



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ [info@gesundesleben.online](mailto:info@gesundesleben.online)

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

<https://gesundesleben.online/>

## Gesundes Leben News – Juni 2022

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### Die Malve - beste Bienenweide und Heilpflanze für die Schleimhäute



Als in der ersten Junihälfte die Rosen zu verblühen begannen, blühte in meinem Garten die mauretanische Malve auf. Deren zahlreiche Blüten sind nicht nur für die Augen herrlich schön anzusehen und die Bienen finden hier reichlich Pollen und Nektar, sondern sie sind auch ein sehr gesundes und köstliches Lebensmittel. Ich genieße jedenfalls nun täglich dutzende Blüten, welche ich einfach so bereits vor oder nach dem Frühstück esse, wenn ich im Garten bin. Ich spüre dabei richtig, wie sie meinem Körper gut tun. Insbesondere meiner Verdauung helfen die Blüten aufgrund

der enthaltenen Schleimstoffe besonders gut.

Sehr gerne gebe ich die Blüten auch aufs [Honig-Hanfsamenbrot](#) oder ich genieße sie geschnitten und vermischt mit [Honig](#), [angekeimten Hanfsamen](#) und [Amaranth-poppies](#). Was kann es noch gesünderes geben?

Die Malve genieße ich auch sehr gerne als Getränk, indem ich einige Dutzend Blüten schneide und damit einen Kaltwasseransatz mache. Dabei färbt sich das Wasser innerhalb kurzer Zeit blau und die heilenden Schleimstoffe gehen in das Wasser über, was beim abseihen deutlich zu erkennen ist.

Gibt man noch zusätzlich etwas Zitronensaft hinzu, färbt sich der Malvenauszug durch die Säureeinwirkung rosa. Gemeinsam mit Honig ist dies ein köstliches Getränk. Alternativ zu Honig und Zitrone lasse ich die Malven sehr gerne gemeinsam mit etwas Azteken Süßkraut ausziehen.



Smoothies bekommen mit der Zugabe von Malve durch deren hohen Gehalt an Schleimstoffen eine besonders sämige Konsistenz.

Trocknet man die Malven und lässt sie dann in Wasser ausziehen, färbt sich dieses noch intensiver blau, allerdings fehlen dann die Schleimstoffe.

Bisher war ich der Meinung, dass die „Wilde Malve“ mit der „Mauretanischen Malve“ identisch ist, aber in diesem Jahr wächst in meinem Garten auch eine echte „Wilde Malve“, die bereits ein paar Wochen zuvor zu blühen begann. Sie wächst deutlich niedriger und deren Blüten sind viel kleiner und heller als jene der „Mauretanischen Malve“. Bezüglich der Heilwirkung sind beide Malven identisch. Aufgrund der deutlich größeren und attraktiveren Blüten esse ich nur die „Mauretanische Malve“, welche eine Kulturpflanze der „Wilden Malve“ ist. In meinem Garten wächst nun aber auch eine Malve, deren Blüten dieselbe helle Farbe wie die „Wilde Malve“ haben, die Größe entspricht aber der „Mauretanischen Malve“ – also eine Kreuzung dieser beiden Arten?



Die Blüten zählen zu den essbaren Blüten, beim Zerkauen ergeben sie einen schleimigen Brei auf der Zunge. Der alternative Name „Große Käsepappel“ erinnert daran: „Pappe“ bedeutet so viel wie Mehlbrei. Und „Käse“ bezieht sich auf die käselartige schleimhaltigen Früchte, aus welchen früher Kinderbrei (Papp) insbesondere für schwächliche Kinder zubereitet wurde.

Der Malvensamen galt bei Frauen auch als Aphrodisiakum. Die grünen, also noch unreifen, Samen stehen im Ruf auf die Libido einzuwirken.

Die wilde Malve gehört zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen. Schon 700 v. Christus wurde sie von dem Dichter Hesiod erwähnt. Wenige Jahrhunderte später schrieben Dioskurides, Hiernonymus Bock und P.A. Matthioli ihre hervorragenden Eigenschaften als Mittel bei Husten, Magen-Darm-Problemen und Gebärmutterleiden sowie Wunden und Stichen nieder.

Ursprünglich heimisch ist die Heilpflanze in Europa und Asien bis Nordafrika, doch hat sie sich auch in anderen Teilen der Welt ausgebreitet. In vielen Ländern wie im Libanon und der Türkei sind Blüten, unreife Samen und Blätter Bestandteil der Küche. Die jungen Malvenblätter lassen sich als Salat, die Sprossen in Suppen oder als grünes Gemüse zubereiten.



Die mediterrane und die europäische Erfahrungsheilkunde nutzt die Malve seit langer Zeit bei diversen innerlichen Entzündungen. Dabei ist vor allem der reiche Gehalt an Schleimstoffen verantwortlich.

Sowohl die Blüten als auch die Blätter der Malve sind reich an Schleimstoffen, weshalb sie eine reizmildernde und schützende Wirkung auf alle Schleimhäute haben. Die Schleimstoffe legen sich als schützender Film über Schleimhäute und entfalten so eine beruhigende Wirkung. Zudem wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilend, was die Malve zu einem vielseitigen Heilmittel macht.

In der Pflanzenheilkunde werden Extrakte der Pflanze bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums sowie des Magen-Darm-Bereichs eingesetzt. Bei Durchfall, Reizmagen, Koliken, Rippenfell-Entzündung, Sodbrennen und Magen-Darm-Geschwüren wirkt die Malve lindernd und regenerierend. Auch im Zusammenhang mit Erkältungen, trockenem Reizhusten, Halsschmerzen, Bronchitis, Kehlkopfproblemen und Beschwerden der Stimmbänder finden die Extrakte Anwendung.

Die antioxidativen Inhaltsstoffe und die Schleime schützen nicht nur die Schleimhäute, sondern auch die Haut und andere Gewebe. So sollen laut einer Patentschrift Malvenextrakte schädigende Einflüsse abwehren und auch von innen die Festigungselemente der Haut schützen (Elastin). Davon profitieren verschiedene Gewebe des Körpers wie die Blase, vaginale Schleimhaut und Blutgefäße.

Äußerliche Anwendung findet die Malve bei Hautreizungen wie Ekzemen oder Wunden, juckenden und schwellenden Insektenstichen, Nagelbett-Eiterungen und Altersflecken.



Durch ihre gute Verträglichkeit ist die Malve auch für Kinder und ältere Menschen geeignet.

### Malvenschleim gegen Bakterien Schleim

Die antibiotische Wirkung der Malve ist eher gering, dennoch dürfte ein konzentrierter Malvenextrakt das mikrobielle Wachstum hemmen. Zumindest gewisse Bakterien reagieren empfindlich auf Malve, darauf verweisen Laborversuche. Möglicherweise ist aber nicht der antibiotische Effekt entscheidend, sondern der Effekt auf die „Klebrigkeit“ der Bakterien. Die Bakterien selbst bilden nämlich „klebrige“ Schleime, die Bakterienklumpen mit der Unterlage verbinden und selbst die Zugänglichkeit für Antibiotika behindern. Viele bakterielle Angreifer (wie das Methicillin-resistente Eiterbakterium *Staphylococcus aureus*) entkommen der Immunantwort, einer Antibiotikabehandlung oder mechanischem Ausspülen, indem sie schleimige Biofilme bilden. Sie überziehen hartnäckig jede Oberfläche wie Zähne, Haut und Implantate und überleben dort völlig unbehelligt. Damit lösen sie langwierige Infektionen aus.

