



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Gesundes Leben News - Juli 2019

### **Biblische Orientierung im aktuellen Zeitgeschehen**

*„Dann sprach Gott: Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“*

1. Mose 1,29

#### **Obsternte in herrlicher Fülle und bunter Vielfalt ☺**

Jetzt Ende Juli darf ich mich einer großen Vielfalt an Früchten mit herrlichem Aroma erfreuen ☺



Im großen Obstkorb befindet sich eine bunte Vielfalt von 6 verschiedenen sehr aromatischen Apfelsorten, wie auch Birnen, Zwetschgen, Pflaumen, Mirabellen, Kriecherl, Bietling, Marillen, Aroniabeeren, Brombeeren, japanische Weinbeeren, Johannisbeeren....

Dafür bin ich sehr Dankbar, da ich meiner Gesundheit wegen sehr viel qualitativ hochwertiges Obst benötige um zu gesunden! Ich esse jeden Tag 3-5-mal Obst – insgesamt mind. 1 Kilogramm.

So war auch mein Hauptmotiv zur Anlage meines 2 Hektar großen Obstsortengartens mein immerzu sehr hoher Bedarf an Früchten höchster Qualität, welche es leider kaum irgendwo zu kaufen gibt und nur selten in Obstgärten zu finden ist. Besonders wichtig ist es mir

daher, möglichst immer eine große Vielfalt an schmackhaften und gesunden Obst ernten zu können.

Aufgrund meiner hohen Sensibilität aufgrund frühkindlicher Erkrankungen spüre ich bereits kurze Zeit nach dem Verzehr einen deutlichen Unterschied meines Wohlbefindens – je nachdem welche Qualität die Früchte besaßen. Sehr süßes Obst mit wenig Aroma und sehr hochgezüchtete Obstsorten vertrage ich generell meist eher schlecht.

Von hohem gesundheitlichem Wert sind bei den Äpfeln insbesondere die unterschiedlichen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe (Karotinoide, Polyphenole, Flavonoide). Diese sind vor allem in den guten alten Sorten in hohem Maße enthalten – in den Neuzüchtungen dagegen kaum. Der Vitamin-C-Gehalt spielt bei den Äpfeln dagegen eher eine untergeordnete Rolle.

Epidemiologische Studien zeigen, dass der Konsum von Äpfeln das Risiko bestimmter Krebsarten sowie kardiovaskulärer Krankheiten, Asthma und Diabetes reduzieren kann.

Nähere Infos dazu warum Äpfel so gesund sind, kann in folgendem sehr interessanten Artikel nachgelesen werden: <https://www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2004/03/Warum-Aepfel-so-gesund-sind.pdf>

In der natürlichen Verbindung mit Vitaminen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen birgt der im Obst enthaltene Fruchtzucker auch keine Gefahr an Diabetes oder Fettleber zu erkranken, da dieser dann ordentlich verstoffwechselt werden kann.

Am besten vertragen werden Äpfel im Regelfall etwa 1 Stunde vor dem Mittagessen als Solo-Mahlzeit. So genossen bekomme ich erst richtig Appetit auf das andere Essen und es wird besser vertragen und verstoffwechselt - da Äpfel sehr schnell durch den Magen gehen, sollte man sie keinesfalls als Dessert essen, damit sie im Bauch nicht zu gären beginnen.

Säureärmeres Obst esse ich am liebsten am Nachmittag oder zu meinem morgendlichen sehr leckeren und gesunden Frühstücksmüsli, worüber ich hier einen eigenen Beitrag verfasst habe: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Beerenobst esse ich meist spätabends 1-2 Stunden nach dem Abendessen.

Eine hohe geschmackliche und gesundheitliche Qualität ist durch die richtige Sortenauswahl vorwiegend alter Sorten und der richtigen Baumpflege zu erreichen. Darüber habe ich auf meiner Homepage mehrere Beiträge verfasst.

Seit vielen Jahren ist es mir zudem ein großes Anliegen ein Art Vorzeigeprojekt für vorbildhafte Landnutzung zu erschaffen. Mir ist es ein besonderes Anliegen alle wichtigen Aspekte in einem Projekt zu vereinen:

So sollen auf derselben Fläche zugleich vielfältige, sehr gesunde Lebensmittel wachsen. Aber auch Erholungsraum für Menschen, wie auch möglichst reichhaltige Lebensgrundlage für Vögel, Insekten und andere Tiere geschaffen werden. Dies erreiche ich durch eine gut durchdachte Planung mit einer reichhaltigen Wildobsthecke, Reisighaufen, optimalen Baumscheibengestaltung mit diversen Wildkräutern, Wildblumen und Wildgemüse unter den Obstbäumen... - die Folge ist eine hohe Biodiversität (=biologische Artenvielfalt). Ganz nebenbei soll das Ganze auch für das menschliche Auge optisch ansprechend wirken.

Nähere Infos dazu sind hier zu erfahren: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

Die Erntemenge und Qualität an sehr gesundem Obst und Gemüse erhöht sich nun von Jahr zu Jahr – die Arbeit wird auch nicht viel weniger. Sehr gerne würde ich daher die Ernte und Arbeit mit anderen Menschen teilen.

56 Likes + 23 Kommentare:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2454732024566093&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

Um den 20. Juli herum war die Haupternte der schmackhaften frühen „bunten Julibirne“ - 2 Wochen vorher war die Nagowitzbirne reif. Auch die erste Kriecherlsorte hatte zu der Zeit gerade Hauptsaison. Im August folgen bei den Kriecherl und Birnen jeweils noch etwa 10-15 Sorten zum Verkosten und genussvollem Verzehr ☺



Am liebsten esse ich Obst pur, aber auch sehr gerne in mein morgendliches Powerfrühstück, wie aktuell die ersten frischen Birnen mit Walnüssen in Kombination.

