



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

Gesundes Leben News - Dezember 2019

Natürliches Leben im Einklang mit Gottes Schöpfung

Bestes zahnfreundliches Zahnputzpulver selbst gemacht

In den letzten Jahren habe ich zum Zähneputzen das Zahnputzpulver von Karoline Postlmayr lieben gelernt, welches aus folgenden Zutaten besteht: Xylit, Natursalz, Salbei, Pfefferminze.

Davor habe ich bereits zahlreiche verschiedene Zahnpasten probiert, aber mit keiner werden meine Zähne so wunderbar weiß und sauber, wie mit diesem Zahnputzpulver. Nebenbei wird das Zähneputzen damit zum Genuss, da so angenehm für den Gaumen - im Anschluss hat man auch ein sehr gutes Mundgefühl.

Da ich jedes Jahr selber sehr viel Salbei und Pfefferminze vom eigenen Garten trockne, habe ich mich nun vor einigen Wochen mein eigenes Zahnputzpulver in einer großen Menge gemischt - allerdings mit einem viel höheren Salbeianteil, wie jene Mischung von Karoline Postlmayr. Dadurch ist dieses noch besser und gesünder - ich will jedenfalls nie wieder mit etwas anderem meine Zähne putzen - ich liebe es.

Das Zahnputzpulver habe ich folgendermaßen gemischt:

- 10 g Pfefferminze (fein pulverisiert)
- 90 g Salbei (fein pulverisiert)
- 50 g Natursalz
- 300 g Birkenzucker/Xylit

Der Anteil vom [Xylit, welcher eine karieshemmende Wirkung](#) hat, mag hier sehr hoch erscheinen, aber im Volumenverhältnis zum Salbei ist es überhaupt nicht viel! Ich habe beim Mischungsverhältnis lange herumprobiert, bis ich zu dieser Mischung gefunden habe, die mir am besten schmeckt. Je nach Geschmack können die Mengenanteile natürlich beliebig verändert werden.



Das Zähneputzen ist damit allerdings etwas umständlicher als mit einer Zahnpaste, aber dennoch sehr einfach: damit das Pulver an der Zahnbürste haftet, befeuchte ich die Zahnbürste und tauche sie anschließend in das Zahnputzpulver, von welchem ich immer etwa 1 Esslöffel voll dafür auf einen kleinen Teller gebe.

Natürlich gebe ich auch dir die Möglichkeit in den besonderen Genuss dieses Zahnputzpulvers zu kommen - ich werde es in kleine Tüten abfüllen und kann dann gemeinsam mit meinem Saatgutangebot bestellt werden:

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

Hier habe ich dazu Infos auf Karolines Homepage gefunden: <http://karolines-krauterschatz.at/news/>

Die Rückmeldung der Benutzer:

- Der Zahnstein kommt nicht mehr
- Der Zahnschmelz ist viel härter...
- So günstig...
- So glatte Zähne.....

Letzten Winter/Frühling habe ich von diesem Zahnputzpulver bereits berichtet:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2230672690305362>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2137784032927562>

Salbei wird folgende Heilwirkungen nachgesagt: antibakteriell, desinfizierend, blutstillend, entzündungshemmend, zusammenziehend...

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/salbei.htm>

<http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/salbei/>

Für die Mundpflege ist Salz ein ausgezeichnetes altes Hausmittel, welches antibakterielle Eigenschaften hat und bei Zahnfleischentzündung hilfreich sein kann. Einerseits kann mit Salzwasser gegurgelt werden oder man putzt die Zähne damit, um besonders weiße Zähne zu bekommen – dabei sollte man aber nur eine sehr geringe Dosis verwenden, da ansonsten die Gefahr besteht, dass man aufgrund des Schmirgelleffektes die Zahnoberfläche schädigt. In meiner Kindheit kann ich mich erinnern, dass wir auch mal eine sehr salzhaltige Zahnpasta hatten – mir war der Salzanteil hier aber viel zu hoch – bei meinem Zahnputzpulver schmeckt man dagegen das Salz fast nicht heraus, bzw. es schmeckt dadurch sogar besser.



Wann und wie oft Zähneputzen?

Darüber gibt es verschiedenste Ansichten – ich selber putze meine Zähne am allerliebsten etwa 2 Stunden nach dem Mittagessen, kurz bevor ich meinen Nachmittagstee trinke – wenn nicht möglich, dann spätabends vor dem Tee.

Auf keinen Fall sollten die Zähne nach dem Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln wie Früchte, Fruchtsäfte und dergleichen geputzt werden, da diese die Zahnoberfläche aufrauen. Wer sofort zur Bürste greift, schrubbt den angerauten Schmelz weg – der Zahn verliert noch mehr Substanz. Deshalb nach dem Essen den Mund besser mit Wasser oder Milch spülen. Und 30 bis 60 Minuten warten. So hat der Zahnschmelz Zeit, wieder hart zu werden.

Diverse Studien zeigen, dass es ausreicht, Zahnbelag nur alle 24 Stunden zu entfernen.

Hilfreiche Heilkräuter bei Zahnfleischschmerzen/Entzündungen habe ich hier vorgestellt:

[Facebook](#) [Homepage](#)

GESUNDE ZAHNPFLEGE - So können Sie Karies verhindern – darüber habe ich hier berichtet:

[Facebook](#) [Homepage](#)

51 Likes + 23 Kommentare + 20x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2760454547327171>

Die entgiftende Heilkraft der Klettenwurzel



Bereits vor über 15 Jahren habe ich im alten dicken Kräuterbuch von Richard Wilfort von der beeindruckenden Heilwirkung der Klettenwurzel gelesen und ich habe gefühlt, dass mein Körper diese braucht. Also bin ich in öfters im Herbst mit dem Spaten in den Wald gegangen, um mir welche auszugraben – leider habe ich dabei aber kaum nutzbare Exemplare gefunden, da der Boden überall sehr steinig war und die Wurzeln sehr klein. In diesem Kräuterbuch habe ich damals folgendes gelesen, dessen Inhalt ich nun auch im Internet gefunden habe:

„Die Wurzel ist giftwidrig, wirkt harn- und schweißtreibend sowie blutreinigend. Die blutreinigende, vor allem die giftstoffziehende Kraft ist so groß, daß sie nach neueren Untersuchungen die teure ausländische Sarsaparillwurzel, aus verschiedenen mittelamerikanischen Smilax-Arten bedeutend an Wirkung übertrifft. Leider hört man von den Vorzügen dieser Pflanze sehr wenig, vielmehr wird sie als „lästiges Unkraut“ verachtet. Der hohe Inulingehalt macht die Klettenwurzel besonders als Heilpflanze bei Lebererkrankungen nützlich und übt einen wohltuenden regelnden Einfluß auf die Gallensekretion aus. Außerdem ist der hohe Inulingehalt der Wurzel für Zuckerkrankte von Bedeutung, da das Inulin den Zuckerstoffwechsel von Zuckerkranken nicht belastet. Aus Klettenwurzeln kann die Diätküche ein schmackhaftes Gemüse für Zuckerkrankte bereiten.

Der Tee von Klettenwurzeln dient als Badewasser für nässende Flechten, Furunkeln, Abszesse und sonstige Hautunreinigkeiten. Nach dem Baden zerquetscht man eine frische Wurzel und legt die zerdrückte Wurzel als Auflage auf die erkrankten Stellen.

Die Volksheilkunde bedient sich der harntreibend wirkenden Klettensamen als Tee gegen Nierensteinbildung.“

Näheres: <http://wiegehts.co/grosse-klette-arctium-lappa/>

So musste ich mich nun viele Jahre gedulden, bis ich nun endlich Unmengen eigene große, schöne Klettenwurzeln vom Obstgarten ernten darf ☺

Vor ein paar Jahren habe ich sehr viel Saatgut von den hakeligen Samenständen der Klettenwurzeln im Wald geerntet und in meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten und im Hausgarten überall zwischen den Obstbäumen gesät. Mittlerweile sät sie sich selber aus und kommt überall hervor. So wachsen sie auch zwischen den Pastinaken – dabei fiel mir auf, dass die Wühlmäuse die Klettenwurzeln sogar fast lieber haben als die Pastinaken! Jedenfalls schützen mir die Klettenwurzel damit auch bestens meine [Obstbäume vor Wühlmausfraß](#), da sie was Besseres zum fressen haben.

Im August habe ich die Blätter von einer sehr riesengroßen Klettenwurzel entdeckt, bei welcher ich extra einen Pfahl eingeschlagen habe, um von dieser Saatgut gewinnen zu können. Leider musste ich dann nach einigen Wochen mit Schrecken feststellen, dass die großen Blätter vertrocknet sind und die riesige Wurzel war ebenso weg ☹

Aber dann, erst vor wenigen Tagen durfte ich an einer anderen Stelle eine wirklich sensationell riesige Wurzel ausgraben, welche ganze 670 Gramm auf die Waage brachte. Hätte ich sie in der vollen Länge ausgegraben, wäre es sicher 1 kg gewesen! Im September war ich bereits mit Klettenwurzeln von 150 g sehr begeistert, woraus ich uns [eine Amaranthsuppe kochte](#).