Verantwortlich für die Heilwirkung sind folgende Inhaltsstoffe:

5-12 % Schleimstoffe (8–10 % des Trockengewichts: bestehend aus Zucker wie Arabinose, Galactose, Glucose und Rhamnose sowie Galacturonsäure),

Anthocyane (Blüten; etwa 7 % Trockengewichts): Malvin, Malvidin-3-glucosid und Cyanidin-3-glucosid),

Alkaloid, Antioxidantien, Flavonoide, Gerbstoffe (Tannin), Saponine, Proanthocyanidine, Terpenoide, Sterole: Campesterol, Stigmasterol und  $\gamma$ -Sitosterol, Kaffeesäure, Chlorogensäure; Eisen, Eiweiß, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Vitamin C.

Nochmals ein Überblick über die Anwendungsgebiete der Malve:

- Blasenentzündung
- Bronchitis
- Drüsenschwellungen
- Durchfall
- Ekzeme
- Entzündungen im Magen-Darmbereich
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Erkältungen
- Fieber
- Halsschmerzen
- Hautentzündungen
- Heiserkeit
- Husten
- Kehlkopf- und Stimmbänderentzündungen
- Lungenbeschwerden
- Magen- und Darmschleimhautentzündungen
- Weißfluss



Es sind keine Nebenwirkungen zur Malve bekannt. Es liegen keinerlei toxikologische Studien zur Pflanze vor. Wenn man aber Medikamente einnimmt, können Schleime die Aufnahme des Wirkstoffes verzögern. Daher Medikamente nur mit zeitlichem Abstand mit Malvenschleim einnehmen.

Die Malve wächst am liebsten in sonniger Lage und bevorzugt nährstoffreiche, trockene bis feuchte Böden. In meinem Garten wächst sie jedenfalls besonders schön und erreicht im Juni Wuchshöhen bis zu 2 Meter!

Um bis in den Herbst hinein Malvenblüten ernten zu können, ist eine laufende Aussaat vonnöten. Ich muss dies in meinem Garten kaum tun, da sich in der Erde so viele Malvensamen befinden, die bei Bodenbearbeitung von selber kommen. Jene Pflanzen die jetzt schon blühen haben im September des Vorjahres zu wachsen begonnen.

Ich erfreue mich bereits seit etwa 20 Jahren an dieser Malve in meinem Garten. Da sich deren Samen bereits reichlich in meiner Gartenerde befinden, wächst sie oft sehr überraschend auch bei meinen Pflanzenkunden, die sich ebenfalls freuen darüber.

Besonders schön gedeihen die Malven in den Gemüsebeeten, wo sie eine sehr attraktive Mischkultur mit dem Gemüse bilden, Bienen anlocken und den Boden mit deren Pfahlwurzel auflockern. Auf einem Beet wachsen sie bei mir in Mischkultur mit Erbsen, wobei die Erbsen zum Teil an den Malven hochranken können. Im Vorjahr hatte ich mit den [Malven eine sehr attraktive Mischkultur mit den Gurken](#).



Saatgut der mauretanischen Malve [verkaufe ich hier als Reinsaat oder auch in meiner neuen empfehlenswerten Blümmischung „essbare Blüten und Heilkräuter“](#).

Eine sehr ähnliche Heilwirkung wie die Malve haben Lindenblüten. Die sommerlinde ist zwar bereits zum Großteil verblüht, aber ab Anfang Juli kommt die Blüte der Winterlinde. Über die Lindenblüten habe ich im [Juni des Vorjahres einen sehr ausführlichen Beitrag geschrieben](#).

Mein Rezept für das leckere [Dessert mit Amaranthpoppies, Malvenblüten, Honig und Feigen](#) findest du hier.

Von der Verwendung der wilden Malve bei Zahnfleischentzündungen habe ich im [Juni 2018 hier auf Seite 8 einen Beitrag verfasst](#).

Verwendete Quellen:

<https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-a-z/%C3%BCbersicht-i-p/malve-wilde/>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/wilde-malve/>

<https://gesund.co.at/malve-heilpflanzenlexikon-23440/>

<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/wilde-malve>

<https://www.wildfind.com/pflanzen/wilde-malve>

[123 Likes + Kommentare + viele Fotos + 43x geteilt](#)

## **Reiche Artischockenernte im Juni**

Die Artischocken machen mir heuer bereits jetzt im Juni eine sehr große Freude :-). Sie sind ein wahrhaft besonders königliches Gemüse ❤️

Es ist ein perfektes Permakulturgemüse, welches einmal angepflanzt Jahr für Jahr guten Ertrag bringt – vorausgesetzt der Boden ist optimal. Sie wächst am liebsten in sonniger Lage und bevorzugt nährstoffreiche, trockene bis feuchte Böden. Als ein distelähnliches Gewächs gedeiht sie





am besten auf einem mit Kompost und Urgesteinsmehl aufgebesserten Boden, auf welchem gerne Disteln wachsen.

Solch wunderschöne Pflanzen mit nur sehr wenigen Läuse hatte ich bisher noch nie. Diese fünf Pflanzen sind nun bereits im dritten Jahr sehr gut über den Winter gekommen. Meinen Artischockenpflanzen hat es sehr gut getan, dass ich sie bis Anfang März mit einer durchsichtigen Plastikplane zugedeckt habe – so sind sie sogar in diesem milden Winter etwas gewachsen. Das Zudecken mit der Plane ist wichtig um zu große Nässe von den Artischocken fernzuhalten, wodurch sie zur Fäulnis neigen würden. Der größte Fehler, den man bei der Überwinterung machen kann, ist die Pflanzen mit Laub, unreifem Kompost, Stroh etc. zu mulchen, um die Pflanzen vor starken Frösten zu schützen. Ich habe dies im Winter davor auch gemacht, wodurch sie beinahe alle völlig verfault sind! Mäuse lieben die Wurzeln auch sehr - ich habe zum Glück zahlreiche Katzen im Garten, welche die Mäuse in den letzten Jahren sehr gewissenhaft in Schach halten ❤️ Gegen Mäuse hilft auch wunderbar Pfefferminze. Auf Facebook hat dazu jemand folgende Erfahrung geteilt: „*Seit ich die zu den Artischocken gepflanzt habe, sind die Mäuse weg.*“

Eine besonders feine Köstlichkeit war zum Wochenende meine Polentapizza, welche ich beinahe ausschließlich mit Artischocken und Luftzwiebeln belegte, die ich vorher kurz andünstete. Zusätzlich habe ich noch etwa 500 ml Inkagurken-Tomatensoße vom Glas und ein paar Oliven auf die Pizza gelegt.

Das Rezept für die Polentapizza habe ich im [Vormonat geteilt](#).

Im Juli des Vorjahres habe ich einen sehr [ausführlichen Beitrag über die Artischocke verfasst](#).

Im denselben „Gesundes-Leben-News“ habe ich auch



Im Juli des Vorjahres habe ich einen sehr [ausführlichen Beitrag über die Artischocke verfasst](#).



[mein Rezept für die Dinkelpizza mit Brennessel und Artischocken geteilt](#).

Die größeren Artischockenknospen möchte ich aufblühen lassen, um daraus erstmals eigenes Saatgut zu gewinnen. Damit dies gelingt benötige ich aber einen sehr heißen und trockenen Sommer, damit die Samen nicht faulen.

Im kommenden Jahr werde ich bei erfolgreicher Saatgutvermehrung sehr viele Pflanzen ansetzen - Platz habe ich ja genug dafür ❤️

[84 Likes + 19 Kommentare + 10x geteilt + viele Fotos](#)

## **Reiche und bunte Erbsenernte – gesundheitlicher Wert und Zubereitung**

### **Erbsen als bestse Molybdänquelle!**

Erstmals seit Jahren darf ich mich heuer wieder einer besonders reichen Erbsenernte erfreuen ❤️

Die ersten habe ich bereits im Februar, als Folgesaat zum Wintersalat, unter Folie gesät. Diese sind besonders schön gewachsen und blühten Ende Mai/Anfang Juni in bunten Rosa-violetten Tönen. Gesät habe ich mehrere empfehlenswerte Sorten, die ich über die Jahre hinweg selbst vermehrt habe. Besonders augenfällig sind die blauen Schoten der Kapuzinererbse „Blauwschokker“, die relativ dicke Hülsen im Vergleich der grünen Sorten hat – dies hat den Vorteil, dass sich die Schnecken nicht so leicht in das Innere vorfressen können. Auch bei den grünen Sorten blühen manche wunderschön violett, wie z.B. die „Herant“ oder die „graue Buntblühende“. Normale weiße Blüten hat dagegen die Zuckererbse „Weggiser“.

