



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

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

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

<https://gesundeleben.online/>

## Gesundes Leben News – Juli 2022

### Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

#### Mehrtägiger Besuch von Heike Herz ❤️ auf meinem Permakulturhof

Von Freitagabend, 8. Juli bis Mittwochvormittag, 13. Juli hatte ich herzlichen Besuch von der Heike Herz ❤️ aus Deutschland. Sie hat sich bereits Wochen zuvor schon so darauf gefreut, mein Brot zu probieren und mit mir gemeinsam zu kochen und natürlich meinen schönen Garten zu bewundern und mitzuhelfen. Wir sind bereits seit Jahren auf Facebook befreundet und haben uns auch hier kennengelernt und waren im Austausch. Es ist einfach etwas Schönes, solche herzensliebe Menschen persönlich kennenlernen zu dürfen und anstatt der Facebook-Emoticons in echt herzlich umarmen zu können ❤️ Wir haben uns auf Anhieb sehr gut verstanden.



Unsere alltägliche Morgen- und/oder Abendroutine bestand in einem großen Gartenrundgang zum Abklauben der Schnecken, welche Gott sei Dank nicht mehr in dieser großen Anzahl wie im Juni vorhanden waren. Die meisten Schnecken sind immer bei feuchtwarmem Wetter unterwegs.



Ebenfalls täglich haben wir die heruntergefallenen Frühsommeräpfel von mehreren Bäumen geklaubt und zum Teil gepflückt. Sie schmecken bereits herrlich aromatisch erfrischend und ich habe sie nun auch in reichlicher Menge übrig zum Weitergeben. [Siehe Näheres dazu hier.](#)

Bei der ausgehenden Ernte der Himbeeren, Ribisel und Jostabeeren reiften in diesen Tagen bereits die ersten Brombeeren, wie auch die Japanischen Weinbeeren. Letztere wurden Heike's absolute Lieblingsbeeren. Die Japanische Weinbeere habe ich in diesem Jahr erstmals in besonders großer Menge und dank des idealen Wetters in bester Qualität ernten dürfen. Über diese Beeren habe ich im [Juli 2020 einen Beitrag verfasst.](#)

Im Garten machten wir des Weiteren die verschiedensten Gartenarbeiten, die gerade anstanden, wie z.B. Jäten von Beikräutern, Mulchen, Ernte vom Einjährigen Beifuß etc. Wir haben auch bereits die ersten Erdäpfel ausgegraben, von welchen die oberirdischen Pflanzenteile bereits abgestorben



waren und dadurch ohnehin nicht mehr weitergewachsen wären. Für Heike war es das erste Mal, bei der Erdapfelernte dabei zu sein und sie war hin und weg darüber, wie die Knollen unterirdisch wachsen...

Von der großen Erdapfelernte im [Herbst des Vorjahres habe ich hier ausführlich berichtet.](#)

Heike schreibt über die KARTOFFELERNTEN folgendes:

*„Während meiner Auszeit-Tage bei Andreas kam ich in den Genuss, das erste Mal in meinem Leben Kartoffeln zu ernten. Kartoffeln sind sowas Grundlegendes in der Ernährung, ähnlich wie Brot. Grundnahrungsmittel. Mich hat das so tief berührt, diese in der Erde gewachsenen Knollen in verschiedenen Farben einzusammeln. Mir war zuvor auch gar nicht bewusst, wie das Wachstum der Kartoffel von statten geht. Wie die Verbindung zum Pflanzengrün aussieht und dass sie ihre Verbindung dann am Ende der Reifezeit von selbst lösen.“*



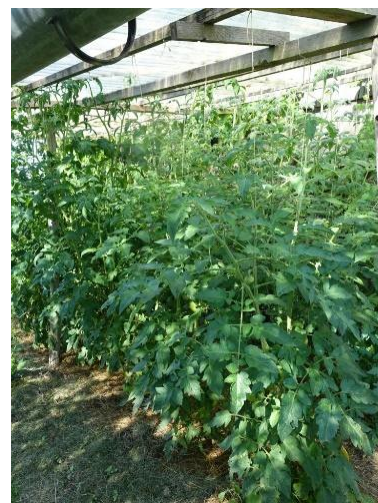
*Ich wurde in meiner Kindheit oft geschubst, zu Dingen, zu denen ich noch nicht bereit war. Auch während meiner Geburt wurde ich gedrängt. Durch das in Verbindung sein mit der Natur und den darin vorkommenden Wachstums- und Entwicklungsprozessen können all diese Themen ins Bewusstsein treten und damit in die Heilung gehen.*

*Kartoffeln ernten macht einfach nur glücklich.*

*Ich frag mich nur, wie ich künftig noch zufrieden sein soll mit den Produkten aus dem Laden, jetzt, wo ich weiß, wie wundervoll das ist, mit den frischesten Lebensmitteln, die liebevoll in intakter Natur gehegt und gepflegt werden, versorgt zu sein.“*

Im Innenhof haben wir diverse Pflanzen in größere Töpfe umgepflanzt, wie auch einige meiner über Stecklinge vermehrten Pflanzen in eigene Töpfe gepflanzt. Heike war sehr dankbar darüber, dass sie sich diverse Lieblingspflanzen wie Aztekensüßkraut, japanische Weinbeere, Aloe Vera und Vogelmiere mitnehmen durfte.

Am Dienstagvormittag haben wir bei den bereits mannshohen Tomaten bei der Hütte die einzelnen Triebe auf den Schnüren aufgeleitet. Dabei haben wir auch gleich die Geiztriebe an den Achseln entfernt, wie auch die Spitzen der Tomatentriebe, welche bereits fast am Dach anstehen. Um den Infektionsdruck mit Krankheiten möglichst gering zu halten, mache ich solche Arbeiten, wie auch den Obstbaumschnitt, nur an trocken-sonnigen Tagen, wenn es am Vortrag nicht geregnet hat und auch die nächsten Tage kein Regen angesagt ist. So können die entstandenen Wunden bestmöglich verheilen.



Heike hat mich in weiterer Folge gefragt, was sie bezgl. der Blütenendfäule bei den Tomaten tun kann. Dies ist meist ein Calciummangel - oft kann die Pflanze den Kalk einfach nicht aufnehmen. Die besten Erfolge habe ich bei meinen Tomaten erzielt, indem ich sie mit nährstoffreichen Pflanzen wie Brennnessel oder Luzerne gemulcht habe. In diesem Jahr war ich bei einem Teil meiner Tomaten in dieser Weise auch zu nachlässig und habe nur mit Grasschnitt gemulcht. demzufolge musste ich nun auch bereits eine große Tomate mit Blütenendfäule ernten.

Besonders glücklich war meine Besucherin, als sie am Dienstagnachmittag mit dem Traktorrasenmäher fahren durfte.

Am Samstagnachmittag und am Sonntagabend machten wir zum Ausgleich einen gemütlichen Waldspaziergang in den benachbarten Wäldern. Gerade erst kürzlich habe ich in der Tageszeitung einen [Beitrag übers „Waldbaden“ gelesen](#). Laut dem Primar Martin Barth belegen Studien, dass durch den Aufenthalt im Wald Ängste, Depressionen, emotionale Verstimmungen und Stress abgebaut werden können. Für Heike war der Aufenthalt im Wald in ihrer Vergangenheit bereits sehr heilend. Über die heilende Kraft aus dem Wald habe ich [bereits im Dezember des Vorjahres einen Beitrag verfasst](#).