Mit solch einer großen Wurzel zu kochen macht natürlich gleich viel mehr Spaß – so habe ich sie kleingeschnitten gemeinsam mit 400 g Vollkornreis und etwas Olivenöl weichgekocht, wovon wir 2x essen konnten. Als fruchtige Beilage gab es noch eine Zucchini-Fruchtsoße, von welcher ich im Sommer sehr viel eingekocht habe – insbesondere auch gemeinsam mit meinen 2 Praktikanten:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/107-gesundes-leben-news-august-2019>



Die Klettenwurzel hilft vor allem gegen vielerlei Hauterkrankungen und wirkt entgiftend, blutreinigend... <https://www.heilpflanzen.info/steckbrief/klette/>

Ich beobachte bei mir, dass die Klettenwurzel mit ihrer großen giftstoffentziehenden Kraft meiner Verdauung sehr guttut.

Sie schmeckt grundsätzlich sehr ähnlich wie die Schwarzwurzel, welche auch Winterspargel genannt wird.

[Hier](#) habe ich die Klettenwurzel im Frühling gemeinsam mit Hirse und Spargel zubereitet.

Hier ein spätsommerliches Mangoldgemüse:

<https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--September-2018.pdf>

Anders als von Richard Wilfort angegeben grabe ich nur die einjährigen Wurzeln aus, welche noch nicht verholzt sind und noch keine Blütenstände haben –immerhin ist dessen Kraft ja dann im Samenstand!

50 Likes + 7 Kommentare + 8x geteilt und viele Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2719654058073887>

Gesundheitlicher Wert der Pastinake – Lieblingsrezept – vollwertiges Aminosäurenprofil

Vor etwa 15 Jahren konnte ich Pastinaken noch so gut wie gar nicht leiden – mittlerweile sind sie fast zu meinem persönlichen Lieblingswurzelgemüse geworden – insbesondere dann, wenn sie von guter Qualität sind – dann sind sie auch im rohen Zustand einfach köstlich. Besonders stolz bin ich auf so manches Exemplar von über 1 kg aus dem eigenen Garten ☺

Die Pastinake war in Europa für lange Zeit ein unverzichtbares Grundnahrungsmittel, bis sie von der Kartoffel verdrängt wurde. Mittlerweile hat sich die Wurzel einen Platz in den heimischen Küchen zurückerobert.

Mit seinem würzigen, süßlich-nussigen Aroma, welches geschmacklich an Karotten und Sellerie erinnert, mundet das Knollengemüse in vielen winterlichen Gerichten – besonders in Gemüsesuppen harmoniert sie sehr gut mit Kartoffeln.



Verantwortlich für den charakteristischen Geschmack sind die enthaltenen ätherischen Öle, die auch gesundheitliche Effekte haben: Sie regen die Verdauung an und wirken harntreibend. Ihre antibakterielle Wirkung macht die Wurzel zu einem natürlichen Antibiotikum. Auch eine fiebersenkende Wirkung wird der Pastinake nachgesagt.

Diese Eigenschaften sind auch der Grund, warum Pastinaken so gut als erste Beikost für [Babys](#) geeignet sind.

Die weiße, würzige Wurzel enthält außerdem viele Ballaststoffe, wie den Quellstoff Pektin, Inulin und einen hohen Gehalt an „guten“, langkettigen, Kohlenhydraten - sie haben einen viermal so hohen Gehalt an Faserstoffen als Karotten. Diese Ballaststoffe werden auch Präbiotika genannt, welche ein wertvolles Futter für die guten Darmbakterien sind und fördern damit eine gesunde Darmflora und Darmpassage - Ein gesunder Darm wiederum unterstützt unser Immunsystem.

Diese Ballaststoffe haben ebenso einen sehr positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel und senken das schädliche Cholesterin.

In der Volksmedizin gelten Pastinaken als potenzfördernd und appetitanregend. Der schlaffördernde Effekt macht ein Gericht mit Pastinaken außerdem zum idealen Abendessen.

Nähere Infos zum gesundheitlichen Wert der Pastinake:

<https://www.evidero.de/wurzelgemuese-pastinaken>

<https://www.gesundheitstrends.com/a/ernahrung/pastinake-17339>

<https://www.medizinpopulaer.at/archiv/essen-trinken/details/article/pastinake-zeit-fuer-die-wuerzige-wurzel.html>

<https://www.gemuese-info.de/pastinaken/gesundheit.html>

Über die Pastinakenaussaat im Frühjahr 2019 habe ich [hier berichtet](#).

Im Juli sah es dann [Folgendermaßen aus](#).

Das dicke Mulchen war allerdings ein großer Fehler für die Pastinaken und Karotten, denn dadurch fühlen sich erstens die Wühlmäuse sehr wohl, welche mir zahlreiche Wurzeln abfraßen – zweitens neigen die Pastinaken dadurch vermehrt zur Fäulnis, da zu viel Feuchtigkeit. Pastinaken kommen grundsätzlich mit relativ wenig Wasser gut klar, da sie eine tiefe Pfahlwurzel bilden. Im kommenden Jahr werde ich sie jedenfalls auf noch höheren Erdwällen aussäen.

Ich ernte die Pastinaken diesen Winter nur etappenweise, da sie grundsätzlich sehr gut winterhart sind. Kälte tut der Qualität keinen Abbuch, ganz im Gegenteil: Der erste Winterfrost wandelt die eher geschmacklose Stärke in Zucker um und verleiht der Pastinake ihren typischen süßlichen und nussigen Geschmack.

Früher habe ich sie immer im kalten Erdkeller in Erde oder Sand eingelagert, wo sie sich auch bis in den Frühling haltbar sind. Keinesfalls sollten Pastinaken gewaschen bei Zimmertemperatur gelagert werden, so wie man es etwa bei Biomärkten sieht – diese Pastinaken sind meist bereits stark schrumpelt und biegsam – die wertvollen Inhaltsstoffe sind dann auch zum Großteil dahin.



Am liebsten verkoche ich die Pastinaken gemeinsam mit anderem Gemüse zu einer sehr nahr- und schmackhaften Kartoffel-Gemüsesuppe mit Bohnen und Urweizeneinlage.

Freunde, welche bei mir diese Suppe verspeisen durften, sagten mir, dass sie alleine durch diese eine Mahlzeit bereits einen sehr positiven Effekt auf die Verdauung bemerkt haben.

Die 24 h lang eingeweichten Weizenkörner und die Bohnen sind mir für diesen Eintopf besonders wichtig, da ich ohne diese einfach kein gutes Wohlfühl bzw. ein Mangelgefühl nach dem Essen bekomme – ich würde dann unbedingt noch eine Nachspeise benötigen, da mir etwas fehlt.

Dies liegt wohl darin begründet, dass diese Suppe erst in dieser Kombination ein vollwertiges Aminosäureprofil besitzt:

Pflanzliche Proteine enthalten meist alle essentiellen Aminosäuren und kommen in verschiedenen Lebensmitteln vor, die es uns ermöglichen, unseren Bedarf adäquat zu decken. Zwar kommen in der Regel sämtliche essentielle Aminosäuren in jedem pflanzlichen Lebensmittel vor, jedoch in unterschiedlicher Konzentration, weshalb es sinnvoll ist, pflanzliche Proteine bzw. proteinreiche pflanzliche Lebensmittel zu kombinieren – dadurch kann man deren

biologische Wertigkeit erhöhen. Beispielsweise erhöht man die biologische Wertigkeit von Getreideprodukten durch die Aufnahme von Hülsenfrüchten oder Ölsaaten.

<https://ecodemy.de/magazin/pflanzliche-proteine-kombinieren-essentielle-aminosaeuren/>

Eine besonders übersichtliche Infografik über die idealen pflanzlichen Proteinkombinationen von „ecodemy“ findest [du hier](#).

Nudeln anstelle der ganzen eingeweichten Weizenkörner würde mir allerdings auch nicht sehr viel helfen, da diese bereits zu hoch verarbeitet sind und die Phytinsäure kaum abgebaut wurde – durch das Einweichen wird diese allerdings sehr gut abgebaut – näheres dazu hier: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Kartoffel-Gemüsesuppe mit Bohnen und Urweizeneinlage

Zutaten:

- 6 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (optional)
- 2 ½ l Wasser
- 150 g Nacktgerste oder Urweizen
- 1 kg Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 kg Wurzelgemüse (Pastinaken, Karotten, Schwarzwurzeln, Klettenwurzeln...)
- 150 g Bohnen oder 300 g frische Bohnen/Fisolen
- 2-3 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- Majoran, 2 Rosmarinzweige, 2 Lorbeerblätter, Bohnenkraut
- Leinöl, Hanföl



Zubereitung:

Das Getreide (Nacktgerste, Weizen) 24 Stunden zugedeckt in Wasser einweichen.

Die über Nacht eingeweichten Bohnen bzw. die frischen Bohnenkerne oder Fisolen in ausreichend Wasser in etwa 20 min. weich kochen – Kochwasser abgießen.

Zwiebel pellen und in Olivenöl mit etwas Wasser andünsten, mit Wasser aufgießen, das abgespülte Getreide hinzugeben, aufkochen lassen und ca. ½ Stunde köcheln lassen.

Währenddessen das Gemüse schälen, in Würfel schneiden und zum Getreide geben, ebenso Salz, Kümmel, Lorbeerblatt und Rosmarinzweige. Das Ganze in ca. 15 min. weichköcheln lassen – Hülsenfrüchte; Bohnenkraut und Majoran hinzugeben und nach Geschmack mit Leinöl oder Hanföl servieren.

Variation:

Anstatt den Pastinaken kann man dieses Rezept auch mit Kürbis zubereiten.

