



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/>

Mein absolutes Lieblingsmüsli – sehr vitalstoffreich und naturbelassen

Was mir in den letzten Jahren gesundheitlich am allermeisten weitergeholfen hat, ist mein Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte. Dieses Müsli ist sehr wohlschmeckend und ich vertrage es auch täglich gegessen meist sehr gut, dafür bin ich einfach sowas von Dankbar 😊:-). Vor allem komme ich bei diesem Müsli ohne Pflanzenmilch wunderbar aus, welche mir hier gar nicht fehlt.



Dieses Müsli hilft mir aufgrund des hohen, leicht verfügbaren Vitalstoffgehaltes ganz besonders einmalig bei meinen gesundheitlichen Problemen – insbesondere bezgl. Müdigkeit, Mangelgefühl, Unwohlsein, Abgeschlagenheit, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen... - dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Insbesondere schenkt das Müsli ein wunderbares Wohlbefinden, einen klaren Denksinn, Vitalität und Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Energie.

Durch Einweichen und anschließendes Keimen des Kornes werden alle Inhaltsstoffe durch den Enzymprozess gewandelt. Ein gekeimtes und gesprossenes Getreidekorn enthält dann auch kein Gluten mehr. Vitamine und Hormone vermehren sich nicht nur, sie bilden sich auch neu. Komplexe organische Verbindungen werden in eine leichte für den Menschen aufnehmbare Form umgewandelt. Durch den Enzymprozess steigt z.B. der Vitamin C Gehalt beim Weizen um das 6-fache!



Schon sehr lange leide ich an einer sehr trägen Verdauungsleistung, zahlreichen Unverträglichkeiten, sehr hohem Vitalstoffbedarf, damit ich mich wohlfühle.

Früher habe ich sehr viele verschiedene Müslis und Frühstücksideen ausprobiert, welche mir kein Wohlbefinden brachten. Meist war mir danach total unwohl, verspürte Mangel, bekam starken Durst oder neigte verstärkt zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Das Müsli habe ich meist mit den verschiedensten Pflanzenmilchsorten, tierischer Milch und Joghurt gegessen, was mir aber kein wirkliches Wohlbefinden gegeben hat.

Ich habe auch manchmal das Frischkorngericht nach Dr. M. O. Bruker ausprobiert, welches ich absolut gar nicht vertragen habe. Dinkel, Weizen, Roggen und Gerste sollte generell keinesfalls roh gegessen werden, wie von ihm propagiert. Ebenso habe ich Müsli mit frischgemahlenem Buchweizen mit anderen Zutaten gegessen, was ich relativ gut vertragen habe.

Schon vor etwa 10 Jahren habe ich ohne wirkliche Anleitung damit begonnen unregelmäßig Braunhirse, Kamut, Nackthafer und Buchweizen zu keimen und auf unterschiedlicher Weise zubereitet als Frühstück zu essen. Ich habe bemerkt, dass ich es zumindest besser vertrug als ein Müsli auf anderer Art zubereitet, aber meist konnte ich diese Müslizubereitungen nur etwa 2 Tage essen, dann hatte ich kein wirkliches Wohlbefinden mehr hernach.

Erst etwa im Jahre 2014 entdeckte ich spezielle Urweizensorten, welche sich sehr gut zum keimen eignen. Zuerst den Sippachzeller Weizen, dann den Goldblumenweizen, welchen ich nun vorwiegend verwende. Natürlich kann auch anderer weitgehend ungezüchteter Weizen vom Biobauern des Vertrauens verwendet werden.

Mit diesen leicht angekeimten Weizenkörnern kreierte ich mit der Zeit verschiedene Variationen in der Kombination mit Hanfsamen, Nüssen, Früchten, Blüten... Dieses Müsli ist sehr wohlschmeckend und ich vertrage es auch täglich gegessen immer sehr gut, dafür bin ich sehr dankbar.