Zwischen den Erbsen habe ich ganz bewusst diverse Pflanzen stehen gelassen, wie z.B. eine Malve, eine Schwarzwurzel, eine Endivie und eine Haferwurzel, die nun nach der Erbsenblüte eine Nachblüte schenken. Als Klettergerüst habe ich einen Tunnel mit Lärchenreisig gesteckt, an welchen die Erbsen hochranken konnten.

Im April habe ich dann nochmals Erbsen auf einem anderen Beet gesät, auf welchem bereits zahlreiche junge Malven wuchsen. Die Malven habe ich ganz bewusst stehen gelassen, damit diese später als Rankhilfe für die Erbsen fungieren können, was auch sehr gut geklappt hat. Die Ernte dieser Erbsen beginnt dann erst im Juli.



Natürlich könnte man bei den Zuckererbsen bereits die jungen Schoten ernten. Gesünder sind aber die ausgepalteten Erbsen aus der Schote. Schließlich ist die Schote ein natürlicher Schutzmantel, bei dem Umweltschadstoffe praktisch ohne Chance sind. Am allerbesten schmecken Erbsen, wenn sie frisch, jung und zart sind – also rechtzeitig ernten. Überschüssige Erbsen habe ich bereits in relativ großer Menge ausgepalt und eingefroren.

Die Erbsenpflanze braucht einen lockeren, durchlässigen Boden mit etwas Kompost oder Walderde. Eine Mulfschicht aus langem Gras hält den Boden schön feucht und locker.

Sie begnügen sich mit einem eher schattigen Standort, gedeihen aber auch in der Sonne gut.

Gute Nachbarn: Dill, Fenchel, Gurken, Kohlrarten, Mais, Möhren, Kohlrabi, Kopfsalat, Radieschen, Zucchini und natürlich Malven ❤️

Schlechte Nachbarn: Bohnen, Kartoffeln, Knoblauch, Lauch, Tomaten, Zwiebeln

Erbsen haben außerdem eine hohe Unverträglichkeit mit sich selbst – daher jährlich einen neuen Standort wählen, wie bei fast jedem Gemüse.

Als Schädlinge können Erbsenkäfer, Erbsenwickler und Erbsentripse auftreten. Früher waren meine Erbsen meist relativ stark von den Erbsenwicklern befallen, die ich in diesem Jahr noch gar nicht gesehen habe.

Für die kommende Saison werde ich meine Erbsenmischung auch als Saatgut zum Verkauf anbieten. <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>



Die Erbse gehört der Familie der [Hülsenfrüchtler](#) an und ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Ursprünglich ist sie in Vorder- und Mittelasien beheimatet und wurde dort schon weit vor Beginn unserer Zeitrechnung verzehrt. In China baute man Erbsen schon vor 4000 Jahren an. Über die Türkei und Griechenland kam sie nach Europa. Schon den Römern, Griechen und Germanen diente sie als Grundnahrungsmittel und wichtiger Eiweißlieferant. Dabei verwendete man sie bis ins 17. Jahrhundert als Trockengemüse und aß sie meist als Mus. Erst zu dieser Zeit begann man in Frankreich, Sorten zu züchten, die grün beziehungsweise als Zuckererbse zu genießen waren. Damit war der Weg für ihren Siegeszug durch Europa geebnet.

### **Erbsen sind proteinreiche, gesunde Sattmacher**

Sie enthalten eine recht große Menge an Vitaminen und Mineralstoffen, besonders B-Vitamine, Vitamin K, Molybdän, Kalium, Eisen und Zink. Die in der Erbse vorkommenden Saponine stärken das Immunsystem, wirken cholesterinsenkend und krebshemmend.



**Molybdän** ist ein eher unbekanntes Spurenelement, welches in den Erbsen in besonders auffallend reichlicher Menge (75µg/100g – entspricht mehr als dem Tagesbedarf) enthalten ist. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Enzyme, die an der Herstellung der DNS und RNS (Erbsubstanz) beteiligt sind. Außerdem unterstützt Molybdän Enzyme, die den Körper bei der Entgiftung unterstützen: Sie helfen beim Abbau von schwefelhaltigen Eiweißverbindungen, Sulfite aus Lebensmitteln, Harnstoffen und diverser Fremdstoffen (z.B. bestimmte Medikamente). Zudem beugt Molybdän der Entstehung von Karies vor: zum einen ist es nämlich Bestandteil der Zähne und hemmt zum anderen das Wachstum von Bakterien. Zusätzlich fördert es den Einbau von Fluor in die Zähne. Molybdän mobilisiert Eisen und beugt damit einer Eisenmangelanämie vor. Wissenschaftler gehen davon aus, dass Molybdän eine günstige Wirkung auf einige Krebsarten ausübt. Besonders reich an Molybdän sind Getreide und Hülsenfrüchte.


DAS SOLLTEN SIE WISSEN ÜBER

## Erbsen

Saison Juni-August

- + ...punkten mit Eiweiß
- + ...liefern B-Vitamine
- + ...bieten Ballaststoffe
- + ...können beim Abnehmen helfen

- + ...machen fit
- + CO<sub>2</sub>-Bilanz: gut (80 g pro 100 g)
- + ...sind gut bekömmlich
- ...enthalten Purine



PRO 100 GRAMM:		
Brennwert	91 kcal	Eiweiß 6,6 g
Kohlenhydrate	12,3 g, davon Zucker: 1,3 g	Fett 0,5 g
Ballaststoffe	5 g	

**EatSmarter!**

Wegen seiner speziellen Kombination aus Aminosäuren ist das Eiweiß aus Erbsen besonders wertvoll für den Muskelaufbau und für die Gesundheit von Haut, Haaren und Bindegewebe. Erbsenproteine können auch die Blutfettwerte und die Leistungsfähigkeit des Körpers verbessern. Die im Erbsenprotein vorwiegend enthaltenen Aminosäuren Lysin und Arginin können durch die Kombination mit dem Reisprotein (Methionin) noch zusätzlich in deren biologischen Wertigkeit erhöht werden. Die enthaltenen löslichen Ballaststoffe senken das Cholesterin und wirken Blutzuckerschwankungen entgegen.

US-Wissenschaftler der University of Florida kamen zu dem Schluss, dass Erbsen auf Herz und Kreislauf, den Darm, Diabetes und den Schutz der Körperzellen vor schädigenden Stoffen einen günstigen Einfluss haben können (2).

Erbsen sind kaum lagerfähig, deswegen sollte man frische Erbsen nur in der Hülse und nicht länger als etwa drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ausgepulte Erbsen lassen sich jedoch hervorragend einfrieren, trocknen oder konservieren - so dass man mehrere Monate bis Jahre davon zehren kann.

Im Gegensatz zu anderen [Hülsenfrüchten](#) kann man Erbsen auch gut roh essen, denn sie enthalten keine giftigen Inhaltsstoffe wie Phasin. Bei anderen Hülsenfrüchten wird Phasin durch das Kochen unschädlich gemacht.

Der sekundäre Pflanzenstoff Tannin in Erbsen kann nach dem Verzehr zu Blähungen und [Verstopfungen](#) führen. In Tierversuchen hat zudem das enthaltene Phytoöstrogen die Fruchtbarkeit der Tiere reduziert. Darum sollte man Erbsen nur in normalen Mengen genießen.