Pastinaken schmecken auch sehr gut in Kombination mit Quitten, in Amaranthsuppe, als [Ofengemüse](#) und vieles mehr.

Ähnliche Rezepte dieser Art findest du auch in meiner umfangreichen Rezeptsammlung: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

40 Likes + 7 Kommentare + 10x geteilt + viele Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2754999334539359>

Ernte der sehr gesunden Vogelmiere im Dezember - Spaghettikürbis



In diesen schönen milden Dezembertagen darf ich mit dankbarem Herzen noch jede Menge vitalstoffreiche Vogelmiere und Feldsalat von meinem Garten ernten und daraus herrlichen gesunden Salat bereiten – einfach mariniert mit etwas Zitronensaft, 1 Orange, Salz und hochwertiges Olivenöl.

Ich hätte es mir vor ein paar Jahren nie zu träumen gewagt, dass die Vogelmiere eines Tages ohne mein Zutun überall in meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten zum Vorschein kommt. Dort wächst sie nun überall zwischen dem Gras, der

Luzerne, dem Löwenzahn und Co.

Das Erscheinen der Vogelmiere im Garten ist Grund zur Freude: Denn Vogelmiere ist ein Anzeiger für einen durchlässigen, leicht feuchten, humosen Boden – das langersehnte Ziel fast aller Gärtner.

Vogelmiere ist ein absoluter Lieblingssalat von mir, schmeckt nach einer Mischung aus Kopfsalat und Feldsalat, nur etwas aromatischer und sehr vitalstoffreich. Die Vogelmiere eignet sich prima als Salatgrundlage und übertrifft normale Kopfsalate mit dem Reichtum ihrer Inhaltsstoffe um ein Vielfaches – z.B. 7x mehr Eisen.

Besonders reich ist die Vogelmiere an den Nervenvitaminen B1 und B6, welche 20x so viel Vitamin B1 und gar 30x mehr Vitamin B2 enthält wie Kopfsalat!



Näheres zum wohl gesündesten Salat, welchen ich auch sehr gerne gemeinsam mit Rote Beete und Äpfel zubereite findest du hier: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/99-gesundes-leben-news-mai-2019>

Wie wirkt Vitamin B2 (Riboflavin)?

Dieses Vitamin wird benötigt für zahlreiche Funktionen im Körper zu ermöglichen. Es spielt eine extrem wichtige Rolle bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen, die den Stoffwechsel beschleunigen und dem Körper konstant Energie liefern.

Zudem ist es mit Eisen an der Produktion von Roten-Blutkörperchen beteiligt, die für jede Körperzelle eine gesunde Sauerstoff Versorgung gewährleisten. Riboflavin (Vitamin B2) unterstützt unter anderem das Immunsystem. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Immunzellen, die Infektion-bekämpfend agieren. Vitamin B2 produziert wie Vitamin E Antioxidantien, die den Körper vor Freien Radikalen schützen.

Außerdem ist es für die Reparatur und Erhaltung des Gewebes wichtig und kann zu schnelleren Wundheilungen nach einer Operation eingesetzt werden. Außerdem kann es bei der Heilung von Verbrennungen und anderen Schnittwunden eine wichtige Rolle spielen. Riboflavin kann zudem den Körper bei der Erhaltung von gesunden Nerven und gesunden Augen unterstützen.

Eine Unterversorgung verursacht insbesondere Haut- und Schleimhautveränderungen . . .

Näheres: <https://www.gapplus.eu/vitamin-b2-riboflavin/>

Natürlich ist jeder, der keinen Zugang zu solch gesundem Salat hat, herzlich eingeladen bei mir welchen zu ernten.

Den Feldsalat habe ich laufend von August bis Oktober ausgesät – so habe ich kleine und große Pflänzchen ;-). Auf einem Beet ist dazwischen auch jede Menge Winterpostelein und Petersilie von selber hinzu gekommen ☺

Als Hauptmahlzeit gab es dann besonders leckeren Spaghettikürbis, bei welchen ich die zweite Hälfte am folgenden Tag oft gefüllt mit Reis und Inkagurken-Tomatensoße aufwärme – ein Gedicht! Auch alle meine Freunde, denen ich bereits Spaghettikürbis gab, sind vollauf begeistert von diesem einzigartigen Kürbis ☺



Das Rezept zur Zubereitung findest du [hier](#).

Oder in meine umfangreichen Rezeptsammlung auf 100 Seiten:

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

Das äussere Fruchtfleisch vom Spaghettikürbis, welches geschmacklich nicht so gut ist und auch keine Fäden bildet, geben wir immer unseren Katzen, welche es insbesondere vermischt mit Katzentrockenfutter sehr gerne mögen – ja sie stürzen sich regelrecht drauf!

68 Likes + 22 Kommentare + 12x geteilt + viele Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2746829418689684>

Ergänzende Infos zu meinem beliebten Vollkornsauerteigbrot

Über mein besonderes Vollkornsauerteigbrot habe ich bereits des Öfteren hier berichtet. Nun habe ich eine sehr genaue **Geling-sichere Anleitung zum Ansetzen meines 24h-Natursauerteigs mit Spontangärung erstellt**. Ebenso berichte ich darüber, welche Temperaturen die verschiedenen Bakterien und Hefen, welche im Sauerteig leben bevorzugen.



Die großen Vorteile mit Sauerteig gebackene Brote werden immer bekannter: sie sind länger haltbar, saftiger, haben eine elastischere, feinere Krume und dadurch besser schnittfähig. Sie sind ebenso vollmundiger im Geschmack und vor allem sind sie auch besser verdaulich und gesünder. Beim Verzehr ist das Mundgefühl angenehmer, da alle Fraktionen des Mehles besser aufgeschlossen werden: ein Effekt, der besonders bei Vollkornprodukten wirkt.

Damit sich mehr Menschen darüber trauen dieses selbst zu backen, habe ich eine besonders einfache und genaue Anleitung

erstellt, damit dieses auch ohne Hefe wirklich gut gelingt:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/92-die-gesundheitlichen-vorzuege-von-vollkornsauerteigbrot>

An diesem Brotrezept habe ich über 15 Jahre gearbeitet - ständig verbessert, bis ich jetzt wirklich sehr zufrieden bin. Für dieses Brot habe ich bereits von sehr vielen Menschen großes Lob bekommen - es wird besser vertragen und schmeckt ausgezeichnet. Durch die besondere Zubereitung schmeckt

dieses Brot selbst nach einer Woche noch sehr gut und frisch. Die Milchsäurebakterien vom Sauerteig hemmen zudem die Bildung von Schimmelpilzen.

Meine Stammkundschaften wollen aus unterschiedlichen Gründen beinahe ausschließlich nur noch mein Brot essen:

- Eine Kundin ist vom Geschmack so sehr begeistert, so dass sie gar kein anderes Brot mehr isst!
- Eine andere etwas übergewichtige Kundin hat mir gesagt, dass sie nur von meinem Brot abnimmt – bei anderem Brot nimmt sie an Gewicht zu.
- Eine Kundin sagte mir, dass sie vom Brot meist Bauchweh bekommt – mein Brot verträgt sie dagegen sehr gut!
- Ein anderer Stammkunde wollte eigentlich gar kein Brot mehr essen, da es ihm Ernährungsexperten abgeraten haben. Durch den vorliegenden Artikel über die gesundheitlichen Vorzüge von Vollkornsauerteigbrot isst er nun fast nur noch mein Brot, welches ihm besonders vorzüglich schmeckt.

Auch per E-Mail bekomme ich sehr schöne Feedbacks zu meinem Brotrezept, wie z.B. diese:

„Lieber Andreas,

Herzlichen Dank für dein Brotrezept, es ist genial!!! Ich habe es gestern ausprobiert und das Brot ist fabelhaft! Es schmeckt so gut, wie kein anderes. Nun kann ich alle Brotrezepte wegschmeißen, weil ich nur mehr dein Rezept verwende.

Ich finde es wirklich super von dir, wie du dir das erarbeitet hast und dann mit anderen teilst – das findet man nicht alle Tage.

Außerdem besitze ich auch eine KÖNIG-Getreidemühle von deinem Vater und das schon sicher seit 25 Jahren und seither mahle ich das Getreide immer frisch.

Nochmals ganz herzlichen Dank und eine schöne Zeit

Mit lieben Grüßen

Rosa S.“

Ich backe 1-mal wöchentlich meist am Sonntag aus etwa 5 kg frisch gemahlenem Vollkornmehl und Natursauerteig vorzügliches Vollkornbrot, von welchem ich auch einen Teil verkaufe. Bei Bedarf liefere ich es auch direkt vor Haus Richtung St. Florian, gelegentlich auch nach Steyr oder Linz - bitte um Vorbestellung per Telefon.

Bereits vor 30 Jahren hat mein Vater eigene Haushaltsgetreidemühlen entwickelt und produziert - seitdem verwenden wir nur noch frisch gemahlene Vollkornmehl von Urgetreidesorten.

Was ist Sauerteig?

Sauerteig wird schon seit tausenden von Jahren zur Teiglockerung verwendet. [In der Bibel lesen](#) wir bereits im Alten Testament zur Zeit Moses von Sauerteig, welchen die Israeliten zum Brotbacken verwendet haben. Sauerteig wird in der Bibel oft auch als ein Symbol für heimliche Bosheit und falsche Lehre verwendet.