Heike hat es genossen, jeden Tag frisches Obst, Kräuter und Gemüse direkt vom Garten ernten zu können, anstatt es im Bioladen kaufen zu müssen. Zum Mittagessen haben wir täglich gemeinsam verschiedene Speisen gekocht. Am Samstag gab es den von uns beiden so geliebten Knollenfenchel mit Erbsen, Reis und einer Soße aus roten Ribiseln; am Sonntag kochten wir uns Erdäpfel mit Fisolen, Maroni und etwas Salat. Am Dienstag gab es eine Dinkelvollkornpizza, welche wir mit Artischocken, griechischen Oregano und Zwiebeln belegten. Jeweils



zur Hälfte haben wir sie dann mit Brennnesseln und Auberginen mit Tomaten-Inkagurkensoße belegt. Am besten schmeckte uns beiden jedenfalls die Brennnesselpizza mit einer Soße aus Ribiseln, Basilikum, Knoblauch, Olivenöl und Honig.



Zum Frühstück und Abendessen hat sich Heike meist selber noch etwas gekocht, da sie momentan am Morgen etwas Warmes isst. Am Abend hat sie sich oft auch etwas Gemüse als zusätzliche Beilage zum Brot gedünstet und auch die Eier meiner Hühner genossen. Wir haben dennoch natürlich immer gemeinsam nach einem kurzen Tischgebet gegessen. Sehr angenehm war es, dass wir

beide meist zur etwa selben Zeit am Morgen um etwa 6:00 – 7:00 aufstanden.

Am Mittwoch aßen wir zum Frühstück besonders köstliche Buchweizenblinis mit Hanfsamenhonig (angekeimte gemörserte Hanfsamen mit Honig) und Malvenblüten. Heike hat sich zusätzlich Äpfel als fruchtigen Belag gedünstet. Während des Essens hat sich meine Katze Mulli auf ihren Schoß gelegt und die liebevolle Zuwendung genossen ❤️ Als Vorspeise aßen wir bereits einige Beeren frisch vom Garten ❤️

Heike war sehr erstaunt darüber, dass mein Hefeteig für die Pizza und den Blinis so gut aufging, was ihr selber bisher noch nie gelungen ist. Das Erfolgsrezept dafür ist sicherlich in erster Linie die Verwendung der richtigen Germ/Hefe. Früher habe ich meist Trockenhefe verwendet, wobei mir auffiel, dass die biologische vom Reformhaus/Bioladen kaum Triebkraft hatte und die konventionellen von Haas/Oetker wollte ich auch nicht unbedingt zu oft verwenden, da nicht gerade gesund. Die allerbesten Ergebnisse erziele ich jedenfalls mit der Biofrischgerm vom SPAR. Davon verwende ich auch nur einen Viertel Würfel für ein halbes Kilogramm frisch gemahlenem Vollkornmehl und lasse es meist 2-3 Stunden gehen. Heike meinte beide Male, dass sie Hefeteig nicht so gut vertrage, was bei schlecht geganenem Hefeteig auch



sicherlich der Fall ist, aber nicht bei meinem. Schließlich ist die Hefeteigführung ein ähnlicher Vorgang wie bei der Sauerteigführung, durch welche das Gebäck viel gesünder und verträglicher wird als ungesäuert, [wie hier beschrieben](#). Jedenfalls hat sie jedes Hefegebäck bei mir gut vertragen und sich selber zuhause sogleich Bio-Frischhefe gekauft.

Bei den Blinis war Heike auch ganz erstaunt, dass sich diese ohne Zugabe von Öl/Fett völlig leicht von meiner besonderen Keramikpfanne lösten, von [welcher ich hier geschrieben habe](#).

Heike Herz über ihre ersten BUCHWEIZENBLINIS:

*„Heut hab ich erstmals die köstlichen Buchweizenblinis, die ich bei meinem Besuch bei Andreas kennengelernt habe, ausprobiert. Der Teig ist so toll aufgegangen mit der frischen Hefe, es hat auch momentan die perfekte Temperatur in meiner kleinen Küche!“*

*Ich hab mir dann einen Herzhaften und einen Süßen gemacht und ein Dritter ist noch übrig, den ich wunderbar als Brotersatz verwenden kann! Herzhafter Belag aus Knoblauch, Mangold, Tomaten, etwas Suppenwürze, Muskatnuss, wenig Salzsole. Bestreut mit Buchweizenkeimlingen und Alfalfa-Sprossen.“*

Am Sonntag habe ich dann wieder frisches Brot gebacken, welches Heike besonders gut schmeckte, so dass sie sich einmal damit auch völlig überaß. Jetzt im Sommer gelingt das Brot aufgrund der warmen Temperaturen und genaueren Hygiene immer besonders gut ❤️



Heike Herz hat es bei mir so besonders gut gefallen, dass sie im Spätsommer gleich wieder für einige Tage kommen möchte. Für sie war es eine willkommene Auszeit, in der sie einfach sein konnte und in welcher sie für ein paar Tage die alltäglichen Themen von Zuhause vergessen konnte.

Am 11 Juli hat sie folgendes über ihre Auszeit bei mir auf Facebook geschrieben:

*~ TIME OUT ~*

*Seit mehreren Jahren sind wir in Facebook befreundet, jetzt auch "in echt". Für ein paar Tage darf ich mit Andreas sein, sein Permakultur-Paradies miterleben, das er sich da seit einigen Jahren gestaltet. Ich sag nur wow dazu, was ein einzelner Mensch schaffen kann, wenn er liebt, was er tut..*

*Jetzt hab ich neben der Waldreitschule noch mal ein Stückchen vom Himmel auf Erden gefunden.“*

Auch für mich war die gemeinsame Zeit mit ihr sehr schön und wertvoll. Es tut einfach gut, alles mit einem lieben Menschen zu teilen, der eine große Wertschätzung für alles hat, was ich hier am Hof mache ❤️

Heike hat mir später noch mitgeteilt, dass sie meine regelmäßigen Tischgebete sehr berührt und ihr gut gefallen haben und sie nun selber vor jedem Essen betet ❤️



Grundsätzlich ist hier jeder herzlich eingeladen, für ein paar Tage zu kommen. Ich erwarte ein paar Stunden Mitarbeit, damit ich etwas entlastet werde – also kein reiner Urlaub, wie ich Anfragen bekam. Bei eher wenig Mitarbeit gibt es auch die Möglichkeit, ein bisschen was für Unterkunft und Essen zu zahlen. Natürlich schreibe ich nicht über jeden Besuch einen solch umfangreichen Beitrag wie diesen hier, sondern nur, wenn es erwünscht ist und ich dementsprechend zu berichten weiß.

Im Anschluss möchte ich noch an meinen [Bericht des Besuches von Johanna im August des Vorjahres erinnern](#). Wie auch an die Zeit mit [Johannes und Silas im August 2019](#).