Frische Erbsen gart man 4 bis 5 Minuten entweder solo in etwas Brühe oder Salzwasser – oder ganz klassisch mit Möhren, Spargelstücken oder anderem feinen Gemüse.

Ich koche die Erbsen meist in Kombination mit dem Knollenfenchel, welchen ich zurzeit ebenfalls in großer Menge ernten darf, bevor er in die Blüte geht. Ich bereite damit meist Fenchelgemüse mit Reis, welches ich mit Tomaten-Inkagurkensoße, Ribiselsoße und/oder etwas Zitronensaft verfeinere. Das Rezept findest du im „Gesundes-Leben-News“ vom Juni 2019 auf Seite 5. Anstatt dem Reis lässt sich natürlich auch z.B. Polenta verwenden.



Kürzlich habe ich erstmals einen Polentaauflauf mit Erbsen und Knollenfenchel bereitet, welcher auch sehr schmackhaft war. Das entsprechende Rezept mit Spargel habe ich im [Mai 2020 geteilt](#), welches mit saisonalem Gemüse abgewandelt werden kann.

Sehr gerne gebe ich die Erbsen gemeinsam mit anderem Gemüse auch in die Amaranthsuppe, dessen Rezept ich im [September 2019 auf Seite 10 geteilt habe](#).

Alle diese Rezepte befinden sich natürlich auch in meiner umfangreichen [Rezeptsammlung](#).

Nähere Infos + Quellen:

<https://www.meine-ernte.de/gemuese-abc/erbse/>

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/huelsenfruechte/erbse>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Erbsen-und-Zuckerschoten-Huelsenfruechte-mit-viel-Eiweiss,erbse178.html>

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/erbse-eiweissreiche-huelsenfruechte-712761.html>

<https://gesund-speisen.de/lebensmittel-50-Erbsen.htm>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/huelsenfruechte/erbse>

<https://www.naturheilzentrum-nuernberg.de/lexikon/m/molybdaen.html>

<https://www.praxisvita.de/molybdaen-das-unbekannte-spurenelement-18673.html>

[30 Likes + Fotos](#)

## **Pestizidbelastete Pflanzen gefährden Insekten**

Das Gartentier des Jahres 2022 ist klein, rund und blauschwarz. Nein, es ist nicht der Maulwurf, sondern die Holzbiene. 🐝 Mit der Aktion will die Heinz Sielmann Stiftung auf den Rückgang der biologischen Vielfalt aufmerksam machen. Wenn du die Vielfalt im Garten unterstützen willst, solltest du beim Pflanzenkauf im Baumarkt jedoch vorsichtig sein 🙅

[2600 Likes + 280 Kommentare](#)

IM April habe ich dem OÖ Bienenzentrum folgende E-Mail geschickt:

*„Ich habe eine Frage bezgl. Blühstreifen und Bienensterben.*

*Eine Bekannte von mir, die selber Bienen hat und sehr naturliebend ist, hat mir kürzlich gesagt, dass die von euch empfohlenen Blühstreifen auf konventionellen Feldern eher kontraproduktiv sind, weil diese Blühpflanzen die im Boden vorhandenen Gifte aufnehmen, an die Blüten weitergeben und die Bienen sterben dann an den Giften bzw. werden zumindest geschwächt. Was haltet ihr von dieser Theorie bzw. Annahme?“*

Einen Monat später bekam ich einen Anruf, wo mir gesagt wurde, dass es hierzu noch keine Studien gäbe... – aber braucht man für alles immer gleich Studien und kann nicht mal den eigenen Hausverstand einsetzen?

[5 Likes](#)





## Herrliche Wildblumenvielfalt rund ums Haus und deren Heilwirkungen

Sehr erfreut bin ich über die derzeitige herrliche Blütenpracht der im Frühling des Vorjahres gesäten Wildblumenmischung für trocken-sonnig-magere Standorte. Auf einem eher steinigen Streifen zwischen Haus und Straße, macht sie nun ein sehr gutes Bild wie ich finde und wird von zahlreichen Insekten besucht. Sicherlich ist sie auch eine große Freude für alle vorbeigehenden Menschen.



[Im Juli des Vorjahres](#) sah es hier dagegen noch relativ langweilig aus, aber nun blühen all die zweijährigen Komponenten wie Nachtkerze, Natternkopf, kleine Bibernelle, gelber Steinklee; aber auch die niedrig wachsende Steinnelke, Glockenblumen, Färberkamillen und viele andere mehr.

Bisher ist hier nur Gras gewachsen, welches laufend gemäht wurde. Im Winter des Vorjahres habe ich die Grassoden entfernt und anschließend im Frühjahr die Wildblumenmischung gesät.

Über den Natternkopf- Echium, hat Markus Burkhart gerade eben ein [sehenswertes Pflanzenporträt erstellt](#). [In diesem Video](#) preist er ihn als die absolut BESTE Hummel und Bienenpflanze an.

Die [Nachtkerzen](#) werden bereits seit Jahrhunderten – dabei vor allem ihre Samen – zu Heilzwecken eingesetzt. Doch die Pflanze eignet sich nicht nur für die Medizin, [sondern auch für die Küche](#). Wurzeln, Blätter, Blüten und Samen sind essbar und lassen sich auf vielfache Weise kulinarisch einsetzen. Vor allem die Samen der Nachtkerze sind reich an so genannten Gamma-Linolsäuren, die zu den essenziellen Aminosäuren gehören und hauptsächlich für die Funktion des Immun- und Hormonsystems zuständig sind. Außerdem haben sie eine entzündungshemmende Wirkung, weshalb das aus den Samen gewonnene Nachtkerzenöl häufig zur Behandlung einer Neurodermitis eingesetzt wird. Außerdem soll es gegen das prämenstruelle Syndrom helfen, da die Fettsäure das Hormonsystem unterstützt.

Die Wurzel der kleinen Bibernelle wird bei zahlreichen Beschwerden und Erkrankungen wie Entzündungen der oberen Atemwege, Husten, Asthma, Verdauungsproblemen, Rheuma, Gicht und Nierensteinen verwendet. Die Pflanze weist eine antibakterielle, entzündungshemmende, schleimlösende und adstringierende Wirkung auf. Sie enthält ätherische Öle, Saponine, Pimpinellin, Cumarine und Gerbstoffe.

Mit der Färberkamille kann man ganz natürlich und einfach Stoffe und Wolle gelb färben.

Meine „Herz für Bienen“ Wildbienenwiese, welche ich im [Juni 2019 mit Susanne und Christian angelegt habe](#), zeigt sich derzeit auch von der schönsten Seite. Hier wächst eine besonders große Vielfalt, welche ich noch laufend ergänze, indem ich diverse Pflanzen in Lücken einpflanze. Besonders schön blüht hier derzeit das Johanniskraut, aber auch das Seifenkraut und die Bartnelken.

Das Johanniskraut gehört zu den bekanntesten Heilpflanzen, wenn es um psychisch – vegetative Beschwerden geht. Bei allen Krankheiten, die seelische Ursachen haben, kann das Johanniskraut helfen. Das Johanniskraut wird besonders



bei Stimmungstiefs, Erschöpfung und zur Stärkung nach schweren Krankheiten verwendet. Es hat aber auch eine [anregende Wirkung auf die Sexualorgane und macht diese sensibler und empfindsamer](#). Das Johanniskraut ist die einzige einheimische Pflanze, deren stimmungsaufhellende Wirkung schon in vielen Studien nachgewiesen werden konnte. Deshalb werden Johanniskraut-Zubereitungen bei innerer Unruhe, depressiven Verstimmungen, leichten Depressionen bis hin zu mittelschweren Depressionen angewendet. Aber auch als Wundheilmittel wird das rote Johanniskraut-Öl gerne verwendet. Die zahlreichen anderen Heilwirkungen des Johanniskrautes sind etwas in Vergessenheit geraten.