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Ich schneide mir da immer gleich über 10 dieser Birnen ins Müsli :-)

Was viele nicht wissen: Birnen sind die beste Nahrung fürs Gehirn - sogar vor Walnüssen:

<https://gesund.co.at/brainfood-nahrung-fuer-das-gehirn-12464/>

Der Verzehr von Birnen sorgt zudem für Freudenschübe. Dafür verantwortlich ist die Aufnahme von hormonähnlichen Substanzen, die die Produktion von Glücksbotschaften im Körper ankurbeln: <https://das-ernaehrungshandbuch.de/birnen/>

Sehr gerne verarbeite ich dieses Obst auch gemeinsam mit Zucchini zu einer schmackhaften Zucchini-Frucht-Soße, welche sich auch sehr gut als Vorrat kochen lässt, um sie dann als Beilage für Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa, Spätzle, Nudeln, Polenta etc. als ein schnelles und gesundes Mittagessen zu verwenden :-)

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Zucchinirezepte.pdf>

Der Mensch als Fruchtesser

Dr. Schnitzer ist der Meinung, dass Menschen auf Grund ihrer Gebisskonstruktion nicht zu den Allesfressern, sondern zu den so genannten Frugivoren, also den Früchteessern gehören. Mit Früchten meint er Samen, Wurzelknollen und zarte Blattschösslinge, welche nach Schnitzer die Basis der „zivilisierten Ernährung“ bilden.

<https://ernaehrungsstudio.nestle.de/ernaehrungswissen/alternativeernaehrungsformen/schnitzer.htm>

Näheres dazu in diesem sehr lesenswerten Büchlein: <http://www.dr-schnitzer.de/begra130.pdf>

50 Likes + 16 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2431133390259290>



Mit den im Juli auf meinen eigenen Bäumen reifenden süßen und äußerst aromatischen Marillen schmeckt mein morgendliches Frühstücksmüsli einfach am aller-allerbesten ☺ Ich esse dabei meist gleich um die 15 Stück auf einmal ☺

Die Marillenkernchen verwende ich natürlich auch mit dazu - ist für mich ein wunderbarer Mandelersatz - schmecken fast genauso gut und sind völlig gratis und frisch - wäre ja eine Riesenverschwendung diese zu kompostieren! Aprikosenkerne gibt es ja getrocknet und aufgeschlagen auch zu kaufen.

46 Likes + 8 Kommentare:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2443907685648527&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

### **Einladung zu einer Führung durch meinen Permakulturgarten + Obstsortenverkostung**

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/104-einladung-zu-einer-fuehrung-durch-meinen-permakulturgarten-obstsortenverkostung>

### **Ananas-Anbau - Süß und giftig**

Im letzten Jahrzehnt hat sich die Anbaufläche für Ananas in Costa Rica verdreifacht – und für Rekordpreise von 1,50 Euro pro Stück im deutschen Supermarkt wird dort gespart: An Löhnen, Sozialabgaben und ökologischen Anbaumethoden.

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/ananas-anbau-suess-und-giftig.979.de.html?dram%3Aarticle\\_id=277718&fbclid=IwAR0EE7dim6Nv2S-4\\_0p7rVQvEvqHYBe3fAJQH3eMGN1fE\\_FCKP7YGHgOW2A](https://www.deutschlandfunkkultur.de/ananas-anbau-suess-und-giftig.979.de.html?dram%3Aarticle_id=277718&fbclid=IwAR0EE7dim6Nv2S-4_0p7rVQvEvqHYBe3fAJQH3eMGN1fE_FCKP7YGHgOW2A)



## **GESUNDE ZAHNPFLEGE - So können Sie Karies verhindern**

Vor einigen Wochen ist mir dieser interessante Artikel in meinem Jahre alten Schriftenstapel untergekommen, welchen ich nun nochmals gelesen habe. In diesen Jahren habe ich das erworbene wertvolle Wissen von diesem Artikel und vielen anderen in meinen Lebensalltag und meinen Rezepten integriert.

Die eigentliche Ursache für Karies und Zahnfleischerkrankungen ist demnach eine falsche unnatürliche Ernährung. Eine Remineralisierung mit Hilfe von vitalstoffreichen Lebensmitteln, kann uns vor diesen Problemen schützen und sie sogar rückgängig machen.

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

Wichtige Elemente für die Zahngesundheit sind alle fettlöslichen Vitamine, d.h. A, D, E, und K, aber auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Phosphor.

<https://brunnen.eichenhain.com/karies-natuerlich-heilen-ist-das-moeglich/>

Aufgrund frühkindlicher Erkrankungen sind meine Zähne trotz sehr gesunder und vitalstoffreicher und fast zuckerfreien Ernährung sehr anfällig für Zahnkaries.

Deshalb nehme ich seit Kurzem zusätzlich zu meiner sehr gesunden Ernährung noch Vitamin K2 von „Feel Natural“ und Vitamin E-8 (mit allen 8 bekannten Formen vom Vitamin E) von „Kala Health“ ein.

Als besonders wichtig erachte ich es die Phytinsäure vom Getreide, Nüssen, Ölsaaten und Hülsenfrüchten abzubauen, welche ansonsten normalerweise Mineralien im Körper bindet. Dieser Abbau erfolgt z.B. durch einweichen, keimen, Sauerteigführung...

Ich praktiziere dies nun bereits seit einigen Jahren und habe dadurch bereits eine deutliche Verbesserung meines Gesundheitszustandes erlebt ☺ Näheres dazu habe ich in diesem Beitrag geschrieben: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Muesli-aus-Weizenkeimlingen-und-Obst.pdf>

Zum Thema Zucker und dessen gesunden Alternativen habe ich folgenden Beitrag verfasst: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/80-zuckerfrei-gesunde-zuckeralternativen>

Ramiel Nagel schreibt im eingangs erwähnten Artikel weiter von den sehr interessanten Untersuchungen vom Zahnarzt Dr. Weston A. Price vor bereits fast 100 Jahren! Dieser stellte dabei fest, dass die Ureinwohner der Indianer, Eskimos etc. bereits kurze Zeit nach der Einführung der westlichen Ernährung mit vorwiegend isolierter Kohlenhydrate, an schlimmen Fehlstellungen und Karies der Zähne litten. Mit der gewohnten Ur-Ernährung hatten sie dagegen ein sehr schönes Gebiss!

Auch in der Schweiz stellte Dr. Price bei den modernen Schweizern eine im Durchschnitt achtmal höhere Auftretswahrscheinlichkeit von Karies fest als bei denen, die noch der ursprünglichen Ernährungsweise anhängen.

Dr. Price wiederholte seine Beobachtungen in der ganzen Welt.

Eines der extremsten Beispiele fand er bei den australischen Aborigines.

Dr. Price besuchte Australien 1936. Er entdeckte, dass der Kariesdurchschnittswert unter den australischen Ureinwohnern, den Aborigines, bei null Prozent lag: Sie waren vollkommen immun gegen Karies. Im Gegensatz dazu lag der Durchschnittswert bei den zivilisierten Aborigines, die in Reservaten lebten und moderne Nahrung aßen, bei 70,9 Prozent.