Facebook-Links:

[Hauptbeitrag – 85 Likes + zahlreiche Fotos mit Kommentaren](#)

[Frühstück mit Buchweizenblinis – 40 Likes + Fotos](#)

[Blinis Heike – 11 Likes + Kommentare](#)

[Kartoffelernte – 70 Likes + Kommentare](#)

[Auszeit Heike – 46 Likes + 7 Kommentare + Fotos](#)

## **Gesunder Beerengenuss – am besten frisch vom Garten**



Bei Facebookfreunden sehe ich immer wieder, wie große Mengen von Japanischen Weinbeeren und anderen Beeren gepflückt werden, um sie anschließend zu Marmelade etc. weiterzuverarbeiten. Also mir schmecken diese Früchtchen so gut und sie tun mir so gut, so dass nur wenige Beeren den Weg in die Schüssel finden - die allermeisten gehen direkt in den Mund 😊 - und zwar nicht gerade wenige: Heute habe ich bei den Japanischen Weinbeeren mal mitgezählt - es waren schlussendlich über 300 Stück, die ich auf einmal verzehrt habe 😊 Ja, es sind nicht nur Heike's Lieblingsbeeren, sondern auch meine ❤️

Vor etwa 5 Jahren war es ein Wunschtraum von mir, einmal so viele von diesen Beeren essen zu können - nun ist es endlich Realität geworden ❤️

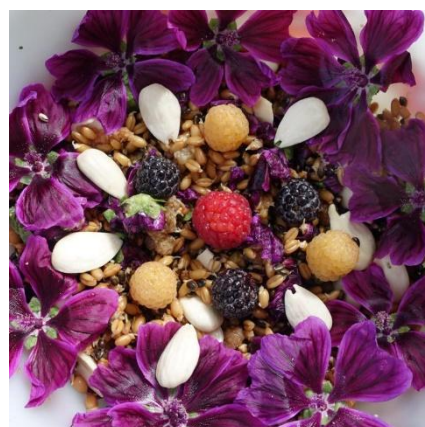
Meine zahlreichen Pflanzen tragen heuer so viele Früchte, dass ich jeden Tag locker über 300 davon essen kann ❤️

Frisch vom Garten sind sie auch am aller gesündesten - beim Kochen zu Marmelade geht dagegen der Großteil der gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe verloren. Diese sind für die Färbung der Früchte verantwortlich, sie haben zwar keine Nährwerte, jedoch funktionelle Eigenschaften mit positiven Effekten auf unsere Gesundheit - sie dienen insbesondere der Prävention zahlreicher Zivilisationskrankheiten wie z.B. Krebs, Asthma, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen.

In meinen umfangreichen Beiträgen über [die Erdbeere](#) und [Äpfel bin ich dazu näher eingegangen](#):

Ja und eine knappe Stunde nach den zahlreichen jap. Weinbeeren habe ich dann noch knappe 100 Brombeeren verzehrt, von denen nun auch eine sehr große Ernte von 3 köstlichen Sorten heranreifen ❤️ Am liebsten esse ich sie am späten Nachmittag ein paar Stunden nach dem Mittagessen und etwa 1 Stunde vor dem Abendessen - so werden die Magensäfte bereits optimal für die neue Mahlzeit vorbereitet.

Manchmal esse ich die Beeren auch sehr gerne gleich zum Frühstück bzw. insbesondere vor dem [Müsli](#) und ein paar besonders Süße kommen gemeinsam mit vielen Malvenblüten dann ins Müsli.



Wenn ich wirklich zu viele Beeren habe, dann friere ich mir sie ein, um sie dann im nächsten Frühling mit etwas Honig zu genießen.

Sehr gerne teile ich auch meine zahlreichen Beerenfrüchte - insbesondere mit Menschen, die mir im Garten behilflich sind.

[42 Likes + 20 Kommentare](#)

Gegen Ende Juli war die Haupterntezeit meiner drei sehr guten frühen Brombeersorten ❤️ Vor 10 Jahren war es für mich noch ein Traum, jeden Tag so viele Brombeeren essen zu können wie ich will – Dank fleißiger Brombeerpflanzung ist dies nun Realität, bzw. habe ich nun viel mehr, als ich alleine essen kann ❤️

Meine absoluten Lieblingsbrombeeren wachsen auf dornigen langen Ranken, sind großfruchtig und schmecken wie köstliche Waldbrombeeren. Diese bekam ich vor ein paar Jahren von Rosi aus Linz, welche sie viele Jahre davor aus ihrer Heimat, der Schweiz, mitgenommen hatte. Diese reifen viel früher als die bei uns heimischen Waldbrombeeren. Im [August des Vorjahres](#) habe ich davon berichtet, wie ich diese mit der Hilfe von Johanna Klugsberger auf gespannte Kokosseile geleitet habe, um so eine etwa 2 Meter hohe undurchdringliche Hecke mit reichlichem Fruchtbehang entstehen zu lassen. Am vergangenen Sonntag, dem 24. August, habe ich hier alleine von der Nordseite der 4 Pflanzen über 1,5 kg Brombeeren gepflückt, um sie einzufrieren. Am Tag darauf fast ebenso viele von der Südseite, wobei ich diesmal die meisten während des Pflückens vernaschte ❤️ Heute Abend habe ich auch wieder reichlich gepflückt, wobei leider bereits viele überreif waren.



In diesem Jahr habe ich dank des idealen Wetters auch von meinen beiden großfruchtigen dornlosen Brombeersorten „Navaho“ und „Loch Ness“ einen sehr guten Ertrag. Diese sind auch sehr wohlschmeckend süß-säuerlich und empfehlenswert, wobei ihnen aber das Waldbrombeeraroma fehlt.

Von all diesen Brombeersorten gebe ich auch gerne Pflanzen weiter.

[56 Likes + mehr Fotos + 11 Kommentare](#)

## **Tee vom Einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*) versandbereit + Kurzfassung der Heilwirkung**

Meine zahlreichen Pflanzen vom Einjährigen Beifuß wachsen in diesem Jahr in sehr ansprechender Mischkultur mit Blütenpflanzen wie Malven oder mit Gemüse sehr schön ❤️

Bei sonnig-trockenem Wetter ernte ich laufend große Mengen vom Einjährigen Beifuß, welche ich sodann zum Trocknen auflege. Die erste große Ernte habe ich bereits Ende Juni eingebracht, die ich nun bereits fertig zum Verkauf liebevoll in Papiertüten abgepackt habe. Ich lasse den Tee etwa 2 Wochen im Haus trocknen und stelle ihn vor dem



Abfüllen noch 1-2 Tage in die Sonne, damit auch die kleinen Stängel wirklich völlig resch sind und beim Biegen abbrechen. Nach dem Trocknen noch vorhandene etwas größere Stängel reble ich ab,



so dass ich in diesem Jahr wirklich nur beste Qualität zum Verkauf anbieten kann. Im ersten Verkaufsjahr 2020 hatte ich noch etwas zu wenig Erfahrung bzgl. der Ernte, wodurch teilweise viel Feinmaterial oder Stängel vorhanden waren. In diesem Jahr habe ich bereits frühzeitig mit der Ernte begonnen, sodass ich den Großteil noch im Juli vor der Knospenbildung ernten und trocknen konnte. Die Qualität „Blatt“ ist schließlich die heilkräftigste und

begehrteste. Von Kunden bekomme ich laufend begeisterte Rückmeldungen, dass mein AA-Tee viel intensiver riecht und schmeckt als jener von der Apotheke.

Insgesamt habe ich sicherlich bereits über 25 Kilogramm frisches Kraut geerntet und zum Trocknen aufgelegt. Nach dem sorgfältigen Trocknen wiegt es nur noch etwa 1/6 vom Frischgewicht. Natürlich schneide ich bei der Ernte keinesfalls die ganze Pflanze ab, sondern streife die Blätter direkt von der wachsenden Pflanze ab, so dass sie noch weiterwachsen kann. Dadurch bleibt die schöne grüne Farbe auch nach dem Trocknungsvorgang erhalten. Trocknet man sie dagegen mit dicken Stängeln, wird nicht nur eine viel längere Zeit zur Trocknung benötigt, sondern die Blätter bekommen eine bräunliche Farbe, da die Pflanze als Überlebensstrategie die wertvollen Inhaltsstoffe in die Stängel einlagert. Die ersten Papiertüten mit je 50g getrockneten Beifußkraut kann ich ab sofort versenden. Ich verkaufe dieses wie im Jahr 2020 für 15€ + Versand (Inland 5€ - restliche EU 10€). Als eine Art Probepackung habe ich auch einige Papiertüten mit je 10g Tee gefüllt, welche ich um 4€ mit geringeren Versandkosten verkaufe. Saatgut vom Einjährigen Beifuß (*Artemisia annua* wie auch „anamed“) habe ich auch noch zahlreiche Tüten zum Verkauf fertig abgefüllt.



