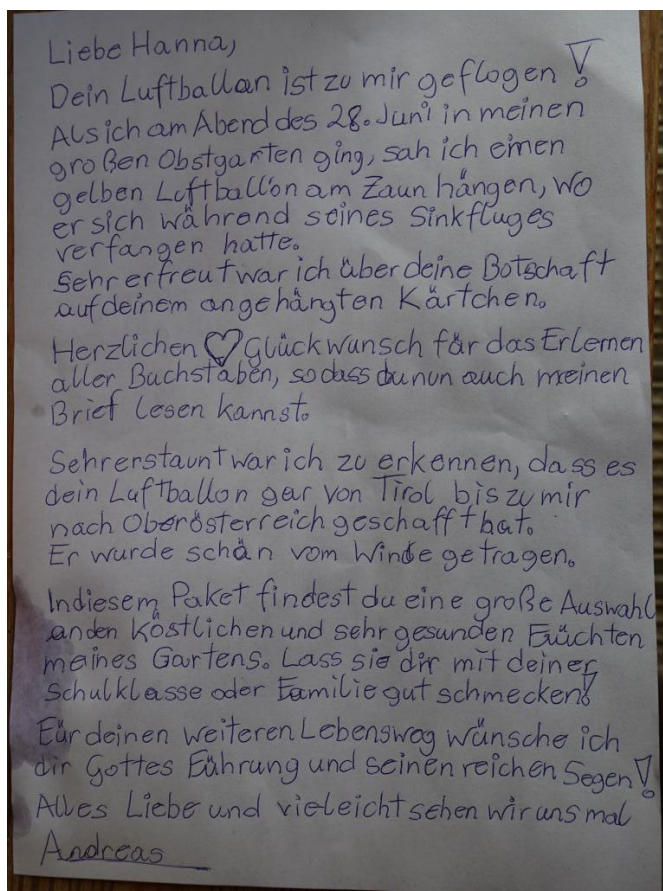
[Hildegard Kaja](#)

„Das finde ich richtig gut von dir..auch daß du ein paar christliche Schriften beigelegt hast und dein tolles Obst! 😊😄,,

[Margit Lilli](#)

„Ich komm aus dem Zillertal!!! Über 400 km hat es dieser Luftballon geschafft. So wunderbar, und so lieb, dass du dem Mädchen gleich einen Herbstgruß schickst. 😊,,

81 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4571271426245465>



Von Tränen gerührt durfte ich am 7. Oktober den langersehnten Antwortbrief der Volksschule Ried empfangen. Neben einem Dankschreiben hat jedes einzelne Kind dieser Klasse ein Bild mit Bäumen und Blumen für mich gemalt ❤️

Eine sehr schöne liebevolle Erinnerung an den weitgereisten Luftballon ❤️

„Liebe wird mehr, wenn man sie teilt. Schön, das in dieser Zeit auch noch zu erleben.“ ❤️

83 Likes + Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/4621537221218885>

Die schönsten Verse vom ersten Johannesbrief



5 Und dieses ist die Ankündigung, die wir von ihm gehört haben und euch berichten: Gott ist Licht, und in ihm ist gar keine Dunkelheit. 6 Wenn wir sagen, wir haben Gemeinschaft mit ihm, und wir wandeln in der Dunkelheit, lügen wir und tun nicht die Wahrheit. 7 Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, haben wir Gemeinschaft miteinander, und das Blut Jesu Christi, seines Sohnes, reinigt uns von jeder Sünde.

8 Wenn wir sagen, wir haben nicht Sünde, leiten wir uns selbst in die Irre, und die Wahrheit ist nicht in uns. 9 Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit. 10 Wenn wir sagen, wir haben nicht gesündigt, machen wir ihn zu einem Lügner, und sein Wort ist nicht in uns.

1 Johannes 1, 5-10

7 Geliebte, lieben wir einander, weil die Liebe aus Gott ist, und jeder, der liebt, ist aus Gott geboren worden und kennt Gott. 8 Wer nicht liebt, kannte Gott nicht, weil Gott Liebe ist.

9 In diesem wurde die Liebe Gottes unter uns geoffenbart, dass Gott seinen einziggeborenen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn lebten. 10 In diesem besteht die Liebe: nicht dass wir Gott liebten, sondern dass er uns liebte und seinen Sohn sandte als Sühnung für unsere Sünden. 11 Geliebte, wenn Gott uns so liebte, sind auch wir es schuldig, einander zu lieben. 12 Niemand hat Gott je angeschaut. Wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns, und seine Liebe ist in uns zum Ziel gekommen.

13 An diesem [er]kennen wir, dass wir in ihm bleiben und er in uns [bleibt]: dass er uns von seinem Geist gegeben hat. 14 Und wir haben angeschaut und bezeugen, dass der Vater den Sohn gesandt hat als Retter der Welt. 15 Wer irgend bekennt, dass Jesus der Sohn Gottes ist, in ihm bleibt Gott und er in Gott. 16 Und wir haben die Liebe gekannt, die Gott unter uns hat, und haben geglaubt. Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm.

1 Johannes 4, 7-16

19 Wir wissen, dass wir aus Gott sind, und die ganze Welt liegt in dem Bösen. 20 Aber wir wissen, dass der Sohn Gottes gekommen ist und uns ein Denken (und Verständnis) gegeben hat, damit wir den Wahrhaftigen kennen; und wir sind in dem Wahrhaftigen, in seinem Sohn, Jesus Christus. Dieser ist der wahrhaftige Gott und das ewige Leben.

1 Johannes 5, 19-20

Ich versende monatlich auch einen Newsletter mit Link bei Erscheinung der neuen Ausgabe – in meinem Archiv sind die vorigen Ausgaben abrufbar:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/newsletter>

Freue mich über jegliche Feedbacks. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über solche von mir behandelten Themen.

Mein „Gesundes Leben News“ ist eine Zusammenfassung meiner täglichen Facebookpostings, bei welchen ich über das aktuelle Geschehen rund um meine Projekte berichte.