Dr. Weston Price nahm von allen eingeborenen Stämmen, die er untersuchte, Nahrungsproben mit. Er brachte sie in sein Labor und analysierte sie hinsichtlich ihres Vitamin- und Mineralstoffgehalts.

Er stellte fest, dass die gegen Karies immunisierende Kost der eingeborenen Stämme im Gegensatz zur kariesverursachenden Kost, durch die sie ersetzt worden war, im Schnitt einen viermal höheren Gehalt an wasserlöslichen Vitaminen – wie etwa Vitamin B und Vitamin C – und einen etwa

zehnmal höheren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen – wie Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K – aufwies.

Oft besteht das Problem nicht darin, dass wir uns grundsätzlich falsch ernähren, sondern dass ein riesiger Unterschied im Hinblick auf Herstellungsweise und Herstellungsort besteht, d. h. ob die Milch pasteurisiert oder unbehandelt ist, ob die Kühe auf grünem Gras weiden oder Getreide und Heu bekommen und in Ställe gepfercht werden, ob das Getreide von nährstoffreichen Böden stammt oder nicht und auf welche Weise es zubereitet wurde.

In dieser Ausgabe meiner Gesundes-Leben-News vom Jänner habe ich auf den Seiten 7 und 9-11 bereits wertvolle Beiträge zum Thema gesunde Zähne geschrieben:

[https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes\\_Leben\\_News\\_-\\_Januar\\_2019.pdf](https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Januar_2019.pdf)

Was mir an dem Artikel von Ramiel Nagel nicht so gefällt ist seine starke Kritik gegenüber Louis Pasteurs Keimtheorie – in Bezug auf die Zähne sicherlich gerechtfertigt, aber nicht was viele andere Krankheiten betrifft.

Bei Dr. Price gefällt mir generell die Empfehlung zum Verzehr sehr großer Mengen tierischer Produkte gar nicht – insbesondere der Leber, welche als Entgiftungsorgan in der heutigen Zeit besonders stark mit Giften belastet ist.

In der heutigen modernen Zeit gibt es einfach wirklich genügend vegane, vitalstoffreiche Alternativen, worüber ich in folgendem Beitrag geschrieben habe:

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale\\_Ernhrung\\_bei\\_HPU.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf)

Bereits seit über 10 Jahren ist es mir daher ein sehr großes Herzensanliegen eine übersichtliche Rezeptsammlung zu erstellen mit wirklich sehr gesunden, einfachen, ausgeklügelten, harmonisch kombinierten und schmackhaften Rezepten, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, darmschmeichelnd, Milchfrei und Zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fertigprodukte, Fleisch- und Milchersatzprodukte und -rezepte, was von sehr vielen Fleischessern grundsätzlich zu Recht kritisiert wird, da nicht gesünder, aber oft besser für die Umwelt.

Ganz besonders gründlich achte ich auch auf den Abbau der Pythinsäure bei Getreide, Hülsenfrüchte, Nüssen und Ölsaaten.

Immer mehr Menschen beginnen zu verstehen, dass die Ursache fast aller Krankheiten falsche Ernährung plus Vitalstoffmängel und Belastung mit Toxine und Umweltgifte (Schwermetalle & Co) sind.

Nun habe ich bereits über 90 Top-Rezepte mit Foto in einem PDF zusammengestellt, welches hier kostenlos heruntergeladen werden kann: [Andis Rezeptsammlung.pdf](#)

20 Likes + 5x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2457730534266242>

### **Erste Tomatenernte und schmackhafte, gesunde vegane Brotaufstriche**

Am 25. Und 26. Juli habe ich mit dankbarem Herzen bereits die ersten 2 Tomaten genießen dürfen.

Erstaunlicherweise war es eine sehr aromatische Fleischtomate, welche dieses Jahr als erster reife - je eine von einer Pflanze. Ihr Name ist „Oaxacan Jewel“, welche ich in meiner Saatgutliste folgendermaßen beschreibe:

„Fleischtomate, vielfarbig, außergewöhnlich fruchtig-würzig, alte Sorte aus Mexiko“

Am Donnerstag habe ich sie mit einem besonders leckeren Avocado-Basilikum-Aufstrich genossen und am Freitag mit einem sehr schmackhaften Auberginenaufstrich meiner ersten Auberginen 😊:-) Ein wahrer Schmaus ☺

Den Auberginenaufstrich bereite ich immer ganz einfach zu, indem ich die Auberginen schäle, in Würfel schneide und mit etwas Wasser und Olivenöl und Salz etwa 10 min. dünste.

Dazu habe ich bereits im letzten Jahr einen Beitrag verfasst:

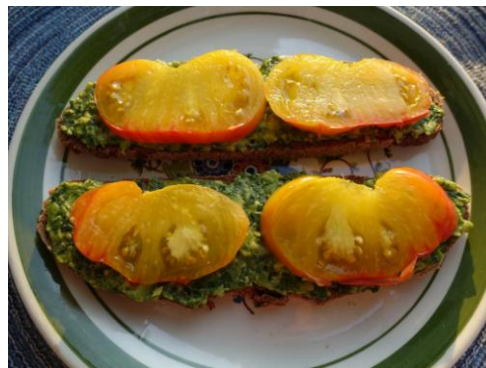
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1906512732721361>

Dieses Jahr habe ich 2 bessere Auberginensorten im Garten - „Luiza“ von welcher ich schon geerntet habe und „Listada de Gandia“. Von beiden biete ich dann für die nächste Saison auch Saatgut an.

### Avocado-Basilikumaufstrich

#### Zutaten:

- 1 Avocado
- 30 g Basilikum
- 30 g Olivenöl
- Etwas Salz, (etwas Schwarzsatz)
- Abgeriebene Schale einer halben Zitrone (optional)
- Etwas Zitronensaft



#### Zubereitung:

Das Avocadofruchtfleisch gemeinsam mit dem Basilikum pürieren. Alternativ die Avocado mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken und das Basilikum mit dem Wiegemesser wiegen. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und als besonders schmackhafter Brotaufstrich auf Vollkornsauerteigbrot gemeinsam mit Tomaten genießen.