Mit Sauerteig gebackene Brote sind länger haltbar, saftiger, haben eine elastischere, feinere Krume und dadurch besser schnittfähig. Sie sind ebenso



vollmundiger im Geschmack und vor allem sind sie auch besser verdaulich und gesünder. Beim Verzehr ist das Mundgefühl angenehmer, da alle Fraktionen des Mehles besser aufgeschlossen werden: ein Effekt, der besonders bei Vollkornprodukten wirkt. Roggenbrote können durch die Absenkung des pH-Wertes besser gekaut werden. Beim Kauen haftet die ungesäuerte Krume an den Zähnen, bewirkt ein unangenehmes Mundgefühl; mit fallendem pH-Wert nimmt die Elastizität der Krume zu.

Im Sauerteig tummeln sich hauptsächlich drei wichtige Gruppen von Mikroorganismen, die unterschiedliche Stoffwechselarten haben und damit Geschmack und Konsistenz des Sauerteigs unterschiedlich beeinflussen:

Homofermentative Milchsäurebakterien, welche ein Temperaturoptimum von 30–32°C besitzen, produzieren ausschließlich die vom Sauerkraut bekannte Milchsäure und sollten ca. 80 bis 90 % der Bakterien im Sauerteig ausmachen. Diese können die Stärke im Mehl ca. 6x effektiver abbauen als Essigsäurebakterien und bilden die Lebensgrundlage für die Sauerteighefen.

Heterofermentative Milchsäurebakterien, welche ein Temperaturoptimum von 22–27°C besitzen, bilden neben Milchsäure auch Essigsäure.

Milchsäure hat einen sehr angenehmen milden Geschmack, Essigsäure dagegen ein stechend-scharfes Aroma. Da beide Bakterienstämme ein Temperaturoptimum für ihre Arbeit haben, ist die Sauerteigtemperatur für den Geschmack des Brotes sehr wichtig. Warm geführte, milchsäurebetonte Sauerteige sind daher in der Regel milder als kühler geführte, essigsäurebetonte Teige, welche einen stechend-rassigen Geschmack besitzen.



Sauerteighefen (Sprosspilze) sind vor allem dafür verantwortlich, dass das Brot ein schönes Volumen bekommt. Sie wandeln den Zucker der Getreidestärke in Kohlenstoffdioxid und Alkohol um. Kohlenstoffdioxid für die Lockerung und Alkohol für den Geschmack. Bei 25–28°C vermehren sich die Sauerteighefen optimal.

Allen Bewohnern des Sauerteigs ist aber gemein, dass sie bei Temperaturen oberhalb von 40°C anfangen abzusterben. Man muss deshalb auf jeden Fall vermeiden, den Sauerteig solchen Temperaturen auszusetzen.

Quellen:

<https://krusteundkrume.at/wp-content/uploads/2017/03/Backen-mit-Sauerteig-Markus-Resch.pdf>

<https://www.baeckerlatein.de/sauerteig/>

<http://www.der-sauerteig.com/phpBB2/viewtopic.php?t=68>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sauerteig>

Geling-sichere Anleitung zum Ansetzen meines 24h-Natursauerteigs mit Spontangärung

Das besondere an meinem Sauerteigbrot ist, dass ich natürlich keinen gekauften Sauerteig verwende, wobei man ja auch noch Hefe als Zusatz benötigt, damit der Teig überhaupt aufgeht – darüber hinaus schmeckt solches Sauerteigbrot meist sehr sauer.

Früher machte ich meinen Sauerteig nach der traditionellen Sauerteigführung, bei welchem man tagelang den Sauerteig füttert und umrührt, bis er nach etwa 4 Tagen fertig ist. Diese Methode war mir allerdings viel zu unzuverlässig, da dieser Sauerteig im frischen Zustand meist zu wenig Triebkraft hat, welche er erst durch die Weiterführung im Kühlschrank bekommt.

Ich wollte meine Art des Brotbackens vereinfachen und sicherstellen, dass es immer gelingt. So durfte ich mit der Zeit erkennen, dass die besten Ergebnisse dann zu erzielen sind, wenn ich den

frisch angerührten Sauerteig ohne Starterkultur bei etwa 28-30°C fermentiere und gleich nach 24 Stunden, wenn er bereits um das Doppelte aufgegangen ist, zum Hauptteig gebe!

Das Wichtigste bei der Sauerteigherstellung ist sehr sauberes Arbeiten, damit keine Keime den Fermentationsvorgang stören.

Ich verwende zum Ansetzen des Sauerteigs am Vortag des Backtages nun immer einen eigens dafür [gekauften 4 l Porzellantopf](#), welchen ich für nichts anderes verwende. Zum Reinigen verwende ich einen eigenen Schwamm, den ich nur dafür verwende. Um sicherzustellen, dass der Topf 100%ig keimfrei ist, fülle ich ihn vor jedem Gebrauch zur Hälfte mit Wasser und koche ihn für etwa 15 min. aus und leere das kochende Wasser weg. Nun habe ich einen heißen Topf, welcher gut die Wärme speichert. In diesen Topf gebe ich nun 1 l zimmerwarmes Wasser und mahle 500 g Wildroggen hinein, welchen ich mit dem auf nun etwa 30°C aufgewärmten Wasser gründlich zu einem weichen Teig verrühre und anschließend zudecke. Wenn ich bei dieser Topfgröße mehr Getreide verwende, kann es sein, dass der Sauerteig dann überläuft.

Natürlich ist beim verwendeten Wasser auch eine gute keimfreie Qualität sehr wichtig – ansonsten kommt es zu einer Fehlgärung. Um für den Sauerteig und den Brotteig genügend hochwertiges Wasser in Zimmertemperatur zur Verfügung zu haben, fülle ich bestes Brunnenwasser von einem Bohrbrunnen in 5 l – Glasflaschen und stelle es am Vortag in die Küche.

Bevor ich diesen großen Porzellantopf gekauft habe, verwendete ich eine Porzellanschüssel und einen kleineren Keramiktopf bzw. bei einer kleineren Teigmenge nur 1 Gefäß. Auf keinen Fall sollte ein Kunststoffgefäß verwendet werden, da man dieses nicht optimal keimfrei gemacht werden kann.

Nun ist es wichtig einen Ort zu finden, wo es zumindest die nächsten 12 Stunden um die 28°C hat – danach kann die Temperatur leicht zurückgehen.

In der warmen Jahreszeit stelle ich den Sauerteig meist in den kleinen Raum, in welchem sich der Solarboiler befindet. Um die Temperatur auch in der Nacht aufrecht zu erhalten wickle ich den Topf in ein Duschtuch ein.

In der Übergangszeit stelle ich den Sauerteig meist im Badezimmer auf ein kleines Kästchen direkt vor dem Heizkörper – zwischen Heizkörper und Topf befindet sich natürlich auch das Duschtuch. Um die Temperatur zu überprüfen, lege ich auch immer ein Thermometer unter das Duschtuch.

Im Winter stelle ich den Topf dagegen meist in der Stube auf die Holzbank, wo sich darunter der Heizkörper befindet – natürlich auch mit einem Duschtuch umhüllt. Wenn ich gerade den Kachelofen angeheizt habe, stelle ich den Sauerteig auch gerne auf diesen – falls es zu warm ist, kann man sich mit einem Holzteller abhelfen, welches man dazwischen legt.

Natürlich kann man den Sauerteig auch z.B. im Badezimmer auf die Fußbodenheizung stellen – hier ist aber die Gefahr, dass es bei der Nachtabsenkung zu kalt wird – deshalb sollte man vor dem Bettgehen z.B. einen isolierenden Holzteller dazwischen geben.

Wenn die Temperatur bei knapp über 30°C liegt, ist es mir schon öfters passiert, dass sich der Sauerteig bereits am späten Abend verdoppelt hat – dann ist es wichtig, diesen über Nacht von der Wärmequelle wegzugeben und bei Zimmertemperatur weiterentwickeln zu lassen – bis zum Morgen



wird er nun wieder etwas zusammenfallen, was eine optimale Reife kennzeichnet. Danach sollte er sehr bald für den Hauptteig verwendet werden – wenn man zu lange wartet, geht das Brot nicht mehr so gut auf. Ein gut gelungener Sauerteig hat einen hefeähnlichen, angenehmen Geruch mit einem etwas fruchtigen und milchsauren Aroma.

Falls der Sauerteig abends vor dem Bettgehen noch fast gar nicht aufgegangen ist, schalte ich die Heizung auf Dauerbetrieb um, damit er es in der Nacht auch schön warm hat.

Wildroggen/Waldstaudekorn

Aufgrund einer Roggenallergie verwende ich nur Wildroggen, welchen ich sehr gut vertrage.

Wildroggen ist eine über 6.000 Jahre alte Getreidesorte, die ursprünglich aus dem Vorderen Orient stammt. Da das Urgetreide früher oft auf Rodungsflächen gesät wurde, ist der Wildroggen heute auch unter dem Namen Waldstaudenroggen oder Waldstaudenkorn bekannt.

Nach allgemeiner Überzeugung ist Wildroggen reichhaltiger an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Brot aus Ur-Roggen schmeckt ausgezeichnet und ist besonders bekömmlich und gesund - es wird wesentlich dunkler und kräftiger.

[In diesem Beitrag auf meiner Homepage](#) verrate ich dir das Rezept von diesem besonders schmackhaften und gesundem Brot für ein sicheres Gelingen:

Mit diesen zusätzlichen Informationen habe ich den entsprechenden PDF-Artikel nun auf 8 Seiten erweitert.