Im [„Gesundes-Leben-News“ vom September 2020](#) habe ich ausführlichere Infos zur Ernte geschrieben.

Mein umfangreicher Hauptartikel zum Einjährigen Beifuß ist hier zu finden:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/50-artemisia-annua-anamed-die-nobelpreispflanze>

Nachfolgend habe ich eine kurze Zusammenfassung der besonders starken Heilwirkung erstellt:

Das Heilkraut enthält über 400 gesundheitsfördernd Inhaltsstoffe, die bspw. antibakteriell, antiviral, antifungal, antioxidativ sowie immunstimulierend wirken.

2015 bekam die chinesische Wissenschaftlerin Youyou Tu den Nobelpreis der Medizin für ihre Forschungsarbeit zu dieser Pflanze. Sie konnte nachweisen, dass der Wirkstoff Artemisinin Parasiten im menschlichen und tierischen Blut eliminiert. Artemisinin reagiert stark mit Eisen, welches sich in hoher Konzentration in Malaria Erregern befindet. Beim Kontakt von Eisen und Artemisinin wird eine starke chemische Reaktion ausgelöst. Dabei werden freie Radikale gebildet. Sie zerstören die

Malaria-Erreger, indem sie deren Zellmembran durchlöchern und damit eliminieren. Dasselbe geschieht mit Krebszellen, die ebenfalls ein Vielfaches an Eisen als normale Zellen enthalten. Die oben beschriebene Reaktion bewirkt, dass die Krebszellen sozusagen „implodieren“ und keine Nährstoffversorgung mehr bekommen. Der Tumor wird ausgehungert.

Artemisia annua bekam in China den schönen Namen „Kraut der Hoffnung“! Es wird schon vor 2000 Jahren nicht nur erfolgreich bei Malaria und Fieber eingesetzt, sondern auch zum Desinfizieren von Wunden, bei Verdauungsstörungen, Hämorrhoiden, Infektionen jeder Art, Gelenkbeschwerden, Borreliose, Aids, Rheuma, Candida, Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Autoimmunerkrankungen und vielen ähnlichen Erkrankungen.

Der Einjährige Beifuß scheint darüber hinaus auch großes Potential bei der Bekämpfung von Diabetes Typ I und Typ II zu haben. Das CeMM Forschungszentrum für Molekulare Medizin der Österreichischen Akademie der Wissenschaften gab im Dezember 2016 eine Pressemitteilung heraus: „Durchbruch in der Diabetesforschung“ – mit dem Untertitel „Pankreaszellen produzieren Insulin durch Malariamedikament“.

Seit Jahren trinke ich nun fast täglich Tee vom Einjährigen Beifuß, am liebsten kombiniert mit Aztekensüßkraut oder Stevia – dabei bemerke ich immer wieder eine starke positive Wirkung bei Verdauungsstörungen, da durch dessen antibakterielle und pilzhemmende Eigenschaften eine gestörte Darmflora wieder in Ordnung kommt.

Ich bevorzuge dabei ganz deutlich die Wildform des Einjährigen Beifuß gegenüber der Hybride „Anamed“, die nun ohnehin zum Verkauf verboten wurde. In getrockneter Form schmeckt mir dieser Tee so richtig gut, während der „Anamed“ kaum zu trinken ist.

Ich verstehe auch nicht ganz, warum alle einen möglichst hohen Artemisingehalt im Beifuß wollen, wo diese Pflanze doch ganze 245 Wirkstoffe produziert, welche sich gegenseitig in der Wirkung verstärken!

So habe ich in der Facebookgruppe „Artemisia Annua und die Therapiemöglichkeiten“ auch folgenden Kommentar dazu gelesen:

*„Warum sind alle immer so scharf auf irgendwelche hochgezüchteten oder gekreuzten Pflanzen, die Natur regelt das von ganz alleine. Wenn etwas in einer Pflanze züchterisch verstärkt wird, verschwinden andere Stoffe, die eventuell die Schadwirkung abpuffern. Ist nur mal so ein Gedanke, Arginin separiert verliert doch auch die schützende Wirkung. Zucker, Salz, erst wenn's raffiniert wird schadet es.“*

Neben der laufenden reichen Ernte des Einjährigen Beifuß ist in diesen sonnigen Sommertagen auch die allerbeste Zeit für die Ernte diverser Küchen- und Teekräuter, wie z.B. Pfefferminze, Salbei, Oregano... Diese haben an sonnig-trockenen Tagen kurz vor bzw. in der Blüte das intensivste Aroma und den höchsten Anteil an ätherischen Ölen. Pfefferminze hat sich rund um die Baumscheiben so mancher Bäume in den letzten Jahren enorm ausgebreitet und wächst hier in sehr schöner Qualität - davon habe ich auch zu verkaufen welche übrig.



[Im Juli des Vorjahres](#) habe ich von dessen Ernte etwas ausführlicher berichtet.

Auch für die Ernte von Brennesselsamen ist nun ein sehr idealer Zeitpunkt, worüber ich im [September des Vorjahres ausführlich berichtet habe](#).

[102 Likes + Fotos + Kommentare](#)



Nach meinem Facebook-Post vom versandbereiten Einjährigen Beifuß habe ich sogleich überraschend viele Bestellungen erhalten. Die ersten 7 habe ich noch am Sonntag, dem 24. Juli bis in den späten Abend gepackt und am Montag zum Postpartner gebracht. Einige Bestellungen habe ich noch gar nicht angesehen, weil mir zurzeit leider einfach die Zeit dafür fehlt - bitte um Verständnis, wenn ich teilweise erst nach ein paar Tagen antworte. Freue mich auch um Mithilfe bei diversen Arbeiten - jetzt ist gerade Hochsaison bei der Ernte von Obst und Kräutern....



Ich mache dies alles allerdings kaum wegen des Geldes, sondern aus Liebe zu meinen Mitmenschen

♥ Ich denke, dass ich auf dieser Weise am effektivsten möglichst vielen Menschen zu einer besseren Gesundheit verhelfen kann ♥

[57 Likes + 17 Kommentare](#)



Nachdem ich am Vormittag die Pakete zum Postpartner brachte und einige andere Erledigungen machte, habe ich mir heuer erstmals eine kleine Auszeit am Pichlinger See gönnt ♥

Das war richtig schön - das Wasser war schön klar und hatte genau die richtige Temperatur - der Einstieg war total angenehm, es war aber auch nicht zu warm, wie es bei kleineren Seen oder Teichen oft der Fall ist.

Diesmal habe ich eine Stelle für den Einstieg gefunden, wo der Blutweiderich und die wilde Möhre wunderschön blühen ♥

[50 Likes + Kommentare](#)

Am Montagabend, dem 25. Juli von ca. 17:00 - 19:00 Uhr habe ich dann noch eine Ernterrunde in meinem großen Garten gemacht. Zuerst habe ich Äpfel geklaubt, bzw. die meisten gepflückt, bevor sie beim zu erwartenden Gewitter am nächsten Morgen runterfallen. Dann habe ich noch köstliche "Quillins Ringlotten" geerntet.