Beide Rezepte findest du auch in meiner neu aktualisierten umfangreichen Rezeptesammlung auf 96 Seiten: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

34 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2444800348892594>

### **Sommer-Kräuterbutter**

Mit der Fülle an Basilikumernthe in 4 Sorten (Genoveser, wildes Basilikum, Zitronenbasilikum und Großblättriges) mache ich jetzt sehr gerne immer wieder eine sehr lecker-aromatische

### Sommer-Kräuterbutter

#### Zutaten:

- 50 g Basilikum (im gewaschenen Zustand gewogen )
- 30 g Ringelblumenblütenblätter
- 75 g Butter
- 30 g Olivenöl
- etwas Salz



#### Zubereitung:

Die in Scheiben geschnittene Butter in eine Schüssel geben und salzen. Das gewaschene Basilikum auf einem Holzbrett fein schneiden und wiegen – zur Butter geben und mit dem Öl vermengen. Die Masse nun mit einer Gabel oder Löffel zu einer homogenen, streichfähigen Masse schlagen.

Die Ringelblumen in einem Kunststoffsieb kräftig schütteln bzw. auf einen festen Untergrund schlagen, damit die kleinen Tierchen rausfliegen. Die Blütenblätter von den Ringelblumen abzupfen und zur Kräuterbutter geben oder anschließend die Brote damit garnieren. Im Kühlschrank aufbewahrt hält dieser leckere Aufstrich 3 Tage.

Schmeckt wunderbar auf Vollkornsauerteigbrot oder Vollkornweckerl – dazu passen wunderbar Tomaten, Pfefferoni und milchsauer eingelegte Gurken.

28 Likes:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2433215600051069&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

### **Zucchini-schwemme bereits im Juli!**

Ich habe bereits am 8 Juli die ersten Zucchini „Costata Romanesco“ geerntet - 4 Stück mit je 700-1400 g. Einen habe ich selber für eine Zucchini-pizza verwendet - die anderen verschenkt :-)

4 Tage später habe ich das zweite Mal geerntet - diesmal waren es 6 Stück - der schwerste hatte 900 g, aus welchen ich besonders leckere ☐



Zucchini- Kürbisschnitzel, natur bereitet habe.

Die restlichen dieser leckeren Zucchini werde ich wohl wieder verschenken :-)

Meine 4 prächtigen Zucchini-pflanzen legen einfach ein gigantisches Wachstum an den Tag, obwohl ich sie kaum gieße, da ich kaum Wasser habe, aber sie sind weise gepflanzt: [https://gesundeleben.online/images/pdf/Mein\\_Permakulturgarten\\_Juni\\_2019.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Mein_Permakulturgarten_Juni_2019.pdf)

2 Zucchini werde ich die nächsten Tage händisch bestäuben, um sie dann als Saatgut-Zucchini auswachsen zu lassen!

Zucchini-schnitzel mache ich am liebsten „natur“ aus dem Backrohr bei mittlerer Hitze mit wenig Öl – so sind sie auch für ein sensibles Verdauungssystem leicht verdaulich.

#### Zutaten:

- 1 ½ kg Kürbisfruchtfleisch (vorzugsweise aus der Familie der Moschuskürbisse) oder Zucchini
- Maronen (optional)
- Paprikaschoten (optional)
- 1 TL Salz
- Rosmarin, Majoran oder Thymian
- 5 EL Olivenöl



#### Zubereitung:

Kürbis schälen - Zucchini bei Bedarf schälen, in ca. 1- 2 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden, salzen und beölen, wie auch die Paprikaschoten - mit geschnittenem Rosmarin bestreuen. Nun ½ - ¾ h bei 160 - 175°C backen, bis die Kürbis- Zucchini-schnitzel weich sind. Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso mitbacken. Nach dem Backen bestreue ich den Kürbis mit gerebeltem Majoran oder Thymian.

Nach Belieben mit Quinoa, Polenta, Reis, Kartoffeln, Feldsalat, Ringelblumenpesto, Ribisel-Honigsoße, Bohnensalat... servieren.

Mehr leckere, gesunde und vegane Zucchini-rezepte sind hier zu finden: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Zucchini-rezepte.pdf>

60 Likes + 12 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2416241028415193>



## Zucchinipizza

Jetzt im Sommer esse ich immer wieder sehr gerne eine besonders leckere Zucchinipizza □  
Letzthin haben wir die Zucchinischeiben in über 1 cm dicke Scheiben geschnitten, zur Würze und als Salzersatz Oliven darauf verteilt - nach dem backen kam noch etwas Fetakäse drauf, der allem auch einen besonders guten Geschmack verleiht □

### Zutaten:

#### Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

#### Für den Belag:

- Ca. 800 g Zucchini
- Ca. 400 g Tomaten
- 100 g Inkagurken (optional)
- 50 g Paprika
- 150 g Pilze (optional)
- Basilikum, Oregano
- Zwiebel (optional)
- 10 Oliven
- 1 TL Salz
- Käse, insbesondere Feta (optional)
- Olivenöl



### Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten. Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Der Teig sollte auf dem Blech insgesamt etwa 20 min. Zeit zum aufgehen haben.

Die geschnittenen Tomaten, Paprika, Zwiebel und Inkagurken 5-10 min weich dünsten, salzen. Gewaschene/gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen und etwas salzen. Nun die Tomaten auf dem Teig verteilen. Bei sehr saftreichen Tomaten empfiehlt es sich den Tomatensaft für einen anderen Zweck beiseite zu geben, damit die Pizza nicht ertränkt wird. Das geschnittene Basilikum und Oregano nun auf den Tomaten verteilen.

Zucchini schälen (insbesondere größere Exemplare), in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen. Oliven vom Kern befreien, in Stücke schneiden und auf den Zucchinischeiben verteilen oder diese salzen. Zur Deko kann man nun noch einige Cocktailtomatenhälften auf den Zucchini verteilen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse und bei Bedarf etwas Öl auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich servieren.

PS: Wenn diese Mengenangabe für eine Familie etwas zuwenig ist, kann die Menge vom Dinkel auch sehr gut auf 1/2 kg erhöht werden. Natürlich sollten alle anderen zutaten dann auch etwas angepasst werden.



Meine liebsten veganen Zucchinirezepte sind hier zu sehen:

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Zucchinirezepte.pdf>

31 Likes + 7 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2440431209329508>



Sehr gerne essen wir jetzt im Sommer als eine gute Alternative zur Dinkelpizza, die besonders leckere Polentapizza, wie auch am vergangenen Sonntag - diesmal zusätzlich belegt mit gedünsteten Karotten, welche sehr gut harmonierten.