63 Likes + 36 Kommentare +15x geteilt + viele Fotos:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2740580652647894>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2710006729038620>

Hokkaido-Kürbisaufstrich mit Spitzwegerich

Mein selbstgebackenes Vollkornsauerteigbrot genieße ich am allerliebsten bestrichen mit einem meiner sehr schmackhaften, selbstgemachten veganen Aufstriche, von welchen in meiner umfangreichen Rezeptsammlung eine große Auswahl zu finden ist:

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

Jetzt in der kalten Jahreszeit esse ich vorwiegend einen sehr leckeren Hokkaido-Kürbisaufstrich mit Spitzwegerich, welcher zum Verlieben ist. Für diesen Aufstrich habe ich auch von jenen Kunden und Freunden sehr positive Rückmeldungen bekommen, denen ich eine Kostprobe gab.



Man mag es fast nicht für wahr halten – aber auch jetzt im Dezember finde ich noch sehr viel jungen schönen Spitzwegerich in meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten – dafür bin ich sehr dankbar – tut er meiner Gesundheit ja doch sehr wohl – hat zudem ein angenehmes Pilzaroma.

Die vielseitige Heilwirkung, die Spitzwegerich dank der hochwertigen Inhaltsstoffe besitzt, ist den Menschen seit Jahrtausenden bekannt. Spitzwegerich wirkt u.a. entzündungshemmend, antibakteriell, antimikrobiell, leberreinigend, schleimlösend und krankheitsvorbeugend.

Nähere Infos zu den vielfältigen Heilwirkungen findest du hier: <https://www.spitzwegerich.info/>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1992766784095955>

Um mehr als genügend Spitzwegerich zu haben, säe ich ihn auch sehr gerne immer wieder auf den Baumscheiben im Obstgarten und auf den Wegen in Gemüsegarten aus – habe auch Saatgut hiervon zu verkaufen: <https://gesundeleben.online>

Wichtig ist, dass er nicht zu oft gemäht wird (ca. 2x jährlich), damit er sich gut entwickeln kann.

Nun verrate ich dir mein Rezept für diesen leckeren und gesunden Aufstrich

Zutaten:

- 1 kg Hokkaido, geschält und entkernt
- 1 Zwiebel (optional)
- 2 Quitten oder etwas Zitronensaft oder Orangen
- 100 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 1 geh. TL Salz
- ½ TL Thymian
- 100 g Spitzwegerich (optional)
- Zedernkerne (optional)



Zubereitung:

Die Zwiebel pellen und fein würfeln und in einem Kochtopf im Öl–Wassergemisch glasig andünsten. Quitten schälen und in Würfel schneiden und zur Zwiebel geben – dabei keinesfalls in die Kerne schneiden (Blausäure!) Nun den Kürbis ebenso in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Salz in den Kochtopf geben - in etwa 15 min weichdünsten, dann Thymian beigegeben. Das weichgedünstete Gemüse nun mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Zur Vorratshaltung kann man nun einen Teil von diesem Aufstrich in sterile Gläser füllen und sofort verschließen.

Der Zitronensaft (bzw. Orangen) sollte wegen geringer Haltbarkeit eher immer frisch beigegeben werden. Optional können auch frische Kräuter, wie z.B. fein geschnittener Spitzwegerich mit etwas Olivenöl untergemengt werden oder als grüner Tupfer die Brote damit verziert werden.

Mit selbstgebackenen Vollkornbrot genießen – nach Geschmack mit Kürbiskerne oder Zedernkerne bestreut servieren. Dazu passen auch sehr gut Yaconknollen, Topinamburknollen, Paprika, milchsauer eingelegte Gurken, Mandarinen...

Natürlich kann man diesen Kürbisaufstrich auch mit anderen Kürbissen zubereiten, aber ich finde der Hokkaido eignet sich aufgrund seiner Festigkeit und seines intensiven pikanten Geschmacks am besten dafür.

Hier habe ich im letzten Winter diesen Aufstrich gepostet, welchen ich damals noch etwas anders zubereitet habe: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2128897087149590>

In den letzten Tagen habe ich nun immer Spitzwegerich und Vogelmiere gemeinsam geerntet, gewaschen, fein geschnitten und gewiegt, mit etwas Salz und Olivenöl vermengt. Diese Mischung habe ich dann beim Abendbrot auf den schon sehr leckeren Kürbisaufstrich gegeben - dadurch bekommt das ganze eine ganz besondere aromatisch-nussige Note :-)

36 Likes + viele Fotos: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2742467645792528>

Echtes naturgemäßes Bio vs Industrie-Bio

Bio ist im Trend. Doch leider dominiert immer mehr trügerisches Industrie-Bio, das nur minimale Auflagen erfüllt und wo weiterhin Monokultur vorherrscht. Schaut Euch die Bio-Obstanlagen an. Fast kein Unterschied ist zu konventionellen Anlagen zu erkennen. Das hat mit wirklichem Bioanbau fast nichts zu tun.

Wirtschaftlichkeit ist oberstes Gebot. Wo sind die geforderten Ausgleichsflächen. Was heißt gefordert? Jeder denkende Landwirt sollte verstehen, dass es bei Monokulturanbau - und das ist Obstbau nunmal - Ausgleichsflächen braucht.

Ziel muss es sein selbstregulierende, stabile Ökosysteme zu schaffen, die eine ausgezeichnete Qualität garantieren und eine Pflanzenvitalität nach sich ziehen, die keinen Pflanzenschutz braucht. Das Zauberwort ist wie oft schon gehört: Biodiversität. Vielfalt statt Einfach ...

Es ist höchste Zeit, dass die Biolandwirte erkennen, dass sie in einer Sackgasse sind und in Zukunft keine 30 oder noch mehr Spritzungen dem Konsumenten erklären können. Der wird sich anderswo umsehen und die Landwirte finden, welche wirklich natürlich arbeiten, denn es gibt sie.

Diese Zeilen habe ich im Blog von Johannes Wellenzohns Vater gelesen. Damit wird genau mein großes Anliegen für solche Obstgärten mit hoher Biodiversität für hohe Fruchtqualität ausgedrückt, wie ich es ja bereits vor 5 Jahren auf 2 Hektar Land in die Tat umgesetzt habe :-)

darüber habe ich hier ausführlich mit zahlreichen Bildern berichtet und die oben zitierten Zeilen etwas verändert eingefügt: <https://gesundeleben.online/index.php/permakultur>

Am Hof der Wellenzohns in Südtirol wird ein sehr großer Wert auf die Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit gelegt. Demnach wird die bunte Begrünung, welche aus Klee gras, Kräutern und Wildblumen besteht wie bei mir nur 2-mal im Jahr gemäht und anschließend als Mulchmaterial liegengelassen – somit eine bunte Bienenweide mit einer hohen Artenvielfalt. In Südtirol arbeiten gerade mal 10% der Apfelbauern nach biologischen Richtlinien – dieser Hof ist dabei so ziemlich der Einzige, welcher auch auf Kupferspritzungen... verzichtet und können dennoch meist beste Qualität ernten.

25 Likes + 12 Kommentare + 7x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2714209438618349>

Bio-Obst vs ungespritztes Obst alter Sorten



Erst kürzlich habe ich mir zwei Steigen „Bio-Birnen“ der Sorte „Xenia“ von einem regionalem Biobauern gekauft, da ich selber nur eine geringe Ernte an Herbst-/Winterbirnen hatte - war das erste und letzte Mal. gegen Mitte Oktober als ich sie kaufte waren sie noch Steinhart und ungenießbar - es hat dann ein paar Wochen gedauert, bis sie überhaupt genießbar wurden, gleichzeitig sind einige davon gänzlich verfault. Seit ein paar Wochen sind zwar nun alle genussreif, aber nun sehe ich, dass fast alle innen verfault und/oder verschimmelt sind! Ca. die Hälfte gebe ich nun gleich in den Kompost und die anderen schneide ich gründlich aus und

schäle sie, da sie ja mit einem Kupferspritzmittel gespritzt wurden...

Ich habe sie aber von Beginn an in meinem sehr guten alten und kalten Gewölbekeller gelagert. Bei meinen eigenen Birnen habe ich dieses Problem nicht - diese reifen nach und nach und sind auch im sehr reifen Zustand innen noch sehr schön! Meine Lieblingsorten sind derzeit „Präsident Drouard“ und „Gräfin von Paris“ - diese sind auch geschmacklich um Längen besser als diese neuartige Sorte „Xenia“!

Was mag nur die Ursache der Fäulnis dieser Birnen vom Biobauern sein? Evtl. die Kupferspritzmittel oder der schlechte Boden und falsche Düngung?

In einem Vortrag von Prof. Veith habe ich mal gehört, dass ein Apfel nicht fault, wenn alle Elemente des Periodensystems im richtigen Verhältnis in der Frucht vorhanden sind. Dafür ist aber ein gesundes Bodenleben unabdingbar, welche die Nährstoffe für die Baumwurzeln verfügbar machen.

Ein Facebookfreund hat mir dazu geantwortet:

„Ja, der Grund fürs Faulen ist das Kupfer, der Boden und die falsche Düngung!“

Aus diesem Grund, damit der Boden gesundet habe ich als Begrünung in meinem 2 Hektar großen Obstsortengarten die Luzerne und zahlreiche Heilkräuter gewählt:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

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

Vor ein paar Tagen habe ich diesen Biobauern nun auch angerufen. Sie meinte dabei gleich, dass sie für die Qualität nicht zuständig sei - da gäbe es eigene Mitarbeiter...