Dieses trocken-sonnige Wetter habe ich natürlich auch dafür genutzt, um eine große Menge vom Einjährigen Beifuß zu ernten - zuhause abgewogen waren es über 4 kg. Dies ist aber nur ein geringer Bruchteil dessen, was in den nächsten Tagen noch zur Ernte ansteht, bevor er mit der Knospenbildung beginnt. Ich wäre hier dankbar für helfende Hände - obwohl ein anderes Problem darin besteht, dass ich dann beinahe zu wenig Platz zum Trocknen habe. Deshalb verschenke ich auch gerne größere Mengen frisches Kraut vom Einjährigen Beifuß bei Mithilfe der Ernte.

Dazwischen habe ich auch noch Brombeeren gepflückt und währenddessen mindestens ebenso viele genascht - sind ja soo köstlich ♥

Das Ergebnis war, dass mein Körper nur durch diese leichten Erntearbeiten glitschnass war - dank der hochsommerlichen Temperaturen von über 30°C. Aber Schwitzen ist ja gesund - dadurch entgiftet unser Körper. Schließlich ist unsere Haut ein Ausscheidungsorgan von Giften neben sechs anderen, wie ich [es im Februar genauer beschrieben habe](#):

Bei solch einem Wetter wäre es praktisch, den Garten direkt an einem See oder Fluss zu haben, was immer mein Traum war. Als Alternative ginge auch ein großer Schwimmteich, den man ausbaggern lassen kann.

[35 Likes + Kommentare](#)

## **Zucchinischwemme ab Mitte Juli**

Am Sonntag dem 17. Juli durfte ich den ersten großen Zucchini mit über 1 ½ kg ernten - die eine Hälfte habe ich in Scheiben geschnitten, mit Salz, Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin gewürzt und mit Cocktailtomaten belegt im Backrohr weichgeschmort. Einfach herrlich gemeinsam mit gekochtem Quinoa, Reis oder Polenta 😊



Ja und zwei männliche Zucchiniblüten habe ich auch hinzugelegt - die schmecken auch echt fein



Am nächsten Tag habe ich mit der anderen Hälfte einen feinen schmackhaften Gemüse-eintopf mit Erdäpfel, Karotten, Selleriestangen und Linsen gekocht - gleich für 2 Mahlzeiten 😊

Meine Lieblingsrezepte für die Zucchinischwemme findest du hier:

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



Seitdem kommen nun so viele neue Zucchini bei meinen 2 Zucchinipflanzen nach, dass ich nicht mehr recht weiß wohin damit!

So schön wie in diesem Jahr waren meine Zucchinipflanzen glaube ich noch nie - ich habe ihnen nun viel Platz und eine humusreiche Erde gegeben und dann gut gemulcht. Sie wachsen außerdem in attraktiver Mischkultur mit Einjährigen Beifuß, Malven und dem ausgewachsenen

Knollenfenchel vom Nachbarbeet zur Saatgutvermehrung. Bei meinem Bruder wächst sie heuer dagegen gar nicht so besonders schön - schließlich wächst sie bei nun bereits ca. das vierte Jahr am selben Beet - das kann nicht gutgehen 😊

[47 Likes + 7 Kommentare + Fotos](#)

Meine überreiche Zucchinischwemme habe ich nun in den letzten Julitagen gemeinsam mit Kriecherl und Kräutern zu einer köstlich-fruchtigen Soße verkocht. Um auch in den Wintermonaten und dem nächsten Frühling noch etwas davon zu haben, habe ich den Großteil kochend-heiß in sterilisierte Gläser abgefüllt. Erst im Juni habe ich noch Gläser vom Jahr 2019 geöffnet, die noch völlig tadellos in Ordnung waren. ❤️

Bei meinen Kriecherl ist nun auch gerade die Haupternte – so nutze ich die Gunst der Stunde, um möglichst viel einzukochen – eine Lade vom Schrank ist bereits fast voll. Je nach Geschmack kann diese Zucchini-Fruchtsoße mit beliebigen Kräutern gewürzt werden. Ich habe einen Teil mit Basilikum gewürzt und einen anderen Teil mit jungen Selleriestangen vom Knollensellerie.

Solche Soßen koche ich meist zu Mittag, um gleichzeitig ein Mittagessen zu haben. Für etwas Abwechslung gab es jeden Tag eine andere Beilage dazu, wie z.B. Polenta mit Erbsen gekocht, Buchweizen mit Linsen gemeinsam eingeweicht und gekocht, Reis mit Erbsen...



Am letzten Tag dieser Einkochserie habe ich einen Teil der Zucchini bereits mit Tomaten verkocht. Im August werde ich vorwiegend Zucchini-Tomatensoße einkochen und im September dann Inkagurken-Tomatensoße. Die jeweiligen Rezepte findest du in meiner umfangreichen Rezeptsammlung auf meiner Homepage oder den entsprechenden Ausgaben des „Gesundes-Leben-News“. Nachfolgend das Rezept für die Zucchini-Fruchtsoße:

#### Zutaten:

- 4 kg Zucchini
- 200 g rote Paprika oder Pfefferoni (optional)
- 1-2 kg Pflaumen, Marillen, Pfirsiche oder  $\frac{3}{4}$  - 1 kg Kriecherl
- 1 TL Steviablattpulver (optional)
- 100 ml Olivenöl
- 4-5 TL Salz
- Rosmarinnadeln, geschnitten (optional)
- 100 g junge Sellerieblätter mit Stiel oder 25 g Basilikum (vorzüglich Zitronen- oder wildes Basilikum)



#### Zubereitung:

Zucchini waschen, schälen, in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden und in einen großen Kochtopf geben. Nun etwa 100 ml Wasser und ebenso viel Olivenöl begeben, salzen, Rosmarin begeben, umrühren und unter etwaigen rühren zum Kochen bringen.

Paprika bzw. Pfefferoni entkernen und in kleine Stücke schneiden, in den Topf geben. Die Sellerieblattstiele schneiden und mitkochen (Selleriegrün erst etwa 5 min vor Kochende begeben).

Das Gemüse nun zugedeckt 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Zum Ende der Kochzeit kommt das gewiegte Basilikum hinzu.

Die gewaschenen Früchte entkernen und in einem eigenen Kochtopf ca. 10 Minuten kochen lassen, dann pürieren oder zerstampfen und mit dem Stevia unter den Zucchini rühren. Alternativ können die Früchte auch gewürfelt oder in Spalten geschnitten mit den Zucchiniwürfeln mitgekocht werden.

Bei Verwendung von madenfreien Kirschkirschen/Kriecherl ist es am einfachsten, diese im Ganzen mit etwas Wasser zu kochen, den Saft dann zum Teil abzuseihen und extra abzufüllen – der Rest kommt durch die Flotte Lotte und hernach zu den Zucchini.

Die verwendeten Gläser sollten vorher gut sterilisiert werden – also ca. 15 Minuten auskochen und danach nochmal waschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Gemüse-Fruchtsoße in die Gläser beinahe randvoll gefüllt (ca. ½ cm frei lassen), auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser sollten nun bis zum Abkühlen nicht mehr bewegt werden.