Das Rezept für diese leckere Pizza findest du auf Seite 41 in meiner umfangreichen Rezeptesammlung:

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

Gutes Gelingen beim Nachbacken :-)

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2451277901578172>

### Handbestäubung von Zucchini



Die Vermehrung von Kürbisgewächsen der Art Cucurbita pepo (z. B. Gartenkürbis, Ölkürbis und Zucchini) ist problematisch, da es zu Einkreuzung des giftigen Zierkürbisses (ebenfalls Cucurbita pepo) kommen kann - dadurch werden Zucchini bitter und ebenfalls giftig.

Um diese Verkreuzung auszuschließen bestäube ich jene Zucchini, welche ich zur Saatgutvermehrung verwende, mit der Hand.

Dafür verschließe ich am Abend je eine männliche und weibliche Blüte von 2 verschiedenen Pflanzen, welche am kommenden Morgen aufblühen werden, mit einem Bindfaden, damit keine Biene oder Hummel dazu kann.

Am nächsten Morgen pflücke ich die männliche Blüte ab - befreie sie von den Blütenblättern und berühre damit die Blütennarbe der weiblichen Blüte :-)

Jetzt ist es wichtig die Blüte wieder zu verschließen, damit nicht ein Insekt falschen Pollen hinzufügt. Sinnvoll ist es auch diese handbestäubten Zucchini zu markieren, damit man sie nicht aus Versehen abpflückt ;-)

Dieses Vorgehen habe ich am Sonntag und am Dienstag bei derselben Pflanze gemacht. So wird diese Pflanze in den nächsten Monaten all ihre Kraft ausschließlich in diese 2 Zucchini stecken und kaum weitere bekommen - außer jetzt zu Beginn, da sehr viele junge Zucchini oben sind.

Meine Zucchinipflanzen sind dieses Jahr so schön wie schon lange nicht - letzten Donnerstag habe ich von einer Pflanze gar 4 Stück mit 1-2 kg gleichzeitig geerntet!

Nähere Infos dazu findest du unter folgenden Links:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/98-das-1x1-der-saatgutvermehrung>

<https://www.gartengnom.net/zucchini-tipps/>

<https://www.arche-noah.at/wissen/news/bittere-zuchini>

[https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.lebensbedrohliche-inhaltsstoffe-mann-vergiftet-sich-an-zucchini-ministerium-warnt.9f93d6f7-759b-4416-a6ac-5d4fc490f381.html?utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook&fbclid=IwAR1F4HIMJOYbrtsYaFS9zxAgGWGLcCAJAH1PjQQ-VOnOs0v7SdSpNXN8tY#Echobox=1563465896](https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.lebensbedrohliche-inhaltsstoffe-mann-vergiftet-sich-an-zucchini-ministerium-warnt.9f93d6f7-759b-4416-a6ac-5d4fc490f381.html?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR1F4HIMJOYbrtsYaFS9zxAgGWGLcCAJAH1PjQQ-VOnOs0v7SdSpNXN8tY#Echobox=1563465896)

37 Likes + 10x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2437529989619630>

## **Karotten-Mangoldsuppe mit veganen Weizengrießnockerl**

Am 1. Juli gabs bei uns zu Mittag eine ganz besonders leckere Suppe ☺

Früher hatte ich oft die bunten Mangoldsorten ausprobiert, von welchen ich nun aber wieder weggekommen bin, da sie meist so bitter schmecken. So bin ich wieder zu den guten alten milden Mangoldsorten zurückgekehrt, wie z.B. Mangold Lukullus und Bionda a costa argentata 3 - welche ich nun auch zu kreuzen versuche 😊;-)

Besonders dankbar bin ich auch für die veganen Grießnockerl, welche mindestens genauso gut schmecken wie jene mit Ei!

### Zutaten:

#### Für die Suppe:

- 150 g Mangold
- 150 g Karotten oder Klettenwurzel
- 1 junges Sellerieblatt, junge Zwiebel und Liebstöckel
- 1 ½ l Wasser
- 1-2 TL Salz

#### Für die Nockerl:

- 190 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen)
- 1 EL Maismehl
- 1 EL Pfeilwurzelmehl
- ½ TL Salz
- Muskat, Petersilie, Majoran (optional)
- 30 g Olivenöl
- 200 g Wasser (kochend)



### Zubereitung:

Für die Nockerl das Getreide zu grobem Grieß vermahlen, mit den restlichen Zutaten gut vermengen und mind. 20 min ziehen lassen.

Sellerieblatt, Liebstöckel und Zwiebel mit dem Wasser und Salz zum kochen bringen, Mangoldstiele und Karotten in kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben. Wenn die Suppe wieder gut kocht, werden mit einem Löffel die Nockerl eingekocht. Die Suppe nun 10 min. leicht köcheln lassen und noch etwas ziehen lassen.

Als Nachtisch gab es etwas ganz besonders schnelles und einfaches, wie auch gesundes 😊;-) Hab das erste Mal nun Reiswafferl mit Honig bestrichen und mit für etwa 20 Stunden eingeweichten Walnüssen (Wasser wechseln!) belegt - als Deko gab es die wunderbar aromatischen wilden Stiefmütterchen, die ich schon seit vielen Jahren sehr liebe ☐♥☐

Manchen Freunden, denen ich den Tipp mit dem einweichen der Walnüsse gegeben habe, sind voll Happy damit - es schmeckt ihnen, wie auch mir, gar nicht mehr anders 😊;-)

39 Likes + 11 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2415784711794158>

### Ausnutzung der Bodentiefe!

Das ist auch mein großes langjähriges Ziel für meinen Permakulturgarten eine möglichst große Wurzeltiefe für mein Obst und Gemüse zu erreichen, damit sich diese optimalst mit Nährstoffen und Wasser versorgen können.

Ob meine Erdbeeren nun Wurzeln von einem halben Meter haben weiß ich nicht - jedenfalls habe ich im letzten Jahr eine Luzernewurzel mit 1 Meter Länge ausgegraben - die kann bei wirklich trockenen Gebieten sogar bis zu 40 m lang werden!

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/48-die-luzerne-koenigin-der-lebensmittel-und-der-fruchtfolge>

Durch meine Luzerne, Gründüngung, Mulchen... möchte ich möglichst viel Bodenleben in meinen Garten bringen und all die verdichteten Bodenschichten aufbrechen, damit meine Nutzpflanzen sich leichter tun beim Tiefwurzeln

Eindrücklich zu beobachten ist dieser Effekt bei den Aroniasträucher meines Nachbarn, wie damals berichtet:



<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1908367039202597>

13 Lkes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2425742027465093>

**mdr**

## Wieso gibt es jetzt so viele tote Hummeln?

Insbesondere unter **Linden** finden sich viele tote Hummeln. Die Bäume enthalten einen Zucker, den die Hummeln nicht verwerten können, sie verhungern. Auch der Mangel an Wild- und Unkräutern führt dazu, dass die Tiere keine Nahrung finden.