Es hilft mir aufgrund des hohen, leicht verfügbaren Vitalstoffgehaltes ganz besonders einmalig bei meinen gesundheitlichen Problemen – insbesondere bezgl. Müdigkeit, Trägheit, Abgeschlagenheit, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen... - dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Insbesondere schenkt das Müsli ein wunderbares Wohlbefinden, einen klaren Denksinn und Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Energie

Zu diesem Müsli gebe ich immer auch frisches säurearmes Obst oder wenn nicht vorhanden eingeweichte, geschnittene Dörrfrüchte, was einen sehr guten Geschmack gibt. Säuerliches Obst verträgt sich nicht gut mit Kohlenhydraten, eher mit Eiweiß bzw. etwa 1 Stunde vor dem Mittagessen.

Birnen und Zwetschgen dörre ich schon lange Zeit selber im Dörrgerät, da man sie leider fast nirgends in meiner gewünschten Qualität zu kaufen bekommt. Gedörnte wilde Aprikosen kaufe ich mir zu.



Aufgrund der wertvollen gefäßschützenden Omega 3 Fettsäuren und des Geschmackes ist es auch wichtig ein paar Nüsse und Hanfsamen hinzugeben. Bei Verwendung von Steinobst verwende ich Mandeln oder Aprikosenkerne – bei Birnen Walnuskerne oder Haselnüsse. Wichtig ist es diese vorher über die Nacht einzuweichen (Ausnahme Haselnüsse). Dadurch werden die Nüsse viel bekömmlicher, geschmacklich besser, werden größer... Insbesondere bei den Walnüssen fällt auf, dass sie nun ihre ursprüngliche Größe wieder bekommen, aber ohne Bitterstoffe – weicht man sie aber bloß ca. 5 Stunden ein, sind sie bitter. Schon lange habe ich an mir beobachtet, dass ich getrocknete Nüsse und Mandeln immer eher schlecht vertragen habe, ich bekam dadurch kein Wohlbefinden und sie schmeckten mir auch nicht – durch das Einweichen ist es nun völlig anders!

Die Walnuss hat bzgl. Omega 3: Omega 6 Fettsäuren ein optimales Verhältnis von 1:4. Besonders wichtig dabei ist, sie immer frisch zu knacken, da die Fettsäuren schnell oxidieren und aufgrund der Phytinsäure sollte man sie über Nacht in Wasser legen. Damit sie nach der Ernte nicht schimmeln ist es besonders wichtig ist es diese auch zügig in der Sonne zu trocknen wie ich es hier näher beschrieben habe: <https://gesundeleben.online/images/bibel/Biblische-Orientierung-im-aktuellen-Zeitgeschehen--September-2018.pdf>



Hanfsamen weist mit einem Verhältnis von 1:3 eine für den menschlichen Organismus ideale und unschlagbare Fettsäuren-Zusammensetzung auf. Zudem kommen zusätzlich noch Omega-9-Fettsäuren und die seltene und für den Körper extrem wertvolle Gamma-Linolensäure GLA. Damit wird das Hanföl zum ausgewogensten Öl, das der Wissenschaft aktuell bekannt ist. Noch wertvoller ist es den Hanfsamen im Ganzen zu essen, insbesondere im leicht angekeimten Zustand – so kommt man auch in den Genuss aller wertvoller Mineralstoffe und Aminosäuren.

Bei diesem Müsli ist es ganz wichtig sehr gut zu kauen – ich nehme mir immer mind. 20 Minuten Zeit dafür. Für Kleinkinder und Menschen mit schlechten Zähnen gäbe es die Möglichkeit dieses Müsli zu faszieren oder zu pürieren. Der Hanfsamen sollte aber nicht püriert werden, da er dadurch leicht bitter wird – ich bevorzuge hier das zerstoßen mit dem Mörser. Über das gründliche kauen/schmauen kann man sich hier einlesen: <https://deine-ernaehrung.de/schmauen-ist-mehr-als-gruendlich-kauen/>

Ein Problem dabei könnte langfristig allerdings der doch recht hohe Wasserbedarf zum Abspülen darstellen. Ich selber habe genügend Wasser vom Hausbrunnen und spüle es meist im Freien.

Gekeimtes Getreide habe ich früher auch schon oftmals verwendet, um damit Rohkostbrot zubereiten oder für den Salat – seltsamerweise vertrage ich diese Zubereitungsart und Kombination mit Salz und Gemüse absolut gar nicht – es stellt sich kein Wohlbefinden ein, sondern der Mangel bleibt und totales Unwohlsein.