[58 Likes + 18 Kommentare + mehr Fotos](#)

Nach der Zucchinienschwemme kommt ab den ersten Augusttagen die große bunte Ernte köstlichster Tomaten ❤️

Eigentlich fast zu schade solche Schönheiten gemeinsam mit Zucchini zu verkochen, aber was soll ich sonst mit so vielen tun? Wenn das Wetter weiterhin so ideal bleibt, bekomme ich heuer die absolut beste Tomatenernte meines Lebens von sehr schönen Tomatenpflanzen ❤️

Im 6-Liter-Kochtopf landeten schlussendlich 3 kg Zucchini und 2 kg Tomaten. Gewürzt habe ich mit Rosmarin, Lorbeer und Basilikum.

Selbstgemachte Tomatensoße von meinen Tomaten schmeckt so gut wie keine andere, wie mir schon mehrere Menschen bestätigt haben, die in dessen Genuss gekommen sind.

Zum Mittagessen gab es bei mir dann diese köstlich-fruchtige Soße mit Polenta als Beilage 😊

Das abwandelbare Rezept ist hier zu finden:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/140-gesundes-leben-news-august-2020#Zucchini>

[60 Likes + 18 Kommentare + mehr Fotos](#)



## Meine neuen Enten als fleißige Schneckenfresser

Wie ich im letzten [Newsletter vom Juni](#) beschrieben habe, [bin ich seit dem 2. Juli nun glücklicher Halter von 5 Peckingenten/Stockenten](#), die nun meinen 2 Hektar großen Garten [schneckenfrei machen dürfen](#). Schnecken, [Salat und Gras sind deren Leibspeise](#) – also die perfekten Enten für mich. Nach meiner Beobachtung fressen sie sogar auch die Samenstände von Malven und Ringelblume ❤️

Diese Enten machen mir große Freude ❤️ Als ich sie nach etwa 30 Stunden Gewöhnungsphase in einem kleinen Käfig in die große Freiheit ausgelassen habe, waren sie zuerst noch etwas unsicher und scheu. Als sie dann den Teich neben der Hütte entdeckten, hielten sie sich für einige Tage fast nur noch in dessen Nähe auf. Aber dann, zu der Zeit als Heike zu Besuch hier war, machten sie die ersten Erkundungsgänge, um auch zwischen den Gemüsepflanzen nach Schnecken zu suchen, wofür sie ja auch eigentlich hier sind.



Damit sie nicht an den Schnecken ersticken, habe ich mehrere Wasserschüsseln aufgestellt. Schließlich ist es wichtig, dass sie nach dem Fressen der Schnecken immer gleich spülen können. Nachdem wir in Blütennähe tote Bienen und Hummeln in eher hohen Wassergefäßen vorfanden, hat mir Heike den Tipp gegeben, Steine ins Wasser zu legen. Also haben wir sogleich flache Wasserbehälter aufgestellt und einen Stein hineingelegt, wodurch auch diverse durstige Insekten sicher trinken können und nicht ertrinken müssen. Als ich die Wasserschüsseln noch nicht aufgestellt hatte, habe ich leider eine tote Ente vorgefunden, welche vermutlich an den gefressenen Schnecken erstickt ist, obwohl sie gerade mal 10 Meter vom Teich entfernt lag.

Als ich nach „Enten als Schneckenfresser“ gegoogelt habe, fand ich zahlreiche negative Berichte von Gärtnern, die alles andere als glücklich mit den Enten sind/waren, da sie frisch gesätes Gemüse zertrampeln, Salat fressen... Klar, im Frühling muss man da etwas vorsichtig sein, aber derzeit können sie bei mir überall hin und machen keinerlei Probleme. Aufpassen muss ich dann beim Endiviensalat. Es gibt ja einige größere Gemüsebaubetriebe, die sehr erfolgreich Laufenten als Schneckenjäger halten – zum Abklauben haben die natürlich keine Zeit und Schneckenkorn hat oft auch zu wenig Wirkung. Bei eher kleinen Hausgärten würde ich von Enten eher abraten, da sie doch auch viel Mist machen... Ich hoffe sehr, dass sich mein schöner Gartenteich nicht in einen Entenpfuhl entwickelt. Ich bin gespannt, ob die mittlerweile doch sehr reichhaltige Bepflanzung diese Entwicklung zu verhindern vermag.



Nachdem ich die Enten für kurze Zeit in einem kleinen Käfig eingesperrt hatte, können sie nun größtmögliche Freiheit in einem herrlichen Gartenparadies genießen. Ich habe nun keinen Stall, in welchen ich sie über Nacht zum Schutz vor Marder und Fuchs einsperren würde, da mir dies viel zu aufwändig wäre und die Enten ja ohnehin viel lieber im oder am Teich schlafen. Bei Bedarf können sie natürlich in der Hütte mit reichlicher



Stroheinlage Schutz vor ungemütlichem Wetter finden. Ich bete und vertraue Gott, dass er die Enten vor diversen Raubtieren beschützt, so wie er es in den letzten Jahren auch bei meinen Hühnern getan hat, dessen Stalltüre ich nun auch nie abgeschlossen habe. Für mich ist es auf ein Jahr hochgerechnet eine große Zeitersparnis und die Tiere können nach Belieben rein und raus. Bei großer Kälte mache ich den Stall natürlich schon komplett zu.

Meine anderen Enten, die sich vorwiegend am großen Teich nahe dem Hausgarten aufhalten, halten sich ganzjährig unter freiem Himmel auf.

Jedenfalls bin ich nun großer Hoffnung, in ein paar Jahren schneckenfrei zu werden. Derzeit liegen manche weiter entfernt liegende Gemüsebeete brach, da ich hier solch enormen Schneckendruck habe, sodass jegliche Bepflanzung oder gar Aussaat fast unmöglich sind.

Über den Weg zu einem schneckenfreien Garten ohne Enten habe ich [hier im August des Vorjahres einen ausführlichen Beitrag](#) verfasst - leider dauert dies so seine Jahre...

[Fotos + 30 Likes + 8 Kommentare](#)

## Wegweisendes Urteil: Gassmann gewinnt gegen Google

Dank dem Einsatz von Lothar Gassmanns Medienanwalt darf Google fortan keinen Beitrag auf YouTube mehr löschen, ohne vorher dem Nutzer explizit mitzuteilen, warum der Beitrag auf dem Video-Kanal nicht mehr zur Verfügung stehen darf ❤️