Das Seifenkraut ist eine Pflanze, die schon im Mittelalter Anwendung als Seifenersatz fand. Daher stammt der Name. Im Gegensatz zum Johanniskraut liebt es eher feuchte Standorte. An diesem frischen-sonnigen Standort wächst beides recht gut.

Wildblumensaatgut gibt es hier zu kaufen: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

Mittlerweile blühen Natternkopf, Nachtkerze und Co. auch im Randbereich von Nachbars Thujenhecke sehr schön. Diese habe ich im Vorjahr hier heimlich gesät, damit ich einen etwas schöneren Ausblick habe und Bienen und Schmetterlinge beobachten darf ;-) Bisher wuchsen hier nur Ackerkratzdisteln, welche jährlich mühsam entfernt wurden. Dank der bodenauflockernden und -belebenden Wirkung dieser Wildblumen kommt die Ackerkratzdistel nun kaum noch zum Vorschein – ist sie doch ein Anzeiger für verdichteten Boden. Der Natternkopf hat auch bereits im Vorjahr hier geblüht – im Spätsommer holen sich dann die Vögel die Samen und hinterlassen dabei ihren Kot, wodurch sich wieder neue Wildblumen hier ansiedeln.



[52 Likes + 7 Kommentare](#)

## **Hummelkästen aufstellen und wie du der Hummel sonst noch helfen kannst**

Vielleicht hast auch du so wie ich vor vielen Jahren in einem Gartenratgeber von einer Bauanleitung für Hummelnester gelesen, welche man unter der Erde anlegt. Laut zwei Naturgartenfreunden mit jeweils jahrzehntelanger Erfahrung mit Wildbienen, zu welchen auch die Hummeln gehören, ist diese Art von Bauweise allerdings nicht optimal.



Das wichtigste vorab: Lebensraum, Nahrung, Nist- und Überwinterungsplätze. Diese Dinge benötigen unsere Hummeln. Unsere Nutzpflanzen aus der Landwirtschaft und so gut wie alle Obstbäume werden hauptsächlich von Hummeln bestäubt. Leider sind fast alle bei uns vorkommenden Hummelarten mittlerweile mehr oder weniger stark gefährdet. Im deutschsprachigen Raum gibt es knapp 40 Hummelarten (sowie 10 Kuckuckshummeln). Hummeln gehören zu den Wildbienen. Hummeln bilden Staaten wie unsere Honigbienen. Es wird allerhöchste Zeit, auch den eigenen Garten unabhängig

von seiner Größe wieder zu einem guten Lebensraum für die Hummel zu machen. Geeignete Nistplätze für unsere Hummeln in Gärten aber auch am Land werden immer rarer.



Hummelkästen können ein gutes Angebot zur Ansiedelung von verschiedenen Hummelarten sein.

Markus Burkhart besuchte hierzu Christian Holzleitner aus dem oberösterreichischen Hausruckviertel. Letzterer beschäftigt sich seit mehreren Jahrzehnten mit Hummeln und deren Ansiedlung in solchen Hummelkästen im Garten. Wer Hummelkästen aufstellen und artgerecht betreiben will, sollte sich etwas mit der Materie beschäftigen. Besonders wichtig ist der richtige Aufstellort, aber auch das Füllmaterial muss passen. Außerdem ist ein Hummelkasten vor allem in der Zeit des Einzuges durch eine Hummel zu beobachten. Der Einzug einer Hummel ist dann trotzdem auch immer eine gewisse Glückssache.

Unseren Gärten und Landschaften sind schlicht die Blüten abhanden gekommen. Daher kannst du Hummeln vor allem durch das Anpflanzen von gut geeigneten, möglichst heimischen Futter- oder sog. Trachtpflanzen unterstützen. Denn Hummeln benötigen sowohl Pollen als auch Nektar für die eigene und natürlich die Ernährung ihrer Brut. Diese Hummelpflanzen sollen vom Frühjahr bis in den späten Sommer durchblühen. Denn nur wenn unsere Hummeln gute Nahrungsquellen in ihrer Nähe haben, können sie ihren kleinen, wachsenden Staat gut ernähren.

[Hier geht's zum sehenswerten Video mit Markus Burkhart.](#)

Ein befreundeter Hummelhalter, welchen ich am sonnigen Samstagnachmittag Ende April in Steyr besucht habe, beschäftigt sich ebenfalls wie der Christian Holzleitner bereits seit Jahrzehnten mit der Zucht von Hummeln, wofür er zahlreiche Hummelkästen in seine Hecke befestigt hat. Den Eingang der Hummelkästen hat er etwas anders gestaltet und innen befindet sich Holzspäne (Kleintierstreu) und Kapok.



[12 Likes + 3 Kommentare](#)

## **Impfschäden: 180-Grad-Wende beim Spiegel?**

Der Spiegel Online überraschte in den letzten Tagen viele mit dieser Überschrift: „Post-Vac-Syndrom: Unerklärliche Symptome nach der Corona-Impfung – und alle ducken sich weg.“ Und schreibt weiter: „Sie wollten sich und andere schützen, nun leiden einige Geimpfte offenbar an diffusen Symptomen. Die Betroffenen fühlen sich von der Politik im Stich gelassen. Unter manchen Ärzten scheint das Thema ein Tabu zu sein.“

Wie bitte? Für so etwas hätte einen das Hamburger Nachrichtenmagazin, bisher doch als „Querdenker“ oder gar „Verschwörungsideologen“ diffamiert.

Denn wovor diese seit zwei Jahren warnen – und dafür massivst attackiert werden – ist nun in dem Spiegelartikel nachzulesen. Vermutlich sind die Impfnebenwirkungen bereits so massiv, dass sie nicht mehr geleugnet werden können und der Spiegel macht einen Angriff nach vorne.

Als Folge auf diesen Artikel macht sogar Karl Lauterbach einen KURSWECHSEL und bekennt sich plötzlich zum Thema Impfschäden!

Der mittlerweile sehr bekannte Psychiater Raphael Bonelli hat zu diesem Thema einen sehr hörenswerten Videobeitrag erstellt.

Die Wahrheit kommt ans Licht - Jetzt auf einmal werden wir vom betreuten Denken freigemacht!

<https://www.youtube.com/watch?v=jdtv14TAyNE>

<https://reitschuster.de/post/impfschaeden-180-grad-wende-beim-spiegel/>

<https://www.spiegel.de/gesundheit/post-vac-syndrom-unerklaerliche-symptome-nach-der-corona-impfung-und-alle-ducken-sich-weg-a-6b3ea94e-138f-4ed0-b459-d86377daf08b>

<https://www.nordkurier.de/politik-und-wirtschaft/lauterbach-bekennt-sich-ploetzlich-zum-thema-impfschaeden-1348535106.html>

<https://weltwoche.ch/daily/der-spiegel-titelt-was-er-einst-nur-mit-querdenkern-in-verbinding-brachte-unerklaerliche-symptome-nach-der-corona-impfung-was-ist-da-los/>

[4 Likes](#)

[16 Likes](#)

## **mRNA-Impfstoffe: Die stille Waffe**

Von Dr. Igor Shepherd (arbeitete viele Jahre in der ehemaligen Sowjetunion als Mediziner, der sich auf die Entwicklung tödlicher biologischer Waffen spezialisiert hatte)

Mein siebenjähriges Medizinstudium in der Sowjetarmee im Bereich der Strategischen Raketentruppen beinhaltete große, auf Massenvernichtungswaffen ausgerichtete Militärübungen. Ich lernte Taktiken der globalen Kriegsführung, einschließlich Massenvernichtungswaffen und deren Auswirkungen auf die Bevölkerung und die gegnerischen Streitkräfte. Die Sowjetarmee verfügte über ein leistungsfähiges biologisches Verteidigungssystem, und um ein erfolgreicher Militärarzt zu sein, musste ich mehr als nur die traditionelle Medizin beherrschen – ich musste mich mit der Bekämpfung „stiller Waffen“ auskennen, denn diese Art der verdeckten biologischen Kriegsführung war für die Ausrottung der Feinde (Völker der westlichen freien Nationen) und die Globalisierung des Kommunismus von entscheidender Bedeutung.