In meiner sehr umfangreichen Rezeptsammlung befinden sich auch einige Frühstücksvariationen mit gekochtem Pseudogetreide, welche ich selten gegessen relativ gut vertrage. Ich merke aber dass sie mir teilweise vermehrt müde machen.

Natürlich habe ich auch Brot und Gebäck in den verschiedensten Variationen ausprobiert, was mir aber auch nie wirklich gut tat.

In meinen Rezepten fällt auf, dass ich Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte und Getreide sehr oft einweiche. In all diesen Lebensmitteln befinden sich viele Anti-Nährstoffe, welche es abzubauen gilt. Es sind Stoffe, die den Menschen nicht nähren, sondern andere Nährstoffe ganz oder teilweise unbrauchbar machen. Zu diesen Substanzen gehören Pflanzenstoffe wie Phytinsäure, Saponine, Lektine oder auch Tannine. Eine erhöhte Aufnahme kann zu Vergiftungen oder eingeschränkter Nährstoffverfügbarkeit führen.

Die [phosphathaltige Phytinsäure](#) dient dem Keimling als Energiequelle. Sobald der Keimprozess durch genügend Wärme und Wasser beginnt, wird im Korn das Enzym [Phytase](#) gebildet. Die Phytase baut die Phytinsäure ab, wodurch das darin gespeicherte Phosphor frei wird. Dieses wiederum steht jetzt der Babypflanze als wichtiger Nährstoff für Wachstum und Entwicklung zur Verfügung.

Im menschlichen Organismus jedoch bindet Phytinsäure die lebenswichtigen Mineralien wie Magnesium, Calcium, Eisen und Zink unlöslich. Das bedeutet, dass die Mineralien nicht mehr vom Körper aufgenommen und verwertet können sondern ausgeschieden werden. Mittel- und langfristig bedeutet das ein Mineralienmangel für den Körper. Zudem blockiert die Phytinsäure die Verdauungsenzyme, die wir zur Verdauung von Eiweiß benötigen. Die Phytinsäure hat aber auch eine antioxidative Wirkung, welche vor Krebs schützen kann.

Die Phytinsäure kann durch folgende Faktoren abgebaut oder inaktiviert werden:

- durch das Enzym Phytase, das von einer gesunden Dünndarmflora gebildet wird,
- durch das Keimen
- durch das Einweichen in Wasser
- durch Sauerteigführung oder unzureichend durch Hefeteigführung



Auf der Homepage von der „INITIATIVE Information - Natur – Gesellschaft“ habe ich folgende wertvolle Information bezgl Keimlinge in einem Artikel von Ingrid Weber gelesen:

„Beim Keimprozess erhöht sich nicht nur der Vitamin C und E-Gehalt, sondern es reichern sich ebenso Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Silicium und Spurenelemente zu wertvollen Verbindungen an. Dr. med. Francis M. Pottenger (amerikan. Arzt und Forscher 1901-1967) betont auch die essentiellen Fettsäuren in Sprossen, die zusammen mit dem hochwertigen Eiweiß eine ausgezeichnete Nahrung sind. Sprossen enthalten die wertvollsten Eiweiße, weit wertvoller als die in tierischer Nahrung.

Dass sich in Sprossen heilkräftige Stoffe befinden, ist in der chinesischen Medizin schon seit Jahrtausenden bekannt. Bei uns wurde der gesundheitliche Wert um 1800 entdeckt, man verabreichte sie erfolgreich gegen die tödliche Seefahrerkrankheit Skorbut. Auch im 1. Weltkrieg wurden die britischen Soldaten mit gekeimten Linsen wegen ihres Vitamin C-Reichtums versorgt. Ebenso wurden bei kranken Tieren gekeimte Getreidekörner mit Erfolg eingesetzt.