Habe ihr dann aber dennoch sagen können, worum es mir geht. Sie sagte dann, dass ich der Erste bin!!, der sich über die Qualität bisher beschwert hat! Ich sagte ihr dann, das ich das auch sofort glaube, da sich die allermeisten Leute dazu nichts sagen trauen und stattdessen einfach da nicht mehr einkaufen, wenn sie nicht zufrieden sind. Ich sagte ihr auch, dass ich es grundsätzlich sehr gut finde, wenn regionales Bio-Obst produziert wird, anstatt dass alles aus Spanien und anderen Länder importiert wird - wichtig wäre mir aber, dass dieses Bio-Obst auch wirklich eine gute Qualität hat, welche den Namen BIO wirklich verdient!

Sie sagte mir dann noch zum Abschluss, dass sie dies den Verantwortlichen weitersagen wird... :-)

Habe auch auf deren Homepage geguckt, wo sie sich quasi als die besten präsentieren - habe u.a. folgendes gelesen:

„Neben dem im biologischen Landbau erlaubtem Pflanzenschutz setzen wir verstärkt auf Homöopathie, Kinesiologie, Bachblüten, ätherische Öle und Energiearbeit.“

„Diese Bäume liefern über 25 Jahre hinweg bestes Bio-Obst.“

Ich denke, man sieht deutlich, dass diese Alternativmedizin für die Bäume, welche dem Aberglauben zuzuordnen ist, keine besonders positive Wirkung auf deren Qualität zeigt!

Kürzlich habe ich mir auch BIO-Kakis und einen BIO-Granatapfel gekauft - sie schmeckten zwar sehr lecker, aber jedes Mal als ich etwas davon aß, konnte ich in der darauffolgenden Nacht nicht schlafen! Also so Bio kann dieses Obst wirklich nicht sein! Die Hauptursache für schlaflose Nächte sind bei mir Gifte verschiedenster Art, bei welchen sich mein Körper eben ssehr schwerr tut, diese zu entgiften - so kann ich einfach nicht einschlafen ;-(

Ich kann mich auch erinnern, als ich im vergangenen Juni Erdbeeren direkt vom Erdbeerfeld eines Biobauerns aß, auch eine schlaflose Nacht hatte!

Von diesem sogenannten BIO-Obst bin ich sowieso schon seit vielen Jahren sehr enttäuscht :-(- insbesondere von dessen Qualität hinsichtlich des Geschmackes und der inneren Werte. Ich habe bisher noch fast keinen solchen Bio-Apfel gefunden, der mir wirklich schmeckt und ich auch spüre, dass er meiner Gesundheit auch wohltut.

Eine Freundin hat mir kürzlich geschrieben, dass sie von ihrer besten Freundin aus dem Burgenland, die selber eine Bio-Landwirtschaft hat, sehr viel Insiderwissen über Bio-Anbau erfahren durfte..., welches beweist, dass die Entwicklung in die völlig ungesunde ertragsorientierte Richtung geht, wie ein Bio-Apfel 25x gespritzt wird in Österreich... Nur der Handel ist der große Gewinner... Eine Katastrophe...

Siehe Näheres auch hier: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2714209438618349>

Näheres: <https://www.welt.de/wissenschaft/article3228140/Biobauern-spritzen-Schwermetalle.html>

Mit diesem Artikel will ich aber nicht gegen BIO hetzen, welches auf jeden Fall sowohl für die Umwelt, als auch für den Menschen noch um einiges besser ist als konventionell gespritztes Obst!

Ich kann mich erinnern, dass ich als Kleinkind mal nur durch den Verzehr einer gespritzten Orange Kopfschmerzen bekam!

Bio-Orangen esse ich nach-wie-vor sehr gerne. es sind nur gewisse Obstarten, welche es in „Bio-Qualität“ eher zu meiden gilt.

Schließlich war dies auch damals meine Hauptmotivation für mein 2 Hektar großen Permakultur-Obstsortenparadies mit einer sehr großen Vielfalt an Obstsorten und -arten, welche ich in bester Qualität produzieren will: <https://gesundesleben.online/index.php/permakultur>

<https://gesundesleben.online/index.php/obstsortenliste>

Am besten sind wohl noch die Äpfel alter Sorten, die auf Streuobstwiesen wachsen, welche ich diesen Herbst bei einigen Bauern gratis pflücken durfte, ansonsten wären sie verdorben!

Habe hier darüber berichtet: <https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/112-gesundes-leben-news-oktober-2019>

Gesundheitliche Vorzüge von Obst aus dem eigenen Garten:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/105-gesundes-leben-news-juli-2019>

Über meine große Birnenvielfalt im Sommer und Herbst 2019 habe ich hier berichtet:

<https://gesundesleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/109-gesundes-leben-news-september-2019>

27 Reaktionen + 36 Kommentare + 5x geteilt:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2544918285547466&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

IgG-Nahrungsmittelallergie –

mögliche Trigger (Auslöser) für verschiedene chronische Erkrankungen

Es gibt viele Gründe, warum bestimmte Nahrungsmittel nicht gut vertragen werden und Symptome wie Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen oder Hautprobleme verursachen. Eine mögliche Ursache ist eine IgG-Nahrungsmittelallergie (Typ III).

Diese verzögerten Allergien können leichte entzündliche Erkrankungen verursachen. Entzündliche Prozesse wiederum gelten als mögliche Auslöser von verschiedenen chronischen Krankheiten.

Zur Allergologen-Kritik der IgG-Tests

Unter Schulmedizinern stehen namentlich Allergologen IgG-Tests kritisch gegenüber. Die Schlussfolgerungen aus den Labortests, so heißt es, seien ohne Nutzung und unter Umständen sogar schädlich. Im Mittelpunkt der Kritik stehen die Bewertung von IgG-Antikörperspiegeln im Blut und das Risiko der Mangelernährung durch Eliminationsdiäten.

ImuPro testet tatsächlich keine singulären IgG-4-Antikörper, sondern IgG-1-, IgG-2- und IgG-3- und IgG-4-Antikörper. Folglich können die Feststellungen der EAACI zu den IgG-4-Antikörpern nicht unmittelbar auf den ImuPro-Test übertragen werden.

<https://www.imupro.at/stand-der-diskussion/>

Die Testung auf spezifische IgG4-Antikörper bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten stützt sich auf aktuelle Studien, die eine klinische Relevanz anzeigen:

- In der im Juni 2008 erschienenen Publikation von Bernardi et. al. wurden 68 Personen mit klinischen Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit untersucht – sowie 22 Kontrollpersonen. Die Sensitivität des IgG4 ELISA-Tests betrug 81%, die Spezifität

87%. Das Testverfahren zeigte eine gute diagnostische Genauigkeit. Nach einer Eliminationsdiät bezüglich spezifisch erhöhter IgG4-Antikörper zeigten 78,5% eine deutliche Symptomlinderung nach 2 Monaten. Von 19 Personen, bei denen eine Kontrolltestung nach 2 Monaten durchgeführt wurde, zeigten 89,5% eine deutliche Verringerung der spezifischen IgG-4 Antikörper-Konzentration im Vergleich zur Erstuntersuchung (Bernardi, et al., Time to reconsider the clinical value of immunoglobulin G4 to foods., 2008, Clin Chem Lab Med 2008;46(5):687–690. doi: 10.1515/CCLM.2008.131)

- Atkinson et. al. publizierte im Gut eine randomisierte Doppelblindstudie. 150 Patienten mit Reizdarmsyndrom wurden auf 29 Nahrungsmittelproteine getestet. Es folgte eine 12-wöchige Eliminationsdiät auf Basis der spezifischen IgG4 Testergebnisse im Vergleich zu einer Kontrolldiät-Gruppe. Dabei zeigte die Gruppe mit Eliminationsdiät verglichen zur Kontrollgruppe eine signifikante Symptomreduktion. (Atkinson, et al., Irritable bowel syndrome, Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial., 2004, Gut 2004;53:1459–1464. doi: 10.1136/gut.2003.037697)

Uns ist bewusst, dass der IgG4 basierte Nahrungsmittelunverträglichkeitstest in Diskussion steht. Wir sind jedoch – basierend auf langjähriger medizinischer Praxis, vieler positiver Rückmeldungen und eigener persönlicher Betroffenheit – davon überzeugt, dass die Berücksichtigung unserer Testergebnisse einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

<https://kiweno.com/de/nahrungsmittelunvertraeglichkeit-igg4/>

Nachdem ich bereits im Jahr 2006 und 2008 einen ImU-Pro-Unverträglichkeitstest machen ließ, sowie im Jahr 2016 bei Kiweno, habe ich es kürzlich bei Lycon gemacht. Nun habe ich den Ergebnisbericht der Unverträglichkeiten von Lycon bekommen.

Demnach vertrage ich gar nicht: Avocado (24), Honig (34), Ananas (16), Scharfe Gewürze (17)

Eine sehr leichte Unverträglichkeit habe ich bei folgenden Lebensmittel: Birne (2,7), Apfel (0,8), Weizen (1,2), Ei (1,3)

Alle anderen der über 90 getesteten Lebensmittel vertrage ich demnach gut.

Bei der Avocado kann ich es sehr gut nachvollziehen, dass ich diese nicht so gut vertrage – kann mich erinnern, dass ich mich die letzten Male, als ich welche aß, mich nicht so wohl gefühlt habe.. Habe nun auch bei meinen Aufzeichnungen nachgesehen – nach dem Avocadoverzehr hatte ich oft eine schlaflose Nacht, schlechter Stuhlgang... - habe es damals meist etwas anderes als schuldig erachtet.