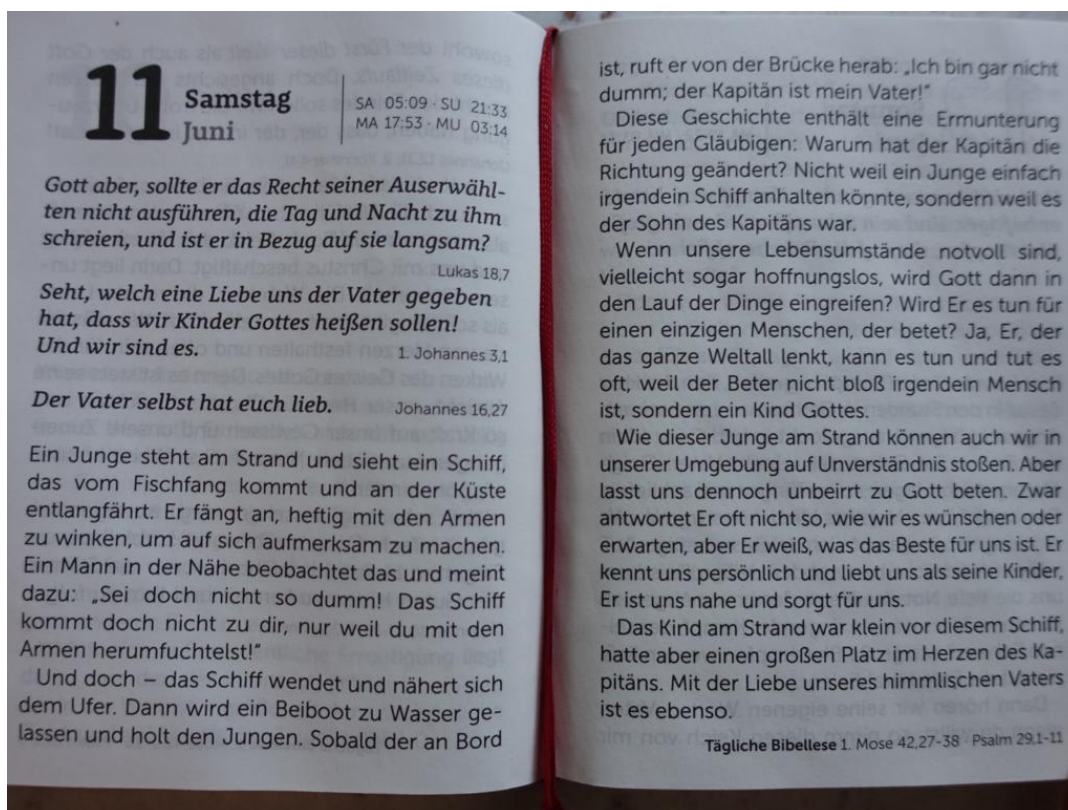
Vielen bibeltreuen Christen im deutschsprachigen Europa ist der evangelikale Theologe Dr. Lothar Gassmann bekannt. Nicht nur durch seine Präsenz-Vorträge und Bücher, sondern auch durch seine Internet-Beiträge, die schon millionenfach angeklickt wurden.

Immer wieder erleben nicht nur Gassmann, sondern auch andere „kritische Geister“, dass ihre Beiträge auf dem YouTube-Kanal, der zum amerikanischen Medienkonzern Google gehört, ohne Begründung aus dem Programm geworfen werden. Als Google Anfang des Jahres drei Mal [Gassmanns „Rede an die Freiheit“](#) auf YouTube ohne nähere Begründung abschaltete, strengte der Pforzheimer Theologe ein Gerichtsverfahren gegen Google an, dessen Europa-Sitz sich in Irland befindet.

Gassmann engagierte für dieses Vorhaben den prominenten Medienanwalt Joachim Steinhöfel. Der erwirkte vor dem Landgericht Karlsruhe, dass Google fortan keinen Beitrag auf YouTube mehr löschen darf, ohne vorher dem Nutzer explizit mitzuteilen, warum der Beitrag auf dem Video-Kanal nicht mehr zur Verfügung stehen darf. Das umfasst auch Warnungen, die YouTube an Nutzer ausspricht, ohne zu begründen, warum. Diese selbstherrliche Praxis von Google, ohne Begründung Warnungen auszusprechen und Löschungen vorzunehmen, wurde jetzt erstmals in Deutschland gerichtlich untersagt und gilt für alle Fälle als juristisch wegweisend. Wie der Rechtsbeistand von Google Ireland Limited mitteilte, akzeptiere Google das Karlsruher Urteil. Mit diesem sensationellen Urteil hat Gassmann im Alleingang einen ganz wesentlichen Punkt für die Meinungsfreiheit – auch im Internet – in Deutschland erstritten.

[TOPIC Nr. 07/2022](#)

## Eine sehr schöne berührende Geschichte von der Liebe des Vaters ❤️



[17 Likes + Kommentare](#)

Sehr schöner Kommentar von [Heike Herz](#):

„Die Bibeldverse sind mir so fremd. Die Geschichte find ich schön, aber ich merke, wie da in mir ein großer, dicker, fester Brocken sitzt, der die Bibel ablehnt. Dabei ist es doch nur ein anderer, mir noch fremder Ausdruck der allumfassenden Liebe. Vielleicht sind wir uns deshalb begegnet, [Andreas König](#), dass ich durch dich diesen Widerstand aufgeben lerne.“

„Andreas, kannst Du mir bitte den ersten Vers von Lukas in deinen eigenen Worten erklären?“

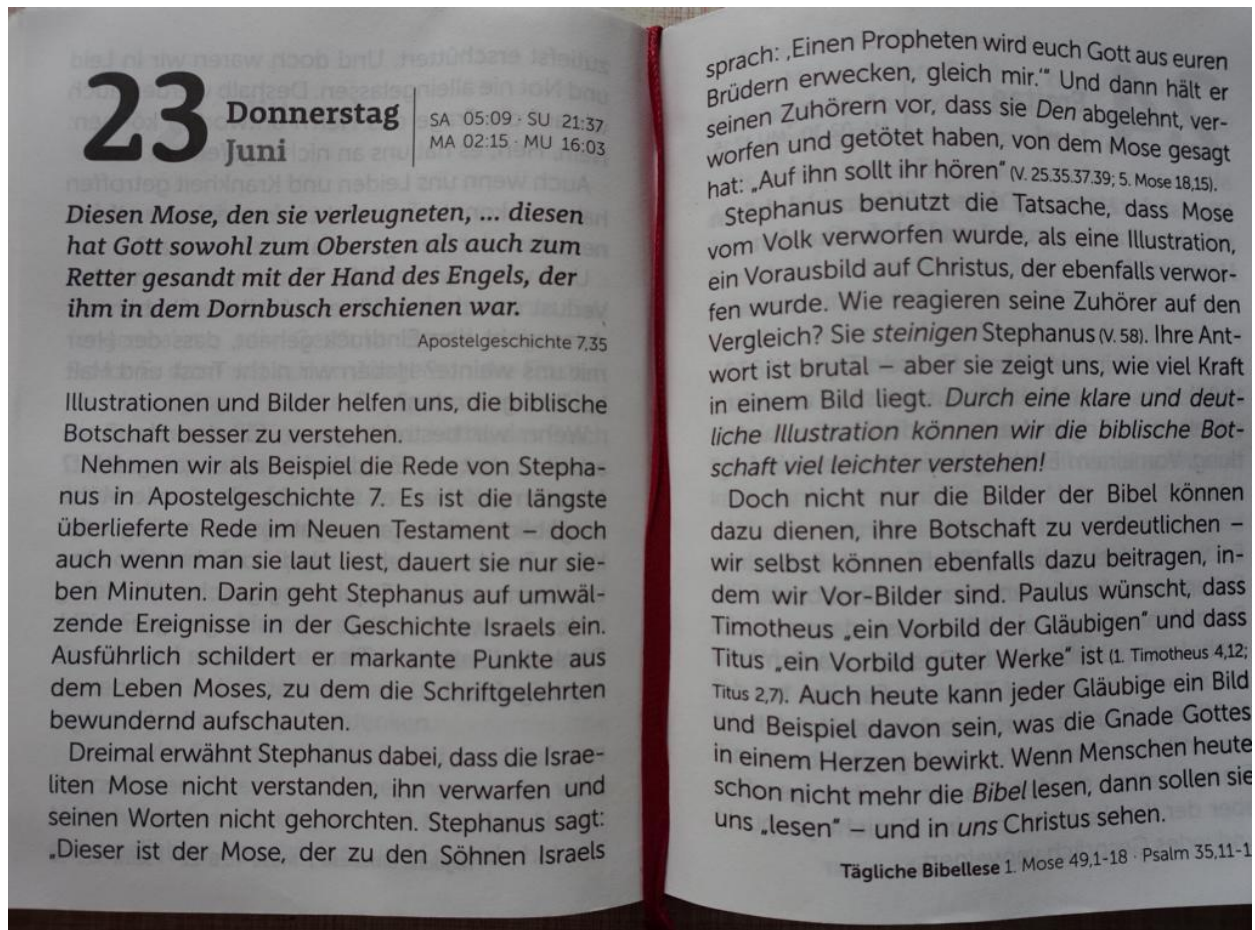
Jesus will damit sagen, dass Gott unsere eindringlichen Gebete erhören wird. ❤️