Dr. med. Joseph Evers (1894-1975) erkannte die zentrale Bedeutung des Vollgetreides, besonders der gekeimten Körner. Er stellte unter Beweis, dass sog. unheilbare Krankheiten heilen oder zumindest zum Stillstand gebracht werden. In einem Zeitraum von 27 Jahren behandelte er 12.000 Menschen, die an multipler Sklerose (Erkrankung des Zentralnervensystems, Symptome: Lähmungerscheinungen am ganzen Körper) erkrankt waren, erfolgreich. Seine Behandlung bestand aus einer konsequenten Ernährungsumstellung: viel Frischkost und gekeimtes Getreide und Vermeidung von Weißmehl, Fabrikzucker, Fabrikfetten, Fleisch, Wurst und Eiern.

Mit einer Handvoll Sprossen und Keime decken wir unseren notwendigen Bedarf an Vitalstoffen auf natürliche und billigste Weise im Gegensatz zur Einnahme von Vitaminpräparaten. So sind zum Beispiel in gekeimten Weizen doppelt soviel Kalzium und Vitamin B 1, dreimal soviel Magnesium und Phosphor, 2 ½ mal soviel Eisen, achtmal soviel Kupfer, über 20 x soviel Vitamin B 2 enthalten ! (Quelle: "Das große Buch der biologisch-gesunden Ernährung" von Claude Aubert)

Außerdem regen wir unsere Geschmacksnerven an (gutes Kauen ist wichtig!) und erleben durch die vielen Geschmacksnuancen neue sinnliche Genüsse ohne künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker.

Quelle: http://www.initiative.cc/Artikel/2012_01_12_keimlinge.htm

Kraftkur für das Gehirn

Die Ursache für ein geringfügiges, vorübergehendes Nachlassen der Gehirnfunktionen ist oft ein Mangel an Spurenelementen: allen voran Phosphor, Zink und Selen und Kalium. Mit Birnen und vor allem Nüsse etwa lassen sich diese wertvollen Substanzen schnell aufnehmen.

Nüsse erhöhen aufgrund der enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamine E und B-Vitamine die Konzentration und Lernfähigkeit, stärken Gedächtnis und Nervenfunktion. Nüsse tragen dazu bei, dass man bis ins hohe Alter geistig jung bleibt – durch ihre wertvollen Fette, Vitamin E, das die Zellen schützt und wichtige Mineralstoffe.



Alternative: 100 Gramm Birnen haben dagegen nur 55 Kalorien. Je saftiger die Birne, desto besser werden die Inhaltsstoffe vom Organismus aufgenommen und verwertet. Menschen, die geistig hochkonzentriert arbeiten müssen, sollten gerade in der kalten und düsteren Jahreszeit regelmäßig Birnen verzehren, um Erschöpfung und Nervosität vorzubeugen.

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

Folgendes Power-Frühstück aus Birnen und Walnüssen bereite ich mir auch sehr gerne: Einfach eine Hand voll Walnusskerne über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag abspülen - einige Birnen dazuschneiden, vermischen und fertig ist ein supergesundes leckeres, rohveganes, glutenfreies, vitalstoffreiches, vollwertiges, verpackungsfreies, einfaches, saisonal und regionales Frühstücksmüsli 😊:-) Ich kenne eine Familie, die essen dies so in der Art jeden Tag zum Frühstück.

Hier nun das Rezept für mein beinahe tägliches Power-Frühstück::

Müsli aus Weizenkeimlingen und Obst



Zutaten:

- 300 g Urweizen (z.B. Goldblumenweizen, Sippachzeller Weizen oder anderer weitgehend ungezüchteter Weizen vom Biobauern des Vertrauens, welcher gut keimfähig ist)
- 60 g Hanfsamen, ungeschält
- 600 - 900 g Steinobst (z. B. Zwetschgen, Marillen oder Pfirsiche), Birnen oder Kakis
- 80 g Mandeln oder 160 g Walnüsse
- Steviablattpulver, Aztekensüßkraut, Honig oder Ahornsirup nach Bedarf
- 1 gestr. TL Anis, gemahlen (optional)
- Blüten von essbaren Wildblumen zur Deko (Malven, Wildes Stiefmütterchen, Rosen, Veilchen, Nachtkerze, Königskerze, Stockrose.....)