Beim Honig bin ich schon etwas überrascht über den derart hohen Wert. Ich merke schon, dass ich bei allen Zuckerarten sehr vorsichtig sein muss bei der Dosierung, ansonsten werde ich schnell übersäuert und fühle mich sehr unwohl. Werde aber weiterhin sehr wenig Honig (½ TL/Tag) genießen – die Testergebnisse beziehen sich wohl eher auf den billigen IndustrieHonig vom Ausland. Habe nun auch beim IMu-Pro-Unverträglichkeitstest nachgesehen, welchen ich vor über 10 Jahren 2x machen ließ – auch dort hatte ich eine leichte Unverträglichkeit auf Zucker und Honig. Am liebsten sind mir meine gesunden Zuckeralternativen:

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/80-zuckerfrei-gesunde-zuckeralternativen>

Ananas und scharfe Gewürze esse ich kaum – daher ist dies bedeutungslos.

Die mäßige Verträglichkeit von Apfel und Birne hat mich sehr verwundert, da ich auf diese Früchte bisher gar keine Reaktion hatte – zum Glück habe ich auch jetzt nur einen sehr niedrigen Wert.

Wichtig ist jedenfalls bei allen Lebensmittel, welche ich esse, auf sehr hohe Qualität zu achten, denn ich habe schon oftmals beobachtet, dass wenn ich ein Lebensmittel in eher niedriger Qualität esse, in nächster Zeit auch die hochwertige Qualität nicht mehr so gut vertrage. Z.B. habe ich mal bei Freunden Butter gegessen, welche diese meist 1 Stunde bei Zimmertemperatur lassen - war zudem

auch nicht Bio. Jedenfalls habe ich diesen gar nicht gut vertragen und konnte in den nächsten Wochen gar keine Butter mehr essen. Ich selber lasse die Butter immer nur wenige Minuten bei Zimmertemperatur stehen. Im Winter bekamen wir mal Eier aus Freilandhaltung von einer Bekanntschaft, welche diese aber mit Kraftfutter füttern – ich habe davon nur eine dünne Scheibe in den Salat gegeben, worauf ich dann starke Darmprobleme bekam, wie auch meine Omi – natürlich verträgt man dann die eigenen Eier auch eine Zeitlang nichtmehr.

Beim Ei war ich doch ziemlich überrascht, dass ich dieses doch relativ zu vertragen scheine, da ich vor 10 Jahren eine sehr starke Unverträglichkeit darauf hatte - im Jahr 2016 war es bereits besser.

Beim Weizen hatte ich auch bei den anderen Tests eine leichte Unverträglichkeit – diesen esse ich aber ohnehin kaum – bis auf [meinen geliebten Goldblumenweizen](#).

Den nächsten Test werde ich voraussichtlich bereits im Februar 2020 machen – aber diesmal wieder bei Imu-Pro – diese scheinen mir am professionellsten zu sein und sind schon sehr lange am Markt – dort kann man auch 270 Lebensmittel testen lassen: <https://www.imupro.at/>

Jedenfalls hatte ich bei KIweno und ImU-Pro ein Vielfaches mehr an Unverträglichkeiten, als nun bei Lycon – da wäre ein zeitnahe Vergleichstest schon sehr spannend ☺

[Hier](#) habe ich von meinem Vorhaben der Unverträglichkeitstestung bei Lycon berichtet.

13 Kommentare + 5x geteilt:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2735909433115016>

Aufgrund der Gene krank? Was wir selber durch Ernährung beitragen können...

(Von Ute Ludwig)

Manchmal könnte ich echt an die Decke gehen. Z.B. dann, wenn ich den Satz höre: „Naja, das ist erblich bedingt, da kann man nichts tun.“ Oder „Das ist chronisch, da kann man nichts tun.“

Ja, okay, es gibt sicher bestimmte Gendefekte, „gegen die“ man vielleicht nur bedingt etwas tun kann (man kann NIEMALS nichts tun!!!). Aber ganz ehrlich, Heuschnupfen, Rheuma, Asthma, Lipödem, Osteoporose und was habe ich nicht alles schon gehört, das sind keine Gendefekte, das sind degenerative Erkrankungen, bedingt durch einen degenerativen Lebensstil, bei manchen schon von Geburt an. Da kann man sehr wohl etwas tun!!!

Ich weiß, dass uns das oft anders suggeriert wird und ich gehe auch nicht wegen der Menschen an die Decke, von denen ich diese Sätze höre, sondern wegen des Systems dahinter, das es möglich macht, dass dieser Blödsinn überhaupt kommuniziert wird.

Entzündungen im Körper müssen nicht sein. Ein kaputter Darm muss nicht sein. Übersäuerung muss nicht sein. Damit hätten sich schon viele dieser Erkrankungen komplett erledigt.

Man Leute, WIR haben die Kontrolle über unsere Gesundheit, wir haben in der Hand, ob wir gesund sind oder nicht. Und wir dürfen in die Eigenverantwortung gehen. Ja, gut, das ist vielleicht am Anfang anstrengend und man kann sich deshalb dagegen entscheiden. Aber der Satz „da kann man nichts tun“ gilt auch dann nicht!

Unsere Situation heute ist historisch neu. Niemals war die Nahrung so minderwertig und die Belastung mit Giften so hoch. Gleichzeitig hatten wir niemals zuvor eine so krasse Verbreitung von Wissen und Möglichkeiten, uns aus dieser Misere zu befreien. Also wacht auf und tut was.

197 Likes + 54 Kommentare + 67x geteilt:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10219892284994819&set=a.1603075394082&type=3&heater>

Sehr wahre Worte von der [Ute Ludwig](#), welchen ich voll zustimmen kann. Diese Ausreden mit den Genen hört man ja ständig - insbesondere früher - jetzt wirds etwas weniger finde ich. Kürzlich habe ich mir den hochinteressanten Vortrag von Jens Keisinger über „Depressionen und Angstzustände eine Frage der Ernährung!“ angehört - dabei spricht er gegen Ende auch darüber, dass manche Menschen extrem schlechte Gene haben, so dass sie normalerweise schwerst krank sein müssten - sie sind aber komplett gesund! Hier sieht man deutlich, dass man über die richtige gesunde Ernährung sehr viel zum Positiven lenken kann!

Vererbt werden nicht nur die Gene, sondern auch Essgewohnheiten und Lebensweisen!

Aufrüttelndes, humorvolles und nachdenkenswertes Video von "Holistisch Gesund" zu diesem Thema der Gene: <https://www.youtube.com/watch?v=U5J9FBYkE78>

Der letzte Absatz von [Ute Ludwig](#) finde ich nicht ganz der Wahrheit entsprechend:

„Niemals war die Nahrung so minderwertig und die Belastung mit Giften so hoch.“

Ich habe früher auch so gedacht, aber ich hatte nun schon öfters ein Gespräch mit der Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer, wie auch meiner Omi welche mir eher das Gegenteil davon sagten, dass wir eben noch nie so gut mit hochwertigen Lebensmitteln versorgt sind wie jetzt.

Schließlich mussten die Menschen früher echt extrem stark in der Landwirtschaft arbeiten - das Getreide war oft verpilzt, Brot verschimmelt, Butter ranzig, es gab wenig gutes Obst und Gemüse, Hygiene gab es kaum... Zudem waren früher viel schlimmere Spritzmittel in der Landwirtschaft zugelassen, welche gemeinsam mit Mineräldünger in großen Mengen ausgebracht wurden - heutzutage ist hier dagegen alles strengstens geregelt! Das größere Problem heutzutage ist, dass fast alle Feldfrüchte, insbesondere der Weizen, schon völlig überzüchtet sind.

13 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2737872562918703>

Bewegender Weihnachtsrundbrief 2019 von anamed „Euch ist heute der Heiland geboren“!

Liebe Freunde, liebe Mitglieder, liebe Spender!

Es gibt etwa eine Million Massai, die in Tansania und Kenia leben. Dass sie noch als eigenständige Bevölkerungsgruppe existieren, verdanken sie ihrem täglichen Kampf: für die eigene Tradition; für eigene Heilmethoden; gegen die Wegnahme der Weidegebiete für ihre Rinder; gegen Bequemlichkeit, gegen eigenen Hunger und Krankheiten und Kampf um Brunnen für ihr Vieh. Deswegen wird man nie einen echten Massai ohne wenigstens einen Stock als Waffe finden. Deshalb wird ein Massai angesichts der Weihnachtskrippe nicht an „Kling Glöckchen Klingelingeling“ denken, sondern an den dringend notwendigen Schutz des Jesuskindes - hier trägt „Josef“ deswegen einen Speer! Ein Weihnachtsfest für Massai, so wie ich es kennengelernt habe, heißt: Einen einzigen Tag mal ausruhen können, mal Stock oder Speer nur symbolisch tragen. Wer unsere aktuelle Homepage www.anamed.org öffnet, wird auf 25 Seiten von einem ganz anderen Kampf erfahren: Nicht mit Waffen, sondern mit Argumenten! Viele dieser Argumente wurden als zu emotional empfunden. Deshalb meine Frage: könnt Ihr/ können Sie sich Weihnachten ganz ohne Emotionen vorstellen?