Unter der sowjetischen Herrschaft war die Biokriegsführung so angelegt, dass sie entweder mit taktischen oder strategischen Methoden durchgeführt werden konnte. Bei einer taktischen Aktion würde der militärische Angreifer auf dem Schlachtfeld Bio-Kampfstoffe gegen die feindlichen Truppen einsetzen. Bei der strategischen Kriegsführung wäre die Zivilbevölkerung das Hauptziel der Zerstörung. Biologische Kampfstoffe würden als Bomblets mit Hilfe von Marschflugkörpern oder durch Aerosolstreuung aus Flugzeugen auf große besiedelte Gebiete abgeworfen. Diese Art der stillen Kriegsführung ermöglichte es dem Feind, die Infrastruktur und die Wirtschaft eines Landes schnell zu übernehmen und die Bevölkerung ohne eine langwierige militärische Invasion kampfunfähig zu machen.

Die Amerikaner sollten über die stille Kriegsführung besorgt sein, denn die meisten Nationen, einschließlich der USA, halten sich nicht mehr an den Biowaffenvertrag, der die Welt und ganze Bevölkerungen vor einem wahnsinnigen Bio-Völkermord schützen sollte.

**Weltweite Verstöße gegen den Biowaffenvertrag**

Nach dem Zweiten Weltkrieg intensivierten die Amerikaner ihre Bioforschung, um der sowjetischen Bedrohung zu begegnen, und entwickelten sowohl kampfunfähig machende als auch tödliche biologische Wirkstoffe. 1969 brachte Präsident Nixon das biologische Forschungsprogramm zum Stillstand und ermöglichte es der Sowjetunion, zum weltweit führenden Triebrad für Massenvernichtungswaffen zu werden. Dies veranlasste die USA, einen Rückzieher zu machen und Milliardenbeträge zur Finanzierung von biologischen Verteidigungsmaßnahmen und Projekten im Zusammenhang mit biologischen Waffen umzuleiten. Als die Bioproduktion weltweit eskalierte, sorgte die Bedrohung der Menschheit erneut für Aufsehen.

Diese globale Bedrohung war der Auslöser für den Biowaffenvertrag von 1975 im Rahmen der UN-Konvention. Er wurde geschlossen, um die Entwicklung, Herstellung und Lagerung von biologischen Waffen und Toxinwaffen zu verbieten. Einhundertdreiundachtzig Nationen unterzeichneten den Vertrag, darunter auch Russland und China.

Noch vor der Fertigstellung des Vertrags kam es zu einer Gefahr, als Russland sich weigerte, den Vertrag zu unterzeichnen, wenn die Verifikationsbestimmungen nicht gestrichen würden. Der Verifizierungsprozess war von entscheidender Bedeutung, da er die Staaten dazu zwingen würde, die Anzahl der zivilen Einrichtungen zu ermitteln und regelmäßige Inspektionen zuzulassen. Russland



hatte nicht die Absicht, Inspektionen in seinen Forschungslabors zuzulassen oder sein riesiges Biolager offenzulegen. Die USA und das Vereinigte Königreich gaben dem lächerlichen Ultimatum Russlands nach und ließen zu, dass der Verifizierungsprozess aus dem Vertrag gestrichen wurde.

Dieser Schritt öffnete der Intransparenz und den ständigen Verstößen gegen den Vertrag Tür und Tor und setzte ganze Nationen einer ständigen Bedrohung aus. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, dass unter diesem Vertrag das Gen-Splicing und die DNA-Manipulation, die in der jüngsten CRISPR-Technologie und den mRNA-Impfstoffen von Covid-19 verwendet werden, illegal sind. Alle Hersteller von mRNA-Impfstoffen verstoßen gegen den Vertrag über biologische Waffen und kommen damit durch, so dass die Entwicklung und Herstellung von Biowaffen mit der Geschwindigkeit eines Hochgeschwindigkeitszuges voranschreiten kann.

Die mRNA-Technologie ist nicht neu

Die Messenger-RNA-Technologie in Covid-Impfstoffen ist nicht neu, auch wenn unsere Politiker diese Unwahrheit seit dem ersten Tag verbreiten. Die Sowjets begannen vor fast vier Jahrzehnten mit der Entwicklung der mRNA-Sequenzierung. Sie waren die ersten, die im Rahmen eines als geheim eingestuften Programms namens „Project Factor“ „Designer“-Bio-Agenten entwickelten, eines von vielen geheimen Programmen, die rekombinante DNA (rDNA)-Technologie, auch bekannt als DNA-Gentechnik, verwendeten. Die Gensequenzierung umfasste auch Boten-RNA (mRNA) und microRNA (miRNA) und war in der Lage, schreckliche Epidemien gegen feindliche Bevölkerungen auszulösen, sogar schwere und schwächende Multiple Sklerose.

Die DNA ist das Molekül, das den genetischen Code von Organismen wie Pflanzen, Tieren und Bakterien enthält und das Erbgut des Menschen und fast aller anderen Organismen darstellt. Die DNA befindet sich in jeder Zelle des Organismus und gibt den Zellen vor, welche Proteine sie herstellen sollen. Die Boten-RNA befindet sich natürlich in allen unseren Zellen und ist für die Übermittlung von Nachrichten der DNA zuständig, die sich im Zellkern befindet. Im Zellkern werden die Proteine aus der mRNA-Sequenz in einem Prozess hergestellt, der als Translation bezeichnet wird. Sowohl DNA als auch mRNA sind Moleküle innerhalb einer Zelle, die als Nukleinsäuren bezeichnet werden. MicroRNA reguliert viele mRNAs, und ebenso wird eine mRNA bei der Herstellung von Biowaffen durch mehrere miRNAs reguliert.

Die Moleküle in den Zellen bilden spezifische genetische Codes für das Leben eines jeden Menschen und sind die „Gebrauchsanweisung“ für das ordnungsgemäße Funktionieren des menschlichen Körpers. Unser menschliches Genom ist das, was die menschliche Spezies zum Menschen macht, und gibt jedem von uns seinen eigenen einzigartigen und spezifischen genetischen Code, was wirklich ein erstaunliches Wunder ist, denn alles, von der Augenfarbe bis zu den Gründen, warum wir dünne oder dicke Lippen haben, ist in diesem Code enthalten. Wenn unser Code in irgendeiner Weise modifiziert und genetisch von seiner ursprünglichen Version abgewandelt würde, wäre die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere Menschlichkeit verlieren, sehr groß. Aus diesem Grund können Biowaffen in den falschen Händen das menschliche Leben, wie wir es kennen, dramatisch verändern.