Helfen kann man ihnen, indem man „**Unkrautecken**“ in Parks und Gärten stehen lässt.



Bild: MDR/Stephan Kopp

In meinem Garten gibt es jedenfalls mehr als genug Lebensraum und Nahrung für Hummeln, da sehr viele wilde Ecken ;-)

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2429017727137523?\\_tn\\_=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2429017727137523?_tn_=-R)

290 Likes + 84 Kommentare:

<https://www.facebook.com/mdr/photos/a.10150276743608184/10157549224393184/?type=3&theater>



## Prächtige Königskerzen

Diese übermannshohe Königskerze ist ja glatt Rekordverdächtig denke ich :-). So um die 3 Meter hoch schätze ich - wer hat sowas schon mal gesehen?

Diese hat sich, wie fast alle Blumen in meinem Garten von selber angesät - in diesem Fall in einem Topf, in welchen ich japanische Weinbeeren gezogen habe ;-)



Derzeit blüht die großblütige Königskerze wunderschön in meinem Garten und ist auch eine sehr wertvolle Nektarpflanze für Hummeln, welche man hier beständig Pollen sammeln sieht :-)

Die Königskerze besitzt die Fähigkeit, sowohl gereizte Schleimhaut zu beruhigen, als auch den bei entzündlichen Prozessen gebildeten Schleim besser abzutransportieren.

Näheres: <http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/koenigskerze/>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/grossbluetige-koenigskerze/>

50 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2434866769885952>

**CO2 - FAKTEN**  
MEHR BÄUME = WENIGER CO2

---

**FAKT 1**  
**PFLANZEN LIEBEN - CO2**  
SIE MACHEN WUNDERVOLLES DARAUSS!

**FAKT 2**  
**PFLANZT MEHR BÄUME**  
WENN IHR CO2 VERRINGERN WOLLT!

**FAKT 3**  
**SEIT DEM 20. JAHRHUNDERT**  
HABEN WIR DIE HÄLFTE  
DES GESAMTEN WALDBESTANDES  
ABGEHOLZT/VERNICHTET

*Eine CO2 Steuer ist die dümmste Idee der Welt  
und rettet keinen Tag das Klima oder die Umwelt!*

Durch die CO2 Steuer kommen die Leute wenigstens ins Nachdenken, wenn sie sonst schon nichts für die Umwelt tun....

Interessant ist die Schülerinitiative Plant-for-the-Planet - 2007 vom 9-jährigen Felix Finkbeiner gegründet.

<https://www.plant-for-the-planet.org/de/informieren/idee-ziel>

Oder mein Projekt:

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

11 Likes + 38 Kommentare + 5x geteilt:

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2407973149241981?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2407973149241981?_tn=-R)

[1.091 Likes](#) + [124 Kommentare](#) + [16.533 Mal geteilt](#)

<https://www.facebook.com/198670873853028/photos/a.198674730519309/839932973060145/?type=3&theater>

## Kabinett beschließt Impfpflicht in Deutschland

[https://swr-aktuell-app.swr.de/news/51669/Impfpflicht+vom+Kabinett+beschlossen/20190717120746?fbclid=IwAR0SuOytSBfq1SizwXivcrrdNldAAsb-fc2WNHL\\_iYVuZ8XbcxmUOhs840](https://swr-aktuell-app.swr.de/news/51669/Impfpflicht+vom+Kabinett+beschlossen/20190717120746?fbclid=IwAR0SuOytSBfq1SizwXivcrrdNldAAsb-fc2WNHL_iYVuZ8XbcxmUOhs840)

Benjamin Weidigs Kommentar zur Impfpflicht:

[952 Likes](#), [450 Kommentare](#), [1.671 geteilte Inhalte](#)

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2810196135720933&set=a.363813447025893&type=3&theater>

Über das Thema der Masernimpfpflicht habe ich in meinem Gesundes-Leben-News vom Februar ab Seite 11 einiges geschrieben: [https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes\\_Leben\\_News\\_-\\_Februar\\_2019.pdf](https://gesundeleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Februar_2019.pdf)

15 Kommentare: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2427514437287852>

Sehr lesenswerter Kommentar von Katharina G.:

*„Lieber Herr Silas F., das, was Sie mir erzählen, habe ich auch lange nachgeplappert und den Ärzten bedingungslos vertraut. Was sich ebenso googeln lässt ist, wieviele impfgeschädigte Leute in Deutschland (Früh)pension beziehen. Ich denke, dass statistisch gesehen Nebenwirkungen viel viel häufiger sind als die Chance, an Masern zu erkranken. Wussten Sie, dass Masern ein bombastisch gutes Heilmittel gegen Krebs ist und die Leute, die sie natürlich durchgemacht haben, meist keinen Krebs bekommen? Ich weiß, Quellenangaben wären schön, aber in meiner Freizeit kann ich nicht alles mit Quellen festhalten.*