Der Kontext in Lukas 7 ist dazu folgender, um es deutlicher zu machen:

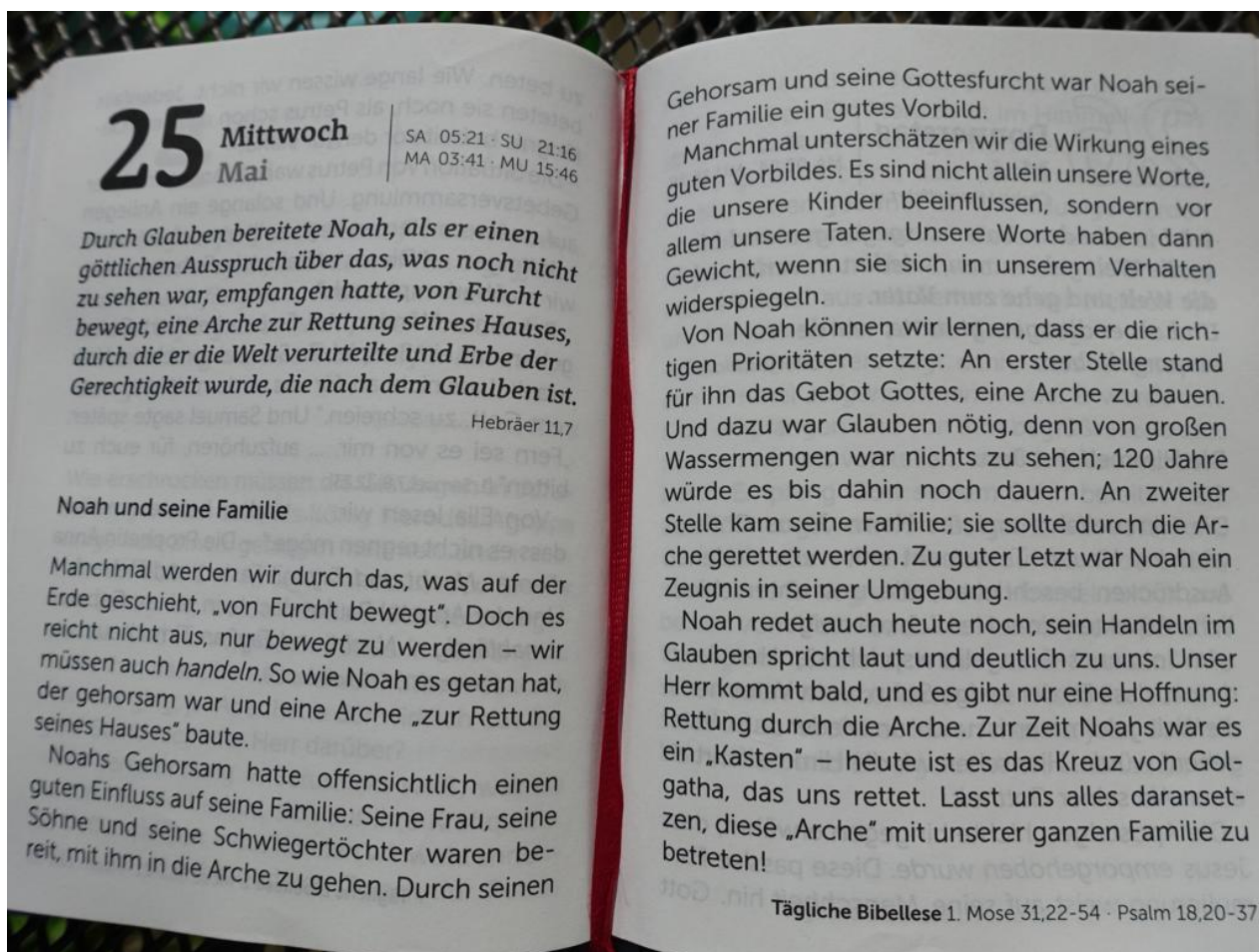
„1 Er sagte ihnen aber auch ein Gleichnis, um ihnen zu zeigen, dass es nötig ist, allezeit zu beten und nicht nachlässig zu werden; 2 und er sprach: Es war ein Richter in einer Stadt, der Gott nicht fürchtete und sich vor keinem Menschen scheute. 3 Es war aber eine Witwe in jener Stadt; die kam zu ihm und sprach: Schaffe mir Recht gegenüber meinem Widersacher! 4 Und er wollte lange nicht; danach aber sprach er bei sich selbst: Wenn ich auch Gott nicht fürchte und mich vor keinem Menschen scheue, 5 so will ich dennoch, weil mir diese Witwe Mühe macht, ihr Recht schaffen, damit sie nicht unaufhörlich kommt und mich plagt.

6 Und der Herr sprach: Hört, was der ungerechte Richter sagt! 7 Gott aber, wird er nicht seinen Auserwählten Recht schaffen, die Tag und Nacht zu ihm rufen, wenn er auch lange zuwartet mit ihnen? 8 Ich sage euch: Er wird ihnen schnell Recht schaffen! Doch wenn der Sohn des Menschen kommt, wird er auch den Glauben finden auf Erden?“

Auch heute kann jeder Gläubige/Christ ein Bild und Beispiel davon sein, was die Gnade Gottes in einem Herzen bewirkt. Wenn Menschen heute schon nicht mehr die Bibel lesen, dann sollen sie uns "Lesen" - und in uns Christus sehen. ❤️🙏



Für ein gutes Vorbild haben die Worte erst dann Wert, wenn sie mit den Taten übereinstimmen und sich in unserem Verhalten widerspiegeln!



Passend dazu zitiere ich nachfolgend Johannes 3:

- 14 Und so, wie Mose in der Wüste die Schlange erhöhte, so muss der Sohn des Menschen erhöht werden, 15 damit jeder, der an ihn glaubt, nicht ins Verderben gehe, sondern ewiges Leben habe; 16 denn so liebte Gott die Welt, dass er seinen einziggeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht ins Verderben gehe, sondern ewiges Leben habe; 17 denn Gott sandte seinen Sohn nicht in die Welt, damit er die Welt richte, sondern damit die Welt durch ihn gerettet werde. 18 Der, der an ihn glaubt, wird nicht gerichtet. Aber der, der nicht glaubt, ist schon gerichtet, weil er nicht geglaubt hat an den Namen des einziggeborenen Sohnes Gottes. 19 Dieses ist das Gericht, dass das Licht in die Welt gekommen ist und die Menschen die Finsternis mehr liebten als das Licht, denn ihre Werke waren böse; 20 denn jeder, der Schlechtes tut, hasst das Licht und kommt nicht zum Licht, damit seine Werke nicht untersucht werden. 21 Aber der, der die Wahrheit tut, kommt zum Licht, damit seine Werke offenbar werden, dass sie in Gott gewirkt worden sind.“*

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.