Mit Hilfe von im Labor hergestellten modifizierten Krankheitserregern, die rDNA und mRNA verwenden, beschlossen sowjetische Wissenschaftler, Gott Konkurrenz zu machen. Durch das Einfügen von Genen und die Kombination von DNA-Segmenten einer Organismusart mit dem Gen eines anderen Organismus schufen sie tödlichere, ansteckende, umweltstabile und pathogene neue Stämme der verschiedenen Mikroorganismen. Dazu gehörten multiresistente Milzbranderreger, gentechnisch veränderte Superpest, chimäre Variationen von Pocken und Röteln. Sie fanden auch einen Weg, die natürlichen Immunprozesse des Körpers wirksam zu unterwandern, indem sie das Immunsystem durch die „Umprogrammierung“ der Reaktionen des menschlichen Immunsystems auf diese von Menschenhand veränderten externen Krankheitserreger überstimulierten. Die Überstimulierung des körpereigenen Immunsystems sollte schwerwiegende immunologische Reaktionen hervorrufen und dem Körper die Verantwortung abnehmen, Antikörper freizusetzen, wenn er sich dazu entschloss. Wenn das Immunsystem ständig auf Hochtouren lief und sich selbst erschöpfte (ein ähnliches Beispiel für die Selbsterschöpfung wäre ein Krebspatient, dessen Immunsystem durch die Chemotherapie erschöpft ist), wurde der Körper geschwächt und anfällig für

leichte Infektionen, wie z. B. eine Erkältung, und konnte Infektionen nicht mehr abwehren. Für die Sowjets wurde dieser Durchbruch zu einer wichtigen „stillen Kriegsführung“ zur Massenvernichtung.

Kommt Ihnen diese „Umprogrammierung“ des Immunsystems bekannt vor? Das sollte sie. Die Covid-19-Impfstoffe nutzen dieselbe mRNA-Technologie zur Umprogrammierung des körpereigenen Immunsystems, die Russland bei der Herstellung von Biowaffen zur stillen Kriegsführung gegen die Zivilbevölkerung eingesetzt hat. Im Gegensatz zu herkömmlichen Impfstoffen enthalten mRNA-Impfstoffe keine echten Krankheitserreger, sondern gaukeln dem Körper vor, er würde von einem echten Virus angegriffen. Der Körper wird zu einem Computer und erhält die Anweisung, die krankheitserregenden Proteine selbst zu entwickeln, wodurch der menschliche Körper „umprogrammiert“ wird, seine eigenen Antikörper zu produzieren. Die Proteine werden unabhängig und schließen sich nicht wie bei herkömmlichen Impfstoffen zu einem Virus zusammen. Das Immunsystem erkennt dann diese viralen Proteine und beginnt, eine Abwehrreaktion gegen sie zu produzieren. Das Endergebnis hat jedoch die natürlichen Reaktionen des Körpers verändert, und es werden gefährliche pathologische Immunreaktionen ausgelöst, darunter systemische Entzündungen und die Stimulierung autoreaktiver Antikörper, die zu einem Zytokinsturm oder zum Tod führen. Schlimmer noch, diese schädlichen Folgen zeigen sich möglicherweise erst nach Monaten oder Jahren. Aus diesem Grund waren die anfänglichen Nebenwirkungen bei vielen der gegen Covid geimpften Personen schwerwiegend und traten erst Tage und Wochen nach der Injektion auf. Das überstimulierte Immunsystem, das durch die mRNA-Impfstoffe gegen Covid-19 hervorgerufen wird, kopiert zweifellos Russlands stille Waffen der Kriegsführung.

#### Stille Kriegsführung

Die Covid-Impfstoffhersteller bestehen darauf, dass die mRNA die DNA nicht verändere, aber das glaube ich nicht. Sie haben ihre Gründe für die Umgehung der traditionellen Impfstoffmethode und die Verwendung der Biowaffentechnologie, und ich glaube nicht, dass es etwas mit der Sicherstellung der Gesundheit der Bevölkerung zu tun hat, sonst hätten sie sich die Zeit genommen, von Anfang an ordnungsgemäße Testprotokolle für ihre „neuen“ Impfstoffe zu befolgen und die zahlreichen Berichte über Schädigungen und Todesfälle, die bisher bei den Geimpften aufgetreten sind, nicht vorschnell ignoriert. Sollten wir ihnen also blind vertrauen, nachdem wir wissen, dass die mRNA-Technologie ursprünglich von den Sowjets entwickelt und eingesetzt wurde, um ganze Bevölkerungsgruppen zu schädigen und zu vernichten? Sollen wir ihnen vertrauen, wenn wir wissen, dass es kein richtiges Maß für kurz- oder langfristige Nebenwirkungen gibt und auch nicht dafür, welche Todesfälle in Zukunft auftreten könnten? Sollen wir die Tatsache ignorieren, dass die Inhaltsstoffe des Covid-Impfstoffs Zellen abgetriebener Föten enthalten, die bei den Geimpften potenziell Krebs und Veränderungen des Autoimmunsystems auslösen können? Verschließen wir die Augen vor den giftigen und biologisch nicht abbaubaren synthetischen Stoffen wie Polyethylenglykol (PEG), die zur Herstellung der Impfstoffe verwendet werden, obwohl wir wissen, dass PEGs die Zellfunktionen stören und bei den Nachkommen schwere neuropsychiatrische Symptome hervorrufen?

Sollen wir unseren Führern glauben, wenn sie darauf bestehen, dass diese „heimlich patentierten“ mRNA-Impfstoffe sicher sind, selbst nachdem sie Berichte erhalten haben, wonach die Covid-19-Impfungen zu Schädigungen und Todesfällen durch Blutgerinnung, pathologische Thrombenbildung, Bellsche Lähmung, Herzstörungen, Herzentzündungen, neurologisches Chaos, Lähmungen, Guillain-Barre-Syndrom und zu zahlreichen Fehlgeburten geführt haben? Die Erfinder der Covid-19-Impfstoffe rechnen mit zahlreichen Schädigungen und Todesfällen. Man kann sich nicht mit dieser Art von Biotechnologie herumschlagen und dabei „ahnungslos“ sein, was die Endergebnisse angeht. Deshalb haben die Pharmariesen dafür gesorgt, dass sie von rechtlichen Konsequenzen für schädliche Auswirkungen und Todesfälle verschont bleiben.

Die Beweise für eine globale Kriegsführung sind allgegenwärtig – von den diktatorischen globalen Allianzen, die zwischen den Nationen gebildet werden, über die Verletzung der Bürgerrechte, die



Inhaftierung von Bürgern in ihren eigenen Häusern, die Zerstörung privater Unternehmen, die extremen Regeln für das Tragen von Masken bis hin zu den grausamen neuen Gesetzen, die ungeimpften Amerikanern das Recht verweigern, zu arbeiten, in Restaurants zu essen oder ins Theater zu gehen – dies sind keine normalen Reaktionen auf eine Pandemie, insbesondere eine mit einer Sterblichkeitsrate von 0,1 bis 0,5 %. Dies sind die Reaktionen eines kommunistischen Despotismus. Indem sie diese Bio-Impfstoffe vorschreiben, zwingen sie uns, Russisches Roulette zu spielen, aber statt einer Kugel in den sechs Kammern der Pistole gibt es fünf.

Die den freien Amerikanern aufgezwungenen Pandemie-Reaktionen nach kommunistischem Muster sind unvorstellbar, und ich finde es besorgniserregend, dass unsere eigene amerikanische Regierung und das US-Verteidigungsministerium knietief in Partnerschaften mit China bei der Erforschung und Entwicklung von Covid-19-Impfstoffen stecken. Die Biowaffen-Forschungs- und Expertenabteilungen des Verteidigungsministeriums, BARDA, DARPA und DTRA, sind allesamt stark mit den Impfstoffkonzernen sowie mit Chinas Militär, der Volksbefreiungsarmee, verstrickt. Die Gesundheit der Bürger unseres Landes einem Land anzuvertrauen, das ein aktiver Feind der amerikanischen Ideale ist und seine eigenen Biowaffenlabors nicht angemessen sichern kann, ist Verrat.