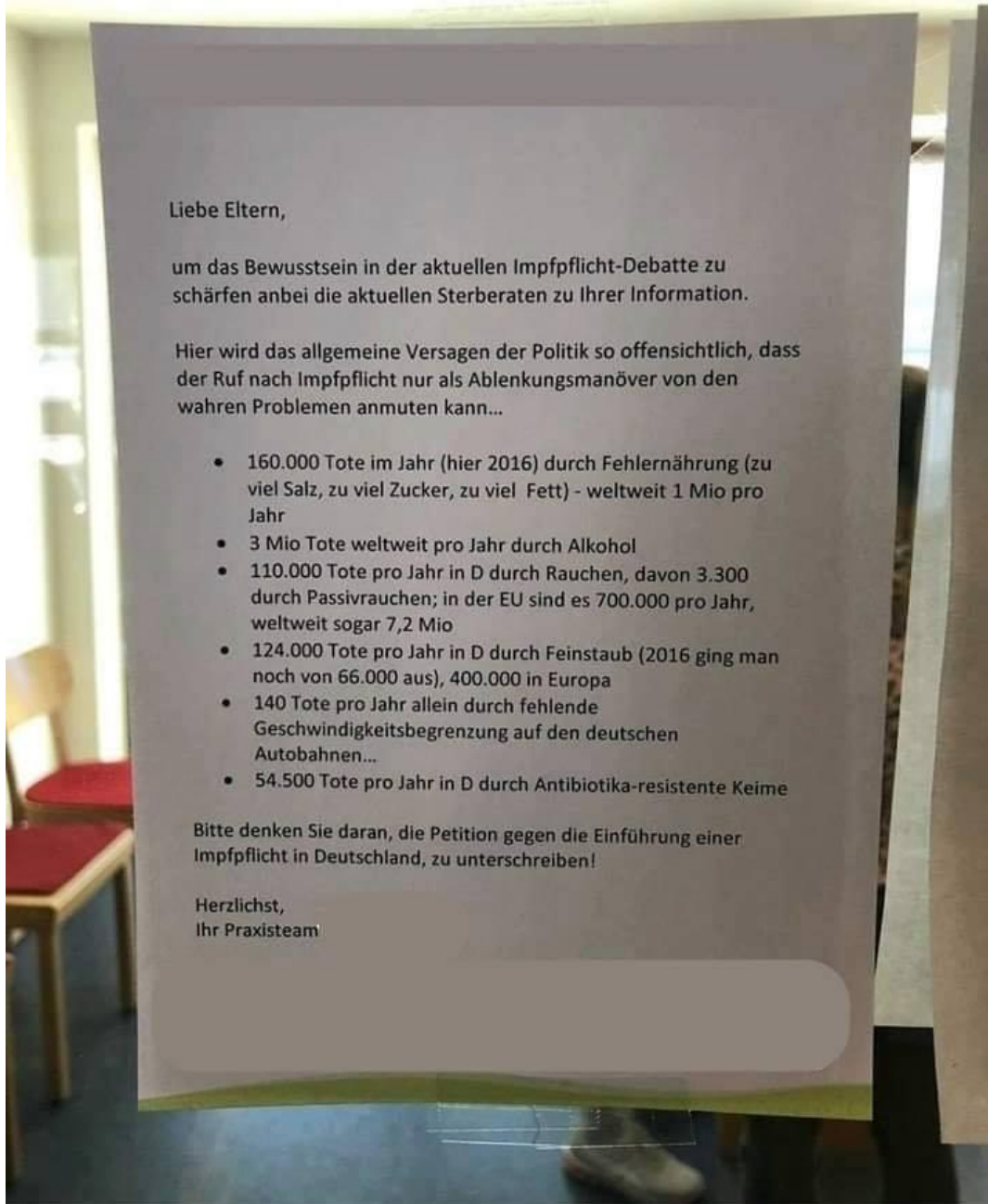
*Meine Mutter hatte Masern, Mumps und Röteln und es geht ihr (noch) gut. Die Gefahr einer gefährlichen Gehirnentzündung ist bei Masern nur gegeben, wenn der Arzt verordnet, das Fieber mit Medikamenten unnatürlich zu drosseln. Ja, viele beschreiben Masern als nicht gerade lustig, aber die, von denen ich weiß, dass sie sie hatten, haben es gut überstanden. Ich denke, der Hauptgrund, warum man so auf das Impfen mit MMR pocht ist einfach Gewinn der Pharmaindustrie, nichts als Kommerz. Mumps hat meine Mutter viel schlimmer beschrieben und kann Buben unfruchtbar machen. Ich habe von Frauen gehört, die in der SS Röteln hatten und ihr Baby ist gesund, haben sie mir selbst erzählt.*

*Warum bietet man nicht wieder den Einzelimpfstoff an und lässt Eltern selbst entscheiden? Uns wird viel Angst gemacht, so viel. Das steckt tief. Aber wissen Sie, welche Angst ich um meinen Sohn hatte, als er 2,5 Wochen nach der Pneumokokkenimpfung ca. 3 Tage mit hohem Fieber, das nicht runterging, lethargisch war und kaum trank? Heute hat er ein Problem mit seiner Aufmerksamkeit, er ist nun 5. Außerdem Neurodermitis, an Finger und Zehen schält sich die Haut. Allergien und Hautprobleme, Asthma, frühkindlicher Autismus, Blutkrebs bei Kindern.. War das alles früher wirklich so häufig? Ich bekam als Kind auch alle Impfungen und hatte Asthma. Ich kann mich an einen Anfall erinnern, wo ich so wenig Luft bekam, dass ich geweint habe und Angst hatte, es nicht zu schaffen, ruhig zu atmen.*

*Wer geht öfter in die Praxis? Ein Kind mit Asthma und Neurodermitis oder ein Kind, das sich Röteln, Masern oder Mumps eingefangen hat? Wer braucht länger Medikamente? Was bringt der Industrie mehr Gewinn? Was ist die Ursache von plötzlichem Kindstod? Ich habe eine Freundin, deren Bruder im Alter von ca. 2 an SIDS gestorben ist und ihre Mutter konnte es natürlich nur schlecht verarbeiten. Ist es normal, wenn ein Kind in dem Alter noch an SIDS stirbt, wahrscheinlich ausgelöst durch Atemaussetzer, wo das Gehirn nicht mehr auf Atmung umschaltet? Ich denke, einige wenige reagieren sehr krass auf Impfungen und irgendwo im Osten hat man sogar*

*mithilfe eines Zusatzes von HCG oder so (das Hormon, welches der Körper produziert, wenn er schwanger ist) eine Kontrollgruppe von Frauen unfruchtbar gemacht, es gibt Artikel, die man dazu finden kann. „Verschwörungstheoretiker“ ist ein Begriff, der erfunden wurde, um Freidenker zu diskreditieren bzw. Leute, die sich selbst informieren. Es ist dann natürlich bequem, dieses Wort zu verwenden, um sich dann nicht näher mit dem Thema auseinandersetzen zu müssen und weiterhin einer Obrigkeit blind vertrauen zu können.“*

## **Zettel in einer Arztpraxis!**



1050 Likes, [534 Kommentare](#)

[2.951 geteilte Inhalte](#)

<https://www.facebook.com/newslichter/photos/a.490570886226/10156080857256227/?type=3&theater>



Zu diesem Arzt hätte ich auch gleich mal ein gutes Vertrauen 😊:-) Würde ich gerne kennenlernen!

19 Likes + 13 Kommentare:

[https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2437542706285025?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2437542706285025?_tn=-R)

### **Warum lässt Gott all das Leid zu?**

Diese Frage haben mir früher oft Schul-und Arbeitskollegen gefragt - die Antwort darauf kann sehr vielfältig sein.