Lebkuchen, Konzerte, leuchtende Kinderaugen und Weihnachtsbaum... - was wäre, wenn wir dies alles einfach vergessen würden? Saisonale Grüße versenden reicht völlig! Angeblich war da ein Paar, welches schon vor seiner Heirat ein Kind erwartete, also nichts Außergewöhnliches, oder? Der Herrscher Herodes wollte eine Volkszählung durchführen, und dafür musste das Paar mühsam per Esel in den Geburtsort von Josef ziehen. Alle Hotels waren entweder überfüllt oder zu teuer. Auch das ist nichts Besonderes. Und nach der Geburt Jesu mussten sie nach Ägypten fliehen, weil Herodes aus Angst vor der Konkurrenz kleine Kinder töten ließ. Die Reichen haben sich das sicher nicht gefallen lassen, aber für arme Leute wie Maria und Josef blieb nur die Flucht, also kein Grund für uns, sich aufzuregen. Wären Maria und Josef nicht geflohen, hätte Jesus nicht mehr lange gelebt und es gäbe heute weder Weihnachten noch Ostern oder Pfingsten. Na und?

Ganz emotionslos: In den 10 Minuten, in denen Sie diesen Rundbrief lesen, sind gerade -wenn wir mal nur diese zählen- 6 Kinder an Malaria gestorben. Wäre das ein Achselzucken wert: „Ist eben so etwas wie Familienplanung. Besser, die Kinder sterben an Malaria, statt später zu verhungern“. Und außerdem sind Afrikaner an Kindersterblichkeit gewöhnt. Da setzt man keine Todesanzeige in die Zeitung wie bei uns. Und außerdem sind diese Leute sowieso arm, sonst hätten sie sich ja Arzneimittel kaufen können.

Ganz frei von Emotionen: In Tansania, ein Straßenkind, 7 Jahre alt, klein wie ein Vierjähriger, hat seit 3 Tagen Malaria, 40 Grad Fieber, liegt im Sterben, die deutsche Krankenschwester, die vor Ort hilft, hat ihn aufgegeben, denn alle modernen Malariamedikamente erwiesen sich als wirkungslos. Ich nehme ihn zu mir, mische mehrere Gramm Artemisiapulver mit doppelt so viel Zucker - und nach einer Stunde Lob und Überredung und viel Limonade und spielerischer Ermutigung gelingt die Einnahme auch. Am nächsten Tag will ich meinen Patienten sehen, aber es heißt, „das geht nicht, der spielt gerade Fußball“. Sein Fieber ist weg. Fünf der erwähnten sechs Kinder würden in diesen 10 Minuten genauso überleben, hätten sie Zugang zu Heilpflanzen wie z.B. Artemisia annua gehabt. Eine Pflanze, die entsprechend unserem Wunsch ihre Eltern angebaut hätten. Aber damit hätte weder die Pharmaindustrie noch das Gesundheitsministerium noch irgendein Zollbeamter irgendetwas an Malaria verdient.

<https://anamed.org/de/newsletter/weihnachtsrundbrief-2019.html>

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2751544724884820>

Mein umfangreicher Beitrag über den einj. Beifuß ist hier online:

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

Ich sage „Ich liebe dich“ 

(Von Ute Ludwig)

Ich liebe meine Eltern und Geschwister. Die Menschen sagen: Klar!

Ich liebe meine Freundinnen. Ich sage ihnen: Ich liebe dich. Die Freundinnen sagen mir: Ich liebe dich auch. Denn das fühlen wir füreinander. Liebe. Die Menschen überlegen. Ist Freundschaft Liebe? Die Menschen fragen sich: Ist das jetzt sexuell?

Ich habe Kinder, mit denen kuschle ich morgens im Bett. Ich sage zu meinem 5jährigen Sohn: Ich hab dich lieb. Die Menschen nicken. Ich sage zu meinem Sohn: Ich liebe dich. Ich liebe dich bis zum Mond und zurück. Er sagt: Mama, ich liebe dich. Wir drücken uns ganz lange und ganz fest bis wir merken, dass die Liebe zwischen uns fließt und uns vereint.

Ich stehe im Supermarkt irgendwo an einem Regal und wähle aus. Ich bemerke eine ältere Person neben mir. Sie steht dort ebenfalls länger. Ich beginne, diese Person tiefer wahrzunehmen. Das Gefühl, das dabei in mir hochkommt ist: Liebe. Ich mache natürlich nichts, ich wähle aus und gehe weiter. Ist es möglich, dass Nächstenliebe ein echtes Gefühl von Liebe ist? Dass Nächstenliebe nicht bloß ein christlicher Wert ist, der sich im Helfen äußert? Was wäre ein Ausdruck von Nächstenliebe? Zu sagen: „Ich liebe dich“? Eine Umarmung im Supermarkt?

.....

Ich treffe einen Mann wieder, den ich seit 20 Jahren nicht gesehen habe. Damals waren wir uns nah. Verliebt. Wir erzählen uns, was uns die letzten 20 Jahre geprägt hat, bewegt hat, wo wir jetzt stehen in unserem Leben. Wir fühlen uns verbunden. Wir schauen uns tiefer in die Augen und sagen uns, dass wir damals in schöner Erinnerung haben. Nach 4 Stunden verabschieden wir uns. In mir ein Gefühl von Liebe. Wir umarmen uns zum Abschied. Ich möchte meine Liebe zum Ausdruck bringen. Aber das tue ich nicht. Ich höre die Prägung in mir: Das darf nicht sein. Wir lösen die Umarmung innerhalb der erlaubten Zeit. Bevor die Liebe beginnt zu fließen.

Ich fahre nach Hause und denke nach...

Liebe möchte zum Ausdruck gebracht werden. In all ihren Farben und Formen. Liebe ist universell. Sie möchte gefühlt und geteilt werden. Sie möchte fließen und erlaubt sein, im sprachlichen Ausdruck, in ihrer körperlichen Form. Die Liebe möchte unser menschliches Leben durchdringen denn sie ist das Leben selbst.

Wie lange dauert es, bis wir die Liebe wieder befreien? Unseren natürlichen Umgang mit Liebe wiederfinden? Ich denke: Hoffentlich erlebe ich das noch.

Denn: Liebe heilt. ❤️❤️❤️

411 Likes + 86 Kommentare + 146x geteilt:

<https://www.facebook.com/ute.lu/posts/10219823991967536>

Sehr schöne Zeilen über die Liebe, welche es zu lesen wert sind. Wagen wir es wieder mehr in der Liebe ❤️ zu leben?

Wir sind in der deutschen Sprache ziemlich arm im Ausdruck von Liebe, während es im griechischen ganze 4 Ausdrucksweisen von Liebe ❤️ gibt:

Agape bezeichnet eine göttliche oder von Gott inspirierte wohlwollende, uneigennützig, aufopfernde, bedingungslose, auf andere zentrierte Liebe.

Im Gegensatz dazu werden für menschliche Liebe oft die Wörter

Eros (erotische Liebe),

Storge (natürliche Liebe z.B. Mutter zum Kind) und

Philia (freundschaftliche Liebe) gebraucht.

Ich verspüre grundsätzlich auch schon immer Liebe ❤️ für alle Menschen und möchte diese unter anderem durch meine vielfältigen Projekte zum Ausdruck bringen, welche für sehr viele Menschen ein großer Segen, Inspiration und Gewinn sein dürfen: <https://gesundeleben.online/index.php>

Sehr schön und wohltuend finde ich es, wenn mir andere Menschen durch eine herzliche Umarmung die Liebe, Wertschätzung und Zuneigung zum Ausdruck bringen, was mir früher sehr gefehlt hat.

Die liebe Ute hat es mir freundlicherweise auch erlaubt diese Zeilen in meinen Beitrag über die „wahre Liebe“ ❤️ einzuarbeiten, welcher nun beständig wachsen darf.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/101-die-wahre-liebe>

8 Likes: <https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2751774771528482>

Messias - Violin Heart

49.055 Aufrufe • Premiere am 11.12.2019

<https://www.youtube.com/watch?v=1ojuuqKBdeo&feature>

Sehr, sehr schönes Lied - es berührt die Seele zutiefst - kann gar nicht mehr aufhören es anzuhören ❤️

Allerschönstes neues Lied zu Weihnachten ❤️❤️❤️

„Den Messias und Retter dieser Welt, schickt Gott als kleines Kind. Er bringt Frieden, Versöhnung für die Welt, weil wir ihm wichtig sind.“

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2756947297677896>

Psychologen haben herausgefunden:

- 1. Wenn eine Person über alles lacht,
sogar über dumme Dinge, dann ist sie
innerlich sehr einsam.**
- 2. Wenn eine Person viel schläft,
ist sie traurig.**
- 3. Wenn eine Person wenig,
aber sehr schnell spricht, bewahrt
sie viele Geheimnisse.**
- 4. Wenn eine Person nicht weinen kann,
ist sie schwach.**
- 5. Wenn eine Person nicht richtig isst,
ist sie angespannt.**
- 6. Wenn jemand viel weint,
sogar über kleine Sachen, ist diese Person
sehr lieb und hat ein großes Herz.**
- 7. Wenn eine Person wegen Kleinigkeiten
sauer wird, braucht sie viel Liebe.**

**Versucht einmal,
eure Mitmenschen besser zu verstehen.**

30 Likes + 9x geteilt:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2724318547607438&set=a.1032450506794259&type=3&theater>

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. Nach Wunsch schreibe ich auch über ein bestimmtes Thema einen Artikel, an welchem Interesse von meinen Lesern besteht.

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