Die Messenger-RNA-Technologie kann heute in jedem Covid- oder Grippeimpfstoff zur raschen globalen Entvölkerung durch Sterilitätsmaßnahmen oder immunologische Komplikationen, zur rassischen Ausrottung, zur Veränderung der menschlichen Geschlechtszusammensetzung und zur Schaffung von Nicht-Geschlechtern, zur Verhaltensänderung oder zur chromosomalen Integration oder Insertionsmutagenese eingesetzt werden, was zu zufälligen Einfügungen von genetischen Codes in das Wirtszellgenom führt (wodurch Tumore entstehen). Die Idee, Impfstoffe als Verbreitungsmethode einzusetzen, um Millionen nichtsahnender Menschen mit deren Zustimmung zu vernichten oder zu schwächen, ist eine brillante Strategie der Kriegsführung. Gerade das Mittel, das zur Beseitigung einer Pandemie und zur Rettung von Menschenleben beitragen sollte, wird stattdessen als „Tötungsinstrument“ eingesetzt.

Da die Masse der Bevölkerung Impfungen seit Jahrzehnten als Präventivmedizin akzeptiert, würden die meisten die Möglichkeit ablehnen, dass ein Impfstoff als Biowaffe gegen sie eingesetzt werden könnte. Nichtsdestotrotz häufen sich die Beweise für einen globalen „Putsch“, denn immer mehr Bürger sind alarmiert, dass es bei dieser Pandemie weniger um Gesundheit und Sicherheit geht, sondern vielmehr um die Umstrukturierung und Zerstörung unserer Gesetze, Wirtschaft, Bürgerrechte und Freiheiten – alles, was bei einer feindlichen Übernahme und nicht bei einer Pandemie passiert. Und da es keinen durchgesetzten Vertrag zum Schutz der Zivilbevölkerung vor biologischen Massenvernichtungswaffen gibt, wird die stille Kriegsführung gegen die gesamte Menschheit zur heutigen Realität.

Quelle: <https://uncutnews.ch/mrna-impfstoffe-die-stille-waffe-dr-igor-shepherd/>

Nähere Infos zur Person: [https://www.sante-pour-tous.ch/images/pdf/Ancien\\_officier\\_du\\_KGB\\_-\\_D.pdf](https://www.sante-pour-tous.ch/images/pdf/Ancien_officier_du_KGB_-_D.pdf)

[10 Kommentare](#)

## **Meine Zeit steht in deinen Händen**

Das eindeutig schönste Lied beim heutigen Begräbnis meiner Omi von jenen Liedern, die ich mir selber aussuchen durfte. Hier von den jungen Stimmen gesungen natürlich viel schöner als in der Kirche. Dieses Lied war bereits in der letzten Woche ein besonderer Ohrwurm für mich, welches ich oft vor mir sang, obwohl ich nicht einmal weiß, woher ich es kenne bzw. zuerst gehört habe.

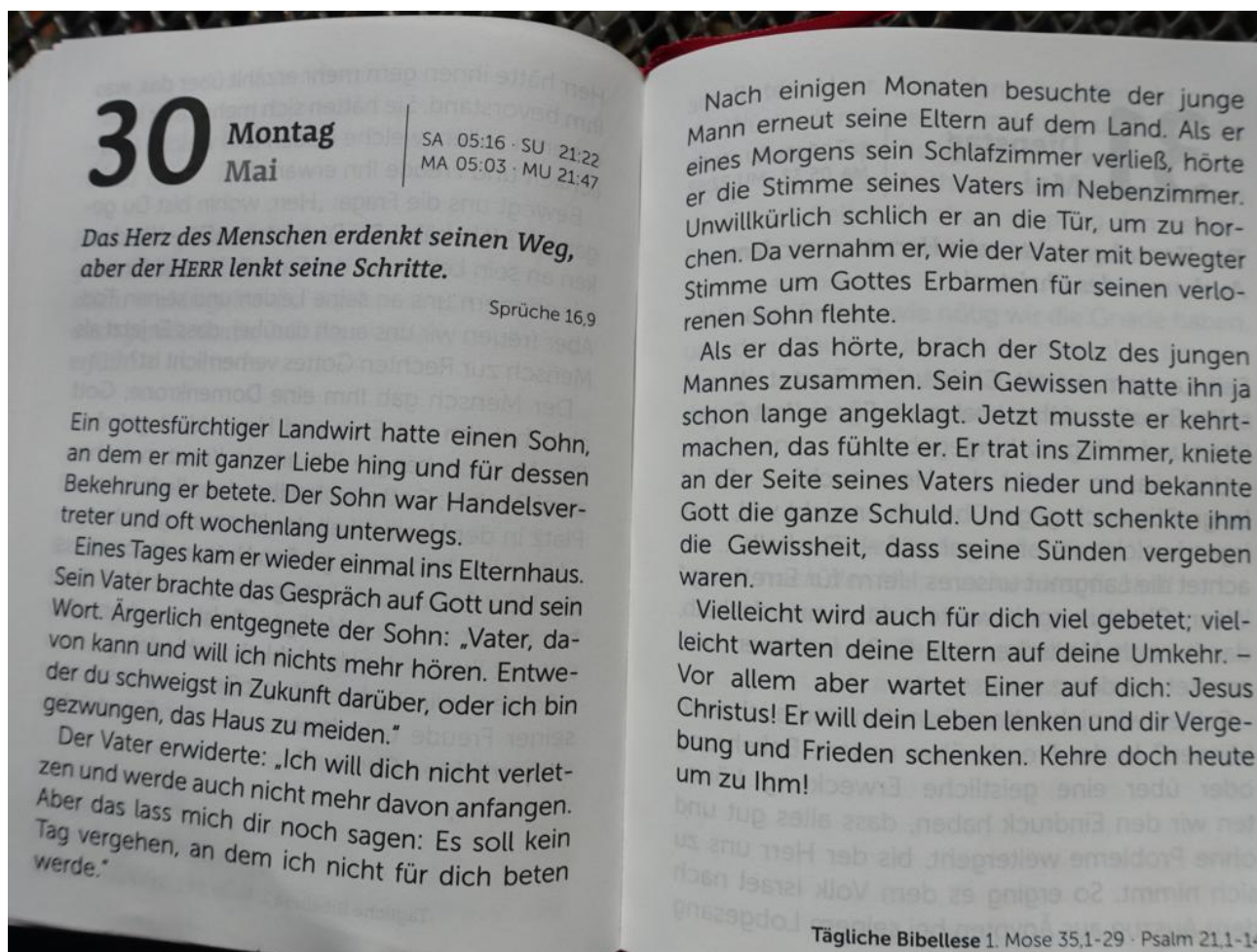
<https://www.youtube.com/watch?v=k2c1X8BAcNo>

Traurig finde ich die [Liste der 50 meistgespielten Lieder auf Beerdigungen und Trauerfeiern](#), in welcher kaum ein biblisch-christliches Lied zu finden ist.

[45 Likes + 52 Kommentare](#)

Sprüche 16,9 war ein Lieblingsvers meiner Omi, welchen sie oft im Gespräch mit anderen Menschen in den Mund nahm. Hier habe ich dazu eine sehr schöne bewegende Geschichte gelesen ❤️

22 Likes



Diesen Text habe ich von dem Buchkalender „Der Herr ist nahe 2022“ fotografiert, [welchen es hier zum halben Preis zu kaufen gibt.](#)

Durch die Bibelverse und die erklärenden Begleittexte möchte dieser Kalender Gottes Wort täglich in Erinnerung bringen und den Leser dazu anregen, selbst die Bibel in ihrer ganzen Vielfalt und Weite zu lesen und darüber nachzudenken. Die Texte sind gut verständlich und doch tief gehend.

Im Grunde ist es der bekannte "Gute Saat-Kalender" - etwas andere tägliche Texte sind hier auch online: <https://gbv-online.org/calendar/278>

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>

Ich freue mich über jegliches Feedback. Ich bin auch sehr interessiert an ausführlichen persönlichen Gesprächen und Austausch über von mir behandelte Themen.

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