Zubereitung:

Den Weizen in einer Schüssel zugedeckt 24 h in Wasser einweichen. Den Hanfsamen abspülen und zeitlich so dazugeben, dass er etwa 4 – 7 Stunden eingeweicht ist. Den Weizen nun gründlich in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zurück in die Schüssel geben. 3-mal täglich gründlich in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Über Nacht kühl stellen. Nach 1 Tag haben die Keimlinge etwa Korngröße erreicht und können nun verzehrt werden. Die Mandeln bzw. Walnüsse werden über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht.

@ Andreas König

Die eingeweichten Mandeln bzw. Walnüsse werden nun mit kaltem Wasser abgespült und bei Bedarf die Haut von den Mandeln abgezogen – Schlechte aussortieren. Die Früchte waschen und in kleine Stücke geschnitten gemeinsam mit der bei Bedarf gewünschten Süße und den Nüssen unter die Keimlinge zu einem reichhaltigen Müsli vermischen. Nach Belieben mit essbaren Blüten und ganzen Fruchthälften servieren.

Tipps:

- Von den meisten Marillensorten sind auch die Kerne genießbar, welche es getrocknet auch zu kaufen gibt. Frisch sind sie aber geschmacklich besser. In den bitteren Mandeln und Aprikosenkernen befindet sich giftige Blausäure – ab und zu können 3-4 davon gegessen werden. Auch von den milden Aprikosenkernen empfehle ich nicht zu viele zu essen - niemals mehr als Aprikosen selber. Ich knacke die Kerne einfach mit dem Nussknacker auf und esse sie zu den Marillen.
- Wenn frische Früchte gerade Mangelware sind, verwende ich sehr gerne etwa 250 g gedörnte Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen (vorzüglich wilde Aprikosen), Papaya, Birnen... - welche ich vor dem Schlafengehen in wenig Wasser einweiche und dann kleingeschnitten mit dem Einweichwasser zu den Keimlingen gebe.
- Die angegebene Menge reicht grundsätzlich für 4 Personen – ich selber esse immer etwa die doppelte Portion
- Ich keime immer das Getreide für 2-3 Tage und stelle es nach dem ersten Tag kühler.

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

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, darmschmeichelnd und zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fleisch- und Milchersatzprodukte.

Immer mehr Menschen beginnen zu verstehen, dass die Ursache fast aller Krankheiten falsche Ernährung plus Vitalstoffmängel und Belastung mit Toxinen und Umweltgiften sind.

Nun habe ich bereits über 80 Top-Rezepte mit Foto in einem PDF zusammengestellt, welches hier kostenlos heruntergeladen werden kann: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Dort befindet sich auch dieses Müsli in den verschiedenen Variationen als eigenes Rezept dargestellt.

Damals hatte ich ziemliche Probleme mit Nacken- und Rückenschmerzen bzw. Verspannungen. Durch Massage und Physiotherapie waren die Symptome immer nur kurzfristig gelindert. Die Ursache von Verspannungen ist meist ein Mangel an Magnesium, Kalium und B-Vitaminen. Seitdem ich zum Frühstück meist ein so reichhaltiges Müsli aus gekeimten Urweizen zubereite und alle Nüsse immer über Nacht in Wasser lege – praktisch gesagt auf Pythinsäureabbau achte, habe ich keine Probleme mehr damit. Zusätzlich habe ich damals auch viel Magnesiumchlorid über die Haut (transdermal) angewendet, welches eine sehr gute Resorption hat und sehr preisgünstig ist.

Ist der Körper ausreichend mit Magnesium versorgt, steigt die Belastbarkeit. Die Sauerstoffversorgung der Zellen wird optimiert. Schmerzhafte Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule werden durch die erweiterten Blutgefäße, die damit verbundene Durchblutung und verbesserte Nährstoffversorgung, vorgebeugt.

Eine erhöhte Calcium-Konzentration in der Muskulatur kann Verspannungen und Krämpfe zur Folge haben – schließlich gibt Calcium den Muskelzellen das Signal zur Anspannung. Magnesium wiederum verringert unter anderem den Calciumeinstrom in die Muskeln und reduziert so die Anspannung. Das heißt: Nur wenn dem Körper ausreichend Magnesium zur Verfügung steht, ist die Balance von Anspannung und Entspannung gegeben.