Krankheit und Leid muss nicht immer negativ sein, sondern kann auch einen sehr positiven Effekt auf die Persönlichkeitsentwicklung und der geistlichen Reife haben. Dazu habe ich bereits einige Tatsachenberichte gelesen.

Einen sehr hörenswerten Vortrag zu dem Thema habe ich mal von Wilfried Plock gehört:

Kriege, Krebs und Katastrophen... Wie kann Gott das zulassen?

[https://info2.sermon-online.com/german/WilfriedPlock/Kriege\\_Katastrophen\\_Persoenliches\\_Leid\\_Wie\\_Kann\\_Gott\\_Das\\_Zulassen\\_19910919\\_64.mp3](https://info2.sermon-online.com/german/WilfriedPlock/Kriege_Katastrophen_Persoenliches_Leid_Wie_Kann_Gott_Das_Zulassen_19910919_64.mp3)

Hier als PDF: [https://info2.sermon-online.com/german/WilfriedPlock/Kriege\\_Katastrophen\\_Persoenliches\\_Leid\\_Wie\\_Kann\\_Gott\\_Das\\_Zulassen\\_19910919.pdf](https://info2.sermon-online.com/german/WilfriedPlock/Kriege_Katastrophen_Persoenliches_Leid_Wie_Kann_Gott_Das_Zulassen_19910919.pdf)

Kennt Gott eigentlich Leid?

Weiß Gott eigentlich, was manche Menschen leiden müssen? Kennt er denn Leid, um unsere Situation verstehen zu können?

Folgende Geschichte soll hierzu zum Verständnis verhelfen:

<http://www.gottesbotschaft.de/?pg=2012>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2421851074520855>

### **Das Zugunglück**

Bill und Jim sind bei einer Eisenbahngesellschaft an der Ostküste der USA angestellt. Bill ist Christ, aber Jim kann nicht an einen Gott glauben, der eine Welt wie die unsere erschaffen hat – mit so viel Elend und Bosheit.

Eines Tages gibt es auf der Strecke zwischen Seattle und Portland ein Unglück. Bill und Jim kommen an der Unfallstelle an und finden dort nur eine unförmige Masse von Trümmern und Schrott vor. Mehr war von dem stolzen Schnellzug nicht übrig geblieben. Dabei war er doch erst kurz vorher nagelneu aus der Fabrik gerollt.

Bill fordert Jim ein wenig heraus:

„Wenn ich bedenke, dass wir für eine Gesellschaft arbeiten, die so etwas mit einem Zug geschehen lässt! Dieser Haufen Schrott sieht einem Zug überhaupt nicht mehr ähnlich.“

„Du träumst, Bill“, erwidert Jim. „Du weißt genau, dass der Lokführer betrunken war!“

„Und du, weißt du nicht auch genau, dass es nicht der Schöpfer ist, der für den aktuellen Zustand dieser Welt verantwortlich ist? Gott hat den Menschen nach seinem Bild geschaffen: vollkommen und rein. Aber nachdem Adam und Eva gesündigt hatten, ist es, wie wenn ein betrunkenener Lokführer die Verantwortung übernommen hätte.“

„Du hast recht, es ist der Mensch, der alles verdorben hat.“

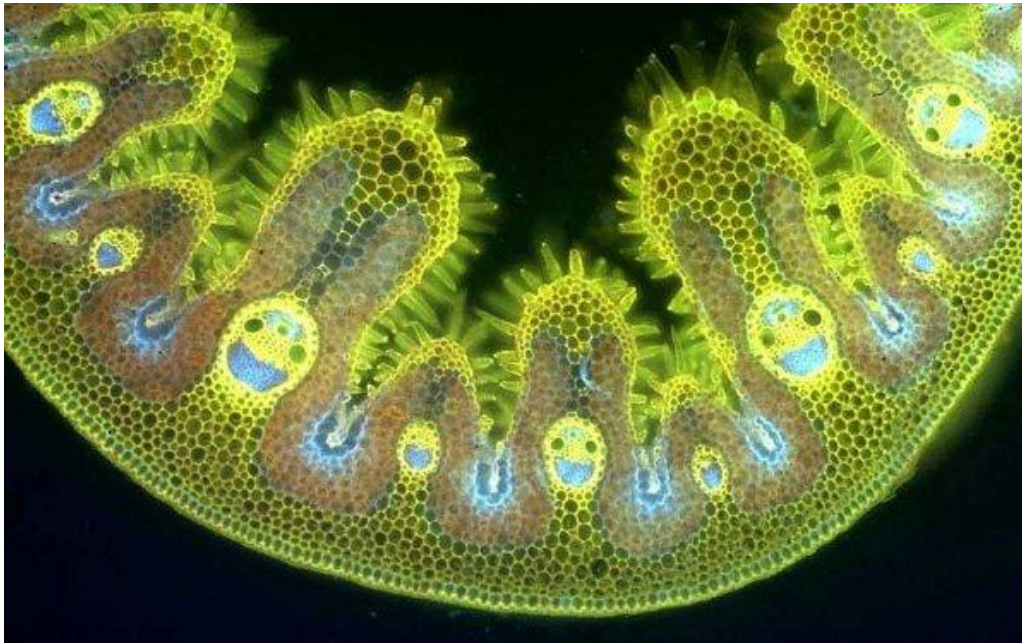
Jim hat sich schließlich zu Gott bekehrt. Und wir? Sind wir uns darüber im Klaren, dass nach dem Sündenfall des Menschen Satan den Lauf der Welt beeinflusst und so viele Menschen wie möglich ins Unglück stürzen will? Aber Gott bietet uns ein Heilmittel an: den Glauben an Jesus Christus. Das ist das sichere Mittel, um dem Unglück zu entgehen, in das Satan die Menschen stürzt, die er beherrscht.

*„Widersteht dem Teufel, und er wird von euch fliehen.  
Naht euch Gott, und er wird sich euch nahen.“*

Jakobus 4,7.8

<https://www.gute-saat.de/kalender?tag=2019-07-30>

### **Ein Grashalm unter dem Mikroskop sieht so happy aus**



27 Likes + 7x geteilt: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2429004693805493>

*Menschen von hoher Gesinnung reden über Ideen.*

*Menschen von mittlerer Gesinnung reden über Ereignisse.*

*Menschen von niedriger Gesinnung reden über andere Menschen.*

23 Likes + 7 Kommentare:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2444093868963